DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

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/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

karen
HORNEY

KENDİ KENDİNE PSİKANALİZ

ÖTEKİ / PSİKOLOJİ

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İnsan kendini tanıyabilir mi?
Ya da başkalarını?
Ya da tanımalı mı?
Peki kendini tanımak nedir?
Tanınacak olan "kendi" nedir?
İnsanın bir birey olarak ortaya çıkmasıyla, yani, "kendini" doğadan ve başka herşeyden, herkesten ayrı bir bütünlük olarak algılamaya başlamasıyla birlikte zihinleri kurcalamaya başlayan bu türden sorular, şimdi bile ilk anın gizemini, heyecan verici sürükleyiciliğini korumaktadır.

Bu ilginç çalışmasında Horney, sonunun felsefi yanına ek olarak teknik yanını da ele almış, çağdaş psikanalitik yöntemlerinin yardımıyla kişimin *kendini tanımasının* mümkün olduğunu örnekleriyle göstermeye çalışmıştır. Bu kitabın, kendi kişisel gelişimi doğrultusunda çaba harcayan herkes için, öngördüğü alçakgönüllü, ama bir o kadar da etkili teknikle, yararlı bir kılavuz ve başvuru kaynağı

ISBN 975-7787-04-1

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ÖTEKİ PSİKOLOJİ

Kapak Tasarım
Öteki Ajans

Baskı
Öteki Matbaası, Ankara
1. Baskı : 1991
2. Baskı : 1993
3. Baskı : 1995
4. Baskı : 1998

Kitabın Orjinal Adı
Self-Analysis

Yönetim Yeri :
Dr. Mediha Eldem Sokak
No: 52/1 Kızılay/ANKARA
Tel : 435 38 33
Fax: 433 96 09

ISBN 975-7782-04-1

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Karen Horney

KENDİ KENDİNE PSİKANALİZ

Türkçesi:
Selçuk Budak

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey

İÇİNDEKİLER

	Giriş	7
I.	Kendini Analiz Etme Olasılığı ve Arzu Edilir Oluşu	11
II.	Nevrozlardaki İtici Güçler	32
III.	Psikanalitik Kavrayış Evreleri	64
IV.	Analitik Süreç İçinde Hastanın Payı	87
V.	Psikanalitik Süreç İçinde Analistin Payı	105
VI.	Geçici Kendi Kendine Analiz	128
VII.	Sistemli Kendi Kendine Analiz Başlangıç İlkeleri	147
VIII.	Hastalıklı Bir Bağımlılık Olayında Sistemli Kendi Kendine Analiz	160
IX.	Kendi Kendine Analiz Ruhu ve Kuralları	207
X.	Dirençmeler Üzerinde Çalışma	224
XI.	Kendi Kendine Analizin Sınırları	240

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

GİRİŞ

PSİKANALİZ, başlangıçta kesin tıbbi anlamıyla bir tedavi yöntemi olarak gelişti. Freud, tanımlanabilir hiçbir organik temeli olmayan bazı rahatsızlıkların —histerik nöbetler (convulsion) fobiler, depresyonlar, madde bağımlılığı, işlevsel mide hastalıkları gibi— altlarında yatan bilinçdışı etkenlerin açığa çıkarılmasıyla iyileştirilebileceğini keşfetti. Zamanla bu tür rahatsızlıklar, kısaca nevroz olarak adlandırıldı.

Bir süre sonra —son otuz-kırk yıl içinde— psikiyatristler, nevrotik insanların açık semptomlardan yakınmakla kalmadıklarını, ayrıca yaşamla olan bütün ilişkilerinde de önemli ölçüde rahatsız olduklarını kavradılar. Ayrıca birçok insanın, daha önceden nevrozlara özgü olarak değerlendirilen belli semptomlardan hiçbirisini göstermeksizin de kişilik bozukluklarına sahip olduğu anlaşıldı. Başka bir deyişle, nevrozlarda semptomların bulunabileceği de, bulunmayabileceği de ama buna karşın kişilik bozukluklarının her zaman var olduğu gerçeği giderek daha da açıklık kazandı. Böylece kaçınılmaz olarak varılan sonuç, daha az özgün olan bu güçlüklerin nevrozların temel çekirdeğini oluşturduğu yolundaydı.

Bu gerçeğin anlaşılması, psikanaliz biliminin gelişmesinde, hem bu bilimin etki gücünü artıran, hem de boyutlarını genişleten büyük bir yapıcı rol oynamıştır. Açık klinik semptomları kadar, zorlanımlı kararsızlık, tekrarlanan bir yanlış arkadaş ya da sevgili seçimi, işe yönelik ağır ketlemeler gibi açık kişilik bozuklukları da psikanalizin alanına girer duruma geldi. Yine de ilgi odağı kişilik ve bunun mümkün olan en iyi gelişimi değildi; nihai amaç belirgin bozuklukların anlaşılması ve sonuçta saf dışı bırakılmasıydı ve kişilik analizi sadece bu amaca yönelik bir araçtı. Böyle bir çalışmanın sonunda bir insanın tü-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

mel gelişimi daha iyi bir doğrultuya girdiği zaman bu, neredeyse tesadüfi bir yan ürün oluyordu.

Halihazırda psikanaliz, özgün nevrotik rahatsızlıklar için bir tedavi yöntemidir ve böyle de kalacaktır. Ama bunun genel kişilik gelişimine yardımcı olabileceği gerçeği kendine ait bir ağırlık kazanmaya başlamıştır. Giderek artan sayıda insan analize yönelmektedir; bunun nedeni bu insanların depresyonlardan, fobilerden ya da önemli rahatsızlıklardan şikayetçi olmaları değil, yaşamla başa çıkamadıklarını hissetmeleri ya da kendi içlerindeki etkenlerin kendilerini engellediğini veya başkalarıyla olan ilişkilerini zedelediğini hissetmeleridir.

Her yeni düşünce alanı açıldığı zaman olduğu gibi burada da bu yeni yönelimin önemi ilk önce gözde büyütüldü. Sık sık, kişilik gelişiminin ilerletilmesinin tek yolunun analiz olduğu öne sürüldü ve bu, günümüzde de yaygın bir görüştür. Bunun doğru olmadığını söylemek gerekmez. Yaşamın kendisi gelişimimiz için en etkili yardımdır. Yaşamın bizi karşı karşıya bıraktığı güçlükler —bir ülkeden ayrılma zorunluluğu, organik hastalık, yalnızlık dönemleri— ayrıca yaşamın bize verdiği ödüller —iyi bir arkadaşlık ya da iyi ve değerli olan bir insanla yakın bir ilişki, gruplar içindeki ortaklaşa çalışma— bütün bu etkenler kendi potansiyellerimizin tamamına ulaşmamıza yardım edebilir. Ne yazık ki bu yolla bize önerilen yardımın bazı sakıncaları vardır: Yararlı etkenler her zaman, onlara ihtiyaç duyduğumuz anda elimize geçmez; zorluklar bizim etkinlik ve cesaretimize meydan okumakla kalmayıp gücümüzü aşabilir ve bizi ezip geçebilir de; son olarak, yaşamın sunduğu yardımdan yararlanamayacak kadar ruhsal sorunlara kapılmış olabiliriz. Psikanalizin bu tür sakıncaları olmadığı —başka sakıncaları olmasına karşın— için, kişisel gelişmenin hizmetindeki özel bir araç olarak yaşamın yerini rahatlıkla alabilir.

İçinde yaşadığımız toplumdaki karmaşık ve zor koşullar, bu türden bir yardımı iki kat daha gerekli kılmaktadır. Ama daha

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

çok insan için ulaşılabilir bir duruma getirilebilse bile profesyonel analitik yardım, bundan yararlanabilme yetisine sahip olan herkese kolay kolay ulaşamaz. Kendi kendine psikanaliz sorununun önem kazanmasının nedeni işte budur. "Birisinin kendini tanıması," her zaman hem arzu edilir hem de mümkün olarak değerlendirilmiştir, ama psikanalizin buluşlarının bu çabaya büyük ölçüde eşlik edebileceği de mümkündür. Öte yandan bu buluşlar, böyle bir girişimin içerdiği yapısal güçlüklere ilişkin şimdiye kadar bilinenden daha çok şey ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle psikanalitik öz-inceleme ihtimalini tartışılması, belli bir umut olduğu kadar bir alçak gönüllülük de gerektirmektedir.

Bu kitabın amacı, konunun içerdiği zorlukları da gereğince dikkate alarak bu soruyu ciddi olarak ortaya koymaktır. Kitapta ayrıca yöntemle ilgili bazı temel varsayımları da sunmaya çalıştım ama bu alandaki gerçek deneyimler, bir yol gösterici olarak iş görmeyecek kadar az olduğu için, temelde konuyu ortaya koymayı ve kesin yamtlar sunmak yerine yapıcı öz-incelemeye yönelik çabaları özendirmeyi amaçladım.

Yapıcı kendini analiz etme girişimleri her şeyden önce bireyin kendisi için önemli olabilir. Böyle bir çaba ona bir özgerçekleştirme şansı tanır; bununla, sadece eyleme aktarmakta ketlendiği özel yeteneklerinin gelişmesini değil, ayrıca, hatta daha da önemlisi, kötürüm edici zorlanımlardan uzak, güçlü ve bütünleşmiş bir insan olarak kendi potansiyellerinin gelişmesini söz konusu ediyorum. Ama burada daha geniş kapsamlı bir konunun varlığı da söz konusudur. Bugün uğruna savaştığımız demokratik ideallerin bütünsel bir parçası da, bireyin —ve olabildiğince çok bireyin— kendi potansiyellerinin tamamını geliştirmesi gerektiği inancıdır. Psikanaliz bunu yapması için bireye yardım ederken, elbette dünyanın sorunlarını çözemez ama en azından bu sorunlara aynı anda hem neden hem de sonuç olan sürtüşmelerin, yanlış anlamaların, nefretlerin, korkuların, kırgınlıkların, duyarlılıkların bir bölümünü netleştirebilir.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Daha önceki iki kitabımda, şu anda elinizde bulunan kitapta geliştirdiğim bir nevroz teorisinin çatısını sunmuştum. Bu yeni bakış açılarını ve formülasyonları bu kitapta sunmaktan seve seve kaçınırdım ama öz-inceleme için yararlı olabilecek herhangi bir şeyi alıkoymak anlamlı olamazdı. Yine de konuları, özünü çarpıtmaksızın olabildiğince basit bir biçimde sunmaya çalıştım. Ruhsal sorunların çok karmaşık olan doğası çarpıtılamayacak ve çarpıtılmaması gereken bir olgudur, yine de bu karmaşıklığın tam anlamıyla farkında olmama karşın gereksiz terminolojiyle bu karmaşıklığı artırmamaya çalıştım.

Bu fırsattan yararlanarak, malzemenin düzenlenmesinde yardımcı olan Miss Elizabeth Todd'un ustaca anlayışına olan teşekkürlerimi dile getirmek isterim. Ve dinmek bilmeyen çabalarından ötürü sekreterim Mrs. Marie Levy'e; ayrıca, kendini analiz etme deneyimlerini yayımlamama izin veren hastalara duyduğum minneti dile getirmek isterim.

Karen Horney

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Birinci Bölüm

KENDİNİ ANALİZ ETME OLASILIĞI VE ARZU EDİLİR OLUŞU

HER analist hastanın "işbirliği yaptığı" durumlarda analizin daha hızlı ve etkili ilerlediğini bilir. İşbirliğinden söz ederken, hastanın analistin ortaya attığı şeyi ne olursa olsun incelikle ve gönüllülükle kabul etmesini düşünmüyorum. Temelde hastanın kendine ilişkin bilgi vermeye yönelik bilinçli gönüllülüğünü de kastetmiyorum; kendi istekleriyle analize gelen çoğu insan hemen ya da daha sonra, kendilerini tam bir içtenlikle anlatmanın zorunluluğunu anlar ve benimser. Burada, tıpkı bir bestecinin duygularını müzikle dile getirişindeki bilinçli denetimi kadar az olan bir bilinçli denetim eşliğindeki bir tür öz-anlatımı (dışavurumu) söz konusu ediyorum. Eğer kendi içindeki etkenler onu dışavurumdan alıkoyarsa, besteci kesinlikle çalışamaz duruma gelir; kısır olur. Benzer bir biçimde, olanca işbirliği yapma niyetlerine karşın bir hasta, çabaları bir "direnmeyle" karşılaşır karşılaşmaz üretken olmaktan çıkar. Ama kendini özgürce dile getirebildiği dönemler ne kadar sık olursa, kendi sorunları üzerinde de o kadar çok çalışabilir ve hasta-analist ortak çalışması da o kadar anlamlı olur.

Hastalarıma sık sık, analistin, zor bir dağ gezisinde sadece hangi yolu tutmanın ya da hangi yoldan kaçınmanın doğru olacağını gösteren bir kılavuz gibi çalışmasının ideal olduğunu söylerim. Daha kesin konuşmak gerekirse, analistin, yol konusunda kendisi de pek emin olmayan bir kılavuz olduğunu, çünkü dağa tırmanma konusunda deneyimli olmasına karşın henüz

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://kantey.org

konu olan bu dağa tırmanmadığını eklemek gerekir. İşte bu gerçek, hastanın zihinsel etkinliğini ve üretkenliğini daha çok arzu edilir kılmaktadır. Bir analizin süre ve sonucunu belirleyen şeyin analistin ustalığının ötesinde hastanın yapıcı etkinliği olduğunu söylersek pek de ileri gitmiş sayılmayız.

Hastanın analitik terapideki zihinsel etkinliğinin önemi, çoğunlukla, hasta henüz kötü bir durumdayken şu ya da bu nedenle analize ara verildiği ya da analitik çalışma tamamen kesildiği zaman açığa çıkar. Analist de, hasta da ulaşılan ilerlemeden hoşnut değildir, ama daha başka analiz yapılmaksızın bir süre geçtikten sonra hastada gerçekleşen dikkate değer ve kalıcı değişmeyi görüp kendilerini hoş bir sürprizle karşı karşıya bulabilirler. Eğer dikkatli bir irdeleme hastanın koşullarında bu düzelmeye neden olabilecek herhangi bir değişmenin varlığını ortaya çıkarmazsa, bu düzelmeyi analizin gecikmeli bir etkisi olarak değerlendirmekte insan kendini haklı bulabilir. Yine de bu tür bir yan etkiyi açıklamak zordur. Çeşitli etkenler buna katkıda bulunabilir. Daha önceki analiz hastanın öylesine kesin öz-gözlemleri yapılabilmesini sağlamıştır ki, bazı rahatsız edici eğilimlerin varlığına öncekinden daha derinlemesine inanır, hatta kendi içinde yeni yeni etkenler keşfedebilecek bir duruma gelmiş de olabilir. Ya da analist tarafından ortaya atılan bir varsayımı kişiliğinin sınırlarını çiğneyen yabancı bir saldırı olarak değerlendirmiş olabilir ve bunlar daha sonra kendi bulguları olarak yeniden ortaya çıkınca bu içgözlemleri çok daha kolayca yakalayabilir. Ya da eğer hastanın sorunu katı bir başkalarından üstün olma ve onları dize getirme ihtiyacıysa, analiste başarılı çalışma mutluluğunu vermeyecek bir durumda olabilir ve bu nedenle ancak analist devreden çıktıktan sonra düzelme yetisine sahip olabilir. Son olarak, gecikmeli tepkilerin ayrıca diğer birçok ortamda da baş gösterdiği hatırlanmalıdır: bazen bir konuşmada yapılan bir şakanın ya da imanın gerçek anlamını ancak çok daha sonra kavrayabiliriz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu farklı açıklamaların hepsi de tek doğrultuya dikkati çeker: Bu açıklamalar, hasta farkına varmaksızın ya da en azından bilinç düzeyinde karar verilen çabalar olmaksızın, hasta içinde bazı zihinsel etkinliklerin sürmüş olması gerektiğini varsayar. Anlamlı rüyaların varlığından ve akşamdan bir konuda engellenmiş olup da sabahleyin çözümü bilerek uyanmak gibi deneyimlerden, bu tür zihinsel etkinliklerin, hatta anlamlı bir yönelime sahip etkinliklerin bile bilinç düzeyine ulaşmaksızın baş gösterdiğini biliyoruz. Burada sadece, akşamdan çözülmeyen ve sabahleyin kendi çözümünü sunan ünlü matematik sorusunun varlığı söz konusu değildir, akşamdan bulandırılan bir karar bunu üzerinde "uyuduktan" sonra netleşebilir. Gündüzün algı düzeyine bile çıkmayan bir içerleme, kendisini bilinç düzeyine çıkarmak için öylesine kesin olarak yükselmiştir ki, sabahın saat beşinde bu içerlemeye neden olan kışkırtmayı ve gösterilen tepkiyi net bir şekilde algılayarak birdenbire uyanabiliriz.

Doğrusunu söylemek gerekirse, her analist işte bu alttan alta sürüp giden zihinsel etkinliklerin işleyişine güvenir. Bu tür bir güven, "dirençler" saf dışı bırakıldığı taktirde analizin doyurucu bir şekilde ilerleyeceği öğretisinde yatmaktadır. Ayrıca konunun olumlu yanını da vurgulamak isterim: Hastanın özgürlüğe yönelik girişim gücü güçlüyse ve ne kadar az kösteklenmişse, hasta da o kadar üretken bir etkinlik sergileyecektir. Ama konunun ister olumsuz yanı (direnme) vurgulansın, ister olumlu yanı (girişim gücü), altta yatan ilke aynıdır: Engellerin temizlenmesiyle ya da yeterli girişim gücünün sağlanmasıyla, hastanın zihinsel enerjisi çalışmaya aktarılacak ve hasta da sonunda verimli bir içgözleme yol açacak malzeme üretecektir.

Bu kitapta ortaya konan sorun, kişinin ileri bir adım daha atıp atamayacağıdır. Eğer analist hastanın bilinçsiz zihinsel etkinliklerine güveniyorsa, eğer hasta bir sorunun çözümü doğrultusunda kendi başına çalışma becerisine sahipse, bu becerilerden çok daha iradi bir şekilde yararlanamaz mı? Hasta kendi

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

öz-gözlemlerini ya da çağrışımlarını kendi eleştirel zekâsıyla irdeleyebilir mi? Genellikle analistle hasta arasında bir işbölümü vardır. Hasta genellikle düşüncelerinin, duygularının ve dürtülerinin su yüzüne çıkmasına imkân verir ve analist de hastanın neyi anlatmak istediğini anlamak için kendi eleştirel zekâsını kullanır. Görüşlerin geçerliliğini sorgular, görünüşte ilgisiz olan şeyleri birleştirir, olabilecek anlamlara ilişkin varsayımlarda bulunur. "Genellikle" dedim, çünkü analist ayrıca kendi sezgilerinden de yararlanır ve hasta da konular arasında bağlantı kurabilir. Yine de bu tür bir işbölümü her zaman vardır ve analitik görüşme için belli yararlara sahiptir. Bu işbölümü hastanın gevşemesine ve beliren şeyleri sadece dile getirmesine ya da kaydetmesine imkân verir.

Ama ya analitik görüşmeler arasında geçen gün ya da günler? Ya çeşitli nedenlerle araya giren daha uzun süreli kesilmeler? Bir sorunun kendisini istemsizce netleştirmesini neden rastlantıya bırakalım? Sadece dikkatli ve hatasız öz-gözlemler yapması için değil, ayrıca kendi mantık gücünü kullanarak bir içgözleme ulaşması için hastayı özendirmek mümkün olamaz mı? Bunun tehlikelerle ve sınırlarla —daha sonra tartışılacak— dolu bir iş olacağını kabul etsek bile bu güçlükler şu soruyu sormamıza engel olmasa gerek: Kişinin kendini analiz etmesi imkânsız mıdır?

Genel anlamda bu soru saygıdeğer bir yaştadır: Bir insan kendini tanıyabilir mi? İnsanların her zaman için, bu konuyu zor olmasına karşın mümkün olarak değerlendirdiklerini görmek yüreklendiricidir. Yine de bu bizi pek ileri götürmez çünkü eski insanların bu konuya bakış açılarıyla bizim bakış açımız arasında büyük bir mesafe vardır. Özellikle Freud'un temel bulgularından bu yana bu konunun, eski insanların hayal edebileceğinden sonsuzluk derecesinde karmaşık ve zor olduğunu biliyoruz; gerçekten de öylesine zor bir konudur ki, soruyu ciddi olarak ortaya atmak bile bilinmeze giden bir macera gibidir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Son zamanlarda, insanların kendileriyle ve başkalarıyla daha iyi başa çıkabilmelerine yardım etmek amacını güden birkaç kitap ortaya çıktı. Bu kitaplardan Dale Carnegie'nin *Arkadaş Edinme ve Dost Kazanma Sanatı* adlı eseri gibi bazılarının kendini tanımayla pek bir ilgisi yok; bunlar daha çok kişisel ve toplumsal sorunlara nasıl yaklaşılacağına ilişkin şöyle ya da böyle iyi bir sağduyu öğüdü verir. Ama David Seabury'un *Adventures in Self Discovery*'i gibi bazıları da açıkça kendi kendine analizi amaçlamaktadır. Konu üzerinde bir başka kitap yazma gereği duyduysam bunun nedeni, iyi niyetlerine karşın Seabury gibi yazarların, Freud tarafından başlatılan psikanalitik yöntemden yeterince yararlanmadıklarına ve dolayısıyla yetersiz kaldıklarına inanmadır.[1] Ayrıca bu yazarlar, *Self Analysis Made Easy* (*Kolay Kendi Kendine Psikanaliz*) gibi başlıklarda da açıkça görüldüğü gibi, konunun içerdiği karmaşıklıkları kavrayamamışlardır. Bu tür kitaplarda dile gelen eğilim ayrıca, kişilik çalışmalarına yönelik bazı psikiyatrik girişimlerinde de bulunmaktadır.

Bütün bu girişimler kişinin kendini tanımasının kolay bir iş olduğunu öne sürmektedir. Bu bir yanılsama, arzu giderici düşünmeye dayanan bir inanç ve bu konuda açıkça zararlı olan bir yanılsamadır. Vaadedilen bu kolay yola koyulan insanlar ya kendilerine ilişkin her şeyi bildiklerine inanarak sahte bir özdoyum kazanacaklar ya da ilk ciddi engele tosladıkları anda cesaretleri kırılacak ve doğruya yönelik arayıştan, kötü bir iş gibi vazgeçme eğilimi göstereceklerdir. Eğer birey kendini analiz etmenin zaman zaman mutlaka acı veren, alt-üst eden ve olanca ulaşılabilir enerjinin tamamını gerektiren, zorluklarla dolu, ağır

[1] *Democracy Through Public Opinion* adlı eserindeki "Kendini Tanı" başlıklı 4. Bölümdeki Harold D. Lasswell, öz-algılama için özgür çağrışımın taşıdığı değere dikkati çeker. Ama bu kitap bir başka konuya adandığı için yazar kendi kendini analiz sorununun içerdiği özel konuları tartışmaz.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rahtey.org

ağır ilerleyen bir süreç olduğunun bilincinde olursa, söz konusu sonuçlardan hiç birisi öyle kolay kolay baş gösteremeyecektir.

Deneyimli bir analist bu tür bir iyimserliğe asla yenik düşmeyecektir, çünkü bir sorunu etraflıca göğüsleme yetisini kazanmadan önce hastanın girişebileceği zor ve bazen umutsuz olan kavgayı çok iyi tanır. Bir analist bunun yerine karşıt uca, kendini analizin olabilirliğini hepten reddetmeye eğilim gösterecektir ve sadece kendi deneyimlerinden ötürü değil, ayrıca teorik temellerde de bu eğilimi gösterecektir. Örneğin, hastanın ancak analistle ilişkisi içinde çocukluk arzularını, korkularını ve bağlarını yeniden yaşadığı zaman rahatsızlıklarından kurtulabileceği; kendi araçlarıyla baş başa bırakılınca hastanın olsa olsa etkili olmayan "sadece zihinsel" olan içgözlemlere ulaşabileceği tartışmasını gündeme getirecektir. Eğer bu türden tartışmalar ayrıntılarıyla irdelenecek olursa —ki biz bunu burada yapamayacağız— hepsi de sonunda hastanın girişim gücünün, özalgılama yolunu tıkayan engelleri tek başına aşabilmesi için yeterli olacağı görüşüne yönelik bir inançsızlığa indirgenecektir.

Bu nokta üzerinde durmamın geçerli nedenleri vardır. Hastanın bir amaca ulaşmaya yönelik girişim gücü her analizde önemli bir etkendir. Bir analistin, hastayı onun gitmek istediğinden daha ileri götüremeyeceği rahatlıkla söylenebilir. Yine de bir analizde hasta analistten yardım, özendirme, kılavuzluk alma avantajına sahiptir, bunun değerini bir başka bölümde tartışacağız. Hasta kendi kaynaklarıyla baş başa bırakılırsa, girişim gücü konusu belirleyici —gerçekten de öylesine belirleyici ki, kendini analizin olabilirliği bunun gücüne dayanır—bir durum alır.

Freud nevrotik sorunlardan ötürü bir bireyin yaşadığı acının bu tür bir girişim gücü sağlayabileceğini elbette anlamıştır: Ama açık acının hiçbir zaman var olmadığı ya da terapi sırasında ortadan kalktığı durumlarda var olan bir girişim gücünü açıkla-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ma konusunda kendini bir çıkmazda bulmuştur. Hastanın analiste duyduğu "sevginin," bunun cinsel doyum üzerinde değil de analistin yardımını alma ve bundan yararlanma üzerinde yoğunlaşması koşuluyla ek bir girişim gücü sağlayabileceğini savunmuştur. Bu doğru gibi gözükmektedir. Yine de bütün nevrozlarda hastanın sevme yetisinin büyük ölçüde azaldığını ve sevgi gibi gözüken şeyin çoğunlukla hastanın aşırı sevecenlik ve benimsenme ihtiyacının bir sonucu olduğunu unutmamamız gerekir. Analisti hoşnut etmek için yorumları şöyle ya da böyle eleştirel olmayan bir yoldan kabul etmeye yönelik bir gönüllülük ve ayrıca bir düzelme gösterme çabası da dahil olmak üzere ellerinden gelen her şeyi yapan hastaların var olduğu —ve sanırım Freud'un düşündüğü de bunlardı— doğrudur. Ne var ki bu türden çabaları güdülendiren şey analiste duyulan "sevgi" değildir; bunlar, hastanın insanlara yönelik gizli korkusunu dindirme araçlarına ve genel anlamda yaşamla başa çıkma yöntemine karşılık gelirler, çünkü bunu daha özgüvenli bir anlamda yapamayacak kadar çaresizlik duyarlar. Sonuç olarak bu iyi çalışma yapma güdülenimi bütünüyle analistle olan ilişkiye bağlıdır. Hasta reddedildiğine ya da eleştirildiğine —bu tipin kolayca yaptığı gibi— inandığı an, kendi yararına olan görüş gücünü yitirecek ve bu durumda psikanalitik çalışma hastanın hınç ve intikam hırsı için bir savaş alanı olup çıkacaktır. Bu girişim gücünün güvenilmezliğinden daha önemli gibi gözüken bir başka şey daha vardır ve analist bunu engellemek zorundadır. Hastanın, kendi arzuları ne olursa olsun her şeyi bir başkası bunları beklediği için yapmaya gösterdiği eğilim, onun için önemli bir sorun kaynağıdır; dolayısıyla bu eğilimden yararlanmaya çalışmak değil, bunu analiz etmek gerekir: Böylece geriye Freud'un anladığı tek girişim gücü olan hasta tarafından açıkça hissedilen yoğun acılardan kurtulma arzusu kalır ve Freud'un da haklı olarak ortaya koyduğu gibi bu güdülenim de (motivasyon) hastayı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

pek ileri götürmez, çünkü semptomlardaki azalmayla tam bir doğru orantı içinde bu güdülenim de mutlaka azalacaktır.

Yine de, eğer analizin tek amacı bir semptomun ortadan kaldırılması olsaydı, bu girişim gücü yeterli olabilirdi. Ama amaç bu mudur? Freud analizin amaçlarına ilişkin kendi görüşünü hiçbir zaman açık seçik dile getirmemiştir. Bir hastanın çalışabilir ve haz duyabilir bir duruma gelmesi gerektiğini söylemek, bu her iki yetinin bir nitelemesi olmaksızın anlamlı değildir. Tekdüzeli çalışma yetisi mi, yoksa yaratıcı çalışma yetisi mi? Cinsellikten zevk alma yetisi mi, yoksa genelde yaşamdan zevk alma yetisi mi? Analizin bir yeniden eğitim içermesi gerektiğini söylemek de benzer bir bulanıklık içerir ve sorunu yanıtsız bırakır: Ne için eğitim? Belki de Freud bu soruyu pek fazla düşünmemiştir, çünkü ilk yazılarından son yazılarına dek onun baş ilgisi nevrotik semptomların giderilmesi olmuştur; kişilik değişmesini, ancak bu semptomlardaki kalıcı bir iyileşmeyi garanti ettiği sürece ele almıştır.

Bu nedenle Freud'un amacı temelde olumsuz bir anlamda tanımlanır; "bir şeyden özgür olmak." Buna karşın ben de dahil olmak üzere öteki yazarlar analizin amacını olumlu bir yoldan formüle edeceklerdir: Bir insanı içsel boyunduruklardan özgür kılarak onu sahip olduğu en güzel potansiyellerini geliştirmede özgürleştirmek. Bu, sadece bir vurgulama farkı gibi gözükebilir, ama bundan öte bir şeye olmasa bile farklı bir vurgulama, girişim gücü konusunu bütünüyle değiştirmeye yeterlidir.

Analizin amacını olumlu bir yapıya sokmanın, ancak ve ancak eğer hastada hesaba katabileceğimiz, onun sahip olduğu becerileri geliştirmesine, varolan potansiyellerini gerçekleştirmesine, zaman zaman yaşamak zorunda kalabileceği acı ve sıkıntılara karşın kendisiyle yüz yüze gelmesine yetecek kadar güçlü bir girişim gücü varsa; mümkün olan en kısa yoldan tanımlamak gerekirse, eğer gelişmeye yönelik bir girişim gücü varsa gerçekçi bir değeri olacaktır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Konu böylece açıkça ortaya konunca burada söz konusu olan şeyin vurgulamadaki bir farklılıktan daha önemli olduğu açıklık kazanır, çünkü Freud bu türden bir arzunun var olduğunu ısrarla reddetmiştir. Dahası Freud, sanki bu tür bir arzunun kabul edilmesi bir çeşit sahte idealizmmiş gibi, bununla alay etmiştir. Öz-geliştirmeye yönelik itkilerin "narsisizm" arzularından kaynaklandıklarını, yani, kendini büyütme ve başkalarından üstün olmaya yönelik bir eğilime karşılık geldiklerini savunmuştur. Freud, çok ender olarak ve sadece teorik varsayımlar sevgisi uğruna bir genel ilke oluşturmuştur. Temelde hemen her zaman ustaca bir gözlem bulmuştur. Bu olaydaki gözlem, özbüyütmeye yönelik eğilimlerin bazen öz-gerçekleştirme arzusu içinde güçlü bir unsur olmasıdır. Freud'un anlamadığı şey, bu "narsisizm" öğesinin buna katkıda bulunan bir etken olmaktan öte bir şey olmadığı gerçeğidir. Hastanın öz-büyütme ihtiyacı analiz edilmiş ve o bundan vazgeçmiş bile olsa, gelişim arzusu yerli yerinde kalır; kaldı ki bu arzu öncekinden daha net ve güçlü bir şekilde kendini gösterir. "Narsisizm" öğeleri bir yandan gelişim arzusunu alevlendirmelerine karşın, aynı zamanda da bu arzunun gerçekleşmesini engeller. Bir hastanın sözlerini kullanmak gerekirse: "Narsisizm dürtüsü sahte özün gelişmesine yöneliktir." Bu sahte özün beslenmesi, her zaman, olsa olsa yoksul bir akraba gibi horlanan gerçek özün yitirilmesi bedeline yapılır. Benim kendi deneyimlerim, bu sahte öz ne kadar silikleşirse, gerçek özün de o kadar ilgi odağı olduğu ve iç boyunduruklardan kurtularak serpilip gelişmeye, var olan koşullar izin verdiği ölçüde tam bir yaşam sürmeye yönelik o kadar dizginsiz bir girişim gücünün ortaya çıktığı yolundadır. Bana öyle geliyor ki bireyin kendi enerji ve becerilerini geliştirme arzusu, ileri analize korkusuzca devam etme çabalarına girmektedir.

Teorik açıdan Freud'un öz-geliştirme arzusuna duyduğu inançsızlık, "ego"nun içgüdüsel itkilerin istekleriyle dış dünyanın ve yasaklayıcı bilincin istekleri arasında sıkışıp kalan zayıf

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://mahey.org

bir kuruluşu olduğu varsayımıyla iç içe geçmiştir. Ne var ki sonuçta ben, analitik amaçlardaki bu iki formülasyonun, insan doğasına ilişkin farklı iki felsefi inancın birer ifadesi olduğuna inanıyorum. Max Otto'nun sözleriyle: "İnsan felsefesinin en derin kaynağı, bunu şekillendiren ve besleyen kaynak, insanlığa duyulan inanç ya da inanç yokluğudur. Eğer bireyin insanlara güveni varsa ve onlar yoluyla güzel bir şeylere ulaşabileceğine inanıyorsa, yaşam ve dünya konusunda, güveniyle uyum içinde olan idealler kazanacaktır. İnanç yokluğu durumunda da inançsızlığa karşılık gelen idealler üretecektir." Freud'un, rüyaların yorumlanması üzerine yazdığı kitabında kendi kendine psikanalizin olabilirliğini en azından belli ölçülerde dolaylı olarak kabul ettiği söylenebilir, çünkü bu kitapta kendi rüyalarını da analiz etmiştir. Freud felsefesinin tamamının kendi kendine analizin olabilirliğini yok saydığı gerçeği açısından, onun bunu yapmış olması özellikle ilginçtir.

Ama kendini analize yönelik yeterli bir girişim gücünün var olduğunu kabul etsek bile geriye, gerekli bilgiden, uzmanlık ve deneyimden yoksun olan "amatörün" kendini analiz edip edemeyeceği sorusu kalmaktadır. Bu kitabın üç ya da dört bölümünün, bir uzmanın özel becerilerinin yerine konabilecek uygun bir yöntemi içerebileceğini düşünüp düşünmediğim sorusu elbette sorulabilir. Doğal olarak ben, uzman becerilerinin yerine konabilecek herhangi bir şeyin mümkün olduğuna inanmıyorum. Kaldı ki bu becerilerin yerine konabilecek yaklaşık bir şey sunmayı bile arzulamıyorum. Dolayısıyla bu noktada bir çıkmaza girmiş gibiyiz. Ama gerçekten de çıkmazda mıyız? Genellikle ya hep ya hiç ilkesinin uygulanışı görünürdeki doğruluğuna karşın bir yanılgıyı anıştırmaktadır. Bu sorunla ilgili olarak, kültürel gelişimdeki uzmanlaşmanın rolüne hakettiği saygıyı duymamıza karşın, uzmanlaşmadan çok fazla ürkmenin girişim gücünü felç edebileceğini hatırlamak arzu edilir bir şeydir. Hepimiz, sadece bir politikacının politikadan anlayabileceğine, sa-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

dece bir ustanın arabamızı tamir edebileceğine, sadece deneyimli bir bahçıvanın ağaçlarımızı budayabileceğine inanmaya çok yatkınız. Elbette deneyimli bir insan, deneyimsiz olandan daha hızlı ve etkili çalışabilir ve deneyimsiz kişi birçok durumda bütünüyle başarısız olacaktır. Ama deneyimli bir insanla deneyimsiz olan bir insan arasındaki uçurum, çoğunlukla olduğundan daha derin olarak değerlendirilir. Uzmanlaşmaya duyulan inanç kolayca kör bir ürpertiye dönüşebilir ve yeni bir etkinliğe yönelik her girişimi boğazlayabilir.

Bu türden genel varsayımlar yüreklendiricidir. Ama kendini analizin teknik olabilirliğinin uygun bir değerlendirmesine varmak için, profesyonel bir analistin donanımının neleri içerdiğini somut ayrıntılarıyla görüntülememiz gerekmektedir. Bir insanın başkalarını analiz etmesi, her şeyden önce, bilinçdışı güçlerinin yapısına, bunların dışavurumlarına, bunların gücünden sorumlu olan nedenlere, yarattıkları etkiye ve bu güçleri su yüzüne çıkarma yöntemlerine ilişkin geniş çaplı bir psikolojik bilgi gerektirir. İkinci olarak bu, uzmanlaşma ve deneyimle geliştirilmesi gereken belli beceriler gerektirir: Analist, hastayla nasıl ilişki kuracağını kavramalıdır; sunulan malzemeler yığını içinde hangi etkenlerin ele alınması, hangilerinin o an için bir kenara bırakılması gerektiğini mantıklı bir eminlik derecesiyle bilmelidir; yüksek ölçüde gelişmiş bir hastanın "içini okuma" yetisi, ruhsal alt-akımlara yönelik neredeyse altıncı duyu olan bir duyarlılık kazanmış olması gerekir. Son olarak, kişinin başkalarını analiz etmesi tam bir öz-bilgi gerektirir. Analist bir hastayla birlikte çalışırken kendisini, kendine ait özgünlükleri ve yasaları bulunan yabancı bir dünyaya yansıtmak zorundadır. Ve analistin yanlış yorum yapabileceği, yanlış yola sevk edilebileceği; hatta açıkça yaralayıcı bir etki yaratabileceği —kötü niyet yüzünden değil, dikkatsizlik, savsaklama ya da kibir yüzünden— konusunda önemli bir tehlike vardır. Dolayısıyla, analist elinde bulunan araçları her yönüyle tanımakla ve bunları kul-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi https://rahmi.org

lanma becerisine sahip olmakla kalmamalıdır; buna eşdeğerde önemli olan bir şey de, kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkilerinde dosdoğru olması gerektiğidir. Bu üç gerekli koşulun tamamı vazgeçilmez olduğu için, bunları yerine getirmeyen hiç kimsenin başkalarını analiz etmenin içerdiği sorumluluğu üstlenmemesi gerekir.

Bu gerekli koşullar kendi kendine analize de aynen bağlanamaz, çünkü kendimizi analiz etmek bazı temel noktalarda başkalarını analiz etmekten farklıdır. Buradaki en önemli fark, her birimizin temsil ettiği dünyanın kendimize yabancı olmadığı gerçeğidir; aslında bu, bizim gerçekten bildiğimiz tek dünyadır. Nevrotik bir insanın bu dünyanın büyük alanlarına yabancılaştığı ve bu alanları görmemeye yönelik itici bir ilgi duyduğu yeterince doğrudur. Ayrıca, onun kendisiyle olan tanıdıklığında bazı önemli etkenlerin doğruluğuna aşırı ölçüde inanacağı tehlikesi her zaman vardır. Ama yine de bu onun dünyasıdır, buna ilişkin olanca bilgisi elinin altında durmaktadır ve onun bu dünyaya ulaşmak için ihtiyaç duyduğu tek şey gözlem yapması ve gözlemlerinden yararlanmasıdır. Eğer kendi sorunlarının kaynaklarını tanımaya ilgi duyuyorsa, eğer bu kaynakların algılanmasına yönelik dirençlerini yenebilirse, bazı yönlerden kendisini bir yabancının yapabileceğinden daha iyi gözleyebilir. Her şeyden önce birey, gece gündüz kendisiyle birlikte yaşar. Öz-gözlem yapma fırsatları konusunda, kesintisiz olarak bir hastayla ilgilenen zeki bir hastabakıcıyla karşılaştırılabilir; buna karşın bir analist hastayı olsa olsa günde bir saat görür. Analist daha iyi gözlem yöntemlerine ve gözleyip yorumlar yapabileceği daha net bakış açılarına sahiptir ama hastabakıcı da daha geniş bir gözlem alanında bolca fırsata sahiptir.

Bu gerçek, kendi kendine analizde önemli bir avantaj yaratır. Gerçekten de kendi kendine analiz profesyonel analistten istenen gerekli koşullardan ilkini azaltır ve ikincisini devre dışı bırakır: Kendi kendine analizde, başkalarının analiz edilmesi

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

için gerekli olandan daha az psikolojik bilgi gerekir ve burada, bir başka insanla uğraşma konusunda gerekli olan stratejik beceriye hiç de ihtiyaç duyulmaz. Kendi kendine analizdeki belirleyici zorluk bu alanda değil, bilinçdışı güçlerini görmemize engel olan coşkusal etkenlerde yatmaktadır. Analistlerin, kendilerini analiz ederken, bizim inanmaya yatkın olduğumuz gibi amatörlere oranla daha büyük bir avantaja sahip olmadıkları gerçeği, zorluğun zihinsel olmaktan çok coşkusal olduğunu doğrular.

Bu durumda teorik temellerde kendini analizin imkânsız olması için inandırıcı hiçbir neden göremiyorum. Birçok insanın kendilerini analiz edemeyecek kadar kendi sorunlarına derinlemesine gömüldükleri; kendini analizin hiçbir zaman bir uzman tarafından yürütülen analitik terapinin hızına ve kesinliğine ulaşamayacağı; ancak ve ancak dışarıdan alınan yardımla kırılabilecek olan bazı direnmelerin var olduğu kabul edilse bile, bütün bunlar kural olarak kendi kendine analiz yapılamayacağına bir kanıt değildir.

Yine de kendini analiz sorununu tek başına teorik varsayımlar temelinde ortaya koymaya kalkışmamam gerekir. Bu soruyu ortaya koyma ve bunu ciddi olarak ele alma cesareti, kendini analiz etmenin mümkün olduğunu gösteren deneyimlerden kaynaklanmaktadır. Bunlar, kendi yaşadıklarım, meslektaşlarımın yaşayıp da bana anlattıkları, benimle olan analitik çalışmalardaki aralarda kendi üzerinde çalışmaları için özendirdiğim hastaların yaşadıkları deneyimlerdir. Başarılı olan bu girişimler sadece yüzeysel sorunlarla ilgili değildi. Aslında bunlardan bazıları, genellikle bir analistin yardımıyla bile ulaşılmaz olarak değerlendirilen sorunlarla ilgiliydi. Yine de bu girişimler elverişli bir koşul altında yapılmıştı: Bu insanların hepsi de kendini analize girişmeden önce analiz edilmişlerdi, bu, söz konusu kişilerin yaklaşım yöntemiyle tanıdık oldukları ve analizdeki deneyimlerden, kendilerine karşı acımasız bir dürüstlükten başka

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantev.org

hiç bir şeyin yararlı olmadığını bildikleri anlamına gelir. Bu tür bir ön deneyim olmaksızın kendi kendine analiz yapılıp yapılamayacağı ve bunun ne ölçüde mümkün olduğu sorusunun tartışmaya açık bırakılması gerekmektedir. Ne var ki birçok insanın terapiye gelmeden önce bile kendi sorunları üzerinde hatasız bir gözlem kazanmaları yüreklendirici bir gerçektir. Elbette bu iç gözlemler yetersizdir ama bunların önceye dayanan bir analiz olmaksızın kazanıldıkları da bir gerçektir.

Dolayısıyla, her şeyden önce, bir insanın daha sonra tartışılacak olan kendini analiz etme yetisine sahip olması koşuluyla kendini analizin olabilirliği aşağıdaki gibidir. Bir hasta, analizlerin çoğunda verilen uzun aralarda kendi kendine analizi yürütebilir: Tatillerde, iş ya da kişisel nedenlerle kent dışında olduğu zamanlarda, analize çeşitli nedenlerle verilen aralarda. Usta analistlerin yaşadığı birkaç büyük kentin dışında yaşayan bir insan çalışmanın büyük bir bölümünü kendi başına yürütmeye çalışabilir ve sadece ara sıra konuları genel anlamda gözden geçirmek için analisti görebilir; aynı şey analistlerin bulunduğu kentlerde yaşayan ama parasal nedenlerle düzenli terapiye gelmeyen diğer insanlar için de geçerlidir. Ve analizi zamansız son bulan bir insanın bunu tek başına yürütmesi mümkün olabilir. Son olarak —ve soru işareti işte buradadır— dışarıdan analitik yardım almaksızın da kendi kendine analiz mümkün olabilir.

Ama bir başka sorun daha var. Belli sınırlar içinde kişinin kendini analiz etmesinin olabilirliği kabul edilirse, bu arzu edilir bir şey midir? Analiz, usta bir insanın yol göstericiliği olmaksızın kullanılmayacak kadar tehlikeli bir araç değil midir? Freud analitik çalışmayı cerrahi müdahaleyle —analizin yanlış uygulaması yüzünden insanların kötü yürütülen bir ameliyatta olabileceği gibi ölmediklerini eklemesine karşın— kıyaslamadı mı?

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bulanık tedirginlikler zindanında kalmak hiçbir zaman yapıcı olmadığı için, gelin, kendini analizin muhtemel tehlikelerinin neler olabileceğini ayrıntılarıyla incelemeye çalışalım. Her şeyden önce bir çok kişi bunun sağlıksız öz-incelemeyi artırabileceğini düşünecektir. Aynı karşı görüş herhangi türden bir analize karşı da ortaya kondu ve şimdi de konuyor ama ben tartışmayı yeniden gündeme getirmek istiyorum; çünkü analizin dış yardım olmaksızın ya da çok az bir yardımla yürütülmesi halinde bu tartışmanın daha çok gürültü koparacağından eminim.

Analizin bir insan daha çok öz-inceleyici [içedönük] yapabileceği kaygısında dile gelen bu karşı çıkış, bireye ve bireysel duygulara ve çabalara hiçbir yer tanımayan —ve *The Late George Apley*'de çok iyi sunulmuş olan— bir yaşam felsefesinden kaynaklanıyor gibi gözükmektedir. Bu felsefede önemli olan şey, bireyin çevresine uyması, topluma hizmetinde olması ve yükümlülüklerini yerine getirmesidir. Dolayısıyla bireysel korkular ya da arzular ne olursa olsun denetlenmelidir. En büyük erdem öz-disiplindir. Şöyle ya da böyle kendine fazla düşünce ayırmak kendini şımartma ve "bencilliktir." Öte yandan psikanalizin en iyi temsilcileri, sadece başkalarına yönelik sorumluluğu değil, ayrıca bireyin kendine yönelik sorumluluğunu da vurgulayacaklardır. Dolayısıyla bireyin, iç özgürlüğe ve özerkliğe yönelik kendi gelişimini ciddiye alma hakkı da dahil olmak üzere, mutluluk arayışı konusundaki vazgeçilmez hakkını vurgulamayı da ihmal etmeyeceklerdir.

Her bireyin, bu iki felsefenin değerine ilişkin kendi kararını vermesi gerekir. Eğer ilkine karar verirse, analiz konusunda onunla tartışmak pek anlamlı olmayacaktır çünkü o mutlaka, birisinin kendine ve kendi sorunlarına çok fazla zaman ayırmasının doğru olmadığına inanacaktır. İnsan ona sadece, analizin bir sonucu olarak bireyin insan ilişkilerinde daha az benmerkezcil ve daha çok güvenilir olacağı konusunda güvence verebilir; o

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://farkey.org

zaman olsa olsa, öz-incelemenin değerli bir amaca yönelik tartışmaya açık bir araç olabileceğini kabul edebilir.

İnançları diğer felsefeye uyan bir insan, öz-incelemenin kendi içinde ayıplanmaya değer bir şey olduğunu büyük bir ihtimalle savunmayacaktır. Onun için, özün (benliğin) algılanması da çevredeki diğer etkenlerin algılanması kadar önemlidir; kendine ilişkin gerçeğe yönelik arayış, yaşamın diğer alanlarındaki gerçek arayışı kadar değerlidir. Onun ilgileneceği tek sorun, öz-incelemenin yapıcı mı yoksa boşuna mı olacağı sorusudur. Öz-incelemenin, daha iyi, daha zengin ve daha güçlü bir insan olma amacının hizmetinde kullanıldığı taktirde —eğer bu, son amacı öz-algılama ve değişme olan sorumlu bir çabaysa— yapıcı olduğunu söylemek isterim. Ama eğer öz-inceleme kendi içinde bir amaçsa, yani, eğer sadece psikolojik ilişkilere yönelik fark gözetmeyen bir ilgide aranıyorsa —sanat için sanat— o zaman bu, Hustoun Peterson'un "mania psychologica (psikoloji deliliği)" dediği şey içinde kolayca yozlaşabilir. Ve eğer sadece kendine hayranlığı ya da kendine acımaya gömülmeyi, kendine ilişkin sonuçsuz düşüncelere dalmayı, kendini boş yere ayıplamayı içeriyorsa bu öz-inceleme yukarıdakine eşdeğerde boşunadır.

Ve burada önemli bir noktaya varmış bulunuyoruz: Kendini analiz amaçsız geviş getirme içinde kolayca yozlaşamayacak mıdır? Hastalarla olan kendi deneyimlerime dayanarak, bu tehlikenin, bir insanın düşünmeye yatkın olabileceği kadar genel olmadığına inanıyorum. Sadece, analistle olan çalışmada da sık sık bu türden çıkmaz sokaklara girme eğilimi gösteren insanların bu geviş getirmeye yenik düşecekleri varsayılabilir gibi gözükmektedir. Birisinin yol göstericiliği olmaksızın bu insanlar boşuna salınımlar içinde yitip gideceklerdir. Ama dahası, bu insanların kendini analiz etme girişimleri başarısızlığa mahkûm olsa da, bu kolay kolay zararlı olmaz çünkü derin düşüncelere dalmalarına neden olan şey kendini analiz değildir. Bu insanlar

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

karın ağrıları ya da görünümleri konusunda, yaptıkları ya da kendilerine yapılan kötülükler konusunda derin düşüncelere dalarlar ya da, analizle ilgilenmeye başlamadan önce bile ayrıntılı ve amaçsız "psikolojik açıklamalarda" bulunurlar. Analizi eski döngüleri içinde hareket etmeyi sürdürmelerini haklı çıkarmak için kullanırlar ya da kötüye kullanırlar: analiz onlara, döngüsel hareketlerinin dürüst öz-irdeleme olduğu yanılsamasını sağlar. Dolayısıyla bu girişimleri, kendini analizin tehlikeleri arasında değil, sınırları arasında saymamız gerekir.

Kendi kendine analizin tehlikelerinin ele alınmasındaki temel sorun, bunun birey için belli bir zarar riski içerip içermediğidir. Bu maceraya tek başına atılmakla birey, üstesinden gelemeyeceği gizli güçleri ayağa kaldırmayacak mıdır? Henüz bir çıkış yolu görmediği bilinçsiz ve büyük bir çatışmayı algılarsa, bir depresyona yenik düşmesine ya da intihar etmeyi bile düşünmesine neden olabilecek derin kaygı ve çaresizlik duyguları alevlenmeyecek midir?

Bu bağlamda geçici ve kalıcı kötüleşmeler arasında bir ayrım yapmamız gerekmektedir. Geçici kötüleşmeler her analizde mutlaka baş gösterecektir çünkü bastırılan malzemeye her inişin, daha önce savunma araçlarının dindirdiği kaygıyı alevlendirmesi gerekir. Benzer bir biçimde bunun, başka zaman bilinç düzeyinden uzaklaştırılan kızgınlık ve öfke duygularını da öne çıkarması gerekir. Bu şok etkisinin bu denli güçlü olmasının nedeni analizin dayanılmayacak kadar kötü ya da şiddetli bir eğilimin algılanmasına yol açmasında değil, bunun, belirsiz olmasına karşın bireyi çeşitli itkiler kaosunda yitiklik duygusundan alıkoyan bir dengeyi sarsmasıdır. Bu geçici rahatsızlıkların yapısını daha sonra tartışacağımız için; burada, bunların baş gösterdiğini belirtmek yeterli olabilir.

Bir hasta analiz süreci boyunca bu tür bir rahatsızlıkla karşılaşınca sadece derinlemesine tedirginlik duyabilir ya da eski semptomlar geri tepebilir. Hasta bu durumda doğal olarak cesa-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://ranzey.org

retinin kırıldığını hisseder. Bu terslikler genellikle kısa bir süre sonra yenilir. Yeni içgözlem gerçekten bütünleştiği an bunlar da ortadan kalkar ve ileri doğru nesnel bir adım atmış olma duygusuna yol açar. Bunlar, yaşamın yeniden yönelişinin kaçınılmaz olarak içerdiği şoklara ve acılara karşılık gelir ve her yapıcı süreçte bulunur.

Hasta işte bu ruhsal alt-üst oluş dönemlerinde bir analistin yardım eline özellikle ihtiyaç duyacaktır. Ama sürecin tamamının uzman yardımıyla daha kolay olacağını kabul ediyoruz. Burada, hastanın tek başına bu alt-üst oluşların üstesinden gelemeyeceği ve bu nedenle kalıcı bir şekilde kötüleşebileceği ihtimaliyle ilgileniyoruz. Ya da hastanın, temellerinin sarsıldığını hissedince pervasız araba kullanma ya da kumar oynama, kendi konumunu felce uğratacak şeyler yapma veya intihara kalkışma gibi umutsuz bir şeyler yapabileceği ihtimalini da ele alabiliriz.

Gözlemlediğim kendi kendine analiz olaylarında bu türden rahatsız edici sonuçlar hiç baş göstermemiştir. Ama bu gözlemler henüz inandırıcı istatistiksel bir kanıt oluşturmayacak kadar sınırlıdır: Örneğin, bu elverişsiz sonucun sadece yüz olaydan birinde baş gösterdiğini söyleyemem. Yine de tehlikenin göz ardı edilebilecek kadar ender olduğuna inanmak için yeterli nedenlerimiz vardır. Her analizdeki gözlem, hastaların, henüz benimseyebilecek durumda olmadıkları içgözlemlerden kendilerini çok iyi koruduklarını gösterir. Eğer kendi güvenlikleri için büyük bir tehlikeye karşılık gelen bir yorum yapılırsa hastalar bunu bilinçli olarak reddedilebilir ya da bunu unutabilirler, kendileriyle olan ilişkisini geçersiz kılmaya çalışabilirler, tartışmalarla bundan kurtulabilirler ya da kısaca haksız bir eleştiri olarak alıp buna içerlerler.

Bu öz-koruyucu güçlerin kendi kendine analizde de etkinlik göstereceği rahatlıkla varsayılabilir. Kendini analiz etmeye kalkışan bir insan, henüz dayanılmaz olan içgözlemlere yol açacak öz-gözlemler yapmayı kısaca başaramayacaktır. Ya da bu göz-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

lemleri, konunun özünü gözden kaçıracak bir yoldan yorumlayacaktır. Ya da sadece hatalı olarak değerlendirdiği bir tutumu çabucak ve yüzeysel olarak düzeltmeye çalışacak ve böylece daha ileri düzeyde araştırmaya açılan kapıyı kapatacaktır. Dolayısıyla kendi kendine analizdeki gerçek tehlike profesyonel analizdekinden daha az olacaktır, çünkü hasta sezgisel olarak nelerden kaçınacağını bilir, oysa duyarlı bir analist bile yanılabilir ve hastaya henüz olgunlaşmamış bir çözüm sunabilir. Yine buradaki tehlike açık bir zarardan çok, sorunlardan aşırı bir kaçınma nedeniyle söz konusu olan bir boşunalıktır.

Ve bir insan kendisini derinden rahatsız eden bir içgözlem yoluyla çalışsa da, güvenebileceğimiz bazı varsayımların olduğuna inanıyorum. Bunlardan birisi, bir gerçeğe toslamanın sadece rahatsız edici olmadığı, ayrıca kendiliğinden özgür bırakıcı bir nitelik de taşıdığı yolundadır. Gerçek içinde yapısal olan bu özgürleştirici güçlerin tamamı ta işin başından beri rahatsız edici etkeni etkisiz bırakabilir. Eğer bu olursa anında bir rahatlama duygusu belirecektir. Ama rahatsız edici etki ağır bassa bile kişinin kendine ilişkin gerçeği keşfetmesi bu durumda da bir çıkış yoluna yönelik göz açıcı bir kavrayış anlamına gelir; bu çıkış yolu açıkça görülmese bile sezgisel olarak hissedilecek ve böylece daha ileri gitme gücünü besleyecektir.

Ele alınması gereken ikinci bir etken de, bir gerçek derinlemesine ürkütücü olsa bile, sağlıklı bir korkuya benzer bir şeyin var olduğudur. Örneğin bir insan sinsice öz-yıkıma sürüklendiğini algılarsa, bu itkiyi net olarak algılaması, bunun sessizce etkinlik göstermesine göz yummasından çok daha az tehlikelidir. Algılama ürkütücüdür ama bu, bireyde bir yaşama iradesi olduğu sürece, karşı eyleme geçecek olan öz-koruyucu enerjileri mutlaka harekete geçirecektir. Ve eğer bir insanda yeterli yaşama iradesi yoksa, analiz olsun ya da olmasın, nasıl olsa yıkılacaktır. Benzer bir düşünceyi daha olumlu bir açıdan dile getirecek olursak: Eğer bir insan kendine ilişkin bir gerçeği

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

keşfedecek yeterli cesareti göstermişse, cesaretinin onu sonuna kadar götürebilecek ölçüde güçlü olduğuna rahatlıkla güvenebiliriz. Onun bu kadar ileri gitmiş olması gerçeği, kendisiyle yüzleşme iradesinin, onu ezilmiş olmaktan alıkoymaya yetecek kadar güçlü olduğunu gösterir. Ama bir sorunu yakalama ve bunu çözme ve bütünleştirme arasındaki dönem kendi kendine analizde uzayabilir.

Son olarak, gerçekten uyarıcı rahatsızlıkların analizde ender olarak baş göstermesinin tek nedeninin, bir yorumun o anda uygun bir biçimde kavranmaması olduğunu unutmamamız gerekir. Rahatsız edici gelişmelerin kaynağı daha sık olarak, yorumlamanın ya da bir bütün olarak analitik ortamın, analiste yöneltilen nefret ve düşmanlığı alevlendirmesi olayında yatar: Bu nefret, eğer bilinç düzeyine çıkması ve böylece dile getirilmesi engellenirse, var olan öz-yıkıcı eğilimleri besleyebilir. Bu durumda bireyin alt-üst olmak için kendini koyuvermesi analiste yönelik bir öç alma aracı durumuna gelebilir.

Eğer bir insan alt-üst edici bir içgözlemle kendi başına karşı karşıya gelirse, bununla tek başına savaşmanın dışında neredeyse başka bir seçeneği kalmaz. Ya da daha sakınmalı olursak, başkalarını sorumlu tutarak içgözlemden yakayı sıyırma kışkırtması azalır. Sakınımlı olmakta haklıyız, çünkü eğer hastadaki kendi hatalarından başkalarını sorumlu tutma eğilimi güçlüyse ve hasta henüz kendi sorumluluğunu üstlenme zorunluluğunu kabul edememişse, bir hatayı algılar algılamaz bu eğilim kendi kendine analizde de alevlenebilir.

Bu durumda kendi kendine analizin olabilirlik sınırları içinde olduğunu ve bunun belli zararlarla sonuçlanması tehlikesinin oldukça önemsiz olduğunu söylemek isterim. Elbette kendini analizin, şöyle ya da böyle ciddi bir yapıda olan ve kısaca başarısızlıktan, sürecin uzamasına dek değişen çeşitli sakıncaları vardır; bir sorunu kavramak ve çözmek oldukça uzun bir zaman alabilir. Ama bu sakıncalara karşın kendini analizi kesinlikle

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

arzu edilir kılan birçok etkenin varlığı söz konusudur. İlk elden, daha önce anılan türden belirgin dış etkenler vardır. Kendi kendine analiz, zaman, para ya da yerleşim nedenleriyle düzenli terapiye gelemeyen insanlar için arzu edilir bir şey olacaktır. Kaldı ki terapiye gelenler arasında bile eğer hastalar analitik görüşmeler arasındaki dönemlerde ve görüşmeler sırasında kendi üzerlerinde etkin ve bağımsız çalışmaya özendirilirlerse, kendini analiz, terapi sürecini önemli ölçüde kısaltabilir.

Ama bu belirgin nedenlerin ötesinde bile kendi kendini analiz etme yetisine sahip olan insanlara çekici gelen ve yapısal olarak daha az nesnel, buna karşın daha manevi, bir o kadar da gerçekçi olan bazı kazançlar vardır. Bu kazançlar, iç yapısal güçteki ve özgüvendeki bir artış olarak özetlenebilir. Her başarılı analiz özgüveni artırır ama bir ülkeyi tek başına, kendi girişim gücüyle, kendi cesareti ve direnme gücüyle ele geçirmiş olmanın içerdiği belli bir ek kazanç da vardır: Analizdeki bu etki, yaşamın diğer alanlarında olanla aynıdır. Bir dağda, gösterilen bir yola koyulmaktansa kendi başına bir yol bulmak, ortaya konan işin ve sonucun aynı olmasına karşın, insana çok daha büyük bir güçlülük duygusu verir. Böyle bir başarı haklı bir gurur yaratmakla kalmaz, ayrıca kılavuzsuz kendini yitik hissetmek yerine yaşamın sorunlarıyla göğüs göğüse çarpışma yetisine dayanan nesnel bir güven duygusu da yaratır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İkinci Bölüm

NEVROZLARDAKİ İTİCİ GÜÇLER

DAHA önce de tartışıldığı gibi psikanaliz sadece nevrozların tedavisi için bir klinik değerine değil, ayrıca insanlara olabilecek en iyi gelişmeleri doğrultusunda yardım etme konusundaki potansiyellerinde de insanca bir değere sahiptir. Her iki amaç başka yollardan da izlenebilir; psikanalize özgü olan şey bu amaçlara insanca anlayış yoluyla —sadece yakınlık, esneklik, iç ilişkilerdeki sezgisel kavrayış ve her türden insan anlayışında kaçınılmaz olan nitelikler yoluyla değil, ayrıca tümel kişiliğe ilişkin hatasız bir tablo elde etmeye yönelik bir çaba yoluyla da— ulaşma girişimidir. Bu, bilinçdışı etkenlerini su yüzüne çıkarma konusunda uygulanan özel yöntemlerle yürütülür; çünkü Freud, bilinçdışı güçlerinin rolünü kavramaksızın böyle bir tablo elde edemeyeceğimizi açıkça göstermiştir. Onun sayesinde biliyoruz ki bu tür güçler bizi, bilinç düzeyinde arzuladıklarımızdan farklı olabilen, hatta çevremizdeki dünyayla aramızda bulunan doyurucu ilişkilere yıkıcı bir etki yapabilen eylemlere, duygulara ve tepkilere itmektedir.

Elbette bu bilinçsiz güdülenimler hepimizde vardır ve elbette her zaman rahatsızlık üretmezler. Bilinçdışı etkenlerini ortaya çıkarmak ve kavramak sadece rahatsızlıklar var olduğu zaman önemlidir. Bizi resim yapmaya ya da yazmaya iten bilinçdışı güçleri ne olursa olsun, eğer kendimizi resim yaparak ya da yazarak mantıklı bir yeterlilik derecesinde dile getirebiliyorsak, bu bilinçdışı güçlerini düşünmek için kolay kolay canımızı sıkmayız. Bizi sevgiye ya da kendini adamaya sürükleyen bilinçsiz güdülenmeler ne olursa olsun, sevgi ya da kendini a-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

dama yaşammıza yapıcı bir içerik kazandırdığı sürece bu güdülerle ilgilenmeyiz. Ama eğer üretken iş yapma ya da daha iyi bir insan ilişkisi kurma konusundaki görünürde bir başarı, ölesiye istediğimiz bir başarı bizi bomboş ve doyumsuz bırakmaktan öte bir işe yaramıyorsa ya da bir girişimin arkasından bir başkası başarısızlıkla sonuçlanıyorsa ve tersine bütün çabalara karşın başarısızlıkları hepten dış koşullara bağlamayacağımızı belli belirsiz hissediyorsak, işte o zaman bilinçdışı etkenlerini ele alma ihtiyacı duyarız. Kısaca, eğer içimizdeki bir şeyler bize arayışlarımızda engel oluyor gibi gözüküyorsa, bilinçdışı güdülenimlerimizi inceleme gereği duyarız.

Freud'tan bu yana bilinçdışı güdülenmeleri insan psikolojisinin temel gerçekleri olarak kabul edilmiştir. Konuyu burada ayrıntılarıyla ele almak gereksiz çünkü herkes bilinçdışı güdülenimlerine ilişkin bilgilerini çeşitli yollardan geliştirilebilir. Her şeyden önce bu konuda Freud'un *Psikanalize Giriş Dersleri, Gündelik Yaşamın Psikopatolojisi, Rüyaların Yorumu* gibi kitapları ve onun teorilerini özetleyen Iven Hendrick'in *Facts and Theories of Psychoanalysis* gibi kitaplar vardır. Ayrıca Freud'un temel bulgularını geliştirmeye çalışan *Conceptions of Modern Psychiatry*'iyle H. S. Sullivan, *Beyond* the *Ctinical Fronties*'iyle Edward A. Strecker, *Özgürlükten Kaçış*'ıyla Erich Fromm gibi yazarları anmaya değer; ayrıca bu konuda benim *Çağımızın Nevrotik Kişiliği ve Psikanalizde Yeni Yollar* adlı kitaplarıma başvurulabilir.[1] A. H. Maslow ve Bela Mittelmann'ın *Principies of Abnormal Psychology,* Fritz Kunkel'ın *Character Growth and Education* gibi kitapları değerli bilgiler sunabilir. Felsefe kitapları, özellikle Emerson'un Nietzsche'nin ve Schopenhauer'un yazıları, bunları açık bir kafayla okuyanlara, Charler Allen Smart'ın *Wild Geese and How to* Chase *Them* adlı eseri gibi, yaşama sanatı üzerine yazı-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

[1] Ayrıca bkz. Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız* ve *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi.* (çn.)

lan kitaplardan birkaçının yapacağı gibi psikolojik hazinelerin kapılarını aralayacaktır. Shakespeare, Balzac, Dostoyevski, Ibsen ve diğerleri tükenmez psikolojik bilgi kaynaklardırlar. Ve elbette çevremizdeki dünyanın gözlenmesinden de en az yukarıdakiler kadar çok şey öğrenilebilir.

Bu tür bilinçsiz güdülenimlerin varlığına ve etkililiğine ilişkin bir bilgi, özellikle lafta bırakılmayıp ciddi olarak ele alınırsa, her analiz girişiminde yararlı bir yol göstericidir. Bu bilgi, şu ya da bu nedensel ilişkinin rastlantı sonucu olarak keşfedilmesi için yeterli bir araç bile olabilir. Ne var ki daha sistemli bir analiz için, gelişmeyi bozan bilinçdışı etkenlerine ilişkin bir ölçüde daha özel olan bir kavrayışa sahip olmak zorunludur.

Kişiliği anlamaya yönelik her çabada, bu kişiliğin altında yatan itici güçleri ortaya çıkarmak temel bir öneme sahiptir. Bozuk bir kişiliği anlamaya yönelik bir girişimde temel olan şeyse bu bozukluktan sorumlu olan itici güçlerin ortaya çıkarılmasıdır.

Burada da tartışmalı bir temeldeyiz. Freud, rahatsızlıkların, çevresel etkenlerle bastırılan içgüdüsel dürtüler arasındaki bir çatışmadan kaynaklandığına inandı: Freud'tan daha usçu ve yüzeysel olan Adler ise bunların, insanların başkaları karşısında kendi üstünlüklerini ortaya koymak için kullandıkları yöntem ve araçlar tarafından yaratıldığına inanıyor. Freud'tan daha mistik olan Jung da, yaratıcı ihtimallerle dolu olmalarına karşın, bestedikleri bilinçsiz çabaların bilinç düzeyindeki çabalara tam bir karşıtlık göstermesi nedeniyle yıkım yaratabilen ortak (kolektif) bilinçdışı fantazilerine inanır. Benim kendi cevabımsa ruhsal bozuklukların merkezinde, korkulara, çaresizliğe ve yalıtıma karşın yaşamla baş edebilmek için geliştirilen bilinçsiz çabaların yattığıdır. Ben bunları "nevrotik eğilimler" olarak adlandırıyorum. Benim cevabım da Freud'unki ya da Jung'unki kadar nihai olmaktan uzaktır. Ama bilinmeyene yönelen her kaşif, bulmayı umduğu şeye ilişkin bir öngörüşe (vizyona) sahiptir

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ve görüşün doğruluğunu garanti edemez. Görüşün yanlış olmasına karşın buluşlar yapılmıştır. Bu gerçek, bizim şu andaki psikolojik bilgimizin belirsizliği için bir teselli olabilir.

Peki nevrotik eğilimler nelerdir? Bu eğilimlerin tipik özellikleri, işlevleri, kökenleri, bireyin yaşamı üzerindeki etkileri nelerdir? Bunların temel öğelerinin bilinçsiz olduğunu tekrar vurgulamak gerek. Bir insan bu eğilimlerin etkisinin farkında olabilir, yine de bu durumda belki de sadece övgüye değer kişilik eğilimlerine sahip olduğuna inanacaktır: Örneğin nevrotik bir sevecenlik ihtiyacına sahipse, iyi ve sevgi dolu bir mizaca sahip olduğunu düşünecektir ya da nevrotik kusursuzculuğun pençesi altındaysa, başkalarından doğası gereği daha düzenli ve hatasız olduğunu düşünecektir. Birey bu tür etkiler yaratan itkilere ilişkin bir şeyler de yakalayabilir ya da dikkati çekildiği zaman bunları algılayabilir. Örneğin bir sevecenlik ihtiyacına ya da kusursuz olma ihtiyacına sahip olduğunun bilincine varabilir. Ama bu arayışların onu ne ölçüde kıskıvrak yakaladığının, bunların kendi yaşamını ne ölçüde belirlediğinin hiçbir zaman bilincinde değildir. Bunların kendisi üzerinde böylesine büyük bir güç sahibi olmalarının nedenlerinin daha da az farkındadır.

Nevrotik eğilimlerin en belirgin tipik özelliği, bunların, kendini iki temel yoldan belli eden zorlanımlı yapısıdır. İlk elden, bu eğilimlerin amaçları, koşul, durum ya da nesne ayrımı gözetmeksizin izlenir. Eğer sahip olunması gereken şey sevecenlikse, birey bunu dostundan da düşmanından da, işvereninden de kunduracıdan da görmelidir. Kusursuzluk ihtiyacına saplanan bir insan oran duygusunu büyük ölçüde yitirir. Onun için çalışma masasının hatasız bir düzende tutulması, önemli bir raporu kusursuz bir şekilde hazırlamak kadar mutlak bir zorunluluk olur. Ayrıca bu eğilimlerin amaçları, gerçeklik ve gerçek öz-çıkar kesinlikle dikkate alınmaksızın izlenir. Yaşamının bütün sorumluluğunu devrettiği bir erkeğe yapışan bir kadın, bu adamın yapışmaya bütünüyle uygun bir eş olup olmadığı, o-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rahtey.org

nunla gerçekten mutlu olup olmadığı ve ona saygı duyup duymadığı, ondan hoşlanıp hoşlanmadığı gibi sorulardan bütünüyle habersiz olabilir. Eğer bir insan, bağımsız ve öz-yeterli olmak zorundaysa, böylece yaşamına ne denli zarar verirse versin, herhangi bir kimseye ya da şeye kendini bağlamayı reddedecektir; ne kadar ihtiyaç duyarsa duysun, yardım istememesi ya da kabul etmemesi gerekir. Bu ayrım yokluğu çoğunlukla başkaları için açıktır ama bireyin kendisi bunun farkında olmayabilir. Yine de kural olarak dışarıdan birisi, söz konusu eğilimleri sadece, bunlar kendisine uymuyorsa ya da kabul gören yapılarla çakışmıyorsa farkedecektir. Örneğin zorlanımlı bir olumsuzculuğu farkedecektir ama zorlanımlı bir uysallığın farkında olmayabilir.

Nevrotik eğilimlerin zorlanımlı yapısına ikinci bir gösterge de, bunların ketlenmelerinden (engellenmelerinden) kaynaklanan kaygı tepkisidir. Bu tipik özellik büyük bir öneme sahiptir. Çünkü bize nevrotik eğilimlerin güvenlik değerini gösterir. Bir insan, eğer zorlanımlı uğraşları içsel ya da dışsal herhangi bir nedenle etkisiz kalırsa, hayati bir tehlikeyle karşı karşıya olduğu duygusuna kapılır. Kusursuzcu bir insan hata yaparsa panik duyar. Zorlanımlı bir sınırsız özgürlük ihtiyacı olan bir insan, ister evliliğe yönelik bir nişan olsun, ister bir kira sözleşmesi, herhangi bir bağ ihtimali karşısında korkuya kapılır. Balzac'ın *Chagrin Leather* adlı eserinde, bu tür korku tepkilerine ilişkin güzel bir örnek verilmiştir. Romandaki kahraman, bir duyguyu dile getirdiği zaman ömrünün kısalacağına inanır ve bu nedenle bunu yapmaktan kaygıyla kaçınır. Ama bir gün, boş bulunduğu bir anda bir arzusunu dile getirir ve arzusunun kendi içinde önemsiz olmasına karşın paniğe kapılır. Bu örnek, güvenliği tehlikeye düştüğü zaman nevrotik bir insanı kıskıvrak yakalayan büyük korkuyu açıklar: Eğer kusursuzluktan, tam bağımsızlıktan ya da itici ihtiyaçlara karşılık gelen standardı neyse ondan

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

saparsa, her şeyini kaybedeceğine inanır. Zorlanımlı eğilimlerin baş sorumlusu da işte bu güvenlik değeridir.

Eğer kökenlerine bir göz atarsak bu eğilimlerin işlevleri daha iyi anlaşılabilir. Bu eğilimler, bireyin yaratılışı ve çevresel etkenlerin birleşmesi sonucu olarak yaşamın ilk yıllarında gelişir. Ataerkil zorlanımın baskısı altındaki bir çocuğun pısırık mı yoksa asi mi olacağı, sadece zorlanımın niteliğine değil, ayrıca çocuğun canlılık derecesi, yapısındaki nisbi yumuşaklık ya da katılık gibi niteliklere de bağlıdır. Doğuştan gelen etkenler konusunda çevresel etkenlerden çok daha az şey bildiğimiz için ve sadece çevresel etkenler değişime açık olduğu için, ben sadece bunlara değinmekle yetineceğim.

