

# DUYULMAYAN ANLAM ÇIĞLIĞI

PSİKOTERAPİ  
VE  
HÜMANİZM

VICTOR  
E. FRANKL



# DUYULMAYAN ANLAM ÇIĞLIĞI

PSİKOTERAPİ

VE

HÜMANİZM

VICTOR E.FRANKL

ÖTEKİ YAYINEVİ

ÖTEKİ PSİKOLOJİ

Kapak Tasarım: öteki Ajans Dizgi: GOĞA Ajans - 418 05 52 Baskı: Feryal Matbaası; Ankara, 1994

Kitabın Orjinal Adı: The Unheard Cry For Meaning Psychotherapiy and Huminsm

öteki, Açı Yayıncılığın kumtuşudur.

Yönetim Yeri:

Dr. Mediha Eldem Sokak

No: 52/1 06420 Kızılay/ANKARA

Tel : (312)433 96 09

ISBN 975 - 7782 - 71 - 8

VIKTOR E. FRANKL

## DUYULMAYAN ANLAM ÇIĞLIĞI

Psikoterapi ve Hümanizm

Türkçesi Selçuk Budak

YAZAR HAKKINDA

Viktor E. Frankl, Vıyam Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Nöroloji ve Psikiyatri Profesörü, U.S. International University'de ise Logoterapi Profesörüdür. Freud psikanalizinden ve Adler'in bireysel psikolojisinden sonra, Üçüncü Viyana Ekolü olarak bilinen logoterapi ekolünün kurucusudur.

1905 'te doğan Dr. Frankl, Tıp Doktoru ve Felsefe Doktoru derecelerini Viyana Üniversitesi 'nden almıştır. II. Dünya Savaşı sırasında Auschmitz, Dachau ve diğer toplama komplannda esir olarak kalmtş-tır.

Dr. Frankl ilk makalesini 1924 yılında Itematiional Journal of Psychoanlysis'te yayımlamış ve o günden bu yana, Japonca ve Çince de dahil olmak üzere on dokuz (Türkçe hariç) dile çevrilen yirmi yedi kitap yazmıştır.

Adi Harry veya Marion olan doğmamış çocuğa.

Başkalarına yardım edebilmem için bana yardım etmek uğruna yıllar boyunca bulunduğu özveriler için şükran borçlu olduğum karım Eleonore Katharina 'yg özel bir minnet sözü. Gerçekten de, karım, Profesör Jacob Needleman'ın, her zamanki gibi onun eşliğinde yaptığım konferans turlarımdan birinde kanma adadığı bir kitabındaki sözlerini hakediyor: "İşığa eşlik eden sıcaklığa," diye yazmıştı.

Dilerim, ışık söndükten çok sonra da sıcaklık kalır.

Viktor E. Frankl

## İÇİNDEKİLER

Önsöz/9

Duyulmayan Anlam Çılgılığı/14

Anlam İstemi/23 Yaşam İçin Bir Anlam/30

Belirlemecilik ve Hümanizm: Toptan Belirlemeciliğin Eleştirisi/37

Salt Karşılaşımın (Encounter) Eleştirisi: "Hümanist Psikoloji" Ne Kadar Hümanist?/56

Seksin İnsansızlaşması/70

Semptom mu Terapi mi? Bir Psikiyatrist Çağdaş Edebiyata Bakıyor/76

Spor:

Bugünün Çileciliği/82

Geçicilik Ve Ölümlülük: Ontolojik Bir Deneme/90

Paradoksik Niyet ve Düşünce Odağını Değiştirme/101 Paradoksik Niyet/101 Düşünce Odağını Değiştirme/139

Referanslar/147

## Önsöz

BU kitap, bundan önceki Psikoterapi ve Varoluşçuluk ve Bilinçaltı Tanrısı: Psikoterapi ve Teoloji adlı kitaplarımla başlayan bir dizinin devamıdır.

Başlangıçta seçilen denemelerden oluşacak bir derleme olarak planlanmıştı, ancak konuları gözden geçirdikçe, bölüm olarak kitaba eklenen makalelerin kendi içlerinde bir bütün oluşturmanın da ötesinde, aralannda ortak bir bağ bulunduğu daha bir açıklık kazandı. Daha da önemlisi, ilk iki bölümde logoterapi sisteminin dayandığı üç ana ilke tartışıldı: anlam istemi (iradesi), yaşamın anlamı ve irade özgürlüğü.

Logoterapi genellikle varoluşçu psikiyatri veya hümanistik psikoloji kategorisi altında gruplandırılır. Ama eski okurlarım, varoluşçulukla, ya da en azından sözde varoluşçulukla ilgili bazı eleştirilerim olduğunu farketmiş olabilir. Aynı şekilde okur, bu kitapta sözde hümanizme, ya da tercih

ettiğim bir terimi kullanacak olursam, sahte hümanizme yönelik bazı eleştiriler bulacaktır. Okurun şaşırması gerekmez: ben, sahte logoterapiye de karşıyım.

Varoluşçuluğun ve hümanizmin psikoterapi ve psikolojideki yerini belirlemek için gelin psikoterapi tarihine kısaca bir göz atalım. Hepimiz, psikoterapinin en büyük ismi olan Sigmund Freud'un teorileriyle yetiştik. Ben de! (Okurun, ta 1924'lerde Sigmund Freud'un kişisel daveti ve aracılığıyla International Journal of Psychoanalysis 'te bir makalem yayımlandığını bilip bilmediğini merak ediyorum.) O bize nevrotiğin maskesini düşürmeyi, davranışlarının altında yatan gizli, bilinçsiz güdülenimleri (motivasyonları) ortaya çıkarmayı öğretti. Ama bu maske düşürme işinin, psikanalistin, artık sadece Samimi (otantik) olduğu için maskesi indirilemeyecek bir şeyle karşılaştığı noktada durması gerektiğini hep söylerim. Ancak bazı "maske düşürücü psikologlar" (eskiden psikanalistler kendilerini böyle adlandırdın-yordu!), otantik şeylerle karşılaştıkları noktada durmadıkları taktirde, yine bir şeylerin maskesini düşürürler. Bu onların kendi gizli güdülenimleridir, insanda samimi (gerçek) olan, gerçekten insanca olan şeyleri değerden düşürme, küçümseme ve aşağılamaya yönelik kendi bilinçsiz arzudur.

Bu arada öğrenme teorisine dayalı davranış terapisi, daha önce psikanalizin uzun bir süre tartışmasız olarak elinde tuttuğu birçok alanı ele geçirdi. Davranış terapistleri, Freudçu kökenci inançların birçoğunun inançtan başka bir şey olmadığına ilişkin kanıtlar sunabiliyordu. Her nevroz olayı çocukluk yıllarındaki travmatik olaylara veya id, ego ve süperegö arasında çatışmalara bağlanamadığı gibi, psikanalizle değil, kısa süreli davranış terapisiyle sağlanan iyileşmelerden (kendiliğinden düzelmeler değilse) semptom ikamesi de gözlenmiyordu. Dolayısıyla davranışçılığın, nevrozu mitolojiden kurtardığı söylenebilir.<sup>1</sup>

Yine de bir hoşnutsuzluk duygusu vardı, ister bilinçli, ister bilinçaltı düzeyinde olsun, her tür psikoterapinin altında yatan insan kavramı insan boyutunu, insan olguları boyutunu da kapsamadığı sürece, çağımızın anlamsızlık, kişiliksizleşme, in-sansızlaşma (dehümanizasyon) gibi rahatsızlıklarıyla başa çıkmak mümkün değildir.

Norveçli bir psikolog olan Bjarne Kvilhaug, logoterapinin öğrenme teorisini yeniden insancılaştırdığını (rehumanization) söylüyor. Batı Almanya Mainz Üniversitesi'nde Psikiyatri Bölümünden Nikolaus Petrilowitsch, logoterapinin psikanalizi tekrar insancılaştırdığını ve diğer bütün psikoterapi ekollerinden farklı olarak nevroz boyutunda kalmadığını söylüyor. Ne demek istiyor? Psikanaliz, nevrozu belli psikodinamiklerin sonucu olarak görür ve buna bağlı olarak sağlam bir aktarım ilişkisi gibi diğer psikodinamikleri devreye sokarak iyileştirmeye çalışır. Davranış terapisi ise nevrozu belli öğrenme veya şartlanma süreçlerine bağlar ve buna uygun olarak rahatsızlığı ortadan kaldırmak için yeniden öğrenmeyi veya yeniden şartlanmayı öngörür. Ne var ki Petrilowitsch'in de açıkça belirttiği gibi her iki durumda da terapi nevrozun bir düzleminde kalır. Ama logoterapi bu düzlemin ötesine geçerek insanı insan boyutuyla izler ve sadece bu boyutta bulunan kaynaklara (kendini aşma ve kendinden uzaklaşma gibi sadece insanda bulunan potansiyelleri besleyen kaynaklara) ulaşabilir.

Logoterapideki paradoksik [çelişik] niyet tekniği uygulandığı zaman kendinden uzaklaşma (self-detachment) kapasitesi harekete geçirilir; kendini aşma (self-transcendence) ise teşhis ve tedavide aynı önemi taşır. Kendini aşmanın sağladığı aydınlanma, ya da bu anlamda bunun özelliklerinden birisi olan anlam iradesi olmaksızın, anlam iradesinin engellenmesinden kaynaklanan bir nöjenik nevrozu kesinlikle teşhis edemeyiz; bu anlam iradesine (istemine) seslenemeyiz, ya da hastanın bilinçaltındaki bu iradeyi canlandıramayız. Bunun bazen temel görevimiz olabileceği, kesin gözlemsel (ampirik)

temellerde kanıtlanmıştır: istatistiksel araştırmalar, anlam iradesinin açık bir "yaşamsal değeri" olduğunu göstermiştir.

Kendinden uzaklaşmayla ilgili olarak, yani bunun insan ruhunda bulunan önemli bir "başa çıkma" mekanizması olduğu da yine kesin gözlemsel temellerde kanıtlanmış bulunmaktadır. Göreceğimiz gibi bu, kendinden uzaklaşmanın özellikle mizahla temsil edilen yanı için geçerlidir.

Özetleyecek olursak, psikanalizin bize nevrotiğin maskesini düşürmeyi, davranışçılığın ise nevrozu mitolojiden arındırmayı öğrettiğini söyleyebiliriz. şimdi ise Ptrlowitsch ve Kvilhaug'un da belirttiği gibi logoterapi bize hem psikanalizi hem de davranışçılığı yeniden insancillaştırmayı öğretiyor. Ama bu aşırı bir basitleştirme olur, çünkü burada sadece birbirini izleme değil, bir kaynaşma da söz konusudur. Bugün Batı Almanya'daki önde gelen Freud-culardan birisi olan Wolfgang Loch'un "psikanalitik diyalogurt özünde yeni bir yaşam anlamı yaratma çabası"<sup>2</sup> olduğu yolundaki ifadesi türünden açıklamalarla karşılaşılabilmektedir. New York'taki Davranış Terapisi Merkezi direktörü Leonard Bachelis de merkezde devam eden terapilerin çoğunda başarı sağlandığım, ama hastaların, yaşamı anlamsız buldukları için kendilerini öldürmek istediklerini söylemiştir.<sup>1</sup>

Dolayısıyla burada bir yakınsama söz konusudur. Ama sürekli anlattığım gibi logoterapi her derde deva değildir ve bu nedenle diğer psikoterapik yaklaşımlarla işbirliğine açıktır ve kendi evrimini geçirmektedir. Hem psikodinamik hem de davranışçı yönelimli ekollerin insan olgularındaki insan boyutunu büyük ölçüde ihmal ettiği doğrudur. Bu yaklaşımlar hâlâ indirgemecidir, çünkü psikoterapi eğitim sahnesinde hâlâ indirgemecilik ağır basmaktadır. İndirgemecilik ise hümanizmin tam karşıtıdır. İndirgemeciliğin, insanı aşağı görmek (subhumanism) olduğunu söylemek isterim. Kendini insan altı boyutlarla sınırlayan, dar bir bilimsel doğruluk kavramıyla önyargılı olan indirgemecilik, ister diramik analiz, ister öğrenme teorisi çizgisinde olsun, olguları Procrustes yatağına<sup>3</sup>, önyargılı bir yorum yapısına uymaya zorlar.

Yine de bu ekollerden her birisinin değerli katkıları olmuştur. Logoterapi, Freud, Adler, Pavlov, Watson, ya da Skinner gibi büyük öncülerin sağlam ve anlamlı bulgularını kesinlikle geçersiz kılmaz. Bu ekoller, kendi alanlarında söz sahibidir. Ama bunların gerçek önemi ve değeri, sadece daha yüksek, daha kapsamlı bir boyut, yani insan boyutu içinde yer aldıkları zaman açıklık kazanır. Burada elbette insan artık sadece itkilerini ve içgüdülerini doyurmaya, ya da id, ego ve süperego arasında uzlaşma sağlamaya çalışan bir varlık olarak görülemez; insan gerçekliği sadece şartlanma süreçlerinin veya şartlı reflekslerin bir sonucu olarak anlaşılamaz. Burada insan, anlam arayan bir yaratık olarak karşımıza çıkar; bu arayışın boşunalığı, çağımızın hastalıklarından birçoğunu açıklar gibi gözükmektedir. Bu durumda "duyulmayan anlam çığlığını" dinlemeyi bir a priori olarak reddeden psikoterapist bugünün kitle nevrozuyla nasıl başa çıkabilir?

Elinizdeki de dahil olmak üzere kitaplarımda ve makalelerimde, ilk bakışta modası geçmiş gibi gözükeçeğinden emin olduğum birçok şey vardır. Ama bazılarının güncel olduğundan da eminim. Anlamsızlık duygusunun, dünya çapında yaygın ve devam eden bir duygu olduğunu göz önüne almanız yeter. Eğer bu, yetmişli yıllann kitle nevrozuyrsa, bütün alçakgönüllülüğümle, bu hastalığın artacağını ve yaygınlaşacağını ellili yıllarda tahmin ettiğimi, dahası bundan da önce otuzlu yıllarda bir terapi önerdiğimi söyleyebilirim.

VIKTOR E. FRANKL Viyana, baharın ilk günü, 1977

# Duyulmayan Anlam ığlığı<sup>4</sup>

"LOGOTERAPİ" terimi, "anlam yoluyla terapi" olarak çevrilebilir. Elbette "anlam yoluyla iyileşme" olarak da çevrilebilirdi, ancak bu, logoterapide bulunması gerekmeyen dini bir anlam yüklerdi. Şöyle veya böyle, logoterapi anlam merkezli bir (psi-ko-) terapidir.

Anlam yoluyla terapi düşüncesi, terapi yoluyla anlam olarak tanımlanabilecek geleneksel psikoterapi düşüncesinin tam tersidir. Gerçekten de geleneksel psikoterapi anlam ve amaç sorununu açıkça ele alsa bile (yani anlam ve amacı, sahte değerlere, "savunma mekanizmalarına," ya da "tepki oluşumlarına"<sup>5</sup> indirgemek yerine görünen değeriyle ele alırsa), bunu, mutlu olmak, kendi benliğini ve potansiyellerinizi gerçekleştirmek, olmak istediğiniz şey olmak için Oedipal çatışmanızı çözmeniz, iğdiş edilme korkularından kurtulmanız gerektiğini belirten bir tavsiye havasıyla yapar. Başka bir deyişle anlam kendi başına size gelecektir. Bu, "Önce Freud ve Skinner ülkesine git, bütün bunları orada bulacaksınız," gibi gelmiyor mu?

Ama böyle olmamıştır. Bir nevroz ortadan kaldırılabilir, yerini çoğunlukla bir boşluğa (vakuma) bıraktığı ortaya çıkmıştır. Hasta mükemmel bir uyum sağlamış, işleyişi düzelmiştir, ancak anlam eksiktir. Hasta, bir insan olarak, yani sürekli anlam arayışı içindeki bir varlık olarak görülmemiş; ve insana özgü olan bu anlam arayışı görünen değeriyle ciddi olarak ele alınmamış, sadece altta yatan bilinçsiz psikodinamiklerin bir ussallaştırması olarak değerlendirilmiştir. Aradığı anlamı bulması halinde bir insanın, acı çekmeye, özveride bulunmaya, hatta gerekirse bu uğurda hayatını vermeye hazır olduğu görmezden gelinmiş, ya da unutulmuştur. Tersine eğer bir anlam yoksa kendi hayatına son vermeye eğilimli olur ve bütün ihtiyaçları giderilse bile buna hazır olur.

Bütün bunların farkına varmamı sağlayan şey, eski öğrencilerimden birisinden aldığım aşağıdaki rapordur: Bir Amerikan üniversitesinde intihar girişiminde bulunan 60 öğrenci üzerinde anket yapılmış ve bu öğrencilerin yüzde 85'i, intihar girişimlerine gerekçe olarak "yaşamın anlamsız gözükmesini" göstermiştir. Ama daha da önemlisi, yaşamı anlamsız gören bu öğrencilerin yüzde 93'ünün "aktif bir sosyal yaşamı vardır, akademik performansları yüksektir ve aileleriyle ilişkileri iyidir." Burada söz konusu olan şeyin, duyulmayan bir anlam çığlığı olduğunu ve elbette sadece bir üniversiteyle sınırlı olmadığını söylemek isterim. Amerika'da yüksek okul öğrencileri arasındaki intihar oranının, en sık rastlanan ölüm nedenlerinde trafik kazalarından sonra geldiğini bir düşünün! İntihar girişimleri ise bundan on beş kat daha fazla olabilir.

Bu, bolluk içinde yüzen toplumlarda ve zengin eyaletlerde olan bir şeydir. Uzun süredir, artık uyanmaya başladığımız bir rüya görüyorduk: bu, insanların sosyoekonomik durumunu iyileştirmemiz halinde her şeyin yoluna gireceği, insanların mutlu olacağı rüyasıydı. Karşımıza çıkan gerçek ise şudur: yaşama savaşı şiddetini kaybedince, ne için yaşam ? sorusu gündeme gelmiştir. Bugün daha çok insan yaşamak için gerekli araçlara (means) sahip, ama yaşamak için bir anlamları (meaning) yok.<sup>6</sup>

Öte yandan zor, hatta ürkütücü koşullar altında mutlu olan insanlar görürüz. Amerika'daki eyalet hapisanelerinden birisinde 049246 Numara iken bana yazan Cleve W. adlı bir tutuklunun mektubundan alıntı yapmama izin verin: "Burada, hapisanede... hizmet etmek ve gelişmek için daha güzel fırsatlar var. Burada daha önce hiç olmadığı kadar mutluyum." Dikkat edin: her zamankinden daha mutlu. Hem de hapisanede!

Ya da son günlerde Danimarkalı bir aile doktorundan aldığım bir mektuptan alıntı yapmama izin verin: "Sevgili babam altı aydır ciddi bir kanser hastalığından muzdaripti. Yaşamının son üç avını benim evde geçirmişti; ona karımla birlikte bakmıştık. Aslında size anlatmak istediğim şey, bu üç ayın karımın da, benim de yaşamımızdaki en mutlu günler olmasıydı. Kuşkusuz, birimiz dortor, diğerimiz hemşire olduğu için, her şeyle başa çıkabilecek gücümüz vardı; ama ona sizin kitabınızdan cümleler okuduğum o akşamlar hiç unutmuyacağım. Son üç ayda, hastalığının ölümcül olduğunu biliyordu... ama asla şikayet etmedi. Son akşama kadar, ona, bu son haftalarda aramızda kurulan yakın ilişkiden ötürü ne kadar mutlu olduğumuzu; bunun yerine birkaç saniye süren bir kalp krizi yüzünden ölmesi halinde ne kadar mutsuz olacağımızı anlatıp durdum. Yani bunları okumakla kalmadım, yaşadım da; dolayısıyla tek dileğim, kaderimi babam gibi karşılayabilmektir." Burada da trajedi karşısında ve acıya rağmen mutlu olan birisi vardır, ama anlam açısından! Doğrudur, anlamın iyileştirici bir gücü vardır.

Anlam yoluyla terapi konusuna dönecek olursak, bu, her durumda nevrozun nedeninin anlamsızlık olduğu anlamına mı gelir? Hayır, ben sadece eğer anlam yokluğu söz konusuysa, nevrozun nedeni boşluk olmasa bile, bu boşluğun doldurulmasının iyileştirici bir etki yaratacağını söylemek istiyorum! Bu anlamda hastalığın doğadan, ama iyileşmenin ruh dünyasından geldiğini söyleyen büyük doktor Paracelsus haklıydı. Bunu, logoterapi terminolojisiyle ve daha teknik terimlerle ortaya koyacak olursak, nevrozun noöjenik olması, yani bir anlamsızlık duygusundan kaynaklanması gerekmez. Geleneksel anlamda bir nevroz olan psikojenik (ruhsal kökenli) nevrozların altında yatan psikodinamikler, şartlanma ve öğrenme süreçleri yine söz konusudur. Ama logoterapi, bu patojenik (hastalık yaratan) etkenlerin ötesinde insanın anlam arayışı gibi bir de sadece insana özgü olan olgular boyutu bulunduğunu ve bu arayışın engellenmesinin de nevroz yaratabileceğini kavramadığımız sürece çağımızın hastalıklarını yenmek bir yana, anlamayı bile başaramayacağımızı savunur.

Bu bağlamda insan boyutunun (ya da logoterapide dendiği gibi noöjenik boyutun), psikolojik boyutun ötesine geçtiğini ve bu nedenle daha yüksek olduğunu vurgulamak istiyorum; ama burada "yükseklik," sadece aşağı boyutu da içine alan daha kapsamlı olma anlamına gelir. Bireysel boyutlardaki bulgular karşılıklı dışlayıcı olamaz. İnsanın eşsizliği, insan olması, psikolojik ve biyolojik boyutlarda hâlâ bir hayvan olması gerçeğiyle çelişmez.

Dolayısıyla hem psikodinamik hem de davranışçı yönelimli araştırmalardan elde edilen sağlam bulgular kullanmamız ve bu yaklaşımlara dayalı tekniklerden bazıları benimsememiz son derece yerinde bir tutumdur. Bu teknikler, insanı insan boyutunda izleyen bir psikoterapiyle birleştiği zaman, bunların tedavi etkisi mutlaka artacaktır.

Biyolojik boyuttan söz ettim. Aslında ruh hastalığının kökeninde, nörolojik ve psikolojik etkenlerin yarasına bedensel etkenler de vardır. Semptomatolojinin büyük çoğunluğunun psikojenik (ruhsal kökenli) olmasına rağmen, en azından psikozların kökeninde biyokimyanın ve kalıtımın belli bir önemi vardır.

Son ve bir o kadar önemlisi de, sosyojenik (toplumsal kökenli) nevrozların da olduğu gerçeğini görmemiz gerekir. Bu özellikle günümüzün kitle nevrozu için, yani anlamsızlık duygusu için geçerlidir. Hastalar artık Freud ve Adler çağındaki gibi aşağılık duygularından veya cinsel engellemelerden şikayet etmiyor. Bugün psikiyatriste gitmelerinin nedeni boşunalık duygusudur. Onları, kliniklerimize ve bürolarımıza çeken şey varoluşsal engellenmedir, "varoluşsal vakumdur" (bu, ta 1955'lerde kullandığım bir terimdir). Bu durumu ta 1946'lara dayanan yayınlarda

tanımlamıştım. Dolayısıyla logoterapistler olarak biz-ler, kitleleri neyin beklediğini yaygın, dünyayı saran bir olgu olmadan çok önce görebildiğimizi söyleyebiliriz.

Albert Camus bir keresinde şöyle demişti: "Gerçekten ciddi olan tek bir sorun vardır..yaşam, yaşamaya değer mi değmez mi...":<sup>7</sup> Son günlerde, daha önce söylediklerimi, yani yaşamın anlamına ilişkin varoluşsal sorunun ve yaşamda anlam bulmaya yönelik varoluşsal arayışın, bugün insanları cinsel sorunlarından daha çok rahatsız ettiğini doğrulayan bir rapor alınca, Ca-mus'nun bu sözlerini hatırladım. Bir lise öğretmeni, öğrencilerinden kafalarını kurcalayan her türlü soruyu isimsiz olarak sormalarını ister. Sorular arasında uyuşturucu bağımlılığından, sekse, diğer gezegenlerdeki yaşama kadar her şey vardır, ama en çok sorulan soru (inanmak çok zor!) intiharla ilgilidir.

Ama bunun için neden toplumu suçluyoruz? Sosyojenik (toplumsal kökenli) bir nevroz teşhisimizde gerçekten haklı mıyız? Bugünün toplumunu ele alalım: özünde her türlü ihtiyacı karşılar, ama birisi hariç: anlam ihtiyacı! Hatta ihtiyaçlardan bazılarının günümüz toplumu tarafından yaratıldığını söyleyebiliriz; ama anlam ihtiyacı doyumsuz kalır, hem de onca zenginliğimizin ortasında ve bu zenginliğe rağmen.

Toplumumuzdaki zenginlik, sadece maddi şeylerde değil, boş zamanlarımızda da kendini göstermektedir. Bu bağlamda Jerry Mandel'e kulak vermemiz gerek: "Teknoloji bizi yaşama (yaşamımızı sürdürme) becerilerinden yoksun bırakmıştır. Bu nedenle kişinin kendi başına çaba harcamaksızın yaşamasını garanti eden bir refah sistemi geliştirdik. Ülkedeki tüm nüfusun ihtiyaçlarını karşılamak için işgücünün sadece yüzde 15'inin yeterli olduğu bir yerde iki sorunla karşı karşıya geliriz: hangi yüzde 15 çalışacak ve diğerleri [çalışmayanlar], vazgeçilmez olmadıkları ve sonuçtaki anlam kaybıyla nasıl başa çıkacaktır? Logoterapi, yirminci yüzyıl Amer ikası için söylediklerinden çok daha fazlasını söyleyebilir."<sup>8</sup>

Bugün ayrıca işsizlik şeklinde ortaya çıkan irade dışı boş zamanlarla da başa çıkmamız gerektiği açıktır. İşsizlik, özel bir nevroza neden olabilir (1933 yılında ilk tanımında buna "işsizlik nevrozu" demiştim). Ama burada da yakından bir incelemede gerçek nedenin, işsiz olmayla yararsız olmanın eşdeğer görülmesi ve bu nedenle yaşamın anlamsız bulunması olduğu ortaya çıkmıştır. Mali dengeleme (tazminat) veya bu anlamda sosyal güvenlik yeterli değildir, insan sadece refahla yaşamaz.

Avusturya'nın, sosyal güvenlik şemsiyesiyle korunan ve işsizlik sorunu bulunmayan tipik refah durumunu alın. Bu refaha rağmen başbakanımız Bruno Kreisky, vatandaşların ruhsal durumu konusundaki kaygılarını dile getirerek, bugün en önemli ve acil sorunun, yaşamın anlamsızlığı duygusu olduğunu söylemiştir.

Anlamsızlık duygusu, varoluşsal boşluk (vakum), kitle nevrozu olarak adlandırılacak kadar artmakta ve yaygınlaşmaktadır. Pofesyonel dergilerde yayınlanan ve bunun sadece kapitalist ülkelerle sınırlı olmadığını, Komünist ülkelerde de gözlenebileceğini gösteren epeyce bulgu vardır. Bu, üçüncü dünya ülkelerinde bile farkediliyor.<sup>9</sup>

Bu da bu duygunun kökeni ve semptomları sorununu gündeme getiriyor. Köken konusunda şu kısa açıklamayı yapmama izin verin: Diğer hayvanlardan farklı olarak insana yapması gerekenleri itkileri ve içgüdüleri söylemez; ve eski çağların insanından farklı olarak, ona neyi yapması gerektiğini söyleyen gelenekler ve geleneksel değerler yoktur. Artık bu yönlendirici etkenlerden yoksun olduğu için, bazen ne yapmak istediğini bilmez. Sonuç? Ya başkalarının yaptığı şeyleri yapar (uydumculuk - konformizm-), ya da başkalarının ondan yapmasını bekledikleri şeyleri yapar (totalitercilik).



James C. Crumbaugh, Leonârd T. Maholick, Elisabeth S. Lukas ve Bemard Nansart, belli bir topluluktaki varoluşsal engellenme derecesini ölçmek ve böylece varoluşsal boşluğun kökenine ilişkin hipotezimi kontrol edip geçerliliğini gözlemsel (ampirik) olarak değerlendirmek için çeşitli logoterapi testleri geliştirmiştir (PİL, SONG ve Logo testleri). Geleneklerin çöküşüne verilen rolle ilgili olarak, California Üniversitesinden Diana D. Young'un doktora tezinde bazı destekleyici noktalar görüyorum. Testlerin ve istatistiksel araştırmaların yardımıyla gösterdiği gibi, genç nüfus, eski kuşaklardan daha büyük bir varoluşsal boşluk (vakum) içindedir. Geleneklerin etkisini kaybetmesi gençler üzerinde daha belirgin olduğu için, bu bulgular, geleneklerin çöküşünün varoluşsal boşluğa neden olan temel bir etken olduğunu düşündürür. Bu, Washington, Bellevue'deki Doğu Yakası Ruh Sağlığı Merkezi'nden Karol Marshal'ın, "yardım için gelenler arasında 30 yaş öncesi gruptakilerde amaçsızlık duygusunun tipik bir özellik" olduğu yolundaki ifadesiyle de desteklenmektedir.<sup>10</sup>

Genç kuşaktan söz edince, Amerika'nın önemli üniversitelerinden birisinde verdiğim bir dersi hatırladım; konferansı düzenleyen öğrenci sponsorları, konferansın "Yeni Kuşak Deli mi?" başlığı altında verilmesinde ısrar etmişti. Gerçekten de anlamsızlık duygusundan muzdarip insanların nevrotik olup olmadığını ve boyleyse hangi anlamda nevrotik olduğunu sormanın artık zamanıdır. Soru kısaca şu: günümüzün kitle nevrozu dediğimiz şey gerçekten bir nevroz mu?

Cevabı sonraya bırakmama ve ilk önce varoluşsal boşluğun, kitle nevrotik üçlemesi olarak adlandırdığım depresyon, saldırganlık ve madde bağımlılığından oluşan semptomlarına kısaca bir göz atalım.

Depresyona ve devamı olan intihara daha önce değinmiştik. Saldırganlık konusunda ise okurun, spor ve hümanistik psikoloji konulu bölümlere başvurmasını öneririm. Geriye, depresyon ve saldırganlığın yanısıra madde bağımlılığının da en azından kısmen anlamsızlık duygusuna bağlanabileceğini göstermek amacıyla, üçlemenin üçüncü yanı olan madde bağımlılığını incelemek kalıyor.

Bu hipotezi ortaya koyduktan sonra çok sayıda yazardan destek aldım. Betty Lou Padelford, doktora tezi için "Etnik Köken, Cinsiyet ve Baba İmajının Uyuşturucu Bağımlılığı ve Yaşamın Amacı Arasındaki İlişki Üzerindeki Etkisi" konusunu seçmişti (United States International University, San Diego, Ocak 1973). 416 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmalardan elde edilen veriler, "zayıf bir baba imajı olan öğrencilerin bildirdiği uyuşturucu bağımlılığı derecesi ile daha güçlü bir baba imajı olan öğrencilerdeki, bağımlılık derecesi arasında bir fark olduğunu göstermiyor." Ama uyuşturucu bağımlılığı ile yaşamın amacı arasında her türlü kuşkudan uzak, anlamlı bir ilişki ortaya çıkıyor ( $r = -.23$ ;  $p < .001$ ). Yaşamın amacı ölçeğinde düşük olan öğrencilerin ortalama uyuşturucu bağımlılık endeksinin (8.90), yaşamın amacı ölçeğinde yüksek olan öğrencilerin ortalama uyuşturucu bağımlılık endeksinden (4.25) anlamlı ölçüde farklı olduğu gözleniyor.

Dr. Padelford da kendi araştırmaları gibi benim varoluşçu boşluk hipotezimi destekleyen araştırmaları özetliyor. Nowlis, öğrencilerin uyuşturucuya neden yöneldiğini araştırmış ve sık sık gösterilen nedenlerden birisinin "yaşamda bir anlam bulma arzusu" olduğunu bulmuştur. Ulusal Esrar ve Uyuşturucu Bağımlılığı Komisyonu adına San Diego bölgesinde Judd ve arkadaşları tarafından 455 öğrenci üzerinde yapılan bir ankette, hem esrar hem de halusinojen kullananların, kullanmayanlara göre daha derin bir yaşamın anlamsızlığı duygusu besledikleri gözlenmiştir. Mirin ve arkadaşları tarafından yürütülen başka bir araştırmada ise ağır uyuşturucu kullanımı ile anlamlı deneyim arayışı ve amaç-yönelimli etkinlik yokluğu arasında bir ilişki olduğu gözlenmiştir. 1968

yılında Millwaukee, Wisconsin Üniversitesi'ndeki 700 lisans öğrencisi üzerinde bir anket yapan Linn, esrar kullananların, kullanmayanlara kıyasla yaşamın anlamı konusunda daha çok kafa yorduklarını bildirmiştir. Krippner ve arkadaşları, "Her şey size anlamsız mı geliyordu?" sorusuna yüzde 100 olumlu cevap aldıklarını söyleyerek, uyuşturucu kullanımının bir tür kendi kendine uygulanan psikoterapi olabileceğini savunuyor. Shean ve Fechtmann, altı aydan fazla düzenli esrar kullanan öğrencilerin, Crumbaugh'un Yaşamın Amacı (Purpose-in-Life, PİL) Testi'nde aldıkları puanın, kullanmayanla kıyasla anlamlı ölçüde düşük olduğunu bulmuştur ( $p < .001$ ).

Madde bağımlılığı ve alkol konusunda paralel bulgular yayınlanmıştır. Annemarie von Forstmeyer, doktora tezinde, 20 alkolikten 18'inin, kendi varlığını anlamsız ve amaçsız bulduğunu göstermiştir (United States International University, 1970). Buna uygun olarak logoterapi yönelimli tekniklerin, diğer terapi yöntemlerinden daha etkili olduğu kanıtlanmıştır. James C. Crumbaugh, grup logoterapisinden elde edilen sonuçlarla bir alkolik tedavi biriminden ve bir maraton terapi grubundan alınan sonuçları karşılaştırmak için varoluşsal boşluk derecesini ölçmüş ve "sadece logoterapi grubunun istatistiksel olarak anlamlı bir düzelme gösterdiğini" gözlemiştir.<sup>11</sup>

Logoterapinin uyuşturucu bağımlılığında eşdeğerde etkili olduğu, California, Norco'daki Narkotik Madde Bağımlıları Rehabilitasyon Merkezi'nde çalışan Alvin R. Fraiser tarafından da gösterilmiştir. 1966 yılından beri narkotik madde bağımlılarıyla çalışırken logoterapi kullanmaktadır ve sonuçta söylediği şey şudur: "Kurumun tarihinde, üç yıl arka arkaya en yüksek başarı oranını kazanan tek danışman ben oldum (burada başarılı, uyuşturucu bağımlısının tahliyeden sonraki bir yıl içinde enstitüye dönmediği anlamına gelir). Bağımlılara yaklaşımım, üç yıllık yüzde 40 oranında bir başarı oranı sağlarken, geleneksel yöntemleri kullanmakta olan enstitünün ortalaması yüzde 11 civarında kalmıştır."

Varoluşsal boşluğun, kitle nevrozu üçlemesi başlığı altında sayılan üç açık semptomuna ek olarak, açık veya gizli başka semptomları da ortaya çıkar. Anlamsızlık duygusunun kendi içinde bir ruh hastalığı içerip içermediği sorusuna dönecek olursak, Sigmund Freud, Prenses Bonaparte'e yazdığı mektubunda şöyle demiştir: "Kişi, yaşamın anlamını veya değerini sorguladığı an, hastadır." Ama ben, yaşamın anlamını merak eden bir insanın, ruh hastalığını dışavurmaktan çok, insanlığını kanıtladığına inanıyorum. Yaşamda anlam arayışına yönelmek için nevroitik olması gerekmez, ama gerçekten de insan olması gerekir. Ne olursa olsun, daha önce de belirttiğim gibi anlam arayışı insan olmanın ayırdedici bir özelliğidir. Başka hiçbir hayvan, hatta Konrad Lorenz'in kazları bile, yaşamda anlam olup olmadığını merak bile etmez. Ama insan eder.

## Anlam İstemi

İnsan sürekli bir anlam arayışı içindedir; başka bir deyişle "anlam istemi (iradesi)"<sup>12</sup> dediğim şey, Abraham Maslow'un makalelerinden biri konusunda yaptığı yorumdan bir alıntı yapacak olursam, "insanın temel düşüncesi" olarak da değerlendirilebilir.<sup>13</sup>

Bugünün toplumunda doyumsuz kalan ve günümüz psikolojisi tarafından gözardı edilen şey, işte bu anlam istemidir (iradesidir). Mevcut güdülenme (motivasyon) teorileri insanı ya uyarılara tepki veren (reacting), ya da dürtülerini boşaltan (ab-reacting) bir yaratıktır. Bu teoriler, insanın gerçekte tepki vermektense boşaltmaktan çok, yaşamın ona sorduğu sorulara cevap veren ve bu yolla yaşamın sunduğu anlamları gerçekleştiren bir yaratık olduğunu dikkate almaz.

Bunun bir gerçek (olgu) değil, inanç olduğu söylenebilir. Gerçekten de, 1938 yılında, "derinlik psikolojisi" denen şeyin (yani, psikodinamik yönelimli psikolojinin) eksiklerini gidermek için (yerini almak için değil) "yükseklik psikolojisi" terimini kullanmaya başladıktan bu yana, insanı gözümde büyüttüğüm, onu çok yüksek bir düzeye çıkardığım yolunda sürekli eleştiriler aldım. Birçok durumda didaktik açıdan yararlı olduğunu bildiğim bir örneği burada tekrarlamama izin verin. Havacılıkta "yengeçleme" diye bir terim vardır. Diyelim ki inmek istediğim havaalanına doğudan ve kuzeyden rüzgar esiyor. Bu durumda eğer doğuya doğru uçarsam hedefimden saparım, çünkü rüzgar beni güneye doğruya sürükler. Havaalanına ulaşmak için yengeç-leyerek bu sürüklenmeyi dengelemem, yani uçağımın burnunu inmek istediğim havaalanının kuzeyine çevirmem gerekir. İnsanda da böyledir: o da özlemlerini daha yüksek bir düzeyde çıkarmadığı sürece, ulaşabileceğinden daha aşağıda bir noktaya varır.

İnsan potansiyelini en yüksek noktaya çıkarmak istiyorsak, ilk önce bunun varlığına inanmamız gerekir. Aksi taktirde insan "sürüklenecek," yozlaşacak, çünkü insanın en kötüsüne yönelik bir potansiyeli de vardır. Potansiyel insanlığa olan inancımızın, bizi insancıl insanların bir azınlık olduğu ve belki de hep azınlık olarak kalacağı gerçeğine karşı köreltmesine göz yumma-malıyız. Yine de her birimizi bu azınlığa katılmaya özendiren şey de işte bu gerçektir: işler kötü, ama iyileştirmek için elimizden geleni yapmadığımız sürece, her şey daha da kötüye gidecek.

Dolayısıyla anlam istemi (iradesi) düşüncesini, arzu giderici bir düşünme olarak bir yana bırakmak yerine, bunu bir tür kendini gerçekleştiren kehanet (self-fulfilling prophecy) olarak düşünmek çok daha akıla olabilir. Anatole Broyard'ın şu sözlerinde gerçek payı var: "Eğer Freudçu analiz için kullanılan argo deyim 'büzüşme' ise, logoterapinin 'gerdirme' [çekip uzatma] olarak adlandırılması gerekir."<sup>14</sup> Aslında logoterapi, yüksek özlemlerini de dikkate alarak insan düşüncesini genişletmekle kalmaz, kendi anlam istemini besleme potansiyelleri konusunda hastanın görüş alanını da genişletir. Aynı şekilde logoterapi in-sansızlaşmaya, orıca "büzüşmenin" satıldığı mekanik insan kavramına karşı hastaya bağımsızlık kazandırır; kısaca hastayı "büzüşmeye karşı dirençli" kılar.

İnsanı çok yüksek değerlendirmemek gerektiği görüşü, insanı gözde büyütmenin tehlikeli olduğunu varsayar. Ama Goet-he'nin de dikkati çektiği gibi insanı küçümsemek çok daha tehlikeli değil mi? İnsan, özellikle de genç kuşak, küçümsemesi nedeniyle yozlaşabilir. Tersine, insandaki daha yüce özlemlerin (anlam istemi gibi) bilincinde olursam, bu özlemleri canlandırıp harekete geçirmeyi de başarabilirim demektir.

Anlam istemi sadece bir inanç sorunu değildir, bir olgudur (fact). 1949 yılında ortaya attığımdan beri bu hipotez, çeşitli otoriteler tarafından test ve istatistiksel araştırmalar yoluyla gözlemsel (ampirik) olarak desteklenmiş ve doğrulanmıştır. James C. Crumbaugh ve Leonard T. Maholik tarafından geliştirilen Yaşamdaki Amaç (PİL) Testi<sup>15</sup> ve Elisabeth S. Lukas'm Logo-Test'i, binlerce deneğe uygulanmış ve bilgisayara aktarılan veriler, anlam isteminin gerçek bir şey olduğunu kuşkuyla yer bırakmayacak bir şekilde göstermiştir.

Aynı şekilde, Çekoslovakya Brno Üniversitesi Psikoloji Bölümünden S. Kratochvil ve I. Planova, "anlam isteminin gerçekten de diğer ihtiyaçlara indirgenemeyecek özgün bir ihtiyaç olduğunu ve şu veya bu ölçüde bütün insanlarda bulunduğunu" gösteren veriler toplamıştır. Yazarlar şöyle devam ediyor: "Nevrotik ve depresiv hastalara ilişkin durum tarihçeleri de bu ihtiyacın engellenmesinin önemini ortaya koymuştur. Bazı olaylarda anlam isteminin engellenmesi, nevrozun veya intihar girişiminin kökeninde nedensel bir etken olarak önemli bir rol oynamıştır."

Amerikan Eğitim Konseyi tarafından yayınlanan bir anket sonucu da ele alınabilir: ankete katılan 171309 öğrenci arasında, belirlenen en yüksek hedefin (yüzde 68.1'i tarafından), "anamlı bir yaşam felsefesi geliştirmek" olduğu ortaya çıkmıştır.<sup>16</sup> Kırk sekiz kolejden 7948 öğrenci üzerinde yapılan ve Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü adına Johns Hopkins Üniversitesi tarafından yürütülen bir başka anket çalışmasında, ankete kahlanlardan sadece yüzde 16'sı ilk hedeflerinin "çok para kazanmak" olduğunu söylerken, yüzde 78'i "yaşamımda bir amaç ve anlam bulmak" seçeneğini işaretlemiştir.<sup>17</sup> Michigan Üniversitesi de paralel bulgular toplamıştır: 1533 çalışandan, işin çeşitli yanlarını önem sırasına göre sıralamaları istenmiş ve "iyi maaş" beşinci sırada yer almıştır. New York Devlet Üniversitesinden Joseph Katz'ın, son anketleri değerlendirerek, "endüstriye girecek olan bir sonraki personel dalgası, paralı değil, anlamlı kariyerlere yönelecek"<sup>18</sup> demesi şaşırtıcı değildir.

Biran için, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından başlatılan araştırmaya dönelim. Ankete katılan öğrencilerin yüzde yetmiş sekizi, ilk hedeflerinin yaşamda bir anlam bulmak olduğunu söylemiştir; rastlantı eseri bu yüzde yetmiş sekiz oranı, yaşamdaki en büyük amaçlarının tamamen farklı bir şey, yani "yaşam standartlarını iyileştirmek" olduğunu söyleyen Polonyalı gençlerin yüzdesidir (Kurier, 8 Ağustos 1973). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi burada geçerli gibi gözüküyor: insanın, Amerikalı öğrencilerin ortaya koyduğu gibi yaşamda bir amaç ve anlam bulma işine yönelmeden önce, doyurucu bir yaşam standardına ulaşması gerekiyor. Sorun, iyi bir yaşam kurmak için, sadece sosyoekonomik durumunu iyileştirmenin (böylece psikodinamik durumu iyileştirmek için bir psikanalize gidecek mali güce ulaşmasının) yeterli olup olmadığıdır. Buna inanmıyorum. Hasta olan bir insanın sağlıklı olmayı arzuladığım, bu nedenle sağlığın yaşamdaki en büyük hedef gibi gözüktüğü açık bir gerçektir. Ama aslında sağlık, bir amaca yönelik bir araçtan, belli bir durumda gerçek anlam olarak değerlendirilebilecek şeye ulaşmaya yönelik bir önkoşul olmaktan başka bir şey değildir. Bu durumda ilk önce aracın arkasındaki amacı sorgulamak zorunludur. Bu tür bir sorgulama için, bir tür Sokratik diyalog uygun bir yöntem olabilir.

Maslow'un güdü teorisi burada yeterli değildir, çünkü ihtiyaç duyulan şey yüksek ve alçak ihtiyaçlar arasında ayrım yapmaktan çok, tek tek her bir hedefin sadece araç mı yoksa birer amaç mı olduğu sorusuna cevap vermektir. Gündelik yaşamda bu farkın tam anlamıyla bilincinde oluruz. Eğer farkında olmasaydık, çizgi film kahramanı Snoopy'nin anlamsızlık ve boşluk duygusundan yakındığını, Charlie Brown bir çanak yemekle içeri girince de "işte Anlam!!" diye bağırdığım duyunca kahkaha atmazdık. Bizi güldüren şey, araçla (means) amacın (meaning) karıştırılmasıdır: yiyecek, yaşamak için mutlaka gerekli bir koşul olmasına karşın, yaşama anlam vermek ve kişiyi anlamsızlık ve boşluk duygusundan kurtarmak için yeterli bir koşul değildir.

Maslovv'un yüksek ve alçak ihtiyaçlar arasındaki ayrımı, alt basamaktaki ihtiyaçlar doyurulmadığı zaman, anlam istemi gibi daha yüksek bir ihtiyacın ariliyet kazanabileceğini dikkate almaz. Ölüm kamplarında, ya da ölüm yatağında gözlenen durumları düşünmeniz yeterlidir: bu tür koşullarda anlam, hatta nihai anlam açıklığının, karşı konulmaz bir şekilde su yüzüne çıktığını kim inkar edebilir?

Ölüm yatağında bu açıktır. Theresienstadt gettosunda olanlarsa daha az açık olabilir: 1000 genç insandan oluşan bir kabile ertesi gün hareket edecektir. Sabah olunca, getto kütüphanesinin yağmalandığı anlaşılmış. Auschwitz toplama kampında ölüme mahkum olan bu gençlerden her birisi, sevdiği bir şairin, romancının veya bilimcinin kitaplarından birkaçım alıp çantasına saklamıştır. Şimdi kim gelip de beni Dreigroschenoper'inde "Yiyecek önce gelir, ahlak ondan sonra" (Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral) diyen Bertold Brecht'in haklı olduğuna ikna edebilir?

Ama daha önce de gördüğümüz gibi, sadece uç durumlar değil, bolluk da anlam arayışını tetikleyebilir, ya da anlam istemini engelleyebilir. Bu, genelde bolluk, özelde de boş zaman bolluğu için geçerlidir. Ait basamaktaki ihtiyaçların hem doyurulması hem de engellenmesi insanda anlam arayışını kamçılıdığı için, bundan, anlam arayışının diğer ihtiyaçlardan bağımsız olduğu sonucu çıkar. Dolayısıyla ne bu ihtiyaçlara indirgenebilir, ne de onlardan çıkarsanabilir.

Anlam istemi, insanın insanlığının gerçek bir dışavurumu olmasının yanısıra, Theodore A. Kotchen'in de bulgularla ortaya koyduğu gibi, ruh sağlığının da güvenilir bir ölçütüdür. Anlam istemini ölçen ve en yüksek puanları gütülenimi (motivasyonu) yüksek, başarılı profesyonellerde ve işadamlarında elde eden James C. Crumbaugh, Sister Mary Raphael ve Raymond R. Shrader'in bulguları bu hipotezi desteklemiştir. Tersine, Elisabeth S. Lukas tarafından gözlemsel bulgularla da ortaya konduğu gibi, anlam ve amaç yokluğu, duygusal uyumsuzluğun bir göstergesidir. Albert Einstein'dan bir alıntı yapmak gerekirse: "Yaşamını anlamsız gören kişi hem mutsuzdur, hem de yaşama uygun değildir." Bu sadece bir başarı ve mutluluk değil, bir yaşama sorunudur. Çağdaş psikolojinin terimleriyle ifade edersek, anlam istemi bir "yaşama (yaşamı sürdürme) değerine" sahiptir. Auschwitz ve Dachau toplama kamplarında geçirdiğim üç yılda aldığım ders şudur: diğer şeyleri eşit kabul edersek, kamplarda yaşama (ayakta kalma) şansı en yüksek olanlar, geleceğe (onları gelecekte bekleyen bir göreve, bir insana, gelecekte onlar tarafından gerçekleştirilecek bir anlama) yönelik olanlardır.<sup>19</sup>

O günden bu yana, toplama kampları konusunda kitap yazan diğer yazarlar ve Japon, Kuzey Kore ve Kuzey Vietnam esir kampları üzerine yapılan psikiyatrik incelemeler de aynı sonuca varmıştır. Kuzey Vietnam esir kamplarında yedi yıl kadar kalan ve benden ders alan üç Amerikalı subay da esirler arasında yaşama şansı en yüksek esirlerin, kendilerini bekleyen birisi veya birşeyler olduğuna inananlar olduğunu gözlemiştir. Bunlardan çıkan ders, ayakta kalmanın, bir "ne için" veya "kimin için" yönelimine bağlı olduğudur. Tek kelimeyle, varoluş, ta 1949'larda kullandığım bir logoterapi terimini kullanacak olursam, "kendini aşkınlığa" bağlıdır. Bundan, insan olmanın her zaman için kendinden başka bir şeye, ya da bir insana -gerçekleştirilecek bir anlama, karşılaşılabilecek bir insana, hizmet edilecek bir davaya, ya da sevilecek bir insanayönelmek olduğu yolundaki antik antropolojik gerçeğini anlıyorum. İnsan, sadece varoluşundaki bu kendini aşınayı gerçekleştirdiği zaman gerçekten insan, ya da gerçek benliği olmaktadır. Bunu, kendini, kendi benliğini güncelleştirmeyi düşünerek değil, kendini unutarak, kendini vererek, kendini görmeyerek ve dışarıya odaklanarak gerçekleştirir. Benzetme olarak vermekten çok hoşlandığım gözü ele alın. Aynaya baktığı anların dışında göz kendinden bir şey görür mü? Kataraktlı bir göz, bulutlanma gibi bir şey görür, bu kendi kataraktıdır; glokomalı bir göz kendi glokomasını ışıklan çevresini saran bir gökkuşağı haresi gibi görür. Sağlıklı bir göz ise kendinden hiç bir şey görmez, öz-aşkımdır (kendini aşmıştır).

Kendini gerçekleştirme denen şey, kendini aşmanın niyetlenmeyen bir sonucudur; bunu, niyetin hedefi kılmak yıkıcı, kendi amacını baltalayıcıdır. Kendini gerçekleştirme için geçerli olan, kimlik ve mutluluk için de geçerlidir. Mutluluğa engel olan şey, "mutluluk arayışı"nın kendisidir. Bunu ne kadar çok hedefimiz yaparsak, bu hedeften de o kadar çok şaşarız. Bu en açık haliyle cinsel mutlulukta, cinsel "haz arayışında" görülür. Bunun sonucu ise cinsel nevrozlardır. Bir erkek gücünü göstermeyi ne kadar çok arzularsa, başarısızlığa mahkum olması o kadar kesinleşecektir. Bir kadın orgazm olabileceğini kendine kanıtlamayı ne kadar arzularsa, soğuk olma ihtimali o kadar artacaktır. Bu noktada okura, konunun uygun durum tarihçeleriyle ele alındığı logoterapinin klinik uygulamaları ve teknikleri konulu bölüme ("Paradoksik Niyet ve Düşünce Odağını Değiştirme" başlıklı bölüme) başvurmasını öneriyorum.

Carolyn-Wood Sherif tarafından rapor edilen ünlü deneyde bir-grup genç insanda saldırganlık yaratılır. Ama çocuklar çamura saplanan bir arabayı kurtarmak gibi ortak bir görevle bir araya gelince saldırganlıklarını "unuturlar." Anlam istemlerinin ağır bastığını söyleyebiliriz! Ve baş araştırmanın, muhtemel saldırganlar vb. konusundaki klişelerin tekrarından kurtularak, anlam istemine yönelmesi ve birey için geçerli olan şeyin aynı ölçüde insanlık için de geçerli olduğunu dikkate alması gerektiğine inanıyorum. İnsanlığın devamı da insanların, ortak bir anlam bölünene ulaşp ulaşmayacağına bağlı değil midir? Bu, halkın ve halkların, ortak bir anlam bulmasına, ortak bir anlama yönelik ortak bir istemde [iradede] birleşmesine bağlı değil mi?

Cevabı bilmiyorum. Doğru soruyu sorduğumu bilseydim, bu benim için yeterli olurdu. Yine de son çözümlemede, gezegenimizin tek kurtuluş ümidi, devletlerin bir araya gelip ortak bir işe yönelebilmelerinde yatıyor gibi geliyor bana.

Bu noktaya kadar, sadece ilerleme kaydettiğimiz söylenebilir. Ama insanın anlam arayışının, kuşağımızın tanıklık ettiği dünya çapında bir olgu olduğu açıktır; dolayısıyla bu ortak anlam arayışı ortak bir hedefe ve amaca neden yol açmasın?

## Yaşam İçin Bir Anlam

insanda bir anlam istemi olduğunu gördük; peki yaşamda bir anlam var mı? Başka bir deyişle, logoterapinin güdüsel-teorik yanını ele aldığımız için, "logo-teori"ye, yani logoterapinin anlam teorisine geçebiliriz. Kendi kendimize, bir logoterapistin anlam aktarıp aktaramayacağını sorarak başlayalım. Her şeyden önce, anlamın kaybolmamasına dikkat etmesi gerektiğini söylemek isterim; çünkü indirgemeciliğin yapbği şey budur. Diğer kitaplarımda olduğu kadar izleyen bölümlerde de çeşitli örnekler verilmiştir.

Burada, on üç yaşındayken yaşadığım bir olayı anmama izin verin. Bir keresinde fen öğretmenimiz sıralann arasında gezinerek, son çözümlemede yaşamın bir yanma, bir oksidasyon sürecinden başka bir şey olmadığını anlatıyordu. O zamanlar gerekli olduğu halde izin almaksızın ayağa fırladım ve "O zaman yaşamın anlamı ne?" diye sordum. Elbette cevap veremedi, çünkü o bir indirgemeciydi.

Sorun, yaşamın görünürde anlamsızlığından ötürü umutsuz olan insanlara nasıl yardım edebileceğimizdir. Başlarken, geleneklerle aktarılan değerlerin kaybolduğunu ve geleneklerdeki bir çöküşle karşı karşıya bulunduğumuzu söylemiştim Buna rağmen anlam bulmanın mümkün olduğuna inanıyorum. Gerçeklik her zaman için özgün, somut bir durum olarak karşımıza çıktığı ve her yaşam durumu benzersiz olduğu için, bundan, bir durumun anlamının da benzersiz (eşsiz) olması gerektiği sonucu çıkar. Dolayısıyla anlamlann, gelenekler yoluyla aktarılması da mümkün olmayacaktır. Sadece, evrensel anlamlar olarak tanımlanabilecek olan değerler geleneklerin çöküşünden etkilenebilir.

içgüdülerin genlerle, değerlerin geleneklerle aktandığı, buna karşılık benzersiz (eşsiz) olan anlamlann bir kişisel keşif sorunu olduğu söylenebilir. Kişinin bunları kendi başına arayıp bulması gerekir; ve şimdi anlıyoruz ki bütün evrensel değerler tamamen ortadan kalksa bile, benzersiz anlamlann keşfi mümkün olacaktır. Kısaca ortaya koymak gerekirse: değerler öldü, yaşasın anlamlar.

Peki bu anlam gerçekten nasıl keşfedilir? Anlam bulma işinin, sonuçta bir Geştalt algı sürecine

indirgendiğine dikkati çekmek James C. Crumbaugh'a nasip olmuştur. Ama ben şahsen arada bir fark görüyorum, çünkü terimin geleneksel anlamında Gestalt algısında bir zemin (geri cephe) üzerindeki bir figürü algılarız; oysa anlam bulurken, gerçekliğe gömülü bir olasılığı algılarız. Özelde bu, karşı karşıya bulunduğumuz durum konusunda bir şey yapma, gerektiğinde gerçekliği değiştirme olasılığıdır. Her durum benzersiz (eşsiz) ve bu durumun anlamı da zorunluluk gereği benzersiz olduğu için, bundan, "durum konusunda bir şey yapma olasılığının" da geçid olduğu sürece benzersiz olduğu sonucu çıkar. Bu bir "kairos" özelliğine sahiptir; yani bir durumda potansiyel olan anlamı gerçekleştirme fırsatını kullanmadığımız sürece, bu olasılık sonsuza kadar kaybedilecektir.

Yine de geçici olan sadece olasılıklardır (gerçeklik konusunda bir şey yapma fırsattandır). Bir durumun sunduğu olasılığı gerçekleştirdiğimiz, durumda gizli olan anlamı gerçekleştirdiğimiz zaman, bu olasılığı bir gerçekliğe dönüştürmüş ve bunu da sonsuza kadar gerçekleştirmiş oluruz! Bundan sonra bu, geçiciliğin saldmsına maruz kalmayacaktır. Bunu sanki geçmişe göndererek kurtarmışızdır. Hiç kimse, kurtarıp geçmişe sakladığımız şeyleri elimizden alamaz. Geçmişteki hiç bir şey, geri alınamaz ve geri kazanılamaz bir şekilde kaybolmaz; geçmişteki her şey, kalıcı olarak saklanır. Kuşkusuz, insanlar genellikle geçiciliğin anız tarlasını dikkate almakta ve yaptıklarının, sevinçlerinin, sevgilerinin ve cesaretle yaşanan acılarının tamamını sonsuza kadar sakladığı geçmişin tıka basa dolu zahire ambannı görmezlikten gelmektedir. Job'da insan için söylenenleri bu anlamda anlayabiliriz: insan kendi mezanna "mevsiminde gelen bir mısır koçanı gibi gelir."

Anlamlar, benzersiz olmaları nedeniyle her an değişir. Ama hiç bir zaman eksik olmazlar. Yaşam hiç bir zaman anlamdan yoksun değildir. Kuşkusuz, bu sadece iş ve sevginin ötesinde bile bulunabilecek potansiyel bir anlam olduğunu kavrarsak anlaşılabilir. Bir şey yaratarak, bir iş yaparak, ya da bir şey yaşayarak veya birisiyle karşılaşarak anlam bulmaya alışkın olduğumuz açık. Ama umutsuz bir durumun çaresiz kurbanı olduğumuz, değiştirilemeyecek bir kaderle yüz yüze geldiğimiz zaman bile yaşamda bir anlam bulabileceğimizi asla unutmamamız gerekir. Çünkü bu durumda önemli olan, bir trajediyi kişisel bir zafere, bir zor durumu insan başarısına dönüştürmek olarak tanımlanabilecek eşsiz insan potansiyeline tanıklık etmektir. Bir durumu artık değiştiremediğimiz zaman -habis bir kanser gibi iyileştirilemeyen bir hastalığı düşünün-kendimizi değiştirmek zorunda kalırız.

Bunu en güzel anlatan sözler, delikanlılık çağında Auschwitz toplama kampına düşen ve savaştan sonra bir makale yazan Israilli bir heykeltraşm sözleridir: "Bir genç olarak şöyle düşündüm: 'insanların daha iyiye değişmeleri ümidiyle onlara gördüklerimi anlatacağım.' Ama insanlar değişmedi, hatta bilmek bile istemedi. Ancak çok sonradan acının anlamını gerçekten anlayabildim. Bu, kendini daha iyiye doğru değiştirebildiği zaman bir anlama sahip olabilir." Sonunda çektiği acıların anlamını kavramıştı: kendini değiştirmişti.

Kendini değiştirmek birçok durumda kendi üstüne yükselmek, kendi ötesine gelişmek anlamına gelir. Leo Tolstoy'un Ivan Ilyiç'in Ölümü<sup>20</sup> adlı romanındaki kadar çarpıcı bir açıklamayı başka hiç bir yerde bulamazsınız. Ayrıca Elisabeth Kübler-Ross'un, bu bağlamda son derece anlamlı olan Death, the Final Stage of Growth ("Ölüm: Gelişimin Son Evresi") başlıklı romanına dikkatlerinizi çekebilir miyim?

Size anlatmak istediğim şey, yaşamın koşulsuz anlamlılığının gizidir; yaşamda anlam bulmanın üçüncü olasılığı, yani acı ve ölümden bile anlam bulma olasılığı. Bu ışık altında bakıldığı zaman, American Journal of Psychology'de "koşulsuz anlama yönelik koşulsuz bir inanç, işte Dr. Frankl'in mesajı," gibisine bir şeyler yazılması nedensiz değildir. Ama ben bunun "inançtan" çok daha öte bir

şey olduğunu sanıyorum. Yaşamın koşulsuz olarak anlamlı olduğu inancımın bir sezgi olarak başladığı doğrudur. O zamanlar bir lise öğrencisi olmam bir şeyi değiştirmez. Ama o günden bu yana, katı gözlemsel (ampirik) temellerde de aynı sonuç elde edilmiştir. Brown, Casdani, Crumbaugh, Dansart, Durlak, Kratochvil, Lukas, Lunceford, Mason, Meier, Murphy, Planove, Popielski, Richmond, Roberts, Ruch, Sallee, Smith, Yamell ve Young gibi isimleri anmama izin verin. Bu yazarlar, testler ve istatistiksel araştırmalarla, cinsiyeti, yaşı, IQ derecesi, ya da eğitimi, çevresi, kişilik yapısı, hatta dini ne olursa olsun, ya da tanrıya inansın veya inanmasın, herkesin bir anlam bulabileceğini göstermiştir.

Ancak bu, bir bireyin yaşamında anlam bulmasını veya belli bir durumun anlamını gerçekleştirmesini kolaylaştıran veya zorlaştıran koşullarda farklılık olabileceği gerçeğini değiştirmez. Farklı toplumlar ve bu toplumların anlam gerçekleştirme veya engelleme yönünde sahip olduğu farklı koşullar ele almanız yeterlidir. Yine de kural olarak her koşulda, hatta düşünülebilecek en kötü koşullarda bile anlam bulunabilir.

Kuşkusuz, logoterapist hastaya anlamın ne olduğunu söyleyemez, ama en azından yaşamda bir anlam olduğunu, herkesin bir anlam bulabileceğini, dahası, yaşamın her koşulda anlamını koruduğunu gösterebilir. Yaşam, kelimenin tam anlamıyla son ana kadar, kişinin son nefesine kadar anlamlı kalır.

## DOYUM

Anlam potansiyellerinin sunduğum üç yanı, hiyerarşik olarak bulunur. Hem anlamlar, hem de bunların hiyerarşisi, Elisabeth S. Lukas tarafından gözlemsel olarak desteklenmiştir. Testlerden ve istatistiklerden elde edilen veriler faktörel analize tabi tutulunca, acıda bulunan anlamın, iş ve sevgide bulunan anlamdan farklı bir boyuta ait olduğu varsayımını (ya da faktörel analitik terminolojiye bağlı kalacak olursak, köşegen ekseninde bulunduğunu) destekleyen bulgular elde edilmiştir.

İnsan genellikle homo sapiens olarak görülür: know-how'ları olan, başarılı bir iş adamı veya başarılı bir playboy olmasını, yani para kazanma veya aşk yapma konusunda nasıl başarılı olacağını bilen zeki insan. Homo sapiens, başarıyla tanımlanan pozitif uçla, bunun negatif ucu, yani başarısızlık arasında mekik dokur.

Homo patiens<sup>21</sup> [Laf."acı çeken insan," ç.n.] adını verdiğim acı çeken, acı çekmesini, acılarını bile bir insan başarısına dönüştürmesini bilen insanda bu farklıdır. Homo patiens, homo sapiens'in başarı/başarısızlık eksenine dik bir ekseninde hareket eder. O, gerçekleştirme [anlamı] ile umutsuzluk kutupları arasında uzanan bir ekseninde hareket eder. Gerçekleştirmeden anladığımız şey, anlamın gerçekleştirilmesi yoluyla kişinin kendini gerçekleştirmesi, umutsuzluktan anladığımız şey ise yaşamının görünürde anlamsızlığından ötürü duyulan umutsuzluktur.

Neden bir yandan başarıya rağmen umutsuzluğa yakalanan insanlar (zenginliklerine rağmen intihara kalkışan Idaho öğrencilerini hatırlayın), öte yandan da acıda bile anlam bulabildikleri için başarısızlığa rağmen bir doyum, hatta mutluluk duygusu besleyen insanlar olabildiğini anlayabilmek için, önce iki farklı boyut<sup>22</sup> olduğunu kavramamız gerekir. Başlangıçta alıntı yaptığım iki mektubu hatırlayın. Sonuç olarak, birisi Amerika'daki eyalet hapisanelerinden birisinde 020640 Numara olan Frank E.'ye aittir: "Burada, hapisanede bile varoluşumdaki gerçek anlamı buldum. Yaşamımdaki amacı buldum; ve bu kez daha iyisini ve daha fazlasını yapma fırsatı için biraz beklemem gerekiyor." Başka bir tutukludan, 552022 Numaradan başka bir mektup:



Sevgili Dr. Frankl,

Son birkaç aydır, buranın sakinlerinden bir grup sizin kitaplarınızı ve bantlarınızı paylaşıyor. Doğru, yaşama ayrıcalığına sahip olabildiğimiz en büyük anlamlardan birisi aadır. Yaşamaya yeni başladım; ne muhteşem bir duygu bu. Daha önce mümkün olduğunu hiç düşünmedikleri anlamlara şimdi bile ulaştıklarını gördükleri zaman grubumuzdaki kardeşlerimin gözyaşları beni hep derinden etkiler. Değişmeler gerçekten de mucizevi. Bu güne kadar umutsuz ve çaresiz olan yaşamların şimdi bir anlamı var. Burada, Flori-da'nın en güvenli hapisanesinde, elektrikli sandalyeden 500 metre uzakta, rüyalarımızı gerçekleştiriyoruz. Yılbaşı yaklaşıyor, ama logoterapi benim Paskalya sabahım. Auschwitz'in Calvary'inden<sup>23</sup> Paskalya güneşimiz doğdu. Auschwitz'in dikenli tellerinden ve bacalarından güneş doğuyor. Yaşanacak gün, ne muhteşem bir gün olacak.

Selamlarımla, Greg. B.

Mektuptan da öte bir şey olduğu için hazine gibi sakladığım bu mektup için Greg'e teşekkür ederim: bu mektupta, bir document /ıwmam(insanlığın belgesini, kanıtını) görüyorum.

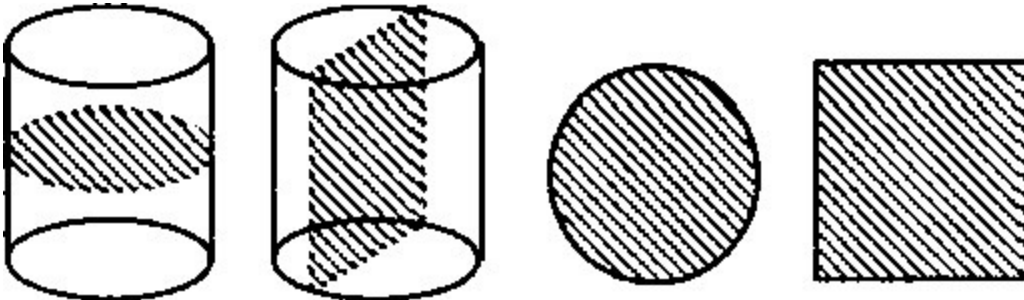
## Belirlemecilik Ve Hümanizm: Toptan Belirlemeciliğin Eleştirisi

SÜREKLİ karşımıza çıkan iki felsefi sorun, yani beden ve ruh sorunu ve özgür seçim sorunu (ya da belirlemeciliğe karşı belirlenemezlik --determinizme karşı indeterminizm-sorunu) çözülemez. Ama en azından neden çözülemez olduklarını ortaya koyabiliriz.

Beden ve ruh sorunu şu soruya indirgenebilir: insanın tanımı olabilecek bir farklılıkta (çeşitlilikte) birlik düşünülebilir mi? Ve insanda farklılık (çeşitlilik) olduğunu kim inkar edebilir? "İki tutarsız (birbirine uymayan) şeyi, fizyolojiyle psikolojiyi birbirinden ayıran duvar aşamaz. Psiko-fizik alanındaki bilimsel araştırmalar bile beden-ruh sorununu çözme yönünde ilerlememizi sağlamamıştır," diyor Konrad Lorenz.<sup>24</sup> Gelecekteki araştırmaların bir çözüm getirebileceği ümidi konusunda, "bedensel hareketlerle ruhsal süreçler arasındaki ilişkiyi anlamının doğrudan bir yolunu bulmayı beklemiyoruz, çünkü kesin [doğal] bilimlerde bile gerçeklik ayn düzlemlere bölünür," diyen Werner Heisenberg de ayı ölçüde karamsar.

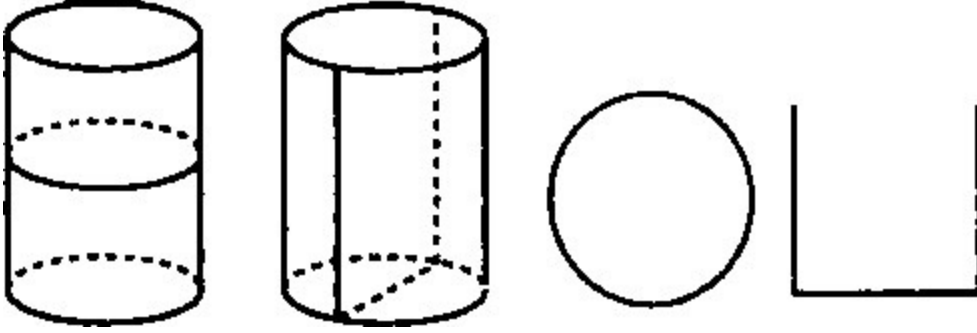
Aslında, bilimin çoğulculuğu olarak adlandırdığım bir çağda yaşıyoruz ve ayrı ayrı bilimler, gerçekliği öylesine farklı yollardan tanımlıyor ki, elde edilen tablolar birbiriyle çelişiyor. Ama çelişkilerin, gerçekliğin birliğiyle çelişmediğini savunuyorum. Bu insan gerçekliği için de geçerlidir. Bunu göstermek için, her bilimin sanki gerçekliğin bir kesitini aldığını hatırlayalım. Geometriden alman aşağıdaki benzetmenin sonuçlarını izleyelim:

Silindirden iki dik kesit aldığımız zaman, yatay kesit silindiri bir daire olarak gösterirken, düşey kesit bir kare olarak gösterir.



Ama bildiğimiz kadarıyla hiç kimse bir daireyi bir kareye dönüştürmeyi başaramamıştır. Aynı şekilde, şu ana kadar hiç kimse insan gerçekliğinin bedensel ve ruhsal yanları arasındaki boşluğu dolduramamıştır. Bunu kimsenin başaramayacağını da söyleyebiliriz, çünkü Cusa'lı Nicholas'ın da dediği gibi *coinci-dentia oppositorum* [Lat. karşıtların birliği], kesitlerde değil, sadece kesitlerin ötesinde, bir sonraki üst boyutta mümkündür. Bu insanda farklı değildir. Biyolojik düzeyde, insanın bedensel (somatik) özellikleriyle karşılaşırız, ruhsal düzeyde ise ruhsal özellikleriyle. Dolayısıyla her iki bilimsel yaklaşım düzlemlerinde, insandaki farklılığı görüyor, ama birliği göremiyoruz, çünkü bu birlik sadece insan boyutunda görülebilir. Thomas Aquinas'ın "unitas multiplex" [çokların birliği] olarak tanımladığı insanı sadece insan boyutunda buluruz. Bu, gerçekte farklılıktaki birlikten çok, farklılığa rağmen birliktir.

İnsanın birliği için geçerli olan şey, açıklığı için de geçerlidir:



Silindire dönecek olursak, bunun kah bir cisim değil, açık bir kap, örneğin bir kupa olduğunu düşünelim. Bu durumda enine ve boyuna kesitler neye benzeyecektir? Enine kesitin yine kapalı bir çember olmasına karşılık, boyuna kesit açık bir figür gibi gözükecektir. Ama her iki figürün de sadece birer kesit olduğunu kavradığımız an, bir figürün kapalılığı, diğeriyle açıklığıyla kusursuz bir uyum gösterir. Benzer bir şey insan için de geçerlidir. İnsan da bazen şartlı veya şartsız refleksler gibi neden-sonuç ilişkilerinin etkili olduğu kapalı bir sistem gibi gösterilir. Öte yandan insan olmanın en temel özelliği, Max Scheler, Arnold Gehlen ve Adolf Portmann'ın da gösterdiği gibi, dünyaya açık olmasıdır. Ya da Martin Heidegger'in dediği gibi, insan olmak "dünyada olmaktır." Varoluşun kendini aşması olarak adlandırdığım şey, insan olmanın, ister gerçekleştirilecek bir amaç, ister karşılaşılabilecek insanlar olsun, kendini kendi dışındaki bir şeye veya birisine açma anlamına geldiğini gösterir. Ve bu kendini aşma özelliği yaşanmadığı sürece varoluş çöker.

Varoluşun kendini aşma özelliğinin, insan olmanın açıklığının, bir kesitte bulunurken diğeri bulunmaması anlaşılır bir şeydir. Kapalılık ve açıklık uyumlu bir hale gelmiştir. Aynı şeyin özgürlük ve belirlemecilik (determinizm) için de geçerli olduğunu sanıyorum. Ruhsal boyutta belirlemecilik, insan boyutu, insan olguların boyutu olan nöjenik [anlamsal] boyutta özgürlük vardır. Beden-ruhi sorunu konusunda, "farklılığa rağmen birlik" sonucuna varırız. Özgür seçim sorunu konusunda ise "belirlemeciliğe rağmen özgürlük" sonucuna varırız. Bu, Nicholai Hartmann tarafından dile getirilen bir deyişle paralellik gösterir: "bağımlılığa rağmen özerklik."

Ne var ki bir insan olgusu olarak özgürlük, çok insancadır. İnsan özgürlüğü sonlu bir özgürlüktür, insan koşullardan özgür değildir. Ama bu koşullar konusunda tavır almakta özgürdür. Koşullar onu tam anlamıyla şartlandırmaz. Belli sınırlar içinde, koşullara boyun eğerek yenip düşüp düşmeyeceği, ona kalmış bir iştir. Bu koşulların üstüne de çıkabilir ve bunu yaparak insan boyutuna girebilir. Bir keresinde dediğim gibi: iki alanda, nöroloji ve psikiyatri dallarında bir profesör olarak, insanın biyolojik, ruhsal ve toplumsal koşullara ne ölçüde tabi olduğunun tam anlamıyla bilincindeyim. Ama iki dalda profesör olmanın yaraşına ben, dört kamptan -yani toplama

kamplarından-sağ kurtulmayı başaran birisiyim ve bu özelliğimle, insanın, düşünülebiyecek en kötü koşulları bile alt etme konusunda gösterdiği becerinin tanığıyım. Sigmund Freud bir keresinde şöyle demişti: "Birbirinden çok farklı bir grup insanı, aynı şekilde açlığa terk edelim. Zorlayıcı açlık dürtüsünün artmasıyla birlikte, bütün bireysel farklılıklar bulanıklaşacak ve bunların yerine, zorlayıcı bir dürtünün tekbiçimli dışavurumu ortaya çıkacaktır." Ne var ki toplama kamplarında tam tersi doğruydur. İnsanlar daha çok farklılaşıyordu. Hayvanlar da, azizler de kendini gösteriyordu. Açlık aynıydı, ama insanlar farklıydı. Aslında kalori önemli değildi.

insan, nihai anlamda karşısına çıkan koşullara tabi değildir; bu koşullar onun kararna tabidir. Mücadele mi edeceğine, boyun mu eğeceğine, koşullar tarafından belirlenmeye göz yumup yummayacağına isteyerek veya istemeyerek karar verir. Bu kararların kendilerinin de belirlendiği söylenerek elbette karşı çı-kılabilir. Ama bunun bir regressus in infinitum'la [sonsuzda gerilemeyle] sonuçlanacağı da açıktır. Magda B. Amold'un bir ifadesi bunu özdeyiştir ve tartışma için hazır bir sonuç sağlar: "Bütün seçimlerin nedeni vardır, ama seçimlere neden olan seçenin kendisidir."<sup>25</sup>

Disiplinler arası araştırmalar, birden çok kesiti kapsar. Bu da tek yanlılığı önler. Özgür seçim açısından bu, bir yandan insan gerçekliğinin belirlemeci ve mekanik yanlarını, öte yandan da bunları aşma konusundaki insan özgürlüğünü inkar etmemize engel olur. Bu özgürlük, belirlemecilik (determinizm) tarafından değil, toptan belirlemecilik (pan-determinizm) dediğim şey tarafından inkar edilir. Başka bir deyişle sorun, belirlemeciliğe karşı belirlenemezlik (indeterminizm) değil, toptan belirlemeö-liğe karşı belirlemeciliktir. Freud'a gelince: o, toptan belirlemeciliği sadece teoride savunmuştur. Pratikte ise insanın değişme, gelişme özgürlüğüne gözlerini kapamaz; örneğin psikanalizin hedefini, "hastanın egosuna şu veya bu yolu seçme özgürlüğü"! kazandırmak olarak tanımlamıştır.

insan özgürlüğü, insanın kendinden uzaklaşma (ayrılma) yetisi anlamına gelir. Bu yetiyi aşağıdaki hikayeye örneklemek istiyorum: I. Dünya Savaşı sırasında orduda görevli bir Yahudi doktorla aristokratik bir albay olan arkadaşı, yoğun ateş başlayınca siperine inerler. Albay, dalga geçer bir tavırla, "Korkuyorsun değil mi?" der. "Bu da Aryan ırkının Yahudi ırkından daha üstün olduğunun başka bir kanıtı." "Elbette korkuyorum," diye karşılık verir doktor. "Ama üstün olan kim? Eğer benim kadar korkmuş olsaydın, sevgili albayım, çoktan kaçmış olurdun." Önemli olan kendi içinde korkularımız ve kaygılarımız değildir, bunlara karşı aldığımız tavırdır. Bu tavır özgür olarak seçilir.

Ruhsal yapımıza yönelik tutumumuzu seçme özgürlüğü, bu yapının patolojik (hastalıklı) yanları için de geçerlidir. Psikiyatristler olarak zaman zaman, kendi yanılsamalarına (halusinas-yonlanna) yönelik tepkileri patolojik olmayan hastalarla karşılarız. Kendi yanılsamalı işkence düşünceleri nedeniyle sözde düşmanlarını öldüren paranoyaklar tarudım; ama ayrıca sözde düşmanlarını affeden paranoyaklar da tanıdım. Bu ikind gruptakiler, ruh hastalığının zorlamasıyla hareket etmemiş, bu hastalığa insanlıklarıyla tepki göstermiştir. Cinayet yerine intihardan söz edecek olursak, intiharla sonuçlanan depresyon olayları olduğu gibi, bir dava veya insan uğruna intihar dürtüsünü yenmeyi başaran insanlar da vardır. Değiş yerindeyse onlar da intihara gönül vermiştir.

Bu tür bir paranoyanın veya endojenus bir depresyonun, soma tojenik (bedensel kökenli) olduğuna inanıyorum. Daha özel olmak gerekirse biyokimyasal kökenlidir (kesin yapısı henüz belirlenememiş olsa da). (Bölüm sonundaki 1. nota bakın.) Yine de kaderci (fatalistik) sonuçlar çıkarmamız için hiç bir neden yok. Biyokimyanın kalıtıma dayalı olduğu durumlarda bile bunlar geçerli olmayacaktır. Örneğin kalıtım bağlamında, tek yumurta ikizleriyle ilgili bir olayı rapor eden Johannes Lan-ge'den bir alıntı yapmak istiyorum, ikizlerden birisi kurnaz bir suçlu olur. Diğerisi ise

kurnaz bir suç bilimci (kriminolog). Kurnaz olmak, bir kalıtım sorunu pekâlâ olabilir. Ama bir suçlu veya suçbilimci olmak, bir tutum sorunudur. Kalıtım, insanın kendini yarattığı malzemedan başka bir şey değildir. Kalıtım, duvarcı tarafından kullanılan veya atılan taşlardan öte bir şey değildir. Ama duvarcının kendisi taştan yapılmamıştır.

Çocukluğun, yaşamın seyrini belirleme derecesi, kalıtımdan çok daha azdır. Aldığım-bir mektupta benim hastam olmayan birisi şöyle diyordu: "Gerçekten kompleksli olmaktan çok, komplekslerim olması gerektiği düşüncesinden çektim. Aslında deneyimlerimi hiç bir şeyle değişmem ve bu deneyimlerden çok şey kazandığıma inanırım."<sup>26</sup>

Psikiyatristin kaderciliği, hastadaki, zaten nevrozun tipik bir özelliği olan kaderciliği pekiştirme eğilimi gösterir. Ve psikiyatri [ruh hekimliği] için geçerli olan şey sosiatri [toplum hekimliği] için de geçerlidir. Toptan belirlemedik, bir bahane olarak suçlunun işine yarar: suçlanan şey onun içindeki mekanizmalardır. Ama bu tarz bir tartışma, kendi sonunu hazırlar. Sanık, suçunu işlediği zaman gerçekten de özgür ve sorumlu olmadığını savunursa, yargıç da cezasını verirken özgür ve sorumlu olmadığını iddia edebilir.

Aslında suçlular, en azından karar verildikten sonra, psikodinamik mekanizmaların veya şartlanma süreçlerinin kurbanları olarak görülmeyi arzu etmiyor. Scheler'in de belirttiği gibi insan, suçlu bulunma ve cezalandırılma hakkına sahiptir. Ona, koşulların kurbanı gözüyle bakarak suçunu açıklamak da insan onurunu elinden almak anlamına gelir. Suçlu olmanın, insanın bir ayrıcalığı olduğunu söylemek isterim. Kuşkusuz, suçunu aşmak da onun sorumluluğundadır. Hapishane müdürünün daveti üzerine bir konuşma yaptığım California San Quentin tutuklularına söylediğim şey de buydu. California Üniversitesinden bir editör olan Joseph B. Farby da bana eşlik etmiş ve daha sonra, California'daki en amansız suçlular olan bu tutukluların, konuşmama nasıl tepki verdiklerini anlatmıştı. Tutuklu-lardan biri şöyle diyor: "Psikologlar (Frankl'in tersine) sürekli çocukluğumuzu ve geçmişteki kötü olayları sorup duruyorlar. Hep geçmiş: göğsümüzün üzerine bırakılmış bir değirmen taşı gibi." Ve şöyle devam ediyor: "Çoğumuz psikologları duymak bile istemiyoruz. Buraya gelmemin tek nedeni, Frankl'in de bir zamanlar bir tutuklu olduğunu duymamdır."<sup>27</sup>

Cari Rogers, "'özgürlüğü' oluşturan şeyin gözlemsel (ampirik) bir tanımına" ulaşır.<sup>28</sup> Öğrencisi W. L. Kell'in 151 ergen suçlu üzerinde yaptığı bir araştırmada, suç davranışlarının aile ortamı, eğitim veya toplumsal deneyimler, komşuluk veya kültürel etkiler, sağlık, soyaçekim, vb. temelinde tahmin edilemediği ortaya çıkmıştır. Bu güne kadar en iyi gösterge (tahmin), kendini anlama derecesidir; bu ölçekle sonraki davranışlar arasındaki ilişki (korelasyon) .84'tür. Bu bağlamda kendini anlama, kendinden ayrılma (uzaklaşma) anlamına gelir. Ama toptan belirlemecilik, kendinden uzaklaşma yetisini sakat bırakır.

Gelin, toptan belirlemedliğe karşı belirlemecilik konusuna dönelim. Yani, toptan belirlemeciliğin kesin nedensel bir açıklamasını bulmaya çalışalım: toptan belirlemeciliğin nedenlerinin neler olduğunu soralım. Toptan belirlemedliğe (pan-determinizm) neden olan şeyin, ayırım yapma yokluğu olduğunu söylemek isterim. Bir yandan nedenlerle (cause) sebepler (reason) karıştırılıyor.<sup>29</sup>

Öte yandan ise nedenlerle koşullar karıştırılıyor. Peki nedenle sebep arasındaki fark nedir? Soğan doğradığınız zaman gözleriniz yaşarır: gözyaşlannızın bir nedeni vardır. Ama ağlamak için bir sebebiniz yoktur. Ama sevilen birisi ölürse, ağlamak için sebebiniz olur. Dağcılık yapıyorsanız ve 3000 metreye ulaşmışsanız, bir baskı ve kaygı duygusuyla başa çıkmak zorunda kalabilirsiniz. Bu ya

bir nedenden, ya da bir sebepten kaynaklanabilir. Oksijen yetersizliği neden olabilir. Ama donanımınızın veya eğitiminizin yeterli olmadığını biliyorsanız, kaygınızın bir sebebi vardır.

insan olmak, "dünyada olmak" olarak tanımlanır. Dünya sebepleri ve anlamları içerir. Ama insanı kapalı bir sistem olarak değerlendirdiğiniz zaman sebepler ve anlamlar ortadan kalkar, bu durumda geride sadece nedenler ve sonuçlar kalır. Sonuçlar, şartlı reflekslere veya uyarımlara yönelik tepkilere karşılık gelir.

Nedenler ise şartlandırma süreçlerine veya itkilere ve içgüdülere karşılık gelir, itkiler ve içgüdüler iter, ama sebepler ve anlamlar çeker. İnsanı, kapalı bir sistem terimleriyle düşündüğünüz zaman, sadece iten güçleri görürsünüz; çeken güdülerini görmezsiniz. Amerikan otellerinin ön kapılarını düşünün. Lobiden baktığınızda sadece "itiniz" işaretini görürsünüz. "Çekiniz" işareti sadece dışarıdan görülebilir. Oteller gibi insanların da kapıları vardır, insan, kapalı bir hücre (monad) değildir ve insanın dünyaya açıklığını kavramadığı sürece psikoloji bir tür hücre bilimi (monadoloji) dönüşür. Kendini aşması, varoluşun açıklığını yansıtır. (Bölüm sonundaki 2. nota bakın.) Buna karşılık insan gerçekliğinin kendini aşma özelliği de, Franz Brentano ve Edmund Husserl'in de söylediği gibi, insan olgularının "niyetli" (amaçlı) niteliğini yansıtır, insan olguları, "niyetlenen (amaçlanan, iradi) nesnelere" hedefler bu nesnelere ilgilidir.<sup>30</sup> Sebepler ve anlamlar bu nesnelere karşılık gelir. Bunlar, ruhun aradığı logo'lardır [anlamlar]. Eğer psikoloji adını hak etmek istiyorsa, bu adın her iki yansını da, yani hem ruhu hem de logo'yu (anlamı) kabul etmek zorundadır.

Varoluşun kendini aşkını inkar edildiği takdirde varoluşun kendisi çarpıtılır. Maddeleştirilir. Varoluş, sadece bir şeye indirgenir. İnsan olmak ise kişisizleştirilir. Daha da önemlisi, özne bir nesneye dönüştürülür. Bunun nedeni, öznenin tipik özelliğinin nesnelere açık olması (nesnelere ilişki kurması) gerçeğidir. Ve sebepler ve güdüler olarak iş gören değerler ve anlamlar terimleriyle amaçlı (istemli) nesnelere ilişki kurmak, insanın tipik bir özelliğidir. Kendini aşma inkar edildiği ve anlamlara ve değerlere açılan kapı kapatıldığı zaman, sebeplerin ve güdülerin yerini şartlanma süreçleri alır ve insanı şartlandırma, yönlendirme işi "gizli iktidarlara" kalır. Kapıyı kullanılmaya (yönlendirilmeye) açan şey maddeleştirmedir. Bunun tersi de doğrudur. Eğer kişi insanları kullanmak istiyorsa, ilk önce onları maddeleştirmesi ve bu amaçla onlara toptan belirlemecilik düşüncelerini empoze etmesi gerekir. "Sadece özerk insandan vazgeçerek," diyor B. F. Skinner, "insan davranışının gerçek nedenlerine -erişilmez olandan kullanılabilir (yönlendirilebilir) olana-dönebiliriz."<sup>31</sup> Her şeyden önce, şartlanma süreçlerinin insan davranışının gerçek nedenleri olmadığını; İkincisi, insan davranışının insanlığının a priori temelde inkar edilmemesi koşuluyla gerçek nedenin erişilebilir bir şey olduğunu; ve üçüncüsü, belli bir bireyin davranışlarının gerçek "nedeninin (cause)" bir nedenden (cause) çok bir sebep (reason) olduğunu kavramadığımız sürece, insan davranışının insanlığının anlaşılmayacağına inanıyorum.

Nedenler sadece sebeplerle değil, koşullarla da karıştırılır. Ancak bir açıdan nedenler koşullardır. Nedenler, gerekli koşullar anlamındaki koşulların tersine, yeterli koşullardır. Bu arada bunlar, hem gerekli koşullardır, hem de olası koşullar dediğim şeydir. Bununla, serbest bırakan etkenleri ve tetikleyicileri kastediyorum. Örneğin psikosomatik denilen hastalıkların nedeni psikolojik etkenler değildir; yani bunlar, nevrozlar gibi psikoje-nik (ruhsal kökenli) değildir. Psikosomatik rahatsızlıklar daha çok, ruhsal etkenler tarafından tetiklenen somatik (bedensel) rahatsızlıklardır.

Yeterli bir koşul, bir olguyu yaratmaya yeterlidir: yani, olgu, sadece özünde değil, varoluşunda da böyle bir nedenle belirlenir. Tersine gerekli koşul bir önkoşuldur. Örneğin tiroid bezinin yetersiz çalışmasından kaynaklanan zeka geriliği olayları vardır.

Böyle bir hastaya tiroid salgısı verildiği takdirde IQ derecesi yükselir. Bu da, bir lkeresinde incelemem gereken bir kitapta dendiği gibi ruhun tiroid maddesinden başka bir şey olmadığı anlamına mı gelir? Türoid maddesinin, yazarın yeterli koşulla karıştırdığı gerekli bin<sup>32</sup> koşuldan "öte bir şey olmadığını" söylemek isterim. Konuyu değiştirmek için, adrenokortikal bezlerin yetersiz çalışmasına bâr göz atalım. Şahsen ben, adrenokortikal bezlerin yetersiz çalışmasından kaynaklanan kişiliksizleşme olayları olduğuna ilişkin laboratuvar araştırmalarına dayalı iki makale yayınladım. B<öyle bir hastaya desoxycorticosterone asetat verildiği zaman kendini yine bir kişi gibi hisseder. Benlik duygusu yerine gelir. Bu, benliğin, desoxycorticosterone asetattan başka bir şey olmadığı anlamına mı gelir? '

Burada, toptan belirlemeciliğin indirgemeciliğe dönüştüğü bir noktaya varırız. Gerçekten de indirgemeciliğin belli bir insan olgusunu insan altı bir olguya indirgemesini ve insan olgusunu bu insan altı olgudan çıkarsamasını mümkün kılan şey de nedenlerle koşullan birbirinden ayıramamasıdır. Ne var ki insan altı bir olgudan türetilen insan olgusu, salt bir epifenomene\* dönüşür.

İndirgemecilik günümüzün nihilizmidir. Jean-Paul Sartre marka varoluşçuluğun, "Varlık ve Hiçlik"e dayandığı doğrudur; ama varoluşçuluktan alınması gereken ders, insan varlığının hecelenmiş bir hiçlik<sup>33</sup> olduğu, yani bir şey olmadığıdır. İnsan varlığı, diğer şeylerin arasındaki bir şey değildir. Şeyler birbirini belirler. Ama insan kendini belirler. Daha doğrusu, ister onu iten itki ve içgüdüler, ister çeken sebepler veya anlamlar olsun, kendini belirlenmeye bırakıp bırakmayacağına karar verir.

Dünün nihilizmi hiçliği öğretiyordu. Bugün ise indirgemecilik "...den başka bir şey değil," diyor, tnsanm, bir bilgisayardan veya "çıplak bir maymundan" başka bir şey olmadığı söyleniyor. Örneğin merkezi sinir sistemimizin işleyişi için bilgisayarı model olarak kullanmak, kesinlikle yerindedir. Analogía entis bilgisayar için de geçerlidir. Ne var ki indirgemeciliğin gözardı ettiği boyut farkları da vardır. Örneğin, sadece insana özgü olan bilincin (vicdanın) şartlanma süreçlerinin bir sonucundan başka bir şey olmadığı yolundaki tipik indirgemeci teoriyi ele alın. Halıyı ıslattığı için kuyruğunu bacaklarının arasına sokup koltuğun arkasına saklanan bir köpeğin davranışı, bilinci değil, beklentisel kaygıyı (özel olmak gerekirse, korkulu cezalandırılma beklentisini) yansıtır. Bu elbette şartlanma süreçlerinin sonucu olabilir. Ama bunun bilinçle hiç bir ilgisi yoktur, çünkü gerçek bilincin cezalandırılma korkusuyla hiç bir ilgisi yoktur. Bir insan, cezalandırılma korkusuyla veya ödüllendirilme beklentisiyle (veya süperegoyu yatıştırma arzusuyla) güdülendiği sürece, bilinç söz sahibi değildir demektir.

Lorenz, "moral analoges Verhalten bei Tieren"den (insanlardaki ahlaki davranışlara benzeşen hayvan davranışlarından) söz ederken yeterince dikkatlidir, indirgemeciler bu ikisi arasında nitel bir fark görmez. Sadece insana özgü olan olguların varlığını inkar ederler ve bunu da deneysel-gözlemsel (ampirik) temelde değil, a priori temelinde yaparlar, insanda, diğer hayvanlarda bulunamayacak hiç bir şey olmadığına ısrar ederler. Ya da, çok ünlü bir özdeyişi değiştirecek olursak, nihil est in homine, quod non prius fiteirt in animalibus.<sup>34</sup>

Favori fıkralarımdan birisinde iki Yahudi bir hahama başvurur. Birisi, diğerinin kedisinin üç kilo tereyağını çalıp yediğini söyler, öteki de doğru olmadığını söyler. "Kediyi getirin," der haham. Kediyi getirirler. "Şimdi de bir terazi bulun." Bir terazi getirirler. "Bu kedinin kaç kilo yağ çalıp yediğini söylemiştin?" diye sorar. "Üç kilo, haham," der adam. Haham kediyi terazinin kefesine koyar ve tam üç kilo çektiğini görür. "Tereyağını bulduk," der, "peki kedi nerde?" Sonuçta indirgemeciler

insanda bütün şartlı refleksleri, şartlanma süreçlerini, doğuştan gelen serbest bıraktıncı mekanizmaları ve başkaca ne arıyorlarsa buldukları zaman olan şey budur. "İşte aradıklarımızı bulduk," derler haham gibi, "peki ama insan nerede?"

İndirgemecilik çizgisindeki empozelerin yıkıcı etkisi gözardı edilemez. Burada R. N. Gray ve arkadaşlarının, II'li psikiyatrist olan 64 doktor üzerinde yaptığı bir araştırmadan alıntı yapmakla yetineceğim. Araştırma, tıp öğrenimi sırasında sinizmin (inançsızlığın) kural olarak artmasına karşılık insancılığın (hümanita-rianizm) azaldığını göstermiştir. Sadece tıp öğrenimi bittikten sonra bu eğilim tersine dönmektedir, ama ne yazık ki bütün deneklerde değil.<sup>35</sup> Ne gariptir ki bu sonuçları veren makalenin yazarın kendisi insanı "bir uyarlanabilir (adaptif) kontrol sistemi" ve değerleri "bir uyanm-tepki sürecindeki homeostatic [sabit bir durumun devamını sağlayan] kısıtlamalar" olarak tanımlıyor.<sup>2</sup> Bir diğer indirgemeci tanıma göre değerler, tepki oluşumlarından ve savunma mekanizmalarından başka bir şey değildir. Bu tür yorumların, değerleri aşındırarak yok etmeye yatkın olduğunu söylemeye gerek yok.

Burada olanlara bir örnek vermek gerekirse, Amerikalı genç bir çift, her türlü ihtiyacı karşılanan Barış Birliği gönüllüleri olarak görev yaptıkları Afrika'dan döner. Başlangıçta aşağıdaki oyunu oynayan bir psikolog tarafından idare edilen zorunlu grup toplantılarına katılmaları gerekir: "Barış Birliği'ne neden katıldınız?" "Daha az şanslı insanlara yardım etmek istedik." "Yani siz onlardan üstünsünüz." "Bir açıdan evet." "Dolayısıyla içinizde, bilinçaltınızda, üstün olduğunuzu kendinize kanıtlama ihtiyacı duyuyor olmalısınız." "Pekala, hiç böyle düşünmemiştim, ama psikolog sensin ve elbette daha iyisini bilirsin." Gruba, idealizmlerini ve özgecilliklerini, psikolojik bir problem olarak yorumlamaları empoze ediliyor. Daha da kötüsü, gönüllülerin, kendi "senin gizli güdün neydi" oyunuyla sürekli birbirlerinin yakasına yapışmasıdır. Burada, hiper (aşın) yorum dediğim bir şeyle karşı karşıyayız.

Edith Weisskopf-Joelson ve arkadaşları tarafından yapılan yakın tarihli bir araştırma, Amerikalı üniversite