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

ENGİN GEÇTAN

KİMBİLİR?

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

metis

ENGİN GEÇTAN ■ KİMBİLİR?

Engin Geçtan

KİMBİLİR?

Asıl uzmanlık alanı psikiyatri olan Engin Geçtan 1975-1987 yılları arasında meslek dışı okuyucular tarafından da ilgiyle karşılanan dört kitap yazdı. (*İnsan Olmak*, Remzi, 18. basım, 1997; *Normaldışı Davranışlar*, Remzi, 13. basım, 1997; *Varoluş ve Psikiyatri*, Remzi, 5. basım, 1996; *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi, 7. basım, 1997.) Çok sayıda basım yapmış ve yapmakta olan ve kendi bilimsel disipliniyle ilgili bu dörtlünün ardından, psikiyatri alanının çerçevesinden çıkma isteği doğrultusunda roman-senaryo çalışmalarına başladı. (*Kırmızı Kitabın Öyküsü*, Remzi, 1993.) Ankara ve İstanbul'daki dört üniversitede öğretim üyeliği yapmış olan Engin Geçtan halihazırda bir üniversitedeki part-time görevi dışında klinik çalışmalarını psikoterapist olarak sürdürmektedir.

Metis Yayınları'nda daha önce yazarın *Dersaadet'te Dans* ve *Bir Günlük Yerim Kaldı İster misiniz?* adlı romanlarına yer vermiştik.

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

Metis Yayınları
İpek Sokak 9, 80060 Beyoğlu, İstanbul

KİMBİLİR?
Engin Geçtan
© Engin Geçtan, 1997
© Metis Yayınları, 1997

Birinci Basım: Ocak 1998

Yayın Yönetmeni:
Müge Gürsoy Sökmen

Kapak Tasarımı: Semih Sökmen
Dizgi ve Baskı Öncesi Hazırlık: Sedat Ateş

Film: Doruk Grafik
Kapak ve İç Baskı: Yaylacık Matbaacılık Ltd.
Cilt: Fatih Mücellithanesi

ISBN 975-342-173-7

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

ENGİN GEÇTAN

KİMBİLİR?

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - Indir.Arttey.org

METİS YAYINLARI

İÇİNDEKİLER

Önsöz 7

Başlarken 11

Bir Zamanlar Psikiyatri 16

İç Savaşlar 27

Dinozorları Uğurlarken 50

Ben ve Beynim Bir 64

Karmaşalık, Puslu Mantık, vs. 77

Dünden Bugüne 81

Kurtlarla Dans 87

Yaldızlı Yalnızlıklar ve İmgeler 96

Çıplaklığın Pervasız Özgürlüğü 110

Prozacistan-Freudland Çekişmesi
ve Ötesi 118

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

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

Önsöz

Birazdan okuyacaklarınız önce "istek parçası" gibi başladı, ancak ilk paragraflardan sonra istek hızla benden yana geçip kendiliğinden akıp gitti. Bu nedenle, yazdıklarımın çevremdeki bazı beklentilere karşılık olup olmadığını bilemiyorum, pek çok şey gibi satırlar da ısmarlanamıyor. Yazdıklarım biraz da hızla eskiyecek türden, üstelik alışılagelmiş düzeni de izlemiyor, içeriğinin doğasıyla başka türlü buluşması mümkün olamayacağından. Dile getirmek isteyebileceğim herşeyi yazamadım, karşılığı olabilecek sözcükler ve kavramlar bildiğim dillerde bulunmadığından. Onlar adı konamamış yaşantılar olarak kalacak.

Satırların üzerinde hareket ettiği zemin psikodinamik psikiyatri oldu. Doğal olarak, çünkü içinde en uzun süre yaşamış olduğum alan o. Ancak, bir süredir yaşanmakta olan çağda psikiyatrinin de daha farklı bir zemin üzerinde hareket etmesi gerektiğine inanan biri olarak, başka alanlara da değinmek zorunda kaldım. Quantum mekaniği,* psikobiyoloji, puslu mantık ya da karmaşalık bilimi gibi konular uzmanlık alanlarım olmadığı halde. Bu konularla ilgili kitapların çoğu son yıllarda sezgi yoluyla seçtiklerim, bir bölümü ise başkalarının önerileri. Fizik konusunda W.

* "Quantum Mekaniği" kavramı Planck'tan bu yana fizik biliminin yapısını değiştirdi. Bu değişimin en önemli adımı da, Heisenberg'in "Belirsizlik İlkesi"dir. Heisenberg Belirsizlik İlkesi'ni tanımlarken, fiziğin gözlemciye bağımlı bir bilim olduğunu, bir elektronun muhtemel yörüngesini izleyen fizikçinin gözleme edimiyle o elektronun yörüngesini değiştirdiğini; dolayısıyla atom-altı parçacıkları fiziğinde "kesinliğin" mümkün olmadığını söyler.

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

Heisenberg'in *Physics and Beyond* adlı kitabı bana çok ışık tutmuştu vaktiyle. Ancak fizik ile Uzak Doğu felsefeleri arasındaki paralellikleri ustaca açıklayan, Fritzof Capra'nın dilimize de çevrilen *Fiziğin Taosu* adlı kitaptan, yararlanmanın yanı sıra doğrudan birkaç alıntı da yaptım, yarışamayacağım kadar yalın anlatımından ötürü. Bir de Alan Lightman'ın *Einstein'ın Düşleri* adlı kitabı ve son satırlarımı yazarken elektronik postadan ulaşıveren Ron Leifer'ın makalesi var tabii. Beyin ve psikobiyoloji konusunda nörolog-yazar Richard Restak yıllardır izlediğim bir meslektaşım: *The Brain: The Last Frontier, The Brain Has a Mind of Its Own* ve bazı diğer yapıtlarıyla.

Son yıllarda bazı dostlarım bana, fark edip de tanımlayamadığım bazı soruların cevaplarını içeren kitaplar önererek beni zenginleştirdiler ve bu satırlara dolaylı olarak yansıdılar. Onların tümüne burada tek tek teşekkür etmem mümkün değil, bana kattıklarının değerinin farkında olmamalarına rağmen. Ancak, birazdan okuyacağınız satırlara doğrudan yansıdığı için, sıradan bir konuşma sırasında ne aradığımı biliyormuşçasına Mitchell Waldrop'un *Complexities* adlı kitabını elime tutuşturan Murat Birsel'in ve bir süre önce beni "puslu mantık" düşüncesiyle tanıştıran ve bu satırlar yazılırken konuyla ilgili makaleleri bir ara bulunduğum tatil kasabasına kadar yollayan Akın Alyanak'ın adlarını anmadan geçemeyeceğim. Ayrıca, ülkemin son yıllarda sürdüregeldiği kaosla düzen sınırındaki dans, benim için tüm bu değerli yapıtların yanı sıra inanılmaz zenginlikte bir deneyim oldu, bazen bir ucundan biraz katılarak ve çoğu zaman seyrederek.

Birazdan okuyacaklarınızın, iyi düzenlenmiş bir turistik geziden çok, sezgileri doğrultusunda dolaşan bir gezginin kişisel izlenimleri olarak kabul edilebilmesi umuduyla.

Engin Geçtan
Ekim 1997

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

KİMBİLİR?

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

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

Başlarken

Toplu kişilik çözülmeleri; Jung'un tanımladığı kişilik bölümlerinden "gölge arketipi"nin kişiliğin geri kalanını egemenliğine alması; gelişimin narsisistik dönemine gerileme özelliği gösteren davranışlar ve bu olguya eşlik eden kendine özgü mantık biçimleri; insan ilişkilerinin yerini imgelerle ilişkilerin alması; toplumsal yapıların, yerini Baudrillard'ın tanımladığı sessiz yığınlara bırakması; "kaosun kenarı"ndaki kaygan zeminde sürdürülmeye çalışılan köhnemeye yüz tutmuş modeller; isimsizlik ve kimliksizliğe mantar gibi üreyen yeni inanç sistemlerinde çözüm aranması; Déscartes düşüncesinin ve getirdiği alışılmış kavramların yaşanmakta olan fenomenleri açıklamada yetersiz kalması, kozmik dans dinamikleriyle ortaya çıkan olayların, Batı kültürüne egemen olan çizgisel (linear) zaman doğrultusunda bakıldığında, anlaşılmaz ve izlenemez hale gelmesi; pozitif bilimin temel araç olarak kullanma alışkanlığında olduğu "belirleyici" kavramının, yerini "karmaşalık" (complexity)* denilen dinamiklere bırakması ve alışılagelindiğin ötesinde daha birçok diğer dinamiklerle belirlenen yeni bir çağ. Çizgisel zamanda düşünmeye alışmış olanların, başlangıç kavramına takılıp kaldıkları için, ne zaman başladığını saptamaya çalışırken inandırıcı olamadıkları bir çağ.

* Son zamanlarda medya genelinde "kargaşa" sözcüğü anlayamadığım bir nedenle terk edilerek, yerini çok farklı anlamı olan "karmaşa" sözcüğüne bıraktı. Bu nedenle, okuyucuma yaratılan bu kavram "kargaşa"sını hatırlatmayı gerekli gördüm.

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

Bu tanımlamaların bazıları, psikiyatriye ve bazı diğer alanlara aşina olmayanlara ilk bakışta fazla soyut gelebilir, ancak ilerleyen satırlarda bunlara açıklık getirilmeye çalışıldığında, bir süredir yaşamakta olduğumuz karmaşalıkların örneklerini tanımakta zorlanacağınızı sanmıyorum. Hatta, eğer yüzleşmeye hazırsak, zaman zaman bunların yaratıcısı olduğumuzu da.

Karmaşalık, kosmos genelinin, dolayısıyla üzerinde yaşadığımız gezegenin de dinamiklerini tanımlayan, bir başka deyişle kozmik dansı dile getiren bir kavram. Her bir şeyin, başka şeylerin kendi aralarındaki etkileşiminin bir ürünü olarak ortaya çıkarken, aynı anda başka şeylerle etkileşime geçerek yepyeni şeylerin ortaya çıkmasına neden olmasını tanımlıyor. Bunun, alışılageldik düşünce biçimimize yerleşmiş olan zincir tepkisi (chain reaction) ile karıştırılmaması gerektiğini burada özellikle hatırlatmak istiyorum. Zincir tepkisi tanımlaması olaylara çizgisel zaman doğrultusunda bakmamızın bir ürünüdür. Oysa, atom-altı parçacıkların, birbirlerini sürekli yok ederken, aynı anda sürekli yenilerini var ettiği dinamikler evrenin sonsuzluğunda sürüp giden dansın kendisidir. Kozmik dans, artık yalnızca atom-altı parçacıklarda değil, bir süredir yaşamakta olduğumuz çağın pek çok boyutunda gözlemlenebilir hale geldi şimdilerde. Ya da yaşananlar, bizleri farklı bir gözle bakmaya zorlamaya başladı. Antik Yunan'dan kalma düşünce alışkanlıklarımızdan ötürü göremediklerimizi, görmezlikten gelemeyeceğimiz bir biçimde önümüze sermekle kalmayıp bizleri bu baş döndürücü dansa katarak. Bu yalnızca insanlar dünyasında değil, uluslararası ilişkiler dinamiklerinde, teknolojide, ekonomide, her yerde böyle artık. Geçmişin koyu şartlanmalarını üzerimizden çıkarıp soyundukça bunların çoğu daha da kolay gözlemlenebilir hale gelecek, ama alışageldiğimizden farklı bakış açıları edinmek herhalde uzun zaman alacak.

Nasıl olduğunu anlayamadan kendimizi içinde buluverdiğimiz bu çağın ne zaman başlamış olduğu konusunda düşünürler bir şeyler yazmakta bir süredir. Ancak düz çizgi olarak algıladıkları zamanı bölümlere ayırarak inceleme alışkanlığındaki Batılı düşünürlerin bugüne dek önerdiği tarihler, zorlama ve yakıştırma

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

izlenimini verdiğinden ikna edici olamıyor. Bazı çarpıcı olayların tarihin akışına belirgin bir katkıda bulunmuş olduğu kabul edilse bile bu kabul, aynı zamanda, kimlerin nasıl bir bakış açısıyla hangi olaya nasıl bir anlam atfetmiş olduğu gerçeğini yansıtır. Çünkü aslında yaşanan herşey, ama herşey, tarihi sürekli yaratıp durmakta. Buna rağmen biz, düşünce biçimimizdeki şartlanmalarımız doğrultusunda, bazı olaylara abartılı bir önem tanırken bazılarını görmezlikten gelebiliyoruz. Çok da uzak olmayan bir gelecekte, yarattığı yankılar nedeniyle özel anlam yüklenen bazı olaylara (Amerika kıtasının keşfi ya da insanın aya adım atması gibi) neden-sonuç ilişkisi açısından bakıldığında, yeni bir dönemin başlangıcı sayılan olayların, aynı zamanda başka bazı gelişmelerin kendi aralarındaki etkileşimin yarattığı dinamiklerin bir sonucu olduğu, ayrıca olayın kendisinin de o sıralarda süregelen dinamiklerde rol oynayan etmenlerden yalnızca biri olduğu yönünde düşünmeye alışmamız gerekecek.

Tabii dünyaya ve geçmişine böylesi bir bakış, geleneksel bilimin temel araçlarından biri olan "belirleyici" kavramını da kabul edilemez kılıyor. Çünkü, az önce açıklamaya çalıştığım gibi, herhangi bir şey, belirleyici olduğu kadar "aynı zaman diliminde ortaya çıkmış olan" başka belirleyicilerin de bir sonucu. İnsanın dünyasını anlamaya yönelik bir alanda çalışan biri, psikoterapi ilişkisi sürecini paylaştığı kişilerin yaşadıklarını, neden-sonuç ilişkileri ya da temel belirleyiciler çerçevesine sığdırmanın imkânsızlığını yıllar içinde daha çok fark eder olduğunda, geçmişte kendisine yol göstermiş olan bakış açılarını yeniden gözden geçirme gereğini duyuyor. Ütelik, quantum mekaniği ya da karmaşalıklar gibi anlayışların yalnızca yaşayan ruhun mucizesi için değil, evrendeki tüm "şeyler" için geçerli olduğunu da kabul etmeyi öğrenerek. Varlıkları canlı ve cansız diye ikiye ayırarak bakmak yerine, üzerinde yaşadığımız gezegenin tümüyle yaşayan bir organizma olduğunu düşünmeye alışmak kolay olmasa da şaşırtıcı ve heyecan verici.

İçinde bulunduğumuz çağın ne zaman, nasıl başladığı konusuna dönmek istiyorum. Yaşam döngüsünü inceleme çabalarında

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

Freud, insanın ruhsal gelişimini anlatırken, gelişim dönemlerini doğumdan yetişkin cinselliğe ulaşılana dek geçen süre içinde değerlendirmiş, oradan pek öteye gitmemişti. Belki de insanın yetişkin cinselliğe ulaşılana dek yaşadıklarını, davranışların temel belirleyicisi olarak kabul ettiği ve yetişkin cinselliğe ulaşıldıktan sonraki yaşamın, önemli ölçüde, o zamana kadar yaşanmış olanlar tarafından belirlendiğine inanmış olduğu için. Böyle bir yaklaşımın eksik bırakılmış olduğuna inanan sonraki kuramcılar, bunun üzerine, ilk gençlik, genç yetişkinlik, orta yaş, yaşlılık gibi dönemler tanımlama çabasına giriştiler ve çeşitli yapıtlarında bu dönemlerin hangi yaşlarda başlayıp bittiğini nedenleriyle açıklamaya başladılar. Bu çalışmalar, içerik olarak, yaşam döngüsünün çeşitli evrelerinin anlaşılmasına önemli katkılarda bulundular. Ancak aynı çalışmalarda, her bir evreyi rakamlarla belirleme çabalarının bir kargaşa yaratmaktan öte yararı olamadı. Özellikle altmışlı yıllarda yazılan kitaplarda her bir evre için birbirinden farklı rakamlarla karşılaşır olmuştuk. Bu kargaşaya sonradan "bilimsellik" dışı yayınlar bile katıldı ve sanırım yetmişli yılların başlarındaydı, *Time* dergisi kırk yaşı orta yaşın başlangıcı olarak ilan etti. Kapağında o yıl kırkıncı yaşını tamamlayan ya da o yaşa giren Hollywood oyuncusu Laureen Bacall'ın bir resmiyle.

Günümüzde kabul edilen tanımlamaya göre ise, insan orta yaşa gelene dek yaşamını ne kadar yaşamış olduğuna göre algılar, yaşamına ne kadar zamanı kaldığına göre bakmaya başladığında orta yaşa girmiş sayılır. Yani bu dönemler ölçü araçlarıyla değil, fenomenal yaşantılarla belirlenir. Altmışlı yılların sonlarındaki gençlik hareketleri, erken yaşlanmak zorunda kaldıkları için, entelektüel boyutları fazla geliştiği halde duygusal gelişim yönünden kronolojik yaşlarına göre çocuksu kalmış orta yaşlı bazı bireyler yarattı. Günümüzde ileri yaşta olan kişiler, "kronolojik olarak" yaşamlarının baharında oldukları halde fenomenal yaşantıları kendilerininkinden daha yaşlı gençlerle karşılaşabiliyorlar. Bazı Fransız yazarlar, içine girilen bu yeni çağı görmezlikten gelerek, yaşamakta olduğumuz karmaşaları "yüzyıl sonu hastalığı" (maladie de fin du siècle) olarak tanımlıyorlar. Yani yine rakam-

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

lar ve bölümlemeler, ama günümüzde yaşananlarla İsa Peygamberin 2000 yıl önce doğmuş olması arasında nasıl bir ilişki olduğunu açıklamıyorlar.

Batı değerleri etkisindeki dünyanın, yaşamı ve varoluşu ayrı şeyler olarak algıladığını biliyoruz. Bir başka deyişle, Batılı'nın dünyasında yaşam, sahip olunan birşey. Mülkiyet kaybetme kaygılarını da beraberinde getirdiğinden, yaşamı böyle algılamak ölüm korkularının yaşanmasını kaçınılmaz kılıyor. Elizabeth Kübler-Ross, yaptığı kapsamlı bir araştırma sonucu kaleme aldığı ve bugüne dek konuya doğrudan yaklaşan ilk kaynak olan kitabı *On Death and Dying*'de, ölüme yaklaşan hastalarla yaptığı görüşmelerin doktorlar ve hemşireler tarafından tepkiyle karşılandığını anlatırken, bunun Hıristiyan-Batı kültürünün bir özelliği olduğundan söz eder. Diğer semavi dinlere inananların ölümü nasıl algıladıklarına ilişkin araştırmalarla karşılaşmadığım için bilemiyorum, ama her üç dinin ortak özellikleri düşünüldüğünde bu dinlerin ölüme karşı tutumunda bazı benzerliklerle karşılaşma olasılığı hayli yüksek olmalı. Kübler-Ross, yasaklanmış bir konu üzerinde yüreklice yürüttüğü bu araştırmayı yapmamış olsaydı, ölümü yaklaşan insanların aslında yakınlarıyla ölümlerini konuşma ihtiyacında olduklarını, hatta kendi tarzlarında onlara veda etmek istediklerini nasıl bilecektik? Kendi ölüm korkularımızdan ötürü onların bu ihtiyacını görmezden gelerek ya da engelleyerek mi?

Bu noktada, ölüm korkularıyla ölümden korkmak arasındaki ayrıma açıklık getirme gereği duyuyorum. Ölüm korkuları yaşamazlığın kaçınılamayan bir sonucudur. Burada yaşamazlıkla kastettiğim şey, daha önce sözünü ettiğim varoluş ve yaşamın birbirinden ayrı algılanmasıyla eşanlam taşır. Tabii ki ölüm olmadan yaşamdan söz etmek mümkün değil, karanlık olmadan aydınlığı tanımlayamayacağımız gibi. Ölümden korkarız, çünkü bu korku hayatta kalmamızı sağlar, içgüdüseldir. Ama "yaşamdan korktukça" ölüm korkularıyla yaşamayı seçmiş oluruz. Varoluşumuzdan kopuk, sahip olduğumuza kendimizi inandırmaya çalışsak da kendimize ait değilmiş duygusundan kurtulamadığımız bir yaşamı.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://ranttyzone

Bir Zamanlar Psikiyatri

Karmaşalıkların baş döndürücü dinamikler yarattığı bir çağda psikiyatrinin yeri oldukça şaşırtıcı. Psikiyatri alanında yıllardır klasikleşmiş yeri olan *American Journal of Psychiatry*'nin 1996 sayılarından birinde, psikiyatrinin kendisini medikal model içine iyice çekmeye kararlı olduğunun örtülü bir biçimde ifade edilmesi örneğinde olduğu gibi. Medikal modele göre ruhsal rahatsızlıklar birbirinden farklı belirtiler gösterirler ve bedensel hastalıklarda olduğu gibi, tanımlanabilir ve önceden belirlenebilir bir seyir gösterirler. Böyle bir model içine psikodinamik psikiyatriyi yerleştirmek mümkün olmadığından, Amerikan Psychiatric Association üyeleri bu tür çalışmaları "sorunları olan bazı kişilere" hizmet veren bir yan alan olarak tanımlamayı tercih etmişler. Yan alan olarak değerlendirdikleri bu uygulamanın, sanıldığının aksine, belki de dünyanın gerçek en eski mesleği olduğunu görmezlikten gelerek. Üstelik, insanları sorunları olanlar ve olmayanlar olarak kategorize eden arkaik yaklaşımları da hortlatmaya çalışarak. Ve de psikoterapiye başvuranların "bazı sorunları olduğunun farkında olup bunun üstesinden gelmeye niyetli kişiler" oldukları gerçeğini açıkça yadsıyarak. Dev ilaç endüstrilerinin psikiyatri üzerindeki hegemonyası ne denli güçlenirse güçlensin, insan insan olarak var oldukça, ilişki temelinde sürdürülen tedavi yöntemlerine duyulan ihtiyacın tükenmesinin o kadar kolay olmayacağını düşünüyorum. Psikoterapist biyolojik insan da olsa, uzman bir android de olsa.

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

Medikal modelle neyin kastedildiğini bu kavrama aşina olmayanlar için biraz daha açabilmek için bir başka olguya değinmem gerek. Yüzyılın sonlarına doğru American Psychiatric Association tarafından geliştirilen ve ruhsal bozuklukların sınıflandırılmasını ve her bir bozukluğun belirtilerinin tanımlanmasını içeren *Diagnostic Statistical Manual* adlı elkitabından söz etmek istiyorum. Böyle bir rehberin, psikiyatrik sınıflandırma ve tanımlamalar konusunda yıllarca yaşanmış olan dağınıklığa çözüm getirme açısından önemi ve değeri kuşku götürmez. Ancak bu rehberin mutlak bir yönerge olarak algılanmış olması, psikiyatrinin yirminci yüzyılın ikinci yarısında yaşadığı açmazları sergileyen verilerden biri olarak da karşımıza çıkıyor. Çünkü aynı rehber, on dokuzuncu yüzyıl sonlarında Alman psikiyatrist Kraepelin tarafından yapılmış olan ilk psikiyatrik sınıflandırmaya temel oluşturan medikal modelin, geliştirilmiş ve günümüzdeki gelişmelere uyarlanmış bir benzeri görüntüsünden kurtulamıyor. Bu rehberde, biraz önce sözünü ettiğim model doğrultusunda, her bir psikiyatrik bozukluğa ortaklaşa kabul edilebilir bir ad (başlık) verildikten sonra, hangi psikiyatrik belirtilerin gözlemlenmesi durumunda hangi başlıkların kullanılabileceği açıklanıyor. Yani psikiyatrik tanılar bir bilgisayar programı aracılığıyla da konulabilir hale getiriliyor. Burada bir parantez açarak, el kitabında hastalık deyiminin kullanılmadığını, onun yerine kullanılan "disorder" sözcüğünün ülkemizdeki psikiyatrik kurumlar tarafından "bozukluk" olarak çevrilerek kullanıldığını, bu terimin kendi seçimim olmadığını açıklamak istiyorum.

Yukarıda tanımladığım yaklaşımı temelinden yargıladığım sanılmasın, çünkü böyle bir yaklaşımın anlaşılır bir gerekçesi olduğunu ya da kaçınılması zor bir durumu yansıttığını kabul ediyorum. Yabancı bir ülkede uzmanlık eğitimimi tamamlayıp yurda döndüğümde, orada kullanılan tanı adları ve diğer bazı terimlerle buradakiler arasında ciddi bazı farklılıklar olduğunu, üstelik bu farkın ülkemizdeki çeşitli üniversiteler ve psikiyatrik kurumlar arasında da mevcut olduğunu fark etmiştim. Hatta bunun üzerine yirmi yedi ülkenin ve Dünya Sağlık Örgütü'nün psikiyatrik

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

klasifikasyonunu kıyaslayan bir çalışma bile yapmıştım. Onlarınki de birbirinden farklıydı. Bu derlemenin çoğaltılmış kopyalarını o zamanlar Sağlık Bakanlığı'na vermiştim, ayrıca Bakırköy Hastanesi'nde bu konuda bir çalışma yaptığımı hatırlıyorum. Yıl 1965'ti, ama DSM (*Diagnostik Statistical Manual*) yeni kuşak psikiyatristlerin ilgisini çekerek benimsenene dek bu karışıklık yıllarca sürüp gitti, üzerinde durulmadan.

DSM'nin oluşturulması ve uygulanması böyle bir rehberin gerekliliğini yıllar önce savunmuş biri için tabii ki anlamlıydı. Giderek küçülen bir dünyanın neresinde olursa olsun, psikiyatristlerin aynı dili kullanmalarına, klinik durumların tanımlanması konusunda görüş birliği içinde olmalarına ve özellikle transkültürel çalışmaların sağlıklı sonuçlar verebilmesine yardımcı olabileceği gibi nedenlerle. Ne var ki, uygulamaya ilk geçildiği yıllarda, ülkemizdeki bazı kurumlarda DSM'nin amacının ötesinde algılanarak bir polis devleti yasası gibi kabul edilip uygulandığını, yaşayan ruhun mucizesinin birtakım tanımlamaların içine sıkıştırılarak anlaşılmaya çalışıldığını gözlemlemek, psikiyatriye daha farklı gözle bakan biri için düşündürücüydü. Geleneksel bilimin, metodolojiyle uğraşmaktan, araştırdığı konunun özünü gözden kaçırması zaman zaman karşılaşılan bir durum. Ancak, ruhsal sıkıntılarından bunalıp gelmiş birini anlamaya çalışırken, onun dünyasını birtakım yönergelere uyup uymadığına göre yapılan değerlendirmelerle sınırlamak, yalnızca yardım talebiyle gelen kişi için değil, yardımcı olma görevini üstlenen uzman için de hakça bir durum değildi. Zaman zaman birtakım yasa maddelerinin üzerinde çalışırken ayrıntılarda kaybolan bürokratlar gibi konuşan meslektaşlarımla karşılaştığımı hatırlıyorum o günlerde. Sporun kendisinden çok, yorumlarına ve dedikodusuna ağırlık veren televizyon programlarını çağrıştıran.

Benzer bir başkaldırıyı yıllar önce Harry Stack Sullivan'ın "Psikiyatrik Görüşme" (*The Interview*) adlı kitabıyla yaşamıştım. O günlerde bazı çevreler bu kitabı da mutlak bir anayasa gibi değerlendirip uygular olmuşlardı. Gerçekten de kitap, tedavi için başvuran kişilerin psikodinamik profilini çıkarma konusunda,

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

hiçbir ayrıntının atlanmasına izin vermeyecek kusursuzlukta yazılmış bir rehberdi. Sullivan'ın kitabına göre yapılan uygulamalarda, başvuran kişinin geçmişiyle ilgili her türlü ayrıntı soruşturulmadan tedavi ilişkisine geçilemezdi. Şimdiki zamanın geçmişin ışığında değerlendirilmesi gereğini vurgulayan klasik psikanalizin o döneminde, hiçbir şeyin gözden kaçırılmadığına ilişkin güvence veren bir hazırlıktı bu. Psikanaliz için başvuran kişi uzun bir soruşturmadan geçirildikten sonra analizine başlayabiliyor, psikanalist de başlangıçta bir süre soruşturmacı rolünü üstlendikten sonra analist konumuna geçebiliyordu. Böyle bir yaklaşım, klasik psikanaliz kuramının geçmişe dönük doğasının gereklerine uygundu. Üstelik, soruşturmanın ardından haftada beş gün buluşularak sürdürülecek bir sürecin başlaması, analistin başlangıçtaki soruşturmacı konumunun etkilerinden sıyrılabilmesine yeterli zemini hazırlayabilirdi. Analistin kişilik özellikleri böyle bir dönüşüme uygunsa tabii. Ancak bazı yerlerde, aynı soruşturma psikoterapinin başlangıcında da uygulanır olmuştu ve böyle bir durum bazı kişilerin terapiyi ilk görüşmelerde bırakmasına neden olabiliyordu. Psikoterapi için başvuran kişilerin, ilk görüşme sırasında, ileride terapistle bir bağ oluşabileceği umudunu yaşama ihtiyacında olduklarını o zamanlar bilemezdim. Ama böyle bir ilişkinin uzun ve çıplak bir soruşturmayla başlaması bile yeterince sevimsiz bir durum gibi görünüyordu, hiçbir zaman uygulamadım.

Bu konudaki sezgilerimin zamanla beni haklı çıkarmış olduğuna inanıyorum. İki nedenle:

Zaman bana bir insan hakkında bilgi sahibi olmanın onu tanımak anlamına gelmediğini öğretti. Bunun kültürümüze ve alışkanlıklarımıza ters olduğunu biliyorum. Yeni karşılaştığımız biriyle ilgili bilgileri şöyle bir derledikten sonra, o kişiyi kendimize göre bir çerçeveye yerleştirip bize göre aşağıda mı yukarıda mı olduğuna karar vermek; bunu yaparken dolduramadığımız boşlukları aslında o insanla ilgisi olmayan ve kendi yansımalarımız olan varsayımlarla açılen doldurup bir profil yaratmaya çalışmak. Söz konusu kişinin bize göre neyin nesi olduğunu çözemediği-

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

mizde onunla ne yapacağımızı bilememenin tedirginliğiyle ona için için tepki duymak, hatta hırçınlaşarak onu hırpalamaya çalışmak. Aslında kendimizle ne yapacağımızı bilemediğimizden.

Yapılan değerlendirme ile bir sonuca varıldığında ise başka mekanizmalar devreye girer. Karşılaştığımız kişinin bizden aşağıda olduğuna karar vermişsek, anlamak ve tanımak için çaba göstermeye gerek duymadan, açık ya da üstü kapalı, onun varlığını yadsımak; eğer görkem beklentilerimize uygun olduğu izlenimi edinmişsek hızla yüceltip kendi görkemimizi yansıtan bir imge yaratmak. Zaman içinde o kişinin bizden çok da farklı biri olmadığının ipuçlarını fark etmeye başladığımızda ya da yarattığımızda, birden onu kendi koyduğumuz tahttan indirivermek. Görkemimizi yansıttığımız kişinin ulaşılamazlığına karar vermişsek onu en başından lanetleyerek narsisizmimizin yara almasını önlemeye çalışmak. "Hiç mi eşitimiz yok?" sorusuna karşılık, sevmediğimiz kendimizle özdeşleştirdiğimiz, ama aslında tanımadığımız birini ya da birilerini göstermek. Acımasız tanımlamalar bunlar, ama dikkatli bir gözle bakıldığında içinde yaşadığımız kültürde çok da seyrek yaşamadığımızı görebileceğimiz "ilişki" biçimleri. İleride imgelerle ilişkilerden söz ederken bu konuya ayrıntılı olarak döneceğim.

İnsanların kapılarını birbirlerine açabilmelerini sağlayan yol, acele yorumlamalarla ucunu kapatmadan, karşımızdaki insanı sürekli anlamaya çalışmaktan geçer. Heidegger'in "otantik dinleme" dediği bu olgu, sosyal yaşamımda bana söylenmiş bazı şeyleri unutabildiğim halde, psikoterapi ortamında bana yıllar önce anlatılanları aynen hatırlamamın nedenini de açıklar. Eğitim verdiğim zamanlarda da kişilere ilişkin edinilen izlenimlerin sunuluşunda "dır ya da dir"le sonlandırılmasına hep itiraz etmişimdir. Şartlanmalarımızdan ötürü bunu aşmanın her zaman mümkün olmadığını kabul etmekle birlikte, "Anladım" dediğimiz an, karşımızdaki kişiyi yaşayan bir süreçten dondurulmuş bir duruma indirgeme tehlikesinin de ortaya çıkabileceğini hatırda tutmamız gerektiğini düşünüyorum. Psikoterapide de ilk buluşmada sorularla veri toplamaya çalışmaktan çok, gelen kişiyi anlamaya ça-

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

lışma çabalarına ağırlık verilmesi gereğine inanıyorum, hem de görüşmenin ilk dakikasından başlayarak. Çünkü ilk görüşme, neden buluşulduğunun açıkça ortaya konması için önemli fırsatlar içerir ve bunları sonraki buluşmalarda yakalayabilmek her zaman mümkün olmaz. İlk görüşmeye gelen kişi, genellikle, bu ürkütücü başlangıcın gerginliğini azaltmak amacıyla, kendisini bir tıbbi "muayene"ye gelmişçesine yaşamayı seçer. Kendiyle ilgili iş başvurusu türü bilgiler vermeye hazırlanmışken kendisini birden ilişki ağırlıklı bir durumun içinde bulmak gelen kişi için kolay yaşanan bir durum olmaz.

İlk görüşmenin sonunda insanların bazen odamdan sersemlemiş bir halde çıktıklarının tabii ki farkındayım, ama sanırım anlaşılabileceklerine ilişkin biraz olsun umutla. Diğer yandan, ilk buluşmanın içine serpiştirilmiş bazı sorular sayesinde geçmişe ilişkin önemli bazı ipuçları da edinilebilir. Böylece çıkarılan geçmişin taslak profili, sonraki görüşmelerde sorulan sorular aracılığıyla yapılan eklemeler ve düzeltmelerle netleştirilebilir. Eğitimim sırasında, elli dakikalık ilk görüşmenin en fazla yirmi dakikasının yaşam öyküsünün derlenmesine ayrılmasında ısrar eden Alfred Messer'i o zamanlar insafsız bulmuştum, şimdi ona şükran borçlu olduğumu düşünüyorum.

Psikoterapinin başlangıcında ayrıntılı soruşturmaya öncelik verilmesine karşı çıkmamın ikinci nedenine gelmek istiyorum. Psikoterapiye yeni başlayan biri genellikle anksiyete ya da depresyonun yüküyle bunalmış haldedir. Dolayısıyla tedavi süreci, önce bu semptomlar "hafifletildikten sonra", terapiye gelen kişiyle birlikte onun iç dünyasının derinlerine inmeye çalışmayı içerir. Tabii dünyası içinde böyle bir gezintiye niyetliyse. Ve işte, geçmişe ilişkin anıları böyle bir aşamaya gelindikten sonra kurcalamaya başlamak daha anlamlı oluyor. Semptomlar hafifledikten, terapistle bir ittifak oluşmaya başladıktan sonra. Çünkü kişinin terapinin başlangıcındaki haliyle geçmişine bakışıyla, biraz rahatladıktan sonraki bakışı önemli farklılıklar gösterebiliyor. Geçmişteki kendisinin kendi şimdisini anlattığından. Dolayısıyla, başlangıçta sergilenen yargılayıcı bakış açısı, yerini daha esnek

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

ve yansız bir içgörüye bırakabiliyor. Bazı Amerikalı psikiyatristler de başlangıçta anlatılan "perişan bir geçmişin acıklı öyküleri"nin çoğu kez gerçekliği yansıtmadığını yazmışlardır. Çünkü psikoterapiye başvuran kişinin geçmişi zaten tümden siyah olamaz. Öyle olsaydı insanlardan, dolayısıyla psikoterapiden de umudu olmazdı. İnsanların geçmişteki olumlu yaşantıları, yalnızca psikoterapiye umutla başlamalarını değil, bu süreci istekle sürdürebilmelerini de sağlar.

Geçmişte psikoterapiye egemen olmuş olan geleneğe göre, tedaviye gelen kişiyi anlayabilmemiz kullandığımız teknik sayesinde gerçekleştirilir. Yani teknik, anlamadan önce gelir. Batı düşüncesinin geneline egemen olan bu yaklaşımın doğal bir sonucu olarak, yapılaştırılmış psikoterapi yöntemleri geliştirilmiş ve tedaviye gelen kişiler bu yöntemler çerçevesinde değerlendirilerek anlaşılabilmiş farz edilmişlerdir. Ancak daha sonraki yıllarda özellikle varoluşçu psikoterapistler, Rollo May'in deyimiyle, "anlamanın teknikten önce geldiği" inancıyla tedavi süreçlerinin içeriğine odaklaşmışlardır. Tedaviye gelen kişinin de beklentisi, Frieda Fromm-Reichmann'ın vaktiyle dediği gibi, "açıklama değil yaşantı"dır.

Şimdi bir kez daha gerilere gitmek ve psikiyatriyle ilişkimin başlangıcından söz etmek istiyorum. Psikiyatriyi seçimimin bilinçli olduğunu düşünmüyorum, çünkü herşey bir yana, o günlerde bu alanın ne olup olmadığını pek bilmiyordum. Kendimi savunma adına sanmayın, ama gerçekten de benim kuşağımdakiler seçimlerini yaparken şimdikilerin donanımlarına sahip değildi. Üstelik psikiyatriyi hangi nedenle seçmiş olduğumu bilmemin bu saatte artık bir anlamı da yok. Tek bildiğim, internlik dönemi sırasında tıbbın geri kalanıyla yeterince özdeşleşemediğimi fark etmiş olmam. Psikiyatri benim katıldığım internlik programına dahil değildi, dolayısıyla bir bilinmezdi. O dönemde birçok insanın bu alana yüklediği gizemden de haberdar değildim. Tuhaf gelebilir ama, seçimimin New York gibi o yıllarda çağdaş psikiyatrinin merkezi olan bir yerde yapılmış olmasına rağmen öyleydi, çünkü yaşamım henüz bu kentin kendine özgü kültürüne doğru hareket

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

etmeye başlamamıştı. Çağdaş psikiyatri hakkında yeterli bilgim olsaydı seçer miydim, yoksa daha kolay bir seçime mi yönelirdim? Cevabını bilemem, yaşam bir kere yaşanıyor.

Psikiyatriye adımımı attıktan bir süre sonra bu alanın, o dönemdeki haliyle, dağınıklığını fark etmeye başlamıştım. Dağınıklıkla sınırsızlık arasındaki farkı burada özellikle vurgulamak istiyorum, çünkü bu konuya ileride dönmek istiyorum. O yıllarda psikiyatri henüz ilaç endüstrisinin etkisinde değildi ve psikodinamik psikiyatri hâlâ alanın "in" bölgesiydi. Ama öte yandan psikodinamik psikiyatri alanında, genç yaşımda bile bana inandırıcı gelmeyen bazı uygulamalara tanık oluyordum. Bazı yerlerde psikanaliz ve psikanalitik psikoterapi, terapist ve tedaviye gelen kişinin birlikte oluşturdukları bir yaşantı olmaktan çok, yaşamın yorumlandığı ve tartışıldığı ortamlar olarak yaşanmaktaydı. O zamanlar bunun tanımını böyle yapmamış da olsam, birşeylerin bana inandırıcı gelmediğini fark eder gibiydim, sezgilerimle. Örneğin, bir yandan bizlere, sosyal ya da mesleki ilişkisi olan kişilerin tedavi ilişkisine girmelerinin sakıncaları anlatılırken, aynı kurumda çalışan psikiyatristlerin birbirlerine analize gidiyor olmalarını anlayamıyordum. Nitekim bu tür uygulamaların gerçekten de bazı sorunların yaşanmasına neden olmuş olduğunu sonradan öğrendim. Psikanaliz bir kuram olarak varlığını ve gücünü sürdürüyordu, ama uygulamalar Freud'un tanımlamış olduğu zeminden farklı yönlere kaymış, psikanaliz adı altında çeşit çeşit uygulamaların sürdürüldüğü bir kargaşa yaşanmaya başlamıştı, tabii istisnalar dışında. Bazı psikanalistler öyle bir dokunulmazlık havasına girmişlerdi ki, örneğin tedaviye gelen kişiler analistlerine ilişkin hoşnutsuzluklarını ya da güvensizliklerini dile getirdiklerinde, bu davranışları derhal tedaviye direnç belirtisi olarak yorumlanabiliyordu. Bu nedenle kendilerini anlaşılmamış, hatta aşağılanmış hissettikleri için analizlerini bırakan kişilerle zaman zaman karşılaştım.

O günlerde psikanalitik jargon New Yorklu aydınlar için önemli bir iletişim aracıydı. Zaman zaman katıldığım topluluklarda, meslekten olmayan ve analize gitmekte olan insanlarla kar-

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

şılaşıyordum. Yaşadıklarını farzettikleri yaşantıları psikanalitik bir çerçeve içinde dile getiren bu kişilerin söylediklerini hissetmek bir yana, bazen anlayamıyordum bile. Psikanalizden "geçmiş" "normal" kişilerin neredeyse üstün varlıklar olarak değerlendirildikleri, böyle bir durumun statü sembolü olarak algılandığı yıllardı bunlar. Psikoterapiden geçenlere rektifiye edilmiş, psikanalizden geçmiş olanlara ise tüm parçaları yenilenmiş arabalar gibi bakılıyordu. Zaman zaman bu cilalı ölçülere ulaşamayacağım duygusunu yaşadım mı hatırlamıyorum, yaşamışsam bile bunları o zaman fazla ciddiye almamış olmalıyım. O yılların bu görkemine göre mütevazı sayılabilecek bir eğitim sürecinden geçmekte olduğumdan bu tuhaflıkların çoğuna dolaylı olarak tanık oluyordum. Bunun uzun vadede benim için bir avantaj olacağını bilmeksizin. Uzunca bir süre almış olsa da kendime kapsamlı bir psikiyatri eğitimi tasarlamıştım ve psikodinamik psikiyatri bunun yalnızca bir boyutuydu. Yani henüz öyleydi. Nankörlük etmek istemem, New York bana çok şey sundu o yıllarda. Şu anda, ne olmamam gerektiği konusunda sunduklarından söz ediyorum yalnızca, konu beni oralara getirdiği için.

Bu satırların asıl amacı yaşadığımız çağın kendine özgü bazı olgularına değinmek aslında. Öyleyse bunları neden mi anlattım? Daha ileride okuyacaklarınıza temel oluşturan bakış açısına neleri yaşadıktan sonra geldiğimi açıklamak için sanırım. Hareket noktası olarak psikiyatriyi seçtim doğal olarak, onu bildiğim için. Bugün geldiğim noktada çalışma odamda yaşananlarla onun dışında yaşananlar arasında önemli bir fark göremez oldum. Ya da belki önemli tek bir fark var. Çalışma odamda yaşananlar dışarıya oranla daha iyi niyetli ve yapıcı, özellikle ilişkiye ilişkin korkuların üstesinden gelindikten sonra. Terapiye gelenler de kendim de o odada sergilediğimiz oranda bir zenginliği, indirgeyici tavırlı dış dünyada takındığımız savunmalarımızdan ötürü sergileyemiyoruz, biliyorum. Ama herşeye rağmen birşeylerin odanın dışına da sızdığına inanıyorum. Yoksa bu alanda çalışmayı istekle sürdürmezdim.

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

Bundan bir süre önce, usta meslektaşım ve dostum Irwin Yalom'un şu aralar dilimize çevrilmekte olduğunu duyduğum son kitabı *Lying on the Couch*'ın muhteşem giriş bölümünü okuduğumda, yüzyılın ilk yarısında yapıtlar vermiş olağanüstü bir psikiyatristi, Frieda Fromm-Reichmann'ı hatırladım. Onun hiç konuşmayan bir şizofrenik hastasıyla el ele tutuşarak bir kelime edilmeden uzun süre oturmasını, ilişkiyi kuramların üzerinde tutan tarzını. Fromm-Reichmann'ın yazdıklarını kavrayabilmenin bazı deneyimlerden geçmeyi gerektirdiğini, hatta belki de herkes tarafından benimsenebilmesinin mümkün olmadığını anlamam zaman aldı. Henüz sorulmamış soruların cevaplarıyla karşılaştığımızda onları görmezlikten geldiğimiz için herhalde. Fromm-Reichmann'ın bende iz bırakan bir anısından burada söz etmeden geçemeyeceğim. Fromm-Reichmann bir gün, yıllar önce kendisine psikanalize gelmiş biriyle karşılaştığında sorar: "Sizinle yıllar süren yoğun bir beraberlik yaşadık. O yıllardan bugüne kalan en canlı anınız nedir?" Ve diğerinden bir cevap gelir: "Bir gün sizinle randevum vardı, akşama doğru bir saatte. Benden önceki kişi çıktığında hava iyice kararmıştı, terapi seansına başlamadan önce birlikte duvardaki elektrik düğmelerini arayıp durmuştuk."

Kuram ve teknik, yani psikoterapistin kuramları hakkıyla öğrenmiş olması ve terapiye gelen kişinin yaşantıları üzerine yapılan yorumlar elbette çok önemli. Ama Frieda Fromm-Reichmann'ın anlattığı gibi, iki insanın elektrikle ilgili bir sorunu çözmek için birlikte çabalamaları, seans sırasında yapılan yorumlamalardan çok daha canlı bir anı olarak kalır yine de. Yirmi ya da yirmi beş yıl önce *Time* dergisinde Amerikalı bir meslektaşımdan özetlenmiş bir yazı okumuştum. Başlığı "Thinking as a Bad Habit" idi, düşünmenin nasıl kötü alışkanlığa dönüşebileceğini anlatıyordu. Bu meslektaşım kendinden de örnekler vererek, tedavi amacıyla izlediği bazı kişilerin kendi yaşamlarında gösterdikleri mantık dışı davranışlara zaman zaman imrendiğini anlatıyordu. Arada bir mantık dışı davranma özgürlüğünü kendine tanıyamadığını fark ederek herhalde. Düşündürücü bir yazıydı, yaşantıdan kopuk soyut düşüncenin yüceltildiği yetmişli yılların

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

kendine özgü havasında okunduğu göz önünde bulundurulduğunda. Soyut düşüncenin üretildiği beyin korteksinin, duyguların oluştuğu limbik sistemden bağımsızlığını ilan etmesi bugün de zaman zaman karşılaşılan bir durum, ama bana sorarsanız korteksler egemenliği bir süredir sarsıntı geçirmekte. Özellikle ülkemizde insanların içi dışına çıkıverdi sanki ve bu satırların yazıldığı şimdilerde korteks denetiminden çıkmış limbik özgürlükler kutlanır halde. Sarkaç bir ortayı bulana dek bu böyle sürüp gidecek gibi görünüyor, nasıl ve ne zaman sorularına kimsenin cevap verebileceğini sanmıyorum. Kestirilebilirlik kuramlarının can çekiştiği bir dünyadayız artık. •

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

İç Savaşlar

Amerika'da National Institute of Mental Health'in (Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü) birimlerinden Laboratory of Brain Evolution and Behavior'un (Beyin Evrimi ve Davranış Laboratuvarı) yıllarca başkanlığını yapmış Paul McLean'e göre, beynin evrimsel yapısı hiyerarşik bir düzende üç katmandan oluşur. Ona göre, bu üç katman yapısal ve kimyasal yönden birbirinden oldukça farklıdır. En üstte beynin korteks tabakası bulunur. Bu katman insanöncesi varlıklarda oldukça gelişmiş, insanda ise daha karmaşık bir yapıya dönüşmüştür. Daha derin katmanlar ise, memeliler ve sürüngenlerle ortak yapısal özellikler taşır. McLean'a göre, biz bir değil, üç beyne sahibiz ve her biri dünyayı kendine göre algılar ve tepki verir. Archipallium, paleopallium ve neopallium adlarını taşıyan bu bölgeler, sürüngen, eski memeli ve yeni memeli beyinleri olarak da anılırlar. Bu üç beyin birbiriyle bağlantılı üç ayrı bilgisayardır. Her birinin kendi zekâsı, kendi öznelliği, kendi zaman ve mekân duyusu, kendi belleği ve kendine özgü işlevleri vardır.

En derin katman R-komplekstir, beynin en eski bölümüdür ve bu organın Basal Ganglia denilen bölgesine tekabül eder. Beynin en derininde, Richard Restak'ın deyimiyle, bodruma atılmış eski bir oyuncak gibidir. Ancak, bu eski beyin bölgeleri, yine de kendi programlarını bağımsızca uygulayarak davranışlarımızı etkilerler. Kertenkelelerin davranışlarını videoteybe kaydederek inceleyen McLean, yaklaşık yirmi davranış örüntüsü saptamış ve bunların çoğunun insanlarınkine çok benzediği fark edilmiştir.

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

Bunların arasında, ritüelizm, otoriteden korku ve otoriteye boyun eğme gibi bazı davranışların R-kompleksin ürünü olabileceği izlenimi edinilmiştir. McLean, obsesif-kompulsif belirtilerin ve günlük yaşamımızda gösterdiğimiz bazı diğer mantık dışı davranışların bu bölgeden kaynaklanmasının güçlü bir olasılık olduğu görüşündedir. Geçmişte bu tür davranışları bilinçdışı süreçlerle açıklama eğilimi vardı, bugün ise R-kompleksten kaynaklandığını düşünenler var. R-kompleks ya da sürüngen beyin, atalarımızdan kalan izlerle doludur ve davranışlara o doğrultuda (ritüelist) bir yön verir. Yeni ve alışılmamış durumlarla karşılaşıldığında işe yaramaz. Ancak yine de hepimiz bu kalıtsal süperegonun tutsağı gibiyizdir. Bu nedenle, liderlerimizi R-kompleksimizin yönlendirmesiyle seçtiğimiz gibi ilginç ve eğlendirici spekülasyonların bile yapıldığı olmakta.

İkinci katman olan ve memelilerde bulunan limbik beyin, duygu yaşantılarıyla ilgili sinirsel yapıyı içerir. Limbik sistem R-kompleksin çevresini sarar, bu nedenle Latince'de yüzük ya da halka anlamına gelen limbus'tan esinlenerek adlandırılmış, limbik sistem terimi de ilk kez 1952'de yine McLean tarafından kullanılmış. 1939 yılından bu yana bu bölge üzerinde yapılan çeşitli deneylerde, limbik sistem bölgelerinin uyarılması ya da tahrip edilmesinin duygusal tepkilerde önemli değişiklikler yarattığı gözlemlenmiştir. Ama bu konudaki en önemli bulgular epilepsiyle ilgili çalışmalardan edinilmiş ve limbik sisteme komşu bölgelerden kaynaklanan epileptik deşarjların çok canlı duygusal yaşantılara yol açtığı saptanmıştır.

Beynin bilgi kapasitesi, en üst ve en gelişmiş katman olan serebral kortekstir. Algılama, analiz etme ve organizmanın içinden ve dışından gelen bilgileri depolama işlevini üstlenir. Ne var ki, korteksin bu işlevlerini sürdürebilmesi için dikkatli bir uyanıklık durumunda olması gerekir. Dikkatli uyanıklığı da beyin sapında bulunan ve RAS (Reticular Activating System) denilen bölge sağlar. Bu bakımdan korteks RAS'e doğrudan bağımlıdır. Algılama tek başına bir anlam taşımaz. Bu satırları okurken gerekli olan süreçleri, dikkatli uyanıklık ve algılama, işlemden geçirme ve son-

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

radan hatırlama olarak sıralayabiliriz. Okuduklarınızdan hoşlanmayıp sonraki bölümlere geçmek istediğinizde ise istemli eylem ortaya çıkar. Eylem motor korteksi ilgilendirir. Beynin en ön bölgesinde olan frontal lob'da bulunan motor korteks bir bilgisayar gibi çalışır. Programcı görevini ise prefrontal lob üstlenir ve niyet etme, eyleme karar verme ve en karmaşık davranıları düzenleme gibi işlevler bu bölgeden kaynaklanır.

Beyin katmanlarından ikisinin, yani korteksle limbik sistemin birbirinden kopukluğu psikoterapide dikkatten kaçmaması gereken önemli hususlardan biridir. Bunu günlük yaşamdan sıradan bir örnekle açıklamaya çalışayım. Bazen biriyle ilk karşılaşmamızda olur, bilirsiniz: Sezgilerimiz ve karşı tarafın beden dili bizde anlık bir izlenim bırakır. Sonra korteks hızla devreye girerek o kişiyi kendisini sunuş tarzına göre değerlendirmeye başlar. Buna bir insanın uyaran değeri (stimulus value) denir ve sonraki beraberliklerimizde de bu insanı uyaran değerine göre algılamayı sürdürürüz. Sonra gün gelir bu ilişkiden beklemediğimiz birşey olur ve bize o ilk karşılaşma anındaki izlenimimizi hatırlatır birden. Geçiştirmeyi seçmiş olduğumuz ilk izlenimimizi. Bu örnek, yüceltme sonucu bir insandan bir "imge" yaratmaktan farklı, şartlanmalarımız doğrultusunda herhangi birimizin yaşayabileceği sıradan bir olgu aslında. İmge yaratma ise narsisistik ihtiyaçlardan kaynaklanır.

Yerinde yapılmış yorumlamalarla bezenmiş de olsa, korteksler arası ilişkiyle sınırlanan bir psikoterapinin akan bir süreç olarak yaşanabileceğine inanmıyorum. Özellikle, yaşanmakta olan anda ortaya çıkan beden dili görmezlikten gelinirse ve terapistin kendi beden diliyle yorumlamaları arasında uyuşmazlık varsa. Üstelik, psikoterapiyi yalnızca yorumlama ağırlıklı olarak sürdürmeye çalışmak "hayat oyunu"nun yerini "terapi oyunu"nun almasına neden olabilir. Çünkü yorumlama tek başına yalnızca bir tekniktir, tedaviye gelen kişinin terapisti yüceltmesine katkıda bulunur, ama asimetrik başlayan bir birlikteliğin zamanla kendine özgü bir ittifaka dönüşebilmesi için yeterli olmaz. Bir diğer sakınca da düşünce düzeyinde sürdürülen psikoterapilerin "profes-

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

yonel hasta" yaratma olasılığının yüksek olması. Profesyonel hasta genellikle ömür boyu psikiyatriste gitme durumundadır, çünkü hasta kimliği kişilik yapısının güçlü bir parçası haline gelmiştir. Sürekli futbol yorumları yapanlar gibi, o da kendisinin ya da başkalarının davranışlarını sürekli yorumlayıp nedenlerini araştırır ve üstelik bunu diğer insanları bunaltırcasına bir iletişim aracı olarak kullanır. Profesyonel hasta kimliği, bazen yalnızca sosyal ortamlara değil, kişinin sanat yapıtlarına, örneğin yaptığı filmlere bile yansıyabiliyor.

Psikoterapide yapılan kuru yorumlamalar her iki taraf için de zedelenme tehlikesinden uzak bir ortamın sürdürülebilmesini sağlar, buna karşılık beden dilinin de katıldığı bir beraberlik çıplak ve risklidir. Terapist karşısındaki kişinin beden dilinin kendisine neler yaşattığını zaman zaman dile getirme yürekliliğini gösterirse, bir süre sonra terapiye gelen kişi de terapistin beden dilinden algıladıklarını dile getirmeye başlayabilir ve böylece süreç, çoğu insanın kullanmadığı bir buluşma aracı sayesinde hızlanır. Bu arada terapist ve terapiye gelen, birlikte, kendilerini "yüklendikleri programları uygulayan disketler gibi dile getirmemeyi" öğrenmeye, bu programlara göre çıkarılan seslerin çoğu zaman gerçek iletişimi bozan "gürültüler" olduğunu fark etmeye başlarlar.

Bilgi kortekste, değerlendirmeler ve yargılamalar eşliğinde depolanır. Beden dili ise limbik sistemdeki duygusal yaşantıları yansıtır, bazen de beynin en alt katmanı olan R-kompleksin otomatik davranışlarını sergiler. Korteks egemenliğindeki kişi, aslında, esneklikten yoksun tarzıyla kolay fark edilebilir. Ama eğer bizim korteksimiz de aynı frekanslardaysa, anında oluşuveren bir özdeşleşme sonucu, korteksler àrası bir iletişime kolayca geçilir. Sağduyuyu ve mantığı simgelediğine inanılan düşünce düzeyindeki böyle bir ilişki başlangıçta iki tarafa da hoş gelir, ama zamanla korteksler arasında başlayan sidik yarışı, kısır döngüye takılıp kalan tartışmalara da yol açabilir; gerçek duygular magma katmanı gibi derinlerde sıkışıp kaldığı için. Birinin söylediğini diğeri dinlemeden, birbirine ulaşmadıkça bazen seslerin yüksel-

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

mesiyle sürdürülen bu ikili monolog sırasında alınganlıklar yaşanması oldukça olağandır. Kortekslerden biri diğerinin kendisini adam yerine koymadığı sanısına kapılırsa işler daha da karışabilir. Çünkü limbik sistemden kopuk korteks egemenliği mutlakiyet ilkesine göre çalışır ve diğer varlıkların neredeyse kendi duplikasyonu olmasını bekler.

Dikkatli bir gözle bakıldığında bu olgu, cilalı kavramların sergilendiği, ama yaşamla bütünleşemeyen bazı entelektüel tartışmalarda da gözlemlenebilir. Düşünce alışverişi adına yapılan böylesi tartışmalar, yaşamazlığın biriktirdiği gerilimin boşaltılması için bir araç olarak kullanılırlar, ama rahatlama yalnızca tartışmanın sürdürüldüğü zaman dilimi için geçerlidir. Ardından, bir kez daha yaşamı kaçırmış olmanın gerilimini ve yorgunluğunu yaşamak üzere. Yazar-çevirmen bir dostum kendisine anlaşılmaz gelen birşey anlatmıştı bana yıllar önce. Osmanlı sarayında geçen bir oyunda başkahraman kadın sultan bir sahnede "Analar da taş doğurdu!" diye bağırınca seyirci topluca ayağa kalkarak dakikalarca alkışlamış. "Bizim seyirci de biraz tuhaf. Çünkü kadın delirmekte olduğu için bu lafları söylüyordu. Neden alkışladıklarını anlayamadım," demişti. "Annelerini mi hatırladılar acaba?" diye geçiştirdiğimi hatırlıyorum, o anda konunun toplumsal boyutuna gidecek bir tartışmaya isteksiz olduğum için. Korteks egemenliğindeki insanların heybetli bir laf karşısında, yaşanmakta olan bir gerçeği kenara itiverdiklerini bilmediğimden değil. Parlamento seçimlerinde de oylarımızı yıllardır bu ölçülere göre vermiyor muyuz?

Korteksin kumandasıyla ısmarlanmış beden dili gerçek beden dili değildir, anksiyete yüklüdür. Korteksinden dişi davranışlar göstermesi talimatını alan bir kadın limbik sisteminden kaynaklanmayan bir dişilik sergileyebilir, ama davranışlarının sonucu yaşayacaklarının duygusal yükünü taşıyamadığı gibi, çoğu kez daha da çok zedelenir, bir yandan yaşanan yalnızlık duyguları eşliğinde. Böyle bir cinsellik gösterisi zaten korku ve güvensizlik sonucu ortaya çıkan bir meydan okuma olduğundan, karşı saldırılara davetiye çıkaran saldırgan öğeleri de içerir.

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

Düşünce ve mantık egemenliğinde olan insanın, bu kabuğun gerisinde çaresizce sıkışmış duygusal dünyasına ulaşmak kolay değildir, hatta bazen imkânsız. Çünkü korteks, ördüğü kabuk sayesinde, zedelenmeye açık ve cılız duygusal dünyayı dış dünyanın varsayımsal tehlikelerinden korumaya çalışır. Savunmasız iç dünya, korktuğu ve bundan ötürü düşman gördüğü dış dünyaya karşı düşmanca duygular geliştirir. Koruyucu kabuk, dış dünyadan gelen uyaranlara karşı seçici ve ayıklayıcı bir vize mekanizması kullandığı gibi, iç dünyada biriken düşmanca duyguların bilinçli dünyamıza ulaşmasına da izin vermez. Karşılığında insana, kendisine ait olmayan bir kişiliği kendisi zannetmesinin bedelini ödeterek.

Beden dili insanın iradesi dışında belirir. İç dünyalarıyla temas sağlayabilen insanlar, kendilerini beden dilleriyle de ifade etmekte olduklarını fark edebilirler, ama her zaman değil. Şartlanmalarımız böyle bir hafifliği sürekli yaşamamıza izin vermez. Bu sözüme mistisizme gönül vermiş bazı okuyucularım itiraz edebilirler. Ama ben de onlara mistik bağlarının ne kadarının gönülden, ne kadarının düşünce düzeyinden kaynaklandığından nasıl emin olabildiklerini sorarak karşılık vermek isterim. Mistisizme giden yolun kolay bulunabileceğine inanmıyorum, insanın bunu kendine ısmarlayabileceğine de. Evrenin sınırsızlığıyla bütünleşmemizin yoluna çıkan şartlanmalarımız, bir yaşam süresinde tümüyle arınamayacağımız kadar genetik kodlarımıza işlenmemiş olsaydı, mistik bağlar kurabildiğine inanan bazı insanlar sürekli mistik jargondan söz edip dururlar mıydı?

Az önce söylediklerimin, mistisizmi bir kenara itiverme anlamına gelmediğinin anlaşılmış olduğunu umuyorum. İtirazım bunun ısmarlanmaya çalışılmasına ve bir araç olarak kullanılmak istenmesine. Psikiyatriyle ilgili dört kitabın ardından yazdığım ve roman türünde sayılabilecek kitaplarımı okuyan bazı dostlarım yazdıklarımda mistisizm izleri bulduklarını söylemişlerdi. Aslında, içinde bulunduğumuz çağın getirdiği yaşantıları alışagelinmiş kavramlarla dile getirmenin zorluğundan ötürü roman yazmaya yönelmiş olduğumu düşünüyorum. Bazı fizikçilerin de yaptığı gi-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi https://rahtey.org

bi. Psikiyatriye bile Quantum Mekaniği açısından bakmaya başlamışken bunun romanlarıma yansıması doğaldı, hatta ikinci romanımda anlatmak istediğim de zaten buydu: İçinde yaşadığım kentte sürüp giden ve atom-altı parçacıklarının sürekli yok olup yenilerinin varedilişini andıran başdöndürücü dans. Bu aynı zamanda kozmos bütününün dansı olduğundan, fiziğe aşina olmayan okuyucumun, yazdıklarımı mistisizme yakın bulmuş olması beni şaşırtmadı. Uzak Doğu felsefeleri, mistisizm ve Quantum fiziği arasındaki bağlantıları Fritzjof Capra gibi fizikçiler kitaplarında zaten dile getirmişlerdi. Booth Tarkington'un 1926'da söylediği gibi "Mistikler, günün birinde bilimin kendi inançlarıyla buluşacağına olan umutlarını her zaman korumuşlardır". Bu konuya ileride daha ayrıntılı bir biçimde değineceğim. Ancak anlatacaklarım mistisizmin değil, astrofiziğin kozmosu olacak. Çünkü ben ancak oralardayım.

Herşeye Batı kültürü etkisinde başladığımdan, geçmişte bana yol göstermiş olan düzenli ve kategorik düşünce biçimine ilk ihanetim "varoluşçuluk"la başladı. Daha doğrusu "varoluş psikiyatrisi" ile. Heidegger'in görüşlerinden kaynaklanmış olmasına rağmen varoluş psikiyatrisinin varoluş felsefesiyle aynı şey olmadığını özellikle belirtmek isterim. Bu farkı *Varoluş ve Psikiyatri* adlı kitabımda açıkladığım için burada tekrar etmemeyi tercih ettim, çünkü başlı başına ve ayrı bir konu. Varoluş psikiyatrisiyle alana girdiğim ilk yıllarda tanışmıştım, ama yalnızca okuyarak ve açıkçası sindiremeden. Daha sonraları Sartre'dan, Camus'den birşeyler ve hatta o sıralar güncel olmamasına rağmen *Mesnevi*'yi de okumuştum, ama yalnızca okumuşum. Yıllar sonra eşref saati gelip varoluş psikiyatrisiyle gerçekten bir bağ kurmaya başladığımda, bu bağ beni önce Uzak Doğu felsefelerine de götürdü kendiliğinden. Doğu'nun binlerce yıl önce, yaşamışlığının içinden getirip geliştirdiği öğretileri Batı'nın yeni "keşfedilmiş" birşey olarak ortaya koymasını biraz da eğlendirici bularak ve "Hakkın yolu birdir" sözünü hatırlayarak.

Altmışlı yılların sonlarında bir ara gittiğim İngiltere'de Londralı bazı aydınların, Ravi Shankar'ın müziğini dinleyerek kendile-

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

rinden geçtiklerini gözlemlemiştim, pek de ikna olmayarak. Birkaç yıl sonra aynı şeyi Paris'te bir köşeyi döndüğümde birden karşıma çıkan ve aralarında hiç Doğulu bulunmayan bir Hara Krişna grubuyla da yaşamıştım. Bu ve benzeri yaşantılarım, yıllar sonra zihnimde arada bir beliren çok yönlü birtakım soruların başlangıcını oluşturdu. O sıralar, biliyorsunuz, Katmandu gezileri de başlamıştı. Shirley McLane'den Beattles'ın bazı üyelerine kadar kimler gitmedi ki. Çoğu, gittiğinde ne ise o olarak döndü aslında. McLane bambaşka yerlere doğru hareket ederek kitaplar yazdı, neredeyse bir guru şimdi. Lennon, eşi Yoko Ono'yla kurduğu birliktelikte, ait olduğu kültürün yükünden özgürleşme çabalarına girdi ve bunu yaparken kendi kültürüne bazı uyarılar getirmiş oldu. Ama herşeye rağmen, bu çabalar söz konusu insanların DNA'larına kadar işlemiş Batı kültürünün etkileri üzerinde birer yama gibi kaldı izlenimini taşıyorum. Bu yalnızca kişisel bir izlenim tabii, çünkü "Budist olarak doğmayan sonradan budist olabilir mi?" sorusunun cevabını bilmiyorum. Suzuki'nin bir kitabında okumuştum. Uzak Doğu dillerinde, biri "Bu çiçek güzel" dediğinde, sözleri zaten "Bu çiçek bana göre güzel" nüansını da içeriyormuş. Asya kökenli bir dil olan Türkçe'de bu nüans vaktiyle vardı da biz mi sonradan kaybettik, bilmiyorum.

Yaklaşık on beş yıl önceydi sanırım, bir Batı ülkesinde Türkoloji dalında öğretim üyesi olan yabancı dostumla, Hint-Avrupa dilleriyle Türki dillerin farklarını konuşuyorduk. Öğrencilerin Türkçe'yi öğrenmekte zorlanıp zorlanmadığını sormuştum. "Önce Asyalı olmayı öğrenmeleri gerekiyor," diye cevap vermişti. "Sonra giderek bambaşka bir dünyaya girdiklerini fark etmeye başlıyorlar. Bu onların çok hoşuna gidiyor." Asyalı olmanın ne anlama geldiğini sorduğumda "Zaman," diye cevap vermişti, "Batılı dillerdeki ve Türkçe'deki zaman algısı ve kullanımı farklı." Hiç düşünmemiş olduğum bir konuda bana sunulan bu bilgi o gün de çarpıcı gelmişti, ama bende cevabını arayan bazı sorular da bırakmış olduğunu son yıllarda daha iyi fark etmeye başladım. Zamanla olan kişisel ilişkimi kavrama çabalarımın yanı sıra, "Zamanı Doğulu olan bir dili konuşan bir toplumun Batılı bir düzen-

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

de nasıl yaşamakta olduğu" gibi beni çok aşan bazı soruları da beraberinde getirerek. Zaman konusuna ileride tekrar döneceğiz.

California'daki Heaven's Gate tarikatı üyelerinin toplu intiharı sonrasında Amerikan halkının tepkilerini yabancı bir kanalda dikkatle izledim. Ölenlerin yakınlarının bile grubun bu kararını saygı ve anlayışla karşılamaları bende saygı uyandırdı. Görüşü alınan bir psikiyatrist, insanların "toplumun geri kalanından bu denli koptuklarında böyle kararlar verebileceklerini" şöylemekle yetindi, konuşmasında yargılama tonu yoktu. Aslında "Olayı kabul etmekten başka seçeneğimiz olabilir miydi ki?" diye düşünüyorum. Olmuş olana "olmaması gerekirdi" demek, duygusal katmanda bir isyanı dile getiriyorsa kabul edilebilir, ama olayı düşünce düzeyinde yargılamaya çalışmanın kime ne yararı olabilir ki?

İnanç sistemlerinin yargılanamayacağına inanıyorum, kişinin kendisini iyi hissetmesine katkıda bulunduğu, "yalnız kalpler kulübü"ne dönüşmediği ve politik amaçlarla kullanılmadığı sürece. İnanç sistemleri birtakım amaçlar doğrultusunda kullanılmak istenildiğinde ya da kişinin iç dünyasından kopuk bir obsesif düşünce sistemine dönüştüğünde, inananları da çıkarlar dünyasına kaymış ya da korteksleri tarafından kandırılmış oluyorlar. George Santayana 1913'te "Mistik kişi, yüreğinin atışlarıyla ve evrendeki seslerin eşliğinde mutlu yaşar," demiş. Bu sözler müteveffa annem iki yaşındayken söylenmiş olduğu için, o günlerin gerçeğini ne kadar dile getirdiğini bilmek mümkün değil. Ancak, herşeyi ucuza çıkarmaya eğilimli günümüz dünyasında, evrenle bütünleşmeye bir kurtarıcı olarak bakıldığı sürece, bu doğrultuda sürdürülen kendini aşma çabalarının ulaşacağı yer ancak ütopya olabilir diye düşünüyorum.

Hızlı toplumsal dönüşümler ya da birden kendini yabancı bir kültürün içinde buluverme gibi durumlar, geleneksel kökenli bazı insanların, inançlarına ve geleneklerine eskisinden de çok sarılmasına neden olabiliyor, çoğu kez bağnazlık sınırlarını zorlayarak. Bir inanç sistemi bu sınırı aşarak bağnazlık boyutu edindiğinde, felsefesinden koparak biçimselliğe dönüşeceğinden, ileri-

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

de ayrıntılı bir biçimde açıklayacağım "kimlik geçişmesi sendromu"nun yaşanmasına doğru kolayca kayabiliyor, felsefesinin yerini alan politik bir içerikle. Böyle bir durum insanın, kimliksizlik duygusunun yarattığı belirsizlikten kurtulmasına yardımcı olur. Ancak, daha önce sözünü ettiğim gibi, gelişmiş bir benliğin bilinçli bir seçim sonucu belirli bir inanç ya da öğretiyle "özdeşleşerek" kimliğine yeni bir boyut kazandırmasından farklı bir olgudur bu. Soyut politik modeliyle ve çağın hızlı dönüşümlerine meydan okuyarak beslenen bir "anti-olgu". Vaktiyle tepkici solun üstlendiği rolü hatırlatırcasına.

Alfred Adler, "Psikoterapi için başvuran kişilerin ortak sorunu yüreksizliktir," der. Tabii bu ifade, psikolojik yardım talep etmeyenlerin ya da terapistlerin daha yürekli oldukları anlamına gelmez. Frieda Fromm-Reichmann "Tedaviye gelen kişi terapistten daha zeki, daha donanımlı olabilir, ama terapist tedavi ortamında ondan daha yürekli olmalıdır," diyerek duruma açıklık getirmiştir bence. Terapistin terapi ortamında yürekli davranabilmesi, terapiye gelenin kendiyle yüzleşme gücüne katkıda bulunur. İnsan çıraklık yıllarıyla bugününü kıyasladığında bunu daha açık görebiliyor. Örneğin, düşmanca eğilimler "uygar" dünyada yaşayan herkeste, hepimizde var, derece derece. Kendimize göre nedenlerle dış dünya tarafından zedelenmekten korktuğumuz için oluşan düşmanca eğilimler, yadsıdıkça daha büyük bir güç haline gelip zaman zaman davranışlarımıza egemen olur ve denetimden çıkma olasılığıyla bize korku ve suçluluk duyguları yaşatır. Yürekliliğe giden yol korkularımızla ve düşmanca eğilimlerimizle tanışmaktan ve onları kabul etmeyi öğrenmekten geçer. "Olumsuzluk" atfedildiği için çoğu zaman kendimizden de gizlediğimiz bu duygular bizi yalnızca bir kez yaşanacak bir yaşamın zenginliklerinden yoksun bırakır, yüreksiz kılar. Ve korkutucu durumların ortaya çıkmasına kendi katkımızı göremediğimiz sürece bu da böylece sürer gider. Düşmanca eğilimlerine yabancılaşmış insan bilincinde olmadığı bu eğilimlerinin denetimden çıkmasından farkına varmadan korktuğu için dünyasına öylesi katı bakar ya da davranır ki karşısındakini de korkutur, dolayısıyla kızdırır da.

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

Karşısındakine yaşattığı korku onu bir kez daha korkuttuğundan, bazen çözümü olmayan kısır döngüler içine girilebilir. Vahşi hayvanlarınkini andıran ters bakışların ardında korku yaşandığını nasıl bilebiliriz ki? Doğal olarak etkilenir, biz de kendi seferberliğimizi ilan ederiz.

Kendini zedelenmemiş hisseden insan kızgın olmaz (Francis Bacon: 1625); kızmasını bilmeyen insan iyi olmayı da bilemez (Henry Ward Beecher: 1887); öfkenizin ardından güneşin batmasına izin vermeyin (İncil); pek çok insan karşısındaki kişinin öfkesinin sürdüğünü gördüğü için kendini öfkeye kaptırır (Frank Moore Colby: 1926); gücün desteklemediği öfke aptallıktır (Alman atasözü); kızgınlığın ne olduğunu bilmeyen insan hiçbir şey bilmiyor demektir, anında yaşananı bilmediğinden (Henri Michaux: 1952); hiçbir şey insanı kızgınlık tutkusu kadar hızla içine çekmez (Nietzsche: 1888); kızgınlık insanın bir diğerini cezalandırmasına neden olurken kendine de işkence etmiş olur (Publilius Syrus: İ.Ö. 1. yüzyıl); kızgınlığın yaşı yoktur, / Ölüm dışında (Sophocles: İ.Ö. 401).

Kızgınlık duygusunun iki tür olduğuna inanıyorum, aralarında önemli bir nüansla. "Çıplak kızgınlık" engellenme sonucu yaşanır. Bir amaca doğru hareket ederken hesap edilmeyen bir durum ortaya çıktığında kızarız, özellikle durum bir başka insan ya da insanlar tarafından yaratılmışsa. Bu tür kızgınlıklar günlük yaşamda sık yaşanır, sıradan görünümlü olaylarda bile. Trafiğin aktığı bir caddenin bir yanından karşıya geçmek için anlık bir stratejinin ardından kendimizi yola atarız. O sırada karşı yönden aynı eylemi yapan biri daha görünür ve öylesi bir güzergâh izler ki caddede başka yer yokmuş gibi üzerimize doğru gelip duraklamamıza neden olur ve caddedeki konumumuzu tehlikeli bir hale getirir. Bazen tam dışarıya çıkmak üzere olduğunuz anda telefon çalar (aslında açmamak gerek ama), karşınızdaki kişiye kapıda taksi beklettiğinizi söylediğiniz halde o monoloğunu sürdürmeye çalışır. Bunlar günlük yaşamda çoğu kez üzerinde durmaksızın geçiştirdiğimizi sandığımız kızgınlıklar, ama aslında hepsi kayda geçiyor.

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

Günümüzde yaygın bir olgu halinde yaşanan "ikincil kızgınlık"ta ise birincil duygu zedelenmedir. Eski günlerde, insanların "rencide oldum" dediği duyulurdu zaman zaman. O sözcüğün yerini "incinmek, zedelenmek" gibi sözcükler aldı, ama bu sözcüklerin birinci şahısta kullanılmasına pek rastlanmaz oldu. Daha çok, "beni incitti, beni incittin" tarzında ikinci ve üçüncü şahıslar olarak kullanılıyor, yani kızgınlık duygusunun eşliğinde ve suçlayıcı nitelikte. Nedeni de şişmiş gurur sistemlerimiz. Çoğu insan birincil duygusunun, yani zedelenmiş olduğunun farkında bile olmaksızın doğrudan kızgınlık ve öfke yaşıyor. Çünkü paylaştığımız kültürde kızgınlık, zedelenmişliğin kabulünden daha kolay taşınabilir bir duygu. Zedelenmişliğin kabulü ise çoğu kişi için yok olmakla eşanlam taşıyabiliyor. Bunu kabul edememek ise insanların birbirlerine ulaşabilmelerinin yollarını kapatıyor. Bu noktada, zedelenmişliğin hüznünü yüreklice yaşayabilmek ile karşı tarafa zedelendiğimizi ilan edip onu suçlamaya çalışmak arasındaki farkı hatırlatma gereği duyuyorum. Zedelenmişlik o anda insanın derininde yaşanırken dışarıdan da açıkça fark edilir, ne yaşadığımızı hissetmemizin ve hissettirebilmenin zenginliğiyle. Haber niteliğinde ilan edilen zedelenmişlik kendimize karşı dürüst bir yaşantı olmaktan çıkar ve zedelenmişliğin ikincil kızgınlığa dönüşmüş olduğunun belirtisidir.

Zedelenmişliğinizi, sizi zedeleyen insanın önünde, kızmadan ve kendinizi küçülmüş hissetmeden, yürekli bir yalınlıkla yaşadığınız olmuştur herhalde. Anlaşılabilirliğimize açılan bu yolu ne yazık ki çok seyrek kullanıyor, onun yerine öfke ve saldırganlığı seçiyoruz, bazen de yadsımayı. Zedelenmişliğimizle yüzleşmekten kaçınmadığımızda, bizi zedeleyen insanı vicdanıyla baş başa bıraktığımızdan ona cezaların en gerçeğini vermiş oluruz, ceza vermek adına olmadığından. Zedelenmeyle ilgili bir başka hususa daha değinmek istiyorum. Aslında yalnızca beklenti yüklediğimiz insanların bizi zedeleyebilmesi beklenir. Bizi hiç ilgilendirmeyen insanlar tarafından zedelenmek istendiğimizde bunun bizde herhangi bir etki yaratmaması gerekir, ama bu her zaman böyle olmaz. Eğer kendimizi değerlendirmeyi fazla oranlarda başka-

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

larına bırakmışsak, tanımadığımız birinin ters bir bakışı bile bizi zedeleyebilir, pek çok zaman o bakışın bizimle ilgisi olmadığı halde. Ve tabii böyle bir örnekle başka bir konuya girmiş oluyoruz. Değersizlik duyguları.

Değersizlik duygularının, insanın kendine yadsıdığı düşmanca eğilimlerden nasıl kaynaklandığını *İnsan Olmak* kitabımda ayrıntılı bir biçimde anlatmış olduğum için burada ayrıntılarına girmeyeceğim. Ama değersizlik duygularının insanı alıngan yaptığının sanırım hepimiz farkındayızdır, derece derece, zaman zaman hepimiz biraz yaşadığımız için. Özellikle katı korteks komutasındaki insanlar, adam yerine konup konmadıklarının verileriyle çok ilgilenirler. Durum böyle olunca da adam yerine konmuyor olmanın çoğu kez nesnel olmayan kanıtlarını bulmak zor olmaz ve zaten beklemede tutulan kızgınlık duygusu hızla bu fırsatı değerlendirir.

Bilirsiniz insanlar vardır, bazen sizden yapamayacağınız ya da yapmak istemeyeceğiniz birşey isterler. Yapamayacağınızı gerekçesiyle açıkladığınızda, karşı karşıya iseniz yüzünden bir gölge geçer, telefondaysanız sesinin tonu burulur. Sonra arkanızdan konuşuğunu duyarsınız, "Beni reddetti," diye, sanki onu "bütünüyle" reddetmişsiniz gibi. Oysa yalnızca talep ettiği konuya karşılık verilememiştir. Zedelenme limbik sistemin arı bir duygusudur, adam yerine konulmadığını farzetmenin kızgınlığı da aynı bölgeden kaynaklanır, ama korteksin kışkırtması ve ısmarlamasıyla. Dikkatli bir gözlemle, neredeyse çocuksu olan bu tür kızgınlık tepkilerini ciddiye alabilmek, bizim de korteksimiz tarafından kışkırtılmış olmamızı gerektirir. Ya da karşı tarafa beklenti yüklemiş olmamızın yarattığı ve patlamaya hazır bekleyen bir volkanın, birikiminden kurtulmasının bir ifadesidir.

Birincil ya da ikincil, kızgınlık hepimizin sık yaşadığı bir duygu. Önemli olan kızgınlıklarımızı estetik ölçülerin dışına çıkmadan yaşayabilme sanatını edinebilmek ki bunun da ilk şartı bu duygudan korkmamayı öğrenmekten geçiyor. Ve işte o zaman başka insanlara ulaşmaya giden yol da açılmış oluyor. Otto Rank

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

sevgiyi "Bir başka insanın istencini kendi istenci kadar sevebilmek" olarak tanımlar. Seminerlerimde ya da konuşmalarımda bunu ne zaman dile getirsem hep aynı soru gelir. "Ya karşı tarafın istenci bana uymuyorsa?" Bunun, "Ya karşı tarafın istenci beni terk etmekse?"ye kadar götürenler de olmuştur. Sanıyorum Rank bu tanımını "birbirini seven" insanlar için yapmış, bir başka insana sevilme beklentisi yükleyenleri kastetmemişti. Çoğu zaman, sevilme beklentilerimizin karşılanması uğruna sevmeyi unutuyoruz.

Bu satırların yazılmaya başladığı sırada gösterime giren David Cronenberg'in "Crash/Çarpışma"sını izlerken, filmin bugünkü ölçülerimize göre karanlık ve bunaltıcı gelen dünyası bana bir ara salondan çıkma isteği bile yaşattı, ama sonradan bıraktığı iz oldukça yüklüydü. Cinsellik ve metal ilişkisini, yaraların ve yara izlerinin cinsellik aracı olarak yaşanmasını vurgulayan bu filmi geleceğe ışık tutmaya çalışan bir belge olarak algılamayı seçerken, orada anlatılanları yadırgamadığımı da fark ettim. Yalom'un dediği gibi, cinsel eyleme geçmekte direnmeyi, ertelemeyi ya da kendimizi bırakıvermeyi seçebiliriz, ama cinselliğimizi nasıl yaşayacağımızı seçemeyiz ya da cinselliğimizi ısmarlayamayız; bizi aşan, bizden öte bir yaşantı olduğu için. Cronenberg'in filmi, günümüzde boşluk ve yalnızlık yaşayan insanların enflasyonist cinselliği uyuşturucu ya da kumar tutkusu gibi kullanmakta olmasının, gelecekte hangi yönlere doğru hareket edebileceği üzerine acımasız bir spekülasyondu, bayağı düşündürücü.

Vaktiyle bir duvar yazısıyla karşılaşmıştım: "Kerhaneden çıktıktan on beş dakika sonra yeniden başlar." Genç bir insan olduğu anlaşılan yazar, yalnızlığının yarattığı gerilimini giderdikten bir süre sonra tekrar boşluğa düşmüştü anlaşılan. İhtiyacı salt cinsellik olsaydı bu duyguyu yaşar mıydı ya da yaşadıkları bir duvar yapıtına dönüşür müydü bilinmez, duvar yazıları yazarları için yüklü anlamlar taşır. Ama günümüzde giderek esneyen cinsel davranış normlarıyla birlikte, kompulsif cinsellik de varoluş vakumunu doldurabilmek amacıyla sık kullanılır oldu. Zaten çoğu insan, ruhlarının olduğu gibi bedenlerinin de bir bölümüyle ilişki kuruyor, böylece kendilerini kendilerine saklı tutabiliyorlar. Do-

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

layısıyla, ruhlar birbirine yeterince ulaşmadan hızla cinselliğe kayan kısa devreler oluşuveriyor, ardından yeni kısa devreler izlemek üzere. Çağın getirdiği sıkıntıların yarattığı narsisistik dönemlere gerilemeler sonucu mu, yoksa cinsellik daha baskısız yaşanır olduğu için mi böylesi yaşantılarla daha sık karşılaşıldığını bilmiyorum, belki her ikisi de. Vaktiyle izlediğim ve yaşamını o günlerin "yupi" tanımı doğrultusunda sürdüren bir genç adamın, aynı kurumda çalıştığı sevgilisiyle ancak iş yerinin asansöründe alelacele sevişebildiğinden yakındığını hatırlıyorum, zamansızlık gerekçesiyle. Oysa yaşam nelere öncelik verildiğine göre yaşanıyor.

Yine psikiyatriye dönmek istiyorum. Psikoterapistin, terapi ortamında kendine sürekli sorma durumunda olduğu bir soru da "Şu anda kimin oyunu oynanıyor?" olmalı. Terapiye gelen kişi, kendisine karşı da olsa, yaşamında sürdüregeldiği oyununda ustadır ve onu terapi ortamında da sürdürmeye çalışır, oyunundan kurtulabilme umuduyla başvurmuş olmasına rağmen. Herşeye rağmen oyunu sürdürmekte direnmenin nedeni, bilinmeyenin korkusudur. Acı da verse, bilinen insana daha güvenlikli görünür. Nasıl başlayıp nasıl seyredeceği kestirilebildiğinden, insana kumanda kendisindeymişçesine bir yanılgı yaşatarak. Bu, yaşamının kumandası olmasa da. Örneğin kimi insan, kabul edilme gerçeğiyle ne yapacağını bilemediği için, farkına varmadan kendini reddettirecek ortamı kendi hazırlar ve ne yapar yapar bunu gerçekleştirir. Böyle biri için reddedilme, kabul edilme durumunun bilinmezliğiyle karşılaşmanın dehşetinden daha az can sıkıcıdır. Üstelik kendisini reddederek tuzağına düşen kişiye suçluluk duyguları yaşatmanın zaferini de beraberinde getirerek. Dolayısıyla, böyle bir durumda kurbanın red eden mi edilen mi olduğu sorusunun cevabını vermek kolay olmayabilir.

Dikkatli bir gözlemci bu tür oyunları zaman içinde kolayca tanımlayabilir, çünkü bir insanın repertuvarının tümü zaten birkaç maddeyi geçmez. Eğer terapist farkında olmadan bu oyuna katılma gafletinde bulunursa, tedavi edilen ile edenin konumları karşılıklı olarak yer değiştirebilir ve "Hasta konumunda olan kim?" sorusunun cevabı biraz karışabilir. Bana sorarsanız, tera-

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

pist karşısındaki kişinin oyununa katılmış olsa bile, durumu fark ettiğinde ve bunu tedaviye gelenle yüreklice paylaştığında, terapist konumunu yeniden kazanabilir. Üstelik böyle bir durum terapisti, iktidar imgesi olmaktan çok, sıradan ama yürekli bir insan konumuna getireceğinden, ilişkide öncekinden farklı bir içtenlik ve güven yaşanmasına da neden olabilir.

"İnsanlara kendi acısından daha değerli gelen birşey yoktur – Onu kaybetmekten korkarlar – Onu başlarına inen kırbaç darbeleri gibi hissederken bir yandan da onunla dost olurlar; çünkü acının açtığı yaralar onlara güvence sağlar," demiş Ugo Betti 1936 yılında. Sanırım fark etmişsinizdir, psikoterapi ortamına atfederek anlattıklarım yaşamın kendisinde de geçerli aslında ve her ikisi için geçerli bir diğer konuya değinmek istiyorum: Üretilmiş acıyla gerçek acıyı birbirinden ayırt edebilmek. Üretilmiş acı konusunda uzmanlaşmış bir kültürde yaşadığımızdan bunu gerçekleştirebilmenin kolay olmadığını biliyorum, ama bu ayrım yapılmadan psikoterapinin nasıl sürdürülebileceğini de bilmiyorum. Bu konuda birşeyler söylemeden önce, üretilmiş acının gerçek mazoşizmden farklı bir olgu olduğunu vurgulamam gerek. Üretilmiş acı gerçek acıdan korunmak için öğrenme yoluyla edinilen bir savunma mekanizmasıdır, mazoşizm ise kişiliğin yapısına mal olmuş önemli ve karmaşık dinamikleri tanımlar, davranışları doğrudan yönlendirdiği için tedavide üstesinden gelinmesi kolay olmaz, bazen de mümkün olmaz. Üretilmiş acı ise terapide baş edilmesi pek de zor olmayan bir durumdur, ama terapistin tetikte olmasını gerektiren bir süreci gerektirir yine de.

Kendimizi bir diğer insanla özdeşleştirerek ilişki kurmaya çalışmak yaşadığımız kültürde önemli bir yer tutar. Dolayısıyla, kendisi de üretilmiş acıyı kullanma alışkanlığında olan bir terapist, zaman zaman karşısındaki kişinin bu özelliğiyle özdeşleşebileceğinden, bu ayrımı yapmada zorlanabilir. Psikoterapi ortamında, en azından meslek yaşamının bu aşamasında, gerçek bir acıya tanık olduğumda onu kendim de içimde bir yerlerde hissedebildiğime inanıyorum. Buna karşılık, üretilmiş acıları, başlangıçta karşımdaki insanı seyircisiz kalmaktan ötürü rahatsız edebi-

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

lecek bir tarafsızlıkla dinlediğimin de farkındayım. Uzun vadede karşımdaki insanın bu uyuşturucudan kurtulmasına yardımcı olmama zemin hazırlayan ve yıllar içinde edinilmiş bir duyarsızlık da denilebilir buna. Geçmişin deneyimlerinin ardından edinilmiş bir duyarsızlık duyarlığı. İnsanın kendisine ve çevresine karşı oynadığı ve gerçek olduğuna inandığı böyle bir oyuna zaten bilerek nasıl katılınır ki? Buna rağmen, terapistin karşısındaki kişinin üretilmiş acıdan arınmasına yardımcı olmada aceleci davranmaması gerektiğine inanıyorum. Çünkü böyle bir müdahale, yaşamın kendisiyle yüzleşme doğrultusunda önce biraz hazırlık yapılmış olmasını gerektirir, terapistin paylaşımı ve desteğiyle.

Üretilmiş acı harika bir uyuşturucudur, yaşamın kendisinden kaçınmak için kültürün de pekiştirdiği güçlü bir araç. Bir insanın yaşadığı gerçek acı, gerçek anlamda paylaşılamayacak kadar derinlerde yaşanan tanımlanması daha zor bir duygudur; üretilmiş acı ise seyirciden ve dinleyiciden hoşlanır. Seyircisi olmayan oyuncu olamayacağına göre, böyle bir durum, bir kez daha kurbanın seyirci mi oyuncu mu olduğu sorusunu çağrıştırır. Üretilmiş acının gerisinde bastırılmış düşmanca eğilimler bulunur ve bunlar dolaylı olarak kişinin hem kendisine hem çevresine yöneltilir. Üretilmiş acının dinleyicisi olan kişiler de genellikle kendi düşmanca eğilimlerinden kaynaklanan suçluluk duygularıyla yüzleşmemek için dinleyici konumuna boyun eğerler. Düşmanca eğilimlerine yeni katkılarda bulunarak tabii. Üretilmiş acı, eski günlerdeki kadar prim yapmasa ve artık insanların seyirci konumu için ayıracak zamanları olmasa da geleneksel özelliğini hâlâ sürdürmeye çalışan bir oyun. Bu konuda size bir ipucu vermek isterim. Bence televizyon ekranı, gerçek acıyla üretilmiş acıyı ayırt etmeyi öğrenmenin en iyi yollarından biri. Kamera bu konuda bayağı acımasız, terapistlerden bile.

Üretilmiş acı sık kullanılan bir iletişim aracıdır. Birbirine sorunlarını anlatarak "dertleşme" bazı insanlar tarafından yakın dostluk olarak nitelendirilir. Ama böyle durumların şirket ortaklığını andıran bir dayanışma türü olmaktan öte bir anlamı olmadığından, ilişki olarak nitelendirilmeleri ilişkiden ne anlaşıldığına

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

göre değişir. Zamanla yaratılmış gerçek bir ilişki zemini, doğal olarak dayanışmaları da içerir. Ancak dertleşme türünde beraberliklerde insanlar birbirlerini yalnızca siyahlarını paylaşmak için ararlar, birlikte yaşam üretemezler. Yaşam üretmek, insanın karşısındaki insana ilişkin hissettiklerini algılayıp yaşayabilmesi, yaşadıklarını karşısındakine hissettirebilmesi ve ona yaşattıklarını, onun yaşadıklarını hissetmeye çalışmasını içerir. Yani ilişkiyi yaşarken duygu tepkileri verilebilmesini tanımlar, karşısındaki insana kendisiyle ilgili bir bülten okuyup, bir başka zamanda onun bültenini dinlemeyi değil. Kadın-erkek ilişkilerinde sorun yaşandığında bazen şöyle birşey anlatılır: "Sabahın dördüne kadar konuştuk ve sonunda pek çok konuda uzlaştık." Bir süre sonra sorunlar yeniden yaşanmaya başlanır. Çünkü duygu yükü içeren sorunlar, kavramların ardına gizlenerek yapılan müzakerelerle çözümlenemez. Ola ki müzakereyle başlayan beraberlik, korteksler in programlarından özgürleşip, duyguların yüreklice yaşanabilmesine zemin oluştursun. Tabii böyle bir durumda müzakere de müzakere olmaktan çıkacağından, tarafların birbirinin yüreğine ulaşabilmeleri mümkün olabilir. Çünkü zaten ilişkilerdeki sorunlar ilişkisizlikten kaynaklanır.

Dertleşme konusuna, yani tarafların birbirini siyahlara doğru çektiği kasvet yüklü beraberliklere dönmek istiyorum. Bilir misiniz ki birbirlerini sık sık ve görünürde özlemle arayan bu insanlar dert ortaklarını için için küçümserler, hatta bazen arkalarından konuşacak kadar. Çünkü, herşeyden önce, insanlar kendilerine kendi yaşamazlıklarını hatırlatan durumlardan hoşlanmıyorlar. Sevmedikleri kendilerini dile getirmekten ve sevmedikleri kendilerini karşılarındaki insanda seyretmekten de. Bu nedenle dayanışma ilişkilerinde sık sık sorun yaşanır, beraberliklerin yavanlığından ve birbirini yok edici niteliğinden ötürü. Dolayısıyla dayanışma türü haberleşmelerin ve beraberliklerin bazen bir süre askıya alınması gerekebilir, bir süre sonra yeniden başlamak üzere, çaresizlikten ve ihtiyaçtan. Üç ya da dört yıl önceydi, yolda yürürken tanıdığım biriyle karşılaştım. Ülkenin sınırlarını zorlamış seçkin bir sanatçı, kimine göre biraz uçuk, bana göre pek çok in-

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

sana oranla yaşamın bayağı içinde ve dünyasının çok farkında biri, dünyası da onun. "İnsanlardan sıkıldım, tek başıma sinemaya gidiyorum," diye isyan etti, "Problem, problem diye anlatıyorlar," diye söylendi kollarını iki yana açarak "Ama problem yok". Gülmeye başladığımı hatırlıyorum, net ve kestirme bir özetlemeydi. Çılgınlardan kolay vazgeçilmez, üretilmiş sorunlar usandırır, kaçırtır.

On yılı aşkın bir süre önce, Balkan ülkelerinden birinde içeriği beni de ilgilendiren bir kongre düzenlenmişti. Yakın sayılabilecek bir yerde olduğundan ülkemizden katılanların sayısı alışılmışın ötesindeydi ve bir turizm şirketi aracılığıyla düzenlenen programa ben de katılmıştım. Kalacağımız otele akşam saatlerinde varıldı ve ardından beni şaşırtan bir duruma tanık oldum. Bir grup insan bavullarını bir kenara bırakıp oda anahtarlarını aldıktan sonra ya da hatta almaksızın, lobideki telefon kulübeleri önünde kuyruk oluşturarak sağ salim geldiklerini bildirmek için evlerini aradılar. Turistik bir oteldi ve odalarda da telefon olduğu belliydi, oraya çıkıp rahatça konuşmayı bekleyememişlerdi.

Ayrılıkların ardından yeni beraberlikler başlar. Bebeğin ana rahminden ayrıldığı anda annenin kendisiyle buluşmasında olduğu gibi. Bu yönden bakıldığında yaşam gerçekten de bir ayrılıklar ve buluşmalar dizisidir. Freud sonrası psikanalistlerden Melanie Klein'a göre, bir insanın ayrılığı nasıl yaşadığı vaktiyle annesiyle yaşadığı beraberliğin nitelikleri tarafından önemli oranlarda belirlenir. Yaşamın ilk iki ayını kapsayan ve "otistik evre" denilen dönemde bebek kendine dönüktür ve ilişkiden çok, yaşamın sürdürülmesiyle ilgilidir. İkinci ve altıncı ayları arasında süren ve "ortak yaşam" denilen evre, bebeğin gülümseme tepkileri vermesi ve gözleriyle annenin yüzünü izlemesiyle başlar. Bu dönemde bebek anneyi ayrı bir obje olarak algılayamadığından beraberliklerini ikili bir bütün olarak yaşar. Üçüncü evre olan "ayrılma-bireyleşme" uzun bir süreçtir ve üçüncü yılın bitiminde sona ermeye başlar. Önceleri iyi ve kötü olarak ikiye ayrılmış olan anne imgeleri bu süre içinde tek bir bütüne dönüştürülerek içleştirilir ve bu yeni imgeyle ilişki, annenin çevrede bulunmadığı zaman-

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

larda da çocuğun kendisini güvenlikte hissetmesini sağlar. Ne var ki, obje ilişkilerinin süreklilik kazanmasını sağlayan bu süreç azımsanmayacak sayıda çocuk için yumuşak bir geçişle atlatılamaz ve bazı insanlar yetişkin yaşamlarındaki ayrılıkları katlanılması zor bir duygu olarak yaşarlar.

Göç-dalgaları öncesinde, geleneksel kırsal kesimdeki ilişki örüntülerinin ayrılık anksiyetesi yaşanmasına zemin yaratmayan "koruyucu ve kavrayıcı" bir yapı göstermiş olduğu izlenimini taşıyorum. Ölüm dışında en önemli ayrılık ailenin genç erkeğinin askere gitmesiydi. Bir de "Hem ağlarım hem giderim," diyerek yeni yuvasına giden gelinler. Tabii bunlar yalnızca yıllar öncesinden edinilmiş bazı izlenimler, araştırma verilerinden edinilen bilgiler değil. Ancak bir başka izlenimim de ayrılık ankiyetesinin aslında toplumsal yapımızın oldukça belirgin ve yaygın bir özelliği olduğu doğrultusunda, bazı diğer kültürlere oranla. Psikoterapiye gelen genç insanların yaşam öyküsü bazen yurt dışında yapılmış bir yüksek lisans derecesini de içerir. O ülkede yaşanan iki ya da daha fazla yılın izlenimlerini sorduğumda zaman zaman bir boşlukla karşılaşırım, sanki hiçbir yere gitmemişlercesine. Anlatacak birşeyleri yoktur, geride bıraktıkları kız ya da erkek arkadaşlarıyla telefonlarda sürdürülen çekişmeler ya da sık sık vesile yaratarak buraya döndükleri aralarda ve tatillerde yine burada yaşadıklarının dışında. Bazen de iz bırakmamış bir sevgilinin silik anısı, genellikle Güney Amerikalı ya da Filipinli.

Evliliklerini sürdüremeyeceklerine kesin karar verip boşanan bazı çiftlerin, bitmez tükenmez öfkeleri aracılığıyla ilişkilerini sürdürerek ayrılık anksiyetelerinin katlanılmazlığıyla yüzleşmemeye çalıştıkları oldukça sık gözlemlenen bir olgu. Ayrılan evli çiftler ya da sevgililer bazen kendilerine ait bazı eşyaları diğerinin evinde bırakıp almamakta direnerek anksiyetelerini ertelemeye çalışabiliyorlar. Ancak toplumumuzdaki yaygın ayrılık anksiyetesinin en sık rastlanan örnekleri, bir türlü sona erdirilemeyen telefon konuşmaları ve bir beraberlik sona erdiği halde, ayrılırken "kapı önünde" hâlâ sürdürülen içeriksiz konuşmalar. Bildiğim başka toplumlarda benzer durumların bu oranda yaşandığına şah-

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

sen tanık olmadım, bazı başka yerlerde yaşanmaktaysa da ben bilmiyorum. Bu olguya son zamanlarda bir de cep telefonları eklendi. İş yaşamında bazı kolaylıklar sağlayabilen bu aracın, statü sembolü ya da yeni keşfedilen oyuncak olma dışında, ayrılık anksiyetesi ilacı olarak da kullanılabildiği izlenimini taşıyorum. Çalışma odamın kapısına "Cep telefonunuzu kapattınız mı?" sorusunu taşıyan bir hatırlatma yazısı konulmasını gerektirecek kadar.

Sanırım *İnsan Olmak* adlı kitabımda yazmıştım. İnsanları kazanmak için gerektiğinde onları gözden çıkarabilmeyi "göze almalıyız" diye. İlişki içinde risk aldıkça insanları kaybetmediğimiz gibi, daha gerçek bir yakınlığa doğru hareket olasılığı da artar. Psikoterapide insanları en çok şaşırtan sonuçlardan biridir bu. Risk alma denemelerinin ardından, "Birden o da bana açık davranmaya başladı" diye hayretle anlatılan. Burada rüşvet karşılığı sürdürülen beraberlikleri kastetmiyordum tabii. Öyle durumlarda rüşveti kestiğiniz an rüşvet yiyen de dünyanızdan kayboluverir. Kabul edilmiş olanın biz değil, rüşvetimiz olduğunu anladığımızda, kaybımızın olmadığını, hatta hafifllediğimizi fark ederiz sonradan. Yine de durumlar vardır bu çıkarlar dünyasında, bir ilişkiyi rüşvetle sürdürmek zorunda kalırız, şu ya da bu nedenle. Biz bu konuda kendimizle dürüst isek, yani bunu gerektiren durum sona erene kadar rüşveti rüşvet adına verdiğimizi biliyor ve kabul ediyorsak, onur sistemimiz biraz yara alsa da bu sonradan bizi hırpalayacak sonuçlar yaratmayabilir. Gerçek bir ilişki olduğu yanılgısını yaşamadığımızdan. İnsanlar verebilecek şeyleri birbirlerinden tabii ki esirgememeliler. Ama verebileceklerini vererek, vermek zorunda hissettiklerini değil. İlkinde insanın gönlü vardır, ikincisinde ise terk edilme korkusu.

Bu satırları yazarken arada bir yaşadığım bir başka kaygıyı da dile getirmek istiyorum. Biz insanlar çeşit çeşitiz, çeşit çeşit oyunlarımızla. Şu sıra anlattıklarım yalnızca bunları açıklamayı amaçlıyor. Bana sorarsanız aslında hiçbiri ağır sorunlar sayılmaz, hatta sıradan ve *Dersaadet'te Dans* adlı kitabımda kullandığım bir deyimle "tragedyasızlığın tragedyaları" bir bakıma. Dolayısıyla, kendimi ve okuyucumu bunların dışında tutarak, "onlar"ı

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

ya da "ötekiler"i anlatmakta olmadığımı özellikle hatırlatmak isterim. *İnsan Olmak* adlı kitabımın ilk basımının ardından bir dostum, kitabın kendisine ait kopyasını bana imzalatmak istemişti. Kitabın çeşitli yerlerinde oklar çıkarılarak ikimizin de tanıdığı bazı kişilerin isimlerinin yazıldığını fark ettim, kendim de dahil. Yani hepimize tanılar koymuş kendince. Dayanamayıp sormuştum: "Peki sen kitabın neresindesin?" Cevap gelmedi tabii, ona göre kitapta kendisinden başka herkes vardı anlaşılan. Eleştirel-gözlemci bir dönem yaşıyordu o sıralar, geçmişte kaldı şimdi.

Terapi ilişkisi sürdürdüğüm yaşı benden biraz ileri biri odama girip koltuğa oturduğunda "Artık hayvanlara bakıyorum," diye söze başladı geçenlerde. Önce ne demek istediğini anlamadım, sonra benim de zaman zaman seyrettiğim, yabancı bir televizyon kanalında gösterilen National Geographic Society'nin doğa programlarını kastettiğini anladım. Bu satırları yazdığım sıralarda ülkemizde yaşanan tuhaflıkların yaratıcısı olan insanların yerine hayvanları seyretmekte bulmuş çözümü. Zaten herkes kendine göre bir yol bulmak durumunda herhalde. Üst-sistemler bizi, seçmediğimiz ama tek başımıza değiştirmeye gücümüzün yetmediği bir yazgının içine çekmeye çalışırken, kendimize ve dünyamıza birşeyler katmayı sürdürebilmek için. "Deli bir dünyaya deli gözüyle bakma"ya çalışmak bana iyi geliyor örneğin. Dünyaya olmaması gerekenlerin yaşandığı bir yer olarak bakıp ona yabancılaşmak yerine, olmakta olanları anlama çabalarımı sürdürebilmeme yardımcı oluyor gibi, en azından şimdilik. Hayvanlara dönmek istiyorum birkaç cümleyle. Bence onları dikkatle izlemeliyiz, çünkü orada kaybettiğimiz cenneti görebiliriz. Darwin'in 1874'te yazdığı gibi, onlar da heyecandan keyif alır, tekdüzelikten sıkılırlar ve çoğu meraklıdır. Ama kendileriyle ve dünyayla ilişkileri bizlerden daha dürüst, dolayısıyla daha asiller. Üstelik fazla konuşmazlar da. Bir de çocuklar var tabii. Onlar çok şey biliyor, büyüyünce unutuyorlar.

Hayvanlar yargılamıyorlar ve hayatta kalma içgüdülerinin dışında çıkarcılıkları yok, sahiplerine benzer davranışlar edinmiş bazı evcil hayvanlar dışında belki. Okuduklarıma göre, "ilkel"

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

topluluklar da yargılamanın ve sömürünün ne olduğunu bilmiyorlardı. Antropoloji gibi bilmediğim bir konuya girmek adına değil, ama yargılamanın toplumsal yapılaşmaya yönelinmesi sonucu insana mal olan bir özellik olduğunu düşünüyorum. Mülkiyet kavramıyla yakından ilintili belki de. Yine de, toplu yaşama düzenini sağlayabilmek için oluşturulan törelerin, başlangıçta bugünkü kadar amacından saptırılmış olduğunu sanmıyorum. Nasıl bir tarih sonucu günümüzdeki halimize geldiğimiz konumuzun dışında kalıyor, ilgilenenlere Will Durant'ın kitaplarını önerebilirim. Ancak bildiğim şey, insanın, doğduğu andan itibaren, ana-babasıyla ilişkilerinden başlayarak yargılanmaya maruz kalması sonucu yargılamayı öğreniyor olması. Sonunda kendisine yasaklandığı için bastırıp sesini duyamaz olduğu isteklerini kışkırtacak bir davranışı bir başkasında görmeye tahammül edemez hale geliyor. O zaman da yargılama, küçümseme, hatta müdahalede bulunma gibi tutumlar ortaya çıkıyor. Yasaklanmış kendini bir başkasında seyretmeye katlanamayıp, kendine tanımadığı bir özgürlüğe imrendiğinden. Daha özetlenmiş bir deyişle yargılama, bastırılmış olduğu için bilinç düzeyine ulaşamayan düşmanca eğilimlerin, yani yaşamazlığın bir ürünüdür.

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

Dinozorları Uğurlarken

Psikiyatriye yeni başladığım günlerdeydi. Bir değerlendirme toplantısı yapılıyordu, değerlendirmeye konu olan hasta ve onun psikiyatristiyle birlikte. Konuşmalar sürekli bir anne meselesi etrafında sürdürülüyor, orta yaşlarında bir erkek olan hasta da her cümlesine "My mother..." diye başlıyordu. Yaşanırken birşeyleri yadırgadığım, ama adını koyamadığım bu anı yıllar sonra bu satırlara kadar geldi, görüyorsunuz. Bu adamın annesiyle sorunları olduğu anlaşılmıştı, ama hiç mi kendine ait bir hayatı yoktu? Orada nasıl güçlükleri vardı, neler yaşıyordu? Neden toplantıdakiler onu sürekli annesinden söz etmeye yönlendiriyorlardı? Arada geçen yıllarda unutup gittiğimi sandığım bu anı, yaklaşık bir yıl önce Londra'da vereceği bir konser öncesi Barbara Streisand'la yapılan bir televizyon görüşmesini izlerken birden yeniden canlandı. Görüşmenin konusu müzik ve Streisand'ın kariyeriydi doğal olarak, sonra birden kendimi başka şeyler dinlerken buldum ekranın karşısında, dikkatle izliyor olduğum halde nasıl olup da oraya geçildiğini anlayamadan. Streisand şimdi, erken ölüp kendisini anlayışsız annesiyle tek başına bıraktığı için babasına duyduğu isyanı anlatıyordu.

İleri yaşa gelmiş Amerikalıların ana-babalarından tahsil edemedikleri alacaklarını sık sık dile getirmelerine aşina olduğum için, Barbara Streisand'ın beklenmedik bir anda yaptığı bu konuşmayı fazla yadırgamadım. Üstelik bu tür konuşmaların ne zaman gerçekten duygu yüklü olduğunu, ne zaman klişeleşmiş bir nakarat gibi tekrarlandığını anlamak her zaman kolay olmuyor. Ama

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

televizyon ekranında izlediklerim zihnimi kurcalayan bir soruyu yeniden gündeme getirdi. Amerikalıların bu alışkanlıklarında psikanalizin dolaylı bir etkisi var mıydı? Psikanalitik uygulamaların Freud'un tanımladığı yörüngeden indirgenerek bazı klişelere dönüştürülebildiğini ve Amerikalıların, "Mutlu Olmanın Yolları" türünde yönergeli yayınlara düşkünlüklerini göz önünde bulundurarak.

İnsanın ancak, ana-babasını kendi dünyaları olan ayrı varlıklar olarak görmeyi başarabildiğinde gerçek anlamda yetişkin sayılabileceğini düşünüyorum. Bunu başarabilmenin kolay olmadığını bilerek. Çünkü her insanın bir önceki kuşaktan bazı alacakları tahsil edilemeden kalıyor. Var da vermiyor diye direndikçe, olmadığı için verememiş olduklarını göremiyoruz. Ana-babaların da ana-babaları olduğunu düşünmek, ileri yaşlarda bile sürüp giden beklentilerimizin, onlarla ve dünyayla olan ilişkilerimizde yarattığı açmazların hafiflemesine bazen yardımcı olabiliyor. Hatta o zaman bizim onlardan beklediğimiz şeyleri bazen onların da bizden beklediğini görebiliyoruz. Daha önce psikoterapi ortamı için kullandığım sorunun bir benzerini sormamızı gerektiren: "Çocuk konumunda olan hangimiz?" Ama çoğu kez bu da yetmiyor tabii. Gerçek anlamda yetişkin bir benlik oluşmadıkça, geçmişin alacakları karşı cins ilişkilerinde, hatta dostluklarda tahsil edilmek isteniyor. Bazen kısır döngülerde sıkışıp kalmamıza neden olarak.

Son yıllarda, ana-baba ya da karşı cins ilişkileri psikoterapi ortamındaki ağırlığını başka konulara bırakmaya başlıyor gibi, artan bir sıklıkla. Bunun, dünyanın genel halinden mi, yaşadığım şehrin acımasızca hızlı dinamiklerinden mi, yoksa benimle psikoterapi ilişkisi sürdürmeyi seçenlerin kişisel özelliklerinden mi kaynaklandığını henüz anlayabilmiş değilim. Herşeyden önce, şehrin ya da ülkenin başka bölgelerindeki psikiyatristlerin odalarında neler konuşulduğunu yeterince bilmiyorum. Ama benim odamda, insanların hikâyeleri bundan on, hatta beş yıl öncekinden farklı şimdilerde. Bazen aile ya da evlilik ve aşk gibi konuların bile kenara bırakılmasına neden olabilen üst-sistem sorunları

insanların hayatını bayağı işgal etmeye başladı. Üst-sistemle, bildik bazı toplumsal ya da politik olayları kastetmediğimi anlamışsınızdır sanırım. Öyle olaylar kişinin konuyu kendisinden uzaklaştırma çabaları olarak görüldüğünden, psikoterapide ortamı fazla işgal etmesine izin verilmez. Terapiye gelenler o konuları kiminle olsa konuşabilirler, terapi odasının dışında. Bu nedenle, yetmişli yıllarda kimileri psikoterapiyi "burjuva işi" olarak görürlerdi, şimdilerde o konuda daha esnekler.

Psikoterapi ortamına gelmeye başlayan üst-sistem sorunlarına hepimizin yakından yaşadığı bir örnekle girmek istiyorum, uç bir örnek de sayılsa. Son yıllarda televizyon ekranı giderek yaşadığımız mekânları sınırsızlaştırmaya başladı. Politik kişiliklerin ve "ünlü" diye nitelendirilen bazı kişilerin yanı sıra, hiç tanımadığımız ya da tanımayı seçmediğimiz insanlar artık sık sık odalarımızın içinde. Bizlere çeşitli duygular yaşatarak ve hiçbir zaman tanımayacağımız insanlarla tek yönlü ilişkiler kurmamıza neden olarak. Yücelttiğimiz, yargıladığımız, hoşlandığımız, kızdığımız bu insanlar bizler için yine de yalnızca birer imge ya da haber. Hangimizin, ne zaman, umulmadık bir nedenle "haber" olabileceğimizin kestirilebilirliği de yok artık. Ama haber konusu olanların bundan ötürü neler yaşadıklarını hiç düşündünüz mü? Geçenlerde yine TV ekranında, daha önce duymadığım deyimlerle karşılaştım. Medyazedeler ve medyazadeler. Şu ya da bu nedenle kendi isteği dışında haber konusu olmuş ya da olmakta olan bazı insanların, bu yayınlardan sonra, en azından bir süre için eski kendileri olamadıklarına tanık oldum çalışma odamda zaman zaman. Kamuya açık yerlerde görünme anksiyetesinden, dünyadan kaydının silinmesi isteklerine kadar değişebilen duygularla. Üstelik bazen bunları dış dünyaya belli etmemek için çaba harcamak zorunda kalarak, özellikle tanınmış isimlerse. İçlerinden birinin ilk görüşmemize, kaza geçirmiş, işkence görmüş ya da cinsel tacize uğramış insanlarda gözlemlenen "Travma Sonrası Stres Sendromu" belirtilerini andıran bir halde geldiğini hatırlıyorum, sonradan çabuk toparlandı. Böyle olaylar yaşayan insanların psikiyatrist odasında, aşktan, eşten ya da işten söz edebilecek hale

gelmeleri bazen bayağı zaman istiyor. Bir de haber olma kaygılarıyla yaşamını sürdüren insanlar var, sürekli önlemler alarak özgürlüğünden ödün vermek zorunda kalan. Bir keresinde, ünlü barlardan birinde dostlarıyla birlikte otururken bir ara tuvalete gittiği için kameralardan şans eseri kurtulan birinin çalışma odamda sürekli şükrettiğini hatırlıyorum. Gerçekten de tatsız olaylar yaşamasına neden olabilirdi, sonradan haber konusu olan durumun aslında kendisiyle ilgili olmamasına rağmen. Tabii yalnızca medyazedelerden söz ettim. Kimi ise sıradan bir yaşam sürdürürken, birden ve çabasız edinilen medyazadeliğin avantajlarını yaşıyor olmalı. Onları tanımadım, haber olduktan sonra yaşamlarını eskisi gibi sürdürüp sürdürmediklerini bilmiyorum.

Medyada haber olmanın kişilere yüklediği sorunlar aslında küçük bir azınlığı ilgilendiren bir konu, hepimize bildik olan durumlar olduğu için örnek olarak verdim. Son iki yıldır çalışma odama sık gelmeye başlayan bir başka üst-sistem sorunundan söz etmek istiyorum şimdi de. Çalışma yaşamında kişisellik ve profesyonellik kimliklerinin çatışmasından kaynaklanan anksiyeteler. Bu konuyu, ülkemizde çalışma yaşamının kabuk değiştirmekte olmasının bir göstergesi olarak kabul ettiğim için önemli buluyorum. Çünkü çalışma yerlerini, bazı duygusal ihtiyaçların ve çatışmaların sergilendiği alanlar olarak kullanma eğiliminin can çekişmeye başladığının verileriyle giderek daha sık karşılaşır oldum. Hatır, sadakat/ihanet, küsme/barışma gibi duygusal tepkiler ya da özel yaşamla ilgili sorunlarla çalışma ortamını işgal etme gibi davranışlara işyerlerinde artık prim verilmez oldu. Hatırlı kişilerin tavsiyesiyle değil, gazete ilanları arayıcılığıyla eleman alınır oldu, hatta bu konuda uzmanlaşmış "head hunting" şirketleri de devreye girmeye başladı. Özel sektörden söz ediyorum tabii.

Böyle bir dönüşüm, yakın zamanlara kadar iç içe geçmiş olarak yaşanan profesyonel kimliklerin birbirinden uzaklaşmasını da içerdiğinden, özellikle orta yaş ve üzerindeki kişilerin gerek kendileriyle gerekse iş yaşamındaki ilişkilerinde bazı sorunlar yaşamalarına neden olabiliyor. İki farklı kimliğin ayrıştırılması sürecinin yarattığı çatışmalardan kaynaklanan anksiyeteler, patron

ya da çalışan olsun, her iki kesimde de gözlemlenmekte. Profesyonelliği benimseyebilenlerle sindiremeyenlerin birlikte çalıştığı işyerlerinde durum daha da karmaşıklaşabiliyor. Bu yeni tür ilişkiler ağında, duygusallığa izin vermeme adına bazen aşırı uçlara gidilerek, profesyonel bir çerçeve içinde yaşanabilecek bazı sıcaklıklardan yoksun kalınmasına da neden olunabiliyor. Psikoterapide de olduğu gibi, yöneticinin en önemli araçlarından biri kendi kişiliğidir. Biçimsel bir öğreti ya da yönerge doğrultusunda sürdürülen yöneticiliğin iş verimliliğinin artmasına katkıda bulunduğunu hiç sanmıyorum, üstelik varlığı kurumlar için yararlı olan bazı çalışanların kaybına bile neden olabiliyor. Yabancı kaynaklı modellerin, eğitim programlarında kendi kültürümüze uyarlanmadan benimsenmesinin bu tür metalik uygulamalarda rolü var mıdır, bilemiyorum. Ancak örgütsel davranış modelleri insanımızın gerçeğine uygun bir yörüngeye oturana dek bu tür sorunlar bir süre daha çalışma odamda konu edilecek gibi görünüyor.

Albert Einstein "Düş gücü bilgiden daha önemlidir," demişti, mantıklı düşünceye tapınan bilge eskilerinin aşağıladığı düş gücü için. Çocuklara yasaklanmış, büyüklerde yadırganmış düş gücü. Afrika kökenli Amerikalılar "Konuşan herkes şarkı söyleyebilir," derler, sarhoş olmaya ya da duşa girmeye gerek olmadan. Dans yaşamın ritmini yakalamayı tanımlar. Başkalarının koreografisini ya da moda figürleri izlemeyen, koreografın insanın yine kendisi olduğu dansı kastediyorum. Kozmosun dansıyla buluşma mucizesinin anahtarı yalnızca insanın kendinde olduğundan. Hepimiz her gece olağanüstü hikâyeler yazarız düşlerimizde, genellikle başroldeyizdir, bazen seyirci. Geçmişin bitmemiş hesaplarından geleceğin provasına dek değişebilen bu hikâyeler, günlük yaşamımız içe dönükse dışa dönük, dışa dönük bir dönem yaşıyorsak içe dönük olurlar. Günlük ayinlere ve yaşamı kurutan Aristo mantığına başkaldırırcasına, limbik sistemin kendini dile getirmesini engelleyen baskılardan özgürdür rüyalar. Geleneksel mantığa şartlandırılmamış olsaydık belki de onları daha iyi anlayabilecek, yüreğimizin sesini daha iyi duyabilecektik.

Otto Rank'ın tanımladığı kişilik tiplerinden "sanatkâr", içinde yaşadığı durumda etkin olabileceği en uygun tepkiyi verebilen kişidir. Rank'ın "sanatkâr"ının, sanat yapıtları yaratan insanları tanımlamadığını anlamışsınızdır. Hatta "sanatkâr", biçimsel olarak sıradan bir yaşam sürdüren biridir çoğu kez. Rank sanatkârı tanımlarken, saygı duyduğunu açıkça belli ettiği, kendi yaşamını yaratabilen insanları anlatır. Sanatkâr hangi durumlarda nasıl davranılması gerektiğini tanımlayan yönergeler kullanmaz, rehberi kendi yüreğidir, yaşam dansının koreografı da kendisi. Otto Rank'ın sanatkâr tanımlaması, yıllar önce kitaplarından birinde karşılaştığım andan bu yana zihnimi hiç terk etmedi. Zaman zaman "oldukça sanatkâr" kişilerle karşılaştığım oldu, onları bir öğrenci gibi izlemeye çalıştım, ama Rank'ın bu çarpıcı tanımında, başından beri bana eksik gelen bir yön vardı yine de. Rank'ın sanatkâr isyanı, yaşamakta olduğu duruma en uygun ve o durumda etkin olabileceği tepkileri veriyordu, ancak bu tanımlamada insan kendini içinde buluverdiği durumlarla sınırlıydı ve yaşadığı durumları kendisinin yaratma seçimine de sahip olduğundan söz edilmiyordu.

Bazı insanlar, içinde yaşadığım bu zenginlikler şehrinin sunabileceği çeşninin farkına varamadan, sınırlı bazı alanlarda iç mekân yaşantıları sürdürüyorlar, ciddi ekonomik kısıtları da olmadığı halde. Aynı mekânlar, aynı insanlar tekrarlanıp duruyor, gettoda yaşarcasına. Sonra Paolo Coelho'nun *Simyacı* adlı kitabıyla karşılaşıp onu baş tacı ediyorlar ya da Susanna Tamaro'nun "Yüreğinin götürdüğü yere git" sloganını tekrarlayıp duruyorlar, ama yine aynı mekânlarda, aynı ayinleri tekrarlayarak ve bunalarak. Bazılarımız böyle mesajları slogan haline getirip klişeleştirirken, kimi de ne yapmak istiyorsa yapıyor, üstelik sadece konuşup duranların bıraktığı boşluklardan da yararlanarak. Çünkü yaşam konuşulmaz, yaşanır, sözcükler yaşamın içinde paylaşılır, Doğulular bunun yüzyıllardır farkındalar. Bir Japon atasözüne göre "Yaşantıya dönüşmeyen bilgi, bilmek değildir", ama bu sözün günümüzdeki Japonlar için geçerli olup olmadığını bilemiyorum. Bizlere gelince, yaşadığımızdan çok konuşuyoruz sanki.

Oysa simyacılar sürekli deneyen insanlardı, yaşamı ayinler dizisi haline getirmeden ve gevezelik etmeden. Çünkü ayinler ve gevezelik düş gücünün belirebilmesine izin vermez. Düşlemekten değil, yaşantıya dönüşebilen yaratıcı düş "gücünden" söz ediyorum tabii. Tamaro'nun kitabının başlığına gelince, yüreğimizin götürdüğü yere gidebilmemiz için önce yüreğimizi dinlemeyi bilmek gerekiyor, üretilmiş sorunların narkotize eden etkisinden sıyrılıp yüreğimize ulaşabilirsek tabii. Sonra da, inişiyle, çıkışıyla, riskleriyle, "şikâyet etmeden" çıkılacak yola koyulmak üzere. O zaman dünyaya daha az kızıyoruz.

Turistle seyyah arasındaki farkı çağrıştırıyor bu anlattıklarım. Turistin, önceden yapılan düzenlemelere rağmen zaman zaman karşılaştığı engeller, olmaması gereken durumlar olarak algılanır ve yakınma konusu edilir, seyyahın karşılaştığı zorluklar ise yola çıkışının amacıdır. Düş gücünün yaratıları bilindik mantık çerçevesine sığdırılamaz, ama yüreğimize açılan yolu gösterirler. Dolayısıyla, yaşamazlığın biçimci mantığından öte, gerçek sağduyunun yolunu da. Günümüz insanının yaşamını kurutan en önemli etmenlerden biridir geleceği denetleme kaygıları. Geleceğin güvencesiyle uğraşırken yaşanmakta olan anı kaçırıvermek. Oysa biz geleceği yazmaya çalıştıkça gelecek kendini yeniden yazar, gelecek düz bir çizgi üzerinde art arda dizilen olaylar şeklinde tasarlanamayacağı için. Düz çizgi üzerinde tasarılar geliştirebiliriz, ama yola çıkıldığı andan itibaren geleceğin bizimle satranç oynamaya başlayacağını da hesaba katarak. Bunu hesaba katmadığımızda, yolumuzda ilerlerken karşılaşıverdiğimiz bir fırtına paniğe kapılmamıza neden olabilir. Paniğe kapılıp fırtınayı durdurmaya ya da yönünü değiştirmeye çalışırsak işler daha da karışır ve baş edemeyeceğimiz bir güç karşısında yenik düşme olasılığı da artar. Yaşamı kendimize birtakım kesin çizgilerle ısmarlayamayacağımızı kabul etmişsek, telaşa kapılmayıp satranç oyununu bundan böyle fırtınanın bizi götürdüğü yerde sürdürebiliriz. Orada yenilirsek, bu bir yenilgi değil, deneyim olur.

On üç ya da on dört yıl önce, bir tatil kasabasında yapılacak ve gelişmiş diye nitelendirilen ülkelerden birinde yaşayan vatan-

daşlarımızın sorunlarıyla ilgili bir toplantıya gitmem istenmişti. Gitmeye çok istekli değildim, bu tür sorunlara ilgisiz olduğumdan değil, konu beni aştığı için. Sonunda gittim ve oradaki varlığımın anlamsızlığını yaşamak bir yana, böyle bir toplantının neden yapıldığını da anlayamadım. Ama kendimce önemli bir şey öğrenmiş olarak döndüm. Sosyal bilimciler konuya ilişkin belirli bir sorunu ele alıp kendi yöntemleriyle araştırmaya ve çözüm aramaya başlıyorlardı, ama araştırma bittiğinde o sorun çoktan sona ermiş ve yenileri ortaya çıkmış oluyordu. Şimdilerde geleneksel bilimin bu tür sorunlara nasıl yaklaştığını bilmiyorum, çalışma yöntemlerine farklı boyutlar katmaya çalışıyor olabilirler.

Roma imparatorluğunun ayrıksı düşünürü Seneca "Başlayan her şey biter," demişti, zamanın bir çizgi üzerinde hareket ettiğine inanan düşüncenin yüzyıllar sürecek egemenliğinin erken dönemlerinde. Oysa, yaşadığımız her bir zaman parçacığının sonsuza dek sürecek bir süreksizlikte seyahat ettiği anlatılır oldu yüzyılımızda. Dünyaca izlenen bir yabancı televizyon kanalında "Time is money / Vakit nakittir" sloganının sık sık ekranda göründüğü bir dünyada, zamanın daha farklı bir anlamı da olduğunu anlatabilmek için uygun sözcüklere ulaşabilmek pek kolay değil. Belki de onun için Alan Lightman gibi fizikçiler zamanı kurgulanmış öykülerle anlatmaya çalışıyorlar. Bu zorluk yalnızca zamanın tanımıyla sınırlı değil, modern fizikte ya da Doğu felsefelerinde de aynı zorluk yaşanıyor. Ünlü fizikçi Heisenberg atom fiziği hakkında konuşulurken anlatım dilinin getirdiği sorunların çok önemli bir yeri olduğundan söz ederek "Atomların yapıları hakkında konuşmak ve açıklama yapmak istediğimizde, bu konuda alışılagelmiş konuşma dilimiz aracılığıyla fikir yürütmek ve atomları bu dille açıklamaya çalışmak tümüyle imkânsız hale geliyor," der. Suzuki ise Budizm'le ilgili açıklamalarında şöyle der: "Alışageldiğimiz düşünceleri altüst eden karşıtlıkların temelinde, içsel yaşantılarımızı normal konuşma diliyle anlatma zorluğu yatmaktadır. Çünkü içsel dünyamızda olanlar konuşma dilimizi aşan yaşantılardır." Görüldüğü gibi, Doğu mistisizminin konuşma diliyle yaşadığı sorunlar günümüz fizikçilerinin dil sorunuyla ben-

zerlik göstermekte ve her iki konuda yapılmak istenen açıklamalar zaman zaman bazı karşıtlıklara ve mantıksal güçlüklere çarpmakta. Aynı zorluk psikoterapi ortamının dile getirilmesinde de geçerlidir. Psikoterapiye devam etmekte olan bir dostunuza orada neler yaşandığını sorun, yaşadıklarını günlük yaşamda kullanılan sözcükler ve kavramlarla hakkını vererek anlatma imkânını bulamayacaktır.

Modern fizik de bize, doğayı açıklamak için kullanmakta olduğumuz tüm kavramların sınırları olduğunu anlatmaya çalışır. Çünkü bu kavramlar aslında doğanın gerçek özelliklerini açıklamazlar ve zihnimizin soyut ürünleri olmaktan öte bir anlamları yoktur. Fritjof Capra'nın dediği gibi "Bir arazinin değil, bir haritanın parçalarıdır". Örneğin uzayı hâlâ, klasik fiziğin öngördüğü Euclid geometrisi doğrultusunda "üç boyutlu bir mekân" ile bundan tamamen bağımsız bir boyut olduğunu sandığımız "zaman" çerçevesinde algılama alışkanlığındayız, antik Yunan'dan kalma bir öğretiyle. Onlar geliştirdikleri matematik kuramlarının gerçek dünya hakkında sonsuz ve kesin gerçekleri yansıttığına inanmışlardı. Dolayısıyla geometri tüm düşünsel ve felsefi etkinliklerin mutlak temelini oluşturuyordu. Geometriyi mantığın ve güzelliğin kusursuz bir karışımı olarak gören böyle bir yaklaşım, o günlerde Platon'un "Tanrı bir geometricidir" sözleriyle dile getirilmişti. Sonradan Batılı düşünceye temel oluşturan bu yaklaşımın sınırları içinde sıkışıp kalmış olmanın bazı sıkıntılarını yaşıyoruz bugün. Gerçi, geometrik görünümleri mutlak ölçüler olarak kabul etme alışkanlığını bir yandan sürdürürken, bu görünümlerin gözlemcinin konumuna göre değişebildiklerini de, yani görünümlerin izafi olduğunu, kabul edebilecek bir esnekliği edindik zamanla. Ama yalnızca düşünce düzeyinde. Öte yandan, görünümlerin zaman boyutunun gözlemciden bağımsız olduğuna inanmayı da sürdürüp durduk, Einstein ortaya çıkıp, görünümlerin zamansal olarak ortaya çıkışlarının da gözlemciye bağlı olduğunu, yani zamanın da izafi olduğunu açıklayana dek. Ama sanırım çoğumuz için Einstein'ın bulgusu da henüz düşünce düzeyinde bir bilgi ve evrenle olan ilişkimize yansıyabilmiş değil.

Reha Çamuroğlu'nun *Dönüyordu* adlı kitabında dile getirdiği gibi, "Yüzyıllardır gerçeği fizikle aradığımız halde, uğraşılan sorunların birçoğu Aristo'dan beri 'metafizik' denilen bir alanın sorunları olagelmiştir." Gerçekten de modern fiziğin konusu geleneksel bilimcilerin metafizik dediği olguların doğrudan kendisidir. Einstein öncesinde edinmiş olduğumuz ve çevremizdeki olayları, zamanı bölümlere ayırarak yerleştirme alışkanlığından henüz vazgeçmiş değiliz. Bunun, zihnimizin ürünü olan bir yanılsama olduğunu bilenlerimiz için bile öyle. Çünkü gözlemlediğimiz şeyler ışık hızından düşük bir hızla bize ulaştığı için, onları ortaya çıktıkları anda görebiliyormuş duygusuna kapılıyoruz. Einstein bunun farkında olduğu için, farklı hızlarda hareket eden gözlemcilerin olayları zaman içine farklı yerleştirdiklerini deneysel olarak kanıtlamıştır. Aynı şekilde, uzay da bir bölümlendirme ürünüdür, kendi başına gerçek bir varlığa sahip değildir. Olguları bölümlendirerek kavrayan zihnimiz sayesinde varolabilmektedir. Sachs bunu şöyle dile getirir: "Uzay-zaman koordinat sistemi, ayrı ve bağımsız fiziksel varlıklar olarak artık önemini yitirmiştir. İzafiyet kuramına göre, uzay ve zaman koordinatları, herhangi bir gözlemcinin, çevresinde olanları açıklarken kullandığı dil tarafından belirlenir." Bütün bunlar bana, Alfred Adler'in vaktiyle psikoterapi uygulamalarıyla ilgili söylediği bir sözü hatırlatır nedense: "Doktorla hastası bir yorum konusunda görüş birliği içindelerse, yorumun yanlış olması pek önemli değildir." İki insanın aynı zaman-uzay koordinatında buluşabilmesinin pek çok şeyden daha önemli olduğunu mu anlatmak istemişti acaba?

Doğu düşüncelerinin zamana bakışı, özdeş olmamakla birlikte, modern fizikçilerin görüşlerini çağrıştıran benzerlikler gösterir. "Bu spritüel dünyada, geçmiş, şimdi ve gelecek gibi zaman dilimleri yoktur. Çünkü bunlar, yaşamın gerçek anlamının bulunduğu şimdiki anda birleşmişlerdir. Şimdiki an hareketsiz halde duran birşey değildir, durmaksızın devinir," der Suzuki. Bu sözlerin çoğu okuyucuma kavranması güç gelmesi doğal, çünkü "sonsuz şimdiki an"da yer alan bir yaşantıyı, tam karşılığı olabilecek sözcüklere dökmek neredeyse imkânsız. Çünkü şartlanma-

larımızdan ötürü de zamansız şimdiki ana, geçmiş ve gelecek gibi alıştığımız kavramlardan farklı bakamıyoruz. Dogan'ın sözleriyle, "Çoğu insan zamanın geçip gittiğine inanır, oysa zaman olduğu yerde kalmaktadır. Zamanı yalnızca geçip giderken gören birisi, zamanın yerinde durduğunu ve yalnızca sonsuz şimdiki anın sürekli hareket halinde olduğunu anlayamaz." Ne var ki, zaten varolan şartlanmalarımıza bir de David Harvey'nin *Postmodernliğin Durumu* adlı kitabında dile getirdiği "Bu son iki onyıl boyunca yoğun bir zaman-mekân sıkışması yaşamakta olduğumuz, bunun politik-ekonomik uygulamalar, sınıf güç dengeleri ve kültürel ve toplumsal yaşam üzerinde, insana yönünü şaşırtan, sarsıcı bir etki yarattığı" görüşünü de kattığımızda durum iyice karmaşıklaşıyor. Vaktiyle bana terapiye gelen biri anlatmıştı. Bir akşam bir barda içkisini içerken yanında oturan tanımadığı bir adam kendi saatinden emin olamayınca ona saati sormuş, cevabı alınca iç çekip kendi kendine söylenmiş: "Of! Saat henüz dokuz."

İlk psikoterapi buluşmalarında arada bir saatine göz atanlar olur, ender de olsa. Anlatacaklarını bir saate sığdıramama kaygısıyla ya da birden söyleyecekleri bitmiş gibi bir duyguya kapılma sonucu ortaya çıkan bu tür zaman ölçümleri sonraları giderek kaybolur. Ancak bir ilişki kopukluğu yaşandığında yeniden ortaya çıkar. Terapi beraberliğimizi sona erdirme aşamasına geldiğimiz biri, ilk başladığı günlerdeki halini kendiyle alay edercesine anlatmıştı. "Biliyor musunuz? O günlerde arada bir saatime bakıp kaç liralık konuştuğumuzu hesap ederdim." O zamanlar dünyadan o kadar kopuktu ki beraberliğimiz sırasında saatiyle ilişki kurmaya çalışmış olması beni şaşırtmadı, parası olmasına rağmen para hesabı yapması da. Bana bunları anlattığı sırada birlikte olduğum kendisini değil, geçmişteki kendisinin kendi şimdisini anlatıyordu zaten.

Meditasyon gibi kişinin kendi isteğiyle yaratılan durumların dışında, zamansız şimdiki anın mutlak sessizliğini yaşamaya çalışmak anksiyete yaşanmasına neden olur. Bir tür ayrılık anksiyetesidir bu. Geçmişte öğrencilerimle yaptığım deneysel grup çalışmalarının ilk haftalarında sık sık yaşanmış bir olgu. Gruplar ses-

sizlikle başlardı, üyelerden biri otantik bir yaşantısını algılayıp kendini ortaya koyana dek. Otantik olmayan bir yaşantı, örneğin otantik olamamanın yarattığı anksiyete sonucu "Katlanamıyorum! Biri konuşup bu sessizliği bozmalı" şeklinde gelen bir isyan, genellikle sessizlik süresinin daha da uzamasına neden olurdu. İlk haftalarda öğrenciler, yaşanan sessizlik süresini dolduracak bir "iş" bulduklarını açıklamışlardı sonradan. Kimi yerdeki taşları saymış, kimi dışarıdan gelen sesleri dinlemeye çalışmış, kimi aslında o anda kendisini ilgilendirmeyen bir dizi düşünceler üretmiş, kimi ise ayrılık anksiyetesini açık yaşamıştı. Heyecan, çarpıntı, hatta panik. Grupların amacı bir tür toplu meditasyon değil, öğrencilerin gürültü (otantik olmayan yaşantı) aracılığıyla birbirleriyle iletişime geçerek ayrılık anksiyetesinden kurtulmaya çalışmak yerine, iç dünyalarında yaşananları fark ederek o doğrultuda "belirmeyi" öğrenmelerini sağlamaya çalışmaktı. Çoğu öğrencinin, üç ay boyunca haftada bir kez üçer saatlik süreler içinde sürdürülen bu çalışmalarda şaşırtıcı oranlarda kendilerine ulaşmayı başarabildiklerini gözlemlemek hoş bir deneyimdi. Bilmediğim şey, bunu sonraki yaşamlarında ne oranda sürdürebildikleri.

Klasik psikanalize göre seanslar sırasında suskunluk terapi sürecine karşı geliştirilen direncin belirtisiydi, dolayısıyla yorumlama konusu edilirdi. Sanırım, tedavi amaçlı beraberliklerde yaşanan sessizliklere farklı bakan ilk kişi Carl Rogers olmuştur. Rogers'e göre, zaman zaman yaşanan sessizlikler terapiye gelen kişinin otantik duygularına ulaşabilmesi için gerekliydi. İnsanların ayrılık anksiyetesine katlanamadıkları için gerçek yaşantılarını yansıtmayan sözlerle bağ kurmaya çabalamaları yerine, zaman zaman da olsa sessizliğin içinde hem birlikte hem yalnız olduklarını yaşayabilmelerinin, ilişkilerin yük haline gelmemesine katkıda bulunacağına ben de inanıyorum. Buna katlanılamadığında, sürekli ve karşılıklı sürdürülen içeriksiz monologlar insanların birbirine ulaşma olasılığını önemli ölçüde engeller.

Altı ya da yedi yıl önce okuduğum Bruce Chatwin'in *Songlines* adlı kitabı coğrafyayla ilgili büyüleyici bir boyut açtı önüm-

de. Kitap aborijinleri (Avustralya yerlilerini) anlatıyordu. Aborijinler için, başlayan ve biten bir coğrafya yoktu, dünyalarını şarkı hatlarıyla biribirine bağlanmış bir ağdan oluşan sınırı belirlenmemiş bir mekân olarak algılıyorlardı. Mülkiyetin ne olduğunu, aborijinlerin varoluş biçimlerini son birkaç yüzyıldır gasp eden beyazlardan öğrenmiş oldular. Kitabı okurken, elli bin yıllık bir kültürel ve sanatsal dünyayı kurutup yok eden "uygar" toplumları çok iyi andığımı söyleyemem. Bir rastlantı sonucu, bu satırları yazmadan birkaç akşam önce bir radyo programında aborijinlerin müziğini bir saat boyunca dinleme imkânını buldum, ilk kez. Açıklamalı bir programdı, iyi hazırlanmış. Sayıları zaten azalan aborijinlerin sanatçı insanlar olduğundan, ama beyaz uygarlığın baskısıyla zengin ayinlerinin çoğunun unutulup kaybolduğundan söz edildi. Yakın bir geçmişte bir televizyon programında, çoğumuzun çingene adıyla tanıdığı Romanların Fransa'daki bin yıllık bayramlarını izlerken Chatwin'in kitabını hatırladım. Romanların coğrafyalarının da sınırsız olduğunu, sınırlara çarptıkları yerde bunu sınır olarak kabul etmediklerini düşünerek ve Reha Çamuroğlu'nun kitabından bir sözü hatırlayarak: "Göçebe ölmez, sadece göçer."

Telefonda eski bir dostum gergin bir sesle sordu, "Ben sana şöyle bir şey dedim mi?" diye. Şaşırarak, "Evet, dedin!" diye cevap verdim. "Bunu bana neden soruyorsun?" Gergin ses açıkladı, "İnsanlar bana demedin diyorlar da," diye ve devam etti: "Onlara birşeyler söylüyorum, dinliyorlar, anladıklarını belli ediyorlar. Sonra bunlar hiç konuşulmamış gibi davrandıklarında 'Ben sana şöyle bir şey dememiş miydim?' diye sorunca 'hayır, demedin' diyorlar." Böyle şeylerin neden giderek daha sık yaşanır olduğuna ilişkin bazı açıklamalar getirmeye çalıştım, anlatabildim mi bilmiyorum. Ama en azından böyle durumları hepimizin giderek artan bir sıklıkta yaşar olduğunu duymak isyanını biraz yatıştırdı sanırım. Şehircilik uzmanı bir dostum anlatmıştı, metropol insanının coğrafyası olamadığı için dünyasını süreğli iç mekân olarak yaşadığına ilişkin görüşünü. Çarpıcı geldiği için, o günden bu yana bu olguyu anlamak için biraz çaba harcadım, bana anlatılanla-

rın doğruluğunu benim için de kanıtlayan bazı verilere yakınlaştığım izlenimiyle ve üstelik konunun bir başka boyutu olduğunu da fark ederek. Edindiğim izlenimlere göre, sürekli iç mekân yaşantısı zamanın sürekliliğinin algılanmasında da bozukluklar yaratabiliyor ve zaman birbirinden kopuk dilimler halinde yaşanır hale gelebiliyor, bu kopukluklar süreklilik kazanmasa da. Bu nedenle, biriyle cuma günü konuşurken salıya tekrar haberleşmek üzere anlaştığımız halde, cumayı içine alan dilim o kişi için salı gününden önce tükendiğinden, salı günü geldiğinde cuma günkü konuşmanın kaydı adeta silinmiş oluyor ve haberleşilemeyince de "Öyle mi konuşmuştuk?" diye bir soru-cevap alabiliyorsunuz. Bu gibi yaşantılar çağımızda salgın gibi artan yarı-otistik varoluş biçimleriyle de doğrudan ilintili, o konuya ileride tekrar değineceğim.

Ben ve Beynim Bir*

Üstesinden gelemediğimiz bir başka açmaz da, zihin-beden ikilisi şeklindeki görüş geçerliğini çoktan yitirdiği halde, bunu bir türlü kabul edemeyip, bu konudaki eski şartlanmalarımızı sürdürüyor olmamız. Genel sistemler kuramının, zihin ve bedeni ayrı bütünler olarak değerlendiren tutumlara karşı bir uzlaşma yolunu yıllar önce sunmuş olmasına rağmen, sağlık sorunlarını "biyolojik" ve "psikolojik" diye ayıran anlayış dünya genelinde hâlâ varlığını sürdürmekte. Genel sistemler kuramına göre ise insan organizması, zihin ve beden diye ayrılmış bir ikili yerine, madde-enerji ile bilgi aktarımı süreçlerinden oluşan tek bir bütündür. Böyle bir bakış açısı, beynin sıradan bir organ olmayıp, sürekli olarak kendini yaratıp duran bir süreç olduğu görüşüne de zemin oluşturur. Bu konuyu *Varoluş ve Psikiyatri* adlı kitabımda ayrıntılarıyla anlatmış olduğum için burada tekrarlamak istemiyorum, ancak ilerideki bazı tartışmalarıma zemin oluşturabilmesi açısından bazı yönlerine değinmeyi yine de gerekli görüyorum.

Washington Üniversitesi'nde beyin konusunda araştırmalar yapan Marcus Raichle'ye göre, "Beyin fiziksel bir yapı olduğundan uzayda varolur, buna karşılık zihin yalnızca zamanda varolur." Bu ifade daha önce sözünü ettiğim mekân/uzay tekliğine aykırı değildir, çünkü beynin zihni, zihnin de beyni etkilediğini, yani farklı boyutları olan bir tekliği anlatmaktadır. *The Brain* adlı kitabın yazarı nörolog Richard Restak, kendi ürettiği bir mantrayı arada bir sessizce kendi kendine tekrarlayarak bu bakış açısına alıştırma yaptığını anlatır: "Ben ve beynim bir... Ben ve beynim

* Richard Restak

bir." Yıllarca insan beyninin, yaşam süresince pek az değişikliğe uğrayan diğer şeylerden farklı olmadığına inanılmıştı. Günümüzde yapılan araştırmalarda, her bir insanın günde elli binden yüz bine değişebilen sayıda beyin hücresinin öldüğünü saptamışlar. Sinir hücrelerini birbirine bağlayan sinaptik bağlantıların ölüm oranı ise daha da yüksek. Yale Üniversitesi'nden Pako Rakic'e göre, saniyede yaklaşık on bin sinaptik bağlantı kaybediyoruz. Doğal olarak bu bulgular öteden beri beyni bir makine olarak tanımlayan görüşlerin de çöpe atılmasına neden oldu, çünkü makinenin bazı parçaları eskiyip kullanılmaz hale geldiğinde akıbetinin ne olacağını biliyoruz. Oysa beyin öyle bir olgu ki sürekli parça kaybetmesine rağmen işlevini sürdürdüğü gibi, bazı yönlerden belirgin bir gelişme de gösterebiliyor. Çocukken daha çok sinir hücresine sahip olmamıza rağmen, otuzlarımıza, kırklarımıza ya da ellilerimize gelirken giderek daha iyi çalışan bir beyne sahip olduğumuz göz önünde bulundurulduğunda, nasıl oluyor da beyin daha az sayıda hücreyle daha üstün bir performans verebiliyor?

Darwin 1874'te, evcil tavşanların beyinlerinin doğal çevrede yaşayan tavşanlarınkine oranla daha küçük olduğunu gözlemlemişti. Darwin bunun, kuşaklardır koruyucu bir ortamda yaşayan evcil tavşanların, tehlikelerle dolu doğal ortamdan uzak yaşamaları sonucu, zekâ, canlılık ve hızlı tepki verme gibi özelliklere daha az ihtiyaç duymuş olmalarının bir sonucu olduğunu düşünmüştü. Az kullanılan kaslarımızın yeterince gelişememesi gibi. Yarım yüzyıl önce, Nobel ödüllü fizyolog Ramon y Cajal'in, "beyin egzersizi"nin beyin hücreleri arasındaki bağlantıların sayısını artırdığı ve zenginleştirdiği görüşü, sonraki yıllarda yapılan ve günümüzde de sürdürülen deneysel çalışmalarla da doğrulanmıştır. Bu doğrultuda yapılan deneysel çalışmaların ayrıntıları konumuz dışı, ancak bu konuda gelinen noktayı Jeremy Campbell'in sözleriyle özetlemek mümkün. "Değişiklik, bilginin (enformasyonun) özüdür. Bir bilgi kaynağı, mesajlarında çeşitlilikler gösterebilme özgürlüğüne sahip olmak ve simgelerin farklı sekanslarını göndermek zorundadır. Aynı sekansları tekrar tekrar gönderip durmak hiçbir anlam taşımaz."

Bütün bunlar bize, beynimizin/zihnimizin çevremizden aldığımız uyaranlarla beslenip gelişimini sürdürdüğünü, Restak'ın sözleriyle "beynin kendine ait bir zihni olduğunu" anlatıyor. Tabii burada çevreyle kastedilen alan, yalnızca dış çevremizi değil, iç dünyamızı da kapsıyor. Üstelik, bu çevrenin durağan olması ya da çeşitlilikler içermesinde kişisel seçimlerimizin payı var. Geçen yıl bir radyo programına katıldım, ilk kurulduğunda bir süre program yaptığım, şimdi de tiryaki dinleyicisi olduğum radyo istasyonunda. Programın konusu psikolojik bağımlılıklarımızdı ve bu çerçevede bana bir soru yöneltildi, kendimle ilgili bir açmazı da içeren: "Çoğumuz içinde yaşadığımız bu şehirden zaman zaman bunalıp şikâyet ettiğimiz halde, neden bir başka yerde yaşamayı seçmiyoruz ya da seçmeyi arada bir düşünsek bile yerimizden kıpırdayamıyoruz?" Bu sorunun psikolojik bağımlılık çerçevesinde sorulmuş olması çok yerinde bir seçim gibi geldi sorulduğu anda. Çünkü yaşadığımız şehrin çeşnisinin ve titreşimlerinin, keyfiyle ve eziyetiyle, içinde yaşayanların çoğunu uyaran bağımlısı haline getirdiğine inanıyorum. Sanırım çoğumuz buralarda sürüp giden kozmik dansın ritmiyle savrulup durmanın sarhoşuyuz ve "Hadi gel köyümüze geri dönelim" gibi şarkılar da bana, doğaya dönüş yolunu yitirmiş olmanın ağıtıymış gibi geliyor. Üstelik, türlü vesileler yaratarak arada bir bu şehre gelmeyi âdet haline getirmiş bazı yabancıların varlığından da haberdarım, çoğu Batılı. Müzeleşmiş dünyalarının katlanılmaz durağanlığından kaçıp kaosun kenarında biraz soluk almaya çalışan ruhlar. Virüs onlara da bulaşmış gibi.

Tabii uyaran bağımlılığının yarattığı sarhoşluğun karanlık yönleri de var, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi. Yürekleri dinleyecek zaman bırakmayan bir tempo ve günlük yaşamda nerede ne zaman çıkacağı belli olmayan savaşlarla baş etme zorunluluğu sonucu yaşanan yabancılaşma ve yalnızlık. Ve bu duygularla yüzleşmemek için kullanılan sosyal ve cinsel ayinler ya da alternatif inanç sistemleri gibi farklı içerikli uyuşturucular sonucu yaşanan kısır döngüler. Bir başka deyişle, dış dünyadan gelen uyaran bombardımanıyla zenginleşen beyin/zihinler, iç dünyaların-

dan giderek daha az uyaran alır hale gelerek bir başka yönden fakirleşiyorlar. Üstelik buna, kentle bütünleşememiş bölgelerde yaşayan insanlarda soyutlanmışlık duyguları da eklenebiliyor. "Birşeyler var, ama herkes için değil" düşüncesi eşliğinde yaşanan. Hatta bazıları, kuşaklardır yakın dostları olan doğadan kopmanın yarattığı köksüzlük duygularının acısı ve yasıyla birlikte. Üstesinden gelinmesi kolay olmayan yaşantılar bunlar ve işte o zaman bazı beyin/zihinler uyaran fakiri iç ve dış dünyalarda sıkışıp kalıyorlar, çevrelerinde ne olup bittiğini kavrayamadan, kimi ise dış dünya uyaranlarıyla aşırı beslenirken, iç dünyalarından ulaşan uyaranların sesi giderek duyulmaz oluyor.

Yaşımız ilerledikçe, çevremizle sürdürdüğümüz ilişkide yaşadıklarımız beynimizin/zihnimizin kendi gelişimi için gerekli beslenmeyi sağlarken, bunun sonucu edindiğimiz deneyimlerle, kendimizi, dünyayı ve onun nasıl döndüğünü daha iyi anlar gibi oluyoruz. Ama bir yandan da sürekli kaybettiğimiz sinir hücreleri ve bağlantıları var. Yani birşeyler kazanılırken başka birşeyleri yitiriyoruz. Üniversite giriş sınavlarına girsem daha ilk aşamada tökezleyeceğimin epey yıldır farkındayım, bilgisayar dünyasındaki gelişmelere uyum sağlama hızımın genç insanlara oranla ne denli yavaş ve sınırlı olduğunun da. Ve daha neler neler. Buna karşılık, iyi bir sinema izleyicisi olmam sonucu, yıllar içinde bir bankanın nasıl soyulabileceğini teknikleri ve ayrıntılarıyla öğrendim. Yani evrendeki herşey gibi beyin/zihin de kozmik dansı izlemekte. Atom-altı parçacıkların dansında olduğu gibi birşeyler sürekli yok edilirken, sürekli başka birşeyler var ediliyor.

Beş ya da altı yıl önceydi, tıp fakültelerinden birinde yaptığım bir konuşmanın ardından bana yöneltilen bir soruya verdiğim cevap o anda beni de şaşırtmıştı: "Bunca yıldır psikoterapist olarak çalışıyorsunuz. Böyle bir alanda çalışmanın size en zor gelen yanı neydi?" Ağzımdan tereddütsüz dökülüveren sözcükler, "Enformasyon fazlası" oldu. O soru sorulana kadar bu olgudan öncelik tanıyacak kadar etkilenmiş olduğumun farkında değildim, enformasyon fazlası mesleğimin doğal bir yanıydı, o kadar. Cevabımı ertesi gün bir dostumla paylaştığımda yüzüme bakıp,

"Information is power" sloganını hatırlattı, sonra bir an duraksadı ve ekledi: "Tabii gereksiz enformasyon değil." Psikoterapi ortamında, yaşadığım dünyanın ana arterlerinde süregelen dinamiklere ilişkin bilgileri farkına varmadan edinmem sonucu, dünyamdaki bilinmezlerin azalmasından kaynaklanan bir güç kazandığımın farkındaydım. Ama bunun öbür yüzünün etkileri üzerinde pek durmamışım anlaşılan. Terapiye gelen kişilerin iç dünyaları paylaşılırken katılım söz konusu olduğundan, durum sizin için de bir yaşantı oluyor ve bundan ötürü bir enformasyon yüklemesi yaşamıyorsunuz. Ancak bir de terapiye gelen kişilerin dünyasını oluşturan ve beraberlik sırasında yeniden canlandırılırken sözü edilmeden geçilemeyen içerikler var. Dolayısıyla, filanca medya ağında yaşanan çıkar çatışmalarından, ülkenin ihracat sorunlarına ya da bir davette yaşanan skandala kadar, aslında sizi ya da terapiye gelen kişiyle ilişkinizi doğrudan ilgilendirmeyen pek çok yan enformasyon akışına maruz kalıyorsunuz. Bir de bunları yaşamınızın sonuna kadar kendinizde saklı tutma zorunluğunu ve şu satırların yazıldığı günlerde bunun tam kırk yıldır sürmekte olduğunu düşünün. Sempozyumda sorulan soruya öyle bir cevabın neden patlarcasına çıkıvermiş olduğunu açıklar anırım. Son yıllarda, televizyon ekranından hepimizi topa tutan baş döndürücü enformasyon selini buna katmıyorum tabii.

Bundan bir zaman önce televizyonda bir haberle karşılaştım, belki bazılarınız izlemişsinizdir. Rusya Federasyonu'nun doğu ucunda bir grup asker bir çiftlikten bilemediğim sayıda inek çalıp bir kargo uçağına koyarak ülkenin batısına gitmek üzere havalanmışlar. Ancak inekleri bağlamadıklarından, uçuş sırasında hayvanlar paniğe kapılıp kargo bölümünün içinde hareket etmeye başlayınca uçağın dengesi bozulmuş ve pilotlar kargo kapağını açarak inekleri boşluğa bırakmışlar. İneklerin aşağıdaki denizde avlanmakta olan bir Japon balıkçı teknesinin üzerine düşmesiyle tekne anında batmış ve balıkçılar yüzerek kurtulmaya çalışırken Rus karasularına girdikleri için Rus sahil muhafazası tarafından yakalanarak gözaltına alınmışlar, biraz da hikâyeleri inandırıcı olmadığından herhalde. Mesele sonradan anlaşılmış ve Japon ba-

lıkçılar serbest bırakılmış, inek hırsızı Rus askerler de yakalanmışlar.

Ekranda olayın bilgisayar aracılığıyla canlandırılışını izlerken önce bir an ineklerin yasını tuttumsa da bana asıl çarpıcı gelen, olayın çok sıra dışı ve kolay rastlanmayacak türden olmasıydı. Ama ertesi gün ne gazetelerde bununla ilgili bir haberle karşılaştım, ne de çevremde kimse sözünü etti. Sonra da düşündüm, yirmi yıl önce olsa bu olay birinci sayfadan haber olur muydu diye, olurdu gibi geldi. Giderek, beyin/zihnimizin kabul sınırlarını zorlayan bilgi bombardımanlarına maruz kalır olduk. Ne var ki insan beyni belirli bir süre içinde alabileceği bilginin miktarına sınır koyma kapasitesine sahip ve bunun aşıldığı durumlarda "aşırı enformasyon yüklemesi" belirtileri ortaya çıkıyor. Dış dünyaya tepkilerin azalması, hırçınlık, can sıkıntısı, karar gerektiren eylemlere geçememe ve giderek insanın üstüne çöken "Bana ne?" hissi. Daha ileri durumlarda, gazete okumama, televizyona bakmama ve sosyal beraberliklerde enformasyonlar içeren konuşmaları dinleyememe ve ulaşan bilgilerin kafa karıştırıcı ve anlaşılmaz hale gelmesi gibi belirtiler de mevcut duruma ekleniyor. Japon teknesinin üzerine düşen ineklerin hikâyesinin pek fark edilmeden geçilmiş olması bu tür bir duyarsızlaşmaya iyi bir örnek midir bilemiyorum. Ancak giderek artan sayıda insan, arada bir enformasyonun ulaşamayacağı mekânlara kaçma ihtiyacını duyar oldu şimdilerde. Tabii bunun tam karşıtı ihtiyaçları olan insanlar da var, genellikle limbik sistemlerinden kopuk ve korteks lerinin talepleri doğrultusunda yaşayan. Sürekli bilgi depolayan ve dinleyici bulduğunda da bunları geri kusan. Bir başka kitabımda sözünü ettiğim varoluş vakumunu bilgiyle doldurmaya çalışan bu insanlar, bir türlü doyurulamayan bir enformasyon açlığı yaşarlar.

Somali'deki krize yabancı güçlerin müdahale etme durumunda olduğu günlerde ekranın karşısında izlemekte olduğum bir olay karşısında irkildim. Bir grup Somalili erkek, Somalili bir kadını bıçaklayarak öldürüyorlardı. Güzel bir kadındı, suçu bir Fransız subayın arabasına binmekmiş. O anda bu görüntüleri ço-

cukların da izlemekte olduğunu düşünüp rahatsız olduğumu hatırlıyorum. Ama çaresizce çırpınarak kendini savunmaya çalışan hali sonraki günlerde de gözümün önünden geldi geçti zaman zaman. Görüntü olarak izlediğimiz olayların duygusal dünyamıza etkileri yazılı olarak bize ulaşan haberlerden çok farklı. Video imgeleri, sol yarıkürenin dil, düşünce ve mantığa yönelik alanlarının yanından geçip giderek doğrudan sağ beyin yarıküresine ulaşıyor. Dolayısıyla, neredeyse her akşam en azından bir ceset görüntüsüyle karşılaşıyor olmamızın duygusal dünyamıza etkileri, televizyon habercilerinin düşünemeyeceği kadar karmaşık ve kalıcı izler bırakabilir nitelikte.

Jean Baudrillard *Sessiz Yığınların Gölgesinde ya da Toplumsalın Sonu* adlı kitabında "toplumsal"ın yerini aldığına inandığı "sessiz kitleler"den söz ederken şöyle diyor: "Bir cyclotron içindeki çekirdeklerin tanecikler tarafından bombardıman edilmeleri gibi, kitle de benzer bir şekilde, imge, ses ve ışık dalgaları tarafından bombardıman edilmektedir. Haber denen şey de budur. Haber ne bir iletişim aracı ne de bir anlam biçimidir. Laboratuvarlarda yapılan atom bombardımanı deneyleri gibi hiç durmadan input-output'larla dolup boşalan ve zincirleme bir tepkilenmeye uğrayan sürekli bir emülsiyon biçimidir. Toplumsalın oluşturulabilmesi için kitlenin enerjisi emilerek alınmalıdır." Baudrillard kitabında bunun tersine işleyen bir süreç olduğunu, toplumsal ilişkiyi yoğunlaştıracakları yerde, toplumsalın sonunu hazırlayan sonuçlara dönüştüğünü anlatıyor. Çünkü haber, artık kitlenin enerjisini yok etmek yerine, sürekli büyüyen bir kitle yaratmakta.

Aslında, Baudrillard'ın medyayla ilgili görüşlerini çağrıştıran bazı görüşler ondan yıllar önce de dile getirilmiş. Birkaç örnek vermek isterim: "Medyanın sunduğu şey popüler bir sanat değil, yemek gibi yenip bitirilen bir gösteridir, hızla unutulur, sonra bir başkası yenir" (W. H. Auden, 1962). "Televizyon insanları koflaştırmaz, kofluklarının bir sonucudur" (Malcolm Macgeridge, 1966). "Televizyondan nefret ediyorum. Fıstıktan nefret ettiğim kadar. Ama fıstık yemekten kendimi alıkoyamam" (Orson Welles, 1956).

Bütün bu görüşler, medyanın halkı yönlendirdiği biçimindeki inançların bana yakın gelmemesini doğrular nitelikte. Çünkü şimdilerde medya kitlelerin verilen herşeyi emme gücüne yetişemez bir görünümde, var gücüyle malzeme üretmeye çalışmasına rağmen. Dolayısıyla biraz da ne yaptığını bilemez halde. Öğleden sonra intihar girişiminde bulunan biri aynı akşam ekranda kendini günün konusu durumuna getirerek isimsizliğine geçici de olsa bir çözüm bulabiliyorsa, medyanın kitleleri yönlendirdiği mi, yoksa kitlelerin vakumlarını doldurma işlevini üstlenmiş bir kaynak mı olduğu sorusunun cevabı da biraz karışıyor tabii. Ekranlara kim kimi kullanıyor sorusuyla bakmaya çalışın, örnekleri fark etmekte fazla zorlanmayabilirsiniz. Baudrillard bir söyleşisinde "Terörizm kendi başına politik bir eylem niteliğine sahip olmaz. Terörizm medyaların rehinesidir, medyaların da onun rehinesi olması gibi. Bu zincirleme şantajın sonu yoktur – herkes herkesin rehinesidir," diyor.

Sofokles tiyatrosu "tele" ilkesi zemininde ortaya çıkmıştır. Tele, uzak, uzaktan etkileme gibi anlamlar içerir. Klasik tiyatroda amaç, oyuncuların bir oyunu yorumlayarak seyircide katartik bir etki (duyguların boşalımı) yaratmasıdır. Dolayısıyla katarsis, oyuncunun değil seyircinin hakkıdır. Oyunun ve oyuncusunun, izleyenlerin duygusal dünyası üzerinde tanımlanması kolay olmayan bazı etkiler yaratmaları beklenir. Bu etki izleyicinin duygusal dünyasını kendisi fark etmeksizin zenginleştirir, ama kendilerine daha yabancı insanlar, bir gösteriyi izledikten sonra yaşadıklarını düşünceye dönüştürerek kendilerini oyunun duygusal etkisine yabancılaştırmaya çalışırlar. Günümüzde medyanın büyük bir kesiminin, "tele"nin temel ilkesi olan "seyircide katarsis yaratma" doğrultusunda çalıştığı söylenemez, katarsis hakkını çoğu zaman kendilerinde saklı tuttuğundan. Reyting yarışı ve "sansasyon" yönelimli programlar, narsisistik insanlarla yaşanan beraberlikleri hatırlatacak nitelikte. İzleyicisinde katartik etki yaratacağı yerde, onu kendi seçimi olan uyaran malzemesiyle yükleyerek. Ortalama bir beyin/zihin, sansasyonel uyaranlara sık maruz kalıp duyarlık sınırı aşıldığında, daha önce sözünü ettiğim ko-

runma mekanizması devreye girer ve bu tür imgeler duyarsızlık yaratmaya başlar. Ancak, özellikle vahşetle ilgili sansasyonel görüntüler, duygusal olgunlaşması kronolojik yaşıyla orantısız ya da kimlik duyusu yeterince oluşamamış kişilerde farklı etkiler yaratarak, kişilik organizasyonuna mal edilebilen kalıcı izler bırakabilir. Vahşete duyarsızlık ya da vahşetin içleştirilmesinin farklı görünümleri, aynı paranın farklı yüzleri kadar aldatıcı bir fark.

Son yıllarda ufukta medyaya ciddi bir rakip göründü: Cyberspace. İnternetin televizyondan en önemli farklılıklarından biri, insana anında "katılım" sağlaması, hatta kumanda kendisindeymişçesine bir duygu yaratması. Geçenlerde radyoda "bilgi toplumu" diye bir kavramdan söz ediliyordu, coşkuyla. Konu ettikleri şeylerin bilinç dalgasının hızlanmasını ve yayılmasını sağladığı kuşku götürmez, ama derinliği azaltıp azaltmadığı sorusunu da birlikte getirerek. İzlenmesi zor bir hızla gelişmekte olan bu yeni ilişkinin gelecekte insanlar üzerinde nasıl bir etki yaratacağını kestirebilmem tabii ki mümkün değil. Ancak, nörobiyologlar, daha şimdiden bir insanın beyin/zihin kapasitesinin ötesinde bir bilgi ağıyla karşı karşıya olduğumuz konusunda görüş birliğindeler. Yaklaşık iki yıldır üye olduğum ve elektronik posta (e-mail) aracılığıyla katıldığım Amerika merkezli bir psikiyatri forumundan edindiğim bilgilerle ancak baş edebiliyor ve bu forum aracılığıyla ulaşan yeni çalışma grupları önerilerine kendimi kaptırmamaya çalışıyorum. Bilgisayardan birkaç gün uzak kaldıktan sonra döndüğümde beni bekleyecek enformasyon birikiminin beyin/zihin kapasitemi zorlayacağını bildiğim için.

1998'de İtalya'nın Cenova kentinde "İnternet ve Ruh Sağlığı" konulu bir kongre yapılacak, sanırım türünün ilk örneği. İnternetin ruh sağlığı programlarında kullanımı ile ilgili çalışmaların yanı sıra internetin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin de konu edileceğini sanıyorum. Elektronik posta aracılığıyla psikoterapi uygulamaları henüz emekleme aşamasında, sonuçlarını beklemek gerekecek. Bu satırları yazdığım haftalarda internet yoluyla ilk deneysel grup terapi uygulamalarına da geçildi. Tedavi amaçlı olmayan ve kendi isteğiyle katılan profesyonellerden oluşan bir de-

neme niteliğinde henüz. Edinilen sonuçlar tedricen WEB sayfalarına aktarılacak. Terapiye gelmekte olan kişiler arasında yeterli sayıda internet kullanıcısı olduğunda denemeyi düşünebileceğim bir olay grup terapi, kamuya kapalı uygulanmak üzere tabii. Geçmişte bir ara cyberspace'de dolaşıp bunun olabilirliğini araştırırken, bazı avantajlar bile getirebileceği izlenimini edindim. Örneğin, canlı grup terapide üyeler zaman zaman söyledikleri bir sözün sorumluluğunu taşımaktan kolayca kaçınabiliyorlar, sözlü dilin uçuculuğundan yararlanarak. Oysa cyberspace'de söylenenler/yazılanlar ekranda asılı kalıyor, hatta sonradan kâğıda aktarılabiliyor.

"Sakın ona kanmayın," dedi yabancı bir televizyon kanalının ekranındaki orta yaşlı kadın, yanaklarından yaşlar inerken. "O yalnızca bir kutu." Sıradan görünüşlü, renksiz bir ev kadını, üç çocuk annesi, birkaç yıl önce internetteki şohbet odalarının tiryakisi olmuş, sonra da seks kanallarının. "Giderek tanımadığım yanlarımı keşfettiğime inanmaya başlamıştım ve onları yaşamak istedim." Sonunda "hayatını yaşamak" adına kocasını ve çocuklarını terk etmiş. Sonuç hazin bir bozgun ve ardından gelen ağır depresyon. "Artık kocam yok. Çocuklarımın beni affetmesi ise üç yılımı aldı," diye ekledi, durduramadığı gözyaşlarını silerken. Sonra bir adam konuştu, yüzünün görüntüsü karanlıkta bırakılmış. Başka bir mekândaki ekranını eşinin bilgisayarına gizlice bağlayarak (ki Amerika'da yasal değilmiş) karısının bir başka adamla sevişmesini izlemiş, sonuç boşanma. Sohbet odalarına aşina olmayanlar için ekranda sevişme olgusuna biraz açıklık getirmek istiyorum. Sohbet kanallarında karşılıklı yazışmalarla sürdürülen konuşmalar sırasında, düş yoluyla yaratılan sanal gerçeklik sonucu olaylar görselmişçesine yaşanıyor. Örneğin ekrana girdiğinizde biri "Sizi tekrar 'gördüğüme' sevindim," diyebiliyor. İki örnekle size aktarmaya çalıştığım bu tür televizyon programları, internetin önceden kestirilemeyen tehlikelerine ve bazı insanların denetiminden kolayca çıkabileceğine uyarı getirmeyi amaçlıyor. Birkaç kez ziyaret ettiğim ileri yaş grubu kanallarında, insanların yakınlaşmak için çırpınmalarına rağmen birbirleri-

ne ulaşamamalarına tanık olmak da düşündürücüydü. Belki de zaten bunu gerçekleştiremeyenler kanallarda dolaşıp duruyor olabilirler. Çünkü bazıları, sohbet kanallarının kendilerinde iptila yarattığını, sabahın erken saatlerine kadar bilgisayarlarının başından kalkamadıklarını anlatıyorlardı. Televizyon ya da bilgisayar ekranı bize dünyayı tanıtırken daha önce kolay ulaşamadığımız çeşitli bilgilerle donanmış oluyoruz, ama bazılarımız bu araçları dünyadan saklanma ya da uyaran açlığını giderme amacıyla kullandığında işler biraz karışabiliyor anlaşılan.

Richard Restak kitaplarından birinde Anthony Burgess'le "aleotory" tarzı yazarlık üzerine yaptığı söyleşiyi anlatır. Burgess'in nasıl olup da sözlükten rasgele seçilmiş bir sözcükle başlayarak güçlü yapıtlar verebildiği sorusuna cevap aramak amacıyla. Aleo Latince'de "zar", aleotory de "zar atan" anlamına geliyormuş. Burgess cevabında, böyle bir yöntemin, başka türlü kendini dile getirmesi mümkün olmayan bazı yaratıcı gerilimleri özgürleştirdiğine inandığını söylemiş. Bu konuşmayı okuduğumda Burgess'in neden söz ettiğini anlar gibi oldum. Çünkü dört mesleki kitabın ardından ve ileri bir yaşımda nasıl olduğunu pek de anlayamadan kendimi kurgu kitaplar yazarken buldum, Burgess'in yönteminden haberim olmaksızın, ama onunkini çağrıştıran başlangıçlarla. Başlangıç sözcüğü ilkinde "sıcak bir yaz gününde bir kaldırım kahvesi", ikincisinde "bir asansör", üçüncüsünde "uçurulan bir kelle" idi. Başlangıçların hiçbirinin sonrası yoktu zihnimde, gerisi bilgisayarın başına oturdukça kendiliğinden geldi, neredeyse bir başkası yazdırıyormuşçasına. Burgess'in yönteminden tek ve önemli farkı, sözlükten seçilmeden, o anda aklıma geliveren ilk sözcükle başlanmış olmaları. İlginç olan yön, seçilen sözcükle ne yapacağımı bilemediğimde, onun inatla yerini koruması ve bir başka sözcüğün seçilmesine izin vermemesi. Öyle bir durumda yapabileceğiniz tek şeyin kuluçka döneminin tamamlanmasını beklemek olduğunu zamanla öğrendim. Bu olgu yaşadığım en şaşırtıcı deneyimlerden biri olduğu için, bir rastlantı sonucu Richard Restak'ın bu konuyu incelediğini fark eder etmez, yazdıklarını tekrar karıştırarak Burgess'le yaptığı söyleşiye ulaştım.

Restak, Burgess'le görüşmesinden birkaç ay sonra yaratıcılık konusunda uzmanlaşmış bir hekim olan Edward de Bono ile de görüşmüş. Bono, Burgess'in yaşadığı tür süreçleri "kışkırtma" olarak nitelemiş ve başlangıç sözcüğünün sözlükten sayılar kullanılarak seçilmesinin, bilinçdışının seçime müdahale etmesine fırsat vermediğini anlatmış. Sözlüğün otuzuncu sayfasındaki yedinci sözcüğü seçmek gibi bir seçimden söz ediyorum. Bu açıklamalar benim yaşadıklarımı bütünüyle kapsamına almıyor tabii, ama yaratıcı süreçlere ilişkin bugüne kadar geliştirilmiş bazı görüşlerin de tam karşıtı. Restak'ın sözleriyle, "Yazar ya da sorun çözücü, artık düşünce süreçlerini belirlenmiş bir amaca doğru yönlendiren usta bir teknisyen değil. Şimdi o yalnızca elindeki kartlara göre oynamak zorunda olan bir kumarbaz."

Beyin yarıkürelerinin birbirinden ayrılmasını tanımlayan "split brain" ameliyatlarından edinilen izlenimler, sağ beyin yarıküresinin sola oranla yeni ve bildik olmayan durumlarla daha iyi baş edebildiğini ortaya koymuştur. Buna göre, sol beynin mantıklı, sözsel ve çizgisel olmasına karşılık, mantıksal analizlerle daha az ilgilenen sağ beyin "bütün"e yöneliktir. Dolayısıyla sağ beyin yeni problemlere ön yargısız yaklaşarak, en uygun çözümü bulana dek çeşitli yolları dener. En karmaşık düzeydeki bilgileri işlemden geçirerek önceden varolan bilgilerle bütünleştirme görevini üstlenen "assosiyasyon korteksi"nin büyük bir bölümü sağ beyindedir. Üstelik, sağ beyin birbirinden uzak beyin bölgelerini birbirine bağlayan ve hayli uzun liflerden oluşan bir nöral ağı içerir, buna karşılık sol beyindeki sinir lifleri daha kısadır ve komşu sayılabilecek bölgeleri birbirine bağlarlar. Bu veriler, yaratıcı süreçlerin beynin sağ yarıküresinden kaynaklandığı izlenimini vermekte. Ancak bütün bu bilgiler beyin yarıkürelerinin birbirinden bağımsız bir şekilde çalıştıkları anlamına gelmez, çünkü beynin bütün birimleri birlikte ve tek bir bütün olarak çalışırlar. Dolayısıyla, edinilen veriler göz önünde bulundurulduğunda, yaratıcı süreçlerde beyin/zihnin sol yarıküreden çok, sağ yarıküreden yararlandığı şeklinde bir ifade kullanmak daha yerinde olur.

Yüzyılımızda atom-altı dünyasını anlama yönünde yapılan araştırmalar, maddenin içsel dinamizminin anlaşılmasına da ışık tuttu. Böylece, atom-altı parçacıkların kendi dinamik yapıları içinde bir etkileşim ağı oluşturdukları, dolayısıyla evrenin geri kalanından soyutlanmış varlıklar olmadıkları da anlaşılmış oldu. Buna göre, atom-altı parçacıklar sonsuza dek yaratılıp yok edilmeleriyle oluşan dinamik bir etkileşim ağı içinde sınırsız enerji yaratırlar. Dolayısıyla, bu etkileşimin ürünü olan ve dünyamızı oluşturan canlı ve cansız yapılar da durağan değil, sürekli gidip gelen bir hareketler topluluğudur. Bu yapılar ve onları oluşturan parçacıklar, evrenin geri kalanıyla birlikte, kozmik enerji dansını sürdürürler. Yaratılış ve yok oluş dansı, yalnızca canlı varlıkların değil, organik olmayan maddenin de özünü oluşturur. Üstelik her bir atom-altı parçacık, yalnızca enerji dansını sürdürmekle sınırlanmaz, parçacığın kendisi de bir enerji dansıdır ve o da yaradılışın ve yok oluşun ritmiyle dans eder. Herşey, herkes kozmik dansın dansçısıdır. Sizler, ben, bir bitkinin yaprağı ya da bir bilgisayarın devreleri, hepimiz. Dolayısıyla, evrendeki herhangi bir varlığı bizden bazı farklılıklar gösterdiği için küçümsemek, kendimizi küçümsemek olur.

Karmaşalık, Puslu Mantık, vs.

Fritjof Capra'nın *Fiziğin Taosu* kitabında anlattıklarını temel alarak modern fizik ile Doğu düşünceleri arasındaki benzerliklerden söz etmiştim. Şimdi de önümde Mitchell Wardrop'un *Complexities* adlı kitabı var, bazı sorularla başlayan. İlk soru: "Nasıl oldu da Sovyetler Birliği'nin Doğu Avrupa üzerinde kırk yıl süren hegemonyası 1989'un birkaç ayı içinde sona eriverdi? Ve neden bunun üzerinden iki yıl geçtikten sonra Sovyetler Birliği birden dağılıverdi? Komünizmin çöküşü neden bu kadar hızlı ve temelden oldu?" Sonra bu soruyu benzeri başka sorular izliyor. Örneğin, bir diğer soru, "Nasıl oldu da aminoasitlerden ve basit moleküllerden oluşan bir çorba dört milyar yıl önce kendini ilk canlı organizmaya dönüştürebildi?" ya da "Zihin nedir? Nasıl oluyor da sıradan bir hücreler topluluğu, duyguların, düşüncelerin ve farkındalıklık gibi yaşantıların ortaya çıkmasına neden olabiliyor?" İlk bakışta bu ve diğer soruların tümünün ortak yanlarından biri, cevaplarının "Kimse bilmiyor" olması. Ancak daha yakından bakıldığında bu soruların ortak olan başka yönlerinin de olduğu fark edilebilir. Örneğin bu soruların tümü, "karmaşa (complex)" denilen sistemlerle ilgili. Karmaşalar, çok sayıdaki farklı öğenin birbirleriyle çeşitli biçimlerde ve sürekli etkileşimlerini tanımlar.

Yani dikkatle bakıldığında, böylesi öğe topluluklarında, öğeler arasında sürüp giden zengin etkileşim, öğelerin kendiliğinden ve kendi aralarında bir örgütlenmeye gitmelerine neden olmakta. Üstelik bu örgütlenmeler, çevrelerinde olanlara edilgin tepkiler vermek yerine, kendi çıkarları doğrultusunda hareket etme eğili-

mi gösterirler. Beyin bir yandan sürekli hücre ve bağlantılarını kaybederken kendini yenilemeyi sürdürür, ekonomi oynak bir değişim içindedir ve daha iyi pazarlar yaratmaya çalışır, canlı türleri kuşaklar süresince yaşadıkları ortama en iyi uyumu sağlayacak mutasyonu sağlamaya çalışırlar, kullanılmasına gerek kalmayan bazı organları dumura uğrarken bazı diğer organları gelişir. Bütün bu karmaşık sistemler bir başka ortak özellikleriyle de belirirler. Bu ortak özellik, düzenle kaos arasında kendine özgü bir dengeyi koruma becerisini geliştirebilmiş olmalarıdır ve bu denge noktasına "kaosun kenarı" denir. Bu terim, karmaşa sistemlerinin hiçbir zaman belirli bir zemine kilitlenmemelerine rağmen tam bir kargaşaya sürüklenmiyor olmalarını tanımlar. Kaosun kenarındalık, hem varlığını sürdürmeye yetecek bir düzeni, hem de yaşam sözcüğünün hakkını verebilecek canlılığı ve yaratıcılığı içerir.

Bütün bunları, artık adına "karmaşalık bilimi" denilen yeni bir alanın hareket ettiği zemini açıklamak için anlattım. Sınırsızlığından ötürü kimsenin nasıl tanımlayacağını bilemediği, daha doğrusu sınırları belli olmayan bir alan. Alışılageldik kategorilere ayrıksı düşen sorularla ilgilendiği için de geleneksel bilimler kapsamında değerlendirilebileceğini sanmıyorum. Üstelik, herhalde fark etmişsinizdir, daha önce sözünü ettiğim bazı konular da dahil, herkese, herşeye açık gibi. Tabii, Aristo mantığının ya da Descartes düşüncesinin böyle bir sınırsızlıkta kendine nasıl bir yer edinebileceğini bilemiyorum. Karmaşalık alanının mensupları herhangi bir disiplinden olabiliyor ve arada bir Amerika'da Santa Fe Institute'ta toplanıyorlar. Gerçi bunu doğrudan ifade etmiyorlar, ama çalışmalarında evrendeki herşeyin tekliği düşüncesi doğrultusunda hareket ediyor gibiler.

Konu buraya gelmişken "fuzzy logic (puslu mantık)"la ilgili birkaç söz etmek istiyorum. Puslu mantık "o ya da bu" biçimindeki Aristo mantığının yerine, o ile bu arasındaki çeşitli değişkenleri de göz önünde bulunduran bir düşünce tarzı. Dolayısıyla, klasik matematiğin kesinliği ile gerçek dünyanın belirsizliklerini yakınlaştırarak zihinsel süreçlerin ve bilişin daha iyi anlaşılmasını amaçlıyor. Konunun öncülerinden Zadeh'in belirttiği gibi, "ko-

nuşmaları anlama, farklı dillerin birbirine çevrilmesi, anlam verme, soyutlama ve genelleme, belirsizlik karşısında karar verme ve, en önemlisi, bilgilerin özetlenmesi gibi konularda insan beyniyle yarışabilecek makineler üretmemiz henüz mümkün değil. Günümüzün bilgisayarları, kesin ve sayısal olmayan, puslu süreçlerle baş edebilecek durumda değil. Yalnızca insan, kargacık burgacık el yazılarını okuyabilir, bozuk ifade edilen konuşmaları anlayabilir ya da bir kararla ilgili olan bilgilerin neler olabileceğini seçebilir. Geçmişte sürekli olarak kesinliğin arayışında olduğumuzdan, gerçek dünyayı pusluluğa izin vermeyen matematik modellerin içine yerleştirmeye çalıştık. Üstelik, tek ya da grup olarak insan davranışlarını da canlı olmayan sistemlerin çözümlenmesinde kullanılan matematiksel ilkelerle anlamaya çalışarak."

Kosko ve Isaka'ya göre, klasik ve puslu mantığın temelinde "Aristo'nun orta terimin yokluğu yasası" olarak adlandırılan şey yatmaktadır. Çünkü yalnızca insan, bilgisayardan farklı olarak, hemen herşeyin ancak kısmen doğru olduğu bir dünyada akıl yürütebilmek için sağduyusunu kullanır. Kosko ve Isaka'ya göre, günümüzde puslu mantık "sıcak" ya da "hâlâ kirli" gibi kavramlar kullanır ve bu sayede, hangi hızla çalışacağına ya da programladığı bir aşamadan diğerine ne zaman geçeceğine –bunlarla ilgili değişiklikleri yapmak için kullanılacak kriterlerin tanımlanması güç olsa bile– kendisi karar veren, havalandırma, çamaşır makinesi ve benzeri aygıtları yapabilmeleri için mühendislere yardımcı olur. Çoğu alanda, puslu mantıklı sağduyu modellerinin, standart modellerden daha yararlı ya da kesin sonuçlar verdiği görülmektedir. Sanırım buna, kendi tarzımdaki anlamıyla, psikoterapiyi de katmam gerekiyor. Yaklaşık bir yıl önce puslu mantık kavramıyla tanışmamdan bu yana geçen süre içinde bu yaklaşımın, bilemediğim bir zamandır gerek düşünce biçimime, gerekse psikoterapi uygulamalarıma egemen olmuş olduğunu fark ettim. Sanırım bunda, yıllardır sürdürdüğüm psikoterapi uygulamalarının önemli bir payı var. Kişisel yaşamımda, klasik mantığa biraz fazla sıkı sarılmış insanlarla olan iletişimimde zaman zaman bazı zorlukların yaşanmasına da neden olarak.

Puslu mantık yaklaşımı nedense bana fizikçi Eddington'un sözlerini hatırlatır: "Çoğu zaman 'bir'i incelemeyi tamamladığımızda 'iki'ye ilişkin herşeyi de bildiğimize inanırız, çünkü 'iki', 'bir ve bir'dir. Ne var ki böyle düşündüğümüzde 've'yi henüz incelememiş olduğumuzu unuturuz." Bana da sorarsanız, en iyi yol bir yerden bir yere gitmeyen yoldur, çünkü o "yol"dur.

Dünden Bugüne

Tarih boyunca başka çağlarda da insanlar "dünyanın hali"ni anlama çabalarında zaman zaman zorlanmış olabilirler. Onların "hali", teknolojinin devreye girişinden bu yana çeşitli yönlere çekiştirilmekten sersemlemek ya da olan biteni zaman zaman anlayamaz hale gelmek gibi, son zaman yaşantılarımızla kıyaslanabilir mi bilmiyorum. Ama herşeye rağmen, kaosun kenarından aşağıya düşmeden yol almakta olduğumuza inanıyorum. Olağanüstü bir denge bu, art arda yaşanan olayların hızıyla savrulup dururken yine de tutunacak bir zemin bulabilmek. 1960'larda Amerika'da bir söz vardı: "Geleceği yaşamak istiyorsan Kaliforniya'ya git." O günler şimdi gerilerde kaldı, ama kozmik dansın böylesi çıplak yaşandığı bir başka yer var mı bilmiyorum, ülkemi dünyanın geri kalanıyla kıyasladığımda. "Ne oldu da böyleyiz şimdi?" sorusunun cevabı istenirse çok herhalde, ama beni aşar. Ülkemin kendine özgü tarih öyküsü ve coğrafi konumu ya da iç göçler başkalarının uzmanlık konuları. Ama "Ne olmakta?" sorusunun cevabını ararken söyleyecek birkaç sözümün olabileceğini sanıyorum, yıllardır çok sayıda iç dünyalara kabul edilmiş birinin kişisel izlenimleriyle sınırlı olarak.

Toplumumuzun babaerkil bir yapısı olduğundan söz edilir hep, gizil anaerkil öğelerin gücü nedense gözardı edilerek. Osmanlı saraylarını kimlerin yönettiği sorusunun cevabının biraz karışık olması gibi. Babaerkil ya da anaerkil, toplumumuz bireylerinin otoriteyle ilişkileri önemli değişimlerden geçmekte bir zamandır, dolayısıyla otorite imgesinin algılanış biçimi de. Bu değ-

şim sürecine bir yerinden girerek tartışmamı sürdürmek istiyorum. 1950'lerin bir bölümünü ve 1960'ların başlangıcını ülkemde yaşamadığım için, bu sürenin ardından başlayarak. Bana heyecan vermiş anılardan biridir, uzun bir aradan sonra 1960'ların ilk yıllarında ülkeme döndüğümde karşılaştığım taze dinamizm kıpırtıları, birşeyler uykudan uyanıyorcasına. O zamanlar dünyanın merkezi diye bilinen bir kentten gelmiş olmama rağmen, daha önce karşılaşmadığım türde yaratıcı ve atılımcı kıpırtılardı bunlar. Ama aynı zamanda, bazı çatışmaların habercilerini de beraberinde getirmekte olduğunu o zamanlar göremedim; kentin kimliğine uymayan bir yapılaşma ya da geldikleri yörenin davranış özelliklerini öylece taşıyıp getiren insanların varlığı gibi şeyleri fark etmenin dışında. Oysa bunlar, göçün dinamik gücünün kentin özümseme kapasitesini aşmaya başlamasının ilk belirtileriydi herhalde.

Sonra altmış sekiz olayları diye anılan toplumsal patlama geldi. Gençler otoriteden birşeyler istiyorlardı, istediklerini kendilerince adlandırıyor, ama tanımlayamıyorlardı. Böyle bir başkaldırıyla baş etme yöntemleri otoritenin o günkü repertuvarında yoktu, dolayısıyla otorite de bocalıyordu. 1967 yılında akademik bir gereği yerine getirmek amacıyla bir çalışma yapmıştım. Çalışmanın konusu üniversite öğrencilerinin ruhsal sorunlarıyla ilgiliydi ve vardığım sonuç benim için şaşırtıcıydı, değerlendirmemde abartıya kaçmış olabileceğimi düşündürecek kadar. "Kimlik bunalımı"nın ne olduğunu Erikson'un yazdıklarında okumuştum, ama örnekleriyle karşılaşmadığımı sanıyordum. Araştırma konusu olarak öğrenci ruh sağlığını seçmiş olmam bir rastlantıydı, o sıralar bu alanda kısmi bir görev üstlenmiş olmamdan kaynaklanan. Çalışmamda ulaştığım sonuca uzak bakış kazanabilmem için yeterince süre geçmeden öğrenci olayları başlamıştı bile. Olaylar geliştikçe, öğrencilerle çalışırken kimlik bunalımı denilen olguyla gerçekten karşılaşmış olduğumu anlamaya ve araştırma sonucunun doğruluğu konusunda ikna olmaya başladım. Erikson'un 1952'de dile getirdiği, "kendi benliklerine ilişkin belirsizlik ve şaşkınlık duyguları yaşayan, kim olduklarını ya da na-

sıl yaşamak istediklerini bilemeyen insanların sayısının giderek artmakta olduğu" olgusunun uzağında değilmişim meğer. O yıllarda, okuduklarımla yaşadıklarımı bütünleştirebilmem şimdikinden biraz daha zordu.

Sonra yetmişli yıllar geldi, kamplaşmalarıyla ve "kimlik geçişmesi sendromu" (identity diffusion syndrome) denilen olgunun zaman zaman karşılaşılan örnekleriyle. Erich Fromm'a göre olgun ve üretken bireyin kimlik duygusu, benliğini kendisine yön verecek güçleri yine kendi elinde bulunduran bir varlık olarak algılamasından kaynaklanır. Fromm'un tanımladığı bu model gerçekleştirilemediğinde, kimlik boşluğunu giderebilmek için başvurulan yollardan biri, bazı düşünce akımlarını, öğretileri ya da inanç sistemlerini benliğe mal ederek, kimliksizlik duygusunun yarattığı belirsizlikten kurtulmaya çalışmaktır. Bu durum, gelişmiş bir benliğin bilinçli bir seçim sonucu belirli bir öğretiyle "özdeşleşerek", kimliğine yeni bir boyut kazandırmasından farklı bir olgudur ve o yıllarda "kimlik geçişmesi sendromu" adıyla tanımlanmıştı. Tabii bu tanımlama, 1968 ve sonrasında politize olmuş kişilerin yalnızca bir bölümünü kapsayabilir. O dönemde yaşanan gerçek kimlik geçişmesi olgularının oranını bilmem zaten mümkün değil, ancak katıldıkları politik gruplar için yararlı olduklarına inanmak biraz zor.

Konunun toplumsal ve ekonomik boyutları uzmanlık alanımın dışında, ama o yılların genç insanının büyük bir bölümünün, kendilerini, karşılaştıkları dünyayla baş edebilecek bir kimliğin oluşumu için gerekli zeminden yoksun bulmuş olmalarının isyanını yaşamış olduklarını söyleyebilirim. O günlerdeki izlenimlerime göre, isyanlarının önemli yönlerinden biri, "biçimsel otorite"nin otorite olarak kabul edilememesiydi. Nitekim o yıllardan bu yana toplumumuzda otoritenin algılanışı ve otoriteye yönelik beklentiler hayli değişime uğradı ve hâlâ değişimler geçirmekte, daha da geçirmek zorunda. Dolayısıyla, günümüzde "gençlik sorunları" diye bir meseleden de söz edilmez oldu, gençlik sorunları denilen olgunun, aslında genç olmayanların sorunu olduğu biraz olsun anlaşılarak. Toplumumuzda otorite kavramının algılanışına

zemin oluşturmak amacıyla, Erikson'un gelişim kuramının bir bölümüne birkaç sözle değinmek istiyorum. Erikson'a göre, yaşamın ikinci ve üçüncü yıllarında çocuk, kendi başına yemeye, yürümeye ve konuşmaya başlar. İkinci yaştan başlayarak tuvalet eğitimi de tamamlanır ve çocuk anüs kaslarını kendi istencine göre denetlemeyi öğrenir. Bütün bunlar çocuğun ilk özerklik denemeleridir ve sınırlı etkinlikler için de olsa, neyi yapıp neyi yapmayacağının seçimini öğrenmesinin başlangıcıdır. Üç yaşına ulaştığında, artık özerkliğini benimsemeye ve bundan ötürü kendine güven duymaya başlar. İç dünyasında sevginin kızgınlığa, işbirliğinin bencilliğe, yaşadıklarını dile getirmenin duygularını içinde tutmaya karşı ağır bastığını hissederken, davranışlarında da bağımsızlık ve canlılık gözlenir. Giderek, yalnızca kendisini değil, çevresindeki olayları da denetleyebildiğini fark etmeye başlar. Ama eğer çocuk baskıcı ve cezalandırıcı bir ortamda yaşamaktaysa ya da davranışları aşırı kısıtlanmışsa, özerklik yerine ezikliğinin kızgınlığını ve utancını yaşar. Utanç duygusu yerleşirse, yaptığı seçimlerin doğruluğu konusunda sürekli kuşkuya kapılan, karar vermekte zorlanan, kendini ortaya koymaktan çekinen bir varlığa dönüşmeye başlar. Çalışmalarım sırasında, baskıcı ve cezalandırıcı otorite kadar, çocuğun kendisini yalnız ve destekten yoksun hissetmesine neden olabilecek kadar duygu fakiri ebeveyn figürlerinin de benzer sonuçların yaşanmasına neden olduğu izlenimini edinmişimdir.

Bebeklikten çocukluğa geçiş dönemindeki ilk özerklik denemeleri sırasında çocuk, herşeye muktedir olduğu ve her dilediğini yapabileceği yanılsamasını yaşar. "İnfantil omnipotans" diye adlandırılan bu dönem gelişimin doğal bir evresidir ve ana-babanın gerekli sınırlamaları getirmesiyle sona erer. Böylece çocuk, giderek dünyanın kendisiyle başlayıp bitmediğini öğrenme sürecini yaşamaya başlar. Bu öğrenme sürecinin her çocuk için sağduyulu ve esnek ölçüler içinde yaşandığını söylemek mümkün değildir. Ana-babanın kendi ana-babasıyla yaşamış oldukları süreçle, yaşanmakta olan dönemde değişmiş olan toplumsal değerlerin gerekleri, ana-babanın bu konuda zaman zaman bocalamasına ne-

den olabilir. Eğer ebeveynin tutumu aşırı kısıtlayıcı ya da fazla gevşek olursa, bu durum çocukta yaşam boyu sürebilecek bazı izler bırakabilir. Kısıtlayıcı ve suçlayıcı tutumlar, infantil omnipotans'ın gelişim sürecinin doğal bir gelişim aşaması olarak yaşanmasına izin vermemişse, çocuk ilerki yaşamında otorite konumuna geldiğinde, vaktiyle yaşayamadığı infantil omnipotans'ını yetişkin bir insan olarak tahsil etmeye çalışabilir. Benzer bir sonuç, gevşek ebeveyn tutumları sonucu bu dönemde takılıp kalan çocuklar için de söz konusudur. Böyle bir durum, iş ya da aile yaşamında dünyanın kendisiyle başlayıp bittiğine inanan otorite figürlerinin ortaya çıkmasına neden olur.

Geleneksel ailede çocuk, ana-babasının doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarına hizmet etmekle görevlendirilir, böylece kendi çocukluk hakları gasp edilmiş olurdu. Kendisi otorite konumuna gelene dek. Geleneksel ailede çocuktan kendisine bir bardak su getirmesini istemek ana-babanın tartışılmaz hakkıydı. 1970' lerde, kuşaklardır süregelen bu örüntü ciddi bir sarsıntı geçirdi ve kimin kime su getirmesi gerektiği konusunda genç toplum adeta iki uç kampa ayrıldı. Otorite imgelerine yönelik kızgınlıkların bilinç düzeyine çıkmasına izin veremedikleri için onları tapınma derecesinde yüceltme eğiliminde olanlar ve otoriteyi simgeleyen herşeye karşı çıkan, ama sloganlara kilitlenip ne istediklerini anlaşılır bir biçimde tanımlayamayan tepkiciler. Sonra da özerk bireylerin yetişmesine elverişli bir toplum yapısının çatlamasının doğal sonucu olarak yaşanan yıkıcılık ve saldırganlık.

O günlerden bu yana çok şey oldu, ama nasıl oldu da birden kendimizi baş döndürücü bir dansa katılmış buluverdik sorusunun cevabı beni aşar. Karmaşalıklar biliminin dinamikleri her türlü perspektifin birbiriyle etkileşimini içerir. Ancak ben, bu satırlarda yalnızca temsil ettiğim alanın bakış açısının kişisel yorumlarını getirebilirim. Üstelik bu kişisel yorumlar, hangi açıdan bakıldığına göre kendi içinde de farklılıklar gösterebilir. Bir bakış açısıyla, geleneksel otorite kurumlarının artık, toplum tabanının başını almış giden hızına yetişemediği söylenebilir. Bir başka bakış açısıyla, otorite konumunda olalım ya da olmayalım, şu ara

hepimizin topluca, zamanında yaşanamamış infantil omnipotans'ımızı kutlamakta olduğumuzu da düşünebiliriz. Özerklik özgürce seçimler yapabilme yetisini tanımlar, ama kendimizin dışındaki insanların da seçimleri olduğunun farkındalığıyla birlikte. O günlere ulaşmaya daha zaman var anlaşılan ve şu anda önemli olan, içine yuvarlanmaksızın kaosun kenarındaki gidişimizi sürdürebiliyor olmamız. Üstelik bu, daha önce tanımadığımız türde bir dinamizmi de beraberinde getirmekte, hafif sayılamayacak bedelini de ödeterek tabii.

Kurtlarla Dans

Klasik psikanalitik kurama göre, bilinç ve bilinçdışı insanın kişisel yaşantılarının ürünüdür. Freud'un hemen ardından Carl Gustav Jung, çevreyi zihnin işleyiş biçiminin tek belirleyicisi olarak kabul eden bu görüşe karşı çıkarak, kalıtım ve evrimin beden yapısında olduğu gibi ruhsal yapıda da bir iz bıraktığı görüşünü savunmuştur. Genetik ve nörobiyoloji alanlarının bugün geldiği aşama Jung'un görüşlerini doğrular nitelikte, onun görüşlerini biraz soyut düzeyde bıraksa da.

Jung'a göre insan zihni, onun evrimi tarafından biçimlendirilmiştir. Dolayısıyla insanın geçmişi, yalnızca kişisel geçmişini değil, ait olduğu toplumun geçmişini ve hatta tüm insanlık evrimini içerir. Dolayısıyla, Jung'a göre bilinçdışımızın, kişisel ve kolektif olmak üzere iki farklı boyutu vardır. Kişisel bilinçdışının içeriği, daha önce bilinçte varolmuş yaşantılardan oluşur. "Kolektif bilinçdışı"nın içeriği ise, insanın yaşamı süresince hiçbir zaman bilinçte yaşanmamıştır. Kolektif bilinçdışı, Jung'un "birincil imgeler" dediği gizil imgeler topluluğudur ve insana atalarından aktarılırlar. Yalnız insanlık tarihinin değil, insan öncesi evrimin de ürünüdürler. Bu tarihsel imgeler, insanın vaktiyle atalarının geliştirmiş olduğu davranışlara benzerlik göstermesine neden olan eğilimler ve gizilgüçlerdir. Örneğin, bir insanın yılandan ya da karanlıktan korkması için yılanla karşılaşmış ya da karanlıkta kalmış olması gerekmez. Yılandan ya da karanlıktan korkma eğilimleri, atalarımızın kuşaklar boyu yaşantıları sonucu bize aktarılmış ve beyin dokumuza işlenmiştir. Dolayısıyla, kolektif bi-

linçdışının evriminin, tarih boyunca insan organizmasının geçirmiş olduğu evrimle özdeş olduğu söylenebilir. Zihinsel işlevlerin organı beyin olduğuna göre, kolektif bilinçdışının oluşumu da beynin evrimine doğrudan bağlıdır.

İnsan doğarken, belirli bazı düşünme, hissetme, algılama ve davranış eğilimlerini de birlikte getirir. Bu eğilimlerin ve bunların gizil imgelerinin anlatım bulma yolları ise, insanın kişisel yaşantıları tarafından biçimlendirilir. Az önce verdiğim örneklerde de görüldüğü gibi, belirli bir hayvana ya da duruma karşı kişinin kolektif bilinçdışında zaten var olan bir eğilim, bu durumlarla karşılaşıldığında yaşanan korkunun o insanda kolayca yerleşmesine neden olur. Gizil eğilimlerin ortaya çıkması için küçük bir uyaran bile çoğu kez yeterli olur. Zararsız olduğunu bilsek de ömrümüzde ilk kez bir yılanla karşılaştığımızda korkarız. Ancak bazı durumlarda, kolektif bilinçdışındaki bir imgenin yaşantıya dönüşmesine neden olabilecek uyaranın çok güçlü olması gerekebilir.

İçine doğduğu dünyanın genel bir imgesi, doğduğu anda insanın zihninde de vardır. İnsan dış dünyasında, zihnindeki soyut imgelerin karşılığı olan objeleri tanıdıkça bu imgeler bilinçli gerçeğe dönüşürler. Örneğin, çocuk dünyaya geldiğinde kolektif bilinçdışındaki anne imgesi sayesinde annesini derhal algılar ve onunla ilişkiye geçer. Dolayısıyla, insanın algı ve eylemlerindeki bazı seçicilikler kolektif bilinçdışının içeriğiyle açıklanabilir. Kolektif bilinçdışının içeriği "arketipler" terimiyle adlandırılır. Arketip, ilkörnek (prototip) sözcüğüyle eşanlam taşır. Jung, yaşamının son kırk yılının büyük bir bölümünde arketipleri araştırmaya yönelmişti. Tanımını yaptığı arketipler arasında, doğum, yeniden dünyaya geliş, ölüm, güçlülük, sihir, kahraman, çocuk, üçkâğıtçı, yaşlı bilge, toprak ana, dev gibi imgeler, ağaçlar, güneş, ay, rüzgâr, ırmak, ateş ve hayvanlar gibi doğa objeleri ve olayları, yüzük ve silah gibi insan yapısı objeler sayılabilir. Jung'a göre arketiplerin sayısı, gerçek yaşam olaylarının ve objelerinin sayısına eşittir.

Arketipler, bir insanın geçmiş yaşantılarının ürünü olan bellek imgeleri gibi canlı görüntüler değildir. Örneğin, anne arketipi bir kadının ya da annenin fotoğrafı değildir. Bir benzetme yapmak gerekirse, banyo edilmesi gereken negatif filmleri andırırlar. Gerçek dünyada karşılığı bulunduğunda, bu belirsiz imgeler canlı ya da cansız varlıklara dönüşürler. Arketipler bağımsız yapılar oldukları gibi, bazen bir araya gelerek bireşimler oluşturabilirler. Örneğin, kahraman arketipi ile şeytan arketipi birleşerek "acımasız lider" imgesini yaratır.

Arketipler evrenseldir, yani her insan aynı temel arketipsel imgelere sahiptir. Bir çocuk, dünyanın neresinde doğarsa doğsun, anne arketipiyle birlikte dünyaya gelir. Ancak kendi annesiyle etkileşime başladıktan sonra bireysel farklılıklar ortaya çıkar. Çünkü çocuk yetiştirme biçimi, bir toplum grubundan ya da bir aileden diğerine, hatta aynı ailedeki bir çocuktan diğerine farklılıklar gösterir. Bazı arketipler kişiliğin oluşumunda önemli rol oynadığından Jung onlara özel bir yer vermiştir. Konu *Psikanaliz ve Sonrası* adlı kitabımda ayrıntılı bir biçimde anlatılmış olduğundan, burada bunlardan yalnızca ikisinden söz etmek istiyorum: "persona" ve "gölge".

Persona, tiyatro oyuncularının çeşitli rolleri canlandırırken taktıkları maske anlamına gelir. Jung bu sözcüğü, insanın kendisi olmayan bir karakteri yaşaması anlamında kullanmıştır. Bir başka deyişle, persona toplumunun onayını sağlamak amacıyla insanın dış dünyaya karşı taktığı ya da takındığı maskedir. Böyle bir maske insanın yaşamını sürdürebilmesi için zorunludur, çünkü toplum bunu talep eder. İnsanlarla iyi geçinmeye çalışmamızı, hoşlanmadığımız kişilerle birlikteyken bu duygumuzu belli etmememizi sağlar. Dolayısıyla insanın çıkarlarını korumasına ve biçimsel başarıya ulaşmasına yardımcı olur. İnsanlar özellikle çalışma yaşamında bu maskeyi daha sık kullanırlar, akşam eve gidince çıkarırlar. Çoğu insan bu anlamda ikili bir yaşam sürdürür; biri personanın egemenliğindedir, diğeri iç dünyasının ihtiyaçlarını karşılar. Bir insanın birden fazla maskesi olabilir ve bunlar aracılığıyla kendini değişik durumlara uyarlamaya çalışır. Aslın-

da maskelerin varlığı öteden beri bilinen bir olgudur, ama bunların doğuştan var olan arketiplerin bir anlatım biçimi olduğunu tanımlayan kişi Jung olmuştur.

Persona kişiliğe sağladığı yararların yanı sıra zararlı da olabilir. Bir insan oynadığı role kendisini çok kaptırır ve egosu bu role özdeşleşirse, kişiliğin diğer bölümü bir kenara itilir. Böyle bir durumda, insan kendine yabancılaşır ve aşırı gelişmiş personasıyla kişiliğinin az gelişmiş bölümleri arasındaki çatışmadan ötürü sürekli bir gerilim yaşar. Persona ile özdeşleşme sonucu yaşanan duruma şişme (inflation) denir ve insanın aşağılık duyguları, yalnızlık ve çevresine yabancılaşma duyguları yaşamasına neden olur. Bir psikoterapist olarak Jung bu olguyu yakından izleyebilmiş ve toplumda sivrilmiş insanların nasıl boşluğa ve anlamsızlığa düşebildiklerini anlama imkânını bulmuştu. Bu insanların çoğu, tedaviye başladıktan sonra, o güne kadar kendilerini kandırmış olduklarını ve gerçekten ilgilenmedikleri şeylerle ilgilenir göründüklerini fark etmişlerdi.

Biraz da gölge arketipinden söz etmek istiyorum. İnsanın hayvan yönünü tanımlayan gölge, kökenini evrim tarihinin derinliklerinden alır. Arketiplerin en güçlü ve en tehlikelilerinden biridir. Özellikle insanın kendi cinsiyetinden olan kişilerle ilişkilerinde ortaya çıkan en iyi ve en kötü yanlarının kaynağıdır.

İnsanın toplum içinde varolabilmesi ve grup üyeliğini sürdürebilmesi için, gölgesindeki eğilimleri ehlileştirmesi gerekir. Ehlileştirme süreci, gölgenin isteklerini bastırarak ve onun gücüne karşı çıkabilecek güçte bir persona geliştirerek gerçekleştirilir. Hayvansı eğilimlerini bastırmış kişi "uygarlaşmış" sayılır. Ancak bunun bedelini, kendiliğindenliğini, yaratıcılığını, duygusallığını ve kendiyle diyaloğunu köreltmek zorunda kalarak öder. Kültürünün kendisine sağlayabileceği imkânlara oranla daha temel önemi olan içgüdüsel yeteneklerinden yoksunlaşır. Gölgeden yoksun bir yaşam cılız ve ruhsuzdur.

Gölge ısrarcıdır ve personanın baskısına kolay boyun eğmez. Duymuşsunuzdur, bazen o güne kadar düzenli ve biçimsel yön-

den başarılı bir yaşam sürdüren biri, ansızın işini dağıtıp tekneyle dünyayı dolaşmaya çıkabiliyor ya da eşini, ailesini terk edip farklı bir yaşam biçimine geçiveriyor. Ancak böyle kararlar birden ortaya çıkmaz ve gölgenin bu tür istekleri genellikle birçok kez ortaya çıkıp reddedildikten sonra güç kazanarak eyleme dönüşür. Ego ve gölge işbirliği yaptıklarında insan kendisini yaşam dolu ve canlı hisseder. Çünkü ego, içgüdüsel dürtülerin yolunu kapatacağı yerde onları yönlendirir, bilinç dünyasını zenginleştirerek ve insanın yaratıcı gücünü ortaya çıkararak.

Bazen insan, derhal karar verip eyleme geçmesini gerektiren durumlarla karşılaşır. Düşünecek zamanın olmadığı böyle durumlarda ego çoğu zaman donakaldığından, gölge savaşçı yönüyle yönetimi ele alır, tabii canlılığını koruyabilmesine önceden fırsat tanınmışsa. Gölgesini reddetmiş insan sönüktür, üstelik içgüdüsel dürtülerinden de yoksun kaldığından, güç durumlarla karşılaştığında yalnızlığa ve çaresizliğe kolay teslim olur. Canlı ve yaratıcı güdüleriyle insana zengin bir boyut katan gölge bu niteliklerinden ötürü değerli bir arketip olarak nitelendirilebilir, ama her zaman değil. Gölgenin içindeki saldırgan ve yıkıcı öğeler, bilinçli dünyada işler yolunda gittiği sürece bilinçdışında etkisiz bir durumda kalırlar. Ama insan bir bunalım yaşamaktaysa ya da güçlü bir zorlanmayla karşılaşmışsa, gölge bu durumdan yararlanıp egoyu egemenliğine almaya çalışabilir, bencil, yıkıcı ve saldırgan yanlarıyla. Çünkü o aslında hiçbir zaman teslim olmaz ve pusuda bekler.

Şimdi tekrar ülkemiz insanına, yani bize neler oluyor sorusuna dönmek istiyorum. Süreçlerin başlangıcı ve sonu olmadığını kabul ederek, daha önceki tartışmamda yakın tarihin bir yerinden girmiştim yaşantılarımızın içine, hatırlayacaksınız. Özerkliğin kazanılmasına izin verilmeyen ortamların, kendinden utanan ve karar verme sorumluluğunu üstlenmekte zorlanan insanlar yarattığından söz etmiştim yetmişli yılları anlatırken. O günden bu yana çok şey yaşandı tabii ve bu arada, bir çift ayakkabı almak üzere yola düşüp, şehrin yarısını dolaştıktan sonra karar veremeden evine eli boş dönen insanların sayısı bayağı azaldı. Sokakta ken-

disine yaklaşan televizyon kamerası karşısında yakın zamanlara kadar kemküm eden insanlar, şimdi aynı durumla karşılaştıklarında neredeyse geveze. Bazen bununla da yetinmeyip kendilerini televizyon stüdyolarına getirtecek olaylar yaratarak.

Psikoterapi süreci içinde bazen dönem gelir ve kişi yüreklenmekte olduğunu hissetmeye başlar. İçinde tuttuğu bazı isyanların dile getirilmesinin ya da belirli bazı eylemlere geçmesinin önceden sandığı kadar ürkütücü olmayabileceğini fark ederek. Bu aşamada terapistin kışkırtıcı olmamaya özen göstermesi gerekir. Buna rağmen, tedaviye gelen kişinin ilk özerklik denemelerinde bazen abartılar olabilir. Sıkışıp kaldığı uçtan diğer uca doğru biraz hızlı hareket eden sarkaç genellikle kısa bir süre sonra kendine göre bir ortalamayı tutturur, yani tedaviye gelen kişinin kendine uygun olan tarzını. Psikoterapi süreci, işbirliği ortamı içinde kendini tanıma sonucu gelişen bir "yeniden öğrenme" boyutunu da içerir, terapistin de desteğiyle. Bir başka deyişle, o güne kadar kendi içine büzülerek yaşamış bir insanın, sonradan özerkliğini kazanıp benimseyebilmesi kolay aşılabilen bir süreç değildir.

Geçmişte kırsal kesimin, bir yandan üyelerinin özerkliğine sınırlar getirirken, diğer yandan bunun yarattığı gerilimi giderici bazı geleneksel örüntüler geliştirerek belirli bir dengeyi korumuş olduğu izlenimini taşımışımdır, sınırlı bazı göndermeler sonucu. Ama gün gelip, dünyadaki değişimin kaçınılmaz yansımalarının yanı sıra iç göçün de etkisiyle bu dengenin sürdürülebilmesi zorlanmaya başladığında, özerkliği öğrenip sindiremeden özerklik ilanı kaçınılmaz hale gelebiliyor ve o zaman işler biraz karışabiliyor. Çünkü sarkaç sıkıştığı uçtan birden fırlayıp hızla öbür uca çarptığında, henüz öğrenilememiş özerkliğin yerini infantil omnipotans'ı çağrıştıran yaşantılar alabiliyor. Benlik sınırlarını başkalarının sınırlarını zorlayana dek yayan, kendi isteklerinin mutlak doğru olduğuna inanan, engellenme eşiği düşük insan sayısının hızla artmasına neden olarak. 1980'lerde ekonomik modelin hızlı bir değişimden geçmesi bu olguyu daha da kışkırtmış mıdır? Yoksa yönünü arayan güçlü bir dinamizmin bir bölümüne mecra yaratarak gerilimi hafifletmiş midir? Bu soruların cevabı da beni

aşar, ama ikincisinin bana daha yakın geldiğini sanıyorum.

Yakın yıllardan birinde gazetede bir haber okumuştum. Antik tiyatrolardan birindeki Joan Baez konseri öncesinde ya da konser arasında bir adam sahneye fırlayıp oradaki saksılardan birini yere atarak "Yetti artık!" diye bağırmış. Sonra da polisler tarafından sahneden uzaklaştırılmış. İtirazı Baez'in müziğine olmadığı anlaşılan adamın, kendi dünyasında neye isyan etmiş olduğunu bilmiyorum. Ama karşısında on bin kişilik bir seyirci bulmuşken, pusuda bekleyen gölge arketipinin birden bağımsızlık ilan etmesini dahiyane bulmuştum. Sonra da sonrasını düşünmüştüm, yani "yetti artık"ın sonrası. Polis tarafından götürülmeyi kastetmiyorum, ondan sonrasını. Çünkü insanın içindeki hayvan, özgürlüğünü ilan ettiğinde sonrası düşünülmez; özgürlük, sonrası sonra düşünülmek üzere yaşanır. Gölge arketipinin ipini koparmışçasına özgürleşmesinin yaşattığı bayram genellikle kısa sürer, ardından bazı bedeller ödeterek. Bazı durumlarda yaşam sürecinin yönünü değiştirecek kadar. Dolayısıyla, gölge arketipinin insana canlılık ve yaratıcı boyutlar katan özelliği, ancak benliğin geri kalanına egemen olmaya çalışmadan varlığını ortaya koyabildiğinde gerçekleştirilebilir.

Neden kimi Vietnam gazisi savaş sonrası onarılması zor kişilik deformasyonu yaşarken, kimi döndüğü ortamına daha kolay uyum sağlayabildi? Ya da, neden bazı kadınlar menapozu oldukça rahat geçiştirebilirken kimi bazı ruhsal sıkıntılar yaşamak zorunda kalıyor? İnsanın kendisini alıştığından farklı koşullarda buluvermesinin onda yaratacağı değişimin nitelikleri, çok sayıda etkenin birbiriyle etkileşimi tarafından belirlenir, karmaşalıkları anlatırken açıkladığım gibi. Bir insanın bu koşullara maruz kalmadan önceki kişilik özellikleri (premorbid kişilik) bu etkenlerin en önemlilerinden biridir. Benzeri bir durumun toplumlar için de geçerli olduğuna inanmışımdır, tarihten okuduklarım ve yaşarken tanık olduklarımla. Ama, toplumumuzun kimliğini yenileme çabalarını neden bu kadar fırtınalı yaşadığının nedenlerinde geçmişimizin rolünü ararken, bugüne kadar bulduğumu sandığım cevaplar hep yetersiz kalıyor. Üstelik, gerçek anlamda bir kimlik

sorunumuz olduğunu da düşünmüyorum. Hem Doğulu hem Batılı, ne Doğulu ne Batılı olmamızın yarattığı bazı sıkıntılar olabilir. Ancak, hangi kesimden olursa olsun, toplumumuz bireylerinin belirgin "ortak kişilik özellikleri"ne sahip olduğu izlenimini taşıyorum. Yabancı bir meslektaşımın eşi "Kimin Türk olduğunu bir türlü anlayamıyorum," demişti, ülkemizi ziyaret ettiklerinde. Fiziksel görünümler çeşitliliğini kastediyordu. Ülkemin tarihini ve coğrafyasını hatırlattıktan sonra, "Biz birbirimizi kolay tanırız, ortak beden dilimiz sayesinde," diye eklemiştim ardından. Yine de, toplumun otorite kurumlarıyla olan ilişkisinde son zamanlarda gözlemlenen kopuklukların, toplumun "ulus olma" bilincine hasar verebileceğini hatırda tutmamızda yarar olabilir.

Bazı açıklarımız var demiştim, yalnızca birine değineceğim, bence belki de en önemlisine. Geçmişini kabul edemeyen insanlar gibi, toplumların da üyelerinin ortaklaşa kabul ettiği bir tarihi yazılmadıkça huzur bulabileceğine inanmıyorum. Bunu görebilmek için batımızdaki komşumuza bakmak bile yeter. Gerçek tarihini (Osmanlı tarihi) bir türlü kabul edemeyip, kimliğini tanımlarken Antik Çağ'dan kalma soyut bir tarihe tutunmaya çalışmasının bedelini bize de ödetmeye çalışarak üstelik. Bize gelince, zengin geçmişimizi ve birikimimizi ya Batılı gözüyle öğreniyoruz ya da efsane benzeri hikâyeler yaratıyoruz. Daha doğrusu, herkesin bir başka tarafa çekiştirdiği bir tarih bu hâlâ, ama neden öyle? Yanılmıyorsam tarihçi Arnold Toynbee'nin sözüdür: "Sorunlar bir toplumun gelişimini kamçılar; ama bu, o toplumun sorunlarını nasıl çözümlediğine bağlıdır."

Geleneksel toplumun çağımız yaşantılarına oranla sönük yapısı, üyelerine birbirine benzeyen personalar dağıtarak onlardan bu maskeleri kullanmasını bekler, çevrede farklı ve kışkırtıcı modeller belirmedikçe bu da böyle sürer giderdi. Gölge arketipinin başkaldırdığı insan sayısının arttığı toplumlarda personalar cılızlaşacağından, insanlar arası ilişkiler de kendine yeni mecralar aramak durumunda kalır. Belki de onun için bazı kentliler "yemeğe gitmek" ya da "program yapmak" gibi tamponlar olmadan bir araya gelemez oldular, üstelik yine de yakınlaşamadan. İlişkiler-

deki çıplak hırçınlığın ve yüzeyselliğin yanı sıra beliren hırs ve tutku, kiminde yapıcı ve yaratıcı, kiminde de sömürücü ve çıkarcı bir atılımcılığı da beraberinde getirmekte. Derinliğin, yerini yayılmacılığa bıraktığı yaşamlara kompulsif cinsellikte çözüm arayanların sayısı gibi, ipini koparmış gölgenin pervasızlığı sonucu yitirilen yaşamların sayısı da giderek artmakta; trafik kazaları, terörizm ve pek çok diğer olayda. Bir yandan yıkıcı, diğer yandan atılımcı, siyahla beyazın birbiriyle alışılmış ötesi bir yarışa girdiği benzersiz bir dinamizm bu.

1997 Haziranı'nın ilk günlerinden bir gazete haberinin son paragrafını sizlere aktarmak istiyorum, Avrupa Birliği'nin Türkiye komisyonuyla ilgili: "Komisyon kaynakları 'Türkiye'deki süratli gelişmeler ve izlenmesi güç siyasi olaylar' nedeniyle raporun bir süre geciktirilmesinin her açıdan faydalı görüldüğünü kaydettiler." Aristo mantığına göre düşünenlerin, yaşadıklarımızı kavrayabilmelerinin imkânsızlığından olsa gerek.

Yaldızlı Yalnızlıklar ve İmgeler

Yaklaşık on yıl önce biri bana, yabancı bir dergide karşılaştığı "in" ve "out" listesinde gözüne çarpan bir espriyi aktarmıştı: "Neurosis out - Narcicism in." Gerçekten de Freud, narsisizmin psikodinamiğini açıklarken bu olgunun gün gelip bir salgın gibi dünyanın büyük bir bölümünü etkisi altına alacağını herhalde kestiremezdi. Freud'dan bu yana bu konuda önemli çalışmalar yapıldı, ancak çoğu yine onun tanımlamış olduğu temel üzerinde. Narsisizmi, primer ve sekonder olarak iki ayrı kategoride değerlendirmişti Freud. Ona göre, primer narsisizmde libido (yaşam içgüdüsü) yaşamın ilk aylarından beri "ben"in içine sıkışıp kaldığından, dış dünyaya yöneltilmesi engellenmiş olur. Bunun sonucu giderek şişen "ben", kendisinin önemli, kusursuz ve ayrıcalıklı bir varlık olduğuna inanır. Sekonder narsisizmde ise, yetişkin yaşamda dış dünyayla ilişkilerde ağır bir düş kırıklığı yaşanması sonucu, libido dış dünyadan egoya geri çekilir.

Freud'un tanımlamalarından bu yana narsisizm olgusu daha çok primer narsisizm çerçevesinde ele alındı, doğal olarak. Çünkü psikiyatriye konu olan durumlar daha çok bu içerikteydi. Kernberg ya da Kohut gibi bu konuda bizlere ışık tutmuş kişilerin çalışmalarını, başka kitaplarımda ayrıntılı bir biçimde açıklanmış oldukları gerekçesiyle, burada tekrar etmek istemiyorum. Ayrıca, psikiyatriye aşina olmayan okuyucumu da göz önünde bulundurmam gerek. Yine de bir hatırlatma yapma amacıyla, Winnicott'un yirmi küsur yıl önce yazdığı ve "gerçek ben" ve "sahte ben" kavramlarını tanıttığı makalesine değinmek istiyorum, anlatımının yalınlığı nedeniyle. Winnicott'a göre "sahte ben", bozuk ya da ye-

tersiz anne-çocuk ilişkisi sonucu önemli bir bölümü örtülü kalmış "gerçek ben"i koruyabilmek amacıyla geliştirilir. Böylece "sahte ben", "gerçek ben"in yitirilmesi sonucu insanın kendisini tümden yok olmuş hissetme tehlikesine karşı insanı korur.

Bu ikili, psikoterapi ilişkisi yönünden de fark edilmesi gereken önemli bir olgudur. Çünkü eğer terapist, örtü altında kalmış "gerçek ben"i fark edip ona ulaşmaya çalışmak yerine "sahte ben"le ilişkiye geçerse tedavinin hareket etmesi beklenemez. "Gerçek ben"e ulaşılıp terapi süreci içinde belirmeye başladığında, terapiye gelen kişi bazen bağımlılık talepleriyle ortaya çıkabilir ve terapist böyle durumlarla baş edebilecek donanımda olmalıdır. Yıllarca süren bazı psikanaliz ve psikoterapilerin bir türlü sona erdirilemeyişi, çoğu kez tedavinin "sahte ben"le sürdürülmüş olmasından kaynaklanır.

Sahte ben olgusunun yaygınlaşmasına değinen ilk çalışmalardan biri, 1978'de yayımlanan *Narsisizm Kültürü* adlı kitabıyla Christopher Lasch'den gelmişti. Winnicott'dan farklı olarak Lasch, kitabında daha çok sekonder narsisizme odaklaşmıştı. Bu farklılık, doğal olarak, iki çalışmanın tarihleri arasındaki on beş yıllık farkı akla getiriyor. Lasch kitabında, Batı kültürüne ve özellikle Amerikan kültürüne egemen olmuş olan yarışmacı bireyciliğin giderek yok olmakta olduğunu anlatıyor. Ona göre bu çöküş sırasında, Batı kültürü bireycilik mantığını da aşırı bir uca sürükleyerek, herşeye karşı açılmış bir savaşa dönüştürmüş durumda. Bunun sonucu, mutluluk arayışı içindeki insanlar, kendileriyle narsisistik bir biçimde ilgilenmenin çıkmazında kaybolmaktalar. Lasch'ın o yıllarda Batı kültürünü örnek olay alarak yaptığı bu gözlem, söz konusu kültürün sınırlarını aşarak, neredeyse bir salgını çağrıştıran boyutlara ulaşmış durumda şimdilerde. Çünkü artık insanlar bağımsızlıklarını sürdürmekte giderek daha çok zorlanır haldeler. Narsisizm ise artan bağımlılığın psikolojik boyutu olarak yaygınlaşmakta. Özellikle büyük kent insanı, aile bağlarından ve toplum normlarından bağımsızlaşmış görünse de, kendini tek başına taşıyamaz ve bireyselleşmiş olmanın keyfini çıkaramaz durumda. İnsanların kendine saygı duyabilme-

si her zamankinden de fazla başkalarına bağımlı hale gelmiş durumda ve pek çok insan artık "seyircisi" olmadan yaşayamıyor. Bunun sonucu, UFO'larla ilişki kuran, mistik arayışlara giren ya da doğaüstü güçlere inanan insan sayısının artmasını doğal karşılamak gerek. Çünkü günümüzün narsisistik varoluşunda somut dünya, yalnızca bir ayna ya da insanın kendi istekleri doğrultusunda şekillendirdiği boş bir alan olarak algılanmakta.

Lasch'ın 1978 yılında sorup cevapsız bıraktığı bir soruyu ben de kendime oldukça sık sordum son yıllarda. Narsisizm çağın doğrudan bir etkisiyle mi giderek artan oranlarda yaşanmakta? Yoksa geleneksel değerlerle giydirilip üzeri örtülü yaşanmış olan narsisistik eğilimler zaten vardı da, çağın getirdiği hızlı dönüşümler sonucu örtüsüz kalıp çıplak bir biçimde mi yaşanır oldu? Bu sorulara cevap ararken, örneğin ülkemizin geleneksel kesiminde yaşanan sıcak görünümlü dayanışmanın yanı sıra arada bir beliriveren çıplak çıkarcılık gibi veriler zaman zaman ışık tutar gibi olduysa da bunların hiçbiri yeterli görünmedi. Dolayısıyla, bu soruların cevabını ben de bilemiyorum.

Sekonder narsisizm olgusuna, bireysel yaşantılardaki düş kırıklıklarına karşı oluşan savunmalardan öte bir değerlendirmeyle bakmak durumundayız artık. Narsisizmin günümüz insanının kendisini anlatmakta bu denli zorlandığı bir dünyada varoluşunu sürdürebilmek için "seçmek zorunda" kaldığı bir yol olabileceğini göz önünde bulundurmayan ve sekonder narsisizm olgusuna salt semptom olarak bakmaya çalışan bir psikiyatrinin, kendisine başvuran kişileri gözlüksüz bir miyop gibi bulanık algılayacağını düşünüyorum. Yakın zamanlarda giderek daha sık gözlemlenen ve ilişkilerin yerini, "kendi içlerinde kilitlenmiş insanlar" arasındaki karşılıklı bağımlılık ve dayanışmanın alması tarzında yaşanan çözümler kısmen yaşam desteği sağlasa da çoğu pamuk ipliğine bağlı gibi, sık yaşanan krizlerin tehdidi altında. Bunları karamsarlık adına anlattığım sanılmasın; vurgulamak istediğim şey, Susan Sontag'ın bir kitabının başlığında olduğu gibi, "Böyle yaşıyoruz artık". En azından artık bazılarımız için öyle, özellikle büyük kent insanında.

Çağın getirdiği bir diğer olgu da giderek artan sayıda insanın imgelerle ilişki halinde olması. Psikiyatriye göre bu durum, yaşamın ilk yıllarındaki narsisistik döneme doğru bir gerilemeyi ya da bu döneme ait özelliklerin, vaktiyle karşılanamamış ihtiyaçlar nedeniyle insanın duygusal dünyasına egemen olmasını tanımlar. Çünkü imgelerle ilişki, vaktiyle annenin yüceltildiği ya da onayının sürekli talep edildiği dönemi hatırlatır bir biçimde yaşanır. Ancak bu olgu kitleleri kapsadığında, psikiyatrik açıklamalar kendi açısından doğru da olsa, başka etkenlerin de göz önünde bulundurulmasını kaçınılmaz kılıyor.

İmgelerle ilişki çeşitli biçimlerde ortaya çıkar. Önceleri yüceltilen bir imgenin gün gelip birden tahtından indirilerek eksi bir konuma getirilmesi en sık yaşanan olgulardan biri. Bazı durumlarda ise aynı imge-kişi, farklı kişiler tarafından ilahtan şeytana kadar değişebilen farklı imgeler olarak algılanabilir. Daha seyrek rastlanan bir model de "tümüyle iyi" ya da "tümüyle kötü" imgeler yaratılması ki böyle bir durum kişilik organizasyonunda ciddi bir kargaşanın ifadesi olabilir. Öte yandan, bazı durumlarda görkem beklentileri yansıtılan imge-kişilerin, başkaları tarafından yüceltildiklerinden ya da değer kaybına uğratıldıklarından haberi bile olmayabilir. Zaten, imgesel izlenimlerin, imgeleştirilen kişilerin gerçek özellikleriyle pek ilgisi yoktur; imgeyi yaratan kişinin narsisistik ihtiyaçlarının bir ürünü olmaktan öte bir gerçekliği de. Bu açıdan bakıldığında, narsisistik kişinin kendisiyle yarışabilecek bir rakibi de yoktur, kendi yansıması olan imgelerden başka.

Narsisizm konusunu en iyi işlemiş kişilerden biri olan Heinz Kohut, ölümünden sonra yayımlanan son kitabında (1984), yüceltilen ya da onayı talep edilen imge-kişilere duyulan ihtiyacın aslında ömür boyu sürdüğünü ve diğer insanlardan gerçek anlamda ayrımlaşmanın yalnızca bir mitos olduğunu anlatır. Ona göre, narsisistik dönemde takılmış yetişkin insanlar arkaik imgelerle ilişkilerini sürdürürken, belirli bir olgunluğa erişmiş kişiler arkaik imgeleri geride bırakarak kronolojik yaşlarına uygun imge-kişilere yönelirler. Ne var ki, Kohut'un kitabının yayım tarihinden bu yana dünyamız hayli değişti. Kişisel izlenimlerim, en azından

yaşadığım kentte, arkaik değerler atfedilen imgelerle ilişkilerde bir artış olduğu doğrultusunda. Bu durumun dünya genelinde yaygınlaşmakta olduğu yönünde de hayli veri var. Örneğin, yabancı sinema filmlerinde gerçek insan ilişkileri daha az işlenirken, seyircisini arkaik imgelerle buluşturan yapımların sayısı giderek artmakta. Öte yandan, imgeliğe aday olmak isteyen insanların da sayısı giderek artar oldu. İmgelerle ilişki ya da imgeleşme çabaları bir paradoks yaratıyor aslında, bir yandan insanın daha da yalnızlaşmasına neden olurken, diğer yandan yalnızlığına ilaç olarak. Narsisistik kilitler sıkılaştıkça, yalnızca belirli imgekişilerin değil, sıradan sayılabilecek insanların da birbirlerini imge olarak algılama olasılığı artıyor, zaman zaman birbirimizin sisler arasındaki görüntülerine ulaşmaya çalışmamıza neden olarak.

Kendisiyle başlayıp kendisiyle biten bir dünyada yaşayan insan sayısının artması, yarı-otistik iletişim modellerinin ve kendine özgü mantık biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Yarı-otistik modellere bir örnek, bir insanın kendisine söylenen birşeyin kendisinde yarattığı gerçek yaşantının yerine, kendi iç diyaloğunun ürünü olan yaşantıları dile getirmesi. Kimi ise kendince en kusursuz cevabı verme çabasında ve yaşadıklarının yorumlamalarında kaybolarak, gerçek yaşantısından kopup gidiveriyor. Kimi de kendisine ne söylenirse söylensin, sürekli kendi monoloğuna dönme eğiliminde. Giderek sık karşılaşılan bir diğer olgu ise, birisiyle kendi içinde sürdürmüş olduğu sessiz diyaloğu, bu kişiyle dış dünyada gerçekten ve sesli olarak sürdürmüş olduğuna inanarak davranmak; dış ve iç diyaloglarının ayrımını kaybeden bu insanlarla iletişim durumundaki kişilerin bazen çileden çıkmalarına neden olabilecek kadar. Tabii buna bir de kimi metropol insanının kendi zamanını birbirinden kopuk parçalar halinde yaşayabileceği olasılığını da katınca işler iyice karışabiliyor.

Aristo mantığına göre: "Türkiye cumhurbaşkanı Türk vatandaşı olmalıdır; Süleyman Demirel Türkiye cumhurbaşkanıdır; öyleyse Süleyman Demirel bir Türk vatandaşıdır." Paleolojik diye de adlandırılan ilkel insan mantığı ise şöyle işler: "Türkiye cumhurbaşkanı Türk vatandaşı olmalıdır; ben bir Türk vatandaşıyım;

öyleyse ben Türkiye cumhurbaşkanıyım." Kendini çok önemli bir figür olarak algılama biçimindeki paranoid hezeyanlar böyle bir mantık silsilesi sonucu ortaya çıkar. Psikanalitik kurama göre psikozlar, narsisistik dönemlere bir gerilemeyi de yansıtırlar. Böyle bir gerileme psikotik varoluşun nedeni değil, yalnızca bir boyutudur ve sürdürmekte olduğum tartışmayla doğrudan bir ilişkisi yok. Çağımızın kilitli insanının birazdan sözünü edeceğim bir boyutuna ışık tutabilmesi açısından değindim. Kendiyle başlayıp biten dünyalarda yaşayan insanlarda zaman zaman karşılaştığımız ve ortaklaşa kullanmaya alıştığımızdan farklılık gösteren kendine özgü mantık biçimlerini kastediyorum. Omnipotent, yani kişinin kendisini merkez alan bu tür mantık, Harry S. Sullivan'ın tanımladığı ve bebeklikten çocukluğa geçmeden önce yaşanan parataksik düşünceyi hatırlatır. Bu durum, çağın yaşattığı karmaşalıkları Aristo mantığının katı ve kategorik bakışıyla kavramakta zorlanmaya başlayan insanların, puslu mantık gibi daha esnek mantık modelleri arayışının bir başlangıcı mıdır sorusunu da akla getirerek. Çünkü mevcut modeller aracılığıyla dünyayla ilişki kurma güçlüğünde belirli bir sınır aşıldıktan sonra insanlar, genellikle yaşamın başlangıç dönemlerine ait modellere gerileme eğilimi gösterirler.

Kaldırımda yürürken yanı başınızdaki yolda iki arabanın, sürücülerine zarar vermeyecek bir şiddette çarpıştığına tanık olduğunuzda dikkatiniz öncelikle neye yönelir? Arabaların ne kadar hasar gördüğüne mi, yoksa sürücülerin o anda neler yaşadığına mı?

Teknolojiyle ilişkiler konusuna dönmek istiyorum. Çünkü, libidonun insanlar dünyasından çekilerek bilgisayar gibi araçlara yönelmesi, narsisizm kültürü ile teknoloji arasında birbirine uyan bir anahtar ve kilit ilişkisi kurulmakta olduğu izlenimi vermekte. Geçenlerde, Japonya'da yapılan ve görüntüsünün benzemesinin yanı sıra insan gibi merdivenden çıkabilen robottan sonra bir de robot köpek gösterildi ekranlarda. Şimdi de önümde *National Geographic* dergisinin Temmuz '97 sayısı duruyor, içinde "Robot Devrimi" başlıklı bir makaleyle. Fotoğrafların birinde robotisist

Mark W. Tilden'in yarattığı böcek ve kelebek robotların görüntüsü var. Hurdaya çıkarılmış elektronik parçalardan yapılmış ve güneş ışınlarıyla hareket eden bu "fotovor (ışıkla beslenen)" metal yaratıklar besin maddeleri olan güneş ışığına ulaşabilmek için birbirlerini itip kakarak yarışırken görülüyorlar. Bir diğer fotoğrafta insan görünümlü bir robot sahibiyle pinpon oynuyor, ancak bir insan beyni tarafından yönetilerek. Görüntüler, doğadan kopmuş olmanın yalnızlığına bir türlü çözüm bulamayan insanın, köksüzlüğüne çare ararken başvurduğu yollara teknolojiyi de katmaya çalıştığı izlenimini vermekte. Öte yandan, sanayide sağladığı kolaylıkların yanı sıra, toprağa gömülü mayınların yerlerini saptayan ya da cerrahi ve ortopedi gibi tıp dallarında sürdürülen araştırmalara önemli katkılarda bulunan robotların insanlığa sunduğu hizmetler de var.

Bütün bunlar ülkemiz için taze bir olgu tabii, bazı çevrelerde kocalarının bilgisayarın başından kalkmamasından yakınan eşlerden öte bir sorun yok gibi henüz. İşlerini bilgisayar aracılığıyla evinden çıkmadan sürdürdüğü için dış dünyayla ilişkisi azalan insanlarla henüz karşılaşmadım. Bilgisayardaki "sanal seks" kanallarına katılanlardan zaten haberimiz olamaz. Internet kullanan çoğu kişi istediği bilgilere anında ulaşabilmenin bayramını yaşıyor şimdilik. Teknolojiyle ilişkinin uzak olmayan bir gelecekte insan üzerinde ne gibi etkileri olacağı şu anda gerçekten de bir bilinmez, ama önceden kestirilemeyen bazı sonuçlar belirmeye başladı bile. Bunlardan belki de en önemlisi, kişilerin kendinde saklı kalmasını isteyebileceği bilgilere başka insanların kolayca ulaşılabilmesi. Amerika'da bu konuda hizmet veren ofisler var bir süredir, oldukça makul bir ücret karşılığında istenilen kişilerin yazışmalarına ve banka hesaplarına girebiliyorlar. Yabancı bir televizyon kanalında anlatıldığına göre bunlara karşı yaptırım yasaları hazırlanmakta, ancak bu yasalar çıkarıldığında da bu konuda sürdürülebilecek yasa dışı faaliyetleri teknik açıdan engellemek henüz mümkün görünmüyormuş.

Öte yandan, Batı toplumlarında giderek belirginleşen kendini tekrarlama eğilimi ve müzeleşme olgusunda, ekonomik doymuş-

luk gibi diğer etkenlerin yanı sıra, kültürleriyle teknolojinin sentezini yaratmalarının da payı olmuş mudur sorusu da cevabını arıyor. Belki de insan yaratısı olan kültürlerin yerini, insanı aşmaya aday global bir teknoloji kültürü almakta artık. Ve belki de inatçı etnik milliyetçilik ya da politik-fanatik dinci akımlar bu gidişe karşı son direnme kaleleri. Batı'nın giderek metalikleşen kültür hegemonyasına karşı köktendinci İslam'ın bir karşıt denge yaratma çabaları anlaşılabilir bir durum belki, ama daha ayrıksı örnekler de var. İngiltere'de giderek artan sayıda insanın Anglikan mezhebinden koparak Katolisizme doğru yönelmekte olduğu haberleri bunlardan yalnızca biri. 1985'te Salzburg'da katıldığım bir toplantıdaki İspanyol temsilciler bir kahve sohbeti sırasında Endülüs'te (İspanya'nın Afrika'ya yakın güney bölgesi) köktendinci İslam örneklerinin görülmekte olduğunu söylemişlerdi. Bilindiği gibi bu bölgedeki insanların önemli bir bölümü vaktiyle baskı altında İslam dininden Katolisizme dönüştürülmüşlerdi. Bu gerçekten yüzyıllar sonra bir köklerine dönme isteği miydi? Öyle olsa bile neden şimdi? Arada geçen yıllar içinde bu olgu hakkında başka duyum almadım, anlaşılan çok sınırlı sayıda kişiyi kapsadı, ama yine de ilginç tabii.

İnsan ilişkileri karşılıklı çabalarla beslenmek ister, ilişki sorumluluğunun gereği, ama bunu sürdürebilenlerin sayısı giderek azalıyor. Yerini, yalnızlığı giderebilme beklentisiyle ya da çocuğun, "annesinin etrafta olup olmadığını kontrol etme" ihtiyacında olduğu dönemi hatırlatan güvenlik amaçlı aramalara bırakarak. Bu nedenle, aylarca yüz yüze görüşülmeden telefon aracılığıyla sürdürülen "ilişkilerin" sayısı giderek artmakta. Buna karşılık, gençleşen ve hareketlenen toplumumuzda, bir gün birinin gelip kendisine hayat vereceği beklentisinde olan insanların sayısı artık azaldı gibi, eski günlerle kıyaslandığında. Ancak pek çok insan, farkında olarak ya da olmayarak depresyon yaşıyor ve yaşanmakta olan depresyonların önemli bir bölümünün altyapısını narsisistik kilitlenmeler oluşturmakta. Farkına varılmadan yaşanan depresyon deyimini kullandım, çünkü günümüzde pek çok insan depresyonu doğrudan değil, maskelenmiş bir biçimde yaşıyor.

Depresyonun ayırıcı özelliği olan kronik karamsarlıkla yüzleşilmesine izin vermeyecek görüntüler edinerek.

Bu görüntüler öyle bir çeşitlilik gösteriyor ki tümünü burada tanımlamak mümkün değil, ancak rasgele bazı örnekler verilebilir. Çünkü herkes kendince bir yol seçmiş o yönde gidiyor, sürdürebildiği yere kadar. Maskelenmiş depresyonların bir bölümünün ortak özelliği hedonizm (zevk) ilkesi doğrultusunda yaşama eğilimlerinin kompulsif bir nitelik kazanması. Tarihi boyunca hedonizmin simgesi olarak adı çıkmış bir kentte yaşamakta olduğumun tabii ki farkındayım, ancak keyif ehli olmakla zevk peşinde dolaşmayı depresyona karşı uyarıcı bir ilaç gibi kullanmaya çalışmak arasında önemli bir fark var: İlki bir yaşam biçimi, ikincisi ise sürdürülmesi zorunlu bir durum.

Her akşam evi dışındaki kalabalık yerlerde vakit geçirmek zorunda olan ya da bir mekândan diğerine dolaşarak eve dönüşünü geciktirmeye çalışan insanlar var. Kimi ise yüzer-gezer bir tarzı benimseyerek, kulüp üyeleri gibi yaşamakta olan belirli insan grupları içinde art arda partner değiştirerek yaşıyor. Karamsar yorumlamalar, başkalarını karalayarak dibe, yani kendilerinin bulunduğuna inandıkları yere çekme eğilimleri, kendini var hisedebilmek için her türlü bedel ödenerek sürdürülen fark edilme çabaları, kompulsif yemek yeme, kendi işini yine kendisi tarafından yokuşa sürmek, sürekli işler yolunda gidiyormuşçasına davranma, kompulsif cinsellik, basınç altındaymışçasına kesintisiz konuşma, her bir anı önceden planlayıp doldurarak gün boyu koşuşturma, kompulsif kedi besleme, iktidar tutkusu uğruna her türlü bedeli göze alma, çalışma tutkusu, kompulsif alışveriş gibi maskelenmiş depresyon belirtileri yakından incelendiğinde, çoğunun narsisistik kilitlenme biçiminde bir alt-yapı ürünü olduğu kolayca görülebilir.

Depresyonun psikodinamiği, dışa vurulamayan kızgınlıkların ve düşmanca eğilimlerin insanın kendi üzerine çevrilmesi olarak açıklanabilir. Narsisistik kilitlenme, yaşama gerçek anlamda bir katılıma geçit vermediğinden, bu durumu yaşayan insanların

dünyaya sıcak bakmaları zaten beklenemez, görünürdeki sıcak tavırlar ve sözler de halkla ilişkiler niteliğinde yüzeysel davranışlar olmaktan öte bir derinlik ve anlam taşımazlar. Yaşamakta olduğumuz çağda insanların narsisistik eğilimleri olanlar ve olmayanlar olarak ayrılabileceğini düşünmediğimi bir kez daha vurgulamak istiyorum. "Ben" ve "diğerleri"nin yerini, "ben + ben" ve "benim ihtiyaçlarımı karşılayacaklar"ın aldığı ve bebeğin, temel ihtiyacını karşılayan anne memesini kendi bedeninden ayrı bir nesne olarak göremediği dönemleri hatırlatan bazı uç durumların dışında, herkes, hepimiz değişen oranlarda ya da çeşitli dönemlerimizde bu olguyu yaşıyoruz, diğer insanları salt kendi ihtiyaçlarımız açısından algılayarak. Önemli olan, bu konuda kendimizle daha dürüst bir ilişki sürdürebilmemiz. Aslında "ben + ben" ilişkilerinin bir salgın gibi kol gezdiğinin çoğumuz farkındayız, ama nedense virüsün kendimize bulaşmamış olduğu inancıyla.

İnsan ruhu da fizikteki bileşik kaplar yasasını izler; duygu yönünden fakirliğin entelektin aşırı gelişmesine neden olabilmesi gibi, yaşamla bütünleşememiş bir entelekt de olsa. Kişiliği narsisistik bir yapıda örgütlenen insanların kimi, sıra dışı bir renk ve pırıltı yayar; kimi ise kapanık, sıkılgan ve az konuşan halleriyle bazı insanlara gizem kokulu gelirler. Ancak yakınlaşılmak istendiğinde, kendisiyle başlayıp kendisiyle biten bir dünyanın sınırlarına çarpıldığından, gerçek bir ilişki kurulabilmesi mümkün olmaz, "sanki" varmışçasına ilişkiler dışında. Üstelik, zaman zaman herkesin karşılaştığı eleştiri ya da ilgisizlik gibi durumlar bu insanlar tarafından "narsisistik darbe" olarak yaşandığından, varolan ilişkinin sürdürülebilmesi de ancak narsisistik beklentilerinin sürekli beslenmesiyle mümkün olabilir. Bu nedenle narsisistik eğilimleri güçlü bazı insanlar katı bir süperego geliştirerek kırılgan egolarını koruma altına almaya çalışırlar. Ancak bu tutarsız ve oynak bir süperego sistemidir, bir andan diğerine değişebilen değerleriyle. Buna karşılık, narsisistik eğilimleri güçlü insanlar günümüzün imgeler dünyasında imge adayı olarak çok talep edilirler. İmge talebi zaten narsisistik ihtiyaçlardan kaynaklandığından, doğal olarak talebin de arzın da kaynağı ortak olur, narsi-

sistik eğilimleri güçlü olan insanların yine aynı tarz insanlarla buluşmasıyla.

Daha sıradan insanlara pırıltılı ve renkli görünen böyle bir dünya, aslında, sıradan insanların dünyalarına oranla daha yüzeyseldir. Öte yandan, narsisistik eğilimleri güçlü insanların özellikle estetik alanlardaki yaratıcı güçleri toplum içinde daha kolay sivrilmelerine neden olabilir. Ancak, kişisel bilinçdışının ürünü olan narsisistik sanatla, kolektif bilinçdışının kişisel yoldan anlatımı olan evrensel sanat arasındaki önemli fark göz önünde bulundurulduğunda, narsisistik yaratıcılık her zaman gerçek anlamda bir sanat olgusuna dönüşemeyebilir.

Depresyon konusuna bazı açıklamalar getirmem gerek. Az önce sözünü ettiğim depresyon, günümüzde olağan sayılabilecek kadar çok sayıda insanın yaşadığı ve psikiyatride "distimi" ya da nevrotik depresyon denilen ve süreklilik gösteren bir durumu tanımlamakta. Manik-depresif psikoz da denilen affektif bozuklukların depresyon dönemleri ise farklıdır, yapısal bir eğilim sonucu yaşanırlar ve günümüzde kimyasal ilaçların düzenli kullanılmasıyla denetim altında tutulmaları mümkündür. Bir de depresif ruh hali dediğimiz yaşantılar var, birkaç saatten birkaç güne kadar sürebilen. Olumsuz anlam yüklendiği için yaşanması hoş karşılanmayan bu yaşantılar aslında organizmanın bir ihtiyacıdır. Zaman zaman doğrudan yaşanamadığı için biriken kızgınlıkların, insanın kendine yönelerek boşalımını dile getiren ruhsal durumlar. Yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edildiğinde bir süre sonra tükenip sona eren, yadsınmaya çalışıldıkça süresi uzatılan yaşantılar. İnsan, organizmasının sesini dinlemeyi öğrendiğinde böyle dalgalanmaları daha kolay kabul edebiliyor.

İngiliz prensesi Diana bu satırları yazdığım sırada talihsiz bir kaza sonucu yaşamını yitirdi. İngiliz kraliyet ailesinin ne yapıp yapmadığıyla ilgilenmediğim için Prenses Diana'yı da İngiliz medyasının yarattığı bir imge-kişi olarak değerlendirmekteydim, BBC'de yayınlanan ve ekranda rastlantı sonucu karşılaştığım, sonradan çok sözü edilecek o görüşmeye kadar. Beni ekranın kar-

şısına mıhlayan şey, Prenses Diana'nın, psikoterapiye gelen kişilerin çalışma odamda davrandıkları tarzda bir saydamlıkla kendini dile getirmeye çalışıyor olmasıydı. Psikoterapiye gelen kişiler, kapalı bir kapının ardında ve insanları anlamaya çalışma konusunda uzmanlaşmış biriyle kendilerini paylaşıyorlardı, Diana'nın karşısında ise kameralar, dolayısıyla tüm dünya vardı. Ekrandaki hali haber bülteni okurcasına kendini anlatanlardan farklıydı, korktuğu belliydi, ama yalnız ve sevgisiz dünyasını hissettirmeye kararlı olduğu da. Ürkek bakışlarının ardında kendince bir savaş verirken, kendisini bir imgeye dönüştüren medyayı şimdi o kullanıyordu, "kendisi olarak belirme" kararlılığıyla. Prenses Diana imgesini farklı algılayanlar olabilir, ancak onu ekranda seyrederken neden pek çok diğer insanın onda kendilerinden birşeyler bulduğunu anladığımı sanıyorum. Herhangi bir insan böylesi bir saydamlıkla kendini "hissettirebilme" riskini göze aldığında, çoğumuz onun şahsında kendimizden birşeyler bulabilir, onu hissedebiliriz. Bazı insanların, ünlü ya da varlıklı insanlara yönelik bilinçdışı sadizmlerinden kaynaklanan suçluluk duygularını bastırmak için geliştirdikleri sempatiden söz etmiyorum tabii.

Prenses Diana'nın BBC'deki görüşmesinden, tartışmayı zaten düşündüğüm bir olguya örnek olay oluşturduğu için söz ettim: Üst-sistemlerin ve onların temsilcilerinin zaman zaman üzerimize doğru daralttığı duvarların yaşattığı hiçliğe "rağmen varolma"ya çalışmak. Bu, gerçekleştirilmesi kolay olmayan bir olgu, bilinmeze doğru hareket ediyor olmanın risklerini içeren. Bedeli bazen ağır olabilir, ödülü ise kendimize ait bir yaşamla buluşma. Üst-sistemler bize neyi yapıp neyi yapmamamız ya da neyi nasıl yapmamız gerektiğinin yönergelerini sunuyor. Bu kimi için İngiliz kraliyet ailesi olabilir, kimi içinse kendi grubunun gelenekleri ve töreleri, bazen acımasızca yarışmacı iş yaşamı ya da bazı imgeleri model alarak kimlik edinmeye çalışma gibi kendimiz olmaya kısıtlar getiren olgular. Bunlara sorgulamaksızın boyun eğdiğimizde kendimizi güvenlikteymiş gibi hissederiz, tabii bunun da bedelini ödeyerek. Yaptığımız ya da yapmadığımız herşeyin bedeli var.

Birkaç yıl önce eski bir dostumun yurt dışında yaşayan yetişkin kızıyla karşılaştım. Bir ara eşinden yakındı. "Ben sabahları altıda kalkıyorum, o dokuza kadar uyuyor ve hayatı kaçırıyor. Bir an önce uyanıp daha çok şey üretmesi gerekmez mi?" Ona insanların uyku düzenlerinin biyolojik olarak farklılıklar gösterdiğini anlatmaya çalıştım, anlatamadım. Sonunda, sekiz buçuktan önce uyanmadığımı söyleyince şaşırdı, böyle bir sorumsuzluğu bana yakıştıramadı sanırım. Ayak üzeri yapılan bu konuşma sona ermeden önce bana çantasından kartını çıkarıp verdi. Unvanı bir satırı aşıyordu, uluslararası bir şirkette önemli bir iş yapıyordu anlaşılan, oysa henüz çok gençti. Onunla tekrar karşılaştık geçen yıl bir hava limanında, pek konuşamadık. Acelesi vardı, dünyanın öbür yanındaki bir ülkeye giden uçağına yetişmek için koşuyordu.

Zaman zaman kendimizi, yaşam önde biz peşinde koşarken bulduğumuz dönemler olabilir. Ama az önce örneklendiği gibi, sürekli birşeyler kaçıyormuşçasına yaşayan insanların sayısı giderek artıyor, "yaşamın amacı ölümdür" ilkesini izlercesine. Birbirimize ulaşabilmemize fırsat tanımayan böylesi bir acele insanı hızla sığlığa doğru sürüklerken, gün gelip de geriye bakıldığında, tekdüze sürdürülmüş bir yaşamın hüznünden başka birşey bulmak mümkün olmayabilir. Vaktiyle tek bir görüşme için birlikte olduğum birini hatırlıyorum. Yıllardır çalıştığı kurumun en üst kademesindeydi, o pırıltılı kademede eskimeye yüz tutacak kadar uzun bir süredir. Bir ya da iki yıl sonra yerine bir başkasının getirilmesi kaçınılmazdı, henüz kırk küsur yaşındaydı ve sonrası yoktu, yani bir başka görünür geleceği. Biçimsel olarak çok başarılı bir performansın ardından sistem şimdi onu bünyesinden atmaya hazırlanıyordu, üstelik oldukça genç bir yaşta. Böyle bir sonun günün birinde gelebileceğini düşünmeksizin çalışmıştı, başarısıyla sarhoş. Bundan sonra bir başka yerde de çalışsa, bu onun şimdi bulunduğu aşamadan gerilemesi anlamına gelecekti ve böyle bir durum ona kabul edilemez görünüyordu. Zengin bir potansiyele sahip olduğu izlenimini vermesine rağmen yaşamındaki yumurtaları tek bir sepete koymuştu: İktidar. Hâlâ acelesi olduğu için ona programımda yer açabilmem için gereken süreyi bekle-

yemeyeceğini söyledi. Acelesinin ona nelere mal olduğunu görebilecek kadar duyarlı olduğu halde acelesi yine kazandı ve tekrar görüşmedik.

Psikoterapi insanı yeniden yaratmaz, takıldığı kısır döngülerden olabildiğince özgürleşerek kendisi olabilmesine yardımcı olmaya çalışır. Bunun ne oranda gerçekleştirilebileceği, terapistin ehliyetine, tedaviye gelen kişinin iç dünyasındaki kaynaklarına ve terapist ile terapiye gelen kişi arasında oluşan ittifakın gücüne ve niteliğine bağlıdır. Ancak, psikoterapinin ne oranda bir değişime neden olacağını ağırlıklı olarak terapiye gelen kişi belirler, çoğu zaman bunu kendisinin belirlemiş olduğunu fark etmeksizin. Bir başka deyişle, herkes gitmek istediği yere kadar gider. Psikoterapi süreci içinde bazı insanlar, yaşamlarında biçimsel olarak da kökten bazı değişiklikler yapabiliyorlar. Ancak bu, psikoterapinin doğrudan bir sonucu değil, o insanların bilinçli ya da bilinçdışı dünyalarında böyle bir programın zaten prosese verilmiş olmasından kaynaklanır. Bu nedenledir ki ender de olsa tek buluşmada başlayıp biten bir görüşmenin ardından bazı insanlar, yaşamlarında devrim sayılabilecek değişiklikler yapabiliyorlar, zaten o kıvama gelmiş oldukları için. Buna karşılık, çoğu insan psikoterapi sürecini yaşarken yaşamını, biçimsel bir değişikliğe gerek duymadan, ancak farklı bir biçimde sürdürmeyi gerçekleştirebiliyor. Şöyle ya da böyle yaşanmalı diye bir model olmadığından, önemli olan insanın kendisiyle dürüst olmayı ve iç dünyasından gelen sesleri dinlemeyi öğrenmeye çalışması. Bu öğrenilebildikçe, biçimsel olarak farklılaşmayan bir yaşam fenomenal olarak farklı yaşanabiliyor. İnsanın, yine kendisi olan rehberinin eşliğinde. İşte o zaman "rağmen varolma"nın savaşı daha kolay verilebiliyor, neyle savaşacağımızı daha iyi görebildiğimiz için.

Çıplaklığın Pervasız Özgürlüğü

Kişilik çözülmesi (disosiyasyon), kişiliğin insanın kendine yabancı olan bölümünün kişiliğin geri kalanından özgürleşerek bağımsız bir ada gibi belirmesini tanımlar. Duygusal yönden az olgunlaşmış kişilerde daha çok görülen böyle durumlarda, bağımsızlaşan bölüm bazen kişiliğin geri kalanını egemenliği altına alabilir. Anlık yaşanan bazı disosiyasyonlar da vardır, aynada kendine bakarken birden gelen "Bu kim?" ya da "Bu ben miyim?" duygusu, ya da bazen insana bir olayı sanki daha önce yaşamış gibi gelen "dejà-vu" olguları gibi. Kişiliğin geri kalanını egemenliği altına alan disosiyasyon teatral bir görünümde ortaya çıkar, uyanıkken yaşanan bir rüya gibi. Rüyaların da içeriği alışılmış mantığı izlemediğinden, bazı disosiyasyon yaşantıları ilk bakışta şizofreniyi çağrıştıran bir görünümde bile ortaya çıkabilir. Oysa, aslında organizmanın bir tür savunması olan kişilik çözülmeleri, dramatik görünümlerine rağmen kalıcı bir iz bırakmazlar. Disosiyasyon insanın içinin dışına çıkmasını andıran bir yaşantıdır, bardaktaki suyun bardağın şeklini alması gibi benliğimizin sınırları da kişiliğimizin oldukça tutarlı bir tarzı sürdürebilmesini mümkün kılar. Disosiyasyon ise bardaktan dökülüp etrafa saçılmış suyu andırır, geçici de olsa belki bir tür özgürlük.

Kaç yıl önceydi hatırlamıyorum, yaşadığım kentin hızlı şişen bölgelerinden birinde bir çöplük patlaması olmuştu, sıkışan gazlardan kaynaklanan. Birkaç yıl önce yine aynı bölgede başka bir olay olmuştu, oralarda yaşayanların huzurunu bozan. Olay televizyonda gösterilirken bir ara ekranda görünen bölge sakini bir

genç "Söylemedi demeyin," diye haykırmıştı. "Yakında bu şehirde yaşayan herkes çıldıracak." Felaket tellalcılığından çok, imdat çağrısı gibi gelmişti bana, sanırım biraz da isyanını paylaştığımdan. Arada geçen zaman içinde çıldırıp çıldırmadığımızı taraf olmadan değerlendirebileceklerin sayısı iyice azaldığından böyle bir sorunun cevabını vermek de artık mümkün değil. Yaklaşık on yıl önce bir gün telefon ahizesini kaldırdığımda karşılaştığım birine yanlış yeri aradığını söylediğimde, şaşırmış bir sesle bana "Niye?" diye sormuştu, bu kez beni şaşkınlığa düşürerek. Karşımdaki kişinin beklemediği bir uyaranla karşılaşması sonucu yaşanan anlık bir çözülme gibi gelmişti bu durum bana, sonradan düşündüğümde. Arada geçen yıllarda bu olayı çağrıştıran durumlarla giderek daha sık karşılaşır, başkalarından duyar ya da ekranlarda seyreder oldum, neredeyse sıradanlık kazanacak kadar.

Beynin/zihnin dış dünyayla ilişkilerinde belirli bir uyaran eşiği aşıldığında alışageldiği programları kullanamaz duruma gelebileceğinden daha önce de söz etmiştim. Aslında bununla ilgili bilgilerimizin başlangıcı yüzyılın ilk çeyreğinde yapılmış olan bazı hayvan deneylerine kadar gidiyor. O yıllarda şartlı refleks olgusunu tanımlamış olan İvan Petroviç Pavlov'un öğrencilerinin yaptığı ve bazılarınızın bildiğini sandığım bir deneyi kastediyorum. Pavlov'un çalışma arkadaşları önce bir köpeği daireyle elipsi ayırt edebilmeye şartlıyorlar. Sonra ona giderek elipsleşen daireler ve daireleşen elipsleri art arda göstermeye başlıyorlar. O ana kadar uysal bir hayvan olan köpek neyin elips neyin daire olduğunu ayırt edemez hale geldiğinde birden hırlamaya, havlamaya başlıyor ve bağlı olduğu laboratuvar aygıtlarını deviriyor. O zamanlar buna "deneysel nevroz" denmişti. Geçen gece, şu sıralar bulunduğum tatil kasabasında, yeniden tek parçaya dönüştürülen bir batık geminin son çivisinin çakılması onuruna çok sayıda havai fişeğin patlatıldığı sürece, yörenin tüm köpekleri çileden çıkmışçasına havlayıp durdular. Bir yanda o gün gömülen yaşlı kadın için mevlüt okuyan hocanın sesi, belediye hoparlörlerinden kutlama adına yayınlanan Latin müziği, birden başlayan ezanın sesi ve kapısının önünde ülkesiyle bilmediğim bir dilde avaz avaz

konuşan yabancı, cep telefonuyla olmalı. Deneyler gerilerde kaldı diye düşündüm; köpekler, biz ve dğerleri hep birlikte, zaten böyle yaşıyoruz artık. Salkım saçak bir dünyada, zaman zaman elipsle daireyi ayırt edemez halde ve kıpır kıpır.

Kırsal kesimden gelip varoşlara yerleşen kesimin yaşamakta olduğu paradoksun getirdiği zorlanmaları düşünün. Bir yandan kentin girdabında kaybolmamak için geleneksel ilişki biçimlerini sürdürmekte direnirken, diğer yandan kentli olabilmek için olanca çabayı gösteriyorlar. Büyük kentte görev yapan kırsal kökenli genç bir polis, büyük kentlerin geleneği haline gelen toplumsal eylemlerle baş etmede zorlanma eşiğini aşınca, göstericilere karşı kendisini birden vaktiyle babasının kendisine davranmış olduğu gibi davranırken bulabiliyor. Bunda belki biraz aceleye getirilmiş bir eğitimin payı da olsa, insana alışıldık gelmeyen durumlarla baş etme yöntemleri herhalde ancak yaşandıkça ve denendikçe edinilip özümsenebilecek. Tabii bir yandan baş etmeyi öğrenmemiz gerekecek yeni durumlar ortaya çıkarken.

İlkokul mezunu insanlar, ülkeyi yönetme konumunda olan bazı kişilerin yadırganan davranışlarını kastederek bazen soruyorlar, "Hadi biz cahiliz, okumuş insanlar nasıl böyle şeyler yapıyorlar?" diye ve gerçekten de hayret ederek. Onlara, yaşantılarla bütünleşmeden kortekste arşivlenen bilgilerin olgunlaşmaya katkısının olamayacağını anlatabilmek için "Asıl eğitim hayatın kendisi" türünde kısa cevaplar vermeye çalışıyorum. Çünkü insan kendisine ve çevresine hasar verebilecek davranışlarda bulunduğunu fark ve kabul edebildiğinde, yapılmış olan hatalar deneyime dönüşebiliyor, sağduyuya ulaşma yolunda bize katkıda bulunarak. Kendimize karşı sorumluluğumuzu yadsımaya çalıştığımız ve sürekli savunmada olduğumuz zaman benzer hatalar kısır döngülere dönüşebilen ortamlarda tekrarlanıp duruyor, biçimsel olarak nitelikli bir eğitim almış da olsak. Son zamanlarda, otorite konumunda olan kişilerin bizlerden pek de farklı kişiler olmadıklarını kabul etmek zorunda kaldık ve bu çoğumuzun işine gelmedi, bize sorumluluk yüklediği için. Bu olguyu daha iyi özümseyip, geleneksel babaerkil yapının artık işlerliğini yitir-

mekte olduğunu kabul ettikçe, otoriteye aşırı beklenti yükleyip onu yetersizlikle suçlamak yerine, onu otorite konumu içindeyken denetlemeyi öğreneceğiz, çünkü öğrenmek zorundayız. Sanırım bu süreci bir ucundan başlattık gibi ya da başlatmak zorunda kaldık. Vaktiyle bir kuruluşun yöneticileriyle bir hafta otele kapanarak yaptığımız yaşantısal grup çalışmasının ilk günlerinde, katılımcılar zaman zaman iş yaşamlarındaki "soyut" bir otoritenin baskısından ve anlayışsızlığından yakınıyorlardı. İş yaşamlarında otorite konumunda olan kendileri olduğu halde. Bir süre sonra konu grup yöneticisi konumunda olan bana sıçratıldı. "Bizi yönlendirmiyor, kendi halimize bırakıyorsunuz," diyerek ve yakınmalarıyla yarattıkları paradoksu görmezlikten gelerek. "Sizleri yönetirsem benim yönetimimden şikâyet ederek kendinizden kurtulmuş olursunuz," diye cevap verdiğimi hatırlıyorum. Ne demek istediğimi ve yarattıkları çelişkiyi anında fark ettiler. Otoriteden beklentiler konusu bir daha gündeme gelmedi, sonraki günlerde yaşantılarını kendileri yaratmaya çalıştılar, tabii benim de "katılım"ımla.

Yaklaşık iki yıl önce ülkemiz nüfusunun yarısının otuz beş yaşın altında olduğuna ilişkin bir veriden söz edilmişti ekranlarda. Uzun bir zamandır nüfus sayımı yapılmadığı için bu rakamın bir tahmin olduğunu sanıyorum, ama eğer bu rakam yaklaşık olsa bile doğruysa aradan geçen süre içinde genç nüfusun oranı daha da artmış olmalı. Çağın değişim hızı göz önünde bulundurulduğunda, her yıl doğan bebekler öncekilerden farklı bir dünyaya doğuyorlar ve orta yaştaki bir insanla genç bir insanın kendiyle ve dünyasıyla olan ilişkisi arasında, geçmişteki kuşakların yaşadığı farklılıklarından çok daha belirgin farklılıklar ortaya çıkabiliyor. Tabii, durağan dünyalarında yaşayan, sessiz ve kaderci kesimden haberimiz olmuyor, bu insanların genel nüfusa oranla sayılarından da. Ancak, ben burada toplumun hareket halindeki kesimini örnek alma durumundayım, çünkü lokomotif konumunda olanlar onlar. Ve üstelik bu kesimin, zaman zaman, ülke yönetiminde otorite konumunda olan kişileri "dünyayı algılayış tarzı" yönünden azınlıkta bıraktıkları izlenimini verdikleri oluyor. Bunun so-

nucu, toplumun dinamik kesiminin, ülke yönetimine yönelik beklentilerinden vazgeçmişçesi bir tutumla, girişimciliğini kendi bildiğince sürdürmesi, ülkeyi yönetme konumunda olan kurumların zaman zaman toplumun hızına yetişemez durumda kaldıkları görüntüsünü de verebiliyor. Bir yabancı televizyon kanalının ekonomi haberlerinde şehrimiz borsası "shockproof" olarak nitelendirilmişti, o sıralar doruğa tırmanan iç politik çalkantılara rağmen borsanın doğal akışını sürdürüyor olmasının hayretiyle.

Dünyanın bir bölümü olayların denetlenemezliği ve kestirilemezliği içinde savrularak yaşarken, gelişmiş sayılan bir diğer bölümü daha denetlenebilir ve kestirilebilir bir düzene ulaşabilmiş olmanın tekdüzeliğinden bunalmaya başlamış gibi. Selye'nin yaklaşık yarım yüzyıl önce tanımladığı "dengeleşim (homeostasis)" ilkesine göre organizmalar sürekli olarak belirli bir dengeye ulaşmaya çalışırlar, ancak ulaşılan denge kalıcı bir duruma dönüşme eğilimi gösterdiğinde, ulaşılmış olan bu dengenin kendisi yeni bir dengesizliğin kaynağı olur. İnsanın, doğadaki en üstün varlık olduğu yanılsamasına kapılarak doğayı denetimine alma çabalarında doğadan kopması sonucu, kendi içgüdülerinin cılızlaşmasının yanı sıra doğa dengeleri de bozuldu. Son zamanlarda doğanın bunun intikamını alırcasına giderek daha denetlenemez hale gelmekte olması dengeleşim ilkesini çağrıştırır nitelikte, herşey El Nino'nun üzerine atılsa bile. Evrenin yasalarına göre, bir denge oluştuğunda karşıt bir dengeyi de beraberinde getiriyor. Ya da, birşeyler sürekli var edilirken başka şeyler yok ediliyor ve birşeyler sürekli yok edilirken başka şeyler var ediliyor. Ve bir süredir ülkemiz, kozmik dans koreografisinin neredeyse çıplak gözle izlenebildiği ya da kazandığı hız nedeniyle izlenmesi giderek zorlaşan bir alan haline gelmiş gibi.

Bir psikoterapist için gelinebilecek en tehlikeli noktalardan biri hayret ve merak duygularını yitirmeye başlamasıdır. Ülkeme, başka şeylerin yanı sıra, son yıllarda beni böyle bir tehlikeden büyük bir beceriyle uzak tutmayı başarabildiği için şükran borçlu olduğumu düşünüyor ve bundan ötürü zaman zaman yorgun düştüğüm halde yakınmıyorum. Bundan yalnızca on yıl önce böylesi

bir kitabı yazmayı asla düşünemezdim, gün gelip böyle bir dünyada yaşayacağımızı bilemediğimden. Bizden sürekli birşeyler götürürken bizlere hızla başka şeyler katan bir dünya yarattık hep birlikte. Bazen tepeden tabana tümümüz çocuk, hatta kimi zaman neredeyse bebek, sonra da birden sağduyulu yetişkin, yani bir süre için. Daha önce bir kez daha belirttiğim gibi, dünyanın başka bir yerinde bu oranda çeşitli etmenin birbiriyle akla gelebilecek her türlü ya da bazen aklın ötesi biçimlerde etkileşimde bulunduğu bir başka yer yokmuş izlenimini yaşıyorum. Eğer bu izlenimim abartılı değilse, ki zaman zaman bunu paylaşan yabancılarla karşılaştığım oluyor, bu farklılıkta ülkemiz topraklarının çok kendine özgü tarihinin payı olmalı. Yaşadığımız olayların bir bölümü, çeşitli nedenlerle anlamsızca ve zamansız sona eren yaşamlar gibi, bizler için giderilmesi mümkün olmayan kayıplara neden olduğu kadar, kaosun kenarından düşmemek için gösterdiğimiz çeşitli türde çabalar, henüz bunun farkında olamayacak bir halde de olsak, olağanüstü deneyimler kazanmamıza neden olmakta.

Birkaç yıl önce, terapi ilişkimiz olan ve oldukça hipertrofik süperegosunun egemenliği altında yaşamakta olan biri, benim yurt dışında bulunduğum bir sırada birden süperegosuna karşı kendi başına cihad ilan etti ve cihadının zaferle sonlanmasından önce geçici bir kişilik çözülmesi yaşadı, bedel olarak. Sanırım zamanlaması biraz da beni cezalandırmak içindi, yurt dışına gittiğim için. Durumdan bulunduğum ülkede haberdar edilmiştim ve bir meslektaşım aracılığıyla yaşamakta olduğu rüya benzeri durum sona erdirildi. Döndüğümde onu yeni doğmuş bebek gibi şaşkın ve çaresiz, ama umutlu buldum. Orta yaşa ulaşacak kadar yaşamış birinin deneyimlerine sahip olduğundan, çaresiz olmadığını, yalnızca süperegosunu repertuvarından önemli ölçüde çıkarmış olmasının şaşkınlığını yaşamakta olduğunu anladı ve hızla toparlandı, ömründe ilk kez kendisini kendi olarak algılamakta olmanın da keyfiyle. Kişilik çözülmesi yaşadığı döneme "hastalandığım zaman" diye atıfta bulunmasına bir yakınının itirazını anlatmıştı bana sonradan, gülerek. "Sen hastalanmadın ki," demiş

yakını ona. "İnsanlar hastalık atlattıktan sonra eski hallerine dönerler. Sen ise başka biri oldun."

Toplum olarak da kısmi bir çözülme yaşıyor olabiliriz, ancak bazı ağır bedeller de ödesek, giderek "kendimiz olma" umudunu da beraberinde taşımalıyız diye düşünüyorum. Gelecekte her kim olarak belireceksek onu kendimiz olarak kabul edeceğimiz güne kadar. Ancak, özellikle gelir dağılımındaki dengesizlikler arttığı ve sosyal güvencelerle ilgili sorunlara daha iyi çözümler getirilemediği sürece, o güne ulaşabilme beklentimizi sık sık ertelememiz gerekecek. Geleneksel yapının çözülmesinin insanları persona kaybına uğratarak gölge arketipinin başkaldırmasına neden olması, baş edilemeyen trafik kazaları ya da şiddet içerikli bireysel ve kitlesel eylemler gibi yıkıcı davranışlara neden olurken, bir yandan da gözüpek bir atılımcılığı ve girişimciliği de beraberinde getirmekte. Şimdilerde çalışma odamda yaşamlarını paylaştığım insanların yaşadıkları sorunlar eski yıllardakine oranla daha karmaşık ve zorlayıcı, ama geçmiştekilerle kıyaslanmayacak bir dinamizm ve canlılık sergileyerek. Öte yandan, personaların kayganlaşması karşısında yaşadıkları kimlik bunalımı sonucu personalarına daha çok sarılmaya çalışan kesim ise, gölge arketipinin egemenliğinden yine de kurtulamadığı için, eski personalarının karikatürü bir görünümde ortaya çıkıyor. Üstelik, gölge arketipinin etkisinde saldırgan, bağnaz ve sağduyudan uzak.

1950'lerde psikiyatrist Eric Berne'nin geliştirdiği "transactional analysis" modeli, insanlar arası etkileşimin bir boyutuna ışık tutması yönünden hayli popüler olmuştu. Ancak popülaritesi psikiyatri ve psikoloji gibi alanların dışına da yayılınca uygulamaların niteliği giderek indirgendi ve psikiyatri çevrelerinde ciddiye alınmaz oldu. Berne'nin geliştirdiği modelin temeli yetişkin insan ilişkilerindeki üç rolün birbiriyle etkileşimini içerir: ebeveyn, çocuk ve yetişkin. Yetişkin insanlar arasındaki ilişkilerin daha çok yetişkinden yetişkine frekansında olması beklenirken bu her zaman böyle olmaz. İki yetişkin arasındaki ilişkide taraflardan biri çocuk rolünde direnirse, diğerini ebeveyn rolüne zorlayabilir. Böyle durumlar geçici olarak herkesin yaşamında zaman zaman

yaşanabilir. Ancak, özellikle karşı cins ilişkilerinde süreklilik kazanması uzun vadede ciddi ilişki krizleri yaşanmasına neden olabilir. Bazı durumlarda iki insan sürekli olarak bu rolleri karşılıklı değiştirerek ilişkilerini sürdürürler ya da taraflardan biri sürekli ebeveyn rolünü üstlenmek ister, kendisini ancak öyle kabul ettirebileceği yanılgısıyla. Böyle durumlar süreklilik kazandığında ve taraflardan biri çocuk rolünü üstlendiğinde, karşı taraf genellikle ebeveyn rolünü üstlenmek zorunda kalmış çocuk rolündedir. Çünkü belirli bir olgunluk düzeyine erişmiş yetişkinler, çocuk ya da ebeveyn rollerinin sürekliliğini kabul etmezler, ne kendileri ne de karşı taraf için. Aynı ilkenin, yönetenler ve yönetilenler arası ilişkiler için de geçerli olduğu bilinmektedir. Kendisini ve dolayısıyla tarihini kendinin olarak kabul edip tanımlayabilen toplumların yönetenleri ve yönetilenleri, yetişkinden-yetişkine frekanslarda daha kolay buluşabilirler.

Prozacistan-Freudland Çekişmesi ve Ötesi

Veriler ve izlenimler, kendiyle başlayıp biten dünyalarda yaşayan insanların sayısının gezegenimiz genelinde ve özellikle metalikleşen toplumlarda artmakta olduğu yönünde. Bu durumun getirdiği açık ya da maskelenmiş yalnızlıktan kaynaklanan depresyonlar da öyle, daha önce de sözünü ettiğim gibi. Önümde Amerika'nın saygın gazetelerinden *Washington Post*'un 7 Mayıs 1997 tarihli sayısı var. İçinde "A Capsule History of Psychiatry / Psikiyatrinin Kapsül Öyküsü" başlıklı yazısıyla. Konu "prozac" ticari adıyla ülkemizde de satılmakta olan antidepresif bir kapsül. Mide ülseri için kullanılan Zantac'tan sonra Amerika'da en çok satan ilaç. Bu ülkede 1996 yılında elli milyon adet reçetesi yazılmış ve satış karşılığında üç milyar dolar ödenmiş. Yazıda Amerikan halkının farkına varmaksızın "Freudland"dan "Prozacistan"a mülteciler gibi sessizce göç ettiklerinden söz ediliyor. "Freudland uygar bir ülkeydi, Prozacistan ise huzurlu: Freud bir seyahat acentesiydi, biyolojik psikiyatristler ise termostatınızı tamire gelen kişiler. Söylenenlere göre Freud'un amacı nevrotik acıları sıradan mutsuzluğa dönüştürebilmekti, Prozacistan bundan ötesini gerçekleştirdiği iddiasında."

Freud günümüzde yaşıyor olsaydı, dev ilaç endüstrileriyle rekabete girecek gücü kendisinde bulur muydu bilmiyorum. Ancak yazı, *Washington Post* gibi ağırbaşlı bir gazeteye pek uygun düşmeyen sansasyonel bir ifadeyle yazılmış ve ciddi yanlışlarla dolu. Tarz olarak, yönergeler ve moda akımlarla yönlendirilme eğiliminde olan Amerikan toplumuna uygun bir pop-psyche yazısı da olsa. Herşeyden önce bir kez daha "ya bu ya o" şeklindeki ikili bö-

lü mantığı karşımıza çıkıyor. Daha önce de belirttiğim gibi, psikobiyoloji alanında araştırma yapanların ve genel sistemler kuramcılarının yıllardır beyin/zihin tekliğini vurgulamalarına rağmen, yalnızca Amerika'da değil, dünyanın pek çok yerinde "ya biyolojik ya psikolojik" tarzında yaklaşımlar oldukça yaygın. Söz konusu gazete yazısı da zihin/beden süreçlerini serotonin maddesinin beyindeki miktarına indirgeyerek bu akıma katılmış, üstelik biraz safça. Panik nöbeti geçiren biri güçlü bir yatıştırıcıyla ya da telefonda psikiyatristinin sesini duyduğunda sakinleşebilir, hatta gittiği ya da götürüldüğü hastanenin acil servisindeki doktorun güvence veren konuşmasıyla da. Yardım biyolojik de psikolojik de olsa sonuç aynı olur. Prozac piyasaya sürüldükten bir süre sonra Amerika'da abartılı bir biçimde baş tacı edilmişti. Bir süre sonra aynı ilacın kullanılmasındaki sakıncaları anlatan makaleler çıkmaya başladı. Bu karşıtlıklarda ilaç şirketleri dalaşının rolü olup olmadığını bilemem, bunu bilmiş de olsam hangi tarafa inanmam gerektiğini kestirmem zaten mümkün değil. İlaç endüstrisindeki yarışmaları da göz önünde bulundurarak, yeni çıkan ilaçları biyolojik psikiyatri alanındaki meslektaşlarım bir süre kullandıktan sonra edindiğim verilere göre kullanma eğiliminde oldum öteden beri. Bu nedenle bu çekişmeler olduğu sıralarda prozac'ı da izlemeye almıştım. 1996 yazında Peter D. Kramer'in *Listening to Prozac* ("Prozac'ı Dinlerken") başlıklı kitabını okudum. Prozac'ın olumlu etkilerinin yanı sıra aleyhte yazılanların çoğunu geçersiz kılabilecek bazı verileri kendi deneyimlerinden hareket ederek açıklıyordu ve bana göre yazdıkları bilgilendirici ve inandırıcıydı. İlginç olan yön, kitabın yazarının bir psikoterapist olması. Üstelik psikoterapi konusunda bir başka kitap da yazmış, *Moments of Engagement* adlı bu kitabı yakın geçmişte okudum. Yıllardır psikoterapi alanında çalışan biri olarak, Dr. Kramer gibi ben de gerektiğinde biyolojik tedavi yöntemlerini hep kullandım. Böyle bir uygulamanın zaman zaman psikoterapi sürecini hızlandırdığına, hatta bazı durumlarda psikoterapinin yanı sıra biyolojik tedavinin gerekli bile olabileceğine inanıyorum. Bu satırları yazdığım dönemde çalışma odamda buluştuğum kişilerin yarıya yakını sınırlı bir süre için antidepresif almakta, prozac dahil.

Washington Post'taki yazıda psikanalitik psikoterapi adı altında yapılan tanımlamalar, klasik psikanalizin yüzyılın ilk çeyreğindeki uygulamalarını yansıtır nitelikte. Gerçi dünyanın çeşitli yerlerinde ortodoks psikanaliz hâlâ uygulanmakta, ama bunların sayısı artık çok sınırlı. Freud'un bıraktığı yerden günümüze psikanalitik öğreti ve uygulamalar önemli dönüşümlerden geçti, günümüz sorunlarına karşılık verebilecek ölçülerde. Bu konu bir başka kitabımın içeriğini oluşturduğu için burada bir kez daha yinelemek istemiyorum. Ancak meselenin bir başka önemli yönü daha var. Psikanaliz ya da psikoterapi alanlarında eğitim görmemiş ve uygulama deneyimi olmayan, üstelik çoğu bambaşka disiplinlerden gelen pek çok insanın bu konularda söyleyecek hayli sözü olması. Herşeyden önce, psikanalitik öğreti fizyolojik temelli bir kuram olduğundan, biyoloji temeli olmayan birinin bu kuramı hakkını vererek yorumlayabilmesi bana pek mümkün görünmüyor. Bu görüşü inanarak savunabilecek birikimi edinebilmek için, benim de meslek yaşamımın dörtte üçünü ardımda bırakmam gerekti, uzmanlık eğitimime nörolojiyi de katmış olmama rağmen. Aslına bakarsanız, psikanalizin fizyolojik temelinden saptırılmasının öncüleri arasında zaten psikiyatristler, hatta psikanalistlerin kendileri de vardı. Üstelik Freud'un kendisinin de buna göz yummuş olduğu yönünde doğru ya da yanlış bazı görüşler de mevcutken, başka disiplinlerden kişilerin psikanalitik kuram adına birtakım soyut tartışmalar üretmelerini fazla yadırgamamak gerekir. Konuyla ilgilenenlere, psikanalizin doğuşundan bir süre sonra kenara itiliveren "cathexis" ilkesini okumalarını önerebilirim. Son yıllarda bu konuyu sandıktan çıkararak yeniden incelemeye alan bir grup Brezilyalı psikiyatristin çalışmaları, Freud'un cathexis ilkesi ile günümüz nörobiyolojisinin üzerinde hareket etmekte olduğu zemin arasındaki paralellikleri ustaca sergiler nitelikte.

Yazdıklarımın başlangıcında girdiğim tartışmaya tekrar dönmek istiyorum. Bir süredir yaşamakta olduğumuz "yeni ortaçağ"ın yarattığı kendine özgü dünyada psikiyatrinin nasıl bir yer alabileceği konusuna. Daha önce de belirttiğim gibi, değişen dün-

ya koşullarında psikiyatrinin, dev ilaç endüstrilerinin de etkisiyle, kendisini tıbbın herhangi bir alanıymışçasına tanımlayarak psikodinamik psikiyatriyi marjinal bir konuma itmeye çalışması tabii ki yadırgatıcı. Ancak, psikodinamik psikiyatri de, yaşamakta olduğumuz çağın kendine özgü dinamikleri karşısında yetersiz kalan klişelerden silkinip dünyaya daha farklı bakmaya çalışmadıkça kendine başka nasıl bir yer edinebilir sorusuna karşılık arama durumunda. Fonu olmayan bir figür olamayacağına göre, psikiyatrinin ve özellikle psikodinamik psikiyatrinin çalışmalarını nasıl bir zeminde sürdürmekte olduğunu biraz daha iyi tanımlaması gerektiğini düşünüyorum. Örneğin, günümüz psikiyatrisinin ve yine özellikle psikodinamik psikiyatrinin, astrologlar, astroterapistler, kendi kendini guru ilan eden kişiler, medyumlar, büyücüler, falcılar, UFO'larla ilişki kuranlar, düzmece tarikatlar gibi alternatif inanç sistemlerini görmezlikten geleceği ya da yargılayacağı yerde, bu olguların nasıl ortaya çıkmakta olduğunu anlamaya çalışması bunlardan yalnızca biri.

Tartışmamın ilk bölümlerinde, psikiyatrinin ellili ve altmışlı yıllarda bir dağınıklık içinde olduğundan söz etmiştim. Ancak bir süredir yaşamakta olduğumuz çağ, dağınıklıkla sınırsızlığın ayrımını yapabilmeyi gerektiriyor. Günümüz caz müziğinin giderek artan bir dinleyici kitlesiyle buluşma nedenlerinden biri cazın belirli bir zemin üzerinde de olsa sınır tanımazlığı. Ellili yıllarda şimdilerde çok dinlenen caz türlerine topluca "progressive jazz" denir ve yaz aylarında perşembe akşamları New York'taki Modern Sanatlar Müzesi'nin bahçesinde düzenlenen kulüp atmosferindeki konserler büyük kalabalıklar toplamazdı. Oysa o günlerden bu yana sınırlarını alabildiğine yayan caz, artık kulüplere sığamaz halde.

Dağınıklıktan kurtulma çabasında aşırıya gidilerek psikiyatrinin sınırlarının daraltılmak istenmesi, çağın bu alana yönelik beklentilerinin karşılanamamasına ve Prozacistan-Freudland türünde indirgeyici makalelere konu edilmesine neden olabiliyor. Bundan otuz altı yıl önce bile bu tür dar görüşlülüklere karşı çıkanlar olmuştu. 1961'de Szasz, *The Myth of Mental Illness* ("Ruh-

sal Hastalık Mitosu") adlı kitabını yayınladığında Amerika'daki tutucu psikiyatrik çevreler tarafından acımasızca eleştirilmişti. Ama günümüzde onun gibi düşünenlerin sesi zaman zaman hâlâ yükselmekte. Ron Leifer'in internette yayınlanan *Psychnews International*'da (Ekim 1997) belirttiği gibi, Szasz'ın ruhsal hastalıkları bir mitos olarak değerlendirmesi zihinsel ve ruhsal rahatsızlıkların varlığını yadsıma anlamına gelmiyordu. Szasz yalnızca, ruhsal hastalıkların fiziksel hastalıklardan farklı bir mantık kategorisine ait oldukları görüşünü savunmuştu. Mitos bir metafordur. Örneğin, "çabuk parlayan" deyimi kızgınlık tepkisi gösterme eğiliminin metaforudur. İnsanın gerçekten alev aldığı anlamına gelmez. Metaforda, ateşin nitelikleri analojik olarak (mantıksal değil) ruhsal nitelikleri tanımlamak amacıyla kullanılır.

Ron Leifer'e göre, "... 'Ruhsal hastalık' deyimi de bedene ait niteliklerin zihin ve davranışlara ait nitelikleri tanımlamak amacıyla uygulandığı bir metafordur. Bedensel ve ruhsal hastalıkların benzer yanları, her ikisinin de acı çektiren, sakat bırakan ya da ölümle sonlanabilen olumsuz yaşantılara neden olmaları. Farklı yanları ise, bedenin arzu edilmeyen durumlarını tanımlayan fiziksel hastalıkların fen bilimleri yöntemleriyle tedavi edilmesidir. Zihinsel hastalık terimi zihnin, duygu ve davranışların arzu edilmeyen durumlarını tanımlar ve sözlü dil, iletişim, yorumlama ve ilişki içinde uygulanan manipulasyonlarla tedavi edilirler... İlkel mitoslar doğa olaylarını doğaüstü ruhların (zihin) yaratısı olarak yorumlarlar. Modern mitoslar ise beyin fizyolojisi sonucu ortaya çıkan yaratılardır. İlkel ve modern mitoslar temelde birbirine benzerler. Her ikisi de mantıksal kategorileri birbirine karıştırırlar. Aralarındaki fark ise yalnızca karşıt yönde hareket etmekte olmalarıdır. Ruhsal hastalığın temelde bedensel hastalıktan farkı olmadığı yönünde bir mantık, kasırgaların kızgın tanrılar tarafından yaratıldığına ya da çabuk parlayan insanların gerçekten de kolay tutuşabileceğine inanmakla eşanlam taşır."

Ron Leifer'in anlattığı nedenlerle, Diagnostik Statistical Manual insanın ruhsal kargaşalarını, yaşanan süreçlerden çerçeveye sıkıştırılmış durumlara indirgemeye çalıştıkça, birkaç yılda bir

yenilenip durarak kendini bir sürece dönüştürme zorunda kalıyor, farkına varmadan. Üstelik, bu rehber kitapçıktaki "borderline kişilik bozukluğu" belirtileri tümüyle göz önünde bulundurulduğunda, içinde yaşadığım şehirde borderline tanısı alabilecek insan sayısının değerlendirilmesini bu satırları okuyacak meslektaşlarıma bırakıyorum.

Tıp kökenli olduğum için insan bedenini tanıyan ve ona dokunarak eğitim görmüş kişilerle sosyal bilim kökenli danışmanlar ya da terapistler arasında bir tarz farkı olduğunun öteden beri farkındayım. Ne var ki, psikodinamik psikiyatri alanında çalışanların, avantaj olarak kullanılabilecek bu farktan gereğince yararlandıkları söylenemez. Geçmişte bir dönem, yeniliklere açık olma adına biyolojik zeminden uzaklaşma yanılgısına düşmüş biri olarak farkı iyi biliyorum ve bu nedenle, psikodinamik psikiyatri alanında çalışanların beyin/zihin tekliğini sürekli hatırda tutmaları gereğini savunuyorum. Nörobiyoloji alanındaki gelişmeleri izleyerek uygun gördükleri verileri kendi sentezlerine katmaya çalışmak, psikiyatrist psikoterapistlerin mesleki boyutlarını düşünebileceklerinin ötesinde zenginleştirebilir. Özellikle de nörofizyolojik yöntemlerle insan davranışlarını doğrudan inceleyen "psikobiyoloji" alanındaki çalışmalar. İnternet kullananlar için bu konularda zengin seçenekler var. Burada, psikobiyoloji ile biyolojik psikiyatrinin farklı alanlar olduğunu hatırlatma gereğini duyuyorum, isim yakınlığından ötürü karıştırılabildiğini bildiğim için.

Sigmund Freud'un yaşadığı yıllarla, yaşamakta olduğumuz ve bazı yönleriyle ortaçağın yeni bir versiyonunu andıran çağ arasında önemli farklılıklar var. Ortaçağla benzerlikler konusunu tartışmak beni aştığı için, ilgilenenlere Umberto Eco'nun *Günlük Yaşamdan Sanata* adlı kitabını önerebilirim. *Yeni Ortaçağ* adlı bir kitap da okudum, ama gelecekbilim ağırlıklı izlenimini edindiğim bu kitapla ilişki kurmayı başaramadım. Yaşanmakta olan çağı kavrama konusunda Quantum felsefesinin bana ışık tuttuğuna inanıyorum, bana gerektiği kadarıyla. Gerekmeyenleri insan zaten kavramaya hazır olmuyor. Quantum felsefesi benim seçtiğim bir modeldi, başkaları farklı modellerden hareket ederek çağı

anlamaya çalışabilirler. Çalışma odamdaki beraberliklerimden hareket ederek yaşamın kendisine uzanan yaşantılarda, çizgisel zaman içine sıkıştırılmış olmamızın, yaşamın özüyle ve evrenin yasalarıyla bağdaşmadığını sezmeye başlayalı hayli zaman oldu, başlangıçta bunu böyle tanımlayamadan. Aslında bu konudaki ilk dersimi yıllar önce uzmanlık eğitimimin ilk psikoterapi denemesinde almıştım bilmeksizin ve de safçasına. İkinci buluşmamızda bir hafta önce kaldığımız yerden devam edeceğimiz beklentisinden ötürü. Gelen kişi aynıydı, ama geçen haftaki kişi değildi. Durumla süreç arasındaki farkla ilgili ilk dersti bu ve o zamanki ben için biraz kafa karıştırıcı. Çizgisel zamana göre şartlandırılmıştım, Uzak Doğu felsefeleri ve tasavvuf gibi düşüncelerle ya da fizikçi Heisenberg ve astrofizikçi Hawking'in yazdıklarıyla karşılaşmama daha yıllar vardı. Durumla süreç arasındaki farkı kavradıktan sonra da yıllarca, süreçlerin bir çizgi üzerinde aktıkları yanılgısını yaşadım. Oysa hayvanlar ve bebekler şimdiki anın sonsuz sürekliliğini yaşayabiliyor olmalılar, doğmuş olduklarını ve bir gün öleceklerini bilmediklerinden zamanı ölçmeyi de bilmiyorlar, gerekmediğinden.

Öyle insanlar hâlâ vardır herhalde dünyanın bir yerlerinde, pek kimsenin uğramadığı mekânlarda şimdi ve oradayı yaşayan, kendilerini kabul ettirme ihtiyacını duymadıkları için başkalarına karşı sosyallik maskesi takmak zorunda olmayan, tümden yitirmedikleri içgüdüleri sayesinde yaşamla varoluşun tekliğini yaşayabilen. "Yaşamın amacı ölümdür" ilkesiyle yaşayanlara böyle insanların yaşamı sıkıcı ve tekdüze gelir, onlar sürekli bir yerden başka bir yere, gündüzden geceye, bugünden yarına koşmak zorundadırlar. Zamanın hareket etmediğini, değişim içinde olanın kendileri olduğunu fark edebilmelerine izin verilmediğinden. Psikoterapi süreci belirli bir kıvama geldikten sonra, psikoterapistin ve psikoterapiye gelen kişinin zaman zaman kortekslerinin egemenliğinden özgürleşerek şimdiki anın sonsuz sürekliliğini birlikte yaşadıkları anlar olur, ama iki taraf da bunu düşünce düzeyinde fark etmez. Düşünce düzeyindeki tanımlama ile şimdiki anın sonsuz sürekliliği aynı anda yaşanamayacağı için.

Klasik psikanalizin temel amacı, kişinin içgüdüsel istekleri ile toplumsal bir varlık olarak kendisinden beklenilenler arasında bir uzlaşma yaratmaya çalışmaktı. İkinci Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında toplumların da "hastalanabileceği" fark edildiğinde, "normallik" tanımında topluma uyum ölçütünden giderek vazgeçildi ve normalliğin bir süreç olarak tanımlandığı, daha esnek bir orta yol bulundu. Ve zaten ardından, olmakta olanlara olmaması gerekir demenin pek anlam taşımadığı bir çağa girildi. Biçimsel olarak şöyle ya da böyle yaşanması gerektiği tarzında modellerin geçerliliğini yitirmekte olduğu bir dünyada cılızlaşan personalar gölge arketipinin zaman zaman başına buyruk davranmasına neden olsa da, ortak bir niteliğimiz bizi herşeye rağmen kaosun kenarında tutabiliyor: Binlerce yıldır süren toplumsallaşma süreçlerinin sonucu edindiğimiz ve sağduyu adını verdiğimiz sezgisel gücün genetik kodlarımıza işlenmiş olması.

Aristo mantığına göre düşünmeye koşullandırılıyorsunuz, sonra öyle bir uygulamalı uzmanlık alanı seçiyorsunuz ki orada edindiğiniz deneyimler belirli bir birikime ulaştığında, o alanda yaşadıklarınızı bilindik mantığın çerçevesine sığdıramıyormuşsunuz gibi geliyor, ama siz yine de klasik mantığın koruyucu şemsiyesine sığınmayı sürdürüyorsunuz, çizmeyi aşmamak için. Bir çelişki yaşadığınızı sezer gibi oluyorsunuz, ama adını koyamıyorsunuz, herşeyin adı olması gerekmediğini bilemediğinizden. Tutunabileceğiniz tek bir söz var, çılgın bir bilgenin sözü. "Kuramlarını iyi öğren, ama yaşayan ruhun mucizesine dokunduğu anda onları bir kenara bırak." Carl Gustav Jung'un bu sözlerini okuduğum ilk andan bu yana hep hatırladım, üstelik bir İsviçreli'den, yani yaşayamayacağım kadar düzenli bir ülkenin vatandaşından çıkmış olduğunun da altını çizerek. Puslu mantık tanımlamasıyla bu satırları yazdığım günlerden yaklaşık bir yıl önce tanıştım ve böylece bir zamandır farkında olduğum olgunun adı da konmuş oldu. Çağdaş fizikle tanıştığımda, Batı dünyasında yüzyıllardır baş tacı edilen bazı Antik Yunan öğretilerinin evren yasalarıyla çelişen yanları olduğunu bir süredir zaten fark etmekteydim. Ama son yıllarda ülkemizde yaşanan çok sayıda olayın kla-

sik mantıkla bağdaşmayan görünümleri, klinik yaşantılarımda ya da son yıllarda okuduklarımdan edindiğim izlenimlerin, dış dünya gerçekleriyle de desteklenmesini sağladı. Sanırım temel çelişki, bir bakıma, "mantıklı olmakla sağduyuyu birbirine karıştırmak"tan kaynaklanıyor. Çünkü mantık, çoğu zaman kaygılarımıza karşı korunduğumuz bir araç olarak kötüye kullanıldığından, sağduyumuzdan ve kaldığı kadarıyla içgüdüsel dünyamızdan uzaklaşmamıza neden olabiliyor.

Bazılarımız aydan gönderilen ilk resimlerinde dünyamızın canlı bir organizma gibi göründüğü izlenimini edinmiş de olsak, kozmik dansın canlı ve cansız diye ayırdığımız tüm varlıklarda sürmekte olduğunu kabul edebilmek, çağdaş fizikle tanışmaya başlayınca mümkün olabiliyor. Dünyaya fiziğin gösterdiği yönde, yani birşeylerin sürekli yok edilip var edildiği bir alan olarak bakmaya çalışmak, zaman içinde, daha önce fark etmediğimiz bazı fenomenleri repertuvarınıza katmaya başlıyor. Bu arada, toplumsal bir varlık olma adına, insanın kendisini evrenle uyum içinde varetmeyi nasıl unutmuş olduğunu biraz daha açık seçik görebiliyorsunuz. Dans insanın evrenin ritmine katılma çabası olarak yorumlanıyor, ama yaşam dansının evrenin ritmine uyum sağlayamayan yanlış adımlarla sürdürüldüğü görmezlikten geliniyor. Doğaya üstün olma adına doğadan kopmakla başlayan bu adımlar bizi artık uzayın derinliklerine doğru çekiyor, teknoloji aracılığıyla. Böyle bir gidiş, dönüşü olmayan bir yazgı olduğuna göre, bizlere yalnızca kendi mikrokozmosumuz ile kozmosun geri kalanının aynı yasalarla dans etmekte olduğunu fark etmeye çalışmak kalıyor. Hayvan ya da yeniden çocuk olmamız mümkün olmadığından, bilmeksizin yitirdiğimiz cennete tekrar kavuşabilme beklentilerine kapılmadan ve genetik kodlarımıza da işlenmiş olan sağduyumuza yabancılaşmadan.

Sınırı tanımlanamayan ve bilimler karmaşası bir alan olan "karmaşalık bilimi", bir bakıma bilimin kozmik dansa katılma girişimi olarak nitelendirilebilir. Çünkü bu alan, alışılageldik disiplinler arası alışverişten farklı olarak, bir çizgi üzerinde ve belirli sınırlar içinde değil, her bilim dalının birbiriyle her yönde etkile-

şimini amaçlamakta, bilimi de canlı bir organizmaya dönüştürerek. Ve zaman içinde, bir kenara itilmek istemeyen her bilim dalı bu kolektif dansa katılmaya namzet görünüyor. Diğer herşey gibi, bir süredir yaşamakta olduğumuz çağın kaçınılmaz gereği bu. Siyahla beyazın karşılıklı dansı ve birbiriyle yarışı böylece sürüp gidecek, bir yandan fakirleşmemize neden olurken bizleri başka yönlerden zenginleştirerek. Teknoloji mi canlı bir organizmaya dönüşecek, yoksa insan mı giderek metalikleşecek sorusu ise aynı paranın iki yüzü gibi görünmekte, en azından şimdilerden bakılan gelecekte.

Şimdinin kendisiyse bana arada bir bizim mahalleye gelen servis kamyonunu çağrıştırıyor, çoğu benzeri gibi kaportasının önündeki "Maaşallah" yazısıyla. Bir de iri harflerle yazılmış "TO BE OR NOT TO BE" var, aynı kamyonun ön camının üst bölümünde.

—

KİMBİLİR?, Engin Geçtan'ın psikiyatri alanında kırk yıldır sürdürmekte olduğu çalışmaların bu aşamasında, psikiyatriye, ülkemiz insanına ve bugün kaosun kenarında yaşanan süreçlere bakışını dile getiriyor. Bir bakıma, yazarın geçmişte yazdığı *İnsan Olmak* ve *Varoluş ve Psikiyatri* adlı kitapların çağımızı yansıtan bir devamı olarak da nitelendirilebilir.

"Klasik psikanalizin temel amacı, kişinin içgüdüsel istekleri ile toplumsal bir varlık olarak kendisinden beklenilenler arasında bir uzlaşma yaratmaya çalışmaktı. İkinci Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında toplumların da 'hastalanabileceği' fark edildiğinde, 'normallik' tanımında topluma uyum ölçütünden giderek vazgeçildi ve normalliğin bir süreç olarak tanımlandığı, daha esnek bir orta yol bulundu. Ve zaten ardından, olmakta olanlara olmaması gerekir demenin pek anlam taşımadığı bir çağa girildi. Biçimsel olarak şöyle ya da böyle yaşanması gerektiği tarzında modellerin geçerliliğini yitirmekte olduğu bir dünyada, ortak bir niteliğimiz bizi herşeye rağmen kaosun kenarında tutabiliyor: Binlerce yıldır süren toplumsallaşma süreçlerinin sonucu edindiğimiz ve sağduyu adını verdiğimiz sezgisel gücün genetik kodlarımıza işlenmiş olması."
–Engin Geçtan

Kapak Fotoğrafı: Manuel Çıtak, 1998

Metis Toplum ve Psikiyatri
ISBN 975-342-173-7

9 789753 421737

Metis Yayınları, İpek Sokak 9, 80060 Beyoğlu, İstanbul