Çocuk, her koşulda çevresinden etkilenecektir. Önemli olan şey bu etkinin çocuğun gelişimini kösteklediği mi, yoksa ilerlettiği midir. Ve hangi gelişmenin gerçekleşeceği büyük ölçüde, çocukla ebeveynleri ya da ailedeki diğer çocuklar da dahil olmak üzere çevresinde bulunan insanlar arasında kurulan ilişkinin türüne bağlıdır. Eğer evdeki hava sıcak, karşılıklı saygı ve anlayışsa çocuk da sağlıklı bir yoldan gelişebilir demektir.

Ne yazık ki toplumumuzda çocuğun gelişmesine zararlı olan birçok çevresel etken vardır. Olanca iyi niyetlerine karşın ebeveynler, çocuk üzerinde öyle çok baskı uygulayabilirler ki, çocuğun girişim gücü felce uğrar. Boğucu sevgi ve yıldırmadan, buyurganlık ve yüceltmeden oluşan bir bileşim söz konusu olabilir. Anne-babalar çocuğu evin duvarları dışında onu bekleyen tehlikelerle etkileyebilirler. Anne ya da baba çocuğu diğerine karşı kendi tarafını tutması için zorlayabilir: Anlayışsız olabilirler ve eğlendirici bir dostluktan kesin bir otoriteye kayabilirler. Daha da önemlisi, bir çocuk kendi varoluş hakkının, bütünüyle ailesinin beklentilerini gerçekleştirilmesinde, onların değer ölçülerini ya da kendisi için besledikleri hırsları yerine getirmesinde, saygınlıklarını kazanmasında, onlara körü körüne tapınmasında yattığına inanmaya itilmiş olabilir; başka bir deyiş-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi, http://...

le, kendisinin de kendi haklarıyla ve kendi sorumluluklarıyla bir birey olduğunu algılamaktan alıkonmuş olabilir. Bu tür etkilerin çoğunlukla gizli ve örtülü olması bunların etki gücünü azaltmaz. Dahası, genellikle tek bir zararlı etkenin değil, çeşitli zararlı etkenlerin birleşiminin varlığı söz konusudur.

Bu tür bir çevre nedeniyle çocuk uygun bir özsaygı geliştiremez. Güvensiz, tedirgin, yalıtılmış ve küskün olur. Başlangıçta çevresindeki bu güçlere karşı çaresizdir ama yavaş yavaş *sezgi ve* deneyim yoluyla, çevresiyle baş etme ve kendi yaşamını koruma amaçlı araçlar geliştirir. Öteki insanları nasıl kullanacağına *ilişkin uyanık bir duyarlılık kazanır.*

Geliştirdiği özel yöntemler bütün koşulların toplamına bağlıdır. Bir çocuk, inatçı olumsuzluk ve zaman zaman göstereceği öfke patlamaları yoluyla kişisel yaşamına yönelik saldırılardan kurtulabileceğini kavrar. Sahip olduğu ilkel bir adada yaşayarak, kendine yönelen her isteğe, her görüşe ya da beklentiye kişisel gizliliğine (mahremiyetine) yönelen tehlikeli bir saldırı olarak içerleyerek, başkalarını yaşamından söküp çıkarır. Bir başka çocuk için, kendisi olmakta özgür olduğu bazı alanlarda küçük bir iz bırakarak, kendini ve duygularını yok edip körü körüne boyun eğmenin dışında açık bir başka yol yoktur. Bu boş alanlar ilkel de olabilir, yüceltilmiş de. Bunlar, banyonun yalıtımı içinde gizlice mastürbasyon yapmaktan, doğa, kitaplar, fantaziler dünyasına dek uzanır. Bu yolun tersine üçüncü bir çocuk, coşkularını dondurmaz ama bir tür çaresiz bir tapınmaya ailedeki en güçlü kişiye tutunur. Kendini, bu güçlü kişinin hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeylere, onun yaşam biçimine, onun yaşam felsefesine körü körüne uyarlar. Yine de bu eğilimin altında ezilebilir ve aynı anda öz-yeterliliğe yönelik tutkulu bir arzu da geliştirebilir.

Böylece nevrotik eğilimlerin temeli atılmış olur. Bu eğilimler, elverişsiz koşulların pekiştirdiği bir yaşam biçimine karşılık gelir. Kendi güvensizliğini, korkularını, yalnızlığını yaşatması

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

için, çocuğun nevrotik eğilimler geliştirmesi gerekir. Ama bunlar ona ayrıca kendisini tehdit eden tehlikelere yenik düşmemek için onca olumsuzluğa karşın kurulu düzeni sürdürmesi gerektiği yolunda bilinçsiz bir duygu da verir.

Çocukluktaki önemli etkenlere ilişkin yeterince ayrıntılı bir bilgiyle, bir çocuğun neden belli bir eğilimler grubunu geliştirdiğini anlayabileceğimize inanıyorum. Bu savı nesnel bir temele oturtmak burada imkânsız, çünkü bunu yapmak, bir dizi çocuk özgeçmişini ince ayrıntılarıyla buraya aktarmayı gerektirecektir. Ama bu savı burada kanıtlamak da gereksiz, çünkü çocuklar ya da onların gelişim yıllarını yeniden gün ışığına çıkarma konusunda yeterli deneyime sahip olan herkes bu savın geçerliliğini kendi başına sınayabilir.

Bu ilk gelişme gerçekleştikten sonra bunun mutlaka kalıcı mı olması gerekiyor? Eğer var olan koşullar bir çocuğu uysal, inatçı çekingen yapmışsa mutlaka böyle kalması mı gerekiyor? Buna verilecek yanıtsa çoğunun savunmacı yöntemlerini sürdürmesinin kaçınılmaz olmamasına karşın, bunu yapma tehlikesinin büyük olduğudur. Erken bir dönemdeki köklü bir çevre değişikliği bunları ortadan kaldırabilir, hatta aradan önemli bir zaman geçtikten sonra bile anlayışlı bir öğretmen, bir arkadaş, sevgili, eş, kendi kişiliğine ve becerilerine uygun bir iş bulmak gibi elverişli bir olaylar toplamı yoluyla da bu savunma yöntemleri değiştirilebilir. Ama bunlara karşı etkinlik gösterecek güçlü etkenlerin bulunması durumunda kazanılan eğilimlerin varlıklarını sürdürmekle kalmayıp, zamanla kişilik üzerinde güçlü bir etkiye sahip olacakları tehlikesi de söz konusudur.

Bu sürekliliğin anlaşılması için bu eğilimlerin, geçinilmesi zor bir aile büyüğüne karşı etkili bir savunma olarak gelişen basit bir stratejiden daha farklı bir şey olduğunun tam anlamıyla kavranması gerekir. İçeriden gelişen bütün etkenler açısından bu eğilimler, çocuk için genelde yaşamla baş edebileceği mümkün olan tek yoludur. Saldırılardan kaçmak, tavşanın teh-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

like karşısında uyguladığı stratejidir ve bu onun sahip olduğu tek stratejidir; belki de bunun yerine kavga etmeye karar veremezdi çünkü kısaca bunu yapabilmesini sağlayacak araçlardan yoksundur. Benzer bir biçimde, güç koşullar altında yetişmekte olan bir çocuk da yaşama yönelik temelde nevrotik eğilimler olan bir davranışlar toplamı geliştirir ve bunları özgür iradesiyle değiştiremez; kaldı ki zorunluluk gereği bunlara dört elle sarılmak durumundadır. Yine de tavşan benzetmesi hepten geçerli değildir, çünkü yapısal olarak tavşanın tehlikeyle başa çıkabileceği bir başka yol yoktur, oysa eğer yapısında zihinsel ya da ruhsal bir eksiklik yoksa insan bireyi diğer potansiyellere de sahiptir. Geliştirdiği özel davranışlara tutunmasının zorunlu olmasına neden olan şey, yapısal sınırlarda değil; korkularının, ketlemelerinin, duyarlılıklarının, yanlış amaçlarının ve dünyaya ilişkin yanılsamalı inançlarının toplamının onu belli yöntemlerle sınırlaması ve diğer yöntemleri devre dışı bırakması gerçeğinde yatar; başka bir deyişle bütün bu etkenler toplamı onu katı bir yapıya sokar ve temel değişmelere izin vermez.

Bu noktayı açıklamanın bir başka yolu da, bir çocuğun ve olgun bir yetişkinin benzer güçlüklere karşılık gelen insanlarla nasıl başa çıkabileceklerini karşılaştırmaktır. Aşağıdaki karşılaştırmanın sadece bir örnek değeri taşıdığı ve bu iki durumun içerdiği bütün etkenleri ele almayı amaçlamadığı unutulmamalıdır. Çocuk Clare'ın —burada analizine daha sonra döneceğim gerçek bir hastayı ele alıyorum— çocuktan beğeni ve tam bir tapınma bekleyen öz-haklılık eğilimli bir annesi vardır. Yetişkin bireyse bu anneninkilere benzer niteliklere sahip bir patronu olan ve ruhsal açıdan iyi bir bütünleşme düzeyine ulaşmış bir işçidir. Anne de, patron da gönül rahatlığı içinde kendilerini beğenmiş tiplerdir, her ikisi de buyurgandır, haksızca yan tutmaktadırlar ve hakettiklerini düşündükleri saygı kendilerine gösterilmediği ya da kendilerine karşı eleştirel bir tutum sezdikleri anda düşman kesilme eğilimi göstermektedir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu koşullar altında işçi, eğer işini elinde tutmak için hayati nedenleri varsa, az ya da çok bilinçli olarak, patronunu idare etmeye yönelik bir yöntem geliştirecektir. Belki de eleştirisini dile getirmekten kaçınacak; var olan iyi niyetlerini açıkça benimseme konusu yapacak; patronunun rakiplerini övmekten geri duracak; kendi görüşleri ne olursa olsun patronunun tasarılarını kabul edecek; kendi düşüncelerinin, sanki bunları patron başlatmış gibi gözükmesine göz yumacaktır. Peki bu strateji onun kişiliği üzerinde nasıl bir etki yaratacaktır? Ayrım gözetilmesine içerleyecek ve bunun zorunlu kıldığı düzenbazlıktan hoşlanmayacaktır. Ama kendine saygısı olan bir insan olduğu için, durumun sorumluluğunun kendinden çok patrona ait olduğuna inanacak ve gösterdiği davranış onu uysal, çanak yalayıcı bir insan yapmayacaktır. Uyguladığı strateji, sadece söz konusu patron için var olacaktır. Eğer bir değişiklik söz konusu olursa bir başka işverene karşı daha farklı davranacaktır.

Nevrotik eğilimlerin anlaşılması, önemli ölçüde, bunlarla yukarıdaki türden özel ve sınırlı amaçlı (ad hoc) bir strateji arasındaki farkın anlaşılmasına bağlıdır. Başka türlü, insan bu eğilimlerin gücünü ve derinliğini ölçmeyecek ve Adler'in yaptığı aşırı basitleştirmeye ve ussallığa benzer bir hataya yenik düşecektir. Ayrıca buna bağlı olarak sonuçta yapılması gereken terapi çalışmasını da aşırı derecede hafife alacaktır.

Söz konusu anneyle patron kişilik açısından birbirlerine benzedikleri için, Clare'ın durumu işçininkiyle kıyaslanabilir ama Clare'ın durumunda daha çok ayrıntıya inmeye değer. Clare, istenmeyen bir kız çocuğudur. Annesiyle babası mutsuz bir evlilik sürdürmektedir. Annesi, bir oğlan çocuğu olduktan sonra başka çocuk istemez. Birkaç başarısız düşük yapma girişiminden sonra Clare dünyaya gelir. Kendisine kötü davranılmamış ya da kaba anlamda ihmal edilmemiştir: Erkek kardeşinin gittiği okullar kadar iyi okullara gönderilmiş, ona verilen armağanlar kadar çok armağan almış; onunla aynı öğret-

Üçüncü El - Dr. Kitap Arşivi - https://kitantey.org

menden müzik dersleri almış ve her türlü nesnel yoldan da oldukça iyi davranılmıştı. Ama daha az nesnel olan konularda erkek kardeşinden daha az şey almıştı: daha az duyarlılık, karne notlarına ve bir çocuğun binlerce küçük güncel deneyiminde daha az ilgi görmüş, hasta olduğu zaman daha az bakılmış, çevresinde daha az sessizlik bulmuş, kendisine bir sırdaş olarak davranılması konusunda daha az isteklilik görmüş, görünümü ve başarıları için daha az beğeni gösterilmiştir. Bir çocuk için nesnel olmasa da annesi ile erkek kardeşi arasında güçlü bir dayanışma, ortaklık vardır ve Clare bu ilişkinin dışında tutulmuştur. Babasının da hiçbir yardımı olmaz. Bir taşra doktoru olduğu için çoğu zaman evde bulunmaz. Clare, babasına yaklaşmak için acıklı birkaç girişim yapar ama baba her iki çocuğuna karşı da ilgisizdir. Babanın sevecenliği, bir tür çaresiz tapınma biçiminde bütünüyle anne üzerinde odaklaşmıştır. Son olarak, babanın bir yardımı olmaz çünkü kültürlü, çekici ve aile içindeki buyurgan ruh olduğu kesin olan anne, babayı açıkça küçümsemektedir. Annenin baba için beslediği, onun ölmesini açıkça arzulayışı da dahil olmak üzere açık nefret ve aşağılama duyguları, Clare'ın güçlü tarafta olmanın çok daha güvenli olduğu duygusuna büyük ölçüde katkıda bulunmuştur.

Bu ortamın sonucu olarak Clare, hiçbir zaman bir özgüven geliştirecek iyi bir fırsata sahip olmamıştır. İnatçı bir başkaldırıyı alevlendirmeye yetecek kadar açık bir haksızlık söz konusu olmamıştır ama o, hoşnutsuz, huysuz ve dırdırcı olup çıkmıştır. Sonuç olarak her zaman kendini bir kurban gibi hissedişinden ötürü alaya alınmıştır. Ona haksızca davranılmış olma konusunda haklı olabileceği annenin ya da ağabeyinin aklına asla gelmemiştir. Her ikisi de Clare'ın tutumunun, kötü huyun bir belirtisi olduğunu kabul etmiştir. Ve hiçbir zaman kendini güvende hissetmeyen Clare, çoğunluğun kendine ilişkin görüşüne kolayca boyun eğmiş ve her şeyin kendi hatası olduğuna inanmaya başlamıştır. Güzelliğinden ve albenisinden ötürü herkesin

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

hayran olduğu annesiyle ve sevimli, zeki olan erkek kardeşiyle karşılaştırılınca kendisi çirkin bir ördek yavrusudur. Sevimsiz olduğuna derinden inanmaya başlamıştır.

Başkalarından gelen ve temelde doğru ve yerinde olan suçlamalardan, temelde yanlış ve yersiz olan öz-suçlamalara yönelik bu kayma, şimdi göreceğimiz gibi geniş kapsamlı sonuçlar doğurmuştur. Ve bu kayma, çoğunluğun ona ilişkin değerlendirmesini kabul etmenin ötesinde şeyler içermektedir. Bu ayrıca Clare'ın annesine yönelik bütün içerleme duygularını da bastırdığı anlamına geliyordu. Eğer her şey kendi hatasıysa, annesine karşı duyduğu çekememezliği taşıyan toprak ayaklarının altından çekilecekti. Düşmanlığın bu şekilde bastırılışından, annesine hayran olan insanların saflarına katılmaya geçiş için küçük bir adım yeterliydi. Çoğunluğun görüşüne daha çok boyun eğme tutumu içinde, annenin tam bir beğeninin dışında her şeye karşı duyduğu düşmanlığa yönelik güçlü bir özen duymuştu: Hataları annesinde aramaktansa kendinde bulmak çok daha güvenliydi. Eğer o da annesine hayran olsaydı, bir sevecenlik bulmayı ya da en azından benimsenmeyi bile umabilecekti. Sevecenlik umudu gerçekleşmemişti ama bunun yerine değeri kuşkulu olan bir ödül kazanmıştı. Başkalarının hayranlığını kazanma şansına sahip olan herkes gibi annesi de kendisine tapanlara buna karşılık olarak hayranlık duyma konusunda oldukça cömertti. Clare artık dikkate alınmayan çirkin ördek yavrusu değildi, harika bir annenin harika kızı olmuştu. Böylece, paramparça olan özgüveninin yerine, temeli dışarıdan gelecek olan hayranlık üzerine atılan düzmece bir gurur inşa edilmişti.

Doğru başkaldırıdan yanlış hayranlığa yönelik bu kayma yüzünden Clare, sahip olduğu cılız özgüven kırıntılarını da yitirmişti. Bir ölçüde bulanık olan bir terim kullanırsak, Clare kendini yitirmişti. Gerçekte içerlediği şeye hayranlık duyarak kendi duygularına yabancılaşmaya başlamıştı. Artık neden hoşlandığını ya da neyi arzuladığım ya da nelerden korktuğunu, nelere

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - http://ceterabooks.com

içerlediğini bilmiyordu. Sevgi arzularını, hatta herhangi bir arzusunu dile getirme yetisini bile hepten yitirmişti. Yüzeysel bir gurura karşın, gerçekte sevimsiz olduğu inancı derinleşmişti. Dolayısıyla daha sonraki yaşamında şu ya da bu kişi ona karşı güçlü bir hoşlanma beslediği zaman bile bu sevecenliği görünen değeriyle alamamış, bunu çeşitli yollardan göz ardı etmişti. Bazen, söz konusu kişinin, onu olmadığı bir şey sandığını düşünecek; bazen kendisine gösterilen sevecenliği, yararlı oluşana duyulan minnete ya da gelecekteki yararlılığına ilişkin beklentilere bağlayacaktı. Bu kuşku, girdiği bütün insan ilişkilerini derinlemesine zedeliyordu. Başkalarına karşı eleştirel olmaktansa onlara hayranlık duymanın daha güvenli olduğu yolundaki bilinçsiz parolayla uyum içinde hareket ederek, eleştirel yargılama yetisini de yitirmişti. Bu tutum, gerçekte yüksek bir düzeyde olan zekâsına gem vurmuş ve beslediği aptallık duygusuna büyük ölçüde katkıda bulunmuştu.

Bütün bu etkenlerin sonucunda üç nevrotik eğilim geliştirmişti. Bunlardan birisi kendi arzu ve istekleriyle ilgili zorlamalı bir alçakgönüllülüktü. Bu, kendini ikinci planda tutmaya, kendini başkalarından daha az düşünmeye, başkalarının haklı ve kendisinin hatalı olduğuna inanmaya yönelik zorlanımlı bir eğilimden oluşuyordu. Ama bağlanabileceği birisi olmadığı, onu koruyup savunacak, ona öğüt verecek, onu özendirecek, onaylayacak, onun sorumluluğunu üstlenecek, ihtiyaç duyduğu her şeyi ona verecek birisi olmadığı sürece, bu sınırlı alanda bile kendini güvende hissetmeyecekti. Bütün bunlara ihtiyaç duyuyordu çünkü kendi yaşamını kendi ellerine alma yetisini yitirmişti. Bu nedenle bağlanabileceği bir "eş" —arkadaş, sevgili, koca— ihtiyacı geliştirmişti. Annesine boyun eğdiği gibi bu eşe de boyun eğecekti. Ama aynı zamanda bu eş, ona duyacağı tam bir tapınmayla Clare'ın yıkılan onurunu onaracaktı. Üçüncü bir nevrotik eğilim de —zorlanımlı bir başkalarından üstün gelme ve onları dize getirme ihtiyacı— benzer bir şekilde özsaygının

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

yeniden kazanılmasını amaçlıyordu ama ayrıca buna ek olarak kırgınlıklar ve küçük düşürülmeler yüzünden biriken kinciliğin tamamını da emip tüketiyordu.

Karşılaştırmamıza dönüp bununla neyi açıklamak istediğimizi özetleyecek olursak: İşçi de, çocuk da ortamla başa çıkmaya yönelik stratejiler geliştirir; her ikisi için de yöntem, kendini arka planda tutmak ve otorite sahibine karşı hayranlık dolu bir tutum uyarlamaktır. Bu nedenle her ikisinin tepkileri kıyaslanabilir gibi gözükebilir ama gerçekte bu tepkiler bütünüyle farklıdır. İşçi kendi özsaygısını yitirmez, eleştirel yargısından vazgeçmez, duyduğu içerlemeyi bastırmaz: Oysa çocuk, özsaygısını yitirir, düşmanlığını bastırır, eleştirel becerilerini bir yana bırakır ve öz-gizleyici olur. Kısaca yetişkin birey kendi davranışını ortama uyarlamakla yetinir, buna karşın çocuk kişiliğini değiştirir.

Nevrotik eğilimlerin esnek olmayan yayılmacı doğasının, terapi açısından önemli bir sonucu vardır. Hastalar sık sık, zorlanımlı ihtiyaçlarını yakaladıkları anda bunlardan vazgeçebilmeyi umarlar. Bu durumda eğer bu eğilimlerin söz konusu hastalar üzerindeki etkisi şiddetinden pek fazla bir şey yitirmeksizin varlığını koruyorsa, hayal kırıklığına uğrarlar. Bu beklentilerin hepten düşsel olmadığı doğrudur: Hafif nevrozlarda geçici kendi kendine analize ilişkin bölümde de tartışılacağı gibi, nevrotik eğilimler algılandıkları anda gerçekten ortadan kalkabilir. Ama çok daha karmaşık nevrozlarda bu tür beklentiler, işsizlik gibi toplumsal bir felaketin, bunun bir sorun olduğunun kavranmasıyla birlikte ortadan kalkacağını beklemek kadar boşunadır. Toplumsal ya da kişisel bir durumda, yıkıcı eğilimleri yaratan ve bunların sürekliliğine neden olan güçler üzerinde çalışmak ve mümkünse bu güçleri etkilemek zorunludur.

Daha önce nevrotik eğilimlerin sağladığı güvenliği vurgulamıştım. Öncelerde değindiğim gibi bu nitelik bu eğilimlerin zorlanımlı yapısına neden olur. Ama söz konusu eğilimlerin

Ücretsiz Felsefe Kitap Arşivi - https://fantezy.org

beslediği doyum duygusunun ya da doyum umudunun oynadığı rolü de göz ardı etmemek gerekir. Yoğunluk açısından farklılık göstermesine karşın bu duygu ya da umut her zaman vardır. Kusursuzluk ihtiyacı ya da alçakgönüllülüğe yönelik bir zorlanım gibi bazı nevrotik eğilimlerin savunma işlevi ağır basar. Diğer nevrotik eğilimlerde sergilenen çabanın başarısıyla ulaşılan ya da bu yolla umulan doyum öylesine güçlü olabilir ki, bu çaba yoluyla elde edilecek başarı bireyi yiyip bitiren bir tutkunun yapısına bürünür. Örneğin, nevrotik bağımlılık ihtiyacı genellikle, bu ihtiyacı bulunan bireyin yaşamını kendi ellerine alacak kişiyle ulaşılacak olan mutluluğa yönelik canlı bir beklenti içerir. Ulaşılan ya da beklenen güçlü bir doyum kırıntısı, bir eğilimi terapi açısından daha az ulaşılabilir kılar.

Nevrotik eğilimler çeşitli yollardan sınıflandırılabilir. Başkalarına yakınlaşmaya yönelik çabalar içeren eğilimler, uzaklığı ve ilgisizliği amaçlayan eğilimlerle karşılaştırılabilir. Bireyi şu ya da bu türden bağlılığa iten eğilimler, bağımsızlığı vurgulayan eğilimlere karşıtlık içinde sınıflandırılabilir. Taşkınlığa yönelik eğilimler, yaşamı daraltma doğrultusunda etkinlik gösteren eğilimlerle karşıtlık içerir. Kişisel özgünlükleri vurgulama doğrultusundaki eğilimler, bireysel özün uyarlanmasını ya da silikleştirilmesini amaçlayan eğilimlerle, öz-büyütmeye yönelik olanlar öz-küçümsemeye yönelik olanlarla karşıtlık içinde gruplandırılabilir. Ama bu tür sınıflandırmalar yapmak tabloyu netleştirmeyecektir, çünkü söz konusu eğilim grupları birbirine geçmiştir. Bu nedenle, şu an için tanımlanabilir bütünlükler olarak gözüken eğilimleri sıralamakla yetineceğim. Bu listenin ne tam, ne de kesin olmadığını biliyorum. Daha başka eğilimler de eklemek zorunda kalacağız ve özerk bir bütünlük olarak beliren bir eğilim, bir başka eğilimin basit bir değişkenine dönüşebilecek. Çeşitli eğilimlerin ayrıntılı tanımını vermek, bu tür bir bilginin arzu edilir olmasına karşın, bu bölümün sınırlarını aşacaktır. Bunlardan bazıları daha önceki yayınlarda ince ayrıntıla-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

rıyla sunulmuştur. Burada bunları listelemek ve bunların temel tipik özelliklerini yüzeysel olarak sıralamakla yetinmemiz gerekecek.

1. Nevrotik sevecenlik ve onaylanma ihtiyacı (bkz. *Çağımızın Nevrotik Kişiliği,* age., Sevecenlik ihtiyacına ilişkin 6.Bölüm) başkalarını hoş tutmaya ve onlar tarafından hoşlanılıp onaylanmaya duyulan ve koşul, durum ve nesne ayrımı gözetmeyen ihtiyaç;
— Otomatik olarak başkalarının beklentilerini yerine getirme;
— Ağırlık merkezi bireyin kendi içinde değil, başkalarında yatar, önemli olan tek şey onların arzuları ve görüşleridir;
— Kendini ortaya koyma korkusu;
— Başkalarının düşmanlığından ya da kendi içindeki düşmanlık,duygularından korkma.

2. Yaşamın sorumluluğunu üstlenecek bir "eşe" duyulan nevrotik ihtiyaç (bkz. *Psikanalizde Yeni Yollar,* Mazoşizme ilişkin 15. Bölüm ve Erich Fromm, *Özgürlükten* Kaçış, otoriteciliğe ilişkin 5. Bölüm; ayrıca aşağıda 8. Bölümde verilen örnek):
Ağırlık merkezi bütünüyle, yaşama ilişkin beklentilerin tamamını yerine getirecek, iyiye ve kötüye sorumluluğu üstlenecek, başarılı kullanımı en önemli koşul olan "eş" içindedir;
— "Sevgi"nin gözde büyütülmesi, çünkü "sevgi"nin bütün sorunları çözeceğine inanılır;
— Terk edilme korkusu;
— Yalnızlık korkusu.

3. Kendi yaşamını daracık alanlarla sınırlandırmaya yönelik nevrotik ihtiyaç;

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

— Başkalarından bir şey beklememe, az şeyle yetinme ve nesnel şeylere yönelik arzu ve hırsları sınırlandırma zorunluluğu;
— Silik ve ikinci planda kalma zorunluluğu;
— Var olan beceri ve potansiyellerin küçümsenmesi; en üstün değer alçakgönüllülüktür;
— Harcamaktan çok saklama itkisi;
— Herhangi bir istekte bulunma korkusu;
— Taşkın arzulara sahip olma ya da bunları ortaya koyma korkusu.

Beklenebileceği gibi çoğunlukla bu üç eğilim bir arada bulunur, çünkü hepsi de zayıflığın benimsenmesini içerir ve yaşamı bu temelde düzenlemeye yönelik girişimler oluşturur. Bunlar, kendi gücüne güvenmeye ya da kendi sorumluluğunu üstlenmeye yönelik eğilimlerin karşıtıdırlar. Yine de bu üç eğilim bir sendrom oluşturmaz. Üçüncü eğilim, öteki ikisi dikkate değer bir rol oynamaksızın da bulunabilir.

4. Nevrotik güç ihtiyacı (bkz. *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, age., güç, saygınlık ve sahiplenme ihtiyacına ilişkin 10. Bölüm);
— Kendi içinde bir özlem olan başkaları üzerinde buyurganlık;
— Kendini bir yükümlülüğe, amaca, sorumluluğa adama; burada bireyin itici güç olması değil, belli bir rol oynaması söz konusudur;
— Başkalarının bireyselliğine, onuruna, duygularına yönelik temel bir saygısızlık; ilgilenilen tek şey onların boyun eğmesidir;
— Konunun içerdiği yıkıcı öğelerin derecesindeki büyük farklılıklar;
— Güce yönelik ayrım gözetmeyen hayranlık ve zayıflığa duyulan aşağılama,
— Denetim dışı durumlar korkusu;
— Çaresizlik korkusu.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

4a. Mantık ve önsezi yoluyla kendini ve başkalarını denetlemeye yönelik nevrotik ihtiyaç (4. gruptaki bir farklılık, açıkça ve doğrudan güç uygulama konusunda fazla ketlenen insanlarda görülür);
— Zekâ ve mantığın her şeyi yapabilirliğine duyulan inanç;
— Coşkusal etkenlerin gücünün yadsınması ve bunların aşağılanması;
— Önsezi ve tahmin gücüne biçilen aşırı değer;
— Önsezi becerisine bağlanan başkalarından üstün olma duyguları;
— Kendi içinde bulunan ve zihinsel üstünlük imajının gerisinde kalan her şeye duyulan aşağılama;
— Mantık gücünün nesnel sınırlarını algılama korkusu;
— "Aptallık" ve yanılma korkusu.

4b. İradenin her şeyi yapabilirliğine (kadiri mutlak olduğuna) inanmaya yönelik nevrotik ihtiyaç (bir ölçüde yoruma açık bir terim kullanırsak bu, 4. grubun içedönük bir çeşididir ve kendileri için dolaysız bir güç kullanımının insanlarla çok fazla ilişki kurma anlamına geldiği yüksek düzeyde coşkusal yalıtım içinde olan insanlarda görülür):
— İradenin büyülü gücüne (sihirli bir yüzüğe sahip olmak gibi) duyulan inançtan kaynaklanan dayanıklılık duygusu;
— Arzuların engellenmesine gösterilen yalnızlık tepkisi;
— Arzulardan vazgeçmeye ya da bunları sınırlandırmaya ve "başarısızlık" korkusu nedeniyle ilgiyi geri çekmeye yönelik eğilim;
— Salt iradenin sınırlarını algılama korkusu.

5. Başkalarını kullanmaya ve mümkün olan her yoldan onlardan yararlanmaya duyulan nevrotik ihtiyaç;

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

— Başkaları temelde kullanılmaya elverişli olup olmadıklarına ya da yararlanıp yararlanamayacaklarına göre değerlendirilir;
— Çeşitli sömürü odakları: Para (pazarlık yapmak bir tutkuya eşdeğerdedir), görüşler, cinsellik, duygular;
— Başkalarını kullanma becerisine dayanan gurur;
— Kullanılma ve böylece "aptal" duruma düşme korkusu.

6. Sosyal alanda göze çarpmaya ya da saygınlığa duyulan nevrotik ihtiyaç (güç özlemiyle birleşmiş olabilir de, olmayabilir de):
— Her şey —cansız nesneler, para, insanlar, bireyin kendi nitelikleri, etkinlikleri ve duyguları—sadece bunların saygınlık değerine göre hesaplanır;
— Öz-değerlendirme bütünüyle sosyal alanda benimsemenin yapısına bağlıdır;
— İmrenme ya da hayranlık duygusu uyandırma konusunda uygulanan geleneksel ya da asi yönelimlerin uygulanışıyla ilgili farklılıklar;
— İster dış koşullar nedeniyle, ister içsel etkenler yüzünden olsun, saygınlığı yitirme ("küçük düşme ya da düşürülme") korkusu.

7. Kişisel hayranlığa duyulan nevrotik ihtiyaç:
— Öze ilişkin imajın şişirilmesi (narsizm);
— Sahip olduğu ya da toplumsal yargıya sunulduğu şeylerden ötürü değil, kendi hayalinde olduğu şey (öz) ihtiyacı;
— Öz-değerlendirme, onun bu imajı gerçekleştirmesine ve başkalarının buna duyacakları hayranlığa bağlıdır;
— Kendisine duyulan hayranlığı yitirme ("küçük düşürülme ya da düşme") korkusu.

8. Kişisel başarıya yönelik nevrotik hırs:

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

— Sunduğu şeylerle ya da olduğu şeyle değil, etkinlikleriyle başkalarını geride bırakma ihtiyacı;
— Öz-değerlendirme, özellikle kendi kafasında en iyi sevgili, sporcu, yazar, işçi olmasına bağlanır, yine de göze çarpma hayati bir önem taşır ve bunun yokluğuna içerlenir;
— Yıkıcı eğilimlerin (başkalarını dize getirmeye yönelik) karışımı her zaman vardır, ancak yoğunlukları farklılık gösterir;
— Derin bir kaygı eşliğinde de olsa, kendini büyük işler başarma doğrultusunda acımasızca kamçılama;
— Başarısızlık ("küçük düşme ya da düşürülme") korkusu.

6.,7. ve 8. eğilimler, ortak bir özellik olarak, başkaları karşısında mutlak bir üstünlüğe yönelik az-çok açık olan rekabetçi bir itkiye sahiptir. Ama bu eğilimler birbirine geçmiş ve birleşmiş olabilseler de, farklı bir bütünlüğe yol açabilirler. Örneğin, kişisel hayranlık ihtiyacı, toplumsal saygınlık önemsenmeksizin de var olabilir.

9. Öz-yeterliliğe ve bağımsızlığa duyulan nevrotik ihtiyaç:
— Asla hiç kimseye ihtiyaç duymama, hiçbir etkiye boyun eğmeme, ya da hiçbir şeye, tutsak olma tehlikesini içeren hiçbir yakınlığa bağlanmama zorunluluğu;
— Tek güvenlik kaynağı, insanlardan ayrılık ve mesafedir;
— Başkalarına ihtiyaç duyma, bağlanma, yakınlık, sevgi korkusu.

10. Kusursuzluğa ve yanılmazlığa duyulan nevrotik ihtiyaç (bkz. *Psikanalizde Yeni Yollar*, age., Süperegoya ilişkin 13. Bölüm; ve Erich Fromm, *Özgürlükten Kaçış*, otomatik uydumculuğa ilişkin 5. Bölüm):
— Acımasız kusursuzluk itkisi;
— Olası özürlere ilişkin düşüncelere dalma ya da özsuçlamalar;

— Kusursuz olma nedeniyle başkaları karşısında duyulan üstünlük duyguları;
— Kendi içinde özürler bulma ya da hatalar yapma korkusu;
— Eleştirilme ya da suçlanma korkusu.

Bu eğilimleri gözden geçirirken, karşılaştığımız bu çabalardan ve tutumlardan hiçbirisinin kendi içinde "anormal" ya da insanlık değerinden yoksun olduğu anlamına gelmediğini görmek oldukça ilginçtir. Çoğumuz sevecenlik, öz-denetim, alçakgönüllülük ve başkalarının ilgisini ister ve bunları benimseriz. Kendi yaşamının gerçekleştirilmesini bir başkasından beklemek, en azından bir kadın için "normal," hatta soyluca bir davranış olarak değerlendirilir. Bu çabalar arasında, hiç duraksamaksızın büyük bir değer vereceğimiz olanlar vardır. Özyeterlilik, bağımsızlık ve mantık yolunu izlemek genellikle değerli amaçlar olarak değerlendirilir.

Bu gerçekler karşısında şu sorular mutlaka tekrar tekrar gündeme gelecektir: Bu eğilimler neden nevrotik olarak adlandırılsın? Burada gerçekten hatalı olan şey nedir? Bazı insanların davranışlarını oldukça farklı eğilimler belirlerken, bazılarında bazı eğilimlerin ağır bastığını, hatta belli bir katılık ölçüsüne ulaştığını kabul edersek, arayışlardaki bu farklılıklar sadece farklı değer gruplarına, yaşamla baş etme konusundaki farklı yöntemlere sahip insanlar arasındaki belli farklılıkların bir ifadesi değil midir? Örneğin yufka yürekli bir insanın sevecenliğe ve güçlü bir insanın da bağımsızlığa ve önderliğe gönül vermesi doğal değil midir?

Bu soruları göz önüne almak yararlıdır çünkü bu tür temel insan çabaları ve değerleriyle bunların nevrotik taklitleri arasındaki farlılıkları kavramak, sadece teorik değil, ayrıca açıkça pratik bir değere de sahiptir. Bu iki çaba türünün amaçları benzerlik gösterir ama temelleri ve anlamları bütünüyle farklıdır. Aradaki fark, aşağı yukarı +7 ile -7 arasındaki fark kadar bü-

yüktür: Her iki durumda da elimizde 7 sayısı vardır, aynı sözcükleri, aynı duyguyu, nedeni ve kusursuzluğu kullanırız, ama kullanılan önek bunların yapısını ve değerini değiştirir. Görünüşteki benzerliklerin altında yatan karşıtlıklara, işçi ile çocuk Clare arasındaki karşılaştırmada değinildi, ama daha genel birkaç karşılaştırma, normal ve nevrotik eğilimler arasındaki farkı daha iyi aydınlatabilir.

Başkalarından sevecenlik görme arzusu, ancak ve ancak onlara yönelik bir sevecenlik, onlarla ortak şeylere sahip olma duygusu varsa anlamlıdır. Bu durumda vurgulama, sadece kendisine gösterilen dostluk üzerinde değil, ayrıca onun başkalarına karşı besleme ve dile getirme yetisine sahip olduğu olumlu duygular üzerinde de odaklaşacaktır. Ama nevrotik sevecenlik ihtiyacı karşılık değerinden yoksundur. Nevrotik insan için kendi sevecenlik duyguları, çevresini garip ve tehlikeli hayvanlar sardığı zamanki kadar az önemlidir. Daha kesin konuşmak gerekirse, aslında o başkalarının sevecenliğini gerçekte istemez bile, onun açıkça ve ısrarla ilgilendiği tek şey, söz konusu insanların ona karşı hiçbir saldırganca hareket göstermemeleridir. Karşılıklı anlayışta, hoşgörüde, ilgide ve yakınlıkta yatan basit değerin onun ilişkilerinde hiçbir yeri yoktur.

Benzer bir biçimde, yeteneklerimizi ve insanca becerilerimizi kusursuzlaştırma çabası elbette emek vermeğe değer, o kadar ki bu çabanın hepimizde güçlü ve canlı olması durumunda, dünyanın içinde yaşanacak güzel bir yer olacağına kuşku yok. Ama özdeş terimlerle dile getirilebilse de nevrotik kusursuzluk ihtiyacı bu özgün değerini yitirmiştir, çünkü bu ihtiyaç, hiçbir değişme geçirmeksizin kusursuz olmaya ya da böyle gözükmeye yönelik bir girişime karşılık gelmektedir. Hiçbir düzelme ihtimali yoktur çünkü kişinin kendi özü içindeki değişme gerektiren alanların bulunması ürkütücüdür ve bu nedenle nevrotik birey bundan kaçınır. Onun ilgilendiği tek şey, saldırılara maruz kalmamak ve başkaları karşısındaki gizli üstünlük duygusunu

korumak için, içindeki herhangi bir eksikliği örtbas etmektir. Nevrotik sevecenlik ihtiyacında olduğu gibi burada da kişinin etkin katılımı yoktur ya da zayıflamıştır. Bu eğilim etkin bir çaba değil, yanılsamalı statüko konusundaki statik bir inattır.

Son bir karşılaştırma daha: Hepimiz; kendi içlerinde önemli olan arayışların hizmetine verildiği sürece anlamlı bir güç olarak değerlendirdiğimiz iradeye büyük bir değer veririz. Ama *iradenin her şeyi yapabilirliğine duyulan nevrotik inanç* yanılsamalıdır, çünkü bu inanç, en kararlı çabalara bile meydan okuyabilen sınırları hepten göz ardı eder. Hiçbir irade bizi Pazar gününün öğlen sonrası trafik sıkışıklığından kurtaramaz. Ayrıca eğer etkisini kanıtlamak kendi içinde bir amaç olursa, iradenin yapısal yararı ortadan kalkar. Anlık dürtülerin önüne çıkan her engel, bu nevrotik eğilimin pençesindeki kişiyi söz konusu nesneyi gerçekten istesin ya da istemesin, körü körüne ve çılgınca bir eyleme sürükleyecektir. Aslında burada işler tersine döner: İradeye sahip olan o değildir, irade ona sahip olur:

Bu örnekler, nevrotik arayışların, karşılık geldikleri insanca değerlerin neredeyse bir karikatürü olduklarını göstermeye yeterli olabilir. Bu arayışlar özgürlükten, kendiliğindenlikten ve anlamdan yoksundur. Hepsi de çoğunlukla yanılsamalı unsurlar içerir. Bu arayışların değeri bütünüyle özneldir ve bu da, bunların güvenlik ve bütün sorunların çözümü doğrultusunda şöyle ya da böyle umutsuz olan bir vaatte bulunmaları gerçeğinde yatar.

Vurgulanması gereken bir başka nokta daha vardır: Nevrotik eğilimler taklit ettikleri insanca değerlerden yoksun olmakla kalmaz, kişinin istediği şeylere bile karşılık gelmezler. Örneğin birey enerjisinin tamamını toplumsal saygınlık ya da güç arayışına yatırıyorsa, bu amaçları gerçekten istediğine inanabilir; aslında daha önce de gördüğümüz gibi nevrotik kişi bunları istemeye itilmenin ötesinde hiçbir şey yapmaz. Bu sanki nevrotik

bireyin, yönettiğine inandığı ama gerçekte uzaktan kumandayla yönetilen bir uçakla uçması gibi bir şeydir.

Geriye, nevrotik eğilimlerin nasıl ve ne ölçüde bireyin kişiliğini belirleyebileceğini ve yaşamını etkileyebileceğini yaklaşık olarak anlamak kalıyor. Her şeyden önce bu arayışlar nevrotik birey için bazı tamamlayıcı tutumlar, duygular ve davranış türleri geliştirmeyi zorunlu kılar: Eğer eğilimi sınırsız bağımsızlık doğrultusundaysa, gizlilik ve yalnızlığı arzulayacak, kişisel dünyasına yönelik bir ihlale karşılık gelen şeylere karşı tetikte olacak, insanları kendinden uzak tutacak yöntemler geliştirecektir. Eğer eğilimi yaşamı daracık sınırlarla küçük bir alan içine sıkıştırma doğrultusundaysa, alçakgönüllü, pek fazla ilgi istemeyen ve kendinden daha saldırgan olan bir insana boyun eğmeye eğilimli olacaktır.

Ayrıca nevrotik eğilimler, bir insanın ne olduğu ya da ne olması gerektiği konusunda beslediği imajı da büyük ölçüde belirler. Kendilerine ilişkin gözde büyütülen bir imajla, değerden düşürülen bir imaj arasında mekik dokuyan bütün nevrotik insanlar, öz değerlendirme konusunda belirgin bir istikrarsızlık sergilerler. Nevrotik bir eğilimi kavrayınca, belli bir insanın kendine ilişkin bazı değerlendirmelerin farkında olup diğerlerini bastırmasının, bazı tutum ya da niteliklerle bilinçli ya da bilinçsizce aşırı ölçüde övünürken, diğer tutum ya da niteliklerini anlaşılır hiçbir neden olmaksızın küçümsemesinin nedenlerini ayrıntılarıyla anlamak olabilirlik kazanır.

Örneğin eğer A mantık ve önseziye yönelik koruyucu bir inanç geliştirmişse, genelde mantıkla ulaşılabilecek olan şeyi gözünde büyütmekle kalmayacak, mantık gücüne, yargısına ve tahminlerine dayanan özel bir gurur da geliştirecektir. Bu durumda başkaları karşısındaki üstünlük görüşleri temelde, kendisinin üstün bir zekâya sahip olduğu inancından kaynaklanacaktır. Ve eğer B belki de kendi ayakları üstünde duramayacağını, yaşamına içerik ve yön verecek bir "eşe" sahip olması gerekti-

ğine inanırsa, sadece sevginin gücünü değil, ayrıca kendi sevme yetisini de mutlaka gözünde büyütecektir. Bir başka insanın sırtına binme ihtiyacım özellikle büyük bir sevme yetisi sanacak ve bu yanılsamalı yetiye dayanan içinde özel bir gurur geliştirecektir. Son olarak, eğer Ç'nin nevrotik eğilimi ne pahasına olursa olsun öz-yeterli olma doğrultusundaysa, becerikli ve özgüvenli oluşuyla ve asla hiç kimseye ihtiyaç duymamasıyla aşırı ölçüde övünecektir.

Bu inançların —mantığın üstün gücüne dayanan A'nın inancı, kendi sevgi dolu doğasına dayanan B'nin, uğraşlarını kendi başına yürütme becerisine dayanan C'nin inancı— sürdürülmesi, bunları yaratan nevrotik eğilimler kadar zorlanımlı bir yapı kazanır. Ama bu niteliklerle bağlanan gurur, duyarlı ve yaralanmaya açıktır ve böyle oluşunun da geçerli nedenleri vardır. Bu gururun temeli pek sağlam değildir. Çok dar bir temele oturtulmuştur ve çok fazla yanılsamalı öğe içermektedir. Aslında bu, gerçekten var olan niteliklerden çok, nevrotik eğilimlerin hizmetinde gerek duyulan niteliklere dayanan bir gururdur. Gerçekte B'nin sevme yetisi oldukça cılızdır ama arayışlarının birer düzmece olduğunu algılamaktan korktuğundan, sevme yetisine duyduğu inanç, onun için vazgeçilmezdir. Eğer sevgi dolu mizacına ilişkin bir kuşku beslemiş olsaydı, gerçekten seveceği bir insanı değil, karşılığında pek bir şey almaksızın yaşamını bütünüyle ona adayacak birisini aradığını algılamak zorunda kalacaktı. Bu, onun güvenliğine yönelik öylesine hayati bir tehlike anlamına gelecekti ki, bu çizgideki bir eleştiriye, mutlaka biri veya diğeri ağır basan bir panik ve düşmanlık duyguları karışımıyla tepki gösterecekti. Benzer bir şekilde A, kendi şaşmaz yargısına duyulan her kuşkuya aşırı bir sinirlilikle tepki gösterecektir. Öte yandan gururu hiç kimseye ihtiyaç duymayışında yatan C'nin, herhangi bir şeyi yardım ya da öneri almaksızın başaramayabileceği yolundaki bir görüş karşısında sinirlenmesi gerekir. Bireyin kendine ilişkin hazine değeri biçilen imajının

bu şekilde çiğnenmesi sonucu yaratılan kaygı ve düşmanlık, onun başkalarıyla olan ilişkilerini daha çok zayıflatır ve böylece onu, koruyucu araçlara daha sıkı sarılmaya zorlar.

Nevrotik eğilimler sadece kişinin kendine ilişkin değerlendirmesini değil, ayrıca başkalarına ilişkin değerlendirmesini de belirleyici bir şekilde etkiler. Saygınlık özlemi duyan kişi, başkalarını da sadece hoşlandıkları saygınlığa göre yargılayacaktır: Konunun içerdiği gerçek değerler ne olursa olsun, daha büyük bir saygınlıktan hoşlanan bir insanı kendinden üstün görecek ve daha az saygınlıktan hoşlanan bir başkasına tepeden bakacaktır. Zorlanımlı ölçüde uysal olan kişi kendisine güç olarak gözüken şeylere, hatta bu "güç" sadece tutarsız ya da ahlak değerlerine karşı saygısızlık olan bir davranıştan oluşsa bile, ayrım gözetmeden hayranlık duymaya yatkın olur. Başkalarını kullanması gerektiğine inanan bir insan, kullanılmaya hazır olan birisine karşı belli bir hoşlanma duyabilir ama ayrıca onu küçümseyecektir de; zorlanımlılık ölçüsünde alçakgönüllü olan bir kişinin aptal ya da ikiyüzlü olduğunu düşünecektir. Zorlanımlı ölçüde bağımlı olan kişi, zorlanımlı ölçüde öz-yeterli olan kişiyi, onun özgür ve ketlenmemiş olduğunu düşünerek imrenme dolu bakışlarla süzebilir, oysa gerçekte sonuncusu sadece farklı bir nevrotik eğilimin pençesindedir.

Burada tartışılması gereken son bir sonuç da nevrotik eğilimlerden ileri gelen ketlemelerdir. Ketlemeler sınırlı olabilir, yani örneğin cinsel iktidarsızlık ya da telefon etmeye yönelik bir ketleme gibi somut bir eylem, duygu ya da coşkuyla ilgili olabilir. Ya da bu ketlemeler yayılmacı olabilir ve kendini ortaya koyma, kendiliğindenlik, birtakım isteklerde bulunma, insanlara yaklaşma gibi yaşamın tümel alanlarıyla da ilgili olabilir. Kural olarak özel ketlemeler bilinç düzeyindedir. Daha önemli olmalarına karşın, yayılmacı ketlemeler daha az algılana-

bilir bir düzeydedir.[1] Eğer bunlar çok ağır olursa, birey genellikle ketlendiğinin farkında olabilir, buna karşın hangi özgün doğrultuda ketlendiğini algılayamaz. Öte yandan bunlar öylesine sinsi ve gizli olabilir ki, birey bunların varlığının ve etki güçlerinin farkında olamaz. Ketlemelerin farkına varılması çeşitli yollardan bulandırılabilir, bunlardan en yaygın olanı ussallaştırmadır: Sosyal etkinliklerde başkalarıyla söyleşme konusunda ketlemeleri olan bir insan, bu çizgide ketlendiğinin farkında olabilir ama ayrıca partilerden hoşlanmadığına inanmakla da yetinebilir ve böylece bunları sıkıcı bulur ve davetleri geri çevirme konusunda birçok güzel neden bulur.

Nevrotik eğilimlerin yarattığı ketlemeler temel olarak yayılmacı türdendir. Gelin, netlik uğruna, nevrotik bir eğilime saplanan bir kişiyle bir ip cambazını karşılaştıralım. İp cambazının, aşağı düşmeden ipin öteki ucuna ulaşmak için sağa sola bakmaktan kaçınması ve dikkatini ip üzerinde yoğunlaşmış bir şekilde tutması gerekir. Burada, bir yan tarafa bakma ketlemesinden söz etmeyiz çünkü ip cambazı işin içerdiği tehlikenin açıkça bilincindedir ve bu tehlikeden bilinçli olarak kaçınır. Nevrotik bir eğilimin pençesindeki bir insanın da önceden belirlenen yoldan sapmaktan yukarıdakine eşdeğerde kaçınması gerekir ama nevrotik birey durumunda önemli bir fark vardır, çünkü onun için süreç belirsizdir. Güçlü ketlemeler onu, önünde uzanan yaşam içinde salınmaktan alıkoyar.

Örneğin bu şekilde bir eşe bağımlı kılan bir insan, kendine ait bağımsız işler yapma konusunda ketlenecektir; yaşamı daracık bir alana sıkıştırma eğilimi gösteren birisi, taşkınca arzulara sahip olma, dahası, bunları ortaya koyma konusunda ketlenecektir; mantık yoluyla kendini ve başkalarını denetlemeye yönelik nevrotik bir ihtiyacı olan bir insan güçlü bir coşku duyma konusunda ketlenecektir ve zorlanımlı bir saygınlık öz-

[1] Bkz. H. Schultz-Hencke, Der Gehemmte Mensch.

lemi olan kişi, dans etme ya da halk arasında konuşma veya saygınlığını felç edebilecek bir başka etkinlik konusunda ketlenecektir ve gerçekten de bu insanın öğrenme becerisinin tamamı da felç olabilir, çünkü onun için başlangıç döneminde beceriksiz gözükmek dayanılmaz bir şeydir. Böylesine farklı olmalarına karşın, bu ketlemelerin ortak bir özelliği vardır: Hepsi de kendiliğinden duygu, düşünce ve edimler üzerindeki bir denetime karşılık gelir. Bir insan ip üzerinde cambazlık yaparken belli bir dikkat ve çaba sergileyen bir kendiliğindenlikten başka bir şeye sahip olmaz. Ve nevrotik bireyin bir şeyin onun önceden saptanan kendi sınırlarını çiğnemesine yol açması durumunda düşeceği panik, dengesini yitiren ip cambazının yaşayacağı panikten daha az şiddetli değildir.

Böylece her bir nevrotik eğilim özel bir kaygı yaratmakla kalmaz, özel davranış türleri, kendine ve başkalarına ilişkin özel bir imaj, özel bir gurur, özel bir tür duyarlılık ve özel ketlemeler de geliştirir.

Şu ana kadar, herhangi bir insanın sadece bir nevrotik eğilime ya da benzer bir eğilimler bileşimine sahip olduğunu varsayarak konuları basitleştirdik. Kendi yaşamını bir eşe devretme eğiliminin çoğunlukla genel bir sevecenlik ihtiyacıyla ve kendi yaşamını daracık sınırlar içinde sıkıştırmaya yönelik bir eğilimle birleştiğine; bir güç özleminin öylesine sık olarak bir saygınlık özlemine eşlik ettiğine ki, ikisinin de aynı eğilimin iki yanı gibi gözükebileceğine; mutlak bağımsızlık ve öz-yeterlilik üzerindeki bir ısrarla yaşamın mantık ve önsezi yoluyla yönetilebileceğine duyulan bir inancın çoğunlukla birbirine kelepçelenmiş halde bulunduğuna dikkati çektik. Bu olaylarda birlikte var olan çeşitli eğilimlerin tabloyu karmaşıklaştırması gerekmez, çünkü farklı eğilimler zaman zaman birbirleriyle çatışsalar da —örneğin beğenilme ihtiyacı egemen olma ihtiyacıyla çatışabilir— bunların amaçları birbirlerine pek uzak değildir. Bu, söz konusu olaylarda hiçbir çatışmanın olmadığı anlamına gel-

mez. Her nevrotik eğilim kendi içinde çatışma tohumları taşır. Ama eğilimlerin benzerlik gösterdiği durumlarda çatışmalar, bireye pahalıya mal olsa da bastırmalar, kaçınmalar ve benzeri yollarla denetlenebilir.

Birey, yapıları gereği uzlaşmaz olan birkaç nevrotik eğilim geliştirdiği zaman durum temelden değişir. Bu durumda nevrotik kişinin konumu, birbiriyle zıt emirler veren ve her ikisi de tam bir itaat isteyen iki efendiye birden bağımlı olan bir hizmetçinin konumuyla kıyaslanabilir. Eğer onun için uysallık da mutlak bağımsızlık kadar zorlanımlıysa, kalıcı ve hiçbir çözüme izin vermeyen bir çatışmaya yakalandığını hisseder. Uzlaşmalı çözümler arayacaktır ama çatışmalar kaçınılmaz olacaktır; bir arayış mutlaka sürekli olarak karşıtına engel olacaktır. Zorlanımlı bir buyurganca yollardan başkalarına egemen olma ihtiyacının bir başka insana yaslanmaya yönelik bir özlemle birleştiği ya da kişinin üretkenliğini engelleyen bir başkalarını kullanma ihtiyacının, üstün ve koruyucu bir bilge olarak beğenilmeye yönelik bir ihtiyaçla eşit yoğunlukta olduğu durumlarda da yukarıdakiyle aynı çıkmaz baş gösterecektir. Aslında bu çıkmaz, çelişik eğilimlerin birlikte var olduğu her yerde baş gösterir.

Fobiler, depresyon, alkol alışkanlığı gibi nevrotik "semptomlar" sonuçta bu çatışmalardan kaynaklanır. Bu gerçeği ne kadar tam olarak kavrarsak, semptomları doğrudan doğruya yorumlamaya da o kadar az hevesli olacağız. Eğer bunlar çatışan eğilimlerin bir sonucuysa, altta yatan yapıya ilişkin bir kavrayışa sahip olmaksızın bu semptomları anlamaya çalışmak da yukarıdakine eşdeğerde yararsızdır.

Artık bir "nevrozun" özünün, odak noktaları nevrotik eğilimler olan kişilik yapısı olduğu açıklık kazanmış olsa gerek. Bu eğilimlerden her birisi, kişilik içinde bir yapının çekirdeğidir ve bu alt yapılardan her birisi diğer altyapılarla birçok yönden ilişki içindedir: Bu kişilik yapısının doğasını ve karmaşıklığını

kavramak, teorik ilginin yanısıra eşsiz bir pratik öneme de sahiptir. Amatörler şöyle dursun, ruh hekimleri bile çağdaş insan doğasının anlaşılması zor olan karmaşıklıklarına gereken önemi vermeme eğilimi göstermektedir.

Nevrotik kişilik yapısı, şu ya da bu ölçüde katı oluşunun yanısıra, taşıdığı birçok cılız nokta —aldatmacaları, özaldatmaları ve yanılsamaları— yüzünden tehlikeli ve olumsuz bir duyarlılığa sahip bir yapıdır da. Bu yapıdaki işleyişin, her bireyde farklılık gösteren sayısız konulardaki başarısızlığı dikkate değer. Bireyin kendisi, ne olduğunu bilmemesine karşın, bir şeylerin temelden yanlış olduğunu derinlemesine algılar. Baş ağrılarının ya da yeme içme konusundaki oburluğunun dışında her şeyin yolunda olduğunu inatla savunabilir, ama temelde bazı şeylerin yanlış olduğunu iliklerine kadar duyar.

Nevrotik birey, sorunun kaynağına karşı savsaklayıcı oluşunun yanısıra savsaklayıcı kalmaya da önemli bir ilgi duyar, çünkü yukarıda da vurgulandığı gibi nevrotik eğilimlerin onun için belli bir öznel değeri vardır. Bu durumda nevrotik birey iki yoldan birisine sapar: Sahip olduğu nevrotik eğilimlerin öznel değerine karşın, bunların yarattığı eksikliklerin doğasını ve nedenlerini irdeleyebilir ya da herhangi bir şeyin yanlış olduğunu ya da değiştirilebileceğini kabul etmez.

Analizde her iki yolda izlenir ve bunlardan birisi ve bazen de öteki ağır basar. Bir insan için nevrotik eğilimler ne kadar çok vazgeçilmezse ve bunların gerçek değeri ne kadar çok kuşkuluysa; onun da bunları o kadar çok inatla ve katılıkla savunması ve haklı çıkarması gerekir.

Bu durum bir devlet yönetiminin kendi faaliyetlerini savunma ve haklı çıkarma ihtiyacıyla karşılaştırılabilir. Devlet yönetimi ne kadar çok kuşkulu olursa, eleştiriye de o kadar az göz yumacak ve kendi haklarını o kadar ısrarla ortaya koyması gerekecektir. Kendini haklı çıkarma çabaları, benim ikincil (tali) savunmalar olarak adlandırmak istediğim şeyleri oluşturur.

Bunların amaçları, hem şu ya da bu kuşkulu etkeni savunmak, hem de nevrotik yapının tamamının korunmasında bekçilik yapmaktadır. Bunlar, korunması amacıyla nevrozun çevresinde döşenen bir mayın tarlasına benzer. Ayrıntılarda farklı gözükseler de, ortak bölenleri, özünde her şeyin doğru, iyi ya da değişmez olduğu yolundaki bir inançtır.

Tali savunmaların geniş kapsamlı işleviyle, bunların içerdiği tutumların hiçbir açık gedik bırakmamak için genelleşme eğilimi göstermesi birbirleriyle uyum içindedir. Bu nedenle örneğin, çevresini bir öz-haklılık havasıyla kaplayan bir insan, haklı, doğru ve ussal olarak kendi güç itkisini savunmakla kalmayacak, önemsiz de olsa, yaptığı herhangi bir şeyin yanlış ya da tartışılabilir olduğunu kabul etme yetisinden de yoksun olacaktır. Tali savunmalar öylesine gizli olabilir ki, bunlar ancak analitik çalışma sırasında ortaya çıkarılabilir, yine de kişiliğin gözlenebilir tablosunun önemli bir yanını da oluşturabilir; örneğin bunlar, her zaman haklı olması gerektiğine inanan bir insanda kolayca farkedilir. Bu savunmaların bir kişilik özelliği olarak belirmesi gerekmez, ahlaki ya da bilimsel inançlar biçimini de alabilir; dolayısıyla kalıtsal etkenler üzerindeki aşırı bir vurgulama sık sık, bir insanın, "doğası gereği" öyle olduğu ve her şeyin değişmez olduğu yolundaki inancına karşılık gelir. Ayrıca bu savunmaların yoğunluğu ve katılığı da önemli ölçüde değişir. Örneğin, bu kitap boyunca analizini izleyeceğimiz Clare'da bu savunmalar pek önemli bir rol oynamıyordu. Bunlar, diğer insanlarda analize yönelik her girişimi imkânsız kılacak kadar güçlü olabilir. Bir insan statükoyu korumaya ne kadar çok kararlıysa, savunmaları da o kadar çok kırılmaz olacaktır. Ama saydamlıktaki, yoğunluktaki ve dışavurumlardaki farklılıklara karşın tali savunmalar, nevrotik kişilik yapısının kendi içindeki çeşitli tonların ve değişmelerin tersine, şu ya da bu bileşim içinde "iyi," "doğru," "değişmez" başlıklarının monoton tekrarını sergiler.

Artık ruhsal bozuklukların merkezinde nevrotik eğilimlerin yattığı yolundaki başlangıç savıma geri dönmek istiyorum. Elbette bu görüş, nevrotik eğilimlerin, bireyin rahatsızlık olarak en kesin biçimiyle hissettiği şeyler oldukları anlamına gelmez. Daha önce de belirtildiği gibi genellikle o, bu eğilimlerin yaşamındaki itici güçler olduklarının farkında değildir. Bu görüş, bütün ruhsal sorunların kesin kaynağının nevrotik eğilimler olduğu anlamına da gelmez. Zaten eğilimlerin kendileri de, insan ilişkilerinde baş gösteren daha önceki rahatsızlıkların ve çatışmaların bir ürünüdür. Benim görüşüm daha çok, tümel nevrotik kişilik yapısındaki odak noktasının, nevrotik eğilimler olarak adlandırıldığım şeylerden oluştuğu yolundadır. Bu eğilimler, bireyin kendisiyle ve başkalarıyla olan bozuk ilişkilerine karşın, yaşamla baş edebileceği vaadinde bulunarak, ilk felaketlerden bir kurtuluş yolu sağlar. Ama bunlar ayrıca çok çeşitli yeni rahatsızlıklar da yaratır: Kendine ve dünyaya ilişkin yanılsamalar, duyarlılıklar, ketlemeler, çatışmalar. Bu nevrotik eğilimler aynı anda hem ilk güçlükler için bir çözüm, hem de sonraki güçlükler için bir kaynak anlamına gelmektedir.

Üçüncü Bölüm

PSİKANALİTİK KAVRAYIŞ EVRELERİ

NEVROTİK eğilimlere ve bunların sonuçlarına ilişkin bir bilgi, analitik çalışmada nelerin ayrıntılarıyla ele alınması gerektiği konusunda bize şöyle böyle bir görüş kazandırır. Ancak, çalışmada izlenmesi gereken sıra konusunda da bir şeyler bilmek arzu edilir bireydir. Sorunlar üzerinde alelacele, gelişigüzel bir, yoldan mı çalışılır? İnsan, parçalı bir bulmacanın son parçalarını anlaşılması zor bir resim içinde yerli yerine koyuncaya dek şurada burada bölük pörçük bir gözlem elde edebilir mi? Yoksa kendini sunan malzeme labirenti içinde bir yol gösterici olarak iş görebilecek ilkeler var mıdır?

Freud'un bu soruya verdiği yanıt yeterince kolay gözükmektedir. Freud, bir insanın analizde ilk önce genelde yaşama sunduğu maskesinin aynısını ve daha sonra da sırasıyla az bastırılandan çok bastırılana doğru, bastırılmış çabalarını sunacağını söylemiştir. Eğer analitik çalışmaya kuş bakışı bakacak olsaydık bu yanıt doğruluğunu koruyacaktı. Kaldı ki eğer yapılması gereken bulgular, yolumuzu derinlere sürmek zorunda kalacağımız basit bir düşey çizginin çevresinde toplanmış olsaydı, bir eylem kılavuzu olarak söz konusu genel ilke yeterince iyi olacaktı. Ama eğer sadece kendini gösteren malzemeyi analiz etmeyi sürdürerek bastırılmış alana adım adım gireceğimizi kabul edersek; kendimizi kolayca —gerçekten de sık sık— başgösteren bir arapsaçı içinde bulabiliriz.

Önceki bölümde gelişen nevrozlar teorisi bize daha özgün yollar gösterir. Bu teori nevrozların, nevrotik eğilimlerin ve bunların her birisinin çevresinde kurulan yapının neden olduğu-

nu savunur. Terapi açısından buradan çıkarılması gereken sonuç, kısaca, her eğilimi ortaya çıkarmamız ve her seferinde daha derinlere inmemiz gerektiğidir. Daha kesin konuşmak gerekirse, her nevrotik eğilimin sonuçları farklı ölçülerde bastırılır. Az bastırılanlar, ilk önce ulaşılabilen olanlardır ve daha derinlere bastırılanlar daha sonra kendilerini gösterecektir. Sekizinci bölümde sunulan geniş kapsamlı kendi kendine analiz örneği bu noktayı açıklayacaktır.

Aynı ilke, nevrotik eğilimlerin ele alınış sırası için de geçerlidir. Bir hasta, mutlak bağımsızlık ve üstünlüğe duyduğu ihtiyacın sonuçlarını sunarak işe başlayacaktır ve ancak çok sonraları hastanın uysallığı ve sevecenlik ihtiyacı keşfedilebilecek ve ele alınabilecektir. Bir başka hasta sevgi ve onaylanma ihtiyacını açıkça sergileyerek işe başlayacaktır ve eğer varsa, başkalarını denetlemeye yönelik eğilimlerine başlangıçta yaklaşmak belki de mümkün olmayacaktır ama üçüncü bir hasta ta başından beri oldukça gelişmiş bir güç etkisi sergileyecektir. Başlangıçta kendini gösteren bir eğilim, bunun nisbi önemine ya da önemsizliğine ilişkin hiçbir şey göstermez. İlk önce beliren nevrotik eğilimin, kişilik üzerinde en büyük etkiyi yaratma anlamında mutlaka en güçlü eğilim olması gerekmez. Bunun yerine daha çok, kristalleşen ilk eğilimin, kişinin kendine ilişkin bilinçli ya da yarı-bilinçli imajına en iyi uyan eğilim olduğunu söyleyebilirdik. Eğer tali savunmalar —kendini haklı çıkarma çabaları— çok gelişmişse, başlangıçta tablonun tamamına egemen olabilirler. Bu durumda nevrotik eğilimler ancak daha sonra gözle görülebilir ve ulaşılabilir bir duruma geleceklerdir.

Psikanalitik kavrayış evrelerini, çocukluk öyküsü bir önceki bölümde kısaca özetlenen hasta Clare örneğiyle açıklamak istiyorum. Analizi bu amaçla aktarınca elbette kabaca basitleştirilmesi ve şematikleştirilmesi gerekiyor. Hem birçok ayrıntıyı ve sonucu, hem de analitik çalışmada karşılaşılan bütün zorlukları bir yana bırakmam gerekiyor. Ayrıca özetteki farklı evreler,

gerçekte olduklarından daha kesin gözükmektedir. Örneğin, sonunda ilk evreye ait olarak beliren etkenler, gerçekte ilk önce belli belirsiz bir şekilde ortaya çıkmış ve analizin başından sonuna giderek daha da netleşmiştir. Yine de bu hataların, temelde sunulan ilkelerin geçerliliğini azaltmayacağına inanıyorum.

Clare, otuz yaşında çeşitli nedenlerle analitik terapiye gelmişti. İşini ve sosyal yaşamını etkileyen kötürüm edici bir yorgunluğa kolayca yenik düşüyordu. Ayrıca oldukça cılız bir özgüvene sahip olduğundan yakmıyordu. Bir magazin dergisinin editörüydü ve profesyonel kariyerinin ve o anki konumunun doyurucu olmasına karşın, içindeki oyun ve öyküler yazma hırsı, yenilmez ketlemeler tarafından denetim altında tutuluyordu. Gündelik işlerini yürütebiliyordu ama üretken çalışma yapma yetisinden yoksundu ve bunu muhtemel yeteneksizliğine dikkati çekerek açıklamaya eğilimliydi. Yirmi üç yaşında evlenmiş, ancak kocası üç yıl sonra ölmüştü. Evlilikten sonra, bir başka erkekle, analitik çalışma süresince de süren bir ilişkiye girmişti. Başlangıçtaki sunusuna göre her iki ilişki de diğer açılardan olduğu kadar cinsel açıdan da doyurucuydu.

Analiz dört buçuk yıllık bir döneme yayılmıştı. Bir buçuk yıl boyunca normal analitik terapiye tabi tutuldu. Bunu, iki yıllık bir dönemi içine alan bir ara izledi ve bu süre içinde Clare, kendini analiz doğrultusunda önemli ilerlemeler kaydetti ve daha sonra bir başka yıl boyunca düzensiz aralıklarla analize geldi.

Clare'ın analizi kabaca üç evreye ayılabilir: Zorlanımlı alçakgönüllülüğünün keşfedilmesi; bir eşe olan zorlanımlı bağımlılığının keşfi; ve son olarak, başkalarını kendi üstünlüğünü tanımaya zorlamaya duyduğu zorlanımlı ihtiyacın ortaya çıkarılması. Bu eğilimlerden hiçbirisi Clare'ın kendisi ve başkaları için açık değildi.

İlk evredeki zorlanımlı öğelere dikkati çeken veriler aşağıdaki gibiydi. Kendi değerini ve becerilerini önemsememe eğilimi gösteriyordu. Kendi yetenekleri konusunda güvensiz ol-

makla kalmamış, ayrıca zeki, çekici ya da yetenekli olmadığı konusunda ısrar ederek tersinin kanıtlarını göz ardı etmeye eğilim göstererek bunların varlığını inatla inkâr etmişti. Ayrıca başkalarını kendinden üstün saymaya eğilim gösteriyordu. Bir görüş ayrılığı olduğu durumlarda, otomatik olarak karşısındaki insanların haklı olduklarına inanıyordu. Kocası bir başka kadınla ilişki kurmaya başlayınca, bu deneyiminin ona aşırı derecede acı vermesine karşın, bu olaya karşı çıkmak için hiçbir şey yapmadığını hatırladı; o kadının daha çekici, daha sevgi dolu olduğu temelinde kocasının onu yeğlemekte haklı olduğuna kendini inandırmayı başarmıştı. Ayrıca kendisi için para harcamak onun için hemen hemen imkânsızdı. Başkalarıyla gezdiği zaman harcamalarda payına düşeni ödemesine karşın pahalı yerlerde yaşamaktan zevk alabiliyordu, ama kendi başına kaldığı an geziler, elbiseler, oyunlar, kitaplar gibi şeylere para harcama konusunda kendini ikna edemiyordu. Son olarak, yönetici pozisyonunda olmasına karşın onun için emir vermek imkânsızdı. Kaçınılmaz olduğu durumlarda bunu özür dileyici bir yoldan yapıyordu.

Bu tür verilerden çıkarılan sonuç, Clare'ın, kendi yaşamını daracık sınırlar içine sıkıştırmaya ve her zaman ikinci ya da üçüncü planda kalmaya itildiğini hissettiği yolundaydı. Bu eğilim bir kez algılandıktan ve bunun çocukluktaki kökeni tartışıldıktan sonra, dışavurmalarını ve sonuçlarını sistematik olarak araştırmaya koyulduk. Bu eğilimin onun yaşamında gerçekte oynadığı rol neydi?

Clare hiçbir yoldan kendini ortaya koyamıyordu. Tartışmalarda başkalarının görüşleri onu kolayca etki altında bırakıyordu. İnsanları yargılama konusundaki güzel becerisine karşın, kendisinden eleştirel bir tavır beklediği basın çalışmalarının dışında, hiç kimseye ya da hiçbir şeye karşı eleştirel tavır alamıyordu. Örneğin bir iş arkadaşının kendisine çelme atmaya çalıştığını anlamayı başaramayarak ciddi zorluklarla karşı karşıya

kalmıştı; bu durum çevresindeki insanlar için tam bir açıklık kazandığı zaman bile söz konusu kişiyi dostu olarak değerlendirmişti. İkinci planda kalma zorlanımı oyunlarda açıkça görülüyordu. Örneğin teniste genellikle iyi oynayamayacak kadar ketleniyordu ama ara sıra iyi bir oyun çıkarabiliyor ve kazanabileceğinin farkına varır varmaz da kötü oynamaya başlıyordu. Başkalarının arzuları kendi arzularından daha önemliydi. Tatillerini, öteki insanların tatil yapmayı en az istedikleri zamanlarda yapmaya razı olacak ve başkaları yapılan işi yetersiz buluyorsa, ihtiyaç duyduğundan daha çok iş yapacaktı.

Daha da önemlisi, duygularının ve arzularının üzerinde genel bir bastırma vardı. Taşkınca planlarla ilgili ketlemelerini özellikle "gerçekçi" olarak değerlendiriyordu; bu, onun, hiçbir zaman ulaşılanın ötesinde hiçbir şey istemediğinin kanıtıdır. Aslında o da yaşamdan aşırı derecede çok şey bekleyen bir insan kadar az "gerçekçiydi"; o sadece arzularını, ulaşabilirlik düzeyinin altında tutuyordu. Her açıdan —sosyal, ekonomik, mesleki ruhsal— sahip olduğu şeylerin altında bir yaşam sürdüğü için gerçekçi değildi. Daha sonraki yaşamının da gösterdiği gibi, onun için birçok insan tarafından hoşlanılmak, çekici gözükmek, değerli ve özgün şeyler yazmak ulaşılabilir olan şeylerdi.

Bu eğilimin en genel sonuçları, özgüvendeki giderek ilerleyen bir azalma ve derin bir yaşamdan hoşnutsuzluk duygusuydu. Clare, bu sonucun bir parça olsun farkında değildi ve her şey onun için "yeterince iyi" olduğu sürece ve arzulara sahip olduğunun ya da bunların gerçekleşmediğinin açıkça bilincinde olmadığı sürece bu hoşnutsuzluk duygusunun da farkında olamazdı. Yaşama yönelik genel hoşnutsuzluğun kendini gösterdiği tek yol, zaman zaman baş gösteren ve onun anlayabileceğinin ötesinde olan anlık ağlama nöbetleri ve önemsiz konulardı.

Oldukça uzun bir süre için bu bulguların doğruluğunu ancak bölük pörçük algılayabildi. Önemli konularda, ya onu olduğun-

dan büyük gördüğüm ya da onu özendirmeyi terapi açısından yararlı bulduğum yolundaki sessiz karşı çıkışlarla yetindi. Yine de sonunda bu alçakgönüllülük maskesinin arkasında gerçek, yoğun bir kaygının gizli olduğunu oldukça dramatik bir yoldan algıladı. Bu, editörlüğünü yaptığı dergide bir düzenleme yapma fikrini ortaya atacağı sıralarda olmuştu. Tasarının iyi olduğunu, pek fazla itirazla karşılaşamayacağını, sonunda herkesin benimseyici bir tutuma gireceğini biliyordu. Yine de bu tasarıyı ilgililere açmadan önce, hiçbir şekilde ussallaştırılmayacak olan yoğun bir paniğe kapılmıştı. Tartışmanın başlangıcında da yine panik duymuş ve akut bir ishal yüzünden odayı terk etmek zorunda kalmıştı. Ama tartışma giderek lehine döndükçe panik de dinmişti. Sonuçta tasarı benimsenmiş ve Clare epeyce ilgi toplamıştı. Coşku ve sevinç duygularıyla eve gitmişti ve bir sonraki analitik çalışmaya geldiğinde bu coşku ve sevinç hâlâ sürüyordu.

Bunun kendisi için bir zafer olduğunu söyleyerek sonuca ilişkin gelişigüzel bir anıştırma yaptım ama o bunu hafif bir tedirginlikle reddetti. Gördüğü ilgiden doğal olarak haz duymuştu ama ağır basan duygu, büyük bir tehlikeyi atlatmış olma duygusuydu. Ve ancak iki yıldan uzun bir süre geçtikten sonradır ki bu deneyimin içerdiği hırs, başarısızlık korkusu, zafer çizgilerindeki öteki öğeleri ele alabilmiştir. O günkü duyguları, çağrışımlarının da dile getirdiği gibi, sadece alçakgönüllülük üzerinde odaklaşmıştı. Yine bir tasarı ortaya atmakla küstahça davrandığına inanmıştı. O kimdi ki daha iyisini bilsin! Ama yavaş yavaş, bu tutumun, kendi içinde farklı bir eylem yolunu düşünmesinin, kaygıyla koruduğu dar ve yapay sınırların dışındaki tehlikeli bir manevra anlamına geldiği gerçeğine dayandığını kavradı. Ve ancak bu gözlemin doğruluğunu kavradığı zaman alçakgönüllülüğünün güvenlik uğruna korunması gereken bir maske olduğuna tam olarak inandı. Çalışmanın bu ilk evresinin

sonucu, kendine yönelik inancının ve kendi arzu ve görüşlerini hissetme ve bunları ortaya koyma cesaretinin bir başlangıcıydı.

İkinci evre öncelikle Clare'ın bir "eşe" duyduğu bağımlılık üzerinde çalışmaya ayrılmıştı: Konunun içerdiği sorunların büyük çoğunluğu üzerinde, daha sonra da ayrıntılarıyla aktarılacağı gibi, kendi başına çalışmıştı. Ezici gücüne karşın bu bağımlılık, önceki eğilimden daha çok bastırılmıştı. Erkeklerle olan ilişkilerinde herhangi bir şeyin yanlış olabileceği hiçbir zaman aklına gelmemişti. Tersine, bu ilişkilerinin özellikle iyi olduğuna inanmıştı. Analiz, bu tabloyu düzenli olarak değiştirdi.

Zorlanımlı bağımlılığı düşündüren üç ana etken vardı. Bunlardan ilki, Clare'ın, bir ilişki bittiği ya da kendisi için önemli olan bir insandan geçici olarak ayrı kaldığı zamanlarda kendisini garip bir koruluktaki küçük bir çocuk gibi bütünüyle yitik hissetmesiydi. Bu türden ilk deneyimi, yirmi yaşında evini terk ettikten sonra yaşamıştı. O zamanlar kendini evrende başıboş sürüklenen bir tüy gibi hissetmiş ve annesine, onsuz yaşayamayacağını bildiren acıklı mektuplar yazmıştı. Başarılı bir yazar olan ve ona yardım elini uzatarak ilerlemesine ilgi duyan yaşlı bir adama bir tür tutkulu bir aşk duyunca bu sıla özlemi de sona ermişti. Elbette yalnızken yaşadığı bu ilk yitiklik duygusu deneyimi, onun gençliği ve yaşadığı güvenli yaşam biçimi temelinde anlaşılabilirdi: Ama daha sonraki tepkiler de yapısal olarak aynıydı ve daha önce anılan güçlüklere karşın sahip olduğu oldukça başarılı olan mesleki kariyerine garip bir karşıtlık oluşturuyordu.

Dikkati çeken ikinci olgu, bu ilişkilerin her birisi içinde Clare'ın çevresindeki dünyanın, tamamen silinmesi ve onun gözünde sadece sevilen, tapılan adamın bir önem taşımasıydı. Düşünceleri ve duyguları, erkeğin bir telefonu ya da mektubu veya ziyareti çevresinde yoğunlaşıyordu; onsuz geçirdiği saatler bomboştu ve o, bu saatleri erkeğini bekleyerek, onun kendisine yönelik tutumu konusunda düşüncelere dalarak ve her şeyden

önemlisi tam bir savsaklama ya da küçük düşürücü geri çevrilme olarak algıladığı olaylardan ötürü kendini hepten perişan hissederek dolduruyordu. Bu dönemlerde diğer insan ilişkileri, diğer uğraşları ve ilgileri kendisi için taşıdığı önemi neredeyse hepten yitiriyordu.

Üçüncü etken, Clare'ın, gönüllü olarak kölesi olduğu ve bunun karşılığında bir nesnel şeyler bolluğundan, bir zihinsel uyarım bolluğuna dek beklediği her şeyi kendisine veren ve onu ünlü bir yazar yapan büyük, güçlü ve usta bir erkeğe ilişkin kurduğu bir fantaziydi.

Bu etkenlerin sonuçlarını yavaş yavaş kavradıkça, bir "eşe" yaslanma konusundaki zorlanımlı ihtiyacı da belirginleşti ve bunun tipik özellikleri ve sonuçları ayrıntılarıyla ele alındı. Bu ihtiyacın temel özelliği, bütünüyle bastırılan asalakça bir tutum, eş üzerinde beslenme, eşin, onun yaşamına içerik katması, onun sorumluluğunu üstlenmesini, bütün sorunlarını çözmesini ve kendisi çabalar ortaya koymak zorunda kalmaksızın onu büyük bir insan yapmasını bekleme yönündeki bilinçsiz bir arzuydu. Bu eğilim onu diğer insanlara yabancılaştırmakla kalmamış, eşine de yabancılaştırmıştı, çünkü ona yönelik gizli beklentileri yerine getirilmediği zaman duyduğu kaçınılmaz hayal kırıklığı derin bir iç kızgınlık yaratmıştı; bu kızgınlığın çoğu arkadaşını yitirme korkusuyla bastırılıyordu, bir kısmı da ara sıra baş gösteren patlamalarda ortaya çıkıyordu. Bu ihtiyacın bir başka sonucu da Clare'ın, eşle paylaşmadığı sürece hiçbir şeyden zevk almamasıydı. Bu eğilimin en genel sonucuysa kurduğu ilişkilerin onu daha güvensiz ve daha edilgin yapmaktan ve özaşağılama yaratmaktan öte bir işe yaramamasıydı.

Bu eğilimle bir önceki arasındaki ilişkiler iki yönlüydü: Bir yandan, bir eş ihtiyacını yaratan şeylerden birisi zorlanımlı alçakgönüllülüğüydü. Kendi arzularına gereken ilgiyi göstermediği için, bunlarla ilgilenecek bir başkasını bulmak zorundaydı. Kendini savunmadığı için onu savunacak bir başkasına ihtiyaç

duyuyordu. Kendi değerlerini görmediği için onun değerlerini olumlayacak birisine ihtiyaç duyuyordu. Öte yandan, zorlanımlı alçakgönüllülük ve eşe yönelik aşırı beklentiler arasında kesin bir çatışma vardı. Bu bilinçsiz çatışma yüzünden yerine getirilmeyen beklentiler nedeniyle her hayal kırıklığına uğrayışında durumu çarpıtmak zorunda kalmıştı. Bu durumlarda kendini, göz yumulmaz derecede kabalığın ve kötüye kullanılmanın kurbanı olarak hissetmiş ve bu nedenle perişanlık ve düşmanlık duymuştu. Terk edilme korkusu yüzünden düşmanlığının çoğunu bastırmak zorunda kalmıştı ama bunun varlığı ilişkiyi alttan alta çökertmiş ve beklentilerini kinci isteklere dönüştürmüştü. Sonuçtaki alt-üst oluşların, duyduğu yorgunluk ve üretken çalışmaya yönelik ketlemesi üzerinde büyük bir etkisi olduğu açıklık kazandı.

Analitik çalışmanın bu evresinin sonucu, Clare'ın asalakça çaresizliğini yenmesi ve kendi başına daha büyük bir etkinlik gösterebilir duruma gelmesiydi. Artık yorgunluğu kesintisiz değildi, sadece ara sıra beliriyordu. Yine güçlü direnmeleriyle karşı karşıya gelme zorunda kalmasına karşın, yazabilecek bir duruma gelmişti. İnsanlarla olan ilişkileri; yine bu insanların kendiliğinden olmaktan uzak olmalarına karşın, daha dostça bir yapı kazanmıştı; kendini oldukça ürkek hissetmesine karşın, insanlar üzerinde kendini beğenmişlik izlenimi bırakmıştı. Ondaki genel değişmenin bir belirtisi, içinde arkadaşlarıyla birlikte yabancı bir ülkede arabayla dolaştığı ve aklına kendisinin de sürücü ehliyeti almak için başvurabileceğinin geldiği bir rüyada ortaya çıkmıştı. Aslında onun da ehliyeti vardı ve arkadaşı kadar o da araba kullanabilirdi. Bu rüya, onun da kendine ait haklara sahip olduğu ve kendini çaresiz bir uzantı gibi hissetmesi gerekmediği yolunda ışıyan bir içgözlemi simgeliyordu.

Analitik çalışmanın üçüncü ve son evresi, bastırılan hırslı çabalarla ilgiliydi. Clare'ın yaşamında, çılgınca bir hırs saplantısı geçirdiği bir dönem olmuştu. Bu hırs, ilkokulun son yılla-

rından kolejin ikinci yılma dek sürmüş ve o yıl ortadan kalkar gibi olmuştu. İnsan, bu hırsın işleyişini alttan alta sürdüğünü ancak dolaylı yollardan çıkarabilirdi. Bunu düşündüren şey, her göze çarpma durumunda Clare'ın büyük bir coşku ve aşırı bir sevinç duyması, başarısızlık korkusu ve bağımsız çalışmaya yönelik her girişimin içerdiği kaygıydı.

Yapısal olarak bu eğilim diğer eğilimlerden daha karmaşıktı. Diğer eğilimlerin tersine bu, yaşamı etkin olarak yönetmeye, elverişsiz güçlere karşı bir mücadele girişmeye yönelik bir girişim oluşturmuştu. Bu gerçek, söz konusu hırsın varlığını sürdürmesinde rol oynayan bir öğeydi: Clare'ın kendisi de hırsında olumlu bir öğe olduğunu hissetmiş ve bunu yeniden kazanmayı tekrar tekrar arzulamıştı. Hırsını besleyen ikinci öğe de yitirdiği özsaygısını yeniden kazanma zorunluluğuydu. Üçüncü öğe kincilikti: başarısızlık utanç verici bir yenilgi anlamına gelirken, onun için başarı, kendisini küçük düşüren insanların karşısında kazanılmış tam bir zafer anlamına geliyordu. Bu hırsın tipik özelliklerini anlamak için Clare'ın özgeçmişine dönmemiz ve hırsın geçirdiği aşamalı değişmeleri ortaya çıkarmamız gerekir.

Bu eğilimin içerdiği kavgacı ruh, yaşamının oldukça erken bir evresinde baş göstermişti. Gerçekten de bu, öteki iki eğilimin gelişmesinden önceye dayanıyordu. Analizin bu evresinde, çocukluğunda giriştiği zıtlaşmalara, başkaldırıya, düşmanca isteklere ve her türden yaramazlıklara ilişkin anılar canlanıverdi. Kendine bir yer edinmek için giriştiği kavgadan bildiğimiz kadarıyla yenik çıkmıştı çünkü ona karşı olan olumsuzluklar çok büyüktü. Daha sonra umutsuz bir denemeler dizisinden sonra on bir yaşlarında bu kavgacı ruh, okul yaşamındaki amansız bir hırs biçiminde yeniden ortaya çıkmıştı. Ne var ki artık bu hırs, bastırılan düşmanlık yükünü de taşıyordu. Bu, onun kendisine yapılan haksızlıktan ve ayaklar altına alınan onurundan ötürü duyduğu artan kinciliği de içine almıştı. Bu noktada hırs, yukarıda değinilen öğelerden ikisini kazanmıştı: En üstte olarak yı-

kılan özgüvenini yeniden kazanacak ve başkalarını yenerek kendi yaralarını saracaktı. Yine de olanca zorlanımlılığı ve yıkıcılığına karşın bu ilkokul hırsı, daha sonraki gelişmelere oranla daha gerçekçiydi, çünkü bu, daha büyük gerçek başarılarla başkalarını geride bırakmaya yönelik çabalar içeriyordu. Lise yıllarında tartışmasız olarak birinci olmayı başarmıştı. Ama daha büyük bir rekabetle karşılaştığı kolejde yine birinci olmayı istediği takdirde ortamın gerektirdiği gibi daha büyük çabalar harcamak yerine, hırsından ansızın vazgeçmişti. Daha büyük çabalar ortaya koymaya cesaret edemeyişinin üç ana nedeni vardı. Bunlardan birisi, zorlanımlı alçakgönüllülüğü nedeniyle zeki oluşuyla ilgili olarak hissettiği kesintisiz kuşkulara karşı savaşmak zorunda kalmasıydı. Öteki neden, eleştirel becerilerini bastırması yüzünden zekâsını özgürce kullanma konusundaki güncel bir zayıflamaydı. Son olarak, başarısızlık riskini göze alamıyordu, çünkü başkalarından üstün gelme ihtiyacı aşırı ölçüde zorlanımlıydı.

Ne var ki açık hırsından vazgeçmek onun başkaları üzerinde zafer kazanma dürtüsünü dindirmemişti. Uzlaşmalı bir çözüm bulmak zorunda kalmıştı ve okuldaki açık yürekli hırsın tersine, sinsi yapılı bir çözüme sığınmıştı. Özünde bu, söz konusu zaferi gerçekleştirmek için herhangi bir şey yapmaksızın başkaları üzerinde zafer kazanacağı yolundaki bir duyguydu. Hepsi de derinlemesine bilinçsiz olan üç yoldan, bu imkânsız hünere ulaşmaya çalışmıştı. Bunlardan birisi, yaşamında iyi bir şans olarak karşısına çıkan bir şeyi, başkaları üzerinde kazanılmış bir zafer olarak hissedip böyle kaydetmekti. Bu, bir gezinti sırasındaki iyi havadan ötürü duyulan bilinçli bir zafer sevincinden, bir "düşmanın" hastalanması ya da ölmesi nedeniyle duyulan bilinçsiz bir zafer sevincine dek uzanıyordu. Tersine, kötü bir şansı kısaca kötü şans olarak değil, yüz kızartıcı bir yenilgi olarak hissediyordu. Bu tutum, Clare'ın yaşama yönelik korkusunu artırmaya yaramıştı çünkü bu, kontrolü dışındaki etkenlere du-

yulan bir güven anlamına geliyordu. İkinci yol, zafer ihtiyacını sevgi ilişkilerine kaydırmasıydı. Bir koca ya da sevgili bulmak bir zaferdi; yalnız olmak utanç verici bir yenilgiydi. Ve hiçbir çaba göstermeksizin zafer kazanmanın üçüncü yolu, kendisi hiçbir şey yapmaksızın, tıpkı fantazisindeki güçlü erkek gibi, kocanın ya da sevgilinin belki de ona kendi başarılarına temsilen (dolaylı olarak) katılma şansı vererek onu büyük bir insan yapması gerektiği yolundaki isteğiydi. Bu tutumlar, Clare'ın kişisel ilişkilerinde çözümü imkânsız çatışmalar yaratmış ve bir "eş" ihtiyacını önemli ölçüde pekiştirmişti çünkü eşin bütün bu çok önemli işlevleri yerine getirmesi gerekiyordu.

Bu eğilimin sonuçları, bunların onun genelde yaşama yönelik, işe, başkalarına ve kendine yönelik tutumu üzerindeki etkisinin kavranmasıyla ayrıntılı olarak ele alındı. Bu incelemenin en belirgin sonucu, Clare'ın işe yönelik ketlemelerindeki bir azalmaydı.

Daha sonra bu eğilimin diğer iki eğilimle olan ilişkileri üzerinde çalıştık. Bir yanda uzlaşmaz çatışmalar, öte yanda karşılıklı pekiştirmeler vardı, bu onun kendi nevrotik yapısı içinde kurtuluşu olmayan bir ağa nasıl yakalanmış olduğunun bir kanıtıydı. Kendisine alçakgönüllüce bir yer edinme zorlanımıyla başkaları üzerinde zafer kazanma zorlanımı arasında, üstün gelme hırsıyla asalakça bağımlılık arasında çatışmalar vardı ve bu iki itki zorunlu olarak çatışıyor ve kaygı yaratıyor ya da birbirlerini felce uğratıyorlardı. Bu felç edici etkinin, işe yönelik ketlemelerin olduğu kadar yorgunluğunun da en derin kaynaklarından birisi olduğu anlaşıldı. Ne var ki eğilimlerin birbirlerini pekiştirme yolları daha az önemli değildi. Alçakgönüllü olmak ve kendini gösterişsiz bir yere koymak, ayrıca zafer ihtiyacını gizleyen bir örtü olarak işe yaradığı için daha da zorunlu bir durum almıştı. Az önce de anıldığı gibi eş, zafer ihtiyacını sinsi bir yoldan doyurmak zorunda olduğu için, çok daha hayati bir ihtiyaç olmuştu. Dahası, kendi coşkusal ve zihinsel becerileri-

nin altında yaşama ihtiyacının ve eşe duyduğu bağımlılığın yarattığı küçük düşmüş olma duyguları, yeni yeni kincilik duyguları uyandırmayı sürdürmüş ve böylece zafer ihtiyacını pekiştirmiş ve sürekliliğini sağlamıştır.

Analitik çalışma, etkinlik gösteren kısır döngüleri adım adım saf dışı bırakmayı içeriyordu. Zorlanımlı alçakgönüllülüğün, bir süre önce belli oranlarda kendini ortaya koyma edimine yol vermiş olmasının büyük bir yararı olmuştu çünkü bu ilerleme ayrıca otomatik olarak zafer ihtiyacını da azaltmıştı. Benzer bir şekilde bağımlılık sorununun, Clare'ı daha güçlü kılan ve birçok küçük düşürülmüş olma duygusunu saf dışı bırakan kısmi analizi zafere duyulan ihtiyacı çok daha az hayati yapmıştı. Dolayısıyla onun üzerinde derinlemesine bir şok etkisi yaratan kincilik sorununa yaklaştığı zaman zaten yoğunluğu azalmış olan bir sorunu artan bir iç güçle ele alabilmişti. İşin başında kincilik sorununu ele almak, mümkün olmayacaktı. Her şeyden önce biz bu sorunu anlayamayacaktık ve ikincisi, o buna dayanamayacaktı.

Bu son evrenin sonucu enerjilerdeki genel bir özgürleşmeydi. Clare, yitik hırsını çok daha nesnel bir temelde yeniden kazanmıştı. Bu hırs artık daha az zorlanımlı ve daha az yıkıcıydı; önem vurgulaması başarıya duyulan bir ilgiden, konunun özüne duyulan bir ilgiye kaymıştı. İkinci evreden sonra zaten düzelmiş olan insan ilişkileri, daha önceki sahte bir alçakgönüllülükle savunmacı bir kendini beğenmişliğin karışımının yarattığı gerilim duygusundan artık arınmıştı.

Yukarıda sunulan aşırı basitleştirmelere yönelecek olan haklı itirazlara karşın, deneyimlerime dayanarak bu raporun, bir analizin tipik akışını ya da daha sakınımlı olursak, bir analizin ideal akışını örneklediğine inanıyorum.

Clare'ın analizinde üç evre olması sadece bir rastlantıdır; bu iki de olabilir, beş de. Yine de analizin her bir bölümünün üç aşama geçirmesi tipiktir. Nevrotik bir eğilimin algılanması; bu-

nun nedenlerinin, dışavurumlarının ve sonuçlarının ortaya çıkarılması ve bu eğilimin kişiliğin diğer parçalarıyla, özellikle de diğer nevrotik eğilimlerle olan iç ilişkilerinin keşfedilmesi. Bu adımların, konunun içerdiği her bir nevrotik eğilim için atılması gerekir. Bu adımlardan her birisinin ayrıntılarıyla ele alınması sonucunda yapının bir bölümü netleşir ve bu, yapının tamamı sonunda saydam bir şekilde ortaya çıkıncaya dek devam eder. Adımlar her zaman verilen düzene göre atılmaz; daha kesin olmak gerekirse, eğilimin kendisinin bir eğilim olarak algılanabilmesinden önce bunun dışavurumlarına ilişkin belli bir kavrayış zorunludur. Bu, sekizinci bölümde sunulan Clare'ın kendi kendini analizinde oldukça iyi örneklenmiştir. Clare, bağımlı olduğu gerçeğini ve onu bağımlı bir ilişkiye sürükleyen güçlü itkiyi algılamadan önce bile içinde bulunduğu hastalıklı bağımlılığın birçok önemli sonucunu algılamıştır.

Bu adımlardan her birisinin özel bir terapi değeri vardır. Nevrotik bir eğilimin algılanması olan ilk adım, kişilik bozukluğundaki itici bir gücü algılamak demektir ve bu bilgi kendi içinde belli bir terapi değerine sahiptir. Daha önceden kişi kendini görünmeyen güçlerin eline düşmüş güçsüz birisi olarak hissetmekteydi. Bu güçlerden birisinin algılanması bile içgözlemdeki genel bir kazanç anlamına gelmekle kalmaz, bireyi şaşkına çeviren çaresizliğin bir bölümünü de saf dışı bırakır. Belli bir rahatsızlığın tam nedenine ilişkin bir bilgi, bu konuda bir şeyler yapma şansının bulunduğuna ilişkin bir kavrayış sağlar. Bu değişme basit bir örnekle açıklanabilir. Bir çiftçi meyve ağaçları yetiştirmek ister, ama bakımları için büyük emekler harcamasına ve bildiği her çareye başvurmasına karşın diktiği ağaçlar bir türlü büyümez. Bir süre sonra çiftçinin cesareti kırılır, ama sonunda ağaçlarının özel bir hastalığa yakalandığını ya da dikili bulundukları toprakta özel bir besinin bulunması gerektiğini keşfeder ve henüz ağaçların kendilerinde hiçbir değişme olmasa da, çiftçinin konuya bakış açısı ve bununla ilgili

ruhsal durumu anında değişir. Dış ortamdaki tek farklılık, şimdi artık amaca yönelik bir eylem ihtimalinin bulunmasıdır.

Bazen, nevrotik bir eğilimin sadece ortaya çıkarılması bile nevrotik bir rahatsızlığın iyileştirilmesi için yeterli olur. Örneğin becerikli bir yönetici, her zaman kendisine hayranlık duyan işçilerinin tutumları kendi kontrolü dışındaki nedenlerden ötürü değişince derinlemesine rahatsız olmuştu. İşçiler, uyuşmazlıkları barışçı bir yoldan çözüme bağlamak yerine, kavgacı olmaya ve mantıksız isteklerde bulunmaya başlamışlardı. Hemen her konuda oldukça becerikli olmasına karşın, bu yeni durumla başa çıkma konusunda kendini bütünüyle aciz hissetmiş ve umutsuzluğu ve içerlemesi öyle bir noktaya ulaşmıştı ki, işten el çekmeyi düşünmüştü. Bu olayda kendisine bağımlı olan insanların hayranlığına duyduğu derin ihtiyacın su yüzüne çıkarılması, durumunu düzeltmek için yeterli olmuştu.

Ne var ki nevrotik bir eğilimin sadece algılanması genellikle tek başına köklü bir değişme yaratamaz. Her şeyden önce böyle bir eğilimin keşfedilmesinden ileri gelen bir değişme isteği belirsiz ve kuşkuludur, dolayısıyla güçlü olmaktan yoksundur ve ikincisi, bir değişme isteği, bu açık ve kesin bir arzuya eşdeğerde bile olsa henüz bir değişme yetisi değildir. Bu yeti ancak daha sonra gelişir.

Nevrotik bir eğilimin üstesinden gelmeye yönelik başlangıçtaki gönüllülüğün, çoğunlukla buna eşlik eden coşkuya karşın genellikle güvenilir bir güç oluşturmamasının nedeni, söz konusu eğilimin ayrıca, bireyin vazgeçmek istemediği öznel bir değere sahip olmasıdır. Belli bir zorlanımlı ihtiyacı korumak isteyen güçler harekete geçer. Başka bir deyişle nevrotik bir eğilimin keşfedilmesinin ilk özgür bırakıcı etkisinden hemen sonra birey bir çatışmayla karşı karşıya gelir: Hem değişmek ister, hem değişmemek. Bu çatışma genellikle bilinçdışında ka-

lır çünkü birey mantığa ve kendi çıkarına ters düşen bir şeye tutunmak istediğini kabul etmek istemez.

Eğer değişmeme karan şu ya da bu nedenle ağır basarsa, nevrotik eğiliminin keşfedilmesinin özgür bırakıcı etkisi, derin bir cesaret kırıklığının izlediği anlık bir rahatlamadan öte geçmeyecektir. Çiftçi benzetmesine dönecek olursak, eğer gerekli çarenin kendisi için ulaşılmaz olduğunu bilir ya da buna inanırsa, ruhsal durumdaki değişme kalıcı olmayacaktır.

Bereket versin ki bu olumsuz tepkiler pek sık görülmez. Çoğunlukla değişme isteğiyle değişmeme isteği uzlaşmaya eğilim gösterir. O zaman hasta değişme kararına tutunur ama olabildiğince az şeyle yakayı sıyırmak ister. Söz konusu eğilimin çocukluktaki kökenini ortaya çıkarmasının ya da sadece değişmeye kararlı oluşunun yeterli olacağı umudunu besleyebilir ya da eğiliminin sadece ortaya çıkarılmış olmasının bile bir gecede her şeyi değiştireceği yanılsamasının kucağına düşebilir.

Ancak, ikinci adımda eğilimin sonuçları ayrıntılarıyla ele alındıkça, birey, bunun elverişsiz sonuçlarını, yaşamını her yönde felç etme derecesini giderek daha da derinlemesine kavrar. Örneğin, kişinin mutlak bağımsızlığa yönelik nevrotik bir ihtiyaca sahip olduğunu varsayalım. Bu eğilimi algıladıktan ve kökeni konusunda bir şeyler öğrendikten sonra, güvence için neden sadece bu yolun açık olduğunu ve bunun gündelik yaşamda kendini nasıl dışavurduğunu anlamak için oldukça uzun bir zaman harcamak zorunda kalacaktır. Bu ihtiyacın fiziksel çevreye yönelik tutumunda kendini nasıl dile getirdiğini, belki de nasıl engellenen manzaralara yönelik bir tiksinti ya da bir sıranın ortasında oturduğu zaman yükselen bir kaygı biçimini aldığını ayrıntılarıyla görmek zorunda kalacaktır. Bu eğilimin, kemerlere, boyunbağlarına, ayakkabılara ya da bir sıkıştırma olarak algılanan şeylere yönelik duyarlılık türünden belirtilerin de gösterdiği gibi, giyim kuşama yönelik tutumunu nasıl etkilediğini anlamak zorunda kalacaktır. Söz konusu eğilimin iş yaşamı üzerindeki,

belki de rutin çalışmaya, yükümlülüklere, beklentilere, önerilere yönelik bir başkaldırıda belli olan etkisini algılamak zorunda kalacaktır. Herhangi bir bağı kabul etme yetkisinden yoksun ya da bir başka insana duyulacak bir ilginin köleleşme anlamına geldiğine inanmaya yönelik bir eğilim gibi etkenleri gözleyerek, sözü edilen nevrotik eğilimin sevgi yaşamı üzerindeki etkisini anlamak zorunda kalacaktır. Böylece düzenli olarak, zorlama duygusunu başlatmaya ve onu tetikte beklemeye zorlamaya şöyle ya da böyle hizmet eden çeşitli etkenlere ilişkin bir değerlendirme kristalleşecektir. Bağımsızlığa yönelik büyük bir arzuya sahip olduğu yolundaki basit bir bilgi pek yeterli değildir. Ancak ve ancak bunun her şeyi içine alan zorlayıcı gücünü ve olumsuzcu yapısını kavradığı zaman değişmeye yönelik ciddi bir girişim gücü toparlayabilir.

Dolayısıyla bu ikinci adımın terapi değeri ilk elden, bir insanın rahatsız edici itkiyi yenmeye duyduğu hevesi güçlendirmesidir. Birey değişme zorunluluğunu tam olarak benimsemeye başlar ve rahatsızlığın üstesinden gelmeye yönelik oldukça bulanık olan gönüllülüğü, bu sorunla ciddi olarak uğraşmaya yönelik kesin bir kararlılığa dönüşür.

Elbette bu kararlılık, herhangi bir değişmeyi gerçekleştirmek için vazgeçilmez olan güçlü ve değerli bir güç oluşturur. Ama başından sonuna kadar gitme yetisi olmadığı sürece en yiğitçe kararlılığın bile pek yararı olmaz. Ve bir dışavurumunun arkasından bir başkası açıkça görüldükçe, bu yeti de düzenli olarak artar. Bir insan nevrotik eğiliminin sonuçları üzerinde çalışırken yanılsamaları, korkuları, olumsuz duyarlılıkları ve ketlemeleri de yavaş yavaş bağlarından çözülmeye başlar. Sonuç olarak birey daha az güvensiz, daha az yalıtılmış, daha az düşmanca olur ve sonuçta başkalarıyla ve kendisiyle olan ilişkilerindeki düzelme geri dönüp nevrotik eğilimi daha az zorunlu kılar ve bireyin bu eğilimle başa çıkma yetisini artırır.

Çalışmanın bu bölümü ayrıca, daha derinlemesine bir değişmeye engel olan engelleri keşfetmeye yönelik bir girişim gücünü ateşleme değerine de sahiptir. Bu noktaya kadar harekete geçirilmiş olan güçler, özgün eğilimin gücünü parçalayıp bölmeye ve böylece belli düzenlemeler yaratmaya yardımcı olmuştur. Ama eğilimin kendisi ve bunun sonuçlarından birçoğu neredeyse kesin olarak belki de çelişik olan diğer itkilerle sıkı bir bağ içindedir. Dolayısıyla birey sadece belli bir eğilimin çevresinde gelişmiş olan altyapı üzerinde çalışarak güçlüklerinin üstesinden tam olarak gelemez. Örneğin Clare zorlanımlı alçakgönüllülük eğiliminin analizi sırasında bu eğilimin bir kısmını yitirdi ama bunun bazı sonuçları o zamanlar henüz ulaşılabilirlik düzeyinin dışındaydı çünkü bunlarla hastalıklı bağımlılık iç içe geçmişti ve ancak bu sorunla ilinti içinde ele alınabilirdi.

Bu üçüncü adım, yani farklı eğilimler arasındaki içilişkilerin algılanıp anlaşılması, en derin çatışmaların kavranmasına yol açar. Bu, bireyin yaptığı çözüm girişimlerinin ve bu girişimlerin nasıl giderek daha derin sorunlara yol açmaktan öte bir anlam taşımadığının anlaşılması anlamına gelir. Çalışmanın bu bölümüne ulaşılamadan önce birey, bir çatışmanın bileşen parçaları üzerinde derin bir içgözlem kazanmış olabilir ama buna karşı gizliden gizliye, bunların uzlaştırılabileceği yolundaki bir inanca sıkıca tutulmuştur. Örneğin buyurgan olma itkisinin yapısını ve üstün bilgeliğinden ötürü alkışlanma ihtiyacının yapısını derinlemesine kavramış olabilir. Ama buyurganlık itkisini değiştirme konusunda en küçük bir amaç taşımaksızın, sadece bunu zaman zaman onaylayarak bu eğilimleri uzlaştırmaya çalışmıştır. Gizliden gizliye, buyurganlık itkisinin onaylanmasının onun bunu sürdürmesine izin vermesini ve ayni zamanda da gösterilen içgözlemin ölçüsünden ötürü ilgi kazanmayı beklemiştir. İnsanüstü bir dinginlik arayan ama aynı zamanda da kinci itkiler tarafından sürüklenen bir başkası, yılın büyük bir bö-

lümünde dingin olabileceğini ama kendini kinciliğine verebildiği zamanlarda kısa bir süre için onsuz da yapabileceğini düşünmüştü. Birey bu tür çözümlere gizlice sarıldığı sürece hiçbir temel değişmenin gerçekleşemeyeceği açıktır. Üçüncü adım ayrıntılarıyla başından sonuna ele alındıkça bu çözümlerin taklitçi yapısını anlamak mümkün olur.

Bu adımların terapi değeri ayrıca, bunun, çeşitli nevrotik eğilimler arasında işleyen kısır döngüleri, bu eğilimlerin birbirleriyle çatıştığı yolları da saf dışı bırakması gerçeğinde yatar. Böylece bu, semptomlar denen şeylerin, yani; kaygı nöbetleri, fobiler, depresyonlar, kaba zorlanımlar gibi ağır hastalıklı belirtilerin sonunda anlaşılması anlamına gelir.

İnsan sık sık, psikoterapide gerçekten önemli olan şeyin çatışmaları görmek olduğu yolunda sözler duyar. Bu sözler, gerçekte önemli olan şeyin nevrotik olumsuz duyarlılık ya da katılık veya üstünlük arayışı olduğu görüşüyle aynı değere sahiptir. Gerçekte önemli olan şey, yapının ne azını ne de çoğunu, tamamını görmektir. Var olan çatışmalar ara sıra analizin oldukça erken bir evresinde algılanabilir. Ne var ki çatışmaların bileşenleri ayrıntılarıyla anlaşılıncaya ve yoğunlukları azaltılıncaya kadar bu tür bir algılamanın hiçbir yararı olmaz. Ancak bu çalışma tamamlandıktan sonradır ki çatışmaların kendileri ulaşılabilir bir duruma gelir.

Gelin, bu ve bir önceki bölümde sunulan bilginin pratik değerini araştırarak bu tartışmayı noktalayalım. Bu bilgi, analizde alınması gereken yola ilişkin tanımlı ve ayrıntılı doğrultular sunmakta mıdır? Buna yanıtımız, hiçbir bilgi ölçüsünün bu tür beklentileri yerine getiremeyeceğidir. Bunun bir nedeni, insanlar arasındaki farklılıkların, önceden belirlenen herhangi bir yolu izlemeye izin vermeyecek kadar büyük olmasıdır. Toplumumuzda ancak sınırlı sayıda, diyelim on beş tanımlanabilir nevrotik eğilim olduğunu bile varsayarsak, bu tür eğilimlerin olabilecek bileşenleri pratik açıdan sonsuz olacaktır. Bir başka

neden, analizde bir eğilimden net olarak ayrılan bir başka eğilim değil, bir sorunlar ve çatışmalar toplamını görmemizdir; dolayısıyla tablonun bileşenlerini birbirinden ayırmak için esnek bir beceri gerekmektedir. Üçüncü bir karmaşıklık, çeşitli eğilimlerin sonuçlarının çoğunlukla bu şekilde gözükmemesi, tersine, bu sonuçların kendilerinin de bastırılması ve dolayısıyla eğilimin algılanmasını oldukça zorlaştırmasıdır. Analizi, her ikisi de gözlemlerini birleştirip sonuçlar çıkarmaya olduğu kadar gözlem ve kavrayışa da aynı ölçüde ilgi duyan iki meslektaşın ya da arkadaşın yaptığı keşif gezisi gibi düşünmek tek yanlı bir karşılaştırma olacaktır. Hastanın ihtiyaçları —analistinkilerden söz etmeye gerek yok— hayati bir önem taşır. Hastanın sevecenlik ihtiyacı, gururu, duyarlılığı, tıpkı diğer ortamlarda olduğu gibi analitik ortamda da vardır ve etkilidir; ve buna ek olarak analizin kendisi zaten kaçınılmaz olarak hastada kaygılar, düşmanlıklar ve hastanın geliştirdiği güvenlik sistemini ya da gururunu tehdit eden gözlemlere karşı savunmalar yaratır. Analistin bunları anlaması koşuluyla bütün bu tepkilerin yardımcı olmasına karşın, bunlar süreci daha karmaşık ve genelleştirmeye daha az açık kılar.

Her analizin, sorunların ele alınması için gerekli olan kendi dönüşüm sırasını büyük ölçüde yine kendisinin üretmesi gerektiği savı, tedirgin ruhlar için, özellikle her zaman doğru şeyi yaptıkları konusunda bir güvenceye ihtiyaç duyan insanlar için yıldırıcı olabilir. Yine de kendi rahatları için bu insanlar, bu ilerleyiş sırasının, analistin zekice becerisiyle yapay olarak yaratılmadığını, ancak kendiliğinden baş gösterdiğini, çünkü bunun, çözülen birisinin ardından bir başkası ulaşılabilir olan sorunların doğasında yattığını unutmamalıdırlar. Başka bir deyişle herhangi bir kimse kendini analiz ederken genellikle sadece kendini sunan araç gereci izleyerek yukarıda tanımlanan adımları atacaktır. Elbette o an için yanıtsız olan sorunlarla karşı karşıya geldiği olacaktır. Deneyimli bir analist büyük bir ihtimalle bu

tür noktalarda, eldeki konunun hastanın anlayış düzeyinin ötesinde olduğunu ve bu nedenle bir yana bırakılmasının daha iyi olacağını anlayacaktır. Örneğin, henüz başkaları üzerinde mutlak bir üstünlüğe ilişkin inançlara derinlemesine gömülü olan bir hastanın, başkaları için benimsenemez bir insan olma korkusunu düşündüren araç gereç sunduğunu varsayalım. Bu durumda analist, hastanın reddedilme korkusu üzerinde durmak için henüz erken olduğunu, çünkü hastanın, kendisinin olduğuna inandığı bir yaratığın belki de böyle bir korkuya sahip olabileceği düşüncesini inanılmaz bir şey olarak değerlendirdiğini bilecektir. Analist de çoğu kez ancak geriye dönüp baktığında bir sorunun belli bir anda ulaşılmaz olduğunu ve bunun nedenini anlayacaktır. Başka bir deyişle analist de ancak deneme yanılma yoluyla ilerleyebilir.

Kendi kendine analizde bir etkeni zamanından önce ele alma kışkırtması daha az olabilir, çünkü kişi henüz yüzleşebilecek durumda olmadığı bir sorundan sezgisel olarak kaçınacaktır: Ama bir sorunla bir süre uğraştıktan sonra bir çözüm doğrultusunda hiçbir ilerleme kaydetmediğini anlarsa, belki de bu sorunun üzerinde çalışmaya henüz hazır olmadığını ve o an için bunu bir yana bırakmasının daha iyi olabileceğini unutmaması gerekir. Ve bu olaylar dönüşümünde yılgınlığa kapılması gerekmez, çünkü oldukça sık olarak erken bir saldırı bile ileri çalışmaya yönelik önemli bir ipucu sağlar. Yine de, kendisini sunan bir çözümün kabul edilmemesinin başka nedenleri olabileceğini ve kişinin, sadece henüz zamanının gelmediği düşüncesine çabucak sığınmaması gerektiğini vurgulamaya pek gerek yok.

Ve sunduğum bilgi sadece gereksiz yılgınlığın önüne geçme konusunda değil, ayrıca daha olumlu yollardan da yararlıdır çünkü bu bilgi bir insana, başka türlü ilgisiz gözlemler olarak kalacak özgünlükleri birleştirmesi ve anlaması için yardım edecektir. Örneğin bir insan bir motor gezisinde doğru yolu sormaktan, bir hastalık nedeniyle doktorla görüşmeye dek çeşitli

konularda herhangi bir şeyi sormakta güçlük çektiğini, kendi sorunlarının üstesinden tek başına gelmesi gerektiğine inandığı için analize gidişini utanç verici, aşağılık ve kolay bir yolmuş gibi gözlediğini, herhangi bir insan kendisine yakınlık gösterdiği ya da öğüt verdiği zaman sinirlendiğini ve yardım kabul etmesi gerekince küçük düştüğüne inandığını kavrayabilir; eğer nevrotik eğilimler konusunda biraz bilgisi vatsa, bütün bu tepkilerin, zorlanımlı öz-yeterliliğe yönelik gizli bir eğilimden kaynaklanabileceği ihtimalini düşünecektir. Doğal olarak, bu tahminin doğru olduğu garanti edilemez. Onun genelde insanlardan bezmiş olduğu varsayımı tepkilerinden bazılarını açıklayabilir, yine de bu, ara sıra baş gösteren yaralı gurur duygusunu açıklamayacaktır. Tahmine dayanan her sonuç geçici olarak ele alınmalı ve geçerliliği konusunda bol bol kanıt buluncaya dek askıda tutulmalıdır. O zaman bile varsayımın gerçekten yere mi bastığı, yoksa sadece kısmen mi geçerli olduğu konusundan tekrar tekrar emin olmalıdır. Doğaldır ki bir eğilimin her şeyi açıklayacağını kesinlikle bekleyemez. Karşı-akımlar olacağını anlaması gerekir. Haklı olarak bekleyebileceği tek şey, var olduğu düşünülen eğilimin yaşamındaki itici güçlerden birisine karşılık geldiği ve dolayısıyla kendisini tutarlı bir tepkiler yapısı içinde açığa vurması gerektiğidir.

Bu konudaki bilgisinin, ayrıca nevrotik bir eğilimi algıladıktan sonra da olumlu bir yararı olacaktır. Bir eğilimin çeşitli dışavurumlarının ve sonuçlarının ortaya çıkarılmasının tedavi açısından taşıdığı önemin anlaşılması, çoğunluğu ancak daha sonra anlaşılabilecek olan bu eğilimin gücünün nedenleri konusunda çılgınca bir arayış içinde yitip gitmek yerine, dikkatini bütünüyle söz edilen dışavurum ve sonuçlar üzerinde odaklaştırmasına yardım edecektir. Böyle bir kavrayış, kişinin düşüncelerini; eğilimin izlenmesi için ödenen bedelin düzenli olarak anlaşılmasına yönlendirmede özellikle değerli olacaktır.

Psikolojik bilginin çatışmalar bağlamındaki pratik değeri, bunun bireyi sadece temelde farklı tutumlar arasında ileri geri gidip gelmekten alıkoyması gerçeğinde yatar. Örneğin, kendi kendini analiz ettiği sıralarda Clare de, bütün suçu başkalarına yıkma eğilimiyle bütün suçu kendinde bulma eğilimi arasında mekik dokuyarak önemli ölçüde zaman yitirmişti. Dolayısıyla kendini bir karmaşa içinde bulmuştu çünkü gerçekten çelişik olan bu eğilimlerden hangisine sahip olduğu ya da en azından hangisinin ağır bastığı sorununu çözmek istiyordu. Aslında her ikisi de vardı ve çelişik nevrotik eğilimlerden kaynaklanıyorlardı. Hatayı kendinde bulma ve başkalarını suçlamaktan kaçınma eğilimi, zorlanımlı alçakgönüllülüğünün sonuçlarından birisiydi. Suçu başkalarına yıkma eğilimi, onun için kendi hatalarından herhangi birini görmeyi dayanılmaz kılan üstünlük duyma ihtiyacından kaynaklanıyordu. Eğer o dönemde çatışan kaynaklardan gelen çatışık eğilimler ihtimalini düşünmüş olsaydı, süreci oldukça erken bir evrede yakalayabilirdi.

Bu noktaya kadar, nevrozların yapısını kısaca gözden geçirdik ve düzenli olarak tümel yapıya ilişkin net bir tablo elde etmek için bilinçdışı güçlerini hangi yoldan ele almak gerektiğini tartıştık. Ancak, henüz bu güçleri su yüzüne çıkarmak için kullanılan özel araçlara değinmedik. Bunu izleyen iki bölümde sonunda hastanın kişiliğine ilişkin bir kavrayışa ulaşılması için hastanın ve analistin yapması gereken çalışmayı tartışacağız.

Dördüncü Bölüm

ANALİTİK SÜREÇ İÇİNDE HASTANIN PAYI

KENDİ kendine analiz, aynı anda hem hasta hem de analist olmak anlamına gelen bir girişimdir, dolayısıyla analitik süreçte taraflardan her birisinin üzerine düşen görevleri ayrı ayrı tartışmak arzu edilir bir şeydir. Yine de bu sürecin, sadece analist tarafından yapılan işle hasta tarafından yapılan işin bir toplamı olmadığı, ayrıca bir insan ilişkisi de olduğu unutulmamalıdır. İki insanın varlığının söz konusu olduğu gerçeği her birisi tarafından yapılan işin üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Hastaya düşen üç temel görev vardır. Bunlardan ilki kendini olabildiğince tam olarak ve açık sözlülükle dile getirmesidir. İkincisi, bilinçsiz itici güçlerinin ve bunların yaşamı üzerindeki etkisinin bilincine varmasıdır. Ve üçüncüsü, çevresindeki dünyayla ve kendisiyle olan ilişkilerini rahatsız eden tutumları değiştirme becerisini geliştirmesidir.

Kendini tam anlamıyla ifade etmeye özgür çağrışım yoluyla ulaşılır. Son günlere kadar sadece psikolojik deneylerde kullanılan özgür çağrışımdan terapide yararlanılabileceği, Freud'un bilgece buluşlarından birisidir. Özgür çağrışım yapmak, hastanın aklına gelen bir şeyi önemsiz, konu dışı, anlaşılmaz, usdışı, düşüncesiz, patavatsız, utandırıcı, küçük düşürücü olup olmadığına bakılmaksızın beliriş sırasına göre ve hiçbir şeyi saklamaksızın dile getirme çabası anlamına gelir. Bu arada "her şey" *sözcüğünün kelimesi kelimesine* anlamına *geldiğini eklemek* gerekebilir. Bu, sadece anlık ve dağınık düşünceleri değil, ayrıca özel görüşleri ve anıları da içine alır. Son analitik görüşmeden

bu yana olan biteni, yaşamın herhangi bir dönemine ait deneyimlere ilişkin anıları, bireyin kendine ve başkalarına yönelik düşüncelerini, analiste veya analitik ortama yönelik tepkileri, dinle, ahlakla, politikayla, sanatla ilgili inançları, geleceğe yönelik arzuları ve planları, geçmişteki ve günümüzdeki fantazileri ve elbette rüyaları. Hastanın her dağınık ya da özel düşünceyi olduğu kadar düşkünlük, umut, zafer sevinci, yılgınlık, rahatlama, kuşku, kızgınlık gibi, ortaya çıkan her duyguyu da dile getirmesi özellikle önemlidir. Elbette şu ya da bu nedenle bazı şeyleri dile getirmeye itirazları olacaktır, ama onun bunları konunun içerdiği düşünce ya da duyguları kendisine saklamak amacıyla kullanmak yerine, bu itirazları dile getirmesi gerekir. Özgür çağrışım, alışılagelmiş düşünme ya da konuşma yolundan, sadece açık sözlü içeriğiyle ve beliren her şeyi aktarmasıyla ayrılmakla kalmaz, ayrıca görünürde yönelimden yoksun oluşuyla da ayrılır. Bir sorunu tartışırken, hafta sonu için yaptığımız tasarılardan söz ederken, bir müşteriye satılacak malın değerini açıklarken, konuya çok yakın ve kesin bir bağlılık göstermeye alışmışızdır. Aklımızdan geçen dağınık ve rahatsak şeyler arasından dile getirmek için bağlama uygun öğeler seçmeye eğilim gösteririz. En yakın arkadaşımızla konuşurken bile, farkında olmasak da, neyi dile getireceğimizi ve neyi atlayacağımızı titizlikle seçeriz. Buna karşın özgür çağrışımda, nereye yol açacağına bakılmaksızın aklından geçen her şeyi anlatma çabası vardır.

Diğer birçok insan çabası gibi özgür çağrışım da yapıcı ya da engelleyici amaçlar için kullanılabilir. Eğer hasta kendini analiste açma konusunda kesin bir kararlılığa sahipse çağrışımları da anlamlı ve düşündürücü olacaktır. Eğer hasta bazı bilinçsiz etkenleriyle yüzleşmemeye inatçı bir ilgi duyarsa, buna bağlı olarak çağrışımları da kısır olacaktır. Bu ilgi öylesine ağır basabilir ki, özgür çağrışımın anlamı bir anlamsızlığa dönüşür. Bu durumda ortaya çıkan sonuç, gerçek amaçlarına sahte bir ben-

zerlikten öte bir şey taşımayan anlamsız görüşlerin sağa sola uçuşmasıdır. Dolayısıyla özgür çağrışımın değeri, bunu yapış ruhuna bağlıdır. Eğer bu, tam bir dürüstlük ve içtenlik, kişinin kendi sorunlarıyla yüzleşmeye olan kararlılığı ve kendini bir başka insana açmaya duyulan gönüllülük ruhuysa, o zaman özgür çağrışım süreci de istenen amaca hizmet edebilir.

Genel terimlerle bu amaç, hem hastaya hem de analiste, hastanın kafasının ne yönde işlediğini anlama ve dolayısıyla sonuçta kişiliğinin yapısını anlama imkânı sağlamaktadır. Ancak özgür çağrışımla açıklığa kavuşturulabilecek özel konular da vardır: Bir kaygı nöbetinin, anlık bir yorgunluğun, bir fantazi ya da rüyanın anlamı, belli bir noktada hastanın kafasının boşalmasının nedeni, analiste karşı neden ani bir içerleme dalgasına kapıldığı, bir gece önce restoranda midesinin bulunmasının, karısıyla birlikteyken iktidarsız olmasının ya da bir tartışmada dilinin tutulmasının nedeni. Bu durumda hasta söz konusu şeyi düşünürken aklına nelerin geldiğini görmeye çalışacaktır.

Bir örnek vermek gerekirse: Bir hanım hasta, çok değerli bir şeyin çalınmış olmasından ötürü duyulan bir iç sıkıntı öğesi taşıyan bir rüya görmüştü. Bu özgün rüya kırıntısıyla ilgili olarak aklına nelerin geldiğini sordum. Beliren ilk çağrışımı, iki yılı aşkın bir süreyle evden öteberi çalan bir hizmetçiyle ilgili bir anıydı; hasta hizmetçiye karşı belli belirsiz bir kuşku duymuştu, durumu son kez keşfetmeden önce duyduğu derin tedirginlik duygusunu hatırladı. İkinci çağrışım, çocukları çalan çingenelere karşı çocukluğunda duyduğu korkulara ilişkin bir anıydı. Bir sonraki ise içinde bir azizin tacının mücevherlerinin çalındığı bir hırsız polis hikayesiydi. Derken, elinde olmadan duyduğu ve analistlerin birer dolandırıcı oldukları anlamını taşıyan bir sözü hatırladı. Son olarak, rüyadaki bir şeyin ona analistin bürosunu anıştırdığını hatırladı.

Çağrışımlar, rüyanın analitik ortamla ilgili olduğunu her türlü kuşkudan uzak bir şekilde gösteriyordu. Analistlerin birer

dolandırıcı olduğu sözü, terapi ücretlerine ilişkin bir sorunun olabileceğini düşündürüyordu ama bu savın yanıltıcı olduğu anlaşıldı; ücretleri her zaman mantıklı ve ödemeye değer buluyordu. Rüya bir önceki analitik görüşmeye gösterilen bir tepki miydi? Böyle olabileceğine inanmıyordu çünkü bürodan belirgin bir rahatlama ve minnet duygusuyla ayrılmıştı. Bir önceki analitik görüşmede ele alınan şeyler; hastanın, bitkinlik ve durgunluk dönemlerinin bir tür yıkıcı depresyon olduğunu; hiçbir umutsuzluk ve yılgınlık duygusuna kapılmadığı için, bu dönemlerin ona ve başkalarına bu ışık altında gözükmediğini; gerçekte kabul ettiğinden daha çok acı çektiğini ve çok daha alıngan olduğunu; her şeyle başa çıkabilecek ideal ölçüde güçlü bir kişilik rolü oynamaya itildiğine inandığı için kırgınlık duygularını bastırdığını algılamasıydı. Duyduğu rahatlama, pahalıya mal olmasına karşın yaşamı boyunca kendi araçlarının üstünde bir yaşam süren ve şimdi ilk kez, böyle bir blöfe gerek olmadığını anlayan bir insanın duyduğu rahatlamaydı. Yine de bu rahatlama pek uzun sürmemişti. Ne olursa olsun, sözü edilen analitik görüşmeden sonra oldukça sinirli olduğunu, hafif bir mide rahatsızlığı geçirdiğini ve uyuyamadığını farketti.

Çağrışımların ayrıntılarına inmeyeceğim. En önemli ipucunun, hırsız polis öyküsü çağrışımı olduğu anlaşıldı. Onun tacından bir mücevher çalmıştım. Başkaları ve kendi üzerinde tam bir güçlülük izlenimi bırakma çabası elbette bir yüktü ama bu ayrıca bazı önemli işlevlere de hizmet ediyordu; bu ona, kendi gerçek özgüveni sallantıda olduğu sürece ölesiye ihtiyaç duyduğu bir gurur duygusu veriyordu ve bu onun var olan usdışı eğilimlerini algılamaya karşı geliştirdiği en güçlü savunmaydı. Dolayısıyla oynadığı rol kendisi için çok değerliydi ve bunun bir rolden öte bir şey olmadığını açığa çıkarmamız, içerlemeyle tepki gösterdiği bir tehdit oluşturuyordu.

Astronomik hesaplamalar ya da politik bir durumun anlamına ilişkin bir netlik kazanmak için yöntem olarak özgür çağrı-

şım hepten elverişsiz olacaktı. Bu konular kesin ve özel bir mantık yürütme gerektirir. Ama özgür çağrışım, bilinçsiz duyguların ve çabaların varlığım, önemini ve anlamını anlamak için her yönüyle uygun bir yöntem —ve şu anki bilgimize göre tek yöntem budur— oluşturur.

Öz-algılama için özgür çağrışımın taşıdığı anlam konusunda bir şey daha: Özgür çağrışım büyüyle yürümez. Ussal denetim gevşer gevşemez kendi içimizdeki korktuğumuz ya da küçümsediğimiz her şeyin su yüzüne çıkacağını beklemek yanlış olacaktır. Bu yolla, dayanabileceğimizden fazlasını ortaya çıkaramayacağımızdan kesinlikle emin olabiliriz. Bastırılan duyguların ya da itkilerin ancak türevleri su yüzüne çıkacaktır ve tıpkı rüyalarda olduğu gibi bu türevler de çarpıtılmış şekilde ya da sembolik dışavurumlarla kendilerini göstereceklerdir. Örneğin yukarıdaki çağrışımlar zinciri içindeki aziz, hastanın bilinçsiz özleminin bir ifadesiydi. Elbette ara sıra beklenmedik etkenler abartılı bir biçimde ortaya çıkacaktır ama bu ancak aynı konu üzerinde epeyce süren bir ön çalışma bunları yüzeye yaklaştırdıktan sonra olacaktır. Bastırılan duygular, az önce tanımlanan çağrışımlar zincirinde olduğu gibi, oldukça eski bir anı kılığında kendilerini gösterebilir. Söz konusu hanım hastanın, kendisine ilişkin pohpohlanmış düşüncelerini yaraladığım için bana duyduğu kızgınlık bu şekilde ortaya çıkmadı; hasta ancak dolaylı yollardan bana, kutsal tabuları çiğneyen ve başkaları için değerli olan şeyleri yürüten adi bir suçluya benzediğimi anlatmıştı.

Özgür çağışımlar büyüyle yürümez ama eğer doğru bir ruhla yürütülürse, tıpkı başka türlü görülmez olan akciğer ya da bağırsak hareketlerini gösteren X ışınları gibi, özgür çağrışımlar da zihnin çalışma yolunu gösterir. Ve bunu da az-çok üstü kapalı bir dille yapar.

Özgür bir şekilde çağrışım yapmak herkes için zordur. Bu, bizim iletişim alışkanlıklarımıza ve geleneksel kurallarımıza

ters düşmekle kalmaz, ayrıca her hastada farklı olan daha başka zorluklar da içerir. Kaçınılmaz olarak iç içe geçmelerine karşın bu zorluklar çeşitli başlıklar altında toplanabilir.

Her şeyden önce, çağrışım sürecinin tamamının korkular ya da ketlemeler yarattığı hastalar vardır, çünkü eğer her duygunun ve düşüncenin özgürce dışarı çıkmasına göz yumarlarsa, tabu olan bir alanı çiğnemiş olacaklardır. Deşilecek özel korkular sonuçta var olan nevrotik eğilimlere bağlıdır. Birkaç örnek bunu açıklamak için yeterli olabilir.

Çocukluğunun ilk yıllarından beri yaşamın tahmini imkânsız tehlikelerinin tehdidi altında ezilen tedirgin bir insan, risklerden bilinçsizce kaçınmaya itilir. Önsezisini en üst düzeyine çıkararak yaşamı kontrol altına alabileceği yolundaki yanılsamalı bir inanca dört elle sarılır. Sonuç olarak ilerideki sonuçlarını görüntüleyemediği adımlar atmaktan kaçınır. En temel ilkesi asla boş bulunmamaktır. Böyle bir insan için özgür çağrışım, tam bir pervasızlık anlamına gelir, çünkü bunu yapmak demek, ileride nelerin ortaya çıkacağını ve neye yol açacağını bilmeksizin her şeyin su yüzüne çıkmasına göz yummak demektir: Sadece suratına bir maske geçirdiği zaman kendini güvende hissedebilen ve kişisel yaşam alanının sınırlarına yönelik herhangi bir ihlalden otomatik olarak kaçan aşırı yalıtılmış bir insan için daha farklı türden bir zorluk söz konusudur. Böyle birisi bir fildişi kulesinde yaşar ve bu alanın içine girmeye yönelik her girişimi bir tehlike olarak algılar. Onun için özgür çağrışım dayanılmaz bir ihlal ve yalıtımına yönelik bir tehdit anlamına gelir.

Ve ahlak özerkliğinden yoksun olan, kendine ait yargılamalar yapmaya cesaret edemeyen insanlar vardır. Böyle bir insan kendi girişim gücüne dayanarak düşünmeye, hissetmeye ve edimde bulunmaya alışık değildir, ama tıpkı çevreyi kolaçan etmek için antenlerini uzatan bir böcek gibi, o da kendisinden nelerin beklendiğini anlamak için otomatik olarak çevreyi kolaçan eder. Düşünceleri, başkaları tarafından onaylandığı zaman

güzel ya da doğru, onaylanmadığı zaman kötü ya da yanlıştır. O da aklına gelen her şeyi dile getirme görüşünün kendisini tehdit ettiğine inanır, ama bunu diğerlerinden oldukça farklı bir yoldan yapar. Kendisini kendiliğinden olarak nasıl dile getirmesi gerektiğini değil, sadece nasıl tepki göstermesi gerektiğini bildiği için, kendini çıkmazda hisseder. Analist ondan ne bekliyor? Sadece kesintisiz bir şekilde konuşması mı gerekiyor? Analiste aşık olması mı bekleniyor? Ve analist neleri onaylayıp neleri ayıplıyor? Böyle bir insan için dürüst ve kendiliğinden bir öz-anlatım, olanca rahatsız edici belirsizlikleri ayağa kaldırır ve ayrıca muhtemel bir ayıplamayla karşı karşıya kalma tehlikesi yaratır.

Ve son olarak, kendi çatışmalarının ağına takılan bir insan işlemez bir duruma gelir ve kendini itici bir güç olarak hissetme yetisini yitirir. Sadece girişim gücü dışarıdan geldiği zaman bir çaba eşliğinde ilerleyebilir. Sorulara yanıt vermeye oldukça isteklidir ama kendi kaynaklarıyla baş başa bırakıldığı zaman kendini yitik hisseder. Dolayısıyla özgür çağrışım yapma yetisinden yoksundur çünkü kendiliğinden etkinlik yetisi ketlenmiştir. Ve eğer onun için her konuda başarılı olmak itici bir zorunluluksa, çağrışım yapma yetisinden yoksun oluşu onda bir tür panik yaratabilir, çünkü bu durumda ketlenmesini bir "başarısızlık" olarak değerlendirmeye eğilim gösterir.

Bu örnekler, özgür çağrışım sürecinin tamamının bazı insanlarda nasıl korkular ya da ketlemeler uyandırdığını açıklar. Ama genel olarak özgür çağrışım yapma yetisine sahip olan insanlarda bile dokunulduğu zaman kaygıya yol açan alanlar vardır. Örneğin bir bütün olarak özgür çağrışım yapabilen Clare örneğinde, yaşama ilişkin bastırılan isteklerine yaklaşan her şey analizin başlangıcında kaygı yaratıyordu.

Bir başka zorluk, bütün duyguların ve düşüncelerin geriye hiçbir şey saklanmaksızın dile getirilmesinin, kişinin utandığı ve anlatmaya çekindiği özellikleri mutlaka gözler önüne serece-

ği gerçeğinde yatar. Nevrotik eğilimlere ilişkin bölümde de değinildiği gibi, küçük düşürücü olarak değerlendirilen özellikler önemli ölçüde farklılık gösterir. Nesnel çıkarlara yönelik inançsız arayışlarla övünen bir insan, idealist yatkınlıklar ele verirse şaşkına döner ve utanır. Meleklere yaraşır görünümüyle övünen bir insan, bencillik ve düşüncesizlik belirtilerini ele vermekten utanacaktır. Ve aynı küçük düşme duygusu her aldatmaca göz önüne serildiği zaman da baş gösterecektir.

Hastanın düşüncelerini ve duygularını dile getirme konusunda çektiği zorlukların birçoğu analistle ilgilidir. Dolayısıyla —ister kendi savunmalarını tehdit etmesi nedeniyle, ister kendi girişim gücünün çoğunu yitirmiş olması nedeniyle olsun— özgür çağrışım yapma yetisinden yoksun olan kişi; sürece yönelik kendi tiksintisini ya da başarısızlık karşısındaki hayal kırıklığını analiste aktarmaya ve bilinçsiz ve inatçı bir engellemeye tepki göstermeye yatkındır. Kendi mutluluğunun, gelişiminin tehlikede olduğunu unutmuştur. Ve süreç analiste yönelik düşmanlığı alevlendirmese bile, analistin tutumuyla ilgili korkular bir ölçüde her zaman bulunacaktır. Analist beni anlayacak mı? Aşağılayacak mı? Bana tepeden mi bakacak, yoksa düşman mı kesilecek? Gerçekten benim en iyi gelişimimle mi ilgileniyor, yoksa beni kendi kalıbına dökmek mi istiyor? Onun hakkında kişisel görüşler dile getirirsem kırgınlık duyacak mı? Varsayımlarını kabul etmediğim zaman sabrı taşacak mı?

Hiçbir şey saklamayan açık sözlülüğü bu denli aşırı zor bir iş yapan şey, işte bu sonsuz ilgiler ve engeller değişkenliğidir. Sonuçta, kaçınılmaz olarak kaçamak taktikler baş gösterecektir. Hasta bazı olayları bilerek atlayacaktır. Bazı etkenler analitik ortamda asla aklına gelemeyecektir. Çok anlık oldukları için duygular dile getirilmeyecektir. Ayrıntılar atlanacaktır çünkü hasta bunları önemsiz olarak değerlendirecektir. Düşüncelerin özgür akışının yerini "çözüm bulma" alacaktır. Hasta, gündelik olayların uzadıkça uzayan bir açıklamasına girişecektir. Bilinçli

ya da bilinçsizce bu gereklilikten kaçınmaya çalışabileceği yolların hemen hiçbir sınırı yoktur.

Dolayısıyla birisinin aklına gelen her şeyi söylemesi kolay bir iş gibi gözükse de, gerçekte bunun içerdiği zorluklar öylesine büyüktür ki bu ancak yaklaşık olarak yerine getirilebilir. Yolu tıkayan engeller ne kadar büyükse, kişi de o kadar çok kısır olacaktı. Ama özgür çağrışıma ne kadar yakınsa, kendisine ve analiste karşı da o kadar saydam olacaktır.

Analizde hastanın üzerine düşen ikinci görev, sorunlarıyla her yönüyle ve tam olarak yüz yüze gelerek; o güne kadar bilinçsiz olan etkenleri kavrayarak bu sorunlar üzerinde bir içgözlem kazanmaktır. Yine de bu, "kavramak" sözcüğünün de anıştırabileceği gibi sadece zihinsel bir süreç değildir; Ferenczi ve Rank'dan bu yana analitik literatürde de vurgulandığı gibi bu, hem zihinsel hem de coşkusal bir deneyimdir. Gündelik konuşmada geçen bir deyim kullanacak olursam bu, kendimize ilişkin "iliklerimizde" duyduğumuz bir bilgi kazanmak anlamına gelir.

Bu içgözlem, zorlanımlı ölçüde alçakgönüllü ve iyi yürekli olan bir insanın, gerçekte insanlara karşı yaygın bir aşağılama duyduğunu keşfetmesi gibi, hepten bastırılmış olan bir etkinin algılanması olabilir. Bu, bilinç düzeyinde olan bir itkinin, hiçbir zaman düşlenmeyen bir boyuta, yoğunluğa ve niteliğe sahip olduğunun kavranması olabilir; örneğin bir insan hırslı olduğunu bilebilir, ama daha önce hırsının, yaşamını belirleyen ve başkaları üzerinde zafer kazanmayı isteme konusunda yıkıcı öğeler içeren yiyip bitirici bir tutku olduğundan kuşkulanmamıştır. Ya da bu içgözlem, görünüşte ilgisiz olan bazı etkenlerin yakın bir ilişki içinde olduğunun bulunması olabilir. Bir insan yaşamındaki kendi önemine ve başarılarına ilişkin bazı görkemli beklentilere sahip olduğunu biliyor olabilir, ayrıca melankolik görüş açısına ve kısacık ömür içinde kapıyı çalacak olan bir hastalığa yenik düşeceği yolunda genel bir kader duygusuna sahip

olduğunun da farkında olabilir; ama bu tutumun bir sorun içerdiğinden ya da ikisi arasında bir ilişki olduğundan asla kuşkulanmamıştır. Bu durumda içgözlem onun için, kendi eşsiz değeri için beğenilme itkisinin, bunun doyurulmamasına karşı derin bir öfke duymasına ve dolayısıyla yaşamı değerden düşürmesine neden olacak kadar katı olduğunu açıklığa kavuşturabilir. Düşük bir yaşam düzeyine inme zorunluluğuyla karşı karşıya kalan köklü bir geçmişe sahip bir aristokrat gibi o da, beklemeye hakkı olduğuna inandığından daha azına razı olmaktansa yaşamına son vermeyi tercih edecektir. Dolayısıyla kapıyı çalmak üzere olduğuna inanılan hastalık düşüncelerine kendini kaptırması, gerçekten, kısmen, beklentileri yerine getirilmediği için yaşama yönelik bir nispet olarak, altta yatan bir ölme arzusuna karşılık gelecektir.

Tıpkı bir insan için gün ışığına maruz kalmanın ne anlama geldiğini söylemenin imkânsız oluşu gibi, bir hasta için kendi sorunları üzerinde bir içgözlem kazanmasının ne anlama geldiğini genel terimlerle söylemek imkânsızdır. Gün ışığı kişiyi öldürebilir de yaşamını kurtarabilir de ve etkisi, şiddetine ve ayrıca bireyin kendi durumuna bağlı olarak yorucu da olabilir, dinlendirici de. Benzer bir biçimde, içgözlem de bir rahatlama yaratabilir. Burada, analizdeki çeşitli ayrımların terapi değerine ilişkin yukarıdaki tartışmada bulunduğumuzla aynı yerdeyiz, ancak o görüşleri burada biraz farklı bir bağlamda özetlemenin bir zararı olmasa gerek.

Bir içgözlemin rahatlama yaratabilmesinin çeşitli nedenleri vardır. En az önemli olan varsayımla başlamak gerekirse, o güne kadar anlaşılmayan bir olgunun nedenlerini sadece öğrenmiş olmak bile sık sık doyurucu bir entelektüel deneyim olur; yaşamdaki herhangi bir ortamda sadece gerçeği kavramış olmak bile bir rahatlama yaratmaya elverişlidir. Bu varsayım sadece o an varolan özgünlüklerin açıklanması için değil, ayrıca eğer başlangıçta kişinin gelişmesini ne tür etkenlerin etkilediğinin

tam olarak anlaşılması için bireye yardımcı oluyorsa, o güne kadar unutulan çocukluk deneyimlerine ait anılar için de geçerlidir.

Daha da önemlisi, bir içgözlemin, bir insana daha önceki tutumunun görünürde yerinde olmasına karşın gerçekte yanlış ve sahte olduğunu göstererek onun kendi gerçek duygularını görmesini sağlayabileceği gerçeğidir. Kızgınlığını, sinirliliğini, aşağılanmasını, korkusunu ya da o güne kadar bastırılan duyguların dile getirmede özgür olunca, kötürüm edici ketlemenin yerini etkin ve canlı bir duygu alır ve kişi kendini bulmaya yönelik ileri bir adım daha atmış olur. Bu tür buluşlarda sık sık baş gösteren istemdışı kahkahalar, özgürleşme duygularını gösterir. Bu, bulgunun kendisi benimsenebilirlikten uzak olsa bile, örneğin kişi yaşamı boyunca sadece "yakayı sıyırmaya" çalıştığını kavramış olsa bile geçerliliğini koruyabilir. Özduyumdaki, canlılıktaki, etkinlikteki bu artışa yol açmasının yanısıra içgözlem, kişinin daha önce kendi gerçek duygularını denetim altında tutma konusunda duyduğu zorunluluğun yarattığı gerilimleri de giderebilir; bastırma için gerekli olan güçleri azaltarak, elde edebilir enerji miktarını artırabilir.

Son olarak, enerjilerin özgür bırakılmasıyla yakından ilintili olarak, bir bastırmanın kaldırılması eyleme giden yolu açar. Bir çaba ya da duygu bastırıldığı sürece birey bir çıkmaza girmiş demektir. Örneğin başkalarına yönelik bir düşmanlığın kesinlikle farkında olmadığı ve sadece insanlarla birlikteyken kendini rahatsız hissettiğini bildiği sürece, düşmanlığı için herhangi bir şey yapma konusunda çaresizdir. Bunun nedenlerini anlama ya da haklı olduğu zaman bu düşmanlığı keşfetme veya bunu azaltma ya da ortadan kaldırma ihtimali kesinlikle söz konusu değildir. Ama eğer bastırma kaldırılır ve o bu düşmanlığı düşmanlık olarak hissederse, ancak ve ancak o zaman buna yanından yöresinden bakabilir ve bunu yaratan ve tıpkı düşmanlığın kendisine gözlerinin kapalı oluşu gibi gözlerini kapadığı kendi

içindeki duyarlı noktaları keşfetmeye geçebilir. Böylece rahatsız edici etkenler konusunda sonunda bazı şeyleri değiştirme ihtimalini açan içgözlem, önemli bir rahatlama yaratmaya elverişlidir. Bu, başlangıçtaki tepki kırgınlık ya da korku olsa bile geçerliliğini korur. Clare'ın, kendisi için aşırı istekler ve arzular beslediği gerçeği üzerinde kazandığı içgözlem ilk önce bir panik duygusu yaratmıştı, çünkü bu içgözlem, güvenlik duygusunu destekleyen direklerden biri olan zorlanımlı alçakgönüllülüğünü sarsmıştı. Ama bu, anlık kaygı dibe çöker çökmez ona rahatlık vermişti çünkü bu, elini kolunu bağlayan kelepçelerden bir kurtuluş ihtimaline karşılık geliyordu.

Ama bir içgözleme gösterilen ilk tepki rahatlamadan çök acı da olabilir. Önceki bölümlerden birisinde de tartışıldığı gibi, bir içgözleme yönelik temel olan iki olumsuz tepki vardır. Bunlardan birisi bir içgözlemi sadece bir tehdit olarak hissetmek; diğeri ise yılgınlık ve umutsuzlukla tepki göstermektir. Farklı gözükmelerine karşın bu iki tepki özünde ancak derecedeki değişmelerdir. Her ikisini de belirleyen şey, bireyin, yaşam üzerinde bazı temel hak isteklerinden vazgeçme yetisinden yoksun ve bu konuda isteksiz ya da henüz bu yetiyi ve gönüllülüğü kazanmamış olması gerçeğindedir. Ve elbette bu hak istekleri onun nevrotik eğilimlerine bağlıdır.

Bu hak isteklerinin bu kadar katı ve bunlardan vazgeçmenin bu kadar zor olmasının nedeni, bu eğilimlerin zorlanımlı yapısıdır. Örneğin, güç özlemi saplantısı taşıyan bir insan huzurdan, hazlardan, kadınlardan, arkadaşlardan, yaşamı genellikle hoş ve arzu edilir kılan her şeyden yoksun yaşayabilir ama güce sahip olmalıdır. Bu hak isteğinden vazgeçmemeye kararlı olduğu sürece, bunun değerine ilişkin her sorgulama onu sinirlendirmekten ya da korkutmaktan öte bir işe yaramaz. Bu tür korku tepkileri yalnızca onun belli bir özleminin gerçekleşme ihtimalinin bulunmadığını gösteren içgözlemler tarafından değil, ayrıca bunun peşinden koşmanın, onu, kendisi için önemli olan öteki a-

maçlara ulaşmaktan alıkoyduğunu ya da acı dolu zorlukların ve rahatsızlıkların üstesinden gelmesine engel olduğunu gözler önüne seren içgözlemler tarafından da yaratılır. Ya da daha başka örnekler ele alırsak, yalıtımından ve başkalarıyla ilişki içinde duyduğu becerisizlikten yakınan ama buna karşın temelde kendi fildişi kulesinden ayrılmak istemeyen bir insan, ona bir amaca —daha az yalıtıma— ulaşmanın, bir başkasından —fildişi kulesinden— vazgeçmeksizin belki de mümkün olmayacağını gösterecek her içgözleme kaygıyla tepki göstermesi gerekir. Bir insan, iradesinin kesin gücüyle yaşamı tam anlamıyla denetleyebileceği yolundaki zorlamımlı inancından vazgeçmeyi temelde reddettiği sürece, bu inancın kurgusal yapısını gösteren bir içgözlemin kaygı yaratması gerekir çünkü bu içgözlem, onun kendisini sanki ayaklarının altındaki toprak çekiliyormuş gibi hissetmesine neden olur.

Bu tür içgözlemlerin yarattığı kaygı, bireyin, eğer özgür olmak istiyorsa eninde sonunda üzerinde durduğu temellerdeki bir şeyleri değiştirmesi gerektiği yolundaki ışıyan bir görüş gücüne gösterdiği bir tepkidir. Ama değiştirilmesi gereken etkenler hâlâ derinlere siperlenmiş öylece durmaktadır, kendisiyle ve başkalarıyla başa çıkmasına yarayan bir araç olarak onun için hâlâ hayati bir önem taşımaktadır; dolayısıyla kişi değişmekten korkmakta ve içgözlem rahatlama değil panik yaratmaktadır.

Ve eğer derinlerde, kurtuluşu için vazgeçilmez olmasına karşın bu tür bir değiştirmenin imkânsız olduğuna inanırsa korkudan çok, umutsuzluk duygusuyla tepki gösterecektir. Bu duygu, bilinç düzeyinde çoğunlukla analiste yönelik derin bir kızgınlıkla örtbas edilir. İçgözlemler konusunda şöyle ya da böyle hiçbir şey yapmadığı bir dönemde analistin onu bu tür içgözlemlere sürükleme konusunda amaçsız bir zalim olduğuna inanır. Bu tepki anlaşılır bir şeydir çünkü hiçbirimiz, eğer sonuçta olumladığımız bir amaca hizmet etmiyorsa, yaralara ve zorluklara katlanmak istemeyiz.

Bir içgözleme gösterilen olumsuz bir tepkinin mutlaka son sözü söylemesi gerekmez. Gerçekte bazen bu tepki oldukça kısa sürelidir ve çabucak rahatlamaya dönüşür. Bir insanın, daha ileri psikanalitik çalışma yoluyla belli bir içgözleme yönelik tutumunun değişip değişmeyeceğini belirleyen etkenleri burada ayrıntılarıyla ele alma gereğini duymuyorum. Bir değişmenin olabilirlik sınırları içinde olduğunu söylemek yeterli.

Ne var ki kendimize ilişkin bulgulara gösterilen tepkileri rahatlama ya da korku veya umutsuzluk olarak sınıflandırmakla tam olarak anlayamayız. O an uyarılan tepki ne olursa olsun, bir içgözlem var olan dengeye karşı her zaman bir meydan okuma anlamına gelir. Zorlanımlı ihtiyaçlar tarafından sürüklenen bir insan kötü bir işleyiş sergilemektedir. Kendi gerçek arzularına pahalıya mal olması bedeline bazı amaçların peşinden koşmuştur. Birçok yoldan ketlenmektedir. Büyük ve yaygın alanlarda olumsuz bir duyarlığa sahiptir. Bastırılan korkuları ve düşmanlıklarını bombardıman etme zorunluluğu var olan enerjisini emip tüketmektedir. Kendine ve başkalarına yabancılaşmıştır. Ama ruhsal sistemdeki bütün bu bozukluklara karşın içinde etkinlik gösteren güçler, hâlâ bir etkenin ötekileriyle ilişki içinde bulunduğu organik bir yapı oluşturmaktadır. Sonuç olarak tümel organizmayı etkilemeksizin hiçbir etken değiştirilemez. Daha kesin konuşursak yalıtılmış bir içgözlem diye bir şey yoktur. Doğal olarak bir insanın şu ya da bu noktada durduğu sık sık görülür. Ulaşılan sonucu doyurucu bulabilir, yılgınlığa kapılabilir, daha ileri gitmeye etkin bir yoldan direnebilir. Ama kural olarak kazanılan her içgözlem, kendi içinde ne kadar küçük olursa olsun, öteki ruhsal etkenlerle olan iç-ilişkileri nedeniyle yeni sorunları açığa çıkarır ve dolayısıyla tümel dengeyi sarsabilecek dinamiti de birlikte taşır. Nevrotik yapı ne kadar katıysa, kişide herhangi bir değişmeye o denli az göz yumulabilir. Ve bir içgözlem temellere ne kadar yakından dokunursa, yükselecek kaygı da o kadar fazla olacaktır. Daha sonra ayrın-

tılarıyla ele alacağım gibi "direnme," sonuçta statükoyu koruma ihtiyacından kaynaklanmaktadır.

Hastayı bekleyen üçüncü yükümlülük, en yüksek gelişimine engel olan kendi içindeki etkenleri değiştirmektir. Bu sadece sosyal etkinlikler, yaratıcı çalışma, işbirliği yapma, cinsel iktidarını kazanma ya da yeniden kazanma veya fobilerden ya da depresyon eğilimlerinden kurtulma gibi eylemlerdeki ya da davranışlardaki kaba bir değişme anlamına gelmez. Başarılı bir analizde bu değişmeler kendi kendine gerçekleşecektir. Ne var ki bunlar temel değişmeler değildir; öz-büyütme ve öz-küçümseme arasında mekik dokumak yerine kendine karşı daha gerçekçi bir tutum kazanmak, durgunluk ve korkular yerine bir etkinlik, kendini ortaya koyma ve yüreklilik ruhu kazanmak, sürüklenmek yerine tasarlayabilmek, aşırı beklentilerle ve aşırı suçlamalarla başkalarına asılmak yerine ağırlık merkezini kendi içinde bulmak, savunmacı ve yaygın bir düşmanlık beslemek yerine insanlar için daha büyük bir dostluk ve anlayış kazanmak gibi kişilik içinde baş gösteren ve daha az gözlenebilir olan değişmelerin bir sonucudur. Eğer bu tür değişmeler gerçekleşirse, açık etkinliklerde ve semptomlarda da buna karşılık gelen değişmeler mutlaka ve önemli ölçüde bunu izleyecektir.

Kişilik içinde sürüp giden birçok değişme özel bir sorun oluşturmaz. Bu nedenle eğer gerçek bir coşkusal deneyimi olmuşsa bir içgözlem kendi içinde bir değişme oluşturabilir. Örneğin o güne dek bastırılmış olan bir düşmanlık üzerinde bir içgözlem kazandığı zaman hiçbir şeyin değişmeyeceği söylenebilir. Düşmanlık yine yerli yerindedir ve farklı olan tek şey bunun farkına varılmasıdır. Bu sadece mekanikçi bir anlamda doğrudur. Aslında asık suratlı, yorgun ya da derinlemesine kızgın olduğunun ötesinde bir şey bilmeyen bir insana, bastırma nedeniyle bu rahatsızlıkları yaratan kesin düşmanlığı algılarsa bu çok büyük bir farklılık yaratacaktır. Az önce de tartışıldığı gibi kişi böyle bir buluş anında kendini bir başka insan gibi his-

sedebilir. Bu algılamayı anında başından atmayı başaramadığı sürece bu onun başkalarıyla olan ilişkilerini mutlaka etkileyecektir; bu, onda bir kendine şaşırma duygusu yaratacak, düşmanlığının anlamını araştırmaya yönelik bir girişim gücü uyaracak, bilinmeyen bir şey karşısında duyduğu çaresizlik duygusunu giderecek ve kendisini daha canlı hissetmesine yol açacaktır.

Ayrıca bir içgözlemin dolaylı bir sonucu olarak kendiliğinden gerçekleşen değişmeler de vardır. Her kaygı kaynağı gücünü yitirir yitirmez hastanın zorlanımlı ihtiyaçları da azalacaktır. Bastırılmış bir küçük düşürülmüş olma duygusu görülüp anlaşıldığı an, dostluğun arzu edilir oluşuna henüz değinilmemiş bile olsa, bunu, kendiliğinden büyük bir dostluk izleyecektir. Eğer bir başarısızlık korkusu kavramp azaltılırsa kişi kendiliğinden olarak daha etkin olacak ve o güne dek bilinçsizce kaçındığı riskleri göze alacaktır.

Bu noktaya kadar içgözlemle değişme çakışır gibi gözükmektedir, bu nedenle bu iki süreci farklı konular olarak sunmak gereksiz gözükebilir. Ama analizin akışı boyunca —tıpkı yaşamın kendi içinde olduğu gibi— bir içgözleme karşın bireyin değişmeye karşı dişe diş mücadele ettiği durumlar vardır. Bu durumlardan bazıları daha önce tartışıldı. Bunları, hastanın, elverişli gelişimi için enerjilerini özgür bırakmak isteği taktirde yaşam üzerindeki zorlanımlı hak isteklerini kavradığı an, değişme zorunluluğunu ya da ihtimalini çürütmek için bütün kaynaklarını seferber ettiği amansız bir kavganın başlayabileceğini söyleyerek genelleştirebiliriz.

İçgözlemle değişmenin birbirinden ayrı olabileceği bir başka durum, analiz, kişinin bir karar vermesi gereken bir çatışmayı su yüzüne çıkardığı zaman ortaya çıkar. Ama çatışmaların hepsi bu yapıda değildir. Örneğin eğer başkalarını kontrol etme zorunluluğuyla onların beklentilerine boyun eğme zorunluluğu arasındaki çatışık itkiler algılanırsa bu iki eğilim arasında bir ka-

rar vermek diye bir şey yoktur. Her ikisinin de analiz edilmesi gerekir; kişi kendisiyle ve başkalarıyla daha iyi bir ilişki kurduğu zaman her ikisi de ortadan kalkacak ya da önemli ölçüde değişikliğe uğrayacaktır. Ne var ki eğer kişinin kendi nesnel çıkarlarıyla idealleri arasında o güne kadar bilinçsiz olan bir çatışma açığa çıkarsa bu, farklı bir konu olacaktır. Bu konu çeşitli yollardan bulandırılmış olabilir: İnançsızlık tutumu bilinçli olabilirken idealler bastırılmış olabilir ya da ara sıra yüzeye çıktıkları zaman bilinç düzeyinde inkâr edilebilir ya da ideallere karşı katı bir bağlılık sergilenirken nesnel çıkarlara (para, saygınlık) yönelik arzu bastırılabilir ya da idealleri inançsız veya ciddi bir yoldan ele alma arasında kesintisiz bir karşılıklı dönüşüm olabilir. Ama böyle bir çatışma açığa çıktığı zaman bunu görmek ve sonuçlarını anlamak yeterli değildir. Konunun içerdiği bütün sorunlar tam anlamıyla aydınlatıldıktan sonra hastanın artık son kez bir tavır alması gerekir. İdealleri ciddiye almayı isteyip istemediği ve eğer istiyorsa bunun ne ölçüde olduğunu ve nesnel çıkarlara ne tür bir yer vereceği konusunda bir karar vermesi gerekir. O zaman bu, hastanın içgözlemden tutumlardaki bir düzeltmeye giden adımı atma konusunda duraksama geçirebileceği durumlardan birisidir.

Yine de hastanın karşı karşıya bulunduğu bu üç yükümlülüğün yakın bir ilişki içinde olduğu elbette doğrudur. Hastanın kendini eksiksiz olarak ifade etmesi iç gözlemlere giden yolu hazırlar ve içgözlemler de değişmeler yaratırlar ya da değişmeye giden yolu açarlar. Her bir adım diğerlerini etkiler. Hasta belli bir içgözlemi kazanmaktan ne kadar kaçınırsa özgür çağrışımları da o kadar çok engellenecektir. Belli bir değişmeye ne kadar direnirse, bir içgözleme karşı da o kadar ayak direyecek, geri asılacaktır. Ne var ki hedef değişmedir. Kendini anlamaya verilen yüksek değerin nedeni tek başına içgözlem değil, duyguları, çabaları, tutumları düzeltmeye, değiştirmeye ve denetlemeye yönelik bir araç olarak içgözlemdir.

Hastanın değişmeye yönelik tutumu çoğu kez çeşitli aşamalardan geçer. Oldukça sık olarak, genellikle onun herhangi bir şeyi değiştirmesine hatta kendi üzerinde etkin olarak çalışmasına bile gerek kalmaksızın bütün rahatsızlıklarının ortadan kalkacağı yolundaki bir umut anlamına gelen büyülü bir iyileşme yolundaki üstlenilmeyen beklentilerle terapiye başlar. Sonuçta kendi kafasında analisti büyülü güçlerle donatır ve ona körü körüne bir hayranlık duyma eğilimi gösterir. Bu durumda umudunun gerçekleşmeyeceğini anladığı zaman önceki "güven"den hepten çekilme eğilimi gösterir. Eğer analist de bir insansa "Bana ne yararı olabilir" diye düşünür. Daha da önemlisi, kendisi için etkin bir şeyler yapma konusundaki kendi umutsuzluk duygusu yüzeye çıkar. Ancak ve ancak etkin ve kendiliğinden çalışmaya yönelik kendi enerjisi özgür bırakıldığı zaman ve bu koşulla sonunda kendi gelişmesini kendi işi olarak ve analisti kendisine yardım eli uzatan birisi olarak değerlendirebilecektir.

Hastanın analizde karşı karşıya geldiği yükümlülükler, zorluklarla ve ödüllerle doludur. Kendini tam bir dürüstlükle anlatmak zordur ama ayrıca mutluluk vericidir de. Aynı şey içgözlem kazanma ve değişme için de söylenebilir. Dolayısıyla kişinin kendi gelişmesine yönelik muhtemel yardımlardan birisi olarak analize sığınması kolay bir yol tutmuş olmaktan çok uzaktır. Bu, hastanın tarafında büyük bir kararlılık, öz-disiplin ve aktif mücadele gerektirir. Bu açıdan bu, yaşam içinde bireyin gelişmesine yardım eden diğer ortamlardan farklı değildir. Yolumuza çıkan zorlukların üstesinden gelerek daha güçlü bir yapı kazanırız.

Beşinci Bölüm

PSİKANALİTİK SÜREÇ İÇİNDE ANALİSTİN PAYI

ANALİSTİN genel yükümlülüğü, hastaya kendini tanıması ve hastanın zorunlu gördüğü ölçüde yaşamını yeniden yönlendirmesi için ona yardım etmektir. Analistin bu amacı izlerken neler yaptığına ilişkin daha özel bir izlenim aktarmak için, yaptığı çalışmayı gruplara bölmek ve bunları tek tek ele almak gerekir. Analistin çalışması kabaca beş ana bölüme ayrılabilir: Gözlem; anlayış; yorum; direnme sırasında yardım ve genel insanca yardım.

Analistin gözlemleri, herhangi bir gözlemcininkinden bir ölçüde farklı değildir; bir ölçüde de özgün bir yapıya sahiptir. Başka herkes gibi analist de, hastanın davranışlarındaki insanlardan uzaklık, sıcakkanlılık, katılık, kendiliğindenlik, dik başlılık, uysallık, kuşku, güven, kendini ortaya koyma, ürkeklik, acımasızlık, duyarlılık gibi genel nitelikleri gözleyecektir. Dolaysız çaba göstermeksizin sadece hastayı dinleme süreci içinde bile birçok genel izlenim edinecektir. Hastanın kendini bırakıp bırakmadığını ya da gerilimli olup olmadığını, kendini sıkıp sıkmadığını; soyut genelleştirmeler mi yoksa kesin ayrıntılar mı sunduğunu; konuyu dağıttığını mı yoksa işin özüne mi eğildiğini; kendiliğinden mi konuştuğunu yoksa ilk adımı analiste mi bıraktığını; kuralcı mı olduğunu yoksa gerçekten düşündüğü ve hissettiği şeyleri mi dile getirdiğini anlayacaktır.

Analist, daha özgün gözlemleri içinde ilk önce, hastanın geçmiş ve o günkü kendi deneyimleri, kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkileri, planları, arzuları, korkuları, düşünceleri ko-

nusunda anlattıklarından bir şeyler öğrenir. İkinci olarak, hastanın görüşme odasında sergilediği davranışları gözleyerek bir şeyler öğrenir, çünkü her hasta ödemelerle, zamanla, sedire uzanmayla ve analizin diğer nesnel yanlarıyla ilgili olan düzenlemelere farklı tepkiler gösterir. Ve her hasta analiz ediliyor oluşuna farklı tepkiler verir. Bir hasta analizi ilginç bir entelektüel süreç olarak değerlendirir ama buna gerçekten ihtiyacı olduğu düşüncesini reddeder; bir başkası bunu küçük düşürücü bir sır olarak ele alır; bu arada bir üçüncüsü özel bir ayrıcalık olarak bununla övünür. Dahası hastalar, analiste karşı, başka tür insan ilişkilerinde var olan birçok bireysel farklılık gibi, sonsuz bir tutumlar değişkenliği sergiler. Son olarak, hastalar tepkilerinde açık-gizli sayısız salınımlar gösterir ve bu salınımların kendileri de aydınlatıcı olur. Bu iki bilgi kaynağı —hastanın kendine ilişkin anlattıkları ve gerçek davranışlarının gözlenmesi— tıpkı bir başka ilişkide olduğu gibi burada da birbirini tamamlar. Bir insanın özgeçmişi konusunda çok şey ve arkadaşlarıyla, kadınlarla, işle, politikayla o andaki ilgilenme yollarının tamamını bilsek bile, onunla kişisel olarak karşılaşıp onu eylem içinde gördüğümüz zaman ona ilişkin tablomuz çok daha net ve tam olur. Her iki kaynak da vazgeçilmezdir; birisi diğerinden daha az önemli değildir.

Diğer her gözlem gibi analistin gözlemi de beslediği ilginin yapısal rengini taşır. Bir satıcı kadın bir müşteride, bir kamu görevlisinin yardım için başvuran bir vatandaşta gözleyeceğinden daha başka niteliklere dikkat edecektir. Bir işveren bir işçi adayıyla görüşürken girişim gücü, uyumluluk, güvenilirlik sorularıüzerinde duracaktır, buna karşın bir kilise üyesiyle konuşan bir başkan ahlak davranışı ve dinsel inanç sorularıyla ilgilenecektir. Analistin ilgisi hastanın bir yanı üzerinde, kaldı ki rahatsız olan yanı üzerinde odaklaşmayacak, zorunluluk gereği kişiliğinin tamamını kucaklayacaktır. Bu kişiliğin tümel yapısını tanımak istediği ve neyin daha çok, neyin daha az önemli ol-

duğunu ulu orta bilmediği için, ilgisinin olabildiğince çok etkeni içine alması gerekir.

Özgün analitik gözlemler, analistin hastadaki bilinçsiz güdülenimleri algılayıp anlamasından çıkarılır. Bu, bu gözlemleri sıradan olanlardan ayıran temel farktır. Genel gözlemlerde de bazı alt akımlar sezinleyebiliriz ama bu tür izlenimler az ya da çok geçici ve hatta formüle edilmeden kalır; ayrıca kural olarak bunların kendimize ait ruhsal etkenler tarafından mı yoksa gözlenen kişinin ruhsal etkenleri tarafından mı belirlendiğine kafa yormayız. Buna karşın analistin özel gözlemleri analitik sürecin vazgeçilmez bir parçasıdır. Bunlar hastanın özgür çağrışımlarında açığa vurulan bilinçsiz güçlerinin sistemli olarak ele alınmasını içerir. Analist bu çağrışımları büyük bir dikkatle dinler ve bunu yaparken olgunlaşmamış bir öğeyi seçmemeye, buna karşın her ayrıntıya eşit bir ilgi göstermeye çalışır.

Analistin gözlemlerinden bazıları anında bir düzene girecektir. Tıpkı birisinin sisli bir alanda bir evin ya da ağacın kaba çizgilerini seçmesi gibi analist de şu ya da bu genel kişilik özelliğini çabucak tanımada zorluk çekmeyecektir. Ama analistin gözlemleri çoğu kez bir ilgisiz konular kargaşası olmaktan öte bir şey değildir. Peki o zaman analist bir kavrayışa nasıl ulaşır?

Bazı açılardan analistin işi hırsız polis öykülerindeki dedektifin işiyle karşılaştırılabilir. Buna karşın dedektifin suçluyu ortaya çıkarmak istemesine karşın analistin hastadaki kötü olan seyri bulmak istemediğini, ancak onu iyi ve kötü bir bütün olarak anlamaya çalıştığını vurgulamak yerinde olur. Ayrıca o, hepsi de kuşku altında olan çeşitli insanlarla değil, bir insandaki kötü olan değil, rahatsız edici oluşlarından kuşkulanılan bir itici güçler yığınıyla ilgilenir. Her ayrıntı üzerindeki zekice ve yoğun gözlem yoluyla ipuçlarını ele geçirir, şurada burada olabilecek bir ilinti görür ve geçici bir tablo oluşturur; bulduğu çözüme öyle kolay kolay inanmaz, bunun yerine, söz konusu çözümün bütün etkenleri gerçekten kucaklayıp kucaklamadığını

görmek için bunu tekrar tekrar sınar. Hırsız polis öykülerinde de detektifle birlikte çalışan insanlar olacaktır, bazıları sadece görünüşte bunu yaparken gizliden gizliye onun çalışmasını engelleyecek, bazıları açıkça gizlemek isteyecek ve tehlikede olduklarını hissettikleri zaman saldırganlaşacaklardır. Benzer bir biçimde analizde de hastanın bir yanı işbirliği yaparken —bu, vazgeçilmez bir koşuldur— bir başka yanı da bütün işi analistin yapmasını bekler ve yine bir başka yanı da gizlenmek ya da yanıltmak için varını yoğunu seferber eder ve ortaya çıkarılmayla tehdit edildiği zaman paniğe kapılır ve düşman kesilir. Bir önceki bölümde de tanımlandığı gibi analist; bilinçsiz güdülenmelere ve tepkilere ilişkin kavrayışını temelde hastanın özgür çağrışımlarından çıkarır. Hasta sunduğu şeylerin ne anlama geldiğinin genellikle bilincinde değildir. Dolayısıyla analist kendisine sunulan tutarsız malzemeler yığınından tutarlı bir tablo elde etmek için açık içeriği dinlemekle kalmamalı, hastanın gerçekte neyi dile getirmeye çalıştığını da anlamaya çalışmalıdır. Görünüşteki şekilsiz araç-gereç yığını arasındaki özlü noktaları yakalamaya çalışır. Eğer çok fazla bilinmeyen özelliklerin varlığı söz konusuysa bazen bu çabası boşa çıkar. Bazen konu neredeyse kendi kendini ele verir. Aşağıdaki örnekler basit oluşları nedeniyle seçildi.

Bir hasta bana, kötü bir gece geçirdiğini ve her zamankinden daha büyük bir çöküntü yaşadığını anlatır. Sekreteri gribe yakalanmıştır; bu onun iş düzenlemelerini bozmakla kalmamış, salgın korkusu nedeniyle onu da alt-üst etmiştir. Derken küçük Avrupa ülkelerine yapılan korkunç haksızlıktan söz eder. Sonra bir ilacın içeriği konusunda ona net bir bilgi vermeyi başarmadığı için canını sıkan bir doktoru düşünür. Derken bir paltoyu söz verdiği şekilde hazırlamayan bir terziyi hatırlar.

Ana tema elverişsiz olaylar karşısında duyulan sıkıntı ve sinirliliktir. Sanki her ikisi de ona yöneltilen kişisel saldırılarmış gibi sekreterin hastalığıyla terzinin güvenilmezliğini aynı çizgi-

de sıralaması, yakınmalarının ben-merkezcilik yapısını ele verir. Sekreterin nezlesinin ondaki salgın korkusunu yeniden alevlendirmiş olması gerçeği, bu korkuyu yenmeye çalışması gerektiğini düşünmesine yol açmaz. Bunun yerine o, dünyanın, onun korkularını alevlendirmeyecek bir düzene sokulması gerektiğine inanır. Dünya onun ihtiyaçlarına dikkat etmelidir. Burada haksızlık konusu devreye girer. Başkalarının onun beklentilerini gözetmemesi haksızlıktır. Salgından koktuğu için çevresindeki hiç kimsenin hastalığa yakalanmaması gerekir. Dolayısıyla onun güçlüklerinden başkaları sorumlu olur. O, bu tür etkilere karşı, tıpkı küçük Avrupa ülkelerinin işgal karşısında çaresiz oluşu kadar çaresizdir (aslında o kendi beklentilerinin pençesinde çaresizdir). Doktorla ilgili çağrışım da bu bağlamda özel bir anlam kazanır. Bu da beklentilere boyun eğilmediği anlamına gelir ve ek olarak, el yordamıyla sağı solu yoklamak ve onun işbirlikçi etkinliğini beklemek yerine sorunları için ona net bir çözüm sunmadığım için bana yönelik yakınmasına karşılık gelir.

Bir başka basit örnek. Genç bir kız, alışveriş sırasında bir kalp çarpıntısı nöbeti yaşadığını anlatır. Kalbi güçlü değildir ama hiçbir rahatsızlık duymaksızın saatlerce dans edebildiğine göre alışverişin neden kalbini etkilemesi gerektiğini anlayamaz. Kalp çarpıntısı için ruhsal bir neden de göremez. Ablası için bir doğum günü armağanı olarak çok güzel ve göz alıcı bir bluz satın almış ve bunu yapmaktan kıvanç duymuştur. Ablasının bu armağana ne kadar sevinip hayran olacağını haz duygusuyla algılamıştı. Aslında bunu alabilmek için son kuruşuna kadar harcamıştı. Para sıkıntısı çekiyordu çünkü bütün borçlarını ödemiş ya da şöyle veya böyle birkaç ay içinde ödeyebileceği düzenlemeler yapmıştı. Bunu kesin bir kendine hayranlıkla söyledi. Bluz o kadar güzeldi ki onu kendisine almak isterdi. Derken konuyu açıkça bir yana bıraktıktan sonra ablasına yönelik bir dizi şikayet ortaya çıktı. Ablasının ona nasıl engel olduğu, nasıl

anlamsız sitemlerde bulunduğu konusunda acı acı yakındı. Bu yakınmalar, ablayı hastadan oldukça aşağı gösteren küçültücü sözlerle sulandırılmıştı.

İlk bakışta bile bu kendiliğinden coşkular dönüşümü ablaya yönelik çatışan duygulara dikkati çeker: Onun sevgisini kazanma arzusu ve öte yanda da içerleme. Alışveriş sırasında bu çatışma alevlenmiştir. Seven taraf armağanın alınması olayıyla kendini ortaya koymuştur; o an için içerlemenin bastırılması gerekmiş ve böylece bu da kendi payı için olanca gürültüyü koparmıştı. Bunun sonucuysa kalp çarpıntısıydı. Bu tür karşıt duygu çatışmaları her zaman kaygı yaratmayacaktır. Genellikle çatışan duygulardan birisi bastırılır ya da her ikisi de uzlaşmalı bir çözümde birleşir. Çağrışımların da gösterdiği gibi burada çatışmanın hiçbir yanı tam anlamıyla bastırılmamıştır. Bunun yerine, her ikisi de bilinç düzeyinde olan sevgi ve içerleme bir tahterevalli üzerine yerleştirilmiştir. Duygulardan birisi bilinç düzeyinde üste çıkınca öteki alta inmişti.

Daha yakın bir araştırma daha çok ayrıntı açığa çıkardı. İlk dizide aleni olan kendine hayranlık konusu ikincisinde dolaylı olarak yeniden belirir. Ablaya yönelik alçaltıcı sözler yaygın düşmanlığı dile getirmekle kalmaz, ayrıca hastanın ablasını gölgede bırakmasına da yarar. Kendisini ablasından üstün görme eğilimi, çağrışımlar boyunca sürekli olarak, elinde olmadan yapmasına karşın kendi cömertliğini ve özverili sevgisini ablasının kötü davranışlarıyla karşılaştırması gerçeğinde açıklık kazanır. Kendine hayranlıkla ablayla rekabet etme arasındaki bu yakın ilinti, kendine hayranlığın gelişmesinde ve devamında abladan üstün olma ihtiyacının temel bir etken olabileceği ihtimalini düşündürür. Bu varsayım ayrıca mağazada baş gösteren çatışmaya başka bir yönden de ışık tutar. Pahalı bluzu satın alma dürtüsü, sadece çatışmayı çözmeye yönelik sanki kahramanca bir kararlılığa değil, ayrıca kısmen ablanın hayranlığını ka-

zanma kısmen de kendisini daha sevgi dolu, özverili, bağışlayıcı göstererek onun karşısında kendi üstünlüğünü kurma arzusuna da karşılık gelir. Öte yandan, ablasına kendisininkinden daha güzel bir bluz vermekle o, gerçekte onu "üstün" bir konuma yerleştirmiştir: Bu noktanın önemini anlamak için kimin daha iyi giyindiği konusunun rekabet mücadelesinde önemli bir rol oynadığını anlamak gerekir; örneğin hasta sık sık ablasının elbiselerini kendine mal etmişti.

Bu örneklerde anlama süreci nispeten basittir ama bu, hiçbir gözlemin önemsiz olarak değerlendirilmemesi gerektiğine açıklık kazandırır. Tıpkı hastanın aklına gelen her şeyi hiçbir şey alıkoymaksızın dile getirmesi gerektiği gibi analistin de her ayrıntıyı potansiyel açıdan anlamlı olarak değerlendirmesi gerekir. Herhangi bir sözü konu dışı diye gelişigüzel göz ardı etmemeli, istisnasız her basit gözlemi ciddi olarak ele almalıdır.

Ayrıca hastanın belli bir duygusunun ya da düşüncesinin neden başka bir zaman değil de o arada ortaya çıktığını sürekli olarak kendi kendine sormalıdır. Bu özgün bağlam içinde bunun anlamı nedir? Örneğin analiste yönelik dostça bir duygu bir bağlamda yardım ve anlayıştan ötürü ona duyulan bir minnete karşılık gelebilir; bir başka bağlamda bu, hastanın sevecenlik ihtiyacındaki artışa dikkati çekebilir çünkü bir önceki görüşmede yeni bir sorunun ele alınması kaygı yaratmıştır; üçüncü bir bağlamda bu, analistin ruhuna ve bedenine sahip olma arzusunun bir ifadesi olabilir, çünkü hastanın, "sevgi"nin çözeceğini umduğu bir çatışma açığa çıkarılmıştır. Bir önceki bölümde anılan örnekte analistin bir hırsızla ya da dolandırıcıyla karşılaştırılmasının nedeni ona yönelik kalıcı bir içerleme değil; bir önceki görüşmede hastanın gururunun yaralanmış olması gibi özel bir nedendir. Avrupa ülkelerine yapılan haksızlıkla ilgili çağrışım başka bir bağlamda farklı bir anlam —örneğin baskı altındakine yakınlık duymak gibi— kazanacaktır. Ancak hastanın sekreterinin nezlesiyle ve öteki çağrışımlarıyla ilinti içinde bu

sözler onun beklentilerinin yerine getirilmemesini haksızlık olarak nasıl yoğun bir biçimde hissettiğini açığa çıkarabilmiştir. Bir çağrışımın önceki ve sonrakilerle olan kesin ilintilerini incelemedeki bir başarısızlık, yanlış yorumlara yol açabileceği gibi analisti de hastanın özel bir olaya yönelik tepkileri konusunda bir şeyler öğrenmek için eline geçen bir fırsattan yoksun bırakır.

Bir ilintiyi açığa vuran çağrışımlar zincirinin uzun olması gerekmez. Bazen sadece iki anıştırmadan oluşan bir dizi, ikincisinin zihinsel çabanın ürünü değil de kendiliğinden bir çağrışım olması koşuluyla, kavrayışa giden yolu açar. Örneğin bir hasta tedirginlik ve yorgunluk duygusuyla analize gelmişti ve ilk çağrışımları verimsizdi. Önceki gece içki içmişti. Akşamdan kalma olup olmadığını sordum, inkâr etti. Son saat çok üretkendi çünkü muhtemel bir başarısızlıktan ürktüğü için sorumluluk almaktan korktuğu açığa çıktı. Bu nedenle ona elde ettikleriyle yetinmek isteyip istemediğini sordum. Bunun üzerine annesinin onu o müzeden bu müzeye sürükleyişine ve bu deneyim sırasındaki sıkıntı ve rahatsızlığına ilişkin bir çocukluk anısı belirdi. Tek çağrışım buydu ama aydınlatıcıydı. Bu, kısmen benim elde ettikleriyle yetinmesi konusundaki anıştırmama verilmiş bir yanıttı. Ben de tıpkı onu bir sorundan diğerine iten annesi kadar kötüyüm. (Bu tepki ona özgüydü çünkü zorlamaya karşılık gelen her şeye karşı aşırı ölçüde duyarlıydı, oysa aynı zamanda sorunları ele almaya yönelik kendi girişim gücü ketlenmişti.) Bana karşı duyduğu rahatsızlığının ve devam etmeye yönelik etkin isteksizliğinin farkına varınca bir başka düşünceyi hissetme ve dile getirme konusunda kendini özgür hissetti. Bu düşüncenin özü, analizin müzedeki ortamdan daha kötü olduğuydu çünkü bu, bir başarısızlığın arkasından bir başkasını görmeye sürüklenmek anlamına geliyordu. Bu çağrışımla birlikte elinde olmadan, başarısızlığa yönelik aşırı duyarlılığını aydınlığa kavuşturan bir önceki görüşmenin çizgisine yeniden

girdi. Bu, önceki bulgulardaki bir gelişme anlamına geliyordu çünkü onu "pürüzsüz" ve etkin bir yoldan çalışmaktan alıkoyan kendi içindeki her etkenin kendisi için bir "başarıcısızlık" anlamına geldiğini gösteriyordu. Böylece psikanalize yönelik temel direnmelerinden birisini açığa vurmuş oldu.

Aynı hasta bir başka seferinde depresyon duygusuyla analize geldi. Bir gece önce, İsviçre'deki Piz Palü dağına tırmanışını anlatan bir arkadaşıyla buluşmuştu. Arkadaşının anlattıkları, İsviçre'de olduğu ve oradaki boş günleri boyunca havanın sisli olması nedeniyle adı geçen dağa tırmanmadığı bir döneme ait bir anıyı canlandırmıştı. O zamanlar buna öfkelenmişti ve önceki gece aynı öfkenin yükseldiğini hissetmişti: Bu arzuyu nasıl ortaya koyabileceğine; savaşın, paranın, zamanın neden olduğu bütün engelleri nasıl yenebileceğine ilişkin planlar kurarak saatlerce uyanık kalmıştı. Uykuya daldıktan sonra bile kafası önünde duran engellerle çarpışmış ve o depresyonla uyanmıştı: Analiz sırasında bir Midwestern kentinin onun için bir kasvet ve terk edilmişlik örneği olan varoşlarına ilişkin görünüşte ilgisiz bir tablo geldi gözlerinin önüne. Bu zihinsel imaj yaşama ilişkin o anki duygularını dile getiriyordu. Ama aradaki ilişki neydi? Piz Palü ye tırmanmazsa yaşamı boş ve anlamsız mı olacaktı? İsviçre'deyken gönlünü bu dağa tırmanmaya kaptırdığı doğruydu ama bu özel arzunun engellenmesi kolay kolay bir açıklama olamazdı. Dağa tırmanmak onun için bir tutku değildi; olay yıllar önce olmuştu ve o bunu çoktan unutmuştu. O zaman gerçekte onun canını sıkan şey Piz Palü değildi. Sakinleştikten sonra şimdi artık o dağa tırmanmaya aldırış bile etmeyeceğini kavradı. İsviçre deneyiminin canlanması çok daha belirleyici bir şeye karşılık geliyordu. Bu deneyim, iradesini bir şeye ulaşmak için kullandığı zaman bunu yapabilmesi gerektiği yolundaki yanılsamalı bir inancı sarsmıştı. Aşılmaz her engel, hatta dağlardaki sis gibi kendi kontrolünün çok çok ötesinde olsa bile, onun için iradesinin engellenmesi anlamına geliyordu. Bir

Midwestern kentinin terk edilmiş varoşlarıyla ilgili çağrışımlar, iradenin kesin gücüne olan inancına bağladığı korkunç öneme dikkati çekiyordu. Bu, bu inançtan vazgeçmesi gerektiği taktirde, hayatının yaşamaya değmeyeceği anlamına geliyordu.

Hastanın sunduğu malzeme içinde tekrarlanan konular ya da diziler kavrayış açısından özellikle yararlı olur. Eğer çağrışımlar her zaman hastanın üstün bir zekâya ya da ussallığa sahip olduğu ya da genelde saygıya değer bir insan olduğu yolundaki dolaylı kanıtlamalarla bitiyorsa analist, hastanın bu tür özelliklere sahip olduğuna duyduğu inancın onun için çok büyük bir coşkusal değer taşıdığını anlayacaktır. Analizin kendisine nasıl zarar verdiğini göstermek için önüne çıkan hiçbir fırsatı kaçırmayan bir hasta, analisti, gösterdiği düzelmeyi vurgulamak için hiçbir fırsatı kaçırmayan bir hastanın iteceğinden farklı varsayımlara sürükleyecektir. İlk durumda eğer kötüleşme gösterileri haksızlığa uğramış, yaralanmış, kurban edilmiş olma yolundaki tekrarlanan ifadelerle örtüşürse analist, hastanın yaşamın büyük bir alanını kesin olarak neden bu yolla algıladığını açıklayacak hasta içindeki etkenlere ve ayrıca bu tutumun içerdiği sonuçlara karşı uyanık olacaktır. Tekrarlanan konular, bazı tipik tepkileri açığa vurdukları için, ayrıca hastanın deneyimlerinin neden belli bir alışılmış yapıyı izlediğinin; örneğin neden sık sık bir maceraya coşkuyla başlayıp hemen sonra bıraktığının, neden arkadaşlarıyla ya da sevgilileriyle sık sık birbirine benzeyen hayal kırıklıkları yaşadığının anlaşılması için bir ipucu sağlar.

Analist Ayrıca hastanın yapısında var olan ve mutlaka kendilerini gösterecek olan birçok çelişkide de değerli ipuçları bulacaktır. Aynı şey, kışkırtmaya açık bir orantısızlık gösteren şiddet, minnet, utanma, kuşku tepkileri gibi abartılar için de geçerlidir. Bu tür bir coşku aşıldığı zaman gizli bir soruna dikkati çeker ve analistin, konunun içerdiği kışkırtmanın hasta için taşıdığı coşkusal önemi araştırmasına yol açar.

Rüyalar ve fantaziler de kavrayışa yönelik bir araç olarak eşsiz bir önem taşır. Bunlar, bilinçsiz duyguların ve özlemlerin nispeten dolaysız bir dışavurumu oldukları için, başka türlü kolay kolay görülmeyen alanları kavrayışa açabilir. Bazı rüyalar oldukça saydamdır; yine de kural olarak ancak özgür çağrışım yoluyla anlaşılabilecek karmaşık bir dilden konuşurlar.

Hastanın işbirliğinden çıkıp şu ya da bu türden savunmacı oyunlara geçtiği an da kavrayış için bir başka yardım sağlar. Analist bu direnmelerin nedenlerini yavaş yavaş ortaya çıkardıkça, hastanın özgünlüklerini giderek artan ölçüde anlamaya başlar. Bazen bir hastanın ayak dirediği ya da kavgaya tutuştuğu gerçeği ve bunu yapmasının o anki nedeni açıktır. Çoğu zaman bir engelin var olduğunu ayırdetmek için hastanın özgür çağrışımlarının yardımı gereklidir. Analist direnmeyi anlamayı başarırsa hastayı yaralayan ya da korkutan kesin etkenlere ve bunların ürettiği tepkinin kesin yapısına ilişkin artan bir bilgi kazanır.

Benzer bir biçimde, hastanın dikkate almadığı ya da dokunulduğu zaman çabucak bıraktığı konular da aydınlatıcıdır. Örneğin eğer hasta başka türlü aşırı kusursuzcu ve aşırı eleştirelken analistle ilgili eleştirel düşüncelerini dile getirmekten katı bir biçimde kaçınıyorsa, analist önemli bir ipucu kazanacaktır. Bu türden bir başka örnek de, hastanın bir gün önce olan ve onu alt-üst eden bir olayı anlatmayı başaramayışı olacaktır.

Bütün bu ipuçları, analistin yavaş yavaş hastanın geçmiş ve o günkü yaşamına ve kişiliğinde etkinlik gösteren güçlere ilişkin tutarlı bir tablo elde etmesine yardım eder. Ama bunlar ayrıca hastanın analistle ve analitik ortamla olan ilişkisinde işleyen güçlerin anlaşılmasına da yardımcı olur. Çeşitli nedenlerden ötürü bu ilişkiyi olabildiğince hatasız bir biçimde anlamak önemlidir. İlk elden; örneğin eğer analiste yönelik gizli bir içerleme örtü altında kalırsa bu, analizi tam anlamıyla köstekleyecektir. Olanca iyi niyetine karşın bir hasta, eğer yüreğinde

kendini açtığı insana karşı çözülmemiş bir içerleme varsa, kendisini özgürce ve kendiliğindenlikle dile getiremez. İkincisi, hasta analiste karşı diğer insanlara olandan farklı duygular besleyemeyeceği ve tepki gösteremeyeceği için, diğer ilişkilerde sergilediği aynı usdışı coşkusal etkenleri, aynı özlem ve tepkileri analizde de bilinçsizce sergiler. Dolayısıyla işbirliği içinde bu etkenlerin incelenmesi analistin, hastanın genelde insan ilişkilerindeki rahatsızlıklarını anlamasını mümkün kılar. Daha önce de gördüğümüz gibi, nevrozun tamamı içindeki belirleyici konu işte bu rahatsızlıklardır.

Aslında hastanın yapısının düzenli olarak anlaşılmasına yardımcı olabilecek ipuçları pratik açıdan sonsuzdur. Ama analistin bu ipuçlarından sadece kesin mantık yürütme yoluyla değil, ayrıca deyiş yerindeyse sezgisel olarak da yararlandığını belirtmek önemlidir. Başka bir deyişle analist, ele aldığı geçici varsayıma nasıl ulaştığını her zaman tam bir kesinlikte açıklayamaz. Örneğin kendi çalışmalarımda bazen kendi özgür çağrışımlarım yoluyla bir kavrayışa ulaştığım oldu. Hastayı dinlerken, onun daha önce bana anlattığı bir olayı, bunun o günkü durum üzerindeki etkisinin ne olabileceğini o anda bilmeksizin hatırlayabilirim. Ya da bir başka hastayla ilgili bir bulgu aklıma gelebilir. Bu çağrışımları asla göz ardı etmemeyi öğrendim ve bunlar da sık sık, ciddi olarak incelendikleri zaman yararlı olduklarını kanıtladılar.

Analist muhtemel bir ilinti algıladığı zaman, belli bir bağlamda işliyor olabilecek bilinçsiz etkenlere ilişkin bir izlenim edindiği zaman yaptığı yorumu —eğer uygun görürse— hastaya anlatacaktır. Bu psikanaliz üzerine bir konuşma olmadığı ve yorumları zamanlama ve hastaya aktarma sanatının kendi kendine analizle ilgisi olmadığı için burada, analistin hastanın dayanabileceğini ve yararlanabileceğini düşündüğü zaman ona bir yorum sunduğunu söylemek yeterli olabilir.

Yorumlar, muhtemel anlamlara ilişkin varsayımlardır. Bunlar doğası gereği şöyle ya da böyle geçici bir yapıya sahiptir ve hastanın bunlara yönelik tepkileri değişir. Eğer bir yorum özünde doğruysa hedefini bulabilir ve bunun diğer anlamlarını gösteren çağrışımları uyarabilir. Ya da hasta bu yorumu sınayabilir ve düzenli olarak sınırlayabilir. Yorum sadece kısmen doğru olsa bile, hastanın işbirliği yapması koşuluyla, yeni düşünce eğilimleri yükseltebilir. Ama bir yorum kaygı ya da savunma tepkileri de uyarabilir. Burada hastanın içgözlemlere yönelik tepkisine ilişkin bir önceki bölümde yapılan tartışma önem kazanır. Bu tepkiler ne olursa olsun, analistin görevi bunları anlamak ve bunlardan ders çıkarmaktır.

Psikanaliz, özü gereği işbirliği isteyen bir iştir ve hem hasta hem de analist hastanın güçlüklerini anlamaya çalışır ve daha önce de gördüğümüz gibi analist gözler, anlamaya çalışır ve eğer uygunsa yorumunu hastaya aktarır: Derken muhtemel anlamlara ilişkin varsayımlarda bulunur ve ikisi birlikte bu varsayımların geçerliliğini sınamaya çalışır. Örneğin bir yorumun yalnızca o anki bağlam için mi doğru olduğunu yoksa ancak belli koşullar altında mı geçerli olduğunu kavramaya çalışırlar. Ve bu tür bir işbirliği ruhu ağır bastığı sürece analist için hastayı anlamak ve bulgularını ona aktarmak oldukça kolaydır.

Teknik terimlerle konuşulursa, hasta bir "direnme" geliştirdiği zaman gerçek zorluklar boy vermeye başlar. Bu durumda hasta işbirliği yapmayı nesnel ya da nesnel olmayan yollardan reddeder. Randevuya geç kalır ya da görüşmeyi unutur. Birkaç gün ya da birkaç hafta ara vermek ister. Ortak çalışmaya duyduğu ilgiyi yitirir ve temel olarak analistin sevgisini ve dostluğunu ister. Çağrışımları sığ, verimsiz ve kaçamaklı olur. Analistin yaptığı varsayımları sınamak yerine bunlara içerler ve saldırıya uğradığına, yaralandığına, yanlış anlaşıldığına, küçük düşürüldüğüne inanır. Katı bir umutsuzluk ve boşunalık duygusuyla, kendine yönelik her yardım girişimini reddedebilir. Te-

melde bu çıkmazın nedeni, bazı içgözlemlerin hasta için benimsenebilir olmamasıdır; bunlar çok acı verici, çok ürkütücüdür, hastanın beslediği ve vazgeçebilecek durumda olmadığı yanılsamaları alttan alta yıkarlar. Dolayısıyla acı dolu içgözlemlerden kurtulmaya çalıştığını bilmese bile, şu ya da bu yolla bunlara karşı mücadeleye girişir. Bildiği ya da bildiğini sandığı tek şey, yanlış anlaşıldığı ya da küçük düşürüldüğü veya çalışmanın boşuna olduğudur.

Bu noktaya kadar analist bir bütün olarak hastayı izlemiştir. Elbette muhtemel bir ipucuna ilişkin her bir varsayımda belli bir dolaylı yol göstericilik vardır: Bir yorumun sunduğu yeni bir görüş, ortaya konan bir soru, dile gelen bir kuşku. Ama çoğunlukla ilk adım hastaya düşer. Buna karşın bir direnme geliştiği zaman yorumlama içerikli çalışma ve dolaylı yol göstericilik yetersiz olabilir ve bu durumda analistin açıkça öne düşmesi gerekir. Bu dönemlerde analiste düşen şey, ilk önce direnmeyi direnme olarak kavramak ve ikincisi hastanın bunu kavramasına yardım etmektir. Ve hastaya kendisini savunmacı bir savaşa kaptırdığını görmesi için yardım etmekle kalmaması, hastanın yardımı olsun ya da olmasın, onun neden kaçtığını bulup ortaya çıkarması gerekir. Bunu, kendi kafasında bir önceki görüşmeye dönerek ve direnmenin başladığı görüşmeden önce hastayı neyin etkilemiş olabileceğini keşfetmeye çalışarak yapar.

Bazen bunu yapmak kolaydır ama aşırı derecede zor da olabilir. Direnmenin başlangıcı göze çarpmayacak kadar gizli olabilir. Analist hastanın duyarlı noktalarının henüz farkında olmayabilir. Ama eğer bir direnmenin varlığını algılayabilirse ve hastayı bunun iş başında olduğuna inandırmayı başarabilirse, çoğu kez ortak çalışma yoluyla direnmenin kaynağı ortaya çıkarılabilir. Bu keşfin anlık kazancı ileri çalışmaya giden yolun temizlenmesidir, ama bir direnmenin kaynağının anlaşılması ayrıca analiste, hastanın örtü altında tutmak istediği etkenlere ilişkin önemli bir bilgi de sağlar.

Hasta geniş kapsamlı bir içgözleme ulaştığı, örneğin, nevrotik bir eğilimi görmeyi ve bu eğilim içinde birinci dereceden bir itici güç algılamayı başardığı zaman analistin etkin kılavuzluğu özellikle gereklidir. Bu, bir hasat dönemi, daha önceki bulguların tek çizgide toplanabileceği ve ileri sonuçların belirginleşebileceği bir dönem olabilir. Bunun yerine işte tam bu noktada sık sık olan şey, üçüncü bölümde sunulan nedenlerden ötürü hastanın bir direnme geliştirmesi ve olabildiğince az şeyle yakayı sıyırmaya çalışmasıdır. Bunu çeşitli yollardan yapabilir. Otomatik olarak, el altında bulunan hazır bir açıklama arayabilir ve bunu anlatabilir. Ya da az veya çok dolaylı bir yoldan bulgunun önemini küçümseyebilir. Eğilimi kesin irade gücüyle denetlemeye yönelik iyi bir kararla tepki gösterebilir; bu, cehenneme giden yolun hazırlanışını hatırlatan bir gidiştir. Son olarak, çocukluğuna dalıp olsa olsa kökenlerin anlaşılmasına katkıda bulunmaya elverişli veriler sunarak, bu eğilimin neden üzerinde böyle bir etki kazandığı sorusunu zamanından önce sorabilir, çünkü gerçekte bu şekilde geçmişe dalışı, ortaya çıkarılan eğilimin güncel yaşamı için taşıdığı anlamı kavramaktan kaçmaya yönelik bir araç olarak kullanmaktadır.

Önemli bir içgözlemden olabildiğince çabuk uzaklaşmaya yönelik bu çabalar anlaşılır bir yapıya sahiptir. Bir insan için, bütün enerjisini bir yanılsamanın arkasından koşmaya yatırdığı gerçeğiyle yüz yüze gelmek zordur. Daha da önemlisi, böyle bir içgözlem onu köklü bir değişme zorunluluğuyla karşı karşıya getirir. Varolan dengesinin tamamını böylesine sarsan bir zorunluluğa gözlerini kapamaya eğilim göstermesi tam anlamıyla doğaldır. Ama bu telaşlı geri çekilme yoluyla içgözlemi "içe sindirmekten" alıkoyduğu ve dolayısıyla kendisini, bunun kendisi için taşıyabileceği kazançlardan yoksun bıraktığı da bir gerçektir. Burada analistin yapabileceği yardım, hastaya, geri çekilme taktiklerini göstererek ve ayrıca eğilimin yaşamı için taşıdığı sonuçların tamamı üzerinde en ince ayrıntılarıyla dur-

ması için onu yüreklendirerek ona yol göstermektir. Daha önce de değinildiği gibi bir eğilimle, ancak ve ancak bunun olanca boyutlarıyla, yoğunluğuyla ve sonuçlarıyla karşı karşıya geldiği zaman baş edilebilir.

Bir direnmenin analistin etkin kılavuzluğunu zorunlu kılabileceği bir başka an da, hastanın, çatışan itkilerinin yarattığı bir çatışmayı etraflıca anlamaktan bilinçsizce kaçındığı zaman baş gösterir. Burada da statükoyu koruma eğilimi ilerlemenin tamamını köstekleyebilir. Çağrışımları, çatışmanın bir yanıyla diğer yanı arasındaki sonuçsuz bir salınıma karşılık gelebilir. Hasta başkalarında acıma duyguları uyandırarak onları kendisine yardım etmeye zorlama ihtiyacından, az sonra da onu herhangi bir yardımı kabul etmekten alıkoyan gururundan söz edebilir. Analist çatışmanın bir yanına eğilir eğilmez, o öteki yanına kaçacaktır. Bu bilinçsiz stratejiyi algılamak zor olabilir çünkü hasta bunu izlerken bir yandan da zaman zaman değerli araç gereç sunabilir. Yine de bu tür kaçak dövüşleri görmek, hastanın etkinliğini varolan çatışmayı etraflıca algılamaya yöneltmek analistin işidir.

Ayrıca analizin sonraki evrelerinde de bir direnmeyle uğraşırken bazen analistin öncülüğü üstlenmesi zorunludur. Onca çalışmaya, kazanılan onca içgözleme karşın hastada hiçbir değişme olmadığını görerek şaşırabilir. Bu tür durumlarda yorumcu rolünü bir yana bırakması ve hastanın sahip olabileceği ve onu herhangi bir içgözlemin kendisine gerçek anlamda dokunmasına izin vermekten alıkoyan bilinçsiz karşı çıkışlara ilişkin soruları gündeme getirerek hastayı içgözlemlerle değişme arasındaki tutarsızlıkla açıkça karşı karşıya getirmesi gerekir.

Buraya kadar analistin çalışması entelektüel bir yapıdadır. Bilgisini hastanın hizmetine sunar. Ama hastaya teknik becerisinden daha çok şey sunduğunun farkında olmasa bile, yaptığı yardım özel becerisi temelinde verebileceğinin sınırlarını aşar.

Her şeyden önce analist; varlığı gereği hastaya, insanlara yönelik davranışlarının farkına varması için eşsiz bir fırsat sunar. Öteki ilişkilerde hasta düşüncelerini temelde öteki insanların özgünlükleri üzerinde, onların haksızlıkları, bencillikleri, dik başlılıkları, acımasızlıkları, güvenilmezlikleri, düşmanlıkları üzerinde yoğunlaştırmaya eğilim gösterir; kendi tepkilerinin farkında olsa bile bunların başkaları tarafından kışkırtıldığını düşünmeye yatkındır. Buna karşın analizde bu özgün kişisel karmaşıklık hemen hemen hiç bulunmaz. Bunun nedeni de hem analistin analiz edilmiş olması ve kendini analiz etmeyi sürdürmesi, hem de yaşamının hastanın yaşamına karışmamış olmasıdır. Bu mesafe hastanın özgünlüklerini, genellikle bunları çevreleyen sislendirici koşullardan yalıtır.

Ve ikinci olarak analist, dostça ilgisiyle hastaya, genel insanca yardım olarak adlandırılabilecek çok şey verir. Bir ölçüde bunu entelektüel yardımdan ayırmak imkânsızdır. Örneğin analistin hastayı anlamak istemesi gerçeği bile onu ciddiye aldığı anlamına gelir. Bu, özellikle hasta uç veren korkuların ve kuşkuların altında ezildiği, zaafları açığa çıktığı, gururu saldırıya uğradığı, yanılsamaları yıkılmaya başladığı bir dönemde temel öneme sahip coşkusal bir destektir çünkü çoğu kez hasta kendini ciddi olarak ele almayacak kadar kendine yabancılaşmıştır. Bu sözler inandırıcı olmaktan uzak gözükebilir çünkü birçok nevrotik insan, ister eşsiz potansiyelleri bağlamında olsun ister eşsiz ihtiyaçları bağlamında, kendi önemine ilişkin olağandışı bir duyguya sahiptir. Ama kendimizi tek önemli şey olarak düşünmek, kendimizi ciddiye almaktan kökten farklıdır. İlk tutum özün şişirilmiş, gözde büyütülmüş bir imajından kaynaklanır; ikincisi ise gerçek öze ve gelişmesine karşılık gelir. Nevrotik bir insan ciddiyet yokluğunu sık sık "özgecilik" terimleriyle ya da kendi üzerinde çok fazla kafa yormanın aptallık ya da küstahlık olduğu görüşüyle ussallaştırır. Öze yönelik bu temel ilgisizlik kendi kendini analizin büyük zorluklarından,

tersine profesyonel analizin büyük avantajlarından birisidir, çünkü bu, kendi tutumu aracılığıyla ona kendisiyle barışma yürekliliği aşılayan bir insanla birlikte çalışma anlamına gelir.

Hasta yükselen bir kaygının pençesinde olduğu zaman bu insanca destek özellikle değer kazanır. Bu tür durumlarda analist hastaya ender olarak doğrudan doğruya güvence verecektir. Ama kaygının sonunda çözülebilecek belli bir sorun olarak ele alınması, yorumun içeriği ne olursa olsun, bilinmez karşısında duyulan derin korkuyu azaltacaktır. Benzer bir biçimde hasta yılgınlığa kapılıp mücadeleyi bırakmaya eğilim gösterdiği zaman analist yorumlamanın da ötesinde çok şey yapar. Hastanın bu tutumunu bir çatışmanın ürünü olarak anlama çabası, hasta için, sırt sıvazlamadan ya da onu onca sözle yüreklendirmeye yönelik her çabadan daha büyük bir destektir.

Ayrıca hastanın gururunu oturttuğu kurgusal temellerin sarsıldığı ve kendinden kuşkulandığı dönemler de vardır. Kişinin kendine ilişkin yanılsamalardan kurtulması güzel bir şeydir. Ama bütün nevrozlarda sağlam öz-güvenin büyük ölçüde zayıfladığını unutmamamız gerekir. Ve kurgusal üstünlük düşünceleri bu özgüvenin yerine konmuştur. Ama verdiği savaşımın orta yerindeki hasta ikisini birbirinden ayıramaz. Onun için, şişirilmiş düşüncelerin parçalanması, kendine olan inancının yıkılması anlamına gelir. İnandığı kadar aziz, güçlü, bağımsız olmadığını anlar ve kendini ünden yoksun olarak benimseyemez. Bu noktada, kendine olan inancı uçup gitmiş de olsa, ona olan inancını yitirmeyen bir insana ihtiyaç duyar.

Daha genel terimlerle analistin hastaya yaptığı insanca yardım, bir arkadaşın diğerine yapabileceği yardıma benzer: coşkusal destek, yüreklendirme, onun mutluluğuna duyulan ilgi. Bu, insan anlayışı imkânına ilişkin hastanın ilk deneyimini oluşturabilir, ilk kez, bir başka insan onu kısaca kötü niyetli, kuşkucu, inançsız, buyurgan, kurusıkıcı bir birey olarak görmekten rahatsız olmamış, ama bu tür eğilimleri net olarak kav-

ramasına karşın ondan hoşlanmış ve çaba gösteren ve mücadele eden bir insan olarak ona saygı duymuştur. Ve eğer analist güvenilir bir dost olduğunu kanıtlamışsa, bu güzel deneyim hastaya ayrıca diğer insanlara olan inancını yeniden kazanması için de yardım edebilir.

Burada bizi ilgilendiren şey kendi kendine analizin olabilirliği olduğu için, analistin bu işlevlerini gözden geçirmek ve tek başına çalışan hastanın bu işlevleri ne ölçüde üstlenebileceğini görmek yararlı olabilir.

Deneyimli bir insanın gözlemlerinin, kendimize ilişkin kendi gözlemlerimizden çok daha hatasız olacağına kuşku yoktur ve bunun özellikle böyle olmasının nedeni kendimiz bağlamında tarafsız olmaktan uzak oluşumuzdur. Yine de bu dezavantajın karşısında, daha önce de tartışıldığı gibi, kendimizi bir yabancıdan daha iyi tanımamız gerçeği durmaktadır. Psikanalitik terapide kazanılan deneyim, hastaların kendi sorunlarını anlamaya kararlı oldukları takdirde şaşırtıcı bir keskin öz-gözlem yapma becerisi geliştirebileceklerini her türlü kuşkudan uzak göstermiştir.

Kendi kendine analizde anlama ve yorumlama tek bir süreçtir. Tıpkı bir tamir ustasının bir arabada aksayan şeyin ne olduğunu çabucak anlaması gibi, kendi deneyimlerinin bir sonucu olarak uzman kişi de gözlemlerinin muhtemel anlamını ve önemini, tek başına çalışan bir insanın yapacağından çok daha çabuk yakalayacaktır. Kural olarak kavrayışı da daha tam olacaktır, çünkü daha çok sonuç yakalayacak ve ele alınan etkenler arasındaki iç ilişkileri daha kolay algılayacaktır. Burada, gece gündüz psikolojik sorunlarla uğraşmayla kazanılan deneyimin yerine konmasa da, hastanın psikolojik bilgisinin belli bir yararı olacaktır. Yine de sekizinci bölümde sunulan örneğin de göstereceği gibi, hasta için kendi gözlemlerinin anlamını kavramak kesinlikle ihtimal dahilindedir. Elbette belki de daha yavaş ve daha çok hata yaparak ilerleyecektir ama analizde de sürecin

temposunu belirleyen şeyin temelde analistin anlama yetisi değil, hastanın içgözlemleri benimseme yetisi olduğunu unutmamak gerekir. Burada, hastalarla çalışmaya başlayan genç psikanalistlere Freud'un söylediği bir teselli sözünü hatırlatmak yerinde olur. Freud, genç psikanalistlerin çağrışımları değerlendirme yetilerini pek fazla düşünmemeleri gerektiğini söyler. Analizdeki gerçek zorluk zihinsel kavrayış değil, hastanın direnmeleriyle uğraşma sorunudur. Bunun, kendi kendine analiz için de geçerli olduğuna inanıyorum.

Bir insan kendi direnmelerinin üstesinden gelebilir mi? İşte kendi kendine analiz ihtimalinin bağlı olduğu gerçek sorun budur. Yine de —mutlaka baş gösterecek olan— kişinin geri asılıp ayak direnmesiyle karşılaştırma yapmak yersiz gözükmektedir çünkü özün bir de ilerlemek, ileri gitmek isteyen bir parçası vardır. Elbette bu işin yapılıp yapılamayacağı direnmelerin yoğunluğuna olduğu kadar bunların üstesinden gelmeye yönelik girişim gücünün dayanıklılığına da bağlıdır. Ama önemli olan Soru —ve bunun cevabını sonraki bir bölüme kadar vermeye kalkışmayacağım— bunun yapılıp yapılamayacağından çok, ne ölçüde yapılabileceğidir.

Buna karşın analistin yalnızca yorumlayan bir ses olmadığı gerçeği söz konusudur. O da bir insandır ve onunla hasta arasındaki ilişki terapi süreci içinde önemli bir etkendir. Bu ilişkinin iki yanına değinildi; bunlardan ilki bunun, analiste yönelik davranışlarını gözleyerek genelde diğer insanlara yönelik tipik davranışlarının neler olduğunu incelemesi için hastaya eşsiz ve özel bir fırsat yaratmasıdır. Eğer kişi alışagelmiş ilişkileri içinde kendini gözlemeyi öğrenirse bu avantajın yeri tam anlamıyla doldurulabilir. Analistle birlikte yürüttüğü çalışma içinde sergilediği beklentiler, arzular, korkular, olumsuz duyarlılıklar ve ketlemeler özünde dostlarıyla, sevgilisiyle, karısıyla, çocuklarla, işverenle, iş arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sergilediklerinden farklı değildir. Eğer özgünlüklerinin bütün bu ilişkilere sızma

yollarını kavramaya ciddi olarak karar verirse, sosyal bir varlık olduğu gerçeği ona kendini incelemek için bol bol fırsat yaratacaktır.

Ama bu bilgi kaynaklarından tam anlamıyla yararlanıp yararlanamayacağı elbette başka bir sorundur: Kendisiyle başkaları arasında var olan gerilimler içindeki kendi payını hesaplamaya kalkıştığı zaman çetin bir işle karşı karşıya geleceğine kuşku yok; bu, analistin kişisel denkleminin önemsiz olduğu ve dolayısıyla kendisi için kendi yarattığı güçlüklerin farkına varmasının daha kolay olduğu analitik ortamdakinden çok daha çetin bir iştir. Diğer insanların kendilerine ait özgürlüklerle dolu oldukları sıradan ilişkilerde, kendini nesnel bir gözle gözleme konusunda en içten niyetlere sahip olsa bile, yükselen zorluklardan ve sürtüşmelerden başkalarını sorumlu tutmaya ve kendisini masum bir kurban olarak ya da olsa olsa onların mantıksızlığına haklı bir tepki gösteriyor olarak değerlendirmeye eğilim gösterebilir. Bu son durumda kendini açık suçlamalara kaptırma bağlamında açık tavırlı olması gerekmeyecektir; görüşünde ussal bir yoldan, sinirli, asık suratlı, vefasız, kaldı ki haksız olduğunu bile kabul edebilir ama bu tür tutumları gizliden gizliye haklı ve kendisine saldıranlara gösterilmiş yerinde tepkiler olarak değerlendirecektir. Kendisi için kendi zayıflıklarıyla, zaaflarıyla yüz yüze gelmek ne kadar dayanılmaz bir şeyse —ve başkalarının sunduğu rahatsız edici etkenler ne kadar keskinse— kendi payını kavrâmış olmaktan çıkaracağı kazançtan kendini yoksun bırakma tehlikesi de o kadar büyük olacaktır. Ve başkalarını aklayıp kendini karalayarak zıt doğrultuda abartma yapmaya eğilim gösterirse, karşılaşılacak tehlike yukarıdakiyle tam bir aynılık gösterecektir.

Bir insan için, kendi özgünlüklerini, analistle olan ilişkisinin akışı içinde diğer ilişkileri içindekinden daha kolay görmesini sağlayan bir başka etken daha vardır. Rahatsız edici kişilik özellikleri —ürkekliği, bağımlılığı, kibri, kinciliği, en küçük kır-

günlüklarda bile çevresindeki insanlardan uzaklaşma ve soğuma eğilimi ya da her neyse— kendi çıkarına her zaman ters düşer; bunun nedeni yalnızca bu özelliklerin başkalarıyla olan ilişkilerini daha az doyurucu kılması değil, ayrıca onu da kendinden hoşnutsuz kılmasıdır. Ne var ki başkalarıyla olan alışagelmiş ilişkilerinde bu gerçek çoğu kez sislenmiştir. Bağımlı kalarak, öç alarak, başkaları üzerinde zafer kazanarak bir şeyler kazanacağına inanır ve dolayısıyla yaptığı şeyi kavramaya daha az istekli olur. Analizde sergilenen aynı özellikler kendi çıkarına öylesine açıkça karşı bir etkinlik gösterir ki, bunların yaralayıcı yapısını görmekten kolay kolay kendini alamaz ve dolayısıyla bunlara karşı gözlerini kapama itkisi önemli ölçüde zayıflar. Bir insan için başkalarına yönelik davranışlarını irdelemenin içerdiği coşkusal güçlüklerin üstesinden gelmek kolay olmasa da bütünüyle olabilirlik sınırları içindedir. Sekizinci bölümde sunulan kendi kendine analiz örneğinde görüleceği gibi Clare, sevgilisiyle olan ilişkisini irdeleyerek içinde bulunduğu anlaşılması güç ve karmaşık hastalıklı bağımlılık sorununu analiz etmiştir. Ve o bunu, yukarıda değinilen her iki zorluğun da yüksek bir düzeyde bulunması gerçeğine karşın başarmıştır. Sevgilisinin kişiliğindeki rahatsızlıklar da en az onunkiler kadar büyüktür ve nevrotik beklentiler ve korkular açısından Clare, "sevgi"sinin gerçekte bir bağımlılık ihtiyacı olduğunu algılamama konusunda elbette hayati bir ilgiye sahipti.

Analistle olan ilişkinin öteki yanı, hastaya uzattığı dolaylı dolaysız yardım elidir. Hastaya sunduğu diğer yardımın yerinin az çok doldurulabilmesine karşın, kendi kendini analiz, tanımı gereği basit insanca yardımdan bütünüyle yoksundur. Eğer kişi bulgularını tartışabileceği anlayışlı bir arkadaşa sahip olacak kadar şanslıysa, ya da eğer ara sıra bulgularını bir analistle birlikte gözden geçirirse, yürüttüğü çalışma içinde kendini daha az yalnız hissedecektir. Ama bunlardan hiçbirisi sorunları üzerinde bir başka insanla yakın bir işbirliği içinde çalışmanın içerdiği

olanca gözle görülmez değerin yerine tam anlamıyla konulamaz. Bu yardımın yokluğu, kendi kendini analizi daha zor bir yol yapan etkenlerden birisidir.

Altıncı Bölüm

GEÇİCİ KENDİ KENDİNE ANALİZ

Kişinin kendini geçici bir süre boyunca analiz etmesi oldukça kolaydır ve anlık sonuçlar açısından bazen verimli olur. Özünde bu, her içten insanın hissetme ya da eylemde bulunma yolunun arkasındaki gerçek güdülenimleri açıklamaya çalıştığı zaman yaptığı şeydir. Özellikle çekici ya da varlıklı bir kıza aşık olan bir erkek, psikanaliz konusunda varsa bile çok şey bilmeksizin, duygusunda kibrin mi yoksa paranın mı rol oynadığını kendi kendine sorabilir. Bir tartışmada kendi haklı yargısını göz ardı eden ve karısına ya da meslektaşlarına boyun eğen bir insan kendi kafasında, eldeki konunun nisbi önemsizliğine inandığı için mi yoksa ufukta görünen bir kavgadan korktuğu için mi boyun eğdiğini sorgulayabilir. İnsanların her zaman bu yolla kendilerini irdelediklerini sanıyorum. Hem başka türlü psikanalizi tümden reddetmeye yatkın olan birçok insan da bunu yapar.

Geçici kendi kendine analizin temel alanı nevrotik kişilik yapısının karmaşık sorunları değil, kişide merak uyandıran ya da sıkıcı yapısı nedeniyle acil dikkat gerektiren ağır ve açık semptomlar, somut ve genellikle akut rahatsızlıklardır: Bu nedenle bu bölümde aktarılan örnekler, işlevsel bir baş ağrısını, akut bir kaygı nöbetini, bir avukatın sosyal etkinlikler korkusunu, akut bir mide rahatsızlığını içermektedir. Ama kişiyi şaşırtan bir rüya, bir randevunun unutulması ya da taksi şoförünün önemsiz bir dolandırıcılığı karşısındaki olağandışı bir sinirlilik de kişide bir kendini anlama —ya da daha kesin olarak o özgün etkenden sorumlu olan etkenleri ortaya çıkarma— arzusu uyandırabilir.

Bu son ayrım ince eleyip sık dokuma gibi gözükebilir ama gerçekte bir sorunla ara sıra uğraşmayla kişinin kendi üzerinde sistemli bir yoldan çalışması arasındaki önemli bir farklılığı dile getirir. Geçici kendini analizin amacı somut ve belli bir rahatsızlığı uyaran etkenleri kavramak ve ortadan kaldırmaktır. Daha geniş bir girişim gücü, genelde yaşamla baş etme konusunda daha iyi donanmış olma arzusu burada da iş başında olabilir ama bir rol oynasa bile bu, belli korkuların, baş ağrılarının ya da diğer olumsuzlukların altında daha az ezilme arzusuyla sınırlıdır. Bu, kendi yeti ve becerilerini en üst düzeyde geliştirmeye yönelik daha derin ve çok daha olumlu bir arzuya ters düşer.

Örneklerin de göstereceği gibi, irdelemeye yönelik bir girişim yaratan rahatsızlıklar anlık ya da uzun süreli olabilir; temelde bir ortamda yapısal olan güçlüklerden kaynaklanabilir ya da kronik bir nevrozun dışavurumları da olabilir. Bu rahatsızlıkların kestirme bir yaklaşıma elverişli mi oldukları yoksa ancak daha yoğun bir çalışmayla mı çözülebilecekleri daha sonra tartışılacak olan etkenlere bağlıdır.

Sistemli bir kendi kendine analiz için gerekli olan önkoşullarla karşılaştırılırsa, geçici kendini analiz için gerekli olanlar orta ağırlıktadır. Biraz psikolojik bilgiye sahip olmak yeterlidir ve bunun da bir kitap bilgisi olması gerekmez, sıradan deneyimlerden de kazanılabilir. Geçici kendini analiz için gerekli olan tek vazgeçilmez koşul, bilinçdışı etkenlerinin kişiliğin tamamını işlemez hale sokacak kadar güçlü olabileceğine inanmaya hazır olmaktır. Olumsuzuyla ortaya koymak gerekirse, bir rahatsızlık için el altında bulunan hazır açıklamalarla kolayca yetinmemek gerekir. Örneğin bir taksi şoförünün birkaç lira fazla almasına kanması üzerine olağandışı ölçüde altüst olan bir insanın, kendi kendine her şeyden önce hiç kimsenin aldatılmaktan hoşlanmadığını söylemekle yetinmemesi gerekir. Akut depresyon çeken bir insan, durumunu dünya koşulları temelinde

açıklama konusunda kuşkulu olmalıdır. Randevular konusunda alışkanlık haline gelen unutkanlığı için, bunları hatırlayamayacak kadar meşgul olduğunu söyleyerek açıklaması yeterli bir açıklama değildir.

Açıktan açığa ruhsal yapıda olmayan baş ağrıları, mide rahatsızlıkları ya da yorgunluk gibi semptomları gidermek özellikle kolaydır. Aslına bakılırsa bu tür rahatsızlıklara yönelik her ikisi de aşırı tek yanlı olan iki karşıt tutum gözlenebilir. Bunlardan birisi ruhsal etkenlerin de söz konusu olabileceği ihtimalini bile ele almaksızın, baş ağrılarını otomatik olarak hava koşullarına, yorgunluğa, fazla çalışmaya; mide rahatsızlıklarını bozuk yiyeceğe ya da mide ülserine bağlamayı içerir. Bu tutum, tam bir savsaklama nedeniyle üstlenilmiş olabilir ama bu ayrıca, kendi içlerinde herhangi bir dengesizlik ya da özür olduğu görüşüne dayanamayan insanlardaki tipik nevrotik bir eğilimdir. Öteki uçta, her rahatsızlığın ruhsal kökenli olduğuna inananlar vardır. Böyle bir insan için, yorucu bir işte fazla çalışma sonucu yorulmuş olabileceği, şiddetli bir salgına maruz kaldığı için gribe yakalanmış olabileceği söz konusu olamaz. Herhangi bir dış etkenin kendisini etkileyecek bir güce sahip olabileceği görüşüne dayanamaz. Eğer bir rahatsızlığa yakalanırsa neden, onun kendisinin bunu yaratmış olmasıdır ve eğer bir semptom ruhsal kökenliyse, bunu gidermek onun kendi gücünün sınırları içinde olmalıdır.

Her iki tutumun da zorlanımlı olduğunu ve en yapıcı tutumun bunların arasında bir yerde bulunduğunu söylemeye gerek bile yok. Dünya koşullarıyla gerçekten de ilgileniyor olabiliriz, ancak bu ilgi bizi bir depresyona değil eyleme sürüklemelidir. Çok fazla çalışma ve çok az uyku yüzünden baş ağrıları çekebiliriz. Elbette tıbbi açıklama için ayrıntılı bir araştırma yapmadan önce hiçbir fiziksel belirtiyi ruhsal etkenlere bağlamamak gerekir. Önemli olan nokta, akla yatkın bir açıklamanın ele alınmasıyla birlikte, kişinin ayrıca coşkusal yaşamına da şöyle bir göz

atması gerektiğidir. Zorluk bir grip sorunu da olsa, buna yerinde tıbbi ilgi gösterdikten sonra, salgına karşı direnmeyi azaltma ya da iyileşmeyi geciktirme doğrultusunda etkinlik gösteren bazı bilinçsiz ruhsal etkenlerin bulunup bulunmadığı sorusunu ortaya koymak yararlı olabilir.

Bu genel varsayımlar göz önünde bulundurulursa, aşağıdaki örneklerin geçici kendini analizin içerdiği sorunları yeterince aydınlatacağına inanıyorum.

Yumuşak huylu bir işadamı, beş yıllık evli ve görünüşte mutlu olan John, yaygın ketlemeler ve "suçluluk duygularından" şikayetçiydi ve son yıllarda ara sıra anlaşılır hiçbir fiziksel temeli olmayan baş ağrıları çekiyordu. Analize sokulmamıştı ama psikanalitik düşünce yolunu çok iyi tanıyordu. Daha sonra oldukça karmaşık bir kişilik nevrozunun analizi için bana geldi; tek başına çalışırken edindiği deneyim, psikanalitik terapinin muhtemel değerine inanmasına yol açan etkenlerden birisiydi.

John, baş ağrılarını analize başladığı zaman buna niyetlenmemişti. O, karısı ve iki arkadaşı müzikal bir komediye gitmişler ve oyun sırasında John'ın başı ağrımıştı. Bu ona garip gelmişti çünkü tiyatroya gitmeden önce kendini iyi hissetmişti. İlk önce biraz tedirginlikle, baş ağrısını oyunun kötü ve o akşamın bir zaman kaybı oluşuna bağlamış, ancak hemen sonra insanın kötü bir oyun yüzünden kolay kolay başının ağrımayacağını kavramıştı. Şimdi yeniden ele alınınca oyunun hiç de kötü olmadığını düşünmüştü. Ama gitmeyi tercih edeceği Shaw'ın oyunuyla karşılaştırılınca elbette bu oyun bir hiçti. Ve bu sözler John'un kafasında çalkalanmaya başlar: "Gitmeyi tercih edeceği." Burada anlık bir kızgınlık duyar ve aradaki ilişkiyi görür. Oyunlar arasında seçim yapma konusu tartışılırken diğerlerinin kararına boyun eğmek zorunda kalmıştı. Bu bir tartışma bile sayılmazdı. Duruma katlanması gerektiğine inanmıştı, zaten önemli bir konu da yoktu ortada. Ne var ki açıkçası bu onun için önemliydi ve zora koşulmuş olmasından ötürü derinlemesine

kızgınlık duyuyordu. Bu algılamayla birlikte baş ağrısı uçup gitmişti Ayrıca bu yolla gelişen ilk baş ağrısının bu olmadığını da anlamıştı. Örneğin, katılmaktan nefret ettiği ama katılmaya razı edildiği briç partileri vardı.

Bastırılan kızgınlıkla baş ağrıları arasındaki bu ilişkiyi keşfetmek onu şaşırtmıştı ama o bunu daha fazla düşünmemişti. Ancak birkaç gün sonra, sabahın erken bir saatinde; yine başı çatlarcasına ağrıyarak uyanır. Bir gece önce görevli olduğu kuruluşun yöneticiler toplantısına katılmıştır. Daha sonra içki içmişler ve John ilk önce kendi kendine, belki de çok fazla içtiğini söyleyerek baş ağrısını buna bağlamıştı. Bununla birlikte öte yana dönmüş, yeniden uyumaya çalışmış ama yapamamıştı. Kafasının çevresinde uçuşan bir sinek onu sinirlendirmişti. Başlangıçta bu sinirlilik belli belirsiz algılanabilirken, çabucak alevlenmiş ve tam bir öfkeye dönmüştü. Derken bir rüya ya da rüya kırıntısını hatırlamıştı. Rüyasında bir parça mürekkep kağıdıyla iki tahtakurusunu öldürmüştü. Mürekkep kağıdında bir sürü delik vardı. Aslında kağıt baştan aşağı deliklerle doluydu ve düzenli bir şekil oluşturuyorlardı.

Bu ona, çocukken şekil vermek üzere kesmek için katladığı ince bir kağıdı hatırlamıştı. Bu şekillerin güzelliği onu oldukça şaşırtmıştı. Hayranlık bekleyerek kağıdı annesine gösterdiğine, ancak annesinden hayranlık yerine baştan savma bir ilgi gördüğüne ilişkin bir anı canlanır. Derken mürekkep kağıdı ona yöneticiler toplantısını hatırlatır. Toplantıda canı sıkıldığı için önündeki kağıdı karalayarak oyalanmıştır. Hayır, kağıdı karalamakla kalmamış, başkanla rakibinin küçük karikatürlerini de çizmişti. "Rakip" sözcüğü dikkatini çekmişti çünkü söz konusu kişiyi bilinç düzeyinde bir rakip olarak değerlendirmiyordu. Onu belli belirsiz tedirgin eden bir karar oya sunulacaktır. Ama bu karara karşı hiçbir net muhalefet göremez. Dolayısıyla yaptığı itiraz gerçekte konuya ilgisiz kalır. Bu itiraz cılız kalır ve hiçbir etki yaratmaz. Ve ancak şimdi toplantıdakilerin onun ü-

zerine bir şey yıktıklarını kavramıştı, çünkü kararın benimsenmesi demek kendisi için bir yığın can sıkıcı iş demekti. Toplantıdakiler öylesine zekidir ki bu nokta John'ın gözünden kaçmıştı. Bu noktada birdenbire kahkahalarla gülmüştü çünkü tahtakurularının anlamını kavramıştı. Başkan ve rakip: Onlar, tahtakuruları. kadar iğrenç kan emicilerdi. Ayrıca, bu sömürücüler kadar tahtakurularından da korkuyordu. Olsun, o öcünü almışı, en azından rüyasında. Baş ağrıları yine ortadan kalkmıştı.

Bundan sonraki üç olayda baş ağrısı başlar başlamaz gizli kızgınlık aramış, kızgınlığı bulmuş ve baş ağrılarından kurtulmuştu. Daha sonra baş ağrıları bütünüyle ortadan kalktı.

Bu deneyim gözden geçirilirken, ulaşılan sonuçla karşılaştırılınca gösterilen çabanın azlığı ilk bakışta insanı şaşırtır. Ama psikanalizde de mucizeler, başka herhangi bir yerdeki kadar enderdir. Bir semptomun kolayca giderilip giderilemeyeceği bunun tümel yapı içindeki işlevine bağlıdır. Bu olayda baş ağrıları, John'ı yapmaktan korktuğu ya da yapmaya içerlediği şeyleri yapmaktan alıkoymak ya da başkalarına, onu kırdıklarını ya da yaraladıklarını göstermeye yönelik bir araç olarak veya özel ilgi istemek için bir temel olarak iş görmek gibi daha başka bir rol üstlenmemiştir. Eğer baş ağrıları ya da diğer semptomlar yukarıdakiler gibi önemli işlevler yüklenmişse, ortadan kaldırılmaları uzun ve etkili çalışma gerektirecektir. Bu durumda kişi bu semptomların doyurduğu bütün ihtiyaçlarını analiz etmek zorunda kalacak ve belki de çalışma pratik açıdan bitinceye kadar bu belirtiler ortadan kalkmayacaktır. John'ın durumunda bunlar bu tür bir işlev yüklenmemiştir ve büyük bir ihtimalle yalnızca bastırılan kızgınlığın artırdığı gerilimden kaynaklanmışlardır.

John'ın ulaştığı başarının boyutları ayrıca, bir başka varsayımla da daralır. Elbette baş ağrılarından kurtulmak bir kazançtır, ama bana öyle geliyor ki bu tür açık, somut semptomların önemini gözümüzde büyütmeye ve bu olayda John'ın kendi arzularına ve görüşlerine yabancılaşması ve kendini ortaya koy-

maya yönelik ketlenmesi gibi daha az gözle görülebilir olan ruhsal rahatsızlıkların önemine gereken önemi vermemeye yatkınız. John'ın çalışması, daha sonra onun gelişimi ve yaşamı için çok önemli olduğu anlaşılan bu rahatsızlıklarda hiçbir değişmeye yol açmamıştı. Gerçekleşen tek şey, yükselen kızgınlıkların bir ölçüde daha çok bilincinde olması ve belirtilerinin ortadan kalkmasıydı.

Aslına bakılırsa John'ın rastlantı eseri analiz ettiği olaylardan her birisi, onun bunlardan kazandığından daha çok içgözlem yaratabilirdi. Dolayısıyla müzikal komedi sırasında yükselen kızgınlığa ilişkin analizinde, dokunmayı başaramadığı birçok sorunun varlığı söz konusuydu. Karısıyla olan ilişkisinin gerçek doğası neydi? Varlığıyla övündüğü uyumluluğunun tek nedeni uysallık mıydı? Kansı buyurgan mıydı? Yoksa John mı zorlamaya karşılık gelen herhangi bir şeye karşı aşırı ölçüde duyarlıydı? Dahası, neden kızgınlığı bastırdı? Bastırmanın zorunlu oluşunun nedeni zorlanımlı bir sevecenlik ihtiyacı mıydı? Karısının ayıplamasından mı korkuyordu? Kendine ilişkin, "önemsiz şeyler" tarafından asla rahatsız edilmeyen bir insan olduğu yolundaki bir imajı mı korumak zorundaydı? Kendi arzuları için mücadele etmek zorunda kalmaktan korkuyor muydu? Son olarak; gerçekten onlara sadece onu zora koşup kendi kararlarını kabul ettirdikleri için mi kızmıştı, yoksa tam bir zayıflık göstermiş olması yüzünden onlara boyun eğmiş olduğu için temelde kendine mi kızmıştı?

Ayrıca yöneticiler toplantısını izleyen kızgınlığın analizi de daha başka sorunları açığa çıkarabilirdi. Kendi uğraşları işlemez hale getirildiği zaman neden bunlara karşı daha uyanık olmuyordu? Yine, kendi uğraşlar için mücadele etmekten korkuyor muydu? Yoksa kızgınlığı bunu hepten bastırmayı daha güvenli kılacak boyutlara mı —tahtakurularını ezmek— ulaşmıştı? Ayrıca, çok fazla uysal olarak kendini kötüye kullanıma açık mı tutuyordu? Yoksa gerçekte çalıştığı kuruluşun yasal bir beklen-

tisi olmaktan öte bir şey olmayan bir şeyi kötüye kullanılma olarak mı algılamıştı? Dahası, ya onun başkalarını etkileme — annesinden hayranlık beklediğine ilişkin anı— arzusu? Meslektaşlarını etkileme konusunda uğradığı başarısızlık, duyduğu kızgınlıktaki temel öğe miydi? Ve böylesine pısırık olduğu için kendine ne ölçüde kızıyordu? Bu soruların hiçbirisine dokunulmamıştır. John, başkalarına yönelik bastırılan kızgınlığın sonucunu keşfettikten sonra konunun kapanmasına göz yummuştur.

İkinci örnek, kendi kendine analizin olabilirliğini ilk kez ele almama yol açan bir deneyimdi. Harry adındaki bir doktor, morfin ve kokain alarak yatıştırmaya çalıştığı panik nöbetleri yüzünden bana gelmişti; ayrıca göstermecilik (teşhircilik) dürtüleri nöbetleri de geçiriyordu. Ağır bir nevroza yakalandığına kuşku yoktu. Birkaç aylık terapiden sonra tatil için bir başka yere gitti ve bu süre boyunca bir kaygı nöbetini kendi başına analiz etti.

Bu kendini analiz parçasının başlangıcı da, tıpkı John olayındaki gibi bir rastlantıydı. Başlangıç noktası, görünüşte gerçek bir tehlikenin yol açtığı ağır bir kaygı nöbetiydi. Harry, kız arkadaşıyla birlikte bir dağa tırmanmaktadır. Bu, zorlu bir tırmanmıştır ama çevreyi net olarak gördükleri sürece herhangi bir tehlike söz konusu değildir. Ancak bir kar fırtınası çıkıp da ortalığı ince bir sis kaplayınca tırmanış tehlikeli bir durum alır. O zaman Harry nefessiz kalır, kalbi çarpmaya başlar ve paniğe kapılır, sonunda dinlenmek için yere uzanmak zorunda kalır. Olayı hiç düşünmez ama bulanık bir yoldan nöbetini bitkinliğine ve o anki gerçek tehlikeye bağlar. Bu arada bu, istediğimiz takdirde yanlış açıklamalara nasıl kolayca kanabileceğimize bir örnektir çünkü Harry fiziksel açıdan güçlü bir insandır ama tehlike karşısında bir korkaktan öte bir şey değildir.

Ertesi gün, dağın sarp, kayalıklı duvarından geçen dar bir patikada yürümeye başlarlar. Kız Harry'i geride bırakır. Ve

Harry kendisini, kızı uçurumdan aşağı itmeye yönelik bir düşünce ya da bir dürtüyle yakalayınca yürek çarpıntısı yeniden başlar. Bu doğal olarak onu şaşırtır, bunun yanısıra kıza da tapmaktadır. İlk önce, içinde oğlanın kız arkadaşından kurtulmak için onu suda boğduğu Dreiser'in *American Tragedy*'sini düşünür. Derken bir önceki gün baş gösteren nöbeti düşünür ve şaşkınlık içinde ve güç bela, o gün de benzer bir dürtü yaşadığını kavrar. O sıradaki dürtü saniyelik bir dürtüdür ve yükselir yükselmez denetlenmiştir. Ne var ki nöbetten önce kıza karşı tırmanışa geçen bir sinirlilik ve bir yana ittiği anlık, delice bir kızgınlık dalgası baş gösterdiğini net olarak hatırlar.

Öyleyse kaygı nöbetinin anlamı budur: Bir yanda anlık bir nefretle öte yanda kıza duyulan gerçek düşkünlük arasındaki bir çatışmadan kaynaklanan şiddet dürtüsü. Kendisini rahat hissetmiş ve ayrıca ilk nöbeti analiz etmiş, ikincisini durdurmuş olmakla övünmüştür.

John'ın tersine Harry bir adım daha ileri gitmiştir çünkü sevdiği kıza yönelik nefretin ve katilce bir dürtünün algılanması onu uyarmıştır. Yürüyüşe devam ederken neden kızı öldürmeyi istediği sorusunu gündeme getirir. O anda bir önceki günün sabahında yaptıkları bir konuşma aklına gelir. Kız, insanlarla ustaca başa çıkmasından ve bir partideki büyüleyici konukseverliğinden ötürü Harry'nin meslektaşlarından birisini övgüyle anmıştır. Hepsi budur. Ve bunun da bu kadar düşmanlık yaratması imkânsızdır. Yine de bunu düşünürken yükselen bir kızgınlık duyar. Kızı mı kıskanıyordu? Ama onu kaybetme tehlikesi söz konusu değildi. Bu meslektaşı, ondan daha uzundur ve Yahudi değildir (Harry her iki konuda da aşırı bir duyarlılığa sahiptir) ve ayrıca usta bir konuşmacıdır. Düşünceleri bu çizgiler boyunca ilerlerken kıza duyduğu kızgınlığı unutur ve dikkatini, kendisini sözü edilen meslektaşla karşılaştırma üzerinde odaklaştırır. Derken bir olayı hatırlar: Beş ya da altı yaşlarındadır ve bir ağaca tırmanmaya çalışmış ama becerememiştir. Ağabeyi o ağaca

kolayca tırmanmış ve yukarıdan onunla alay etmiştir. Annesinin bu ağabeyiyle övündüğüne ve kendisini ihmal ettiğine ilişkin bir başka anı daha canlanır. Ağabeyi her zaman ondan öndedir. Dün onu öfkelendiren de aynı şey olmalıdır. Kendisinin bulunduğu bir ortamda bir başka erkekten övgüyle söz edilmesine hâlâ dayanamamaktadır. Bu içgözlemle birlikte içinde bulunduğu gerilimden kurtulmuş, kolayca tırmanabilmiş ve kıza karşı yeniden sevecenlik duyabilmiştir.

İlk örnekle karşılaştırılınca ikincisi bir açıdan daha çok, başka bir açıdan da daha az başarılıdır. John'ın kendini analizindeki daha büyük yüzeyselliğe karşın John, Harry'nin atamadığı bir adım atmıştır. John, yalnızca bir özgün durumu açıklığa kavuşturduğu zaman bununla yetinmemiştir. Bütün baş ağrılarının bastırılan bir kızgınlıktan kaynaklanabileceği ihtimalini görmüştür. Harry bir ortamı analiz etmenin ötesine gitmemiştir. Bulgusunun, öteki kaygı nöbetleri üzerinde de belli bir etkiye sahip olup olmadığını merak etmek aklına gelmemiştir. Öte yandan Harry'nin ulaştığı içgözlem John'ınkinden çok daha derindir. Cinayet dürtüsünün algılanması gerçek bir coşkusal deneyimdir; en azından düşmanlığın nedenine ilişkin bir ipucu bulmuş ve bir çatışmaya yakalandığı gerçeğini kavramıştı.

İkinci olayda da uzaktan yakından dokunulmayan sorunların sayısı insanı şaşırtır. Harry'nin bir başka erkeğin övgüyle anılmasına sinirlendiğini kabul edersek, bu tepkinin yoğunluğu nereden gelmektedir? Eğer bu övgü, düşmanlığının tek kaynağıydıysa bu neden onun için şiddet uyandıracak kadar büyük bir tehditti? Çok aşırı olumsuz duyarlılığa sahip bir kibrin mi pençesindeydi? Eğer böyleyse, sahip olduğu ve gizlemeye bu kadar ihtiyaç duyduğu eksiklikler nelerdi? Abisiyle olan rekabeti elbette önemli bir tarihsel etkendi ama bu yetersiz bir açıklamaydı. Çatışmanın öteki yanına, kıza duyduğu tapınmanın yapısına hiç dokunulmamıştı. Kıza temelde kızın beğenisi için mi ihtiyaç

duyuyordu? Sevgisi ne kadar bağımlılık içeriyordu? Kıza yönelik düşmanlığın daha başka kaynakları da var mıydı?

Üçüncü örnek bir tür sahne korkusunun analiziyle ilgilidir. Sağlıklı, zeki, güçlü ve başarılı bir avukat olan Bill, yükseklik korkusu nedeniyle bana başvurdu. İçinde, bir köprüden ya da kuleden aşağı itildiğini gördüğü tekrarlanan bir kabus görüyordu. Tiyatro balkonlarındaki ilk sıralarda oturduğu ve yüksek binaların pencerelerinden aşağı baktığı zaman sersemliyordu. Ayrıca ara sıra mahkemeye çıkmadan ya da önemli müşterilerle buluşmadan önce paniğe kapılıyordu. Yoksul bir çevreden gelmişti ve ulaştığı konumu koruyamamaktan korkuyordu. Sık sık, blöf yaptığı ve bunun da er geç ortaya çıkacağı duygusuna kapılıyordu. Bu korkuyu açıklayamıyordu çünkü meslektaşları kadar zeki olduğuna inanıyordu; iyi bir konuşmacıydı ve tartışmalarıyla karşısındaki insanları ikna edebiliyordu.

Kendisi konusunda dürüstçe konuştuğu için birkaç görüşme içinde, bir yandan hırs, kendini ortaya koyma ve başkalarını aldatma arzusuyla, öte yandan da kendisi için hiçbir şey istemeyen sevimli, dürüst vatandaş görünümünü koruma ihtiyacı arasındaki bir çatışmanın kaba çizgilerini görmeyi başardık. Çatışmanın hiçbir yanı derinlemesine bastırılmamıştı. Başaramadığı tek şey, bu çabaların gücünü ve çelişik yapısını kavramaktı. Bu çabalara tam bir açıklık kazandırıldıktan sonra gerçekten de blöf yaptığını tam anlamıyla algıladı. Derken bu istemsiz dolandırıcılıkla sersemlik arasındaki ilintiyi kendiliğinden bir yolla ve tek başına kavradı. Yaşamda yüksek bir yere ulaşmayı arzuladığını ama gerçekte ne kadar hırslı olduğunu kabul etmeye cesaret bile edemediğini anladı. İnsanların bu hırsı algıladıkları taktirde ona düşman kesileceklerinden ve onu aşağı iteceklerinden korkuyordu, dolayısıyla paraya ve saygınlığa pek önem vermeyen sevimli ve iyi bir vatandaş görünümü vermek zorundaydı. Yine de özünde dürüst bir insan olduğu için blöf yaptığının belli belirsiz farkındaydı ve bu da karşılık olarak "ele

verilmekten" korkmasına yol açmıştı. Bu netleşme, korkularının fiziksel terimlere aktarılmasına karşılık gelen sersemliği ortadan kaldırmaya yetti.

Daha sonra kentten ayrılmak zorunda kaldı. Sosyal etkinliklere ve bazı müşterilerle buluşmaya yönelik korkusuna hiç dokunmamıştık. Ona, bu "sahne korkusu"nun arttığı ya da azaldığı koşulları gözlemesini öğütledim.

Bir süre sonra şu raporu aldım. İlk önce, bu korkunun, sunduğu davanın ya da yaptığı tartışmanın kuşku götürür nitelikte olduğu zamanlar ortaya çıktığını düşünür. Hepten yanılmadığını açıkça hissetmesine karşın, bu doğrultudaki araştırma onu pek fazla ileri götürmez. Derken şanssız bir olayla karşılaşır, oysa gerçekte bunun kendini anlama çabalan için iyi bir fırsat olduğu anlaşılır. Zor bir savunmayı pek özen göstermeden hazırlamıştır ama bunu duruşmada sunma konusunda sadece hafif bir tedirginlik duymaktadır, çünkü yargıcın pek fazla şey istemediğini bilmektedir. Derken sözü edilen yargıcın hastalandığını ve yerine geçen yargıcın katı ve hoşgörüsüz olduğunu öğrenir. Her şeye karşın ikinci yargıcın kötü ya da zorluk çıkaran bir insan olmaktan uzak olduğunu hatırlayarak kendini avutmaya çalışır ama bu onun yükselen kaygısını azaltmaz. Daha sonra benim öğüdümü düşünür ve düşüncelerinin özgürce dışarı akmasına izin vermeye çalışır.

İlk önce, tepeden tırnağa çikolatalı keke bulanmış küçük bir oğlan gelir gözlerinin önüne, bu oğlan çocuğu kendisidir. İlk anda bu tablo onu şaşkına çevirir ama daha sonra, cezalandırılmak üzere olduğunu, yakayı zor sıyırdığını hatırlar, çünkü o zamanlar küçük bir "şeytan"dır ve annesi gülmekten başka bir şey yapamamıştır. "Yakayı sıyırma" konusu varlığını korur. Derslerine hazırlanmadığı ama yakayı sıyırdığı dönemlere ilişkin birkaç anı canlanır. Derken nefret ettiği bir tarih öğretmenini düşünür. Şimdi bile bu nefreti duyabilmektedir. Sınıf, Fransız Devrimi konusunda bir kompozisyon yazmak zorundadır. Ka-

ğıtları geri dağıtırken öğretmen, şişirme düşüncelerle dolu ama sağlam bilgiden yoksun oluşundan ötürü onu eleştirir; öğretmen daha sonra paragraflardan birisini okur ve sınıf kahkahalarla güler. O an Bill yoğun bir küçük düşürülmüş olma duygusunu yaşar. İngilizce öğretmeni onun stiline her zaman hayran olmuştur ama tarih öğretmeni Bill'in büyüsünden etkilenmemiş gibidir. "Büyüsünden etkilenmemiş" sözü onu şaşırtır Çünkü "stilinden etkilenmemiş" demek ister. Sevinç duymaktan kendini alamaz çünkü "büyü" sözü söylemek istediği şeyin gerçek anlamını dile getirmiştir. Elbette yargıç da tıpkı tarih öğretmeni gibi onun büyüsünden ya da konuşma gücünden etkilenmeyen bir yapıya sahipti. İşin doğrusu da buydu. Bir davaya eni konu hazırlanmak yerine "yakayı sıyırmak" için çekiciliğine ve sözcükleri kullanma konusundaki becerisine güvenmeye alışmıştı. Sonuç olarak ne zaman bu aracın etkisiz kalacağı bir ortam görüntülese paniğe kapılıyordu. Bill, nevrotik eğilimlerine derinlemesine gömülmediği için bu içgözlemin pratik sonucunu çıkarabildi: Oturup savunma üzerinde daha özenli çalışmak.

Bill bir adım daha ileri gitti. Çekiciliğini arkadaşlarıyla ve kadınlarla olan ilişkilerinde ne ölçüde kullanıldığını da kavradı. Kısaca, çevresindeki insanların büyüsünden etkilenmeleri ve herhangi bir ilişki içinde kendisinden ne kadar az şey verdiği gerçeğini göz ardı etmeleri gerektiğine inanıyordu. Bir başka blöf keşfettiğini kavrayarak bu bulguyu benimle olan tartışmasıyla birleştirdi ve "dosdoğru yürümesi" gerektiğini kavrayarak çalışmasını bitirdi.

Doğruyu söylemek gerekirse o bunu önemli ölçüde yapabilecek bir durumdaydı, çünkü altı yıl önce o olaydan bu yana korkuları pratik açıdan ortadan kalkmıştı. Bu sonucun, baş ağrılarının üstesinden geldiği zaman John'un ulaştığı sonuca benzer ama ondan farklı değerlendirilmesi gerekir. Daha önce de belirtildiği gibi baş ağrıları yüzeysel bir belirtiydi. İki gerçek nedeniyle bu baş ağrılarını bu şekilde sınıflandırabiliriz: seyrek

baş gösterdikleri ve ağır olmadıkları için temelde onu rahatsız etmiyorlardı ve herhangi bir tali işlev üstlenmemişlerdi. Sonraki bir analizde açığa çıkarıldığı gibi John'ın rahatsızlıkları farklı bir doğrultudaydı. Öte yandan Bill'in korkuları belirleyici bir çatışmanın ürünüydü. Bu korkular ona engel olmuyordu ama yaşamının çok önemli alanındaki önemli etkinliklerini köstekliyordu. John'un baş ağrıları, kişiliğinde buna karşılık gelen herhangi bir değişme olmaksızın ortadan kalkmıştı; tek değişme, kızgınlığının biraz daha çok bilincinde olmasıydı. Bill'in korkuları yok olmuştu çünkü bunların, kişiliğindeki belli çelişik eğilimler içindeki kaynağını algılamıştı ve daha da önemlisi, çünkü bu eğilimleri değiştirebilecek güce sahipti.

John'ın durumunda olduğu gibi burada da sonuçlar, bunları yaratan çabalardan daha büyük gözükmektedir. Ama yine yakın bir irdeleme tutarsızlığın pek büyük olmadığını gösterir. Bill'in, nispeten az bir çalışmayla hem uzun vadede kariyerini felç edebilecek kadar ciddi olan rahatsızlıklardan kurtulmayı, hem de kendine ilişkin birkaç önemli gerçeği kavramayı başardığı doğrudur. Başkalarına ve kendine karşı bir ölçüde aldatıcı bir maske sunduğunu, kabul ettiğinden çok çok daha hırslı olduğunu, sahip olduğu hırslı amaçlara sıkı çalışmadan çok, becerileri ve çekiciliğiyle ulaşmaya eğilim gösterdiğini anladı. Ama bu başarıyı değerlendirirken, John ve Harry'nin tersine Bill'in, sadece hafif nevrotik eğilimleri bulunan temelde ruhsal açıdan sağlıklı bir insan olduğunu unutmamamız gerekir. Hırsı ve "yakayı sıyırma" ihtiyacı derinlemesine bastırılmamıştı ve katı, zorlanımlı bir yapı kazanmamıştı. Öylesine düzene sokulmuş bir kişiliği vardı ki bu eğilimleri algılar algılamaz önemli ölçüde değiştirebilmişti. Bill'in güçlüklerini bilimsel açıdan anlama çabasını bir an için bırakırsak, insan onu kısaca yaşamı kendisi için çok fazla kolaylaştırmaya çalışan ve tuttuğu yolun işe yaramadığını

kavrayınca da daha iyisini yapabilen bir insan olarak değerlendirebilir.

Bill'in içgözlemleri bazı açık korkuları gidermeye yetmiştir. Ama bu en başarılı kestirme düzenlemede bile birçok soru cevapsız kalmıştır. Bir köprüden aşağı itilmiş olmaya ilişkin kâbusun kesin anlamı neydi? Tek başına herkesten üstün olmak Bill için zorunlu muydu? hiçbir rekabete göz yumamadığı için başkalarını aşağı itmek mi istemişti? Ve dolayısıyla başkalarının da kendisine aynı şeyi yapacağından mı korkuyordu? Yükseklik korkusu sadece kazandığı konumu yitirme korkusuna mı karşılık geliyordu, yoksa bu ayrıca —genellikle bu türden fobilerde olduğu gibi— kurgusal bir üstünlüğün yükseltilerinden aşağı yuvarlanma korkusu muydu? Dahası, becerilerine ve hırsına karşılık gelen bir çalışmayı neden ortaya koymuyordu? Tembelliği yalnızca hırsının bastırılmasından mı kaynaklanıyordu yoksa yerinde çabalar ortaya koymanın üstünlüğünü zedeleyeceğine —yalnızca sıradan insanların çalışmak zorunda olduğuna— mı inanıyordu? Ve başkalarıyla olan ilişkilerinde neden kendinden bu kadar az şey veriyordu? Onca kendiliğinden coşkuyu yaşayamayacak kadar mı kendine kapılmıştı ya da başkalarına karşı çok fazla mı aşağılayıcıydı?

Terapi açısından bu türden bütün tamamlayıcı soruları izlemenin zorunlu olup olmadığı başka bir konudur. Bill'in durumunda, yapılan az bir analizin belirgin korkuların giderilmesinin ötesinde geniş kapsamlı etkiler yaratmış olması mümkündür. Bu analizin, yararlı bir döngü olarak adlandırılabilecek bir şeyi devreye sokmuş olması da mümkündür. Hırsını algılamakla ve daha çok çalışma ortaya koymakla gerçekte kendi hırsını daha gerçekçi ve daha sağlam bir temele demirlemiş olacaktır. Böylece kendini daha güvenli ve daha az duyarlı hissedecek ve yaptığı blöfe daha az ihtiyaç duyacaktır. Sahte bir gösterişten vazgeçmekle kendini daha az baskıda hissedecek ve yakayı ele vermekten daha az korkacaktır. Bütün bu etkenler

başkalarıyla olan ilişkilerini önemli ölçüde derinleştirmiş olabilir; bu düzenleme de ayrıca güvenlik duygusunu artıracaktır. Analiz tamamlanmış olmasa bile bu türden bir yararlı döngü devreye girebilir. Eğer analiz dokunulmayan bütün sonuçları araştırmış olsaydı elbette yine hemen hemen bu etkiyi yaratırdı.

Son bir örnek bizi gerçek bir nevrozdan daha da uzaklaştırır. bu, temelde güncel bir ortamdaki gerçek güçlükler tarafından yaratılan bir rahatsızlığın analiziyle ilgilidir. Tom, büyük bir mütehassısın yanında asistanlık yapıyordu. İşine büyük bir ilgi duyuyor ve şefi tarafından çok seviliyordu. İkisi arasında gerçek bir dostluk gelişmiş ve öğle yemeklerini sık sık birlikte yemişlerdi. Bir gün yine böyle bir öğlen yemeğinden sonra Tom, daha fazla dikkat etmeksizin yiyeceğe bağladığı hafif bir mide rahatsızlığı geçirmişti. Şefiyle yediği bir sonraki öğlen yemeğinden sonra bulantı ve baygınlık hissetmişti, bu ilkinden çok daha kötüydü. Midesini muayene ettirmiş ancak hiçbir hastalıklı bulguya rastlanamamıştı. Derken rahatsızlık üçüncü bir kez daha baş göstermiş, bu kez buna bir de kokulara yönelik acı verici bir duyarlılık eşlik etmişti. Ancak üçüncü öğle yemeğinden sonradır ki bütün bu rahatsızlıkların yöneticiyle birlikte yemek yediği zaman ortaya çıktığı dikkatini çekmiştir.

Aslına bakılırsa son günlerde yöneticiyle birlikteyken bazen hangi konulardan söz edeceğini bilmeksizin, kendini gerilimli hissetmişti. Ve nedenini biliyordu. Araştırma çalışması onu, yöneticinin inançlarının karşıtı olan bir doğrultuya sokmuştu. Son günlerde kendi bulgularına daha sağlam bir inanç duymaya başlamıştı. Şefle konuşmak istemiş ama nasıl olmuşsa konuyu bir türlü açamamıştı. Konuşmayı ertelediğinin farkındaydı ama yaşlı adam da bilimsel konularda oldukça katıydı ve görüş ayrılığına kolay kolay göz yummuyordu: Tom, kendi kendine, iyi bir konuşmanın her şeyi çözeceğini söyleyerek ilgisini bir yana itmişti. Eğer mide rahatsızlıklarının korkularla bir ilgisi varsa,

diye düşünür, bu durumda korkularının kendisinin kabul ettiğinden çok daha büyük olması gerekir.

Bunun böyle olduğunu sezmiş, kendiliğinden bunun iki kanıtını bulmuştu. Bunlardan ilki, aklından bu düşünceler geçerken birdenbire, tıpkı öğlen yemeklerinden sonra duyduğu gibi kendini rahatsız hissetmeye başlamasıydı. Öteki de tepkisini başlatan şeyin ne olduğunu yine birdenbire kavramasıydı. Rahatsızlığın ilk kez belirdiği öğlen yemeği sırasında yönetici, Tom'dan önceki asistanın nankörlüğünden söz ederek aşağılayıcı sözler söylemişti. Kendisinden çok şey öğrenen, sonra da bırakıp giden ve bilimsel konularda onunla olan ilişkilerini korumayı bile akıllarına getirmeyen bu genç vatandaşlara duyduğu içerlemeyi dile getirmişti. Tom'un o anda bilinç düzeyinde hissettiği tek şey şefe duyduğu yakınlıktı. Yöneticinin gerçekte göz yumamadığı şeyin, söz konusu edilen kişinin kendi bağımsız yoluna gitmiş olması gerçeğini bastırmıştı.

Böylece Tom, hem var olan bir tehlikeye gözlerini kapadığının farkına varmış, hem de korkularının boyutlarını algılamıştı. Çalışması yöneticiyle arasındaki iyi ilişki için, dolayısıyla kariyeri için gerçek bir tehlike yaratıyordu. Yaşlı adam ona gerçekten de düşman kesilebilirdi. Bu düşünceyle birlikte bir ölçüde panik duymuş ve kendisi için bulgularını bir kez daha gözden geçirmenin ya da kaldı ki bunları unutmanın daha iyi olup olmayacağını merak etmişti. Bu anlık bir düşünceydi ama o an için ona, bunun, bilimsel dürüstlüğüyle kariyerinin geçici çıkarları arasındaki bir çatışma olduğunu göstermişti. Korkularını bastırmakla, amacı bir karar verme zorunluluğundan kaçınma olan bir devekuşu politikası izlemişti. Bu içgözlemle birlikte kendini özgür ve rahat hissetmişti. Bunun zor bir karar olduğunu biliyordu ama bunun inancı lehine bir karar olacağından kuşkusu yoktu.

Bu öykü bana bir kendi kendini analiz örneği olarak değil, bazen kendimize karşı dürüst olmama kışkırtmasının ne kadar

büyük olduğuna ilişkin bir örnek olarak anlatılmıştı. Arkadaşım olan Tom, olağanüstü dengeli bir insandı. Korkularını reddetme gibi bazı gizli nevrotik eğilimlere belki sahip olsa da, bunlar onu nevrotik bir insan yapmamıştı. Bir karar vermekten bilinçsizce kaçınması gerçeğinin derin bir nevrotik rahatsızlığın bir belirtisi olduğu söylenebilir. Ama elbette nevrozla sağlık arasında kesin bir sınır çizgisi yoktur ve dolayısıyla bunu bir vurgu sorunu olarak bir yana bırakmak ve Tom'u bütün pratik açılardan sağlıklı bir insan olarak değerlendirmek daha doğru olabilir. Bu durumda bu olay bir durum nevrozuna, yani, temelde belli bir ortamdaki güçlüklerden kaynaklanan ve çatışma bilinç düzeyinde algılanıp çözülmediği sürece varlığını koruyan nevrotik bir rahatsızlığa karşılık gelmektedir.

Bu örneklerin her birinde ulaşılan sonuçlara ilişkin eleştirel bir değerlendirmenin yapılmış olması gerçeğine karşın, birlikte ele alındıkları zaman bunlar, geçici kendi kendine analizin potansiyeline ilişkin aşırı iyimserce bir izlenim yaratabilir; bir insanın kolayca bir içgözleme rastlayabileceği ve bundan değerli bir şey koparabileceği yolundaki bir izlenimdir. Daha uygun bir tablo aktarmak için, az ya da çok başarılı olan bu dört girişimin, ruhsal bir hastalığın anlamını çabucak kavramaya yönelik yirmi ya da daha çok sonuçsuz girişimin bir özetiyle tamamlanması gerekir. Böylesine sakınımlı bir karşı çıkışı açıkça dile getirmek zorunlu gözükmektedir, çünkü kendi nevrotik sorunlarının pençesinde çaresizce çırpındığını hisseden bir insan gerçekleşmesi imkânsız bir mucizeye umut bağlamaya eğilim gösterir. Geçici kendini analiz yoluyla ağır bir nevrozu ya da bu nevrozun temel parçalarından herhangi birini iyileştirmenin imkânsız olduğunun açıkça anlaşılması gerekir. Bunun nedeni nevrotik kişiliğin, rahatsız edici etkenlerin oluşturduğu —geştalt psikologlarının bir ifadesini kullanacak olursak— bölük pörçük bir yığın değil, her parçası karmaşık yollardan diğer her bir parçasıyla içsel bir ilişki içinde olan bir yapı olmasıdır. Kişinin kendi üzerinde ya-

pacağı geçici bir çalışmayla, şurada ya da burada yalıtılmış bir ilintiyi kavraması, bir alt-üst oluşun içerdiği etkenleri anında anlaması ve yüzeysel bir semptomu gidermesi mümkündür. Ama temel değişmeler yaratmak için tümel yapı üzerinde de enine boyuna çalışmak zorunludur, yani, bu daha sistemli bir analiz gerektirir.

Bu nedenle doğası gereği geçici analiz geniş kapsamlı özalgılamaya çok az katkıda bulunur. İlk üç örnekte gösterildiği gibi bunun nedeni içgözlemlerin izlenmesindedir. Aslında açıklık kazandırılan her sorun otomatik olarak yeni bir sorunu gündeme getirir. Eğer kendini sunan bu ip uçları toplanmazsa içgözlemler zorunlu olarak yalıtılmış kalır.

Bir terapi yöntemi olarak geçici kendini analiz, durum nevrozu için bütünüyle uygun bir yöntemdir. Ayrıca hafif nevrozlarda da çok doyurucu sonuçlar doğurabilir. Ama daha karmaşık nevrozlarda bu, boşluğa atılan bir adımdan öte bir şey sayılmaz. Olsa olsa, şurada burada bir gerilimi dindirebilir ya da şu ya da bu rahatsızlığın anlamını gelişigüzel aydınlatabilir.

Yedinci Bölüm

SİSTEMLİ KENDİ KENDİNE ANALİZ BAŞLANGIÇ İLKELERİ

KİŞİNİN kendini sistemli olarak analiz etmesinin daha sıkı çalışma içerdiğini söyleyerek bunu kişinin kendini geçici olarak analiz etmesinden yüzeysel olarak ayırdedebiliriz. Bunun da kişinin gidermek istediği belli bir güçlük içinde belli bir başlangıç noktası vardır ama geçici kendini analizin tersine bu, yalıtılmış bir çözümle yetinmek yerine süreci sil baştan tekrar tekrar yürütür. Yine de şekilci bir yoldan doğru olmasına karşın bu tanım temel farklılıkları anlatmaz. Kişi kendini tekrar tekrar analiz edebilir ama eğer belli koşullar yerine getirilmezse bu da geçici bir kendini analiz olarak kalacaktır.

Daha büyük dönüşüm, sistemli kendi kendine analizdeki ayırdedici etkenlerden birisidir, ama yalnızca birisi. Daha da önemlisi, sistemli kendini analizin süreklilik yanı, sorunların izlenmesidir; geçici çalışma örneklerinde bu özelliğin bulunmayışı bir önceki bölümde vurgulandı. Ancak bu, kendilerini sunan ipuçlarının bilinçli olarak toplanmasından ve ayrıntılarıyla işlenmesinden daha çok şey gerektirir. Anılan örneklerindeki kişilerin ulaşılan sonuçla yetinmelerinin nedeni elbette açık yüzeysellik ya da savsaklama değildi. Ulaşılması kolay içgözlemlerin ötesine uzanmak, kaçınılmaz olarak "direnmelere" toslamak, her türden acı verici belirsizliklerle ve kırgınlıklarla yüz yüze gelmek ve bu karşı etkinlik gösteren güçlerle mücadeleye girişmek anlamına gelir. Ve bu, geçici çalışmadakinden daha farklı bir ruh gerektirir. Oradaki girişim gücü, açık bir rahatsızlığın baskısı ve bunu çözme arzusudur.

Çalışmanın benzer bir baskı altında başlanmasına karşın buradaki nihai itici güç, bireyin kendisiyle yüz yüze gelmeye yönelik amansız iradesi; gelişmeyi ve gelişimi engelleyen hiçbir şeyi olduğu gibi bırakmama arzusudur. Bu, kişinin kendine karşı amansız dürüstlük ruhudur ve ancak bu ruh ağır bastığı ölçüde kişi kendini bulmayı başarabilir.

Elbette dürüst olma iradesiyle dürüst olabilme yetisi arasında bir fark vardır. Kişi birçok kez bu ideali yerine getirme yetisinden yoksun olacaktır. Ne var ki eğer kendine karşı her zaman dürüst olabilseydi hiçbir analize gerek kalmayacağı gerçeğinde bir teselli olabilir. Ayrıca eğer belli bir tutarlılık ölçüsüyle ilerlerse dürüstlük yetisi giderek artacaktır. Yıkılan her engel kendi içinde bir toprak parçası kazanmak anlamına gelir ve dolayısıyla bir sonrakine daha büyük bir ruhsal güçle yaklaşmayı mümkün kılar.

Kendini analiz eden kişi, buna nasıl başlayacağı konusunda kendini çıkmazda hissederse, ne kadar bilinçli olursa olsun, çalışmaya bir tür yapay bir sevinçle başlayabilir. Örneğin şu andan başlayarak bütün rüyalarını analiz etmeye karar verebilir. Freud'a göre rüyalar, bilinçdışına giden en temel yoldur. Bu geçerliliğini korumaktadır. Ama ne yazık ki bu, eğer çevresindeki topraklara ilişkin tam bir bilgi yoksa, kolayca kaybedilen bir yoldur. Bir insan için, o anda kendi içinde işleyen güçleri anlamaksızın becerisini rüyaları yorumlamada denemesi, gelişigüzel bir karavana oyunudur. Bu durumda rüyanın kendisi görünüşte saydam da olsa, yorumlama bir entelektüel tahmin çalışması içinde yozlaşabilir.

Basit bir rüya bile çeşitli yorumlara açıktır. Örneğin eğer bir koca rüyasında karısının öldüğünü görürse, bu rüya derin ve bilinçsiz bir düşmanlığı dile getirebilir. Öte yandan bu rüya, adamın karısından ayrılmak istediği ve bu adımı atma yetisinden yoksun olduğu için kadının ölümünü mümkün olan tek çözüm gibi gördüğü anlamına da gelebilir; bu durumda rüya temelde

düşmanlığın bir dışavurumu değildir. Ya da son olarak, bu, bastırılan ve rüyada dışavurulan basit ve geçici bir öfkenin uyardığı bir ölüm arzusu da olabilir. Üç yorumda gündeme getirilen sorunlar farklıdır. İlkinde sorun düşmanlığın ve bastırılmasının nedeni olacaktır. İkincisinde bu, rüyayı gören adamın neden daha uygun bir çözüm bulamadığı olacaktı. Ve üçüncüsünde sorun, güncel kışkırtmaya neden olan koşullar olacaktır.

Bir başka örnek, Clare'ın arkadaşı Peter'a olan bağımlılığını çözmeye çalıştığı sıralarda gördüğü bir rüyadır. Rüyasında, bir başka erkek onu kollarına alır ve onu sevdiğini söyler. Erkek onu çekici bulur ve Clare kendini mutlu hisseder. Peter da onların bulunduğu odadadır ve pencereden dışarı bakmaktadır. Rüya ilk anda Clare'ın Peter'dan bir başka erkeğe yöneldiğini düşündürebilir ve bu nedenle çatışan duyguların bir dışavurumu olabilirdi. Ya da bu rüya, bir başka bağlılığa yönelmenin bağımlılık sorununu çözeceğine duyulan bir inanca karşılık gelebilirdi; bu durumda rüya, sorunun gerçek çözümünden kaçınmaya yönelik bir girişim içerecekti. Ya da bu, Peter'la kalma konusundaki bir seçime, ona olan bağlarından ötürü gerçekte sahip olmadığı bir çözüme sahip olma arzusunu da dile getirebilirdi.

Eğer kavrayışa yönelik belli bir ilerleme sağlanmamışsa bu durumda bir rüya bir varsayımın doğrulanmasını sağlayabilir; kişinin bilgisindeki bir boşluğu doldurabilir ya da yeni ve beklenmedik bir ipucu ortaya çıkarabilir. Ama eğer tablo bir direnme tarafından bulandırılmışsa rüya konuları netleştirmeye elverişli değildir: Bunu yapabilir ama ayrıca algılanmayan tutumlarla öylesine karmaşık bir biçimde iç içe geçmiş olabilir ki yoruma kafa tutar ve karışıklığı artırmaktan öte bir işe yaramaz.

Bu uyarılar elbette kişiyi kendi rüyalarını analiz etmeye çalışmaktan alıkoymamalıdır. Örneğin John'ın *tahtakurularına* ilişkin rüyasının, duygularını anlaması için ona kesin bir yardımı olmuştur. Kaçınılması gereken sakınca, rüyalar üzerinde, eşit ölçüde değerli olan diğer gözlemler dikkate alınmaksızın tek

yanlı bir yoğunlaşmadır. Ve ters doğrultudaki bir uyarı da yukarıdakine eşdeğerde önemlidir; sık sık, bir rüyayı ciddiye almama eğilimi duyarız; garipliği ya da abartılı oluşu nedeniyle bir rüya, gönderdiği mesajın bu şekilde göz ardı edilmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle Clare'ın kendini analiziyle ilgili olarak gelecek bölümde sunulacak olan ilk rüya gerçekte onun sevgilisiyle olan ilişkisindeki ciddi kargaşa konusunda yeterince açık bir dilden konuşuyordu, yine de o bunu hafife almayı başardı. Bunun nedeni, Clare'ın, bu rüyanın ima ettiği şeyler tarafından sürüklenmeye göz yummaması için inandırıcı nedenlerinin bulunmasıydı. Ve bu da istisna bir durum değildir.

Rüyalar önemli bir bilgi kaynağıdır, ama birkaç kaynak arasında yalnızca birisidir. Örneklerin dışında rüyaların yorumuna dönmeyeceğim için, burada küçük bir sapma yapıp akılda tutulmasında yarar gördüğüm iki ilkeye değineceğim. Bunlardan birisi, rüyaların, duyguların ya da düşüncelerin fotoğrafımsı statik bir tablosunu vermemesi, temelde bir eğilimler dışavurumu olmasıdır. Bir rüyanın, gerçek duygularımızın neler olduğunu bize uyanıkken olandan daha net olarak gösterilebileceği doğrudur. Başka türlü bastırılan sevgi, nefret, kuşku, ya da üzüntü rüyalarda kısıtlamasız bir biçimde hissedilebilir. Ama rüyaların daha önemli olan bir özelliği, Freud'un da tanımladığı gibi bunların, arzu yerine getirici düşünme edimi tarafından yöneltilmesidir. Bu zorunlu olarak rüyaların bilinçli bir arzuya karşılık geldikleri, ya da bizim arzu edilir olarak değerlendirdiğimiz bir şeyi doğrudan doğruya sembolize ettikleri anlamına gelmez. "Arzu yerine getirici düşünme" açık içerikten çok anlam içinde bulunmaya elverişlidir. Başka bir deyişle rüyalar, çabalarımızın, ihtiyaçlarımızın eseri olurlar ve çoğu kez o anda bizi sıkan çatışmaların çözümüne yönelik girişimlere karşılık gelirler. Rüyalar bir gerçekler görüşü olmaktan çok bir coşkusal güçler oyunudur. Eğer iki çelişik ve güçlü çaba çatışırsa, bir kaygı rüyası baş gösterebilir.

Dolayısıyla eğer bilinç düzeyinde hoşlandığımız ya da saygı duyduğumuz bir insanı rüyamızda iğrenç ya da aptal bir yaratık olarak görürsek, rüyanın ona yönelik gizli düşüncemizi açığa vurduğu sonucuna varmak yerine, bizim o insanı küçük görmeye iten bir ihtiyacı aramamız gerekir. Eğer bir hasta rüyasında kendisini onarılamaz derecede harabe bir ev olarak görürse, bu elbette duyduğu umutsuzluğun bir dışavurumu olabilir, ama temel sorun onun kendini bu yolla sunmaktaki amacının ne olduğudur. Bu yenilgici tutum onun için daha az kötü bir şey olarak arzu edilir bir şey midir? Bu, daha önce kendisine bir şeyin yapılmış olması gerektiği ama artık şimdi iş işten geçtiği yolundaki duygusunu açığa vuran ve kendi bedeline sürdürülen kinci bir sitemi mi dile getiriyor?

Burada anılması gereken ikinci ilke bir rüyanın, bunu uyaran güncel kışkırtmayla rüya arasındaki ilişki kuruluncaya kadar anlaşılamayacağıdır. Örneğin bir rüyadaki aşağılayıcı eğilimleri ya da kinci dürtüleri genel anlamda algılamak yeterli değildir. Rüyanın bir tepki olarak ortaya çıkmasına neden olan kışkırtmaya ilişkin sorunun her zaman ortaya konması gerekir. Eğer bu ilişki keşfedilebilirse, bizim için bir tehlike ya da saldırıya karşılık gelen deneyimin kesin türüne ve bunun yarattığı bilinçsiz tepkilere ilişkin çok şey öğrenebiliriz.

Kendi kendine analizi yürütmenin bir başka yolu da rüyalar üzerindeki tek yanlı bir yoğunlaşmadan daha az yapaydır ama söylemek gerekirse çok fazla başına buyrukçadır. Bir insanın kendisiyle tam olarak yüzleşmeye yönelik girişim gücü genellikle, tekrarlanan bir depresyon, kronik yorgunluk, işlevsel yapıdaki kronik bir kabızlık, genel utangaçlık, uykusuzluk, iş üzerinde yoğunlaşmaya yönelik yaşam boyu bir ketleme gibi belirgin bir rahatsızlığın, mutluluğunu ya da verimliliğini kösteklediğini kavramasından gelir. Ve böyle bir rahatsızlığa cephesel bir saldırıya girişmeye ve yıldırım savaşı gibi bir şey yürütmeye eğilim gösterir. Başka bir deyişle kendi kişilik yapısı konusunda

pek fazla bir şey bilmeksizin içinde yaşadığı zor durumun bilinçdışı bileşenlerine ulaşmaya çalışabilir. Bunun sonucu olsa olsa bazı anlamlı soruların aklına gelmesidir. Örneğin eğer özgün rahatsızlığı çalışmaya yönelik bir ketlemeyse, çok fazla hırslı olup olmadığını, yaptığı işe gerçekten ilgi duyup duymadığını, çalışmayı bir yükümlülük olarak değerlendirip gizliden gizliye başkaldırıp kaldırmadığını kendine sorabilir. Kısa zamanda şaşkına dönecek ve analizin hiç de yararlı olmadığına karar verecektir. Ama buradaki hata onundur ve psikanalizin üstüne atılamaz. Yıldırım savaşı ruhsal konularda hiçbir zaman iyi bir yöntem değildir, ancak tam anlamıyla hazırlanmayan bir yıldırım savaşı herhangi bir başka amaç için de kötüdür. Bu, saldırılacak ülke üzerinde ön keşif yapılmaksızın yürütülen bir yıldırım savaşı olacaktır. Bunun bir nedeni de, ruhsal konulardaki bilgisizlik şimdi bile öylesine büyük ve yaygındır ki herkes böyle bir sonu belirsiz kestirme yola girebilir. Burada, çabaların yarattığı sonsuzluk derecesinde karmaşık karşı-akımları, sonsuz korkuları, savunmaları, yanılsamaları bulunan bir insan vardır; iş üzerinde yoğunlaşma yetisinden yoksunluğu, bu etkenlerin toplamının sonuçlarından birisidir. Ve o bunu, bir elektrik lambasını kapatır gibi kolaylıkla ve dolaysız eylem yoluyla giderebileceğine inanır! Bu beklenti bir ölçüde arzu yerine getirici düşünmeye dayanır. Kendisini rahatsız eden yeti yoksunluğunu çabucak ortadan kaldırmak ister ve bu belirgin rahatsızlığın dışında her şeyin yolunda olduğunu düşünmek hoşuna gider. Açık bir güçlüğün, kendisiyle ve başkalarıyla olan ilişkisindeki bir şeyin temelden yanlış olduğunun bir göstergesinden başka bir şey olmadığı gerçeğiyle yüz yüze gelmekten hoşlanmaz.

Elbette açık rahatsızlığını gidermek onun için önemlidir ve elbette bununla ilgilenmediğini söyleyip kendini kandırmaması ve bunu yapay bir yoldan düşüncelerinden silip atmaması gerekir. Tersine bunu sonunda keşfedilmesi gereken bir alan olarak zihninin arka cephesinde tutmalıdır. Nesnel güçlüğünün yapısı-

nı kavrayabilmeden önce kendini çok iyi tanımalıdır. Bu bilgi birikiminde yol aldıkça, eğer bulgularının anlamları konusunda uyanıksa, rahatsızlığın içerdiği öğeleri düzenli olarak birleştirecektir.

Yine de bir açıdan rahatsızlıklar doğrudan doğruya incelenebilir, çünkü bunlardaki iniş çıkışlar gözlenerek çok şey öğrenilebilir. Bu kronik rahatsızlıklardan hiçbirisi her zaman eşit ölçüde ağır değildir. Sahip oldukları etki hafifleyip azalacaktır. Başlangıçta kişi bu iniş çıkışlara neden olan koşullara karşı savsaklayıcı olacaktır. Kaldı ki altta yatan hiçbir neden olmadığına ve bu tür iniş çıkışların rahatsızlığın "doğasında" bulunduğuna da inanabilir. Eğer özenle gözlerse, durumu iyileştirmeye ya da kötüleştirmeye katkıda bulunan bazı etkenler algılayacaktır. Bu ağırlaştırıcı ya da hafifleştirici etkenlerin yapısına ilişkin bir ipucu yakaladıktan sonra daha derin gözlem yetisi keskinleşecek ve o da böylece yavaş yavaş ilgili koşullara ilişkin genel bir tablo elde edecektir.

Bu varsayımlardan çıkan sonuç, kendinizi analiz etmek istediğiniz takdirde sadece en önemli konular üzerinde çalışmakla yetinmemiz gerektiği yolundaki kaba gerçektir. Kendiniz olan yabancıyı ya da tanıdık kişiyi gerçek anlamda tanımanız için karşınıza çıkan her fırsatı değerlendirmeniz gerekir. Bu arada bu, şekilci bir konuşma değildir, çünkü insanların çoğu kendileri konusunda çok az şey bilir ve ancak yavaş yavaş ne ölçüde bilgisizlik içinde yaşadıklarını öğrenirler. Eğer New York'u tanımak isterseniz sadece Empire State Building'in tepesinden kente bakmazsınız. Aşağı Doğu Yakası'na gidersiniz; Central Park'ı boydan boya dolaşırsınız; Manhattan çevresinde bir sandal tutarsınız; Beşinci Cadde otobüslerinden birisine binersiniz ve daha birçok şey yaparsınız. Kendinizi tanıma fırsatları kendilerini sunacaktır ve sizin hayatınızı yaşayan bu garip vatandaşı tanımayı gerçekten istediğiniz takdirde karşınıza çıkan fırsatları göreceksiniz. O zaman, bir yerde görünürde hiçbir neden

olmaksızın sinirlendirdiğinizi, bir başka yerde karar veremediğinizi, şurada hiçbir anlamı olmaksızın kırıcı olduğunuzu, burada garip bir biçimde iştahtan kesildiğinizi, şurada bir yeme nöbetine yakalandığınızı, burada bir mektuba yanıt verme konusunda kendinizi ikna edemediğinizi, şurada yalnızken çevredeki seslerden birdenbire ürküttüğünüzü, burada bir kabus gördüğünüzü, bir başka yerde kırgınlık ya da küçük düşürülmüş olma duygusuna kapıldığınızı, maaşınıza zam isteyemediğinizi ya da eleştirel bir düşüncenizi dile getiremediğinizi görmek sizi şaşırtacaktır. Bütün bu sonsuz gözlemler, bilinmeyen alana, yani kendine açılan birçok kapıya karşılık gelir. Merak etmeye başlarsınız —bu, burada da bilgeliğin başlangıcıdır— ve özgür çağrışım yoluyla bu coşkusal alt-üst oluşların anlamını çıkarmaya çalışırsınız.

Gözlemler, çağrışımlar ve bunların getirdiği sorunlar ham maddedir. Ama her analizde olduğu gibi bu ham madde üzerinde çalışmak da zaman alır. Profesyonel analizde çalışma için her gün ya da günaşırı bir belli bir saat ayrılır. Bu düzenleme kamçılayıcıdır ama ayrıca belli yapısal değerlere de sahiptir. Hafif nevrotik eğilimleri olan hastalar, hiçbir sakınca olmaksızın yalnızca sorunlu oldukları ve güçlüklerini tartışmak istedikleri zaman analisti görebilirler. Ama eğer ağır bir nevrozun pençesindeki bir hastaya sadece gerçekten gelmeyi istediği zaman gelmesi öğütlenirse, büyük bir ihtimalle, devam etmemek için güçlü öznel nedenleri bulunduğu, yani bir "direnme" geliştirdiği zaman okuldan kaçan öğrenci rolü oynayacaktır. Bu, yardıma gerçekte en çok ihtiyaç duyduğu ve en yapıcı çalışmanın yapılabileceği bir zamanda analizden uzak duracağı anlamına gelir. Düzenliliğe bir başka neden de her sistemli çalışmanın özü olan bir süreklilik ölçüsünü koruma zorunluluğudur.

Düzenliliğin her iki nedeni —direnmelerin insanı aldatıcı yapısı ve sürekliliği koruma zorunluluğu— elbette kendi kendine analiz için de geçerlidir. Ama burada düzenli bir saate bağlı

kalınmasının bu amaçlara hizmet edip etmeyeceği konusunda kuşkuluyum. Herkes için analistle olan randevusuna bağlı kalmak kendisiyle olandan daha kolaydır çünkü ilk durumda bunu yapması için büyük bir nedeni vardır: Saygısız olmak istemez; bir "direnme" yüzünden görüşmeye gelmediği yolundaki sitemle karşılaşmak istemez; o saatin kendisi için taşıyabileceği değeri yitirmek istemez; yararlanamadığı sürece kendisine ayrılan saatin parasını ödemek istemez. Bu baskılar kendi kendine analizde bulunmaz. Görünürde ya da gerçekte hiçbir gecikmeye izin vermeyen çeşitli sayıdaki şeyler analiz için ayrılan zamana müdahale edecektir.

Kendini analiz için düzenli, önceden saptanmış bir zaman ayrıca iç nedenler —ve bunlar direnmeler konusundan oldukça ayrıdır— yüzünden de imkânsızdır. Bir insan akşam yemeğinden önceki yarım saatlik boş zamanında kendine ilişkin şeyler düşünmekten hoşlandığını hissedebilir ama işine gitmeden önce önceden saptanmış bir saatte bunu yapmaya can sıkıcı bir şey olarak içerleyebilir. Ya da gün boyunca zaman bulamaz ama en aydınlatıcı çağrışımları gece çıktığı bir yürüyüş sırasında ya da uykuya dalarken yapabilir. Bu açıdan analistle düzenli saatlerde buluşmanın bile belli sakıncaları vardır. Hasta analistle konuşmaya yönelik özel bir itki ya da heves duyduğu zaman onu göremez, bunun yerine, kendini anlatma zevki azalmış bile olsa analistin bürosunda önceden belirlenen bir saatte bulunması gerekir. Dış koşullar nedeniyle bu sakınca kolay kolay giderilemez, ama bu sakıncaların söz konusu dış koşulların bulunmadığı kendini analize yansıtılması için hiçbir neden yoktur.

Kendi kendine analizde katı düzenliliğe yönelik bir başka itiraz da, bu işin bir "göreve" dönüşmemesi gerektiği gerçeğinde yatar. "Zorunda olmak" düşüncesi kendini analizi, bunun en değerli ve en vazgeçilmez öğesi olan kendiliğindenlikten yoksun bırakır. Eğer bir insan istemediği halde kendini gündelik işlerini yapmaya zorlarsa bunun büyük bir zararı olmayacaktır

ama analizde bitkinlik onu topal ve kısır yapacaktır. Yine bu tehlike de profesyonel analizde de bulunabilir ama orada analistin hastaya duyduğu ilgi ve ortak çalışma olgusu bu tehlikeyi saf dışı bırakabilir. Kendini analizde düzenlilik üzerindeki aşırı vurgulamanın yarattığı bir bitkinlik bu kadar kolay giderilemez ve yapılan onca çalışmanın uçup gitmesine neden olabilir.

Bu nedenle analizdeki çalışmanın düzenliliği kendi içinde bir amaç değil, sürekliliğin korunması ve direnmelerin bombardıman edilmesi amaçlarına hizmet eden bir araçtır. Hastanın direnmeleri analistin bürosunda belirlenen zamanda hazır bulunduğu için ortadan kalkmaz; ama gelişi sadece analiste, ona iş başındaki etkenleri anlaması için yardım etme imkânı verir. Ayrıca tutarlı bir dakiklik hastanın bir sorundan bir başkasına atlamayacağına ve yalnızca ilgisiz içgözlemler kazanmayacağına bir güvence değildir; bu genel anlamda çalışma için bir sürekllik güvencesidir. Bu gereklilikler kendini analizde de temel bir öneme sahiptir; bunların anlamlı bir yoldan nasıl yerine getirilebileceğini daha sonraki bir bölümde tartışacağım. Burada önemli olan tek şey, bu gereklerin kendi kendine analizde değişmez bir kendi üzerinde çatışma saatleri çizelgesi istemediğidir. Eğer çalışmadaki belli bir düzensizlik kişinin bir sorunu atlamasına yol açarsa, bu daha sonra dikkatini çekecektir. Kaldı ki biraz zaman yitirme bedeline de olsa, kişinin kendisini bir sorunun arkasından gitmenin gerekli olduğuna inanmcaya kadar bu sorunun atlatılmasına göz yumması daha akıllıcadır. Kendi kendini analiz, bizi günlük ödevlerimizi yapmaya zorlayan bir öğretmen değil, güvenebileceğimiz iyi bir dost olarak kalmalıdır. Zorlanımlı düzenliliğe karşı yapılan bu uyarının her şeyi kolaya alma anlamına gelmediğini söylemeye gerek yok. Tıpkı yaşamımızda anlamlı bir etken olmasını istediğimiz takdirde bir dostluğu beslememiz gerektiği gibi; kendi üzerimizdeki analitik

çalışma da ancak bunu ciddiye aldığımız zaman meyvelerini verebilir.

Son olarak, bir insanın, kendini analizi etkisini çabuk gösteren her derdin devası olarak değil de kendini geliştirmeye yönelik bir yardım olarak değerlendirme konusunda ne kadar dürüst olursa olsun, bu çalışmayı şu andan öldüğü güne kadar tutarlı bir biçimde yürütme kararlılığının hiçbir yararı yoktur. Bir sonraki bölümde tanımlanana benzer bir sorun üzerinde yoğun bir biçimde çalıştığı dönemler olacaktır. Ama kendi üzerindeki analitik çalışmanın geri plana çekildiği dönemler de olacaktır. Dikkati çeken bir tepkiyi yine gözlemeye ve anlamaya çalışacak, böylece kendini tanıma işini sürdürecektir, ancak kesinlikle azalan bir yoğunlukta. Kendini kişisel çalışmaya ya da grup etkinliklerine verebilir; dış zorluklarla mücadeleye girişmiş olabilir; şu ya da bu ilişkiyi kurma üzerinde yoğunlaşabilir; kısaca kendini ruhsal sorunların altında daha az eziliyor hissedebilir. Bu dönemlerde basit yaşıyor olma süreci analizden daha önemlidir ve kendine özgü yollardan kişinin gelişmesine katkıda bulunur.

Kendini analiz yöntemi analistle yürütülen çalışmadakinden farklı değildir, teknik yine özgür çağrışımdır. Bu işlem dördüncü bölümde her yönüyle tartışıldı; kendi kendine analiz için özellikle önemli olan bazı yanları dokuzuncu bölümde eklenecek. Analistle çalışırken hasta aklına gelen her şeyi anlatırken, kendini analizde kişi çağrışımlarını not etmekle yetinir. Çağrışımlarını sadece unutmayacak bir şekilde belleğine mi aktaracağı, yoksa bir köşeye not mu edeceği kişisel tercih konusudur. Bazı insanlar yazdıkları zaman daha iyi yoğunlaşabilir; bazıları yazmanın dikkatlerini dağıttığını görebilir. Sekizinci bölümde anılan geniş çaplı örnekte bazı çağrışım zincirleri yazılmıştı, bazıları yalnızca farkedilmiş ve daha sonra kağıda aktarılmıştı.

Kuşkusuz, kişinin çağrışımlarını yazmasının belli avantajları vardır. İlk elden, hemen hemen herkes, her çağrışım için kısa

bir not almayı, bir anahtar sözcük yazmayı kural haline getirdiği taktirde düşüncelerinin öyle kolay kolay ilgisiz şeyler içinde dağılmadığını görecektir. Düşüncelerindeki dağınıklığı şu ya da bu ölçüde daha çabuk farkedecektir. Kağıt üzerinde olduğu zaman bir düşünce ya da duyguyu ilgisiz olarak değerlendirip atlama kışkırtması da azalabilir. Ama yazmanın en büyük yararı, bunun, daha sonra notları gözden geçirme imkânı sağlamasıdır. Bir insan sık sık bir ilintinin önemini ilk bakışta gözden kaçıracak, ama notlarını gözden geçirirken gözden kaçan şeyi farkedecektir. Yeterince siperlenmeyen bulgular ya da yanıtsız sorular çoğu kez unutulur ama daha sonra geri dönmek bunları canlandırabilir. Ya da kişi eski bulguları yeni bir ışıkta görebilir. Ya da dikkate değer bir ilerleme kaydetmediğini, özünde hâlâ birkaç ay önce bulunduğu noktada olduğunu anlayabilir. Bu son iki neden, bulguları ve not alınmaksızın ulaşılmış olabilse de bu bulgulara yol açan ana yolları bir kenara not etmeyi öğütlenebilir kılmaktadır. Yazmaktaki ana güçlük düşüncelerin kalemden daha hızlı olmasıdır; yalnızca anahtar sözcükleri yazmak bu güçlüğe bir çare olabilir.

Eğer çalışmanın çoğu yazılarak yapılırsa, bununla günlük tutma arasında bir karşılaştırma yapmak kaçınılmazdır; bu karşılaştırmanın irdelenmesi ayrıca analitik çalışmanın bazı özelliklerine açıklık kazandırmaya da yarayabilir. Günlükle olan benzerlik, özellikle eğer günlük güncel olayların basit bir raporu değil de kişinin kendi coşkusal deneyimlerini ve güdülerini doğruluk ruhuyla kaydetmek amacıyla yazılmış bir ürünse söz konusudur. Ama ikisi arasında önemli farklılıklar vardır. Bir günlük olsa olsa, bilinçli duyguların, düşüncelerin ve güdülenmelerin dürüstçe kaydedilmesinden oluşan bir çalışmadır. Günlüğün sahip olabileceği belirgin özellik, yazarın kendisi için bilinmeyen deneyimlerden çok, dış dünya için bilinmeyen coşkusal deneyimlerle ilgili olmasıdır. *Confessions* (İtiraflar) adlı eserinde Rousseau, mazoşistlik deneyimlerini açığa vurma ko-

nusunda kendi dürüstlüğünü ortaya koyduğu zaman, kendisinin farkında olmadığı hiç bir etken ortaya çıkarmış değildir; o yalnızca genellikle gizli tutulan bir şeyi anlatmıştır. Ayrıca eğer bir günlükte güdülenimlere yönelik bir araştırma varsa bu, taşısa bile çok küçük bir ağırlığa sahip, sağlam olmayan bir tahminin sınırlarını aşmaz. Genellikle bilinç düzeyinin altına girmeye yönelik hiçbir girişim yapılmaz. Örneğin *The Strange Lives of One Man* adlı eserde Culberston, karısına yönelik kızgınlığını ve huysuzluğunu dürüstçe dile getirir ama olabilecek nedenlere ilişkin hiçbir ipucu vermez. Bu görüşler günlüklere ya da özyaşam öykülerine yönelik bir eleştiri anlamına gelmez. Bunlar kendilerine ait bir değere sahiplerdir ama özün (benliğin) keşfedilmesi çalışmasından yapısal olarak farklıdırlar. Hiç kimse hem kendi hakkında bir öykü yazıp hem de belleğinin özgür çağrışımlar içinde özgürce koşmasına izin veremez.

Pratik açıdan anılması önemli olan bir başka farklılık daha vardır: Bir günlük çoğu kez tek gözle gelecekteki bir okura yönelir, bu okur gelecekteki yazar da olabilir, daha geniş bir dinleyici topluluğu da. Ne var ki geleceğe yönelik bu tür bir bakış kaçınılmaz olarak dürüstlüğe zarar verecektir. O zaman yazar bilerek ya da bilmeyerek mutlaka bazı düzeltmeler yapacaktır. Bazı etkenleri bütünüyle atlayacak, kendi hatalarını olduğundan az gösterecek ya da bunları başkalarının üstüne atacak ya da bazı insanları açığa vurmaktan kaçınacaktır. Eğer kişi hayran bir dinleyici topluluğuna seslenme ya da eşsiz değerde bir şaheser yaratma görüşüne en küçük bir eğilim gösterirse, aynı şey çağrışımlarını yazarken de olacaktır. O zaman özgür çağrışımların değerini yok eden bütün günahları işleyecektir. Kağıt üzerine aktardığı şey ne olursa olsun, tek bir amaca, kendini tanıma amacına hizmet etmelidir.

Sekizinci Bölüm

HASTALIKLI BİR BAĞIMLILIK OLAYINDA SİSTEMLİ KENDİ KENDİNE ANALİZ

NE KADAR özenle sunulursa sunulsun, hiçbir tanımlama ölçüsü, kişinin kendine yönelik bir kavrayışa ulaşması sürecinin içerdiği şeylerin kesin olarak neler olduğuna ilişkin yeterli bir izlenim aktaramaz. Bu nedenle bu süreci ayrıntılarıyla tartışmak yerine geniş çaplı bir kendi kendine analiz örneği sunacağım. Bu örnek, birçok nedenden ötürü toplumumuzda yaygın olan bir sorunla, kadının bir erkeğe bağımlılığıyla ilgilidir.

Eğer yalnızca ortak bir kadınlık sorunu olarak değerlendirilseydi tanımlanan durum oldukça ilginç olacaktı. Ama bu sorunun önemi kadınlık alanının sınırlarını aşar. Bir başka insana yönelik istemsiz ve daha derin bir anlamda yersiz bir bağımlılık hepimizce bilinen bir sorundur. Çoğumuz hayatımızın şu ya da bu döneminde bu sorunun şu ya da bu yanıyla uğraşırız ve bunu yaparken de çoğu kez bunun varlığını, analitik çalışmasına başladığı zaman Clare'ın yaptığı kadar az algılar ve bunun yerine bunu "bağlılık," ya da "sevgi" gibi büyülü sözlerin arkasına gizleriz. Bu bağımlılık oldukça sık görülen bir şeydir çünkü bu, hepimizin sahip olduğu sorunlar için uygun ve umut verici bir çözüm gibi gözükmektedir. Ne var ki bu, bizim olgun, güçlü, bağımsız insanlar olma yolumuza ağır engeller çıkartmaktadır ve taşıdığı mutluluk vaadi çoğunlukla fantastiktir. Bu nedenle bağımlılık olayındaki bilinçdışı sonuçlarına ilişkin özenli bir inceleme, kendini analiz sorunundan ayrı olarak bile öz-güveni ve başkalarıyla kurulacak güzel ilişkileri arzu edilir amaçlar olarak değerlendiren herkes için ilginç ve yararlı olabilir.

Bu sorun üzerinde tek başına çalışan bayan Clare, kaydettiği ilerlemenin öyküsünü yayımlamam için izin verme inceliğini gösterdi. Özgeçmişi ve analitik gelişmesi daha önce ana çizgileriyle özetlendi, bu nedenle başka türlü gerekli olacak birçok açıklayıcı nottan vazgeçebilirim.

Ama bu raporu seçmemin asıl nedeni ne sunduğu sorunun taşıdığı yapısal ilgi ne de bizim söz konusu kişiye ilişkin bilgimizdir. Bu analiz kırıntısı göz alıcılığıyla ya da tamamlanmış olmasıyla ötekilerinden daha üstün de değildir. Bu raporu seçmemin nedeni daha çok, bunun, olanca hatalarına ve eksiklerine rağmen, bir sorunun düzenli olarak nasıl algılanıp çözüldüğünü net olarak göstermesidir, kaldı ki bu hata ve eksiklikleri tartışma açısından, bunlardan ders çıkarmayı mümkün kılacak kadar net ve tipiktir. Bu örneğin sunduğu sürecin herhangi bir başka nevrotik eğilimin analiziyle özünde aynı olduğunu vurgulamaya pek gerek yok.

Raporu özgün biçimiyle yayımlayamazdık. her şeyden önce, elden geçirilip işlenmesi gerekti, çünkü özgür çalışma çoğunlukla anahtar sözcüklerden oluşmaktaydı. Öte yandan da bu rapor kısaltıldı. Netlik uğruna, tekrardan öte geçmeyen bölümleri atladım. Ayrıca raporun yalnızca en iyi tamamlanan ve bağımlılık sorunu üzerinde doğrudan bir etkisi olan bölümünü seçip ilişki içindeki güçlükleri ele almaya yönelik önceki analitik çabaları buraya almadım, çünkü bu çabaların hepsi de çıkmazla sonuçlanmıştı. Bu sonuçsuz girişimleri de izlemek ilginç olacaktı ama gerekli fazladan yeri hakkedecek kadar yeni etkenler eklemeyecekti. Ayrıca direnme dönemlerine ilişkin sadece kısa notlar almıştım. Başka bir deyişle, bu sunu bir bütün olarak bu özel analitik gelişmenin sadece en göze çarpan noktalarını kapsamaktadır.

Analizin her bir evresi, özet bir tanımdan sonra tartışılacak. Bu tartışmalarda bazı sorular özellikle göz önünde bulundurulacak. Eldeki bulgunun anlamı nedir? O anda Clare hangi etken-

leri görmeyi başaramamıştır? Bunları görme konusundaki başarısızlığının nedenleri nelerdir?

Birkaç ay süren ve pek üretken olmayan kendini analiz çabalarından sonra bir pazar sabahı Clare, editörlüğünü yaptığı dergiye bir yazı göndereceğini söyleyen ama sözünde durmayan bir yazara yönelik yoğun bir kızgınlıkla uyanır. Yazar, onu bununla ikinci kez zor durumda bırakmıştır. İnsanların bu kadar güvenilmez olması dayanılmaz bir şeydir.

Az sonra, duyduğu kızgınlığın aşırılığı dikkatini çeker. Konunun tamamı onu sabahın saat beşinde uyandıracak kadar önemli değildir. Duyduğu kızgınlıkla varsayılan kışkırtma arasındaki tutarsızlığın algılanması bile kızgınlığının gerçek nedenini görmesine yol açar. Gerçek neden ayrıca güvenilmezlikle de ilgilidir, ama bir anlamda duygularına daha yakındır. İş nedeniyle kent dışında bulunan arkadaşı Peter, söz verdiği gibi hafta sonu dönmemiştir. Daha kesin konuşmak gerekirse, kesin bir söz vermemiş, ancak Pazara kadar bir ihtimalle geri dönmüş olacağını söylemiştir. Hiçbir konuda hiçbir zaman kesin değil, der Clare kendi kendine; onu her zaman ümitlendirmiş, sonra da hayal kırıklığına uğratmıştır. Bir gece önce hissettiği ve fazla çalışmaya bağladığı yorgunluğu, yaşadığı hayal kırıklığına bir tepki olmalıydı. Bir akşam yemeği davetini geri çevirmişti çünkü o akşamı Peter'la geçirmek istiyordu, ancak Peter ortalıkta gözükmeyince sinemaya gitmişti. Hiçbir zaman hiçbir düzenleme yapamamıştı çünkü onunla ileriye dönük plan yapmaktan nefret ediyordu. Bunun sonucunda Clare, olabildiğince çok akşamı boş geçiriyor ve bu sıralarda her an rahatsız edici bir düşünceye dalıyordu: Peter'la olacak mıydı, olmayacak mıydı?

Bu durumu düşünürken, kendiliğinden iki anısını hatırlar. Bunlardan birisi, arkadaşı Elien'in yıllar önce anlattığı bir olaydır. Elien, bir erkekle yaşadığı tutkulu ama oldukça mutsuz bir ilişki sırasında ciddi bir akciğer hastalığına yakalanmış. Hastalıktan kurtulunca adama yönelik duygularının öldüğünü görüp

şaşırmış. Adam ilişkiyi sürdürmeyi denemiş ama adamın artık kendisi için hiçbir anlam taşımadığını anlamış. Clare'ın diğer anısı, ilk gençlik yıllarında onu derinlemesine etkileyen bir romandaki belli bir sahnedir. Romandaki kadın kahramanın ilk kocası, dönüşünün karısını çok sevindirmesini umarak savaştan döner. Aslında evlilik çatışmalarla doludur. Kocanın yokluğu sırasında kadının duyguları değişmiştir. Kocasının gelişini beklememiştir. Adam onun için bir yabancı olup çıkmıştır. Hissettiği tek şey, sadece adam onu istemeyi seçti diye —sanki kendi duygularının hiçbir önemi yokmuş gibi— kendisinden sevgi bekleyecek kadar küstah olabileceğine yönelik bir öfkedir. Clare, bu iki çağrışımın da Peter'dan kopabilme yetisine yönelik olan ve geçici kızgınlığa bağladığı bir arzuya dikkati çektiğini kavramaktan kendini alamaz. Ama, diye kendi kendisiyle tartışır, bunu asla yapamayacağım çünkü onu çok seviyorum. Bu düşünceyle birlikte yeniden uykuya dalar.

Clare, kızgınlığına yazardan çok Peter'ın neden olduğunu gördüğü zaman bu konuda doğru bir yorum yapmıştır, ayrıca bu iki çağrışıma yönelik yorumu da doğrudur. Ama doğruluklarına karşın bu yorumlar sanki derinlikten yoksundur. Peter'a karşı beslediği içerlemenin gücüne ilişkin bir görüşe sahip değildir. Sonuç olarak öfke patlamasının tamamını yalnızca geçici bir içerlemeye bağlamış ve ondan kopma arzusunu gerektiğinden çok hafife alarak göz ardı etmiştir. Tarihsel açıdan o dönemde Clare'ın, içerlemeyi ya da arkadaşından ayrılma arzusunu algılamaya bile cesaret edemeyecek kadar Peter'a bağımlı olduğu açıktır. Ama Clare, herhangi bir bağımlılık konusunda en küçük bir bilinç kırıntısına bile sahip değildir. Kızgınlığının üstesinden gelmeye ilişkin görünürdeki rahatlığını, arkadaşına duyduğu "sevgiye" bağlar. Bu, kişinin çağrışımlardan, bu olaydaki gibi neredeyse şaşmaz bir dille bile konuşsalar, o anda dayanabileceğinden fazlasını kazanamayacağı gerçeğine güzel bir örnektir.

Clare'ın çağrışımlar girdisine yönelik temel direnmesi, bu çağrışımların düşündürdüğü bazı sorunları neden gündeme getirmediğini açıklar. Örneğin her iki çağrışımın da genel bir yoldan kopma arzusunu ima etmesine karşın, ayrıca çok özel bir kopma biçimine karşılık gelmeleri önemlidir. Her iki olayda da erkeğin hâlâ kadını istemesine karşın, kadının duyguları ölmüştür. Daha sonra göreceğimiz gibi acı dolu bir ilişkiyi bitirme konusunda Clare'ın görüntüleyebildiği tek son budur. Ona olan bağımlılığı nedeniyle Peter'dan kendi girişim gücüne dayanarak kopması düşünülmesi imkânsız bir şeydi. Clare'ın, derinlerde bir yerde, ona tutunmasına karşın Peter'ın kendisini gerçekten istemediğine inandığı sonucunu çıkarmak için geçerli nedenlerin bulunmasına karşın, Peter'ın kendisinden ayrılabileceği görüşü keskin bir panik yaratacaktı Bu çizgideki kaygısı öylesine derindi ki, korktuğu gerçeğini kavraması bile epeyce zamanını almıştı. Bu öylesine büyüktü ki terk edilme korkusunu keşfettiği zaman bile oldukça açık olan Peter'ın ayrılmak istediği gerçeğine gözlerini kapamıştı. Kadının erkeği reddedecek bir konumda oluşuna ilişkin olayları düşünürken Clare, sadece bir özgür olma arzusunu değil, ayrıca bir öç alma arzusunu da ortaya vurmuştu, bunların her ikisi de derinlere gömülüydü ve her ikisi de algılanmayan bir boyundurukla ilgiliydi.

Clare'ın gündeme getirmediği bir başka soru da Peter'a yönelik kızgınlığının bilince vurma düzeyine çıkmasının neden bütün bir geceyi aldığı ve o zaman bile neden ilk önce kendini yazara aktararak gerçek anlamını gizlediğiydi. Peter'ın uzakta oluşu nedeniyle yaşadığı hayal kırıklığının tam anlamıyla farkında olduğu için, duyduğu içerlemenin bastırılması daha da ilginçtir. Ayrıca böyle bir durumda içerleme elbette doğal bir tepki olacaktı ve herhangi bir insana kızmak için kendine asla izin vermemek, Clare'ın yapısında olan bir şey değildi; sık sık insanlara kızıyordu, ancak kızgınlığını gerçek kaynağından alıp önemsiz konulara aktarmak ona özgü bir tepkiydi. Ama

açıkçası dolaylı bir konu olmaktan öte bir şey olmasına karşın bu soruyu gündeme getirmek, Peter'la olan ilişkisinin, neden, bunun içerdiği herhangi bir rahatsızlığı bilinç düzeyinden silip çıkarmayı zorunlu kılacak kadar duyarlı olduğu konusunu gündeme getirecekti.

Clare sorunun tamamını böylece bilinç düzeyinden çıkarmayı başardıktan sonra tekrar uykuya dalar ve bir rüya görür. Rüyasında yabancı bir kenttedir; insanlar onun anlamadığı bir dili konuşmaktadır; yolunu kaybetmiştir, bu yitiklik duygusu çok kesin olarak belirmektedir; bütün parasını istasyonda emanete bıraktığı çantada unutmuştur. Derken bir pazar yerindedir; bu konuda gerçek olmayan bir şey vardır ama kumar oyunları ve tuhaf bir gösteri algılar; bindiği atlı karıncada gittikçe daha hızlı döner ve Clare korkuya kapılır ama aşağı atlayamaz. Derken dalgaların üstünde sürüklenmektedir, bir kendini bırakma duygusu ve kaygı karışımıyla uyanır.

Rüyanın ilk bölümü ona, ilk gençlik yıllarında yaşadığı bir deneyimi hatırlatır. Yabancı bir kenttedir; kaldığı otelin adını unutur ve rüyadaki gibi bir yitiklik doygusuna kapılır. Ayrıca bir gece önce sinemadan dönerken de benzer bir yitiklik duygusu yaşadığını hatırlar.

Kumar oyunları ve tuhaf gösteriyi, Peter'ın vaatlerde bulunup bunları yerine getirmeyişine ilişkin daha önceki düşüncesiyle birleştirir. Bu tür yerler de fantastik vaatlerde bulunur ve insan buralarda da genellikle aldatılır. Buna ek olarak Clare, gösteriyi Peter'a olan kızgınlığının bir dışavurumu olarak değerlendirir: Peter tuhaf bir insandır.

Rüyada onu gerçekten şaşırtan şey, yitiklik duygusunun derinliğiydi. Ancak, bu yitiklik duygusu ve kızgınlık ifadelerinin, yaşadığı hayal kırıklığına yönelik abartılı tepkilerden başka bir şey olmadığını ve rüyaların, duyguları şöyle ya da böyle abartılı bir yoldan dile getirdiklerini düşünerek, rüyadan edindiği izlenimlerin önemini küçümsemişti.

Rüyanın, Clare'ın sorunlarını abartılı terimlere aktardığı doğrudur ama duygusunun yoğunluğunu abartmamıştır. Ve rüya kaba bir abartı bile içermiş olsaydı, bu, rüyayı bu çizgide göz ardı etmek için yeterli bir neden olamazdı. Eğer bir abartı varsa bunun incelenmesi gerekir. Bu abartıya yol açan eğilim nedir? Bu, gerçekte bir abartı değil de anlamı ve yoğunluğu bilinç düzeyinin altında bulunan coşkusal bir deneyime gösterilen yerinde bir tepki midir? Söz konusu deneyim bilinç ve bilinçdışı düzlemlerinde oldukça farklı bir şey anlamına mı geliyor?

Clare'ın sonraki gelişmesi açısından yargılanırsa son soru, bu olayda önemli bir sorudur. Clare kendini gerçekten de rüyanın ve önceki çağrışımlarının gösterdiği kadar perişan, yitik, içerleme dolu hissetmişti. Ama hâlâ yakın bir sevgi ilişkisi görüşüne dört elle sarılmış olduğundan dolayı bu kavrayış onun için kabul edilemez bir şeydi. Aynı nedenle, rüyanın parasının tamamını istasyondaki çantada bıraktığına ilişkin bölümünü de dikkate almıştı. Bir ihtimalle bu, varını yoğunu Peter'a yatırdığı yolundaki bir duygunun yoğunlaşmış bir dışavurumuydu, bu durumda da istasyon Peter'ı sembolize ediyordu ve ayrıca evin kalıcılığına ve güven verici oluşuna ters düşen geçici ve önemsiz bir şeyi çağrıştırıyordu. Ve Clare, rüyanın kaygılı bitişini açıklamaya gerek duymadığı zaman rüyadaki dikkati çeken bir başka coşkusal etkeni de göz ardı etmişti. Rüyayı bir bütün olarak anlamaya da kalkışmamıştı. Şu ya da bu öğeye ilişkin yüzeysel açıklamalarla yetinmiş ve bu nedenle zaten bildiklerinden fazlasını öğrenememişti. Eğer daha derine inmiş olsaydı, rüyanın ana konusunun şöyle bir şey olduğunu görebilirdi: Kendimi yitik ve çaresiz hissediyorum; Peter büyük bir hayal kırıklığı; yaşamım bir atlıkarıncaya benziyor ve ben inemiyorum; sürüklenmenin dışında hiçbir çözüm yolu yok; ama sürüklenmek de tehlikeli.

Yine de coşkusal deneyimleri, duygularımızla ilgisi bulunmayan düşüncelcr kadar kolay göz ardı edemeyiz. Ve Clare'ın

kızgınlık ve özellikle yitiklik duygusuna ilişkin coşkusal deneyimlerinin, bunları anlama konusunda gösterdiği kesin başarısızlığa karşın, kafasında varlıklarını korumuş olmaları ve daha sonra koyulduğu analiz yolunu izleyişinde etkili olmuş olmaları mümkündür.

Bunu izleyen analiz parçası yine direnme doğrultusundaydı. Clare, ertesi gün çağrışımlarını gözden geçirirken rüyadaki "yabancı kent"le ilgili olarak bir başka anısını hatırladı. Bir keresinde yabancı bir kentteyken istasyona giden yolu kaybeder; dil bilmediği için istasyona nasıl gideceğini soramaz ve bu nedenle treni kaçırır. Bu olayı düşününce aptalca davrandığını hatırlar. Bir sözlük satın alabilir ya da büyük otellerden birisine gidip garsona sorabilirdi. Ama işin doğrusu bunu yapamayacak kadar ürkek ve çaresizdi. Derken birdenbire, işte bu ürkekliğin Peter'la yaşanan hayal kırıklığında da belli bir rol oynadığı dikkatini çeker. Hafta sonunda dönmesi yolundaki arzusunu dile getirmek yerine, gerçekte o bölgedeki bir arkadaşı görmesi, böylece biraz dinlenebilmesi için Peter'ı özendirmişti.

Bu sırada, en çok sevdiği oyuncak bebeği Emily'ye ilişkin eski bir anı canlanır: Emily'nin tek kusuru vardır: Başındaki peruk çok ucuz, kalitesiz bir şeydir. Clare, bu oyuncak bebeğe taranıp örgü yapılabilecek gerçek saçtan bir peruk almayı çok istemiş. Sık sık, bir oyuncakçı dükkanının önüne oturur, gerçek saçlı oyuncak bebeklere bakarmış. Bir keresinde annesiyle birlikte bir oyuncakçı dükkanına gider, armağan verme konusunda cömert olan annesi, gerçek saçlı bir peruk isteyip istemediğini sorar. Ancak Clare kabul etmez. Peruk pahalıdır ve annesinin para sıkıntısı içinde olduğunu bilmektedir. Ve bu peruğa hiçbir zaman sahip olamaz; bu, onu şimdi bile ağlamaklı yapan bir anıdır.

Analitik terapi sırasında bu konu üzerinde yapılan çalışmaya karşın, arzularını dile getirmedeki isteksizliğinin hâlâ üstesinden gelmemiş olduğunu kavramak Clare'ı hayal kırıklığına uğ-

ratmıştı, ama aynı zamanda da olağandışı bir rahatlama duymuştu. Varlığını sürdüren bu ürkeklik, önceki günlerin bunaltısına yönelik bir çözüm gibi gözüküyordu. O sadece Peter'la birlikte olduğu zaman daha dürüst olmak ve arzularını bilmesine izin vermek zorundaydı.

Clare'ın yorumu, ancak kısmi bir kesinliği olan bir analizin, asıl noktayı nasıl kaçırabileceğini ve eldeki konuyu nasıl bulandırabileceğini açıklar. Ayrıca bu, bir rahatlama duygusunun kendi içinde, ulaşılan çözümün gerçek bir çözüm olduğunu kanıtlamadığını gösterir. Buradaki rahatlama, Clare'ın, rastlantı eseri sahte bir çözüme ulaşarak, geçici bir süre için belirleyici sorunun çevresini dolanmayı başarmasından kaynaklanmıştır. Eğer bilinçdışında rahatsızlığından kolay bir kurtuluş yolu bulmaya kararlı olmasaydı, büyük bir ihtimalle çağrışıma daha çok ilgi gösterecekti.

Anı sadece Clare'm girişkenlik yokluğuna ilişkin bir başka örnek değildi. Bu, belirsiz bir içerlemenin bile nesnesi olmaktan kaçınmak için, en büyük önemi annesinin ihtiyaçlarına vermeye yönelik bir zorlanımı net bir biçimde açıklar. Aynı eğilim şimdiki durum için de geçerliydi. Arzusunu dile getirme konusunda elbette çok ürkekti, ama bu ketlenme ürkeklikten çok bilinçsiz bir amaçtan kaynaklanıyordu. Anlayabildiğim kadarıyla Peter, kendine yönelik isteklere karşı aşırı duyarlı, insanlardan uzak bir kişiydi. O dönemlerde Clare bu gerçeğin tam olarak farkında değildi: ama bunu, tıpkı sık sık düşünmesine karşın evlilik ihtimaline değinmekten her zaman kaçınması gibi, onun zamanına yönelik dolaysız arzularını da kendine saklamasına yetecek kadar sezmişti. Eğer ondan hafta sonunda geri dönmesini istemiş olsaydı Peter buna boyun eğecekti, ama içerleyerek. Ne var ki Peter'ın sınırlarına ilişkin ışıyan bir algılama olmaksızın bu gerçeği kavrayamazdı ve bu da onun için hâlâ imkânsızdı. Temelde olaydaki kendi payını görmeyi, bunun da, üstesinden geleceğine güvendiği parçasını görmeyi yeğlemişti. Bütün suçu

kendi üstüne alarak zor bir ilişkiyi sürdürmenin, Clare'ın eski bir huyu olduğunu da hatırlamak gerekir. Özünde bu, annesiyle baş etme yoluydu.

Clare'ın bunaltının tamamını kendi ürkekliğine bağlamasının sonucu, Peter'a karşı duyduğu içerlemenin geçmiş olması — en azından bilinç düzeyinde— ve onu yeniden görmeyi beklemesiydi. Ertesi gün bu dileği yerine gelir ama onu yeni bir hayal kırıklığı beklemektedir. Peter, buluşmaya geç kalmasının yanısıra yorgun gözükür ve onu gördüğüne sevindiğine ilişkin kendiliğinden bir duygu dile getirmez. Sonuç olarak Clare özbilinçli bir duruma gelir. Peter, onun buz kesileceğini farketme konusunda oldukça uyanık davranır ve alışkanlık haline getirdiği gibi, hafta sonunda eve dönmediği için kendisine kızgın olup olmadığını sorarak saldırıya geçer. Clare, cılız bir inkârla yanıt verir ama baskı artınca içerlediğini kabul eder. Bu olaya içerlememek için gösterdiği acıklı çabayı ona anlatamazdı. Peter onu çocuksu olmakla ve yalnızca kendi arzularını düşünmekle suçlar. Ve Clare perişan olur.

Sabah gazetesindeki bir gemi kazasına ilişkin bir not onu tekrar rüyanın dalgalar üstünde sürüklenişine ilişkin bölümüne götürür. Bu rüya kırıntısını düşünecek zaman bulunca dört çağrışım yapar. Bunlardan birisi, bir gemi kazasına ilişkin bir fantazidir ve fantazide Clare suda sürüklenmektedir. Boğulma tehlikesiyle karşı karşıyayken güçlü bir adam onu kollarına alır ve hayatını kurtarır. Clare, bu adamla bir ait olma ve hiç bitmeyen bir koruma duygusuna kapılır. Adam onu her zaman kollarının arasına alacak ve asla terk etmeyecektir. İkinci çağrışım, benzer bir tonla biten bir romanla ilgilidir. Bir dizi erkekle üzücü deneyimler yaşayan bir kız sonunda sevebileceği ve sevgisine güvenebileceği bir adamla karşılaşır.

Derken, onu yüreklendiren ve dolaylı olarak akıl hocalığı vaadinde bulunan yazar Bruce ile tanıştığı sıralarda gördüğü bir rüyanın bir parçasını hatırlar. Rüyada o ve Bruce el ele yürürler.

Bruce bir kahramanı ya da yarı ilah bir yaratığı andırmaktadır ve Clare mutluluktan uçuyor gibidir. Bu rüyayı hatırlarken gülümser, çünkü Bruce'un yeteneğini körü körüne gözünde büyütmüş ve ancak daha sonra dar ve katı ketlemelerini görebilmiştir.

Bu anı bir başka fantaziyi, Bruce'a aşık olmadan önce kolej yıllarında belli bir rol oynayan ancak hemen hemen hepten unutulan ve o sıralarda sık sık kurduğu bir fantaziyi hatırlamasına yol açar. Bu fantazi, üstün zekâ, bilgelik, önem ve varlıkla donatılan büyük bir adam figürünün çevresinde dönüp durmuş. Ve bu fantazideki söz konusu büyük adam Clare'a yaklaşır, çünkü önemsiz dış görünümünün arkasında büyük yetenekler sezer. Adam, iyi bir fırsat tanındığında Clare'ın güzel olacağını ve büyük işler başaracağını bilmektedir. Bu nedenle bütün zamanını ve enerjisini Clare'ın gelişmesine verir. Clare'a güzel armağanlar ve çekici bir ev vererek onu şımartmakla kalmaz. O da yalnızca büyük bir yazar olmak için değil, ayrıca bedenini ve ruhunu beslemek için de bu adamın denetimi altında çok çalışmak zorundadır. Böylece adam, çirkin bir ördek yavrusundan güzel bir kuğu yaratır. Bu, yetiştirilecek kız açısından yaratılan bir tür Pygmalion fantazisidir. Kendi üzerinde çalışmak zorunda oluşunun yanısıra, sadece ve sadece sahibine tapınmak zorundadır da.

Clare'ın bu çağrışımlar dizisi konusunda yaptığı ilk yorum, bunların, sonsuz bir sevgi arzusunu dile getirdiği yolundaydı. Bunun, her kadının istediği bir şey olduğunu düşünüyordu. Ne var ki bugün bu duygunun daha da derinleştiğini algılıyordu, çünkü Peter ona bir güvenlik ve kalıcı sevgi duygusu verememişti.

Bu çağrışımlarla birlikte Clare gerçekte konunun özüne inmişti ama bunun farkında değildi. Özlediği "sevgi"nin özgün yanlarını ancak daha sonra görebildi. Başka türlü yorumun en önemli bölümü, Peter'ın ona istediği şeyi vermediği görüşüydü.

Bu yorumu, sanki bunu her zaman biliyormuş gibi gelişigüzel olarak yapmıştı ama gerçekte ilişki içindeki derin bir hoşnutsuzluğu ilk kez bilinç düzeyinde algılıyordu.

Görünüşteki bu ani algılamanın önceki günlerde yapılan analitik çalışmanın bir sonucu olup olmadığını tartışmak mantıklı gözükmektedir. Son iki hayal kırıklığının elbette bunda belli bir payı vardı. Ama Clare, daha önce de bu tür bir içgözleme ulaşmaksızın benzer hayal kırıklıkları yaşamıştı. Bu noktaya kadar yapılan çalışmada Clare'ın bütün temel noktaları gözden kaçırmış olması gerçeği, böyle bir varsayımı geçersiz kılmayacaktır, çünkü bu başarısızlıklara karşın iki şey olmuştur. Her şeyden önce yabancı kent rüyasıyla ilgili olarak baş gösteren yitiklik duygusunda güçlü bir coşkusal deneyim yaşamıştır. İkincisi; hiçbir noktada bilinçli bir netleşmeye yol açmamalarına karşın yaptığı çağrışımlar, belirleyici sorunun çevresinde gittikçe daralan bir çember üzerinde dönmüş ve genellikle ancak birey bir içgözleme yakın olduğu zaman bulunan bir saydamlık derecesi göstermiştir. Bu dönem süresince Clare'da baş gösteren bu türden düşüncelere ve duygulara sahip olma olgusunun, bunlar henüz bilinç düzeyinin altında bulunsalar da, bazı etkenlerin daha net olarak odaklaşmasına katkıda bulunup bulunmadığını merak edebiliriz. Bu görüşün altında yatan önerme, yalnızca sorunlarla bilinçli olarak yüzleşmenin değil, ayrıca bu amaca yönelik atılan her adımın da önemli olduğudur.

Ancak sonraki günlerde Clare, anı çağrışımlarını gözden geçirirken daha çok ayrıntıyı hatırladı. Bu dizideki ilk iki çağrışımdan, erkeğin, bir kurtarıcı olarak belirdiği anı dikkatini çeker. Bir erkek onu boğulmaktan kurtarır; romandaki erkek de kıza, kötüye kullanımdan ve acımasızlıktan uzak bir sığınak sunar. Onu herhangi bir tehlikeden kurtarmamalarına karşın Bruce ve fantazisindeki büyük adam da koruyucu bir rol oynamıştır. Tekrarlanan bu kurtarma, kol kanat germe öğesini gözleyince, özlediği şeyin yalnızca "sevgi" değil, ayrıca korunma da oldu-

ğunu kavrar. Ayrıca, Peter'ın kendisi için taşıdığı değerlerden birisinin de, onun, sıkıntılı olduğu zamanlarda kendisine öğüt verme ve onu avutma konusundaki beceri ve gönüllülüğü olduğunu görür. Bu bağlamda, uzun bir süredir bildiği bir gerçek aklına gelir: Saldırı ya da baskı altındayken içinde bulunduğu savunmasızlık. Bunu daha önce, ikinci planda kalma zorunluluğu duymasının bir parçası olarak, birlikte tartışmıştık. Şimdi artık karşılık olarak bunun kendisini koruyacak bir insana yönelik bir ihtiyaca yol açtığını anlıyordu. Son olarak, ne zaman hayat zorlaşsa, sevgi ya da evlilik özleminin mutlaka ve oldukça keskin bir artış gösterdiğini kavradı.

Korunma ihtiyacının, sevgi yaşamındaki temel bir öğe olduğunu kavramakla Clare, büyük bir ileri adım atmıştı. Görünüşte zararsız olan bu ihtiyacın kucakladığı isteklerin boyutları ve oynadığı rol, ancak çok daha sonra açıklık kazandı. Bir sorun üzerindeki bu ilk içgözlemi, Clare'ın aynı sorun bağlamında aktarılan "kişisel din"iyle ilgili son içgözlemle karşılaştırmak ilginç olabilir. Bu karşılaştırma, psikanalitik çalışmada sık sık görülen bir olaya açıklık kazandırır. Bir sorun ilk önce en genel çizgileriyle görülür. İnsan bunun var olduğu gerçeğinin dışında pek bir şey algılayamaz. Daha sonra aynı soruna, anlamına ilişkin daha derin bir kavrayışla geri dönülür. Böyle bir durumda son bulgunun yeni olmadığı, kişinin bunu her zaman bildiği duygusu temelsiz olacaktır. Kişi bunu bilmiyordu, en azından bilinç düzeyinde bilmiyordu ama bunun ortaya çıkışına giden yol hazırlanmıştı.

Belli bir yüzeyselliğe karşın bu ilk içgözlem, Clare'ın bağımlılığına ilk darbeyi indirdi. Ama korunma ihtiyacını görmesine karşın bunun yapısını kavrayamamış ve dolayısıyla bunun içinde bulunduğu sorunun içerdiği temel etkenlerden birisi olduğu sonucunu çıkaramamıştı. Ayrıca büyük adama ilişkin fantazisindeki sevdiği erkeğin basit bir korumadan öte birçok

işlevi yerine getirmesinin beklendiğini gösteren araç gerecin tamamını da göz ardı etmişti.

Tartışılacak bir sonraki rapor, altı hafta sonrasına rastlar. Bu süre içinde Clare'ın aldığı notlar, hiçbir yeni analitik araç gereç sağlamaz, yerinde bazı öz-gözlemler içerir. Bunlar, onun yalnız kalma yetisinden yoksunluğuyla ilgilidir. Daha önce bu ketlemelerin farkında değildi, çünkü yaşamını, yalnızlık dönemlerinden kaçınacak bir yoldan düzenlemişti. Şimdi, kendisiyle baş başa kaldığı zaman artık bitkinliğe ya da yorgunluğa kapıldığını gözlüyordu. Başka türlü zevk aldığı şeyler, bunlardan tek başına zevk almaya çalıştığı zaman anlamlarını yitiriyordu. Yaptığı işin aynı olmasına karşın, büroda, çevresinde insanlar bulunduğu zaman evdekinden daha iyi çalışabiliyordu.

Bu süre boyunca bu gözlemleri ne anlamaya çalıştı, ne de en son bulgusunu izlemeye yönelik bir çaba gösterdi. Bu bulgunun belirleyici önemi açısından, Clare'ın bunu izlemeyi başaramayışı elbette ilginçtir. Eğer bunu, onun Peter'la olan ilişkisini sorgulama konusunda sergilediği isteksizlikle ilişki içinde ele alırsak, en son bulgusuyla birlikte Clare'ın, bağımlılığını algılamaya, o anda dayanabileceğinden daha çok yaklaştığını ve bu nedenle analitik çabalarını durdurduğunu varsaymakla haklı oluruz.

Onun analitik çalışmaya geri dönmesine neden olan uyarım, Peter'la birlikte olduğu bir akşam baş gösteren ani ve kesin bir ruhsal salımmdı. Peter, ona beklenmedik bir armağan, güzel bir omuz atkısı vermiş ve Clare çok sevinmiştir. Ama daha sonra birdenbire kendini yorgun hissetmiş ve cinsel açıdan soğuk olmuştur. Bu çöküntü duygusu, yaza ilişkin planları konusundaki bir soruyu gündeme getirdikten sonra baş gösterir. Bu planlar konusunda heveslidir, ancak Peter bunlara karşı kayıtsızdır. Plan yapmayı hiç sevmediğini söyleyerek tepkisini açığa vurur.

Ertesi sabah, dünyanın en göz alıcı renklerine ve en güzel hareketlerine sahip büyük bir kuşun uçup gittiğine ilişkin bir

rüya hatırlar. Kuş, ta ki gözden kayboluncaya kadar küçülmüştür. Derken Clare, kaygıyla ve bir düşme duygusuyla uyanır. Daha yataktan doğrulurken, Peter'ı yitirme korkusunu dile getirdiğini bildiği bir deyim aklına gelir: "Kuş uçtu." Sonraki bazı çağrışımlar bu sezgisel yorumu doğrular. Bir keresinde birisi, Peter için, asla yere konmayan bir kuş demişti; Peter, yakışıklıydı ve iyi bir dansçıydı; kuşun güzelliğinde gerçekdışı olan bir şey vardı; sahip olmadığı niteliklerle donattığı Bruce'a ilişkin bir anı; Peter'ı de gözünde büyütüp büyütmediğine ilişkin bir merak; İsa'dan, çocuklarını kanatlarının altına almasının istenişine ilişkin bir kilise ayini.

Böylece Peter'ı kaybetme korkusu iki yoldan dile gelir: Uçup giden kuşla ve Clare'ı önce kanatları altına alan, sonra da bırakıp giden bir kuşa ilişkin bir görüşle. Son ihtimali, hem ayin hem de uyanırken hissettiği düşme duyumu hatırlatır. Çocuklarını kanatlarının altına alan İsa sembolünde, korunma ihtiyacı konusu yeniden gündeme gelir. Sonraki gelişmeler açısından, sembolün dinsel bir sembol olmasının hiç de rastlantı eseri olmadığı görülür.

Clare, Peter'ı yücelttiği varsayımını araştırmaya koyulmadı. Ama bu ihtimali görmesi gerçeği bile dikkate değer. Bu, daha sonraki bir dönemde Peter'a daha nesnel bir gözle bakma cesareti gösterebilmesine giden yolu hazırlamış olabilir.

Ne var ki yaptığı yorumların ana teması —Peter'ı kaybetme korkusu— rüyadan kaçınılmaz olarak çıkarılan bir sonuç olarak algılanmakla kalmamış, doğru ve önemli olduğu derinden hissedilmiştir. Bunun, belirleyici bir etkene ilişkin zihinsel bir kavrayış olduğu kadar coşkusal bir deneyim de olduğu, o güne dek anlaşılmayan bir dizi tepkinin birdenbire saydamlaşması gerçeğinde açıklık kazanır. İlk önce, bir gece önce Peter'ın ortak bir tatil hakkında konuşma konusunda sergilediği isteksizliğin kendisini hayal kırıklığına uğratmakla kalmadığını gördü., Peter'daki heyecan yokluğu, onda, terk edileceği korkusuna yol

açmış ve bu korku da, duyduğu yorgunluğa ve cinsel soğukluğa neden olmuş ve rüyanın oluşmasına yol açan uyarıcı etken olarak iş görmüştü. Ve karşılaştırılabilir diğer birçok ortam da benzer bir yoldan aydınlanmaktaydı. Kırıldığını, hayal kırıklığına uğradığını, sinirlendiğini hissettiği ya da bir gün önceki gibi, görünüşte herhangi bir geçerli neden olmaksızın yorulduğu ya da depresyona girdiği her türden olaylar su yüzüne çıkmaya başlar. Konunun içerebileceği diğer etkenler ne olursa olsun, bütün bu tepkilerin aynı kaynaktan geldiğini kavrar. Peter geç kalmışsa, telefon etmemişse, Clare'ın dışındaki şeylerle meşgul olmuşsa, uzaklaşmışsa, gerilimli ya da sinirliyse, onunla cinsel açıdan ilgilenmemişse, her zaman hep aynı terk edilme korkusu alevlenmiştir. Ayrıca Peter'la birlikte olduğu zamanlarda ara sıra baş gösteren kızgınlık patlamalarının, önemsiz anlaşmazlıklardan ya da Peter'ın genellikle onu suçladığı gibi, kendi yolunu çizme arzusundan değil, aynı korkudan kaynaklandığını anlar. Kızgınlığını, bir filme ilişkin görüş ayrılıkları, onu beklemek zorunda kalışından kaynaklanan sinirlilik vb. önemsiz konulara bağlıyordu ama bu gerçekte Peter'ı kaybetme korkusu tarafından yaratılıyordu. Tersine, Peter'ın verdiği beklenmedik bir armağan onu çok sevindiriyordu, çünkü bu büyük ölçüde, bu korkudan ani bir kurtuluş anlamına geliyordu. Son olarak terk edilme korkusunu, yalnız olduğu zaman duyduğu boşluk duygusuyla birleştirir, ancak bunu aradaki ilişkiye ilişkin sonuçlandırıcı bir kavrayışa ulaşmaksızın yapar. Terk edilme korkusunun bu kadar büyük olmasının nedeni yalnız olmaktan korkması mıydı? Yoksa onun için yalnızlık, dolaylı olarak terk edilme anlamına mı geliyordu?

Analizin bu bölümü, bir insanın, gerçekte yiyip tüketici olan bir korkudan bütünüyle habersiz olabileceği yolundaki şaşırtıcı gerçeği çarpıcı bir biçimde gösterir. Clare'ın, korkusunu artık algılaması ve bunun Peter'la olan ilişkilerinde yarattığı rahatsızlıkları görmesi, belli bir ileri adım demekti. Bu içgözlemle,

korunma ihtiyacına ilişkin bir önceki içgözlemi arasında iki ilişki vardır. Her iki bulgu da korkularının, ilişkinin tamamına ne ölçüde yayıldığını gösterir. Ve daha da özel bir yoldan, terk edilme korkusu kısmen, korunma ihtiyacının bir sonucuydu. Peter'ın, onu yaşamdan ve tehlikelerinden korumasını bekliyorduysa, onu kaybetmeye dayanamazdı.

Clare, terk edilme korkusunun yapısını anlamaktan henüz uzaktı. Derin bir sevgi olarak değerlendirildiği şeyin, nevrotik bir bağımlılıktan öte pek bir şey olmadığının henüz farkında değildi ve bu nedenle korkunun bu bağımlılığa dayandığını belki de anlayamazdı. Bu bağlamda aklına gelen ve yalnız olma yetisinden yoksunluğuyla ilgili olan gelişigüzel sorular, daha sonra da görüleceği gibi, onun anladığından çok daha önemliydi. Ama henüz bilinmeyen birçok etken söz konusu olduğu ve bu sorunun tamamı bulanık kaldığı için, bu çizgide hatasız gözlemler yapabilecek durumda bile değildi.

Clare'ın, kendisine bir boyunbağı armağan edilmesi karşısında duyduğu coşkuya ilişkin analizi, gidebildiği ölçüde hatasızdı. Duyduğu aşırı sevincin içerdiği önemli öğelerden birisi kuşkusuz, dostça tavrın içindeki korkuyu o an için dindirmesiydi. Konunun içerdiği diğer öğeleri ele almamış olması kolay kolay bir direnmeye bağlanamaz. Bu duygunun sadece, o anda üzerinde çalıştığı sorunla, terk edilme korkusuyla ilgili olan yanını görmüştü.

Clare'ın aldığı armağan karşısında duyduğu sevincin içerdiği öteki öğeleri algılaması aşağı yukarı bir hafta sonraya rastlar. Genellikle film izlerken ağlamak gibi bir huyu yoktur ama bir akşam izlediği filmdeki acınacak durumda olan bir kız, beklenmedik bir yardım ve dostlukla karşılaşınca, Clare'm gözlerinden yaşlar boşanır. Kendi kendini duygusal olmakla suçlamış ama bu gözyaşlarını dindirmemiş ve daha sonra davranışına bir açıklama bulma ihtiyacı duymuştur. İlk önce, bilinçdışındaki kendi mutsuzluğunun film izlerken ağlamasında dile gelmiş o-

labileceğini düşünür. Ve elbette mutsuzluğuna ilişkin nedenler bulur. Yine de bu çizgideki çağrışımları hiçbir yere gitmez. Ancak ertesi sabah, konunun özünü birdenbire yakalar: Sadece filmdeki kız çok kötü bir durumdayken değil, durumu iyiye yönelik beklenmedik bir dönüş yaptığı zaman da ağlamıştır. O anda, bir gün önce gözden kaçırdığı şeyi —bu tür durumlarda her zaman ağladığını— görür.

Derken çağrışımları belli bir düzene girer. Çocukluğunda, masaldaki peri annenin, Sindrella'ya beklenmedik armağanlar yağdırdığı bölümler okunurken her zaman ağladığını hatırlar. O sırada, kendisine sunulan boyunbağı karşısında duyduğu sevinç aklına gelir. Bir sonraki anı, evliliği sırasında olan bir olayla ilgilidir. Kocası ona genellikle sadece yılbaşında ya da doğum günlerinde armağanlar vermiştir, ama bir keresinde, kocasının önemli bir iş arkadaşı bulundukları kenttedir ve hep birlikte bir elbise seçimine yardımcı olmak için terziye giderler. Clare, iki elbiseden hangisini seçeceği konusunda karar veremez. Derken kocası, cömertçe bir jest yapar ve her iki elbiseyi de almasını söyler. Clare, kocasının bu jesti bütünüyle kendisi için değil de, ayrıca arkadaşını etkilemek için yaptığını bilmesine karşın, bu olaydan ötürü olağandışı bir mutluluk duyar ve bu elbiselere, diğer giysilerinden daha çok değer verir. Son olarak, büyük erkek fantazisinin iki yanı aklına gelir. Bunlardan birisi, kendisi için bütünüyle sürpriz olan, söz konusu büyük adamın Clare'ı gözde olarak seçmesine ilişkin sahnedir. Diğeri, adamın ona verdiği bütün armağanlarla, Clare'ın kendi kendine ayrıntılarıyla anlattığı olaylarla —adamın önerdiği gezilerle, önerdiği otellerle, eve getirdiği elbiselerle, lüks restoranlarda verdiği davetlerle— ilgiliydi. Fantazide Clare, hiçbir zaman hiçbir şey istemek zorunda kalmıyordu.

Ezici bir kanıtla karşılaşan bir suçlu gibi şaşkına dönmüştü Clare. Beslediği "sevgi" işte buydu! Kadının sevgisinin, erkekleri kullanmak için yararlanılan bir kılıftan öte bir şey olmadı-

ğını söyleyen ve müzmin bekar olan bir arkadaşını hatırlar. Ayrıca, sevgiye ilişkin alışagelmiş konuşma akışının tiksinti verici olduğunu söyleyerek onu oldukça şaşırtan arkadaşı Susan'ı hatırlar. Susan, sevginin, iyi bir dostluk yaratmak için tarafların kendi payına düşeni yaptığı dürüst bir alışveriş olduğunu söylemiştir. Clare, inançsızlık olarak değerlendirdiği bu görüş karşısında sersemlemiştir. Susan, duyguların varlığını ve değerini reddedecek kadar katıdır: Ama Clare'ın kendisi de şimdi, büyük ölçüde, nesnel ve nesnel olmayan armağanların kendisine gümüş bir tepside sunulması yolundaki beklentilerden oluşan bir şeyi, sevgi sanma saflığını gösterdiğini kavrıyordu. Duyduğu sevgi temelde, bir başkasının sırtına binmekten öte bir şey değildi!

Bu, elbette bütünüyle beklenmedik bir içgözlemdi, ancak kendine ilişkin acı verici şaşkınlığa karşın içgözlemden hemen sonra, kendini oldukça rahat hisseder. Haklı olarak, sevgi ilişkilerini zorlaştırmadaki payını keşfettiğine inanır.

Clare yaptığı keşiften öylesine etkilenmişti ki, başlangıç noktası olan film izlerken ağlama olayını unutmuştu. Ama ertesi gün bu olaya yeniden döner. Gözyaşları, en gizli ve en çok özlenen arzuların birdenbire yerine getirilişini, insanın yaşamı boyunca beklediği ve gerçekleşeceğine inanmaya bile cesaret edemediği bir şeyin gerçekleşmesini düşünmesi karşısında kapıldığı ezici bir şaşkınlığı dile getirmişti

Bunu izleyen iki hafta içinde Clare, yaptığı içgözlemi çeşitli doğrultulardan izler. En son çağrışım dizilerine göz atarken, bütün olaylarda vurgunun, beklenmedik bir biçimde gelen yardım ya da armağanlar üzerinde odaklaştığı dikkatini çeker. Bu konudaki en azından bir ipucunun, fantazi içindeki, hiçbir zaman herhangi bir şey istemek zorunda kalmadığına ilişkin sözlerde yattığını hissetti. Burada, daha önceki analitik çalışmadan tanıdığı bir alana giriyordu. Daha önce kendi arzularını bastırmaya eğilim gösterdiği ve şimdi bile bunları dile getirme konu-

sunda bir ölçüde ketlendiği için, onun yerine arzulayacak, onun gizli arzularını tahmin edecek ve bunları, onun kendisi bunlar için herhangi bir şey yapmak zorunda kalmaksızın, onun için yerine getirecek bir insana ihtiyaç duyuyordu.

İzlediği bir başka konu, alıcı, emici tutumunun diğer yönüyle ilgiliydi. Kendinden çok az şey verdiğini kavrıyordu. Bu nedenle Peter'ın onun sorunlarıyla ve işleriyle her zaman ilgilenmesini bekliyor ama kendisi Peter'ınkilere etkin olarak katılmıyordu. Onun duyarlı ve sevecen olmasını bekliyor ama kendisi pek bir şey göstermiyordu. Tepki veriyor ama ilk adımı ona bırakıyordu.

Bir başka gün, ruhsal durumunun coşku ve sevinçten, depresyona dönüştüğü akşama ilişkin notlarına bir kez daha döner ve o günkü yorumunun içermiş olabileceği bir başka etkeni görür. Hissettiği yorgunluğun, sadece yükselen kaygıdan değil, ayrıca, arzularının engellenmesinden ötürü duyduğu ve bastırdığı bir kızgınlıktan da kaynaklanıp kaynaklanmadığını merak eder. Eğer durum buyduysa, beslediği arzular onun düşündüğü kadar zararsız olamazdı, çünkü bu durumda bu arzuların, bunlara boyun eğilmesi yolundaki bir ısrar karışımını içermesi gerekirdi. Clare, bunu cevapsız bir soru olarak bırakır.

Bu analiz kırıntısı, Peter'la olan ilişkisi üzerinde anında olumlu bir etki yaratmıştır. Clare, Peter'ın uğraşlarını paylaşma ve onun arzularını göz önüne alma konusunda daha etkin bir duruma gelir ve sadece alıcı olmaktan vazgeçer. Ayrıca ani kızgınlık patlamaları da hepten kesilir. Peter'a yönelik isteklerinin yumuşayıp yumuşamadığını söylemek, bunun belli bir ölçüde gerçekleştiğini varsaymanın mantıklı olmasına karşın, zordur.

Clare, bulgusuyla bu kez öylesine etraflıca yüzleşmiştir ki, eklenecek hemen hiçbir şey yoktur. Yine de aynı araç gerecin, altı hafta önce büyük adam fantazisinde belirdiği zaman kendini sunmuş olması dikkate değer. O dönemde "sevgi" yanılmasına tutunma ihtiyacı henüz öylesine vazgeçilmezdi ki, beslediği

sevginin bir korunma ihtiyacıyla birleştiğini kabul etmenin ötesinde hiçbir şey yapamamıştı. Bu benimseyişte bile, korunma ihtiyacının sadece, beslendiği "sevgi"yi pekiştiren bir etken olduğu konusunda kendini ikna edebilmişti. Yine de daha önce de değinildiği gibi, bu önceki içgözlem, içinde bulunduğu bağımlılığa yönelik ilk saldırıyı oluşturuyordu. Sevgisindeki korkunun derecesini keşfetmesi ikinci adımdı. Yanıtsız kalmasına karşın, ortaya koyduğu Peter'ı gözünde büyütüp büyütmediği sorusu, daha ileri bir adımdı. Ve ancak el yordamıyla onca çalışma yapıldıktan sonradır ki sonunda, sevgisinin hiç de saf olmadığını anlayabildi. Yığınla beklentiyi ve isteği sevgi sandığını algılamasından kaynaklanan ayıkmaya ancak şimdi dayanabilirdi. Yine de beklentilerinin sonucu olan bağımlılığını kavramayı içeren son adımı henüz atmamıştı. Ne var ki başka türlü bu analiz kırıntısı, bir içgözlemi izlemenin ne anlama geldiğine güzel bir örnektir. Clare, başkalarına yönelik beklentilerinin, kendisi için herhangi bir şeyi arzulamaya ya da yapmaya yönelik ketlemeleri tarafından büyük ölçüde artırıldığını gördü. Emici tutumunun, karşılık olarak, herhangi bir şey verme yetisini zayıflattığını anladı. Ve beklentileri geri çevrildiği ya da engellendiği zaman kırgınlık hissetmeye yönelik yatkınlığını algıladı.

Aslında Clare'ın beklentileri temelde nesnel olmayan şeylerle ilgiliydi. Görünüşteki tersinin kanıtına karşın, özünde açgözlü bir insan değildi. Kaldı ki armağanlar almasının, sadece, daha az somut ama daha çok önemli olan beklentiler için bir sembol olduğunu bile söyleyebilirim. Kendisiyle öylesine bir yoldan ilgilenilmesini istiyordu ki, neyin yanlış ya da doğru olduğu konusunda karar vermek, ilk adımı atmak, kendinden sorumlu olmak, dış güçlükleri çözmek zorunda kalmamalıydı.

Sonraki birkaç hafta içinde Peter'la olan ilişkisi bir bütün olarak daha ılımlı ve yumuşaktı. Sonunda birlikte bir geziye çıkma konusunda anlaşmışlardı. Peter'ın uzun süren kararsızlı-

ğı; her şey ayarlandığı zaman tatili dört gözle beklemesine karşın, Clare'ın bu beklentiden aldığı hazzın çoğunu yok etmişti. Ancak tatile çıkmadan birkaç gün önce Peter, ona, işinin o anda bir an bile kentten ayrılmasına imkân vermeyecek kadar hassas olduğunu anlatır. Clare ilk önce öfkeye, daha sonra da umutsuzluğa kapılır ve Peter onu mantıksızlıkla suçlar. Clare, suçlamayı kabul etmeye ve onun haklı olduğuna kendini inandırmaya çalışır. Sakinleştikten sonra, kente üç saat mesafedeki bir dinlenme yerine yalnız gitmeyi önerir; böylece Peter kendisi için uygun bir zamanda ona katılabilecektir.

Peter bu ayarlamayı açıkça reddetmez ama, biraz mırın kırın ettikten sonra, Clare'ın olayları daha mantıklı ele alması koşuluyla bunu memnuniyetle kabul edeceğini, ancak her hayal kırıklığına böylesine şiddetle tepki gösterdiği ve zamanı yönetmek de kendi elinde olmadığı için, ufukta sürtüşmeden başka bir şey görmediğini ve Clare için, planlanan şeyi onu hesaba katmaksızın yapmanın daha iyi olduğuna inandığını anlatır. Yine bu da Clare'ı umutsuzluğa gömer. Akşam, Peter'ın onu teselli etmesiyle ve tatilin sonunda onunla baş başa on gün geçirmeyi vaat etmesiyle biter. Clare kendini rahat hisseder. İçten içe Peter'ın söylediklerini kabul ederek; olayları daha rahat karşılamaya ve Peter'ın verebilecekleriyle yetinmeye karar verir.

Ertesi gün, ilk öfke tepkisini analiz çalışırken üç çağrışım yapar. Bunlardan ilki, çocukken acı çeken rolü oynadığı için alaya alındığına ilişkin bir anıdır. Ama sık sık aklına gelen bu anı, şimdi yeni bir ışıkta kendini gösterir. Daha önce, çevresindekilerin kendisine bu yolla takılmakta haklı olup olmadıklarını hiçbir zaman incelememiştir. Bunu sadece bir gerçek olarak kabul etmiştir. Şimdi ilk kez, haklı olmadıklarını, gerçekte olumsuz bir biçimde ayrım gördüğünü, alay etmekle açılan yaralara yenilerini eklediklerini görür.

Derken beş ya da altı yaş dönemine rastlayan bir anıyı hatırlar. O sıralarda, genellikle erkek kardeşiyle ve onun oyun ar-

kadaşlarıyla oynamaktadır ve bir gün kendisine, oyun alanına yakın bir arazideki gizli bir mağarada hırsızların yaşadığı anlatılır. Bu öyküye yürekten inanır ve söz konusu araziye her yaklaşışında tir tir titrer. Ve bir gün çocuklar, anlattıkları öyküye kandığı için onunla alay ederler.

Son olarak, yabancı kent rüyasının, sahtekârlık gösterilerine ve kumar oyunlarına ilişkin bölümü düşünür. Ve şimdi bunların, ezici kızgınlıktan çok daha farklı bir şeyi dile getirdiğini kavrar: İlk kez, Peter'da düzmece, aldatmaca bir şeyler olduğunu görür. Herhangi bir kasıtlı dolandırma değil. Ama Peter, her zaman haklı, her zaman üstün, her zaman cömert bir insan rolü oynamaktan kendini alamamaktadır. Ancak bir kusuru vardır. Kendini kendine kaptırmıştır ve Clare'ın arzularına boyun eğdiği zaman bunu sevgi ve cömertlik nedeniyle değil, kendi zayıflığı yüzünden yapmaktadır. Son olarak, Clare ile olan ilişkisinde sinsi bir acımasızlık söz konusudur.

Clare, önceki gece gösterdiği tepkinin, temelde hayal kırıklığına değil, Peter'ın onun duygularını göz ardı etmedeki kabalığına yönelik olduğunu ancak şimdi algılayabiliyordu. Kentte kalmak zorunda olduğunu açıklarken hiçbir sevecenlik, pişmanlık, cana yakınlık göstermişti. Ancak akşamın sonuna doğru Clare içli içli ağladığı zaman Peter da sevecen bir tavra girmiştir. Bu arada sıkıntının bütün yükünü Clare'ın sırtına yıkmayı da ihmal etmez. Clare'da, her şeyin onun hatası olduğu izlenimi bırakmıştır. Peter da, ilk önce duygularını çiğneyip sonra da suçluluk duygularına kapılmasını sağlayarak, çocukluğunda annesinin ve erkek kardeşinin takındıkları tavırla aynı yoldan hareket etmiştir. Bu arada, baş kaldırma cesaretini topladığı için bir olay kırıntısının nasıl daha açıklık kazandığını ve geçmişe ilişkin bu aydınlanmanın, karşılık olarak, şimdiki zamanda Clare'ın daha dürüst olmasına nasıl yardım ettiğini görmek ilginçtir.

Daha sonra Clare, Peter'ın doğrudan ya da dolaylı birtakım vaatlerde bulunup da bunları yerine getirmediğine ilişkin çeşitli olaylar hatırlar. Dahası, bu davranışın ayrıca daha önemli ve daha az nesnel olan yollardan da kendini belli ettiğini kavrar. Peter'ın onda derin ve kalıcı bir sevgi yanılsaması yarattığını, buna karşın onunla arasına belli bir uzaklık koyup bunu sürdürmeye çalıştığını anlar. Sanki, kendisini ve Clare'ı, sevgi görüşüyle sarhoş etmiş gibidir. Ve Clare, tıpkı çocukluğunda hırsız öyküsüne kanması gibi, buna da kanmıştır.

Son olarak Clare, önceki rüyadan önce yaptığı çağrışımları hatırlar; hastalığı sırasında kocasına duyduğu sevgisi biten arkadaşı Eilen'ın düşünceleri ve kadın kahramanın kocasına yabancılaştığı roman. Şimdi bu düşüncelerin de, önceden kabul ettiğinden çok daha ciddi bir anlam taşıdığını kavrıyordu. İçindeki bir şey, Peter'dan kopmayı gerçekten istiyordu. Bu içgözlem onu mutlu etmez, tersine kendini rahat hisseder. Bir nöbetten kurtulmuş gibi bir duyguya kapılır.

Clare, yaptığı içgözlemi izlerken, Peter'a ilişkin net bir tablo elde etmesinin neden bu kadar uzun bir zaman aldığını merak etmeye başlar. Peter'daki bu özellikler bir kez algılandıktan sonra ona öylesine tam bir açıklıkla gözükmüştü ki, bunları kolay kolay görmezlikten gelemezdi. Derken, bunları görmemeye karşı güçlü bir ilgi duyduğunu anladı. Hiçbir şey onu hayalindeki büyük erkeğin somutlaşmasını Peter'da görmekten alıkoymayacaktı. Ayrıca, benzer bir yoldan tapındığı tipler geçidini ilk kez görüyordu. Bu geçit, taptığı annesiyle başlamıştı. Derken onu, birçok yönden Peter'a benzeyen Bruce izlemişti. Ve kurduğu fantazilerdeki büyük adam ve daha birçokları. Göz alıcı kuşa ilişkin rüya, şimdi, Peter'ı yüceltmesine karşılık gelen bir sembol olarak kesin bir netlik kazanmıştı. Kendi beklentileri yüzünden, kendini her zaman bir yıldızın ucuna düğümlemişti. Ve bütün yıldızlar, aslında birer mum olduklarını kanıtlamışlardı.

Clare'ın bu bulgusunun hiç de yeni bir bulgu olmadığı izlenimi ağır basabilir. Peter'ın, verdiği sözü tutmaktan çok, karşısındakine ümit vermekle yetindiğini uzun zaman önce kavramamış mıydı? Evet, bunu aylar önce anlamıştı ama ne bunu ciddiye almış, ne de Peter'ın güvenilmezliğinin boyutlarının tamamını benimsemişti. O zamanlar düşüncesi büyük ölçüde, Peter'a duyduğu öfkenin bir ifadesiydi; şimdi bu düşünce netleşip bir görüşe, bir yargıya dönüşmüştü. Bundan başka Peter'ın haklılık ve cömertlik maskesinin arkasındaki sadistlik karışımını da o zamanlar görememişti. İhtiyaçlarının tamamının Peter tarafından karşılanmasını körü körüne beklediği sürece, belki de bu net görüş gücüne varamayacaktı. Fantastik beklentiler beslediğini kavraması ve ilişkiyi bir al-ver temeline oturtmaya istekli oluşu onu öylesine güçlendirmişti ki, şimdi artık Peter'ın zayıflığıyla yüz yüze gelmeyi ve böylece ilişkinin dayandığı payandaları sarsmayı göze alabilirdi.

Clare'ın yaptığı analizde kendine seçtiği yolun güzel bir özelliği de, sorunlarının kaynaklarını ilk önce kendinde aramış olması ve Peter'ın sorunlarındaki payını göz önüne almaya bu çalışmadan sonra geçmiş olmasıdır. Başlangıçta öz-incelemesi, ilişki içindeki güçlükleri çözmeye yarayacak kolay bir ipucu bulmaya yönelik bir girişimdi ama sonunda bu onun kendi üzerinde önemli içgözlemler yapmasına yol açmıştı. Analizdeki herkes sadece kendini değil, ayrıca yaşamının bir parçası olan diğer insanları da anlamayı öğrenmelidir; ama işe kendinden başlaması daha güvenlidir. Birey, kendi çatışmalarının pençesinde olduğu sürece, başkalarına ilişkin elde edeceği tablo genellikle çarpıtılmış bir şey olacaktır.

Clare'ın, analitik çalışmanın tamamının akışı içinde Peter konusunda ortaya koyduğu verilere dayanarak, Peter'ın kişiliği üzerinde yaptığı analizin özünde doğru olduğunu sanıyorum. Yine de önemli bir noktayı gözden kaçırmıştı. Kendine ait nedenlerden ötürü Peter, ondan ayrılmakta kararlıydı. Peter'ın ona

verme konusunda hiçbir zaman başarısız olmadığı sevgi güvenceleri, elbette Clare'ın yargısını bulandırmış olsa gerek. Öte yandan bu açıklama pek de yeterli değil, çünkü bu, iki soruyu yanıtsız bırakmaktadır: Peter'a ilişkin net bir tablo elde etme çabası neden olduğu yerde saydı ve neden, Peter'dan ayrılmasının arzu edilir oluşunu —eyleme aktarılmamasına karşın— görüntüleyebildiği halde Peter'ın kendisinden ayrılabileceği ihtimaline gözlerini kapadı.

Geride kalan bu bağ kırıntısının bir sonucu olarak, Clare'ın Peter'dan kopma arzusu kısa ömürlü oldu. Ondan uzak olduğu anlarda mutsuzluğa kapılıyor ve bir araya geldikleri an onun büyüsüne yenik düşüyordu. Ayrıca henüz yalnız olma ihtimaline dayanamıyordu. Dolayısıyla ilişki sürüp gitti. Peter'dan az şey bekliyordu ve daha çok geri çekilmişti. Ama yaşamı hâlâ Peter'ın çevresinde odaklaşıyordu.

Üç hafta sonra, dudaklarında Margaret Brooks adıyla uyanır. Onu rüyasında görüp görmediğini hatırlamaz ama bunun anlamını anında kavrar. Margaret, yıllardır görmediği evli bir arkadaşıdır. Söz konusu arkadaş, onurunun kocası tarafından ayaklar altına alınmış olmasına karşın, ona acınası bir bağımlılık duymaktadır. Kocası onu ihmal eder, başkalarının yanında küçük düşürür, kendine metresler edinir ve bunlardan birisini de eve kadar getirir. Margaret, umutsuzluk nöbetleri sırasında çoğu kez Clare'a yakınır. Ama her seferinde uzlaşır ve kocasının, bir gün kocaların en iyisi olacağına inanır. Clare, böyle bir bağımlılık karşısında sarsılır ve Margaret'taki gururusuzluğu aşağılar. Ne var ki Margaret'a verdiği öğüt, sadece, kocayı elde tutma ya da yeniden kazanma yollarıyla ilgilidir. Sonunda her şeyin güzel olacağı beklentisinde arkadaşına katılır. Clare, adamın buna değmeyeceğini bilmektedir ama Margaret onu bu kadar sevdiği için, bu, uygulanabilecek en iyi tutum gibi gözükür. Clare, şimdi ne kadar aptalca davrandığını düşünür. Kocasını terk etmesi için onu yüreklendirmesi gerekirdi.

Ama, şimdi onu böyle altüst eden şey, arkadaşının durumuna yönelik eski tutumu değildi. Onu şaşkına çeviren, Margaret'la kendisi arasındaki uyandığı an dikkatini çeken benzerlikti. hiçbir zaman kendisini bağımlı birisi olarak düşünmemişti. Ve ürkütücü bir açıklıkla, gerçekte aynı gemide olduğunu anlıyordu. O da kendini gerçekten istemeyen ve değerinden kuşku duyduğu bir erkeğe tutunmakla onurunu yitirmişti. Artık Peter'a karşı konulmaz güçteki bağlarla bağlandığını, yaşamın onsuz düşünülmeyecek kadar anlamsız olduğunu anlıyordu. Sosyal yaşam, müzik, iş, kariyer, doğa: Peter'sız hiçbir şeyin önemi yoktur. Ruhsal durumu ona bağlıydı; onu düşünmek zamanını ve enerjisini tüketiyordu. Peter nasıl davranmış olursa olsun, yaşadığı eve dönen kedi gibi eninde sonunda ona dönüyordu. O sabahı izleyen günlerde büyük bir şaşkınlık içinde yaşadı. Yaptığı içgözlemin rahatlatıcı bir etkisi yoktu. Bu içgözlem sadece, zincirlerini daha bir acıyla hissetmesine neden olmuştu.

Kendini toplayıp belli bir dengeye ulaşınca bulgusunun bazı sonuçlarını inceledi. Duyduğu terk edilme korkusunun anlamını daha derinlemesine kavradı. Bağlarının çözülmesi konusunda derin bir korku duymasının nedeni bunların onun için temel olmasıydı ve bağımlılığı sürdüğü sürece bu korku da mutlaka varlığını koruyacaktı. Annesine, Bruce'a ve kocasına tapınmakla kalmayıp, tıpkı Peter'a olduğu gibi onlara da bağımlı olduğunu anladı. Onurunda açılan yaralar, Peter'ı yitirme korkusunun yanında hiçbir anlam taşımadığı sürece, dikkate değer bir özsaygıya ulaşmayı hiçbir zaman umamayacağını kavradı. Son olarak, içinde bulunduğu bu bağımlılığın, Peter için de bir tehdit ve bir yük olması gerektiğini anladı; bu son içgözlem, Peter'a yönelik düşmanlığında keskin bir düşüşe yol açtı.

Bu bağımlılığın insanlarla olan ilişkilerini ne ölçüde yaraladığını görmesi, bağımlılığına karşı kesin bir tavır almasını sağladı. Bu kez ayrılma yoluyla düğümü çözmeye bile karar ver-

medi. Her şeyden önce, bunu yapamayacağını biliyordu, ama ayrıca bir kez sorunu gördükten sonra bunu Peter'la olan ilişkisi içinde de çözebileceğine inanıyordu. İlişki içinde, her şeye karşın korunması ve beslenmesi gereken değerler bulunduğuna kendini inandırmıştı. Bu ilişkiyi daha sağlam bir temele oturtabilecek yetide olduğuna inanıyordu. Bu nedenle bunu izleyen ay içinde analitik çalışmasının yanısıra, Peter'ın uzaklık ihtiyacına saygı duymak ve kendi uğraşlarıyla daha bağımsız bir yoldan başa çıkmak için gerçek çabalar ortaya koydu.

Bu analiz parçası içinde Clare'ın önemli bir ilerleme kaydettiğine kuşku yoktu. Gerçekten de kendi başına ikinci bir nevrotik eğilimi —ilki zorlanımlı alçakgönüllülüğüydü— keşfetti; bu eğilimin varlığından bir parça bile kuşkulanmamıştı. Bunun zorlanımlı yapısını ve sevgi yaşamında yaptığı hasarı kavradı. Ancak yine de bu eğilimin genelde yaşamını nasıl felç ettiğini anlamış değildi ve bunun ürkütücü gücünü algılamaktan uzaktı. Dolayısıyla kazandığı özgürlüğü gözünde büyütüyordu. Bu tutum içinde, bir sorunu görmenin onu çözmek demek olduğu yolundaki yaygın öz-aldatmaya yenik düştü. Peter'la olan ilişkiyi sürdürme kararıyla ulaşılan çözüm gerçekte bir uzlaşma olmaktan öte bir şey değildi. Söz konusu eğilimin yanını yöresini düzeltmeye henüz istekli değildi. Ayrıca, Peter'a ilişkin net bir tablo elde etmesine karşın, onun sahip olduğu ve az sonra da göreceğimiz gibi Clare'ın inandığından çok daha büyük ve çok daha katı olan sınırlara gereken değeri vermeyişinin nedeni de buydu. Ayrıca Peter'ın kendisinden kopma çabasına da gereken önemi vermiyordu. Bu çabayı görmüştü ama ona yönelik tutumu içinde onu şans eseri yeniden kazabilmeyi umuyordu.

Birkaç hafta sonra bir gün, birisinin kendisi hakkında ileri geri konuştuğunu duyar. Bu onu bilinç düzeyinde alt-üst etmez ama bir rüyaya yol açar. Rüyasında, uçsuz bucaksız bir çölün ortasında duran bir kule görür; kule parmaklıksız, düz bir plat-

formda son bulmaktadır ve platformun kıyısında bir insan figürü durmaktadır. Clare bu rüyadan hafif bir kaygıyla uyanır.

Çöl onda terk edilmiş ve tehlikeli bir şey izlenimi bırakır. Ve bu ona, içinde, ortasına geldiği anda çöken bir köprüde yürüdüğü bir kaygı rüyasını hatırlatır. Kuledeki insan figürünün, Peter'ın haftalardır uzakta oluşu nedeniyle gerçekten hissettiği yalnızlığın bir sembolü olduğunu düşünür. Derken, "bir adada iki kişi" deyimi aklına gelir. Ve bu, ara sıra kurduğu ve içeriği çok sevilen bir erkekle dağlarda ya da sahilde ahşap bir kulübede baş başa kalma olan fantazilerini hatırlatır. Dolayısıyla rüyadan ilk anda, rüyanın sadece, Peter'a duyduğu özlemin ve onsuz duyduğu yalnızlığın bir dışavurumu olduğu anlamını çıkarır. Ayrıca bir gün önce kulağına gelenlerin bu duyguyu artırdığını anlar, yani, kendisi hakkında edilen ileri geri sözlerin onu kaygılandırmış ve korunma ihtiyacını artırmış olması gerektiğini anlar.

Çağrışımlarını gözden geçirirken, rüyadaki kuleye neden hiç dikkat etmediğini merak eder. Derken, rastlantı sonucu aklına gelen, kendisine ilişkin bir imajı hatırlar: Bir bataklığın ortasında duran bir sütunun üstündedir; bataklıktan yükselen eller, ahtapot kolları, sanki onu dibe çekmek istiyorlarmış gibi ona doğru uzanır. Bu fantazide başka bir şey olmaz; fantazide sadece bu tablo vardır. Buna hiçbir zaman dikkat etmemiş, sadece en açık anlamını görmüştü: Pis ve iğrenç olan bir şey içine gömülme korkusu. Hakkında edilen ileri geri laflar bu korkuyu canlandırmış olsa gerek. Ama ansızın tablonun bir başka yanını, yani kendini başkalarının üstünde tuttuğuna ilişkin yanını görür. Kule rüyası bu özelliğe de sahipti. Dünya tatsız, kıraç ve harabeydi ama o, bunların üstünde bir yüksekliğe ulaşmıştı. Dünyadaki tehlikeler ona ulaşamazdı.

Dolayısıyla rüyayı, hakkında ileri geri edilen sözlerin kendisini küçük düşürdüğüne inandığı ve oldukça kibirli bir tutum içinde kendini korumaya aldığı; kendini yerleştirdiği yalıtılmış

yükseltinin ürkütücü olduğu, çünkü buna dayanamayacak kadar güvensiz olduğu; onu bu yükseklikte destekleyecek birinin olması gerektiği ve yaslanacak kimse bulamadığı için paniğe kapıldığı anlamına geldiği şeklinde yorumladı. Bu bulgunun kapsamlı anlamını hemen hiç zaman yitirmeden kavramıştı. O güne dek anlayabildiği şey, çaresiz olduğu ve kendini ortaya koyamadığı için kendisini destekleyip koruyacak birisine ihtiyaç duyduğuydu. Şimdi artık, ara sıra öteki uca, kibirliliğe yöneldiğini ve tıpkı kendini gizlediği dönemlerdeki kadar bu tür durumlarda da bir koruyucuya ihtiyaç duyduğunu kavrıyordu. Büyük ölçüde rahatlamıştı, çünkü onu Peter'a bağlayan yeni bir bağlar kümesini ve dolayısıyla bunları çözmeye ilişkin yeni ihtimaller gördüğünü hissetmişti.

Bu yorumda Clare aslında coşkusal desteğe ihtiyaç duymasının bir başka nedenini daha algılamıştı. Sorunun bu yanını hiçbir zaman görmemiş olmasının geçerli nedenleri vardı. Kişiliğindeki kibirden, insanlara yönelik aşağılamadan; üstün gelme ve zafer kazanma ihtiyaçlarından oluşan alanın tamamı öylesine derinlemesine bastırılmıştı ki, henüz ancak anlık içgözlemlerle aydınlanıyordu. Analizine başlamadan önce bile, ara sıra, insanları küçümseme ihtiyacını, başarı karşısında duyduğu büyük coşkuyu, kurduğu fantazilerde hırsın oynadığı rolü algıladığı oluyordu ve şimdi kazandığı şey de bu türden parlayıp sönen bir içgözlemdi. Ama sorunun tamamı, öylesine derinlere gömülü duruyordu ki, dışavurumları anlaşılacak gibi değildi. Bu sanki, derinlere giden bir dehlizin ansızın ışıması ve hemen ardından yeniden karanlığa gömülmesi gibi bir şeydi. Dolayısıyla bu çağrışımlar dizisinin bir başka yanı ulaşılmaz kaldı: Çöldeki kule olarak sembolize edilen ezici yalnızlık, sadece Peter'sız kendini yalnız hissetmesine değil, ayrıca genel anlamda yalıtılmışlığa karşılık geliyordu. Yıkıcı kibri, yalıtımdan sorumlu olan etkenlerden birisi olduğu kadar, bu yalıtımın bir sonucuydu da. Ve kendini bir insana bağlaması —"bir adada iki kişi"— genelde

insanlarla olan ilişkilerini düzene sokmak zorunda kalmaksızın bu yalıtımdan kaçmanın bir yoluydu.

Clare artık Peter'la daha iyi bir yoldan başa çıkabileceğine inanıyordu, ama kısa bir süre sonra sorunlarını doruğa ulaştıran çifte bir darbe yedi. İlk önce, Peter'ın başka bir kadınla ilişki kurduğunu duydu. Peter, ayrılmanın ikisi için de iyi olacağını yazınca bu şoku güç bela atlatabildi. Clare'ın ilk tepkisi, bu olay daha önce başına gelmediği için tanrıya şükretmek olmuştu. Artık buna dayanabileceğini düşünüyordu.

Bu ilk tepki, gerçek ile kendini kandırmanın bir karışımıydı. Tepkinin içerdiği gerçek, birkaç ay önce bu baskıya ağır yaralar almaksızın belki de dayanamayacağıydı; aradan geçen aylar içinde buna dayanabileceğini kanıtlamakla kalmamış, sorunun tamamına yönelik bir çözüme de yaklaşmıştı. Ama bu ilk gerçekçi tepki açıkçası ayrıca darbenin savunma zırhını delip içerlere inmesine izin vermediği gerçeğinden de kaynaklanıyordu. Bunu izleyen birkaç gün içinde darbe savunma zırhını kırıp hedefe yönelince, Clare da ağır bir umutsuzluk girdabına yakalandı.

Anlaşılır bir yapıda olan bu tepkisini analiz edemeyecek kadar derinlemesine alt-üst olmuştu. Bir evi alevler sardığı zaman, insan nedenleri ve sonuçları düşünmez, kendini dışarı atmaya çalışır. İki hafta sonra Clare, intihar etme düşüncesinin birkaç gün boyunca sürekli kafasını kurcaladığını, ancak bunun hiçbir zaman ciddi bir niyet yapısına dönüşmediğini kaydetti. Çabucak, bu düşünceyle oyalanmanın ötesine geçmediğinin farkına vardı ve ölmek mi, yoksa yaşamak mı istediği sorusunu gündeme getirerek, kendi kendisiyle tam anlamıyla yüz yüze geldi. Kesinlikle yaşamak istiyordu. Ama solan bir çiçek gibi yaşamak istemiyorduysa, Peter'a duyduğu özlemden ve onu yitirmekle yaşamının yıkıldığı duygusundan kurtulmak zorunda oluşunun yanısıra ayrıca, zorlanımlı bağımlılık sorununun tamamını da köklü bir biçimde üstesinden gelmek zorundaydı.

Konu bu şekilde kafasında netleşir netleşmez, beklenmedik şiddette bir mücadele devreye girdi. Bir başka insanla kaynaşmaya duyduğu ihtiyacın mutlak gücünü ancak şimdi hissedebiliyordu. Bunun "sevgi" olduğu aldatmacasıyla artık kendini kandıramıyordu. Bunun bir uyuşturucu alışkanlığına benzediğini anlıyordu. Önünde sadece iki seçenek olduğunu, yani ya bağımlılığa yenik düşüp bir başka "eş" bulacağını ya da bunu hepten yeneceğini kusursuz bir netlikte görüyordu. Ama yenebilecek miydi? Ve bunsuz hayat yaşamaya değer miydi? Her şeye karşın yaşamın kendisine onca güzel şey sunduğuna kendini inandırmak için çılgınca ve dokunaklı bir çaba ortaya koydu: Güzel bir evi yok muydu? İşinde doyum bulmuyor muydu? Arkadaşları yok muydu? Doğadan ve müzikten haz almıyor muydu? Ama bu çaba işe yaramadı. Bütün bunlar; bir konserde verilen ara kadar ilgisiz ve tatsız gözüküyordu. Konserde verilen araya kimsenin bir şey diyeceği yoktu —bu, ancak müzik yeniden başlayıncaya kadar olabildiğince hoş geçirilen bir zamandı— ama hiç kimse sadece ara için konsere gitmezdi. Bu mantık yürütmenin baştan sona geçersiz olduğu ancak bir an için dikkatini çekmişti. Gerçek bir değişmenin, gücünü aştığı duygusu ağır basmıştı.

Son olarak, derin basitliğine karşın iyiye yönelik bir dönüşe yol açan bir düşünce geldi aklına. Bir "yapamam" sözünün çoğu kez bir "yapmak istemiyorum" olduğu eski bir gerçekti. Açıkçası o, yaşamını farklı bir temele oturtmayı istemiyor olamaz mıydı? Belki de, kırmızısını almadığı için elma yemeyi reddeden bir çocuk gibi, yaşamadaki bir başka şeye yönelmeyi etkin bir yoldan reddediyordu. Bağımlılığının farkına vardığı için, bir ilişkinin elini kolunu bağlamış olmasının gücünü tükettiğini ve bir başkası için geride pek bir şey kalmadığını görmekten öte geçmemişti. Şimdi artık bunun, basit bir ilgiler kısırlaşmasının ötesinde bir şey olduğunu kavrıyordu. Kendi çabalarıyla yaptığı ya da "sevdiği insan"ın dışında birisiyle yaptığı

her şeyi reddetmiş ve küçümsemişti. Böylece, kısır bir döngüye ne kadar derinlemesine yakalandığını ilk kez görüyordu. İlişkinin dışındaki hiçbir şeyi önemsemeyişi, bu ilişkideki insanı zorunlu olarak her şeyden daha önemli kılmıştı; ve karşısındakine verdiği bu eşsiz önem karşılık olarak, onu kendine ve başkalarına çok daha fazla yabancılaştırmıştı. Daha sonra doğruluğu anlaşılan bu ışıyan içgözlem, Clare'ı hem şaşırtmış, hem yüreklendirmişti. Onu tutsaklıktan kurtulmaktan alıkoyan güçler kendi içinde etkinlik gösteriyorduysa, bu durumda belki de kendi tutsaklığı konusunda kendisi bir şeyler yapabilirdi.

Bu iç-çalkantı dönemi, Clare'ın, yeni bir yaşama sevinci ve sorun üzerinde çalışmaya yönelik tazelenmiş bir girişim gücü kazanmasıyla sona erdi. Ancak burada birkaç soru yükselmektedir. Peter'ı kaybetmesi onu bu durumda bile böylesine derinlemesine alt-üst edebildiğine göre, o ana dek yapılan analitik çalışmanın değeri nedir? İki varsayım bu soruyla ilişkilidir.

Bunlardan birisi, önceki çalışmanın yetersizliğidir. Clare zorlanımlı bir bağımlılık içinde olduğu gerçeğini kabul etmiş ve bu durumun bazı sonuçlarını görmüştü. Ama soruna ilişkin gerçek bir kavrayıştan uzaktı. Eğer insan; başardığı işin değerinden kuşkulanırsa, Clare'ın, doruktan önceki dönemin tamamı boyunca, söz konusu nevrotik eğilimin anlamını önemsemezlik edip böylece çok çabuk ve çok kolay sonuçlar ummakta yaptığı hatanın aynısına düşer.

Öteki varsayım, son patlamanın bir bütün olarak yapıcı bir nitelikte olduğudur. Bu patlama, söz konusu soruna ilişkin tam bir savsaklamadan ve bunun varlığını inkâra yönelik bilinçsiz ve en inatçı çabalardan, sorunun ağırlığına ilişkin son ve tam bir kavrayışa giden bir gelişme çizgisinin dönüm noktasına karşılık geliyordu. Bu doruk, Clare'ın, bağımlılığının, güvenlik sınırları içinde felce uğratmaması için temizlenip ortadan kaldırılması gerekecek kanserli bir gelişmeye benzediğini anlamasını sağladı. Yoğun bunaltının baskısı altında Clare, o güne dek bilinçsiz

olan bir çatışmayı da keskin bir bilinç odağına sokmayı başardı. Bir başka insana yönelik bağımlılığından vazgeçme isteğiyle bunu sürdürme isteği arasında kaldığının farkında değildi. Bu çatışma, Peter'la yaptığı uzlaşmalı çözümlerin arkasına gizlenmişti. Artık bu çatışmayla da yüzleşmiş, tutmak istediği yola ilişkin açık bir tavır alabilerek bir duruma gelmişti. Bu bağlamda Clare'ın geçirdiği evre, önceki bölümlerden birisinde anılan bir gerçeği, analizin belli dönemlerinde bir tavır geliştirmenin, bir karara varmanın zorunlu olduğu gerçeğini açıklar. Ve analitik çalışma boyunca bir çatışma hastanın bunu yapabilecek bir duruma gelmesine yetecek kadar netleşmişse, bunu bir başarı olarak ele almak gerekir. Elbette Clare'in durumunda sorun, yitirdiği payandanın yerine hiç zaman yitirmeksizin yeni birisini koymaya çalışıp çalışmayacağıydı.

Bir sorunla böylesine uzlaşmaz bir yoldan yüzleşmek, doğal olarak rahatsız edicidir. Ve burada ikinci bir soru gündeme gelir. Clare'ın deneyimi, analizin olmadığı bir durumda baş gösterebilecek olandan daha büyük bir intihar tehlikesi mi yaratmıştır? Bu soruyu değerlendirmek için daha önceki dönemlerde de kendini intihar düşüncelerine kaptırdığını göz önüne almak gerek. Ancak o bunları, şimdiki kadar belirleyici bir yoldan kesmeyi hiçbir zaman başaramamıştı. O dönemlerde bu düşünceler sadece göz önünden kalkmıştı çünkü "güzel" bir şeyler olmuştu. Artık bunları bilinçli olarak aktif ve yapıcı bir ruhla reddediyordu. ayrıca yukarıda da anıldığı gibi Peter bu işi daha önce yapmadığı için gösterdiği minnet tepkisi kısmen, artık terk edilmeyle başa çıkma konusunda kendini daha güçlü hissettiği yolundaki içten bir duyguydu. Dolayısıyla, yapılan analitik çalışma olmasaydı intihar etme eğilimlerinin daha güçlü ve daha inatçı olacağı rahatlıkla varsayılabilecek gibi gözükmektedir.

Son bir soru, Peter'ın ondan ayrılışının uyguladığı dış baskı olmaksızın Clare'ın içinde bulunduğu sorunun tam ağırlığını yine algılamış olup olmayacağıdır. Bu ayrılıktan önce gerçekle-

şen gelişmeyi geçirmiş olan Clare'ın, özünde nesnel olmayan uzlaşmalı bir çözümde belki de karar kılmayacağı, bunun yerine hemen ya da daha sonra ilerlemeyi sürdüreceği düşünülebilirdi. Öte yandan, nihai özgürlüğüne karşı direnen güçler büyük bir ağırlığa sahipti ve dolayısıyla Clare, daha ileri uzlaşmalar yapmak için elinden geleni yapmış da olabilirdi. Eğer hastalar arasında olduğu kadar analistler arasında da analize yönelik şık sık rastlanan bir tutum olmasaydı, bu, anılmaya değmeyecek saçma bir tartışma olurdu. Bu tutum, tek başına analizin her şeyi çözebileceği yolundaki bir düşüncedir. Ama terapi böylesine sınırsız bir güçle donatılırken, yaşamın kendisinin en iyi terapist olduğu unutuluverir. Analizin yapabileceği şey, hastanın, yaşamın önerdiği yardımdan yararlanabilecek duruma gelmesini sağlamaktır. Ve analiz, Clare'ın durumunda da aynı şeyi yapmıştır. Başarıyla sonuçlandırdığı analitik çalışma olmasaydı belki de hiç zaman yitirmeksizin yeni bir eş arayacak ve böylece aynı yaşam biçimini sürdürecekti. Önemli olan nokta, Clare'ın dış yardım olmaksızın kendini kurtarıp kurtarmayacağı değil, yardım geldiği zaman bunu yapıcı bir deneyime dönüştürüp dönüştüremeyeceğidir. Ve onun yaptığı da budur.

Clare'ın bu dönemde yaptığı bulguların içeriği bağlamında en önemli şey, kendi hayatını yaşamaya, kendi duygularını hissetmeye, kendi düşüncelerini düşünmeye, kendi ilgi ve tasarılarına sahip olmaya karşı, kısaca kendisi olmaya ve ağırlık merkezini kendi içinde bulmaya karşı yürüttüğü etkin bir ayak diremeyi ortaya çıkarmasıydı. Diğer bulgularının tersine bu, sadece coşkusal olan bir içgözlemdi. Buna özgür çağrışım yoluyla ulaşmamıştı ve bunu destekleyecek hiçbir olay yoktu. Karşıt güçlerin doğasına ilişkin bir ipucu da yakalamış değildi, sadece bunların varlığını hissetmişti. Geriye dönüp baktığımızda bu noktadan daha ileri gitmenin neden çok zor olduğunu anlayabiliriz. Clare'ın durumu, yurdundan sürülen ve yaşamının tamamını yeni bir temele oturma işiyle karşı karşıya olan bir insanın

durumuyla kıyaslanabilirdi. Clare, kendine yönelik tutumunda ve başkalarıyla olan ilişkilerinde temel bir değişiklik yapmak zorundaydı. Bu beklentinin karmaşıklığı doğal olarak onu şaşkına çevirmişti. Ama tıkanıklığın ana nedeni, bağımlılık sorununu çözmeye ilişkin kararlılığına karşın, henüz ağırlıklarını koruyan bilinçdışı güçlerinin nihai bir çözümü engellemesiydi. Sanki iki yaşam biçimi arasında havada asılı kalmıştı; eskiyi bırakmaya da, yeniye uzanmaya da hazır değildi.

Sonuç olarak bunu izleyen haftalar, hızlı dönüşümlü iniş çıkışlarla geçmişti. Peter'la yaşanan deneyimin ve bunun içerdiği her şeyin uzak geçmişin bir parçası olarak belirdiği bir dönemle, onu yeniden kazanmayı ölesiye özlediği bir başka döneni arasında mekik dokuyordu. Bu durumda yalnızlığı, kendisine gösterilen akıl almaz bir acımasızlık olarak algılıyordu

Sonraki günlerin birisinde, bir konserden eve yalnız dönerken kendini, herkesin ondan daha iyi durumda olduğunu düşünürken bulur. Ama, diye tartışır kendi kendisiyle, diğer insanlar da yalnız. Evet ama onlar yalnızlıktan hoşlanırlar. Ya işsizler? Evet, onların durumu daha da kötüydü, yine de onlar evliydi. Bu noktada ansızın, tartışma biçiminin garipliği dikkatini çeker. Her şeyden önce işsizlerin hepsi mutlu bir evlilik yapmış değildi veya böyle bile olsa, evlilik her şey için çözüm değildi. Kendini abartılı bir perişanlık içinde düşünmesine yol açan bir eğilimin işbaşında olması gerektiğini algılar. Mutsuzluk bulutu dağılır ve Clare kendini rahat hisseder.

Bu olayı analiz etmeye başlayınca, kilisede dinlediği bir şarkının ezgisi aklına gelir, ancak sözlerini hatırlayamaz. Derken geçirdiği acil bir apandisit ameliyatı. Sonra yeni yılda yayımlanan "acil yardım gerektiren olaylar" raporu. Ve bir buzuldaki dev bir yarığa ilişkin bir tablo. Ve o buzulu gördüğü film. Filmde, birisi buzuldaki yarığa düşer ve son anda kurtarılır. Sonra sekiz yaşlarına ait bir anı: Yatağında ağlamakta ve annesinin, onu avutmaya gelmeyişinin düşünülmesi imkânsız bir şey oldu-

ğuna inanmaktadır. Bu olaydan önce annesiyle bir ağız kavgasına girip girmediğini hatırlayamaz. Hatırladığı tek şey, içinde bulunduğu bunaltının annesini harekete geçireceğine ilişkin sarsılmaz bir inançtır. Ne var ki annesi gelmemiş, Clare da uykuya dalmıştır.

Derken kilisede duyduğu ezginin sözlerini hatırlar. Şarkıda, üzüntümüz ne kadar büyük olursa olsun, dua ettiğimiz takdirde tanrının bize yardım edeceği söylenmektedir. Ansızın, diğer çağrışımlarına ve bunları izleyen abartılı perişanlığa ilişkin ipucunu yakalar. Büyük bunaltının, kendisine yardım edilmesini sağlayacağı yolunda bir beklenti beslenmektedir. Ve bu bilinçsiz inanç uğruna, kendini gerçekten olduğundan çok daha büyük bir perişanlığın kucağına atmaktadır. Bu, insanı sersemletecek kadar aptalca bir şeydir ama yine de, onun sık sık yaptığı bir şeydir. İlginç bir şekilde hepten ortadan kalkan ağlama nöbetlerinde yaptığı şey de tam anlamıyla işte budur. Ve kendini dünyadaki en çok yara almış insan olarak hissettiği, bunu da sadece bir süre sonra her şeyi olduğundan daha kötü yaptığını algılamak için yaptığına ilişkin bir dizi olay hatırlar. Ne var ki bu tür nöbetler sırasında mutsuzluğun nedenleri gerçek gibi gözükmüş, kaldı ki o bunların gerçek olduğuna inanmıştır. Bu tür dönemlerde çoğu kez Peter'a telefon etmiş, Peter da genellikle cana yakın ve yardımcı bir tavır takınmıştır. Bu bağlamda ona neredeyse tam anlamıyla güvenebilmiştir; bu noktada Peter, onu başka herkesten daha az hayal kırıklığına uğratmıştır. Bu, onun kavradığından daha önemli bir bağ olamaz mıydı? Ama Peter ara sıra Clare'ın mutsuzluğunu görünen değeriyle ele almamış ve çocukluğunda kardeşiyle annesinin yaptığı gibi, onunla alay etmiştir. Bu tür durumlarda derinden yararlandığını hissetmiş, Peter'a öfkelenmiştir.

Gerçekten de kendi kendini tekrarlayan net bir yapı vardır: Abartılı perişanlık ve annesine, tanrıya, Bruce'a, kocasına, Peter'a yönelik bir yardım, avutulma, cesaretlendirilme beklen-

tisi. Her şeyin ötesinde, acı çeken rolü de bilinçsiz bir yardım yakarısı olsa gerek.

Böylece Clare, bağımlılığına ilişkin bir başka ipucunu yakalamanın eşiğine gelmişti. Ama bir iki gün sonra, bulgusuna karşı iki temele dayanan bir tartışmaya girişir. Bunlardan birisi, her şeye karşın bir arkadaştan kötü günlerde dostluk beklemenin hiç de istisna olmadığı yolundaydı. Dostluğun değeri, eğer bu değilse başka ne olabilirdi? Canlı, neşeli ve hoşnut olduğun sürece herkes sana karşı iyidir. Ama üzüntülerinizle ancak bir dosta gidebilirsiniz. Bulgusunu çürütmeye yönelik öteki temel, konserden döndüğü akşam duyduğu perişanlığa bağlanabilecek bir kuşkuydu. Mutsuzluğunu abarttığı elbette doğruydu, ama etkileyeceği bir insan, telefon edeceği bir Peter yoktu. Dolayısıyla belki de, sadece kendini insanların en perişanı yapmakla yardım alabileceğine inanmak gibi bu kadar usdışı olamazdı. Yine de bir şeyin kötü olduğunu hissettiği zaman bazen iyi bir başka şeyin olduğu da olmuştu. Ya birisi onu aramış ya da bir yere davet edilmiştir. Bir mektup almış, çalışmasından övgüyle söz edilmiş, radyodaki müzik onu rahatlatmıştır.

Tartışmayı iki çelişik noktadan yürüttüğünü —bunaltı duygusunun dolaysız bir sonucu olarak yardım beklemenin usdışı olduğu ve bunun ussal olduğu tartışması— hemen farketmemişti. Ama birkaç gün sonra notlarını yeniden okuyunca çelişkiyi gördü ve kendisini bu konuda ikna etmeye çalışıyor olması gerektiği yolunda ancak anlamlı olabilen bir sonuç çıkardı.

Sorgulanır nitelikteki mantık yürütme yolunu ilk önce, kendi içinde büyülü bir yardım beklentisi kadar usdışı olan bir şey bulmuş olma karşısında duyduğu genel bir hoşnutsuzluk temelinde açıklamaya çalıştı. Bu ona doyurucu gelmemişti. Sırası gelmişken, bunun önemli bir ipucu olduğunu belirtmek gerek. Başka türlü ussal olan bir insanda usdışı bir alan bulursak, bu alanın önemli bir şeyi gizlediğinden emin olabiliriz. Usdışılığın

niteliğine karşı sık sık girişilen mücadele gerçekte genellikle bunun arka cephesinin su yüzüne çıkarılmasına karşı yürütülen bir mücadeledir. Bu, burada da geçerlidir. Ama böyle bir mantık yürütme olmaksızın bile Clare kısa bir süre sonra, yoluna dikilen engelin usdışılığını kendi yapısından değil, yaptığı bulguyla yüzleşmeye yönelik direnmesinden kaynaklandığını kavradı. Perişanlığını kullanarak yardım isteyebileceği insanın üzerinde gerçekte güçlü bir etki uygulandığını anladı.

Ertesi ay içinde, düzenli artan bir netlikle ve olanca ayrıntılarıyla, bu inancın başına ne işler açtığını kavradı. Yaşamda karşısına çıkan her küçük güçlükten, tam bir çaresizlik içine girmesine yol açan büyük bir felaket yaratmaya yönelik bilinçsiz bir eğilim beslediğini, sonuçta yüzeysel bir cesaret ve bağımsızlık maskesine karşın, yaşama yönelik ağır basan duygusunun, ezici olumsuzluklar karşısındaki çaresizlik duygusu olduğunu anladı. Kapıda bekleyen yardıma ilişkin bu sarsılmaz inancın bir türlü kişisel dine karşılık geldiğini ve gerçek bir dinin tersine güçlü bir güvence (teselli) kaynağı olduğunu kavradı.

Clare ayrıca, bir başkasına duyduğu güvenin kendine olan güvenin yerini ne ölçüde aldığına ilişkin derinleşen bir içgözlem kazandı. Her zaman onu düşünen, kamçılayan, ona öğüt veren, yardım eden, onu savunan, değerini takdir eden birisini bulduktan sonra, neden, kendi yaşamını kendi ellerine almanın içerdiği kaygının üstesinden gelmeye yönelik bir çaba göstersin ki? Bu nedenle bağımlılık ilişkisi, ona, kendi gücüne dayanmak zorunda kalmaksızın yaşamla başa çıkma imkânı tanıma işlevini öylesine tam olarak yerine getirmişti ki, bu onu, zorlanımlı alçakgönüllülüğünün içerdiği kız çocuklarına özgü tutumdan vazgeçmeye yönelik bir girişim gücünden yoksun bırakmıştı. Aslında bağımlılığı, daha özgüvenli olmaya yönelik girişim gücünü boğarak zayıflığının sürekliliğini sağlamakla kalmamış, gerçekte çaresiz düşmeye yönelik bir arzu da yarat-

mıştı. Eğer alçakgönüllü ve öz-gizleyici kalsaydı, olanca mutluluk, olanca zafer onun olacaktı. Daha büyük özgüven ve kendini daha çok ortaya koymaya yönelik her girişim, dünyada olduğu düşünülen bir cennete ilişkin bu beklentileri mutlaka felce uğratacaktı. Bu bulgu, kendi görüşlerini ve kendi arzularını ortaya koymaya yönelik attığı ilk adımlarda duyduğu paniğe önemli bir ışık tutar. Zorlanımlı alçakgönüllülük ona, dikkat çekmemenin sağladığı bir korunma sığınağı vermekle kalmamış, ayrıca "sevgi" beklentilerinin vazgeçilmez temeli de olmuştur.

Clare, bu durumda —Erich Fromm'un yerinde bir terimini kullanacak olursak— tanrısal bir sihirli yardımcı rolü verdiği eşinin her şeyden önemli ve onun tarafından isteniyor olmanın önemli tek şey olmasının mantıksal bir sonuç olduğunu kavradı. Özgün nitelikleri nedeniyle Peter —görünüşte kurtarıcı tiplerdendi— bu rolü oynamaya özellikle elverişliydi. Peter'ın Clare için taşıdığı önem, sadece, gerçek bir bunaltı döneminde aranabilecek bir dostun önemi değildi. Peter'ın önemi, onun hizmetlerine yönelik ihtiyacını yeterince artırarak, ondan bu hizmetleri isteyebildiği bir araç olması gerçeğinde yatıyordu.

Bu içgözlemlerin bir sonucu olarak, kendini öncekinden çok daha özgür hissetti. Peter'a yönelik, zaman zaman azap verici bir yoğunluğa ulaşan özlem azalmaya başladı. Daha da önemlisi, içgözlem, onun yaşama yönelik amaçlarında gerçek bir değişme yarattı. Bağımsız olmayı bilinç düzeyinde her zaman istemişti; ama güncel yaşamında bunun sözde kalmasına seyirci kalmış ve karşısına çıkan her zorlukta yardım aramıştı. Kendi yaşamıyla başa çıkabilecek yetiyi kazanmak, artık canlı, etkin bir amaç olmuştu.

Bu analiz parçasına ilişkin söylenebilecek tek eleştirel söz, bunun, bu özel dönemde konunun içerdiği özel bir noktayı göz ardı etmesiydi: Clare'ın yalnız olma yetisinden yoksunluğu. Bir sorunun arkasından nasıl gitmek gerektiğini göstermeye yara-

yacak hiçbir fırsatı kaçırmak istemediğim için, bu noktaya yaklaşmayı sağlayabilecek birbirinden pek farklı olmayan iki yola değineceğim.

Clare, son bir yıl içinde zavallılık nöbetlerinin zaten belirgin ölçüde azaldığı varsayımından yola çıkabilirdi. Bu nöbetler öylesine azalmıştı ki, Clare iç ve dış sorunlarla daha aktif bir yoldan başa çıkabiliyordu. Bu varsayım, onun neden tam bu noktada eski yönteme sığınmak zorunda kaldığı sorusunu gündeme getirecekti. Yalnızken mutsuz olduğu kabul edilirse, yalnızlık neden acil bir çare gerektirecek kadar dayanılmaz bir bunaltı yaratıyordu? Ve eğer yalnız olmak bu kadar bunaltı vericiyse neden, bu konuda kendi başına aktif olarak bir şeyler yapamasındı?

Clare, ayrıca gerçek davranışına ilişkin bir gözlemden de yola çıkabilirdi. Yalnızken kendini sefil, zavallı hissediyordu, ama arkadaşlara katılma ya da yeni ilişkiler kurma konusunda pek bir çaba da ortaya koymuyordu; bunun yerine bir sığınağa çekilmiş ve büyülü bir yardım beklemişti. Başka durumlardaki ustaca öz-gözlemine karşın Clare, bu çizgideki gerçek davranışının ne kadar olumsuz olduğunu bütünüyle görmezden geliyordu. Böylesine aleni bir kör nokta genellikle çok güçlü ve bastırılan bir etkene dikkati çeker.

Ama önceki bölümde de söylediğim gibi, bir sorunu kaçırsak bile o bizi yakalar. Bu sorun Clare'ı birkaç hafta sonra yakaladı. Derken benim az önce ortaya koyduklarımdan farklı bir yoldan çözüme vardı; bu, ruhsal konularda da her yolun Roma'ya çıktığı gerçeğinin bir açıklamasıdır. Analizin bu bölümüne ilişkin yazılı bir rapor olmadığı için, yeni içgözlemlere yol açan adımları göstermekle yetineceğim.

İlki, kendini ancak başkalarından yansıyan ışığı altında görebildiğini anlamasıydı. Başkalarının onu nasıl yargıladığına ilişkin duygusu, onun kendini nasıl değerlendireceğini tam anlamıyla belirliyordu. Clare bu içgözleme nasıl ulaştığını hatırla-

yamadı. Hatırladığı tek şey, bunun, neredeyse bayılmasına yol açacak kadar güçlü bir biçimde ve ansızın dikkatini çektiğiydi.

Bir tekerleme bu içgözlemin anlamını öylesine güzel açıklıyor ki bunu aşağı aktarmaktan kendimi alamayacağım:

Eskilerden duyduğum kadarıyla
Yaşlı bir kadın varmış
Sepetinde sahlık yumurtalarıyla
Bir gün pazara gitmiş
Alışverişe gitmiş
Bir pazar gününde
Ve uykuya dalmış
Kralın yüce yolunda
Adı Azman olan
Bir satıcı gelmiş yanına

Çepeçevre kesmiş eteğini
Uyuyan yaşlı kadının
Eteğini kesmiş dizine dek
Ve soğuktan donakalmış yaşlı kadın

Uyanınca yaşlı kadın,
Başlamış üşümeye
Ve derken titremeye
Başlamış merak etmeye
Ve derken ağlamaya
"Acıyın bana
Bu ben değilim."

"Ama eğer bu bensem,
Umarım ki öyledir,
Evde küçük bir köpeğim var
O beni tanır

Eğer bu bensem,
Küçük kuyruğunu sallayacak
Yok eğer ben değilsem,
havlayıp inleyecek."

Eve gitmiş yaşlı kadın
Akşam karanlığında
Üstüne atlamış küçük köpek
Ve başlamış havlamaya
Başlamış havlamaya
Ve kadın ağlamaya
"Acıyın bana
Bu ben değilim."

İki hafta sonraki ikinci adım, Clare'ın yalnız olmaya karşı yaptığı devrimle çok daha dolaysız bir ilgi içindeydi. Bu soruna yönelik tutumu, "kişisel din"e ilişkin analizinden bu yana değişmişti. Yalnız olmanın acısını önceki kadar keskin hissediyordu, ama çaresizliğe ve perişanlığa yenik düşmek yerine, yalnızlıktan kaçmak için etkin adımlar atmıştı. Başkalarının arkadaşlığını aramış ve bundan zevk duymuştu. Ama yaklaşık bir hafta boyunca yakın bir arkadaşa sahip olması gerektiği görüşüne tam anlamıyla saplanmıştı. İçinden, karşılaştığı herkese, kuaföre, terziye, sekretere, evli arkadaşlarına, kendisi için uygun bir erkek tanıyıp tanımadıklarını sormak geliyordu. Evli olan ya da yakın bir arkadaşa sahip olan herkese çok keskin bir imrenme duyuyordu. Bu düşünceler öylesine büyük boyutlara ulaşmıştı ki, sonunda bütün bunların, acıklı olmakla kalmayıp, açıkça zorlanımlı da oldukları dikkatini çekmişti.

Yalnız kalabilme yetisinden yoksunluğunun Peter'la olan ilişkisi boyunca büyük ölçüde arttığını ve ayrıldıktan sonra doruğuna ulaştığını ancak şimdi görebiliyordu. Dahası, kendi seçimi olduğu sürece yalnızlığa dayanabileceğini de kavradı. Yal-

nızlığı, sadece istemli olmadığı zaman acı veriyordu; bu durumda onurunun yaralandığına, istenmediğine, dışlandığına, itildiğine inanıyordu. Dolayısıyla sorunun genel bir yalnız kalamama değil, reddedilmiş olmaya yönelik aşırı bir duyarlılık olduğunu kavradı.

Bu bulguyu, kendine ilişkin değerlendirmesinin, tamamen, başkalarının değerlendirmesi tarafından belirlendiği bulgusuyla birleştirince, kendisi için sadece ilgi yokluğunun bile köpeklerin önüne atıldığı anlamına geldiğini anladı. Reddedilme karşısındaki bu duyarlılığın kendisini reddedenlerden hoşlanıp hoşlanmamasıyla hiçbir ilgisi olmadığı gerçeğini ona gösteren şey, kolejden bir anıydı. Kolejde, kibirli birkaç kız kapalı bir grup oluşturmuş ve onu dışlamıştı. Bu kızlara karşı *saygı* ya da hoşlanma duymuyordu, ama onlara ait olmak için her şeyini vermeye hazır olduğu anlar olmuştu. Bu bağlamda Clare ayrıca, annesiyle erkek kardeşi arasındaki yine onu dışlayan yakın birliği düşünür. Onların gözünde sadece bir baş belası olduğuna inanmasına yol açan olaylar su yüzüne çıkar.

Şimdi keşfettiği tepkinin aslında ayrım görmüş olmaya karşı baş kaldırmayı bıraktığı bir dönemde başladığını kavradı. O noktaya kadar, kendisinin de başkaları kadar iyi olduğu yolunda arı bir güven beslemiş ve aşağılık bir yaratık gibi davranılmaya karşı kendiliğinden bir tepki göstermişti. Ama uzun yıllar içinde, karşı tavrının kaçınılmaz olarak derinleştirdiği yalıtım, ikinci bölümde de gösterildiği gibi, onun dayanabileceğinden daha büyüktü. Başkaları tarafından benimsenme uğruna verdiği mücadeleyi bırakıp boyun eğmiş, aşağılık olduğu yolundaki dolaylı yargıyı benimsemiş ve üstün yaratıklar olarak diğer insanlara hayranlık duymaya başlamıştı. Ezici olumsuzlukların gerilimi altında insanca onuruna inen ilk darbeyi yaşamıştı.

Derken, Peter'ın ayrılışının, henüz oldukça bağımlı olduğu bir dönemde onu kendi başına bırakmakla kalmadığını, buna ek olarak, onu tam bir değersizlik duygusuyla da baş başa bıraktı-

ğını anladı. Ayrılığın derin bir şok etkisi yapmasından iki etkenin birleşimi sorumluydu. Yalnız olmayı dayanılmaz kılan şey değersizlik duygusuydu. Bu duygu ilk önce büyülü bir çareyi gerekli kılmış ve daha sonra, bir mutluluk aracı olarak saplantılı bir yakın arkadaş arzusu yaratmıştı. Bu içgözlem ani bir değişmeye yol açtı. Bir erkek arkadaşa sahip olma arzusu, zorlammlı yapısını yitirdi ve Clare, rahatsızlık duygusu olmaksızın yalnız kalabildi ve dahası, zaman zaman bundan zevk duydu.

Peter'la sürdürdüğü üzücü ilişkisi boyunca reddedilme karşısındaki tepkisinin nasıl etkinlik gösterdiğini de anladı. Geriye dönüp bakınca, Peter'ın, sevgi ilişkisinin ilk heyecanı geçtikten hemen sonra kendisini sinsice reddetmeye başladığını anladı. Peter, uzaklaşma yöntemleri ve Clare ile birlikteyken sergilediği sinirlilik aracılığıyla, onu istemediğini giderek artan bir ölçüde göstermeyi sürdürmüştü. Elbette anlık olarak verdiği sevgi güvenceleriyle bu gerilemeyi gizlemişti, ama o bunu etkili bir yoldan gizlemeyi başarmışsa, bunun tek nedeni, Clare'ın, Peter'ın kendisinden kopmak istediği gerçeğine gözlerini kapamış olmasıdır. Bilinmesi gereken şeyi algılamak yerine, her an artan çabalarla onu elinde tutmaya çalışmıştı. Bu çabaları belirleyen şey de, kendi özsaygısını onarmaya duyduğu derin ihtiyaçtı. İşte küçük düşürülmekten kaçınmak için yaptığı bu çabaların, onurunu her şeyden daha çok yaraladığı, onun için artık açık bir gerçekti.

Bu çabalar özellikle yıkıcıydı çünkü bunlar, Peter'ın arzularına eleştirel olmayan bir boyun eğmenin yanısıra Peter'a yönelik kendi duygularının bilinçdışında şişirilmesini de içeriyordu. Peter'a yönelik gerçek duygusu azaldığı ölçüde, bunu sahte bir coşku düzeyine çıkarıncaya dek yükselttiğini, böylece kendini, yaşadığı tutsaklığa daha çok kaptırdığını anladı. Bu "sevgi"yi oluşturan ihtiyaçları üzerindeki içgözlemleri, duygularını olduklarından abartılı hissetme eğilimini azaltmıştı, ama duyguları ancak şimdi gerçek düzeylerine keskin bir düşüş ya-

pıyordu; olanca basitliğiyle, Peter için pek bir şey hissetmediğini keşfetti. Bunu kavraması ona, uzun bir süredir duymadığı bir huzur duygusu verdi. Peter'ı özlemekle öç almayı istemek arasında mekik dokumak yerine, ona karşı soğukkanlı bir tavır aldı. Peter'ın iyi niteliklerini şimdi de takdir ediyordu, ama onunla yeniden yakın bir ilişkiye girmenin kendisi için asla mümkün olmadığını da biliyordu.

Burada sunulan bu son bulguyla Clare, bağımlılığını yeni bir açıdan ele aldı. Bu noktaya kadar yapılan çalışma, eşe yönelik dev beklentileri yüzünden bağımlı olduğu gerçeğinin aşamalı bir algılanışı olarak özetlenebilir. Bu beklentilerin doğasını adım adım kavradı, bu çalışma "kişisel din"e ilişkin analizde doruk noktasına ulaştı. Şimdi buna ek olarak, kendiliğinden özgüvenini yitirişinin bağımlılığına daha doğrudan bir yoldan nasıl katkıda bulunduğunu görüyordu. Bu bağlamdaki belirleyici bulgu, kendine ilişkin oluşturduğu tablonun, bütünüyle, başkalarının değerlendirmesi tarafından belirlendiğini anlamasaydı. Bu içgözlemin, onu neredeyse bayıltacak kadar derinden etkilemesi, bunun önemini gösterir; bu eğilimin coşkusal olarak algılanması öylesine derin bir deneyim oluşturmuştu ki, bu, kısa bir an için neredeyse onu ezip geçecek boyutlara ulaşmıştı. İçgözlem kendi içinde sorunu çözmemişti, ama bu, duygularını gerçek değerlerinin üstüne çıkardığını ve "reddedilmenin" kendisi için taşıdığı geniş boyutlu önemi anlaması için bir temel oluşturmuştu.

Bu analiz parçası, daha sonra ayrıca, bastırılan hırsın anlaşılmasına giden yolu da hazırlamıştı. Bu ona, başkaları tarafından benimsenmenin çöken kendi özsaygısını ayağa kaldırmanın bir yolu olduğunu, başkalarından üstün olma hırsının da başka bir doğrultuda bu amaca hizmet ettiğini anlayabilme fırsatı verdi.

Clare, burada sunulan çalışmayı tamamladıktan birkaç ay sonra, kısmen benimle konuları gözden geçirmek istediği için,

kısmen de yaratıcı yazmaya yönelik artakalan ketlemeleri nedeniyle analitik terapiye geri döndü. Üçüncü bölümde de anıldığı gibi, bu dönemi, Clare'ın insanlardan üstün gelme ya da daha genel konuşursak, bastırılan saldırganlık ve kincilik eğilimleri üzerinde çalışmak için kullandık. Şuna inanıyorum ki, belki daha uzun bir süre de almış olsa, o bu işi kendi başına da yapabilirdi. Bastırılan saldırganlık eğilimlerinin analiz edilmesi, karşılık olarak, bağımlılığının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulundu. ayrıca bu onu daha girişken kılarak, bir gün bir başka hastalıklı bağımlılık ilişkisi içinde yıkılabileceği yolundaki henüz varolabilen bir tehlikeyi de ortadan kaldırıyordu. Ama bir eşle bütünleşme, kaynaşma ihtiyacının onun üzerinde uyguladığı güç, temelde onun kendi başına yaptığı analitik çalışmayla kalmıştır.

Dokuzuncu Bölüm

KENDİ KENDİNE ANALİZ RUHU VE KURALLARI

DAHA önce psikanalitik çalışmayı çeşitli bakış açılarından yola çıkarak tartıştığımız ve geniş kapsamlı bir örnekle kişinin kendisini analiz etmesinin içerdiği genel yöntemi gördüğümüz için, kendini analiz tekniğini sistemli olarak tartışmak gereksizdir; bu gerçekten de söylenenleri tekrarlamaktan öte geçemeyecektir. Dolayısıyla aşağıdaki görüşler sadece, birçoğu diğer bağlamlarda anılan ve kendi kaynaklarını kullanarak ilerleyen bireyin özel dikkatini hakeden bazı varsayımları vurgulayacaktır.

Daha önce de gördüğümüz gibi her analitik çalışmanın — profesyonel analizin olduğu kadar kendini analizin de— başlangıç noktası ve sürekli temeli, özgür çağrışım, dürüst ve açık sözlü kendini ifade sürecidir, ancak buna ulaşmak hiç de kolay değildir. Bu sürecin, yalnız çalışırken daha kolay olduğu düşünebilir, çünkü yanlış anlıyor, eleştiriyor, saldırıyor ya da misilleme yapıyor gibi gözükebilecek hiç kimse yoktur; bunun yanısıra, insanın utanıyor olabileceği şeyleri kendisine açıklaması öyle pek de küçük düşürücü değildir. Bu bir ölçüde doğrudur, ne var ki bir yabancının dinlemek suretiyle uyarım ve özen yarattığı da doğrudur. Ama ister tek başına, ister bir analistle çalışsın, özgür anlatımın karşısına dikilen en büyük engellerin her zaman kişinin kendi içinde olduğuna kuşku yok. Kişi belli etkenleri göz ardı etmeye ve kendisine ilişkin kendi imajını korumaya öylesine heveslidir ki, ister yalnız olsun ister olmasın, insan özgür çağrışımlar idealine ancak yakınsamayı umabilir. Bu zorluklar açısından, yalnız çalışan bir insanın,

yükselen bir düşünceyi ya da duyguyu atlar ya da bunların izlerini ortadan kaldırırsa, zaman zaman kendi gerçek çıkarına ters düşecek şekilde hareket ettiğini kendi kendine hatırlatması gerekir. Ayrıca sorumluluğunun bütünüyle kendisine ait olduğunu da unutmamalıdır; gözden kaçan bir halkayı tahmin edecek ya da açık bırakılan bir gediği sorgulayacak olan bir başkası değil, kendisidir.

Bu bilinçlilik, duyguların dile getirilmesi açısından özellikle önemlidir: Burada hatırlanması gereken iki görüş açısı vardır. İlki, kişinin, geleneğe ya da kendi standartlarına göre hissetmesi gerekeni değil, gerçekten hissettiği şeyleri dile getirmeye çalışması gerektiğidir. En azından, gerçek duygularla yapay olarak yaratılan duygular arasında geniş ve önemli bir uçurumun olabileceğinin farkında olmalı ve ara sıra kendi kendine — çağrışım yaparken değil, daha sonra— konu hakkında gerçekten ne hissettiğini sormalıdır. Öteki kural, duygularına elden geldiğince özgür bir alan tanıması gerektiğidir. Bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır. Görünüşte önemsiz bir saldırı karşısında derinlemesine kırgınlık duymak aptalca gözükebilir. Kişinin, yakın olduğu birisine güvenmemesi ya da ondan nefret etmesi şaşırtıcı ve tatsız olabilir. Birey bir kızgınlık kırıntısını benimsemeye gönüllü olabilir, ama gerçekte yerli yerinde duran öfkeyi hissetmek için kendine izin vermeyi korkutucu bulur. Yine de, dış koşullar söz konusu olduğu sürece hiçbir ortamın, duyguların gerçek ifadesine yönelik analizden daha az tehlikeli olmadığı unutulmamalıdır. Analizde önemli olan tek şey iç sonuçtur ve bu da bir duygunun yoğunluğunun tamamını algılamaktır. Bu çok önemlidir çünkü ruhsal konularda da, suçluyu yakalamadan asamayız.

Elbette hiç kimse bastırılan duyguları etkin bir biçimde ortaya çıkaramaz. Kişinin yapabileceği tek şey, ulaşılabilirlik sınırları içinde olanları kontrol etmemektir. Analizinin başlangıcında Clare, olanca iyi niyetine karşın, Peter'a karşı yapabildiğinden

daha çok içerleme duyamamış ya da dile getirememiştir. Ama analizi ilerledikçe yavaş yavaş, duygularının var olan şiddetini benimseme yetisini geliştirmiştir. Bir açıdan Clare'ın geçirdiği gelişmenin tamamı, gerçekten hissettiği şeyi hissetmeye yönelik artan bir özgürlük olarak tanımlanabilirdi.

Özgür çağrışım tekniğiyle ilgili bir şey daha: Çağrışım yaparken mantık yürütmeden kaçınmak temel bir önem taşır. Mantık, analiz sürecinde kendi değerine sahiptir ve bunu kullanacak bol bol fırsat olacaktır ama ancak çağrışımdan sonra. Oysa daha önce de vurgulandığı gibi özgür çağrışımın özü kendiliğindenliktir. Dolayısıyla bunu yapmaya kalkışan kişinin aynı anda açıklamalarla bir çözüme ulaşmaya çalışmaması gerekir. Örneğin, kendinizi yatağa atmayı ve hasta olduğunuzu söylemeyi isteyecek kadar kendinizi yorgun ve zayıf hissettiğinizi düşünün. İkinci kat penceresinden dışarı baktınız ve kendinizi, aşağı düştüğünüz takdirde olsa olsa bir kolunuzu kıracağınızı acı acı düşünürken buldunuz. Bu sizi şaşırttı. Umutsuz olduğunuzu, kaldı ki ölmeyi isteyecek kadar umutsuz olduğunuzu bilmiyordunuz. Derken üst katta açılan bir radyonun sesini duydunuz ve artan bir sinirlilikle, radyoyu açan vatandaşı vurmak istediğinizi düşündünüz. Haklı olarak, hasta olduğunuz duygusunun arkasında umutsuzluk kadar öfkenin de olması gerektiği sonucuna varırsınız. Artık kendinizi daha az hasta hissedersiniz çünkü eğer bir şeye öfkeliyseniz bunun nedenini bulabilirsiniz. Ama artık şimdi sizi neyin öfkelendirmiş olabileceği konusunda bilinçli ve delice bir arayışa koyulursunuz. Kendinizi bu kadar yorgun hissetmeden önce olan bütün olayları gözden geçirirsiniz. Kışkırtmayı yakalamanız mümkündür, ama olanca bilinçli çabanızın boşa çıkması — ve gerçek kaynağın, yarım saat sonra ve girişimlerinizin boşunalığı nedeniyle yılgınlığa kapıldıktan sonra aklınıza gelmesi— de mümkündür.

Bir çözümü zorlamaya yönelik bu tür verimsiz çabalar, belleğin özgürce dışarı akmasına izin veriyor olsa bile, çağrışımları

ikişer ikişer bir araya koyarak anlamlarını yakalamaya çalışan bir insanın işidir. Onu bunu yapmaya iten şey ne olursa olsun, ister sabırsızlık ya da zeki olma ihtiyacı, ister denetimsiz düşüncelere ve duygulara yol verme korkusu, mantığın bu yersizce araya girişi özgür çağrışım için gerekli olan gevşeme durumunu mutlaka bozacaktır. Bir çağrışımın anlamının bireyin aklına kendiliğinden gelebileceği doğrudur. Dinsel şarkının sözleriyle biten Clare'ın çağrışım dizileri buna güzel bir örnektir. Bilinç düzeyinde bu çağrışımları anlamak için hiçbir çaba harcamamış olmasına karşın, çağrışımları burada artan bir netlik derecesi göstermiştir Başka bir deyişle iki süreç —kendini ifade ve kavrayış— bazen çakışabilir. Ama bilinçli çabalar söz konusu olduğu sürece bu iki sürecin kesinlikle birbirinden ayrı tutulması gerekir.

Peki özgür çağrışım yapmayla çağrışımların anlamını kavrama, arasında belli bir ayrım yapacak olursak, kişi ne zaman çağrışım yapmayı kesip bunların anlamını kavramaya çalışacaktır? İyi ki bu konuda hiçbir kural yoktur. Düşünceler özgürce aktığı sürece bunları yapay olarak yakalamanın hiçbir anlamı yoktur. Hemen ya da daha sonra kendilerinden daha güçlü bir şey bunları durduracaktır. Belki de kişi belirleyici tek şey anlamına geldiğini hissettiği bir noktaya ulaşacaktır. Ya da birdenbire, canını sıkan bir şeyi aydınlatma konusunda umut veren coşkusal bir kirişe çarpabilir. Ya da kısaca düşünceleri tükenebilir, bu, bir direnme işareti olabileceği gibi o an için konuyu tükettiğini de gösterebilir. Ya da ancak sınırlı bir zamana sahip olabilir ve buna karşın notlarını yorumlama konusunda kendini denemek isteyebilir.

Çağrışımların anlaşılması bağlamında, konular alanı ve çağrışımların sunabileceği konu bileşenleri öylesine sonsuz derecesinde çoktur ki belki de bireysel bağlamlar içindeki bireysel öğelerin anlamı açısından hiçbir kesin kural konulmaz. Bazı temel ilkeler, analistin analitik süreç içindeki payını konu edinen

bölümde tartışılmıştı. Ama zorunluluk gereği kişisel beceriye, uyanıklığa ve yoğunlaşmaya çok şey kalmaktadır. Bu nedenle yorumlamanın yürütülmesine eşlik etmesi gereken ruha ilişkin bir kaç şey ekleyerek daha önce söylenenleri açmakla yetineceğim.

Bir insan çağrışım yapmayı bırakıp bunları anlamak için notlarına göz atmaya başladığı zaman çalışma yönteminin değişmesi gerekir. Artık beliren şeylere karşı bütünüyle pasif ve alıcı olmak yerine aktif bir duruma geçer. Şimdi mantığı devreye girmiştir. Ama bunu olumsuzuyla açıklamayı yeğlerim. Artık mantığını devreden çıkaramaz. Şimdi bile sadece mantığını kullanmaz. Bir çağrışımlar dizisinin anlamını kavramaya çalışırken uyarlanması gereken tutumu belli bir kesinlikle tanımlamak zordur. Elbette sürecin basit bir zihinsel araştırmaya dönüşerek yozlaşmaması gerekir. Eğer bunu istiyorsa satranç oynaması; dünya politikasının gidişine ilişkin tahminde bulunması ya da bulmaca çözmesi daha iyi olacaktır. Çevrelenen çağrışımları olabilecek hiçbir imayı kaçırmaksızın her yönüyle açıklamaya yönelik bir çaba, zekâsının üstünlüğünü kanıtlayarak kişinin kibrini doyurabilir ama bu onu kendine ilişkin bir kavrayışa pek yaklaştırmayacaktır. Kaldı ki böyle bir çaba belli bir tehlike bile içermektedir çünkü bu, kendini beğenmişçe bir her şeyi biliyor olma duygusu yaratarak ilerlemeyi köstekleyebilir, oysa gerçekte kişi hiçbir şeye dokunmaksızın yalnızca konu başlıklarını sınıflamıştır.

Öteki uç, yani basit bir coşkusal içgözlem çok daha değerlidir. Eğer ince ayrıntılarıyla ele alınmazsa bu da ideal değildir, çünkü böyle bir içgözlem, henüz açık seçik olmayan birçok önemli izin görüş açısından çıkmasına seyirci kalır. Ama Clare'ın analizinden de gördüğümüz gibi bu tür bir içgözlem bazı şeyleri devreye sokabilir. Çalışmasının başlarında Clare, yabancı kent rüyasıyla ilinti içinde yoğun bir yitiklik duygusu yaşamıştı; o zaman bu coşkusal deneyimin ileri analiz üzerinde

herhangi bir etki yaratıp yaratmadığını göstermenin imkânsız olmasına karşın, rahatsız edici yapısı nedeniyle bu deneyimin, onu Peter'a bağlayan karmaşık bağlardan herhangi birisine dokunmaya karşı beslediği katı tabloyu pekala gevşetmiş olabileceği söylenmişti. Bir başka olay da Clare'ın bağımlılığına açtığı son savaş sırasında kendi yaşamını kendi ellerine almaya beslediği inadı hissettiği zaman baş göstermişti; o sıralarda bu coşkusal içgözlemin anlamını zihinsel olarak kavrayamamıştı, yine de bu, onun uyuşukça bir çaresizlik durumundan kurtulmasına yardım etmişti.

Tek başına çalışan bir insan bilimsel bir şaheser üretmeyi istemek yerine, yorumlarına ilgisinin yön vermesine göz yummalıdır. Dikkatini çeken, merakını uyandıran, kendi içinde bir coşkusal kirişe çarpan şeylerin arkasında gitmekle yetinmelidir. Eğer kendiliğinden ilgisi tarafından yönlendirilmek için kendini bırakabilecek kadar esnekse, kavrayışı açısından o anda en çok ulaşabilir olan ya da üzerinde çalıştığı sorunla aynı çizgiye giren konuları sezgisel olarak seçeceğinden haklı olarak emin olabilir. Bu öğüdün bazı kuşkular uyandıracağını sanıyorum: Bunu yapmakla gereğinden büyük bir esnekliği savunmuş olmuyor muyum? Kişinin ilgisi zaten bildiği konuları toplamasına yol açmayacak mı? Bu gidiş kişinin kendi direnmelerine teslim olması anlamına gelmeyecek mi? Direnmelerle uğraşma sorununu ayrı bir bölümde tartışacağım. Burada şu kadarını söyleyeyim. Kişinin kendi ilgisi tarafından yönlendirilmesinin, en az direnme yolunu tutması anlamına geldiği doğrudur. En az direnmenin olması, hiçbir direnmenin olmamasıyla aynı şey değildir. Ana yol temelde o anda en az bastırılan konuların izlenmesidir. Ve analist de yorumlarını aktarırken bu ilkenin aynısını uygular. Daha önce de anıldığı gibi analist, yorum için, hastanın o anda tam olarak kavrayabileceğine inandığı etkenleri seçecek ve henüz direnlemesine bastırılan sorunları gündeme getirmekten kaçınacaktır.

Clare'ın kendini analizinin tamamı bu yöntemin geçerliliğini gösterir. Görüşündeki kayıtsızlığına rağmen, Clare, kendisi için neredeyse açık olabilmesine karşın içinde herhangi bir tepki yaratmayan bir sorunla uğraşmaya asla kalkışmadı. Kılavuzluk ilkesi konusunda hiç bir şey bilmeksizin, ilgisi aracılığıyla ve sezgisel olarak bu kuralı çalışmasının başından sonuna dek uyguladı ve bundan çok iyi yararlandı. Bir örnek bir çoğunun yerine geçebilir. Büyük erkek fantazisinin ilk belirişiyle biten çağrışımlar dizisi içinde Clare sadece, korunma ihtiyacının insanlarla olan ilişkilerinde oynadığı rolü algıladı. Erkeklere yönelik beklentilerinin söz konusu fantazinin açık ve önemli bir parçası olmasına karşın, o bunlarla ilgili varsayımları bütünüyle göz ardı etmişti. Bu sezgisel seçimi onu izleyebileceği en güzel yola soktu. Elbette yalnızca bilinen temellerde ilerlemiyordu. Bir korunma ihtiyacının, beslediği "sevgi"nin bütünsel bir parçası olduğunun bulunması o ana kadar bilinmeyen bir etkenin keşfedilmesiydi. Dahası, hatırlanacağı gibi bu keşif, özenle beslediği "sevgi" yanılsamasına yapılan ilk saldırıyı oluşturuyordu ve bu da kendi içinde acı dolu ve belirleyici bir adımdı. Yüzeysel bir yoldan ilgilenmediği sürece yukarıdakiyle aynı zamanda ağırlaşan erkeklere yönelik emici tutumu sorununu ele alması elbette çok zor olacaktı. Bu, son bir noktayı gündeme getirir: Bir defasında birden çok içgözlemi özümsemek imkânsızdır. Böyle yapmaya yönelik bir girişim bu içgözlemlerin her ikisine ya da hepsine birden zararlı olacaktır. Her önemli içgözlem "özümsenmesi" ve kök salması için zamana ve bölünmemiş bir yoğunlaşmaya ihtiyaç duyar.

Az önce tartışıldığı gibi bir çağrışımlar dizisinin anlaşılması sadece çalışmanın doğrultusunda değil, yaklaşım yönteminde de esneklik ister. Başka bir deyişle sorunların seçiminde kişi, kendiliğinden coşkusal ilgi tarafından olduğu kadar zekâ tarafından da yönlendirilmelidir; ayrıca yükselen sorunların ele alınışı sırasında kişinin basit düşünme ediminden, ilintileri sezgisel olarak

yakalamaya kolayca geçebilmesi gerekir. Bu son şart, bir resim üzerinde çalışırken gerekli olan tutumla karşılaştırılabilirdi: Kompozisyonu, renk bileşimlerini, fırça darbelerini, vb düşünürüz ama ayrıca eldeki resmin içimizde yarattığı coşkusal tepkileri de göz önüne alırız. Bu da analistin, hastanın çağrışımlarına uyarladığı kendi tutumuna karşılık gelir. Bir hastayı dinlerken olabilecek anlamlar konusunda bazen çok sıkı bir düşünme sürecine girerim, bazen de sadece, hastanın konuşmalarının sezgisel becerilerim üzerinde oynamasına izin vererek belli bir sonuca ulaşırım. Buna karşın, nasıl elde edilirse edilsin, bir bulgunun geçerliliğinin sınanması her zaman tam bir zihinsel dikkat ister.

Elbette insan bir çağrışımlar dizisindeki hiçbir şeyin ilgisini çekmediğini anlayabilir; sadece şu ya da bu ihtimali görür ama aydınlatıcı hiçbir şey bulamaz. Ya da öteki uçta, bir ilinti üzerinde sıkı bir çalışmaya girdiği zaman diğer bazı öğelerin de dikkate değer şeyler olarak dikkatini çektiğini görebilir. Her iki durumda da yanıtsız bırakılan soruları bir kenara not etmesi iyi olacaktır. Belki de daha ileri bir tarihte notlarını gözden geçirirken basit teorik ihtimaller onun için ihtimal olmaktan öte bir anlam taşıyacak ya da bir yana bırakılan sorunlar daha ayrıntılı olarak ele alınabilecektir.

Değinilmesi gereken son bir gizli tehlike daha var: Asla gerçekten inandığınızdan daha fazlasını kabul etmeyin. Bu tehlike, özellikle hasta otoriter iddialara boyun eğme eğilimi gösteren birisiyse, düzenli analizde daha büyüktür. Ama bu kişi sırtını kendi kaynaklarına dayadığı zaman da bir rol kabullenebilir. Örneğin, kişi kendisiyle ilgili beliren her "kötü" şeyi kabul etmek, eğer kabul etmekte tereddüt ediyorsa bir "direnmeden" kuşkulanmak zorunda olduğuna inanabilir. Ama eğer yorumun sadece kesinleşmemiş bir yorum olduğunu dikkate alır ve bunun kesin olduğuna kendini inandırmaya çalışmazsa daha güvenilir bir temelde çalışmış olacaktır. Analizin özü doğruluktur

ve bunun ayrıca yorumların benimsenmesini ya da benimsenmemesini de içermesi gerekir.

Yanıltıcı ya da en azından yersiz bir yorum yapma tehlikesi asla ortadan kalkmaz ama kişinin de bundan fazla korkmaması gerekir. Eğer birey gücünü yitirmez de doğru ruhla ilerlemeyi sürdürürse, hemen ya da daha sonra kazançlı bir yol açılacak ya da çıkmaz bir sokakta olduğunun farkına varacak ve belki de bu deneyimden bir ders bile çıkaracaktır. Örneğin Clare bağımlılığının analizine geçmeden önce, varsayılan bir kendi yolunu çizme ihtiyacının peşinden giderek iki aymı harcamıştı. Daha sonra ortaya çıkan verilerden, bu yola nasıl girdiğini anlayabiliriz. Buna karşın bana, bu girişimler sırasında hiçbir zaman, anlatılan dönem sırasında yaşadıklarına az da olsa benzeyen bir inandırıcılık duygusu hissetmediğini söyledi. Ayrıca sözü edilen önceki yola koyulmasının kesin nedeni, Peter'ın sık sık onu buyurgan olmakla suçlamasıydı. Bu da yukarıda değinilen iki noktayı açıklar: Kişinin kendi ilgisini izlemesinin önemi ve tam bir inanç olmaksızın hiçbir şeyi kabul etmemenin önemi. Ama Clare'in bu ilk araştırması bir zaman kaybı anlamına gelse de hiçbir zarar vermeden ortadan kalkmış ve Clare'ın daha sonra yüksek düzeyde yapıcı çalışma yapmasına engel olmamıştır.

Clare'in yaptığı çağrışımların yapıcı doğasının nedeni, hem yorumlarının temel doğruluğu hem de bu dönemde yaptığı analitik çalışmanın dikkate değer bir süreklilik göstermesidir. Bir sorun üzerinde yoğunlaşmaya niyetlenmeksizin —uzun bir süre bunun ne olduğunu bile bilmiyordu— ele alıp irdelediği her şey, içinde bulunduğu bağımlılık sorunun anlaşılmasında bir katkıya dönüşmüştür. Tek sorun üzerindeki, soruna her an yeni açılardan acımasızca yaklaşmasına neden olan bu şaşmaz bilinçsiz yoğunlaşma arzu edilir bir şeydir ama buna ender olarak aynı ölçülerde ulaşılır. Bunu Clare'ın durumunda açıklayabiliriz çünkü o dönemde ürkütücü —ne kadar ürkütücü olduğunu ancak daha sonra kavrayabilmiştir— bir baskı altında yaşıyordu

ve bu nedenle bilinçsizce bütün enerjisini buna katkıda bulunan sorunları çözmeye aktarmıştı. Bu tür zorlayıcı bir ortam yapay olarak yaratılamaz. Ama bir sorun, kişinin ilgisini ne kadar çok çekiyorsa, benzer bir yoğunlaşmaya da o kadar yakınsanacaktır.

Clare'ın kendi kendini analizi üçüncü bölümde tartışılan üç evreyi çok iyi açıklar: Nevrotik bir eğilimin algılanması; sonuçlarının anlaşılması ve bunun diğer nevrotik eğilimlerle olan iç ilişkilerinin ortaya çıkarılması. Sık sık görüldüğü gibi Clare'ın analizinde de bu evreler bir ölçüde iç içe geçmiştir. Son kez eğilimin kendisini ortaya çıkarmadan önce bu eğilimin sonuçlarından birçoğunu algılamıştır. Clare, analitik çalışmasında kesin adımlar atmaya yönelik bir çaba da göstermemiştir. Nevrotik bir eğilimi keşfetmeye yönelik planlı bir girişim yapmamış, bağımlılığıyla zorlanımlı alçakgönüllülüğü arasındaki ilişkileri planlı bir biçimde incelenmemiştir. Eğilimin algılanması kendiliğinden gerçekleşmiş ve benzer bir biçimde analitik çalışma ilerledikçe iki eğilim arasındaki ilinti halkaları neredeyse otomatik olarak her gün biraz daha gözle görülür bir duruma gelmiştir. Sorunları Clare seçmemiş —en azından bilinçli olarak seçmemiş— ama sorunlar ona gelmiş, ortaya çıkarma çalışması içinde bu sorunlar organik bir süreklilik göstermiştir.

Clare'ın analitik çalışmasında, daha önemli ve ulaşılması daha mümkün olan başka türden bir süreklilik daha vardı: Hiçbir zaman yalıtılmış ya da konuyla ilgisiz kalan bir içgözlem olmamıştır. Geliştiğini gördüğümüz şey, bir içgözlemler yığması değil, yapısal bir şekildir. Bir analizde insanın kazandığı her bir içgözlem doğru olsa bile eğer içgözlemler dağınık ve kopuk kalırsa, kişiyi kendini yaptığı çalışmanın en büyük kazançlarından yoksun bırakabilir.

Örneğin Clare, bu yolla yardım isteyebileceğine inandığı için gizliden gizliye kendini perişanlığın kucağına attığını algıladıktan sonra bu eğilimin kökenini çocukluğa götürmüş ve bunu, varlığını sürdüren çocukça bir inanç olarak değerlendirmiş

olabilirdi. Bunun da biraz yararı olabilirdi, çünkü hiç kimse iyi bir nedeni olmaksızın perişan olmayı gerçekten istemez; bir sonraki perişanlık nöbetine yenik düştüğünü gördüğü zaman kendini baş aşağı bulabilirdi. Ama içgözlemi üzerindeki bu çalışması olsa olsa zamanın akışı içinde açık, abartılı mutsuzluk nöbetlerini azaltacaktı. Ve bu nöbetler, söz konusu eğilimin en önemli dışavurumu değildi. Ya da bulgusunu güncel kendini ortaya koyma yetisinden yoksunluğuyla birleştirmenin ve büyülü yardıma duyduğu inancın yaşamın güçlükleriyle etkin bir yoldan uğraşmanın yerine konduğunu algılamanın ötesine geçmemiş olabilirdi. Yine yetersiz olmasına karşın bu da çok daha yararlı olabilirdi çünkü bu, söz konusu inancın arkasında yatan çaresizlik tutumunun tamamını ortadan kaldırmaya yönelik yeni bir girişim gücü yaratacaktı. Ama eğer büyülü yardım inancıyla bağımlılığını birleştirmemiş ve birini diğerinin bütünsel bir parçası olarak görmemiş olsaydı, söz konusu inancın üstesinden tam anlamıyla gelemezdi, çünkü sürekli olarak, sadece kalıcı "sevgiyi" bulabilmiş olsaydı yardımın da her zaman el altında olacağı yolundaki bilinçsiz karşı çıkışlara girişecekti. Ancak bu bağlantıyı görebildiği ve böyle bir beklentideki yanılsamayı ve bunun için ödemek zorunda olduğu can yakıcı bedeli anlayabildiği içindir ki, kazandığı içgözlem köklü bir özgür bırakıcı etkiye sahip olmuştur.

Bir insan için, sahip olduğu yapı içinde bir kişilik özelliğinin çok yönlü kökleriyle ve çok yönlü etkileriyle nasıl yerleşip kök saldığını keşfetmek elbette basit bir teorik merak sorunu değildir; bu ayrıca terapi açısından da büyük bir öneme sahiptir. Bu gereklilik, dinamik güçlerin bilinen terimleriyle açıklanabilirdi. Bir özelliği değiştirebilmeden önce bunun dinamik güçlerini tanımak gerekir. Ama bu söz, uzun süre kullanılması nedeniyle biraz silikleşen bir meteliğe benzer. Bunun yanısıra genellikle bu, itici güçler görüşünü de düşündürür ve burada ister ilk çocukluk yıllarında olsun, ister bugünde, kişinin sadece bu türden

güçleri araması gerektiği anlamında yorumlanabilirdi. Bu durumda dinamik görüş yanıltıcı olacaktı çünkü bir eğilimin tümel kişilik üzerinde uyguladığı etki de, bunun varlığını belirleyen etkenler kadar önemlidir.

Yapısal iç ilişkilerin kavranmasının temel bir önem taşıması elbette sadece psikolojik konulara özgü değildir. Vurguladığım varsayımlar, aynı ağırlıkla örneğin organik hastalık sorunları için de geçerlidir. Hiçbir iyi doktor, bir kalp rahatsızlığını yalıtılmış bir olay olarak değerlendirmeyecektir. Ayrıca kalbin, böbrekler ve akciğer gibi diğer organlar tarafından hangi yollardan etkilendiğini de ele alacaktır. Ve kalbin durumunun karşılık olarak vücudun diğer sistemlerini nasıl etkilediğini; örneğin kan dolaşımını ya da karaciğerin çalışmasını nasıl etkilediğini bilmesi gerekir. Bu tür etkenlere ilişkin bilgisi, hastalığın şiddetini anlamasına yardım edecektir.

Peki eğer psikanalitik çalışmada bölük pörçük ayrıntılar içinde kaybolmamak temel bir önem taşıyorsa arzu edilen süreklilik nasıl sağlanabilir? Bunun yanıtı önceki paragraflarda teorik olarak ima edildi. Eğer kişi önemli bir gözlem yapmış ya da kendine ilişkin bir içgözlem kazanmışsa, açığa çıkarılan özgünlüğün kendini değişik alanlarda nasıl dışavurduğunu, ne tür sonuçlar doğurduğunu ve kişiliğindeki hangi etkenlerin buna neden olduğunu incelemelidir. Ama bu oldukça soyut bir görüş olarak değerlendirilebilir, bu nedenle bunu kurgusal bir örnekle açıklamaya çalışacağım. Ancak, her özetlenmiş örneğin zorunlu olarak, gerçekte var olmayan bir basitlik ve netlik izlenimi verdiği unutulmamalıdır. Ayrıca kavranması gereken etkenlerin eşitliliğini göstermeyi amaçlayan böyle bir örnek, bir insanın kendini analiz ederken yaşadığı coşkusal deneyimi gösteremez ve bu nedenle tek yanlı ve aşırı ussal bir tablo çizer.

Bu çekinceleri aklımızda tutarak, bazı ortamlarda tartışmalara katılmayı arzu ettiği halde muhtemel eleştiriden korktuğu i-

çin dilinin tutulduğunu gözleyen bir insan düşünelim. Eğer bu gözlemin kendi içinde köklenmesine izin verirse, konunun içerdiği korkuyu merak etmeye başlayacaktır, çünkü korkuyla gerçek tehlike arasında büyük bir orantısızlık vardır. Bu korkunun neden düşüncesini dile getirmesine engel olmasının yanısıra net olarak düşünmesine de engel olacak kadar büyük olduğunu merak edecektir. Korkusunun hırsından daha büyük olup olmadığını ve bu korkunun, iyi bir izlenim bırakmasını kariyeri için arzu edilir kılacak olan çıkar düşüncesinden daha büyük olup olmadığını merak edecektir.

Böylece sorununa yönelik bir ilgi kazanınca, yaşamının diğer alanlarında da benzer güçlüklerin iş başında olup olmadığını, eğer varsa hangi kılığa girdiklerini ortaya çıkarmaya çalışacaktır. Kadınlarla olan ilişkilerini inceleyecektir. Onda kusur bulabilecekleri için onlara yaklaşma konusunda fazla ürkeklik mi sergilemektedir? Ya cinsel yaşamı? Bir başarısızlığın üstesinden gelemediği için bir süre boyunca cinsel iktidarını mı yitirmişti? Partilere gitme konusunda isteksiz mi davranıyor? Ya alışveriş? Tezgahtarın, onu fazla tutumlu bulabileceği düşüncesiyle bahşiş verme konusunda çok fazla cömert mi davranıyor? Ayrıca, eleştiri bağlamında sahip olduğu olumsuz duyarlılığın kesin ölçüsü nedir? Onu utandırmaya ya da kırılmasına neden olmaya yeterli olan şey nedir? Karısı sadece boyunbağını açıkça eleştirdiği zaman kırılıyor mu ya da karısı, her zaman birbirine uygun boyunbağı ve çoraplar giydiği için Jimmy'den övgüyle söz ettiği zaman tedirgin oluyor mu?

Bu tür varsayımlar ona, sahip olduğu güçlüğün boyutlarına ve yoğunluğuna ilişkin bir izlenim verecektir. O zaman bunun yaşamını nasıl etkilediğini bilmek isteyecektir. Bunun birçok alanda ketlenmesine yol açtığını zaten bilmektedir. Kendini ortaya koyamaz; başkalarının kendisinden beklediklerine çok fazla boyun eğmektedir ve bu nedenle asla kendisi olamaz, otomatik olarak belli bir rol oynamaya zorlanır. Bu onun başka-

larına içerlemesine neden olur, çünkü ona egemen oluyorlarmış gibi gözükürler, ama bu ayrıca kendi özsaygısını da azaltır.

Son olarak söz konusu güçlükten sorumlu olan etkenleri arar. Eleştiriden korkmasına neden olan şey nedir? Büyüklerinin onu çok katı standartlar altında yetiştirdiklerini hatırlayabilir, ayrıca küçümsendiğine ya da yetersizlik duygusuna kapılmasına yol açıldığına ilişkin çeşitli olaylar hatırlayabilir. Ama ayrıca güncel kişiliğinde, kendi bütünlükleri içinde onu başkalarına bağımlı kılan ve bu nedenle başkalarının kendisine ilişkin görüşlerini zorlayıcı öneme sahip bir şey olarak değerlendirmesine yol açan bütün zayıf noktaları düşünmek zorunda kalacaktır. Eğer bu türden sorunların tamamına yanıtlar bulabilirse, eleştiriden korktuğunu anlaması artık yalıtılmış bir içgözlem olmayacak, bu özelliğin kişiliğinin tümel yapısıyla olan ilişkisini görecektir.

Bu örnekle, yeni bir etken keşfeden bir insanın, duygularını ve deneyimlerini gösterilen çeşitli yollardan planlı olarak ve ince ayrıntılarla araştırması gerektiğini mi söylemek istediğim sorulabilir. Elbette hayır, çünkü böyle bir yöntem, daha önce tartışılan salt entelektüel bir çalışmanın taşıdığı aynı tehlikeyi içerecektir. Ama kişinin kendine bir yoğunlaşma dönemi ayırması gerekir. Tıpkı yanmış, çok fazla hasar görmüş bir heykel bulan bir arkeologun, heykelin özgün özelliklerini kafasında canlandırıncaya kadar hazinesine her açıdan bakması gibi, o da bulguları üzerinde aynı yoldan yoğunlaşmalıdır. Bir insanın algıladığı her yeni etken, yaşamının belli alanlarına çevrilen ve o güne kadar karanlık olan noktaları aydınlatan bir spot lambası gibidir. Sadece kendini tanımaya yönelik canlı bir ilgi duyması bile bunları mutlaka görmesine neden olacaktır. Bunlar, bir uzmanın kılavuzluğunun özellikle yararlı olacağı noktalardır. Bu dönemlerde analist, bulgunun düşündürdüğü şu ya da bu soruyu gündeme getirerek ve bunu önceki bulgularla birleştirerek, bulgunun önemini görmesi için hastaya etkin bir yoldan yardım edecektir.

Bu tür dış yardımın söz konusu olmadığı durumlarda yapılacak en iyi şey, analizi bir koşuşturmaca eşliğinde sürdürmekten kaçınmak, her yeni içgözlemin yeni bir ülkenin fethedilmesi anlamına geldiğini hatırlamak ve ganimetlerini toplayarak bu fetihten yararlanmaya çalışmaktır. Geçici kendini analize ayrılan bölümdeki örneklerin her birisinde kazanılan içgözlemin düşündürebileceği sorulara değinmiştim. söz konusu kişilerin bu sorunlara dokunmamalarının nedenini, o anki sorunlarının giderilmesiyle birlikte duydukları ilginin de sona ermesi olduğundan emin olabiliriz.

Eğer Clare'a analizinde bu kadar dikkate değer bir sürekliliğe nasıl ulaştığı sorulmuş olsaydı, belki de, kendisinden yemek reçetesi istenen iyi bir aşçının vereceği yanıtın aynısını verecekti. Aşçının yanıtı genellikle, duygularına güvendiği gerçeğine indirgenir. Ama analiz durumunda bu yanıt, bir omlet durumundaki kadar yetersiz değildir. Hiç kimse Clare'ın duygularını ödünç alamaz ama herkesin izleyebileceği kendine ait duyguları vardır. Ve bu bizi, yukarıda çağrışımların yorumunu tartışırken dikkati çektiğimiz bir noktaya geri götürür. Neyin aranacağı konusunda belli bir bilgi yararlıdır ama araştırmaya yön veren şeyin kişinin kendi girişim gücü ve ilgisi olması gerekir. Kişi ihtiyaçları ve çıkarları tarafından itilen yaşayan bir varlık olduğu gerçeğini benimsemeli ve beyninin iyi yağlanmış makinamsı bir kusursuzlukla çalıştığı yanılsamasını bırakmalıdır. Diğer birçok süreçte olduğu gibi bu süreçte de, şu ya da bu sonuç üzerindeki çalışmanın çok yönlülüğü, tamamlanmış olmasından daha önemlidir. Gözden kaçan sonuçlar daha sonra belki de kişi bunları görmeye daha hazır olduğu bir dönemde açığa çıkacaktır.

Çalışmanın sürekliliğini kişinin kontrolü dışındaki nedenler de bozabilir. Bireyin bu süreklilikteki kesilmeleri kabul etmesi gerekir çünkü deneysel bir boşlukta yaşanmamaktadır. Çeşitli gündelik deneyimler düşünme edimini işgal edecektir, belki de

bunlardan bazıları acil netleştirme gerektiren coşkusal tepkiler yaratacaktır. Örneğin Clare'ın, bağımlılık sorunu üzerinde çalışırken işinden olduğunu ya da daha çok girişim gücü, girişkenlik ve önderlik gerektiren yeni bir mevki üstlendiğini düşünün. Her bir durumda, bağımlılığının dışındaki diğer sorunlar öne çıkmış olacaktı. İnsanın bu tür durumlarda yapabileceği tek şey, bu kesintileri kabul etmek ve ortaya çıkan sorunlarla elden geldiğince uğraşmaktır. Ne var ki eldeki sorun konusunda ona yardım eden deneyimler de yaşayabilir. Örneğin Peter'ın ilişkiye son vermesi, sorunu üzerinde daha ileri analitik çalışma yapması için elbette Clare'ı kamçılamıştı.

Bir bütün olarak dış müdahaleler konusunda çok fazla kaygılanmak gereksiz. Hastalarla çalışırken belirleyici dış olayların bile analizin akışını ancak kısa bir süre için saptırabileceğini gördüm. Hasta, büyük bir hızla ve çoğu kez bilmeksizin, bazen tam bıraktığı yerden başlayacak şekilde, üzerinde çalıştığı soruna döner. Bu olgu için, sorunun hastanın dikkatini dış dünyada olup bitenden daha çok çektiği yolundaki bir varsayım gibi garip açıklamalara başvurmamız gerekmez. Deneyimlerin çoğu çeşitli sayıda tepkiler yaratabildiği için, eldeki soruna en yakın olan deneyimin kişiyi en derinlemesine etkileyen deneyim olacağını ve bu nedenle elinden bırakmak üzere olduğu ipi yeniden yakalamasına yol açacağını söylemek daha mantıklı olacaktır.

Bu görüşlerin kesin doğrultular sunmaktan çok öznel etkenleri vurguladığı gerçeği, analize karşı yükselen ve bunun bilimsel bir yöntemden çok sanatsal bir çalışma olduğunu öne süren eleştiriyi hatırlatabilir. Bu tartışmanın yeniden gündeme getirilmesi konunun dışına çıkmamıza yol açacaktır çünkü bu, terimlerin felsefi açıdan netleştirilmesini gerektirecektir. Burada önemli olan konunun pratik değeridir. Eğer analiz sanatsal bir etkinlik olarak adlandırılırsa, birçok insana bu, analizin yürütülmesi için kişinin özellikle yetenekli olması gerektiğini düşündürecektir. Sahip olduğumuz yetenekler doğal olarak farklı-

lık gösterir. Ve tıpkı bazı insanların mekanik konularında özellikle becerikli olması ya da politika konusunda özellikle net bir görüş gücüne sahip olması gibi, bazıları da psikolojik düşünmede özel bir algı gücüne sahiptir. Yine de gerçekten önemli olan şey gizemli bir sanatsal yetenek değil, kesinlikle tanımlanabilir bir etkendir: Kişinin ilgisi ya da girişim gücü. Bu öznel bir etken olarak kalır ama bu yaptığımız şeylerin çoğundaki belirleyici bir etken değil mi? Önemli olan kurallar değil, yaptığımız şeye eşlik eden ruhtur.

Onuncu Bölüm

DİRENMELER ÜZERİNDE ÇALIŞMA

ANALİZ, kişinin kendi içinde çatışan çıkarlara sahip iki etkenler grubu arasında bir güçler oyununu devreye sokar ya da bu çatışmayı kızıştırır. Gruplarından birisinin amacı, yanılsamaların ve nevrotik yapının sunduğu güvenliğin olduğu gibi sürmesini sağlamaktır; diğer grubun amacıysa nevrotik yapıyı alaşağı ederek bir iç özgürlük ve güç kazanmaktır. Az önce de özellikle vurgulandığı gibi analizin temelde yalıtılmış bir entelektüel araştırma süreci olmamasının nedeni işte budur. Zekâ, o anda en büyük ağırlığı taşıyan ilginin hizmetindeki bir fırsatçıdır. Nevrotik yapıyı işlemez kılabilecek her içgözlem, özgürleşmeye karşı çıkan ve statükoyu sürdürmeye çalışan güçlere meydan okur ve bu güçler bu tür bir meydan okumayla karşı karşıya gelince ilerlemeyi şu ya da bu yoldan engellemeye çalışırlar. Bunlar analitik çalışmaya yönelik "direnmeler" olarak ortaya çıkarlar; bu, Freud tarafından kullanılan ve çalışmayı içerden köstekleyen her şeye karşılık gelen yerinde bir terimdir.

Elbette direnme yaratan şey yalnızca analitik ortam değildir. İstisna koşullar altında yaşadığımız sürece yaşamın kendisi de nevrotik yapıya karşı en az analist kadar büyük bir meydan okumadır. Bir insanın yaşam üzerindeki gizli hak istekleri, mutlak ve katı yapıları nedeniyle sık sık mutlaka engellenecektir. Başkaları, onun kendine ilişkin yanılsamalarını onunla paylaşmayacaklar ve bunları sorgulayarak ya da dikkate almayarak onu kıracaklardır. Ayrıntılı ama tehlikeli olan güvenlik araçlarına yönelik saldırılar kaçınılmazdır. Bu meydan okumalar yapıcı bir etkiye sahip olabilir ama ayrıca kişi bunlara karşı —tıpkı a-

nalizde olduğu gibi biri ya da diğeri ağır basan kaygı ve kızgınlıkla ve derken nevrotik eğilimlerdeki bir pekişmeyle— tepki gösterebilir. Böylece duruma göre insanlardan daha çok uzaklaşır, daha buyurgan, daha bağımlı olur.

Bireyin analistle olan ilişkisi kısmen, diğer insanlarla olan ilişkilerindekilerle aynı duygu ve tepkileri üretir. Ama analiz süreci nevrotik yapıya yönelen kesin bir saldırı olduğu için, ortaya koyduğu meydan okuma daha büyüktür.

Analitik literatürün büyük bir bölümünde, kendi direnmelerimize karşı çaresiz olduğumuz, yani uzman yardımı olmaksızın bunların üstesinden gelemeyeceğimiz görüşü açık ya da imalı bir belittir (aksiyom). Bu inanç, kendini analiz görüşüne karşı ortaya konan en güçlü tartışma olarak ele alınacaktır. Ve bu, sadece analistler için değil, ayrıca analiz edilen her hasta için ağırlık taşıyan bir tartışmadır, çünkü analist de, hasta da tehlikeli bir toprak parçasına yaklaşıldığı zaman yükselen inatçı ve sinsi mücadeleleri tanır. Ama deneyime başvurmak hiçbir zaman sonuçlandırıcı bir tartışma olamaz çünkü deneyimin kendisi, yönlendirici kavram ve geleneklerin tamamı ve bizim düşünce yolumuz tarafından belirlenir. Daha kesin olmak gerekirse analitik deneyimi belirleyen şey, kendi direnmeleriyle tek başına başa çıkması için hastaya bir şans tanınmamış olması gerçeğidir.

Daha güçlü bir varsayım, analistin inancının arkasında yatan ve Freud'un insanın doğasına ilişkin felsefesinin tamamıyla eş düzeyde olan teorik bir önermedir. Bu konu burada ele alınamayacak kadar karmaşıktır. Şu kadarını söylemekle yetinelim: Eğer insan içgüdüler tarafından itiliyorsa ve eğer bunların arasında bir yıkıcı içgüdü —Freud'un varsaydığı gibi— önemli bir rol oynuyorsa, insan doğasında gelişime ve gelişmeye yönelik çaba gösterebilecek yapıcı güçlere olsa bile pek fazla yer kalmamıştır. Ama direnmeleri yaratan güçlere yönelen dinamik karşı-kutbu oluşturan şey de işte bu yapıcı güçlerdir. Bunların

inkârının, zorunluluk gereği, kendi direnmelerimizin üstesinden kendi çabalarımızla gelebileceğimiz ihtimaline karşı yenilgici bir tutuma yol açması gerekir. Freud felsefesinin bu bölümünü paylaşmıyorum, ancak direnmeler sorununun ciddi bir varsayım olarak kaldığını kabul ediyorum. Her analizin olduğu gibi kendi kendine analizin sonucu da büyük ölçüde direnen güçlerin şiddetine ve bunlarla başa çıkmayı amaçlayan özün gücüne bağlıdır.

Bir insanın direnmelere karşı olgusal olarak ne ölçüde çaresiz olduğu, bu direnmelerin hem açık hem de gizli güçlerine — başka bir deyişle bunların ayırdedilebilme derecesine— bağlıdır. Direnmeler elbette keşfedilebilir ve açık mücadeleyle karşılanabilirler; örneğin bir hasta analize gitmeye karşı bir direnmeye sahip olduğunun tam anlamıyla farkında olabilir, ya da bağımlılığı için ve bağımlılığına karşı açtığı son savaşta Clare'ın yaptığı gibi, nevrotik bir eğilimden vazgeçmeye karşı dişiyle tırnağıyla mücadele ettiğini bile kavrayabilir. Çoğu kez direnmeler kişiyi kılık değiştirmiş şekillerde ve sinsice, kıskıvrak yakalar ve birey bunların direnme olduğunu bilmez. Bu durumda direnen güçlerin iş başında olduğunu da bilmez; o sadece üretken değildir ya da kendini kayıtsız, yorgun, yılgın hisseder. Ve hem görünmez olan, hem de bildiği kadarıyla varlığı bile söz konusu olmayan bir düşmanla bu şekilde karşı karşıya geldiği zaman elbette çaresiz olacaktır.

Bir direnmenin varlığının algılanmamış olabileceğinin en önemli nedenlerinden birisi, savunma süreçlerinin, sadece konunun içerdiği sorunlarla doğrudan doğruya karşı karşıya gelindiği, yani, bireyin yaşam üzerindeki gizli istekleri gün ışığına çıkarıldığı, yanılsamaları sorgulandığı, güvenlik araçları işlemez duruma geldiği zaman değil, ayrıca bu alanlara uzaktan uzağa yaklaşıldığı zaman da devreye girmiş olması gerçeğidir. Bunları el değmemiş bir biçimde korumaya ne kadar kararlıysa, uzak bir noktadan da olsa bunlara yönelik bir yaklaşıma karşı o kadar

duyarlı olacaktır. O, yıldırımlardan korkan ve bu nedenle sadece gök gürültüsünden ve şimşekten korkmakla kalmayıp, ufukta beliren bir buluta bile tedirginlikle tepki gösteren bir insan gibidir. Bu uzak tepkiler kolayca gözden kaçar çünkü bunlar, görünüşte zararsız olan ve herhangi türden güçlü bir duyguyu alevlendirecek gibi gözükmeyen bir konunun belirmesiyle birlikte yükselir.

Direnmeleri algılamaya yönelik bir beceri, bunların kaynaklarına ve dışavurumlarına ilişkin belli bir bilgi gerektirir. Dolayısıyla bu kitap boyunca çeşitli yerlerde —çoğunlukla açıkça "direnme" sözcüğünü anmaksızın— konuya ilişkin söylenenlerin tamamını özetlemek ve kendi kendine analiz için özel bir önem taşıyan bazı noktaları eklemek yerinde gözükmektedir.

Direnme kaynakları, bireyin statükoyu korumaya duyduğu ilgilerin toplamıdır. Bu ilgiler hasta kalma arzusuyla kesinlikle özdeş değildir. Herkes güçlüklerden ve acılardan kurtulmak ister ve istediği tek şey bir değişme, hızlı bir değişmedir. Korumak istediği şey "nevroz" değil, bunun, kendisi için derin ve öznel bir anlama sahip olduğu görülen ve kafasında gelecekteki güvenlik ve doyum umudunu taşıyan yanlandır. Hiç kimsenin bir parça bile değiştirmek istemediği temel etkenler özetle, yaşam üzerindeki gizli isteklerine, "sevgi," güç, bağımsızlık, vb. isteklerine, kendine ilişkin yanılsamalarına, nispeten rahat hareket etmesini sağlayan güvenlik kaynaklarına ve eğilimlerinin doğasına bağlıdır. Nevrotik eğilimlerin bu özellikleri ve dinamik güçleri daha önce tartışıldığı için burada daha ayrıntılı bir tartışmaya girme gereğini duymuyorum.

Profesyonel analizde direnmeye yönelik kışkırtma, olayların büyük çoğunda analizin kendi içinde olan bir şeydir. Eğer tali savunmalar gelişmişse, analist bu savunmaların geçerliliğini sorgular sorgulamaz, yani hastanın kişiliğindeki herhangi bir etkenin doğruluğuna, iyiliğine ya da değişmezliğine duyduğu kuşkuyu dile getirir getirmez, ilk direnmeler yükselecektir. Bu

nedenle hatalar da dahil olmak üzere kendisiyle ilgili her şeyi üstün ve eşsiz şeyler olarak değerlendirmeyi içeren tali savunmaları olan bir hasta, herhangi bir güdülenimi sorgulanır sorgulanmaz bir umutsuzluk duygusu geliştirecektir. Bir başka hasta, kendi içindeki herhangi bir usdışılık belirtisiyle karşılaştığı ya da analist buna dikkatini çektiği an bir sinirlilik ve yılgınlık karışımıyla tepki gösterecektir. Sadece bastırılan özel bir etkenin ortaya çıkma ihtimaliyle karşılaştığı zaman değil, ayrıca içeriği ne olursa olsun herhangi bir şey sorgulandığı zaman da bu savunma tepkilerinin ortaya çıkması, tali savunmaların işleviyle —gelişen sistemin tamamının korunmasıyla— uyum içindedir.

Ama eğer tali savunmalar bu kadar canlı bir güce sahip değilse ya da ortaya çıkarılıp hastanın bunlarla yüzleşmesi sağlanmışsa, direnmeler büyük ölçüde, bastırılan özgün etkenlere yönelik saldırılara gösterilen bir tepkidir. Belli bir hasta için tabu olan bir alana uzaktan ya da yakından yaklaşıldığı an hasta coşkusal açıdan korkuyla ya da öfkeyle tepki gösterecek ve daha fazla ihlalin önüne geçmek için otomatik olarak, savunma amaçlı bir eylemi devreye sokacaktır. Tabuya yönelik saldırının özel bir saldırı olması gerekmez, bu sadece analistin güncel davranışından da kaynaklanabilir. Analistin yaptığı ya da yapmadığı, söylediği ya da söylemediği herhangi bir şey, hastanın duyarlı noktalarından birisini yaralayabilir ve o anda işbirliği ile yapılan çalışmaya engel olan bilinçli ya da bilinçsiz bir içerleme yaratabilir.

Ama analitik çalışmaya yönelik direnmeler ayrıca analitik ortamın dışındaki etkenler tarafından da yaratılabilir. Eğer analizin akışı içinde dış koşullar, nevrotik eğilimlerin düzgün bir yoldan işleyişine yarayacak ya da kaldı ki bunları açıkça yararlı kılacak bir biçimde değişirse, direnme yaratacak kışkırtına büyük ölçüde artacaktır; elbette bunun nedeni değişmeye karşı çıkan güçlerin güç kazanmasıdır. Ama direnmeler ayrıca gündelik

yaşamdaki elverişsiz gelişmeler tarafından da kamçılanabilir. Örneğin eğer bir hasta kendi çevresinden birisinin kendine karşı haksızca davrandığına inanırsa, öfkesi öyle büyük olabilir ki analizde kendisini yaralanmış ya da hakarete uğramış olarak hissetmesinin gerçek nedenini aramaya yönelik her çabayı reddeder ve enerjisinin tamamını öç alma üzerinde yoğunlaştırır. İster özellikle, ister uzaktan olsun, bastırılan bir etkene dokunulursa, analitik ortam kadar dış gelişmeler de direnme yaratabilir.

Kural olarak direnme yaratan etkenler kendi kendine analizde de aynıdır. Ne var ki burada direnme yaratan şey analistin yorumları değil, acı verici bir içgözlem ya da anlama yönelik kişinin kendi yaklaşımıdır. Ayrıca analistin davranışında bulunabilecek kışkırtma burada bulunmaz. Bu, bir ölçüde kendini analizin bir avantajıdır, yine de bu kışkırtmaların, bunlara yönelik tepkiler doğru olarak çözümlendiği takdirde en yapıcı etken olduklarını kanıtlayabileceklerini unutmamak gerekir. Son olarak, gündelik yaşamın deneyimleri kendi kendine analizde daha büyük bir güce sahip gibi gözükmektedir. Bunu anlamak oldukça kolaydır. Profesyonel analizde hastanın coşkuları o anda kendisi için taşıdığı önemden ötürü büyük ölçüde analist üzerinde yoğunlaşır ama analiz yalnız yürütülürken böyle bir yoğunlaşma olmaz.

Profesyonel analizde direnmelerin kendilerini dile getirebilecekleri yollar kabaca üç başlık altında toplanabilir: Birincisi, kışkırtıcı soruna karşı açık bir savaş; ikincisi, savunma amaçlı coşkusal tepkiler; ve üçüncüsü, savunma amaçlı ketlemeler ya da kaçak dövüşler. Şekilde farklı olmalarına karşın, bu çeşitli dışavurumlar özünde dosdoğruluğun farklı derecelerine karşılık gelmekten öte bir şey değildir.

Örnekleme olarak, analistin mutlak "bağımsızlığa" yönelik zorlanımlı bir çabası olan bir hastayla birlikte, onun insanlarla olan ilişkilerindeki güçlükleri incelemeye başladığını düşünelim. Hasta bu yaklaşımı, insanlardan uzaklığına ve dolayısıyla

bağımsızlığına yönelik dolaylı bir saldırı olarak algılar. Bu konuda haklıdır çünkü ancak eğer nihai amaç insan ilişkilerini düzeltmek, insanlarla daha büyük bir dostluk ve birlik duygusu doğrultusunda ona yardım etmekse, insanlarla olan güçlükleri üzerinde çalışmak anlamlı olacaktır. Kaldı ki analist bilinç düzeyinde bu amaçları düşünmeyebilir de; sadece hastanın ürekekliğini, kışkırtıcı tutumunu, kadınlarla olan sorunlarını anlamak istediğine inanabilir. Ama hasta yaklaşan tehlikeyi sezer. O zaman direnmesi anılan güçlükler üzerinde çalışmayı açıkça reddetme, insanlarla şöyle ya da böyle canını sıkmayı hiç istemediği yolundaki açık sözlü bir duyuru biçimini alabilir. Ya da analiste güvensizlikle tepki gösterebilir, bu durumda, analistin kendi standartlarını ona zorla kabul ettirmek istediğinden kuşkulanır, örneğin analistin kendisini tatsız insanlar sürüsünün bir üyesi yapmak istediğine inanabilir. Ya da sadece analitik çalışmaya karşı kayıtsız olabilir: Randevuya geç kalır, aklıma pek bir şey gelmez, konuyu değiştirir, artık anlatacak bir rüyası olmaz, analisti anlaşılması imkânsız karmaşık rüyalara boğar.

İlk direnme tipi, yani açık kavga, ayrıntı gerektirmeyecek kadar net ve bilinen bir direnme türüdür. Üçüncü tip, savunma amaçlı ketlemeler ya da kaçamak taktikleri, kendi kendine analiz için taşıdığı önem bağlamından tartışılacak. Ama savunma amaçlı coşkusal tepkiler biçimindeki ikinci tip direnme profesyonel analizde özellikle önemlidir, çünkü bu tür tepkiler analist üzerinde yoğunlaşabilir.

Bir direnmenin analistle ilgili coşkusal tepkilerde kendini dışavurabileceği çeşitli yollar vardır. Az önce anılan örnekteki hasta, yanlış yola sürüklendiği kuşkusuyla tepki gösterdi. Diğer hastalarda tepki, analizin kendilerini yaraladığı yolundaki yoğun ama bulanık bir korku olabilir. Ya da bu sadece derin bir sinirlilik ya da onu anlayamayacak veya yardım edemeyecek kadar aptal olduğu temelinde analiste yönelik bir aşağılama olabilir. Ya da bu, hastanın, analistin sevgisini ya da dostluğunu

kazanmaya çalışarak direnmeye çalıştığı derin bir kaygı biçimini alabilir.

Bu tepkilerin bazen şaşırtıcı olan şiddetinin nedeni kısmen hastanın, kurduğu yapı için temel bir önem taşıyan bir şeyin tehlikede olduğunu hissetmesi, bir nedeni de tepkilerin kendilerinin taşıdığı stratejik değerdir. Bu tür tepkiler vurgulamayı, nedenleri ve sonuçları bulmaya yönelik temel çalışmadan, analistle duygusal ilişkinin vereceği daha güvenli bir işe aktarmaya yarar. Hasta kendi sorunlarının peşine düşmek yerine, çabalarını analisti ikna etme, onu kazanma; hatalı olduğunu kanıtlama, çabalarını engelleme, tabu olan bir alanı ihlal ettiği için onu cezalandırma üzerinde odaklaştırır. Bu vurgu kayması yoluyla hasta kendisine pek de anlayışlı ve adil davranmayan analistin hiç kimseyle ileri gidemeyeceğine kendini inandırarak sorunlarının tamamı için analisti ayıplar; ya da durgunlaşıp tepki vermez bir duruma gelerek çalışmanın bütün sorumluluğunu analistin omuzlarına yıkar. Bu coşkusal mücadelelerin örtü altında sürüp gidebileceğini ve bunları hastanın bilinç düzeyine çıkarmak için epeyce bir analitik çalışma yapmak gerekebileceğini eklemeye gerek yok. Bu coşkusal mücadeleler bu şekilde bastırıldığı zaman ancak sonuçta baş gösteren tıkanıklık kendini hissettirecektir.

Direnmeler kendini analizde de kendilerini aynı üç yoldan dile getirirler, ancak kaçınılmaz bir farkla. Clare'ın kendini analizi sadece bir keresinde açık ve dolaysız bir direnme yaratmış, ama analitik çalışmaya karşı bir yığın ve çok çeşitli ketlemeler ve birçok kaçak dövüş yaratmıştır. Clare ara sıra analitik bulgularına karşı bilinçli bir coşkusal tepki —erkeklere yönelik emici tutumunu keşfettiği zaman yaşadığı şok gibi— hissetmiştir ama bu tür tepkiler onu çalışmasını sürdürmekten alıkoymamıştır. Bunun, direnmelerin kendi kendine analizde etkinlik gösterme yolunun oldukça tipik bir tablosu olduğuna inanıyorum. Bir ölçüde bu, haklı olarak bekleyebileceğimiz bir

tablodur. Bulgulara yönelik coşkusal tepkiler mutlaka baş gösterecektir. Kişi kendi içinde keşfettiği şeyler konusunda utanma, suçluluk ya da kızgınlık duyacaktır. Ama bu tepkiler, profesyonel analizde ulaştıkları boyutlara kendini analizde ulaşmazlar. Bunun bir nedeni, savunmacı bir mücadeleye girişebileceği ya da sorumlu tutabileceği analistin burada bulunmamasıdır. Kişi her durum karşısında yine kendini bulacaktır. Bir başka nedeni de, kendisiyle bir analistin yapacağından daha sakınımlı bir yoldan uğraşacağıdır. Tehlikeyi çok önceden sezecek ve dosdoğru bir yaklaşımdan neredeyse otomatik olarak kaçınacak, bunun yerine o an için sorundan kaçınmaya yönelik şu ya da bu araca sığınacaktır.

Bu bizi, bir direnmenin kendini dile getirebileceği savunma amaçlı ketlemeler ve kaçak dövüşler konusuna geri götürür. Analiz yolunu tıkama biçimleri, kişilikteki farklılıklar kadar sayısızdır ve yol boyunca herhangi bir noktada gelişebilir. Bunların kendi kendini analizdeki dışavurumlarını, en uygun biçimiyle, ilerlemeye köstek olabilecekleri bazı noktalara dikkati çekerek tartışabiliriz. Kısaca özetlenirse bunlar kişiyi bir sorunu analiz etmeye başlamaktan alıkoyabilir; özgür çağrışımların derinliğini zedeleyebilir; bireyin bunları anlamasına engel olabilir; bulgularını geçersiz kılabilir.

Bir sorunu analiz etmeye başlamaya yönelik bir ketleme algılanmayabilir, çünkü kural olarak tek başına çalışan bir insan kendini hiç de düzenli olarak analiz etmez. Analize gerek duymadığı dönemlerde bir direnme bu tür dönemlerde de etkin olabilse de, bu konuda kişinin canını sıkmaması gerekir. Ama akut olarak kendini sıkıntılı, keyifsiz, yorgun, sinirli, kararsız, tedirgin hissettiği ve buna karşın durumu açıklığa kavuşturmaya yönelik bir çabadan kaçındığı zamanlarda çok uyanık olmalıdır. Bu durumda kendini analiz ederek en azından sıkıntıdan kurtulmak ve bundan bir şeyler öğrenmek için kendine bir şans vereceğinin tam anlamıyla bilincinde olsa bile, bunu yapmaya

karşı bilinçli bir isteksizlik duyabilir. Ya da bu girişimi yapmamasına bir dizi bahane bulabilir: Çok meşguldür, çok yorgundur, çok az zamanı vardır. Bu direnme türü kendi kendine analizde, profesyonel analizdekinden çok daha sık olarak baş göstermeye elverişlidir, çünkü sonuncusunda hasta rastlantı eseri bir görüşmeyi unutsa ya da iptal etse bile, onu bunu sık sık yapmaktan alıkoyacak yeterli bir rutin, nezaket ve para baskısı vardır.

Özgür çağrışım sürecinde savunma amaçlı ketlemeler ve baştan savma (kaçak dövüş) taktikleri sinsi yollardan etkinlik gösterirler. Bunlar bir insanı açıkça kısırlaştırabilir. Belleğinin özgürce işleyişine izin vermek yerine, bireyin "açıklamalar yapmasına" yol açabilirler. Düşüncelerinin önemsiz şeyler içinde dağılmasına; ya da daha çok, beliren çağrışımlarla ilintisini sürdürmeyi unutmasına yol açan bir tür uyuşukluğa girmesine neden olabilirler.

Bir direnme, belli etkenlere yönelik kör noktalar yaratarak kişinin bunları anlatmasına engel olabilir. Bu durumda kişi ya bu tür etkenlere hiç dikkat etmeyecek ya da bunların anlamını veya önemini kavramayı, bunu yapacak kusursuz bir yetiye sahip olsa bile, başaramayacaktır. Clare'ın analizinde buna ilişkin birkaç örnek vardı. Clare'ın başlangıçta Peter'la olan ilişkisi bağlamındaki içerlemesini ve mutsuzluğunu önemsememesi gibi, beliren duygular ya da düşünceler önemsenmeyebilir. Ayrıca bir direnme yanlış doğrultuda bir araştırmaya da yol açabilir. Burada yorumlama sürecinde hepten fantastik olmanın —yani çağrışımlarda olmayan bir şey okumanın— içerdiği tehlike, var olan bir etkeni beliriş bağlamında ele almaksızın konudan koparmanın ve böylece bunu yanlış bir biçimde bütünleştirmenin içerdiği tehlike kadar büyük değildir. Clare'ın, oyuncak bebeği Emily'ye ilişkin anısını yorumlayışı buna bir örnektir.

Son olarak, kişi gerçek bir bulguya ulaştığı zaman ketlemeler ya da kaçamaklar yoluyla etkinlik gösteren bir di-

renme söz konusu bulgunun yapıcı değerini birçok yoldan zedeleyebilir. Belki de birey bulgusunun önemini geçersiz kılacaktır. Ya da bu bulgu üzerinde sabırla çalışmak yerine, gerekli olan tek şeyin bilinçli çabalarla söz konusu güçlüğün üstesinden gelmek olduğu yolunda acemice bir karar verebilir. Ya da bu bulgunun peşine düşmekten kaçınabilir, çünkü "unutur," bunu yapmayı "istemez" ya da şu veya bu nedenle kısaca bunu yapmayı beceremez. Ve açık bir tavır alması gerektiği zaman, bilinç düzeyinde iyi niyetle şu ya da bu uzlaşmalı çözüme sığınabilir ve böylece ulaştığı sonuç konusunda kendini aldatabilir. O zaman —Clare'ın birkaç kez yaptığı gibi— gerçekte bir çözümden çok uzaklarda olmasına karşın, sorunu çözdüğüne inanabilir.

Peki direnmeler nasıl alt edilir? Her şeyden önce, farkedilmeyen direnmeler konusunda hiç kimse hiçbir şey yapamaz çünkü ilk ve en önemli koşul bir direnmenin iş başında olduğunu algılamaktır. Birçok direnme gözden kaçabilir, çünkü özellikle kural olarak hiç kimse bunları görmeye pek fazla hevesli değildir. Ama kişi ne kadar uyanık ya da üstüne gitmeye ne kadar kararlı olursa olsun, mutlaka gözden kaçacak olan belli direnme türleri de vardır. Bunlar arasında en önemlileri kör noktalar ve duyguların önemsenmesidir. Bunların sunduğu engellerin ağırlığı, ne kadar yaygın ve inatçı olduklarına ve arkalarında yatan güçlere bağlıdır. Kural olarak bunlar, kişinin henüz belli etkenlerle yüz yüze gelebilecek bir durumda olmadığı gerçeğinin bir ifadesi olmaktan öte bir şey değildir. Örneğin Clare, Peter'a karşı duyduğu içerlemenin derinliğini ya da ilişki içinde ne kadar acı çektiğini başlangıçta belki de göremezdi. Bir analist bile onun bunu görmesi ya da kavraması için kolay kolay ona yardım edemezdi. Bu etkenleri ele alabilmesinden önce bir yığın çalışma yapmak zorunda kalmıştı. Bu varsayım, çalışma yürütüldüğü takdirde kör noktaların zamanla açığa çıkacağı yolunda yüreklendirici bir anlam taşır.

Aynı şey, yanlış doğrultudaki bir arayış için de büyük ölçüde geçerlidir. Bu kılıkta dile gelen bir direnmeyi ayırdetmek de zordur ve zaman kaybına yol açacaktır. Ama eğer kişi bir süre geçtikten sonra hiçbir ilerleme kaydedilmediğini ya da konunun içerdiği bütün sorunların ele alınmasına karşı kısır döngüler içinde dönüp durmaktan öte gidilmediğini anlarsa, bir direnmenin varlığından kuşkulanabilir. Kendi kendine analizde —her analizde olduğu gibi— kaydedilen ilerleme konusunda aldanmamak önemlidir. Böyle bir aldanış kişinin moralini bir süre için yükseltebilir ama derinlere gömülü bir direnmenin su yüzüne çıkarılmasına da kolayca engel olur. Bulguların yanlış bütünleştirilmesine ilişkin bu ihtimal, bunların ara sıra bir analistle birlikte ele alınmasını arzu edilir kılan nedenlerden birisidir.

Diğer direnme türleri daha kolay farkedilebilir; ancak bunların yasaklayıcı bir şiddette olabileceği gerçeğinin dikkate alınması koşuluyla. Bir insan, eğer ortam yukarıda tanımlanan türdense çalışmaya yönelik direnmesini elbette farkedebilir. Çağrışım süreci içinde, kendiliğinden düşünmek yerine açıklamalar bulmaya çalıştığını, düşüncelerinin dağıldığını farkedebilir, o zaman ya dönüp geri bakarak bunların beliriş sırasını hatırlayabilir ya da en azından, düşüncelerinin dağıldığı noktaya geri dönebilir. Clare'ın büyülü yardım beklentileriyle ilinti içinde yaptığı gibi, başka bir gün notlarına göz atarken yanılsamalı bir mantık yürütme içinde olduğunu görebilir. Belirgin düzenliliğine karşın bulgularının çok fazla gönül okşayıcı ya da çok fazla can sıkıcı olduğunu görürse, bir şeylerin ilerlemeyi engellediğinden kuşkulanabilir. Kaldı ki bir yılgınlık tepkisinin de bir tür direnme olduğundan da kuşkulanabilir, ancak böyle bir duygunun pençesinde olduğu sürece bunu yapması zordur; burada yapılması gereken şey, yılgınlığı görünen değeriyle ele almak yerine, bunu kendi içinde analize yönelik bir tepki olarak değerlendirmektir.

Mevcut bir tıkanıklığın farkına varır varmaz, elindeki analitik uğraş ne olursa olsun bırakmalı ve direnmeyi üzerinde durulması gereken en acil sorun olarak ele almalıdır. Kişinin kendini direnmeye karşı ilerlemeye zorlaması, Freud'un dediği gibi, yanmayan bir elektrik lambasını tekrar tekrar yakmaya çalışmak kadar boşunadır; kişi elektrik akımının lambada mı, duyda mı, kabloda mı, yoksa anahtarda mı kesildiğini bulmak zorundadır.

Bir direnmeyi ele alma yöntemi, buna ilişkin çağrışım yapmaktır. Ama analitik çalışma süresince baş gösteren bütün direnmelerde, çağrışım yapmadan önce tıkanıklık öncesindeki notları gözden geçirmek yararlıdır; çünkü direnmeye ilişkin bir ipucunun en azından o sırada öylesine değinilen bir konuda yatıyor olması ve notlara göz atılırken çıkış noktasının açıklık kazanması ihtimali oldukça yüksektir. Ve bazen kişi bir direnmenin peşine zaman yitirmeksizin düşebilecek bir durumda olmayacaktır. Bunu yapmaya fazla gönülsüz ya da bu konuda fazla rahatsızlık duyuyor olabilir. Bu durumda kendini zorlamak yerine, şu ya da bu noktada kendini ansızın rahatsız ya da yorgun hissettiğini bir yere not etmesi ve konular üzerinde taze bir görüş açısı kazanabileceği ertesi gün çalışmaya dönmesi salık verilebilir.

"Bir direnmeye çağrışım yapmasını" öğütlerken, tıkanıklığın özgün dışavurumunu ele alması ve düşüncelerinin bu çizgide özgürce akmasına izin vermesi gerektiğini anlatmak istiyorum. Dolayısıyla, hangi sorunlar söz konusu olursa olsun, yorumlamanın her zaman üste çıkmasına yol açtığını farkederse, bu bulguyu daha ileri çağrışımlar için bir çıkış noktası olarak almaya çalışmalıdır. Bir bulgu karşısında yılgınlığa kapılırsa, bunun, henüz değiştiremeyeceği ya da değiştirmek istemediği etkenlere dokunmuş olabileceğini unutmamalı ve bu ihtimali göz önünde bulundurarak çağrışım yapmaya çalışmalıdır. Eğer özinceleme ihtiyacı duymasına karşın analize başlama konusunda

zorluk çekiyorsa, önceki bir analiz parçasının ya da dışsal bir olayın engel yaratmış olabileceğini kendine hatırlatması gerekir.

Dış etkenler tarafından kamçılanan bu direnmeler, yukarda değinilen nedenlerden ötürü, kendi kendine analizde özellikle yaygındır. Nevrotik eğilimlerin pençesinde olan bir insan —ya da bir anlamda her insan— belli bir bireyin veya genelde yaşamın kendisini kırdığına, haksızlık ettiğine inanmaya ve yaralanmaya ya da içerlemeye yönelik tepkisini görünen değerleriyle ele almaya oldukça yatkındır. Bu tür durumlarda kırgınlık nedeni olan gerçek bir kötü davranışla fantastik bir kötü davranış arasında ayrım yapmak önemli bir netlik derecesi gerektirir. Ve saldırı (kötü davranış) gerçek bile olsa, bu tür tepkileri mutlaka yaratması gerekmez. Eğer başkalarının ona yapabilecekleri şeyler konusunda olumsuz bir duyarlılığa sahip değilse, kırıcı davranış karşısında kırılmak ya da içerlemek yerine, bu davranışta bulunan kişiye acıma ya da ayıplamayla, belki de açık bir kavgayla tepki gösterebileceği birçok kırıcı davranış vardır. Sadece kızmakla haklı olduğuna inanmak, kendi içinde kesin olarak hangi sancılı noktaların isabet aldığını irdelemekten çok daha kolaydır. Ama karşıdaki insanın kaba, haksız ya da düşüncesiz olduğundan emin bile olsa, kişinin kendi yararı için zor olan yolu seçmesi gerekir.

Bir kadının, kocasının bir başka kadınla geçici bir ilişki kurduğunu öğrenmesiyle derinlemesine rahatsız olduğunu varsayalım. Aylarca sonra bile, bunun artık bir geçmiş sorunu olduğunu bilmesine ve kocasının da yeniden iyi bir ilişki kurmak için her şeyi yapmasına karşın kendini toparlayamaz. Hem kendini, hem kocasını perişan eder ve ara sıra, ona yönelik acı suçlamalar nöbetine girer. Güvenin sarsılması karşısında duyduğu içten kırgınlığın ötesinde, bu şekilde davranmasını açıklayabilecek bir dizi neden vardır. Kocasının kendinden başka birine bağlanabilmesi gururunu yaralamış olabilir. Kocasının, onun denetiminden ve egemenliğinden çıkabilmesi onun için dayanılmaz

olabilir. Olay, Clare gibi bir insanda olacağı gibi terk edilme korkusunu alevlendirmiş olabilir. Farkında olmadığı nedenlerden ötürü evliliğinden hoşnut olmayabilir ve bu çirkin olayı bastırdığı onca kızgınlığı dile getirmek için bir bahane olarak kullanabilir, böylece sadece bilinçsiz bir öç alma kampanyasına kendini kaptırabilir. Bir başka erkeğin çekimine kapıldığını hissediyor olabilir ve kendisinin kullanmadığı bir özgürlüğü kocasının bol bol kullanıyor olması gerçeğine içerleyebilir. Eğer bu tür ihtimalleri irdelemiş olsaydı, hem durumu düzelebilir, hem de kendine ilişkin çok daha net bir bilgi kazanabilirdi. Ne var ki kızgın olmakta haklı oluşu üzerinde ısrar etmekten öte geçmediği sürece bu sonuçlardan hiçbirisi mümkün değildir. Kızgınlığını bastırmış olsaydı durumu özünde yine aynı kalacaktı ama bu durumda öz-incelemeye yönelik direnmesini ortaya çıkarması çok daha zor olacaktı.

Direnmeleri ele alma ruhuna ilişkin birkaç şey söylemek yerinde olabilir. Sanki sinir bozucu bir aptallığa ya da inatçılığa işaretmiş gibi, bir direnme besliyor oluşumuz karşısında canımızı sıkmaya kolayca eğilim gösteririz. Böyle bir tutum anlaşılır bir yapıdadır, çünkü kendi yararımıza arzuladığımız bir amaca giden yolda karşımıza kendi oluşturduğumuz engellerin çıkması can sıkıcı, kaldı ki sinir bozucu bir şeydir. Yine de insanın sahip olduğu direnmelerden ötürü kendini ayıplaması için haklı bir nedeni, kaldı ki bir anlamı yoktur. Bu direnmelerin arkasında yatan güçlerin gelişiminden sorumlu tutulacak kişi o değildir. Bunun yanısıra, bunların korumaya çalıştıkları nevrotik eğilimler, diğer bütün araçların işe yaramadığı bir zamanda, ona yaşamla başa çıkabilmesine yarayan bir araç vermişlerdir. Karşı etkinlik gösteren güçleri kaçınılmaz etkenler olarak değerlendirmek birey için daha anlamlı olur. Bu güçlere, kendini bir parçası olarak —bunları benimsemesi ve kendini bunlara kaptırması anlamında değil, organik gelişmeler olarak tanıması anlamına— saygı duyması gerektiğini söylemekten yanayım.

Böyle bir tutum kendisi için daha hakça olmakla kalmayacak, ayrıca ona direnmelerle baş edilmesi için çok daha iyi bir temel de sağlayacaktır. Eğer direnmelerine, bunları ezip geçme amacını güden düşmanca bir kararlılıkla yaklaşırsa, bunların anlaşılması için gerekli olan sabıra ve istekliliğe kolay kolay sahip olamaz. Direnmeler, belirtilen yoldan ve belirtilen bir ruhla ele alınırsa, kişinin bunları anlayıp üstesinden gelme şansı —onun yapıcı iradesinden daha güçlü olmamaları koşuluyla— oldukça yüksektir. Daha güçlü olan direnmeler, ancak uzman yardımıyla aşılabilecek güçlükler yaratacaktır.

On Birinci Bölüm

KENDİ KENDİNE ANALİZİN SINIRLARI

DİRENMEYLE sınırlama arasındaki ayrım, sadece bir derece sorunudur. Yeterince güçlü olduğu takdirde her direnme bir sınırlamaya dönüşebilir. Kişinin kendisiyle hesaplaşmasına yönelik girişim gücünü azaltan ya da felce uğratan her etken, kendi kendine analiz için muhtemel bir sınır oluşturur. Birbirinden ayrı bütünlükler olmamalarına karşın, ayrı tartışmanın dışında bunları sunmanın bir başka yolunu göremiyorum. Dolayısıyla aşağıdaki sayfalarda aynı etken, bazen çeşitli bakış açılarından yeniden ele alınacaktır.

İlk elden, derinlere kök salmış bir yaşamdan çekilme duygusu, kendi kendine analiz için ciddi bir sınır oluşturur. Bir insan, ruhsal sorunlarından kaçma konusunda öylesine umutsuz olabilir ki, güçlüklerinden kurtulmaya yönelik gönülsüz bir girişimin ötesinde şeyler yapma girişim gücünden yoksun olur. Her ağır nevrozda bir ölçüde umutsuzluk bulunur. Bunun terapi için ciddi bir engel oluşturup oluşturmayacağı, henüz canlılığını yitirmeyen ya da yeniden canlandırabilecek olan yapıcı güçlerin derecesine bağlıdır. Yitirilmiş gibi gözükse bile, çoğu kez bu tür yapıcı güçler bulunur. Ama bazen bir insan erken bir yaşta öylesine bütünüyle ezilmiş ya da öylesine çözümsüz çatışmaların kucağına düşmüş olur ki, beklentilerden ve mücadeleden çok erken bir çağda vazgeçmiş olur.

Kişinin kendi yaşamı bağlamında duyduğu derin bir boşunalık duygusunda ya da genelde yaşamın boşunalığa ilişkin şöyle ya da böyle incelmiş bir felsefede kendini dile getiren bu yaşamdan çekilme tutumu, bütünüyle bilinçli olabilir. Bu tutum

çoğu kez, kişinin, bu "gerçeğe" gözlerini kapamayan birkaç insandan birisi olma duygusunda yatan bir gurur tarafından pekiştirilir. Bazı insanlarda bu tür bilinçli bir ince ayrıntılı felsefe bulunmaz; bu insanlar sadece edilgin olurlar, yaşama sofuca bir yoldan katılanırlar ve daha anlamlı bir yaşam beklentisine artık tepki vermeyecek bir duruma gelirler.

Bu tür bir yaşamdan uzaklaşma tutumu ayrıca, Ibsen'in Hedda Gabler'inde olduğu gibi, yaşamı sıkıcı bulma duygusunun arkasına gizlenmiş de olabilir. Gabler'in beklentileri aşırı derecede cılız, siliktir. Yaşam ara sıra oyalayıcı olmalı, biraz neşe ya da heyecan veya coşku sağlamalı; ama bunun ötesinde olumlu değer taşıyan hiçbir şey beklenmez. Çoğu kez bu tutuma —Hedda Gabler'de olduğu gibi— derin bir inançsızlık (sinizm) eşlik eder, bunun sonucuysa yaşamdaki herhangi bir değere ve uğruna çaba gösterilmesi gereken bir amaca duyulan inançsızlıktır. Ama insanın varlığından kuşku duymayacağı derin bir umutsuzluk ayrıca, yüzeysel olarak yaşamdan zevk alabiliyor olma izlenimi veren kişilerde de varolabilir. İyi birer arkadaş olabilirler; yemeden, içmeden, cinsel ilişkilerden hoşlanabilirler. Ergenlik çağında umut verici, içten ilgiler ve içten duygular besleme yetisine sahip olabilirler. Ama şu ya da bu nedenle sığlaşmışlar, hırslarını yitirmişlerdir; çalışmaya duydukları ilgi yüzeyselleşmiş, insanlarla olan ilişkileri kolayca kurulan ve kolayca koparılabilen cılız bir bağa dönüşmüştür. Kısaca bu insanlar da daha anlamlı bir varoluş uğruna çaba göstermekten vazgeçmişler ve bunun yerine yaşamın çerçevesine yönelmişlerdir.

Nevrotik bir eğilim, biraz belirsiz de olsa çok başarılı olarak adlandırabileceğimiz bir eğilimse, kendi kendine analiz için oldukça farklı türden bir sınırlama devreye girer. Örneğin bir güç özlemi öylesine büyük ölçüde doyurulmuş olabilir ki, yaşamı gerçekte üstündekileri yutan bir kum tepeciği üzerine oturtulmuş bile olsa, kişi, analiz görüşüne tepeden bakacaktır. Bir ev-

lilikte —örneğin bağımlı bir insanla egemen olma itkisine sahip bir insan arasında kurulan bir evlilikte ya da bir gruba boyun eğme sürecinde— doyurulduğu takdirde, aynı şey bir bağımlılık özlemi için de geçerlidir. Benzer bir biçimde, bir insan fildişi bir kuleye başarıyla çekilebilir ve bu kulenin içinde kalmayı nispeten daha rahat bulabilir.

Nevrotik bir eğilimin bu şekilde görünüşte başarıyla ortaya konmasına yol açan şey, iç ve dış koşulların bir toplamıdır. İlki bağlamında, "başarılı" olan bir nevrotik eğilimin diğer ihtiyaçlarla keskin bir çatışma içinde olmaması gerekir. Aslında bir insan, başka her şeyi söküp atan sadece bir zorlanımlı çaba tarafından hiçbir zaman bütünüyle tüketilmez. Hiçbir insan, hiçbir zaman tek doğrultuda işleyen verimli bir makineye indirgenemez. Ama bu yoğunlaşmaya yakınsanabilir. Ve dış koşulların da bu tür bir gelişmeye izin verecek türden olması gerekir. Dış ve iç koşulların nisbi önemi sonsuz bir farklılık gösterir. Toplumumuzda, parasal açıdan bağımsız olan bir insan kolayca kendi fildişi kulesine çekilebilir, ama eğer diğer ihtiyaçlarını en alt düzeyle sınırlarsa, kaynakları yetersiz olan bir insan da dünyadan elini eteğini çekebilir. Bir insan, güç ve prestij sergilemesine izin veren bir çevrede yetişmiş olabilir, ama bir başkası da bir hiçle yola çıkmış olmasına karşın dış koşullardan öylesine amansızca ve acımasızca yararlanır ki, sonunda aynı amaca ulaşır.

Ama nevrotik bir eğilimin böylesine "başarıyla" ortaya konmasına nasıl ulaşmış olursa olsun, sonuç, analiz yoluyla gelişmenin karşısına dikilmiş şöyle veya böyle tam bir engeldir. Bunun bir nedeni, başarılı eğilimin, herhangi bir sorgulamaya tabi tutulamayacak kadar büyük bir değer kazanmasıdır. Ve bir başka nedeni, genelde uğruna çaba gösterilen amacın —kişinin kendisiyle ve başkalarıyla kuracağı olumlu ilişkiler eşliğinde uyumlu bir gelişme— böyle bir insana çekici gelmeyeceğidir, çünkü böyle bir özleme tepki verecek güçler çok zayıflamıştır.

İster temelde başkalarına, ister kişinin kendine yönelik olsun, yıkıcı eğilimlerin ağır basması analitik çalışma için üçüncü türden bir sınır oluşturur. Bu tür eğilimlerin örneğin intihara yönelik bir itki anlamında açıkça mutlaka yıkıcı olması gerekmediğini vurgulamak gerek. Bunlar çoğu kez, düşmanlık ya da aşağılama veya genel bir olumsuzlama tutumu gibi şekiller alırlar. Bu yıkıcı dürtüler, her ağır nevrozda bulunur. Bunlar, şu ya da bu ölçüde her nevrotik gelişmenin temelinde bulunur ve katı, benmerkezcil isteklerin ve dış dünyaya ilişkin yanılsamaların çatışmasıyla şiddetlenirler. Ve her ağır nevroz, kişiyi başkalarıyla birlikte dolu ve etkin bir yaşam sürmekten alıkoyan sıkı bir zırha benzer. Bu, zorunlu olarak yaşama yönelik bir içerleme, dışlanmış olma karşısında duyulan ve Nietzsche'nin *Lebensneid* olarak tanımladığı derin bir içerleme yaratır. Kişinin kendi ve başkaları bağlamında duyduğu benzer düşmanlık ve aşağılama, birçok nedenden ötürü öylesine güçlü olabilir ki, bireyin kendi paramparça oluşuna seyirci kalması çekici bir intikam alma yolu gibi gözükür. Yaşamın önerdiği her şeye "Hayır" demek, kişinin kendini ortaya koymasının elinde kalan tek yolu olur. Az önce yaşamdan çekilme etkenini tartışırken anılan Ibsen'in Hedda Gabler'i, kendisi için yıkıcılığın kendine ve başkalarına yönelik ağır basan bir eğilim olduğu insana güzel bir örnektir.

Böyle bir yıkıcılığın öz-gelişmeyi ne kadar engelleyici olduğu, her zaman için ağırlık ölçüsüne bağlıdır. Örneğin eğer bir insan, başkaları karşısında zafer kazanmanın kendi yaşamında yapıcı bir şeyler yapmaktan çok daha önemli olduğuna inanıyorsa, analizden yarar sağlamaya pek yatkın olmaz. Eğer sevinç, mutluluk, sevecenlik ya da insanlarla kurulacak bir yakınlık onun kafasında aşağılık bir yumuşaklığın ya da sıradanlığın belirtilerine dönüşmüşse, katılık zırhını kırmak onun için ya da bir başkası için, imkânsız olabilir.

Dördüncü bir sınır, daha geniş kapsamlı ve tanımlanması da daha zor olan bir sınırlamadır, çünkü bu, "özün" (benliğin) ele avca sığmayan yanıyla ilgilidir. Burada anlatmak istediğimi belki de en güzel biçimiyle gösterecek şey, William James'in, nesnel ve toplumsal özden farklı tutulan "gerçek öz" kavramıdır. Basit sözcüklerle bu, benim gerçekten neyi hissettiğimle, gerçekten neyi istediğimle, gerçekten neye inandığımla ve neye karar verdiğimle ilgilidir. Bu, ruhsal yaşamın en canlı merkezidir ya da böyle olması gerekir. Analitik çalışmada başvurulan şey işte bu ruhsal merkezdir. Bu merkezin boyutları ve canlılığı her nevrozda azalır, çünkü içten özsaygı, doğal onur, girişim gücü, kişinin kendi yaşamının sorumluluğunu kendi omuzlarına alma yetisi ve özün gelişmesine yarayan benzer etkenler, her zaman için zedelenmiş, hırpalanmış olur. Dahası, nevrotik eğilimlerin kendileri bu merkezin enerjisinin büyük bir bölümüne el koymuştur çünkü —daha önce anılan bir benzetmeyi yeniden kullanacak olursak— bunlar bir insanı, uzaktan kumandayla yönetilen bir uçağa dönüştürürler.

Olayların çoğunda bu özü yeniden ele geçirip geliştirmek için yeterince imkân vardır, ancak bu imkânların gücünü başlangıçta hesaplamak zordur: Ama eğer gerçek öz önemli bir hasar görmüşse, kişi kendi ağırlık merkezini yitirmiş ve içeriden ya da dışarıdan başka güçler tarafından yönlendirilir bir duruma gelmiştir. Bu durumda kendini çevresine aşırı ölçüde uyarlayabilir ve bir robota dönüşebilir. Tek varolma hakkını başkalarına yararlı olmada bulabilir ve böylece, kendi içinde ağırlık merkezinden yoksun oluşu verimliliğini mutlaka kösteklese de, toplumsal açıdan yararlı bir birey olabilir. İçindeki yönelim duygusunu hepten yitirebilir ve amaçsızca sürüklenebilir ya da "aşırı başarılı" nevrotik eğilimlere ilişkin tartışmada da değinildiği gibi, bütünüyle sadece bir nevrotik eğilim tarafından yönlendirilebilir. Duyguları, düşünceleri ve eylemleri, kendisi için oluşturduğu şişirilmiş bir imaj tarafından tam anlamıyla belirlenebi-

lir. Gerçekten hissettiği için değil, cana yakınlık imajının bir parçası olduğu için cana yakın olacaktır; belli "arkadaşlar" ya da "uğraşlar" edinecektir, çünkü imajı bu arkadaşları ya da uğraşları gerektirmektedir.

Anılması gereken son bir sınırlama, güçlü bir gelişme gösteren tali savunmalar tarafından devreye sokulur. Eğer nevrozun tamamı her şeyin doğru, iyi ya da değişmez olduğu yolundaki katı bir inançla korunuyorsa, herhangi bir şeyi değiştirmeye yönelik bir girişim gücü kolay kolay bulunamaz.

Kendi içindeki nevrotik boyunduruklardan kurtulma mücadelesi veren herkes, bu etkenlerden birisinin kendi içinde de etkinlik gösterdiğini bilir ya da sezinler ve psikanalitik terapiyle tanışık olmayanlar için bu sınırların sıralanması, engelleyici bir etki yaratabilir. Yine de bu etkenlerden hiçbirisinin, mutlak anlamda engelleyici olmadığı unutulmamalıdır. Şu son günlerde, uçaksız bir savaşı kazanma şansının sıfır olduğu kabaca ve mutlak bir yoldan öne sürülebilir. Ama bir boşunalık duygusunun ya da insanlara yönelik derin bir içerlemenin bir insanı kendini analiz etmekten alıkoyacağını söylemek anlamsız olurdu. Bireyin yapıcı kendini analiz şansı büyük ölçüde, "yapabilirim"in ve "yapamam"ın ya da "yapacağım"ın ve "yapmayacağım"ın nisbi gücüne bağlıdır. Ve karşılık olarak bu da, öz-gelişmeyi felç eden tutumların derinliğine bağlıdır. Sadece sürükleniyor olmasına ve yaşamda anlamlı hiçbir şey bulamayışına karşın belirsiz bir yoldan bir şeyler arayan bir insanla, Hedda Gabler gibi acı ve son bir gerilemeyle yaşama sırtını dönen bir insan arasında büyük fark vardır. Tıpkı derinlemesine inançsız olan ve her ideali açık ikiyüzlülük olarak değerlendiren bir insanla, görünürde eşdeğerde inançsız olan ama buna karşın içten idealler besleyen bir başkasına olumlu bir saygı, hoşlanma duyan bir insan arasındaki fark gibi. Ya da insanlara karşı derinlemesine öfkeli ve aşağılayıcı olan ama onların dostluğuna karşılık veren bir insanla, Hedda Gabler gibi dosta da, düşmana

da eşdeğerde çekememezlik ve kin besleyen, kaldı ki özellikle kendi içindeki ılık duygu kırıntılarına dokunan insanları yok etmeye eğilim gösteren bir insan arasındaki fark gibi.

Eğer analiz yoluyla öz-gelişmenin karşısına dikilen engeller gerçekten aşılmaz bir yapıdaysa, bunlara yol açan şey hiçbir zaman tek bir etken değil, birkaç etkenin birleşimidir. Örneğin derin umutsuzluk, ancak ve ancak pekiştirici bir eğilimle, belki de bir öz-haklılık zırhıyla ya da derin bir yıkıcılıkla birleşmişse mutlak bir engel olur; kendine tam anlamıyla yabancılaşmış olma, ayrıca sıkıca siperlenmiş bir bağımlılık gibi pekiştirici bir eğilim olmadığı sürece yasaklayıcı değildir. Başka bir deyişle gerçek sınırlar, sadece ağır ve karmaşık nevrozlarda bulunur; kaldı ki bu tür nevrozlarda bile, bulunup kullanılabildiği takdirde, yapıcı güçler henüz canlı olabilir.

Yukarıda anılan türden engelleyici ruhsal güçlerin, kendini analize yönelik bir çabayı bütünüyle engelleyecek kadar büyük bir itici güce sahip olmasalar da bu süreci etkileyebilecekleri çeşitli yollar vardır. Bunun bir nedeni, analizin ancak kısmi bir dürüstlük ruhuyla yürütülmesine yol açarak analizin tamamını anlaşılması imkânsız bir yoldan köstekleyebilmeleridir. Bu olaylarda, her analizin başlangıcında bulunan oldukça geniş alanlarla ilgili tek yanlı vurgulamalar ve kör noktalar, boyut ve yoğunluk açısından düzenli olarak azalmak yerine, çalışmanın başından sonuna varlıklarını korurlar. Bu alanların dışında kalan etkenlerle etraflıca hesaplaşılabilir. Ama öz içindeki hiçbir alan bir diğerinden yalıtılmadığı için ve dolayısıyla tümel yapıyla bağlantı kurulmaksızın gerçekten anlaşılamadığı için, görünen etkenler bile yüzeysel içgözlemler düzeyinde kalır.

Analize ancak uzaktan bir benzerlik göstermesine karşın, Rousseau'nun *Confessions*'ı (*İtiraflar*) bu ihtimale bir örnek olarak verilebilir. Burada karşımızda, görünürde kendine ilişkin dürüst bir tablo sunmak isteyen ve bunu şöyle ya da böyle yapmayı başaran bir erkek vardır. Ama bugün bizi garip olarak et-

kileyecek kadar aleni olan kibrine ve sevme yetisinden yoksunluğuna —bunlar sadece belirgin etkenlerden ikisidir— ilişkin kör noktaların varlığını, kitabın başından sonuna korur. Başkalarından neler beklediği ve neleri kabul ettiği konusunda dürüsttür ama sonuçtaki bağımlılığı "sevgi" olarak yorumlar. Olumsuz duyarlılığını algılar ama bunu "hassas kalbi"ne bağlar. Beslediği düşmanlıkları algılar ama bunları her zaman için haklılık temeline oturtur. Başarısızlıklarını görür ama bunlardan her zaman için başkaları sorumludur.

Rousseau'nun itirafları elbette bir kendini analiz değildir. Yine de son zamanlarda kitabı yeniden okurken sık sık, analitik çabaları pek farklı olmayan arkadaşlarımı ve hastaları hatırladım. Kitap gerçekten de özenli ve eleştirel bir çalışmaya değer. Kendini analize yönelik bir çaba, çok daha yapaylaştırılmış bile olsa, benzer bir yargıyla kolayca karşılaşabilir. Daha büyük bir psikolojik bilgiyle donatılmış bir insan, kendi eylem ve güdülenimlerini haklı çıkarma ve özeyip bezeme girişimlerinde daha sinsi olmanın ötesine geçmeyebilir.

Yine de Rousseau'nun dürüst olduğu bir nokta vardır: Cinsel tuhaflıkları. Bu dürüstlük elbette takdir edilmelidir. Ama cinsel konulardaki dürüstlüğü, diğer sorunlarıyla gerçekte ne kadar az yüzleştiğini görmekten kaçınmasına yardım eder. Bu bağlamda da Rousseau'dan çıkarabileceğimiz dersi anmaya değer. Cinsellik, yaşamımızdaki önemli bir alan olduğu için, buna karşı da başka her şeye olduğu kadar acımasızca dürüst olmak önemlidir. Ama Freud'un cinsel etkenler üzerindeki tek yanlı vurgulaması, kişiyi bunları Rousseau'nun yaptığı gibi diğer etkenlerin üstünde tutmaya kışkırtabilir. Cinsel sorunlarda dürüst olmak zorunludur; ama sadece bu sorunlara ilişkin bir dürüstlük yeterli değildir.

Bir başka tek yanlı vurgulama, varolan özgün bir güçlüğü, özel bir çocukluk yaşantısının statik tekrarı olarak değerlendirmeye yönelik canlı bir eğilimdir. Bir insan kendisini anlamak

istediği zaman, gelişmesinde rol oynayan güçleri anlaması, her türlü kuşkudan uzak bir önem taşır; ilk deneyimlerin kişiliğinin oluşumu üzerinde uyguladığı etkiyi kavramak, Freud'un en önemli buluşlarından birisidir. Ama bugünkü yapıyı şekillendirmeye katkıda bulunan şey, geçmişteki bütün deneyimlerimizin toplamıdır. Dolayısıyla varolan belli bir rahatsızlıkla yaşamın ilk evrelerindeki belli bir etken arasında yalıtılmış ilintiler ortaya çıkarmak boşunadır. Güncel özgünlükler, ancak güncel kişilik içinde etkinlik gösteren güçlerin tümel iç-etkileşiminin bir dışavurumu olarak anlaşılabilir. Örneğin, Clare'ın annesiyle olan ilişkisinde gerçekleşen özgün gelişme, onun erkeklere olan bağımlılığı üzerinde belli bir etki yaratmıştır. Ama Clare, eski yapıyla yenisi arasındaki benzerlikleri görmekten öte geçmeseydi, onu yapının sürekliliğini korumaya zorlayan temel itici güçleri tanımayı başaramayacaktı. Tıpkı annesinin gölgesine sığınışı gibi, Peter'ın da gölgesine sığındığını, annesine tapındığı gibi Peter'ı da ilahlaştırdığını, annesinin kendisine yardım etmesini bekleyişi gibi Peter'ın de kendisini korumasını ve sıkıntıdayken yardım etmesini beklediğini, annesinin kendisine yönelik ayrımcı tutumuna içerleyişi gibi Peter'ın kendisini reddetmiş olmasına da içerlediğini anlamış olabilirdi. Bu ilintileri algılarken, kısaca, zorlanımlı bir yapının işleyişini algılayarak güncel sorununa karşı belli bir uzaklık kazanmış olabilirdi. Ama gerçekte Peter'a dört elle sarılmasının nedeni Peter'ın bir ana imajını temsil etmesi değil, onun kendi zorlanımlı alçakgönüllü, bastırılan kibir ve hırsı yüzünden kendi özsaygısını, neredeyse kişiliğini yitirmiş olması; dolayısıyla korkulu, ketlenmiş, savunmasız ve yalıtılmış olması ve bu temellerden başarısızlığa mahkum olan ve onu ketlemelerin, korkuların ağma daha çok tutsak etmekten başka bir işe yaramayan yollardan kendine bir sığınak ve iyileşme aramaya itilmiş olmasıdır. İşte ancak bu dinamik güçleri kavrayarak sonunda kendini talihsiz bir çocukluğun sonuçlarından kurtarabilmiştir.

Yine bir başka tek yanlı vurgulama da, her zaman hep "kötü" olan ya da böyle değerlendirilen şeyler üzerinde ısrar etme eğilimidir. Bu durumda itiraf etme ve ayıplama, kavrayışın yerini alabilir. Bu kısmen, düşmanca bir öz-suçlama ruhuyla ama ayrıca tek başına itirafın, bir ödülün meyvelerini toplamaya yeterli olduğu yolundaki gizli bir inançla yapılır.

Yukarıda tartışılan sınırlamalar bulunsun ya da bulunmasın, bu kör noktalar ve tek yanlı vurgulamalar elbette herhangi bir kendi kendine analizde bulunabilir. Bunlar bir ölçüde, psikanaliz konusundaki yanlış anlaşılan varsayımlardan kaynaklanabilir. Bu durumda birey ruhsal Süreçlere ilişkin daha etraflıca bir kavrayışa ulaşırsa, bu hatalar düzeltilebilir. Ama burada vurgulamak istediğim nokta, bunların ayrıca, sadece bir temel sorunlardan kaçınma aracına da karşılık gelebileceğidir. Bu durumda bunların nihai nedeni, ilerlemeye yönelik direnmelerdir ve bu direnmeler yeterince güçlüyse —eğer sınırlamalar olarak tanımladığım şeylere eşdeğerlerse— analizin başarısı için belli bir engel oluşturabilir.

Yukarıda anılan köstekleyici etkenler, çabaların zamanından önce kesilmesine yol açarak da kendi kendine analize engel olabilir. Burada, analizin belli bir noktaya kadar ilerlediği, bir ölçüde yararlı olduğu ama kişinin kendi içinde ileri gelişimini engelleyen etkenlerle hesaplaşmadığı için bu noktadan öte geçmediği olayları söz konusu ediyorum. Bu, birey en rahatsız edici etkenlerin üstesinden geldikten ve birçok derin güçlüğün varlığına karşın kendi üzerinde çalışmaya yönelik zorlayıcı bir ihtiyaç duymaktan çıktığı zaman baş gösterebilir. Eğer yaşam düzgün bir yoldan akıp gider ve özel bir sorun sunmazsa, bu yolla rahatlama kışkırtması özellikle büyüktür. Bu tür durumlarda doğal olarak hepimiz tam kendini tanımaya daha az istekli oluruz. Bizi daha ileri gelişim ve gelişmeye iten kendimize ilişkin yapıcı bir doyumsuzluğa verdiğimiz değerin ne kadar büyük olduğu, eninde sonunda kişisel bir yaşam felsefesi sorunudur.

Ne var ki kendi değer gruplarımızın kesin olarak neler olduğu bağlamında kafamızın net olması ya da netleşmesi ve buna uygun davranışlar getirmemiz arzu edilir bir şeydir. Gelişim idealine duyulan bilinçli bir bağlılığa karşın gerçek yaşamda bu ideale ulaşma çabalarımızdan vazgeçersek ya da bu çabaların şımarıkça bir öz-doyum içinde boğulup gitmesine göz yumarsak, bu, kendimiz bağlamında gerçekten temel bir yoksunluk oluşturacaktır.

Ama bir insan kendini analiz etme çabalarını karşıt bir neden yüzünden de kesebilir: Sahip olduğu güçlükler üzerinde çeşitli önemli içgözlemlere ulaşmıştır, buna karşın hiçbir değişme olmaz ve kişi elle tutulur sonuçların yokluğu karşısında yılgınlığa kapılır. Aslında daha önce de değinildiği gibi yılgınlık da kendi başına bir sorun oluşturur ve bu haliyle ele alınıp irdelenmesi gerekir. Ama eğer bu, ağır nevrotik sorunlardan —örneğin yukarıda tanımlanan yaşamdan umutsuzca gerileme tutumundan— kaynaklanıyorsa, birey tek başına bununla başa çıkma yetisinden yoksun olabilir. Bu, onun bu noktaya kadar ortaya koyduğu çabaların yararsız olduğu anlamına gelmez. Başarabileceği şeylerin içerdiği sınırlara karşın, birçok durumda, nevrotik güçlüklerin şu ya da bu kaba dışavurumundan kurtulmayı başarmıştır.

Yapısal sınırlamalar, bir başka yoldan da kendi kendine analizin zamanından önce kesilmesine neden olabilir. Kişi yaşamını, artakalan nevroza uyacak şekilde düzenleyerek bir tür yalancı çözüme ulaşabilir. Yaşamın kendisi de bu tür çözümler yaratmada etkili olabilir. Kişi kendini, güç özlemi için bir boşalma yolu sağlayan ya da kendini ortaya koymak zorunda kalmayacağı ve başkalarının egemenliği altına girmesini mümkün kılan bir ortamda bulabilir. Bağımlılık itkisini çözmek için bir evliliğe balıklama atlayabilir. Ya şu veya bu ölçüde bilinçli bir yoldan, insan ilişkilerinde sahip olduğu —ve bazılarını algılayıp anladığı— sorunlarının enerjisi üzerinde kaldıramayacağı bir

yük oluşturduğuna ve huzur dolu bir yaşam sürmenin ya da yaratıcı yeteneklerini korumanın tek yolunun, insanlardan uzaklaşmak olduğuna karar verebilir ve bu durumda insanlara ya da nesnel şeylere olan ihtiyacını en alt düzeyle sınırlayabilir, böylece bu koşullar altında esnek bir varoluş biçimi geliştirebilecek bir duruma gelebilir. Elbette bu çözümler ideal değildir, ancak kişi öncekinden daha iyi bir düzlem üzerinde ruhsal bir dengeye ulaşılabilir. Ve çok ağır ruhsal sorunlar içeren bazı olaylarda bu tür yalancı çözümler, ulaşılabilecek en olumlu sonuç olabilir.

Yapıcı çalışmaya yönelik bu sınırlar kural olarak kendi kendine analizde olduğu kadar profesyonel analizde de bulunur. Aslına bakılırsa daha önce de değinildiği gibi, eğer köstekleyici güçler yeterince güçlüyse, analiz düşüncesi hepten reddedilir. Ve reddedilmese bile —birey yetersizliklerinin baskısı altında analitik terapiye razı olacak kadar çok acı çekse bile— analist, hepten boğulan yapıcı güçleri nefesiyle diriltebilecek bir üfürükçü değildir. Buna karşın sınırlamaların genelde kendini analiz için çok daha büyük olduğuna kuşku yok. Birçok olayda analist, hastaya, çözüme ulaştırılabilecek kesin sorunları göstererek yapıcı güçleri özgür bırakabilir; oysa hasta tek başına çalışıyorsa ve açık-gizli, kurtuluşu imkânsız ruhsal karmaşalar ağına takıldığına inanıyorsa, sorunlarıyla hesaplaşacak yeterli gücü belki de toparlayamayacaktır. Dahası, hasta içindeki çeşitli ruhsal güçlerin nisbi ağırlığı terapi boyunca değişebilir, çünkü bu güçlerden hiçbiri, bir kez var olan ve hep öyle kalan bir nicelik değildir. Bireyi, kendi gerçek özüne ve başka insanlara daha yakın bir konuma getiren her adım, onu daha az umutsuz ve daha az yalıtılmış kılar ve böylece kendi gelişimine duyduğu ilgi de dahil olmak üzere, yaşama duyduğu etkin ilgiyi artırır. Dolayısıyla analistle yürütülen ortak bir çalışma döneminden sonra, ağır nevrotik güçlüklerle işe koyulan hastalar bile bazı durumlarda gerekli olduğu takdirde bunu tek başına sürdürecek yetiyi kazanırlar.

Bir bütün olarak profesyonel analizle yapılacak bir karşılaştırma, karmaşık ve geniş çaplı ruhsal sonuçlar söz konusu olduğu sürece sonuncusundan yana olsa da, akılda tutulması gereken bazı çekinceler vardır. Kendini analizi ve içerdiği kaçınılmaz eksiklikleri ideal bir analitik terapiyle karşılaştırmak hepten doğru değildir. Terapiye şöyle bir dokunan ama daha sonra sahip oldukları oldukça ağır sorunlarla kendi başlarına başarıyla hesaplaşan insanlar tanıyorum. Her iki açıdan da dikkatli olmalıyız ve uzman yardımı olmaksızın yapabileceklerimizi küçümsemekten ya da gözde büyütmekten kaçınmalıyız.

Bu bizi, bir insanın hangi koşullar altında kendini analiz edebileceğine ilişkin başlangıç sorunumuza geri götürür. Eğer zaten belli bir analitik terapi görmüşse ve koşullar da elverişliyse, kitap boyunca da vurguladığım gibi, geniş çaplı sonuçlara ulaşma umuduyla kişinin bu işi kendi başına sürdürebileceğine inanıyorum. Clare örneği —ve burada sunulmayan öteki olaylar— ağır ve karmaşık sorunlarla bile tek başına hesaplaşmanın mümkün olduğunu açıkça gösterir. Hem analistlerin, hem de hastaların bu ihtimalin daha çok bilincine varmaları ve bu türden daha çok girişimlerin yapılması mantıklı bir umut gibi gözükmektedir. Kaldı ki analistlerin, düzenli olarak, hastayı çalışmasını bağımsızca sürdürmeye mantıklı bir yoldan özendirebilecekleri zamanı kararlaştırma imkânı verecek ölçütleri toplayabilecekleri de umulabilir.

Bu bağlamda, kendini analizle doğrudan doğruya bir ilişkisi olmamasına karşın vurgulamak istediğim bir konu var. Analist hastaya karşı otoriter bir tutum takınmaz, bunun yerine ta başında bu deneyimin, hastanın ve analistin aynı amaç doğrultusunda aktif olarak çalışacakları bir dayanışma deneyimi olduğuna açıklık kazandırırsa, hasta kendi kaynaklarını daha yüksek bir düzeyde geliştirebilecek bir duruma gelecektir. Şöyle ya da böyle çaresiz olduğu ve analistin tek sorumlu olması gerektiği

yolundaki felç edici duygudan kurtulacak, girişim gücü ve beceriklilikle karşılık vermeyi öğrenecektir. Genel anlamda konuşulursa psikanalitik terapi, hem analistin, hem de hastanın nispeten edilgin olduğu bir ilişkiden, analistin daha etkin olduğu bir ilişkiye ve son olarak da katılan her iki tarafın da etkin bir rol üstlendiği bir ilişkiye doğru gelişmiştir. Her iki tarafta da etkinlik ruhunun ağır bastığı bir yerde, daha kısa zamanda daha çok şey yapılabilir. Burada bu gerçeği anmanın nedeni, önemli ve arzu edilir olmasına karşın, analitik terapi süresini kısaltma ihtimallerine dikkati çekmek değil, bu tür bir dayanışma tutumunun kendini analiz ihtimallerine nasıl katkıda bulunabileceğini belirtmektir.

Öncesinde analitik bir deneyimi olmayan insanlar için kendini analiz ihtimallerine ilişkin belli bir yanıt vermek daha da zordur. Burada, her şey olmasa bile sorun büyük ölçüde nevrotik rahatsızlıkların ağırlığına bağlıdır. Ağır nevrozların uzman eline ihtiyaç duyduğu konusunda içimde bir kuşku yok. Ağır rahatsızlıklardan yakınan herkes kendini analize kalkışmadan önce bir uzmana danışmalıdır. Ama kendi kendini analiz ihtimalini ele alırken temelde ağır nevrozlar terimleriyle düşünmek bir yanılgıdır. Kuşkusuz hafif nevrozlar ve temelde belli bir ortamın güçlüklerinden kaynaklanan çeşitli nevrotik sorunlar, ağır nevrozlardan sayıca kat kat fazladır. Bu hafif rahatsızlıklardan yakınan insanlar, analistlerin dikkatini pek çekmez ama bu insanların karşı karşıya oldukları güçlükleri de hafife almamak gerek. Bu insanların sorunları acıya ve güç durumlara yol açmakla kalmaz, kişi insanca yetilerini en güzel biçimiyle geliştirmekten alıkonduğu için, bir değerli enerjiler kaybıyla da sonuçlanır.

Bu güçlükler bağlamında, geçici kendini analize ilişkin bölümünde sunulan türden deneyimlerin yüreklendirici olduğuna inanıyorum. Orada sunulan birkaç olayda söz konusu kişilerin, analitik terapiyle olsa bile, çok önemsiz bir ilişkileri vardı. El-

bette bu insanlar öz-inceleme çabalarında yeterince ileri gitmediler. Ama nevrotik sorunların yapısına ve bunları inceleme yollarına ilişkin daha geniş bir bilgiyle, bu türden —çabaların her zaman için, nevrozun ağırlığının yasaklayıcı olmaması koşuluyla— daha da ileri götürülebileceğine inanmamak için geçerli bir neden göremiyorum. Kişiliğin yapısı, hafif nevrotik rahatsızlıklarda, ağır olanlardakinden öylesine daha az katıdır ki, pek ileri götürülmeyen girişimler bile önemli ölçüde yararlı olabilir. Ağır nevrozlarda, yapıcı güçleri özgür bırakıcı bir etkiye ulaşmadan önce, çoğu kez, yoğun bir analitik çalışmanın yapılması gerekir. Hafif rahatsızlıklarda sadece bilinçsiz bir çatışmanın su yüzüne çıkarılması bile daha özgürce bir gelişmeye yönelik bir dönüm noktası olabilir.

Ama dikkate değer sayıda insanın kendilerini yararlı bir yoldan analiz edebileceğini kabul etsek bile, bu çalışmayı gelecekte tamamlayacaklar mı? Her zaman, geride çözülmeyen, hatta dokunulmayan sorunlar kalmayacak mı? Benim buna yanıtım, bitmiş bir analiz diye bir şeyin olmadığıdır. Ve bu yanıt da bir geri adım atma ruhuyla verilmiş değildir. Elbette saydamlık derecesi ne kadar büyükse ve ne kadar büyük bir özgürlüğe ulaşabilirsek, bizim için de o kadar iyi olacaktır. Ama bitmiş bir insan ürünü düşüncesi çok fazla iddialı gözükmesinin yanısıra güçlü bir çekimden bile yoksundur. Yaşam bir mücadele ve arayış, gelişme ve gelişimdir. Ve analiz, bu süreçte kişiye yardımcı olabilecek araçlardan birisidir. Elbette bunun olumlu başarıları önemlidir, ama ayrıca arayışın kendisi de yapısal bir değer taşır. Geothe'nin Faust'ta dediği gibi:

Kim ki özlemekten usanmaz,
Onunun ötesinde değildir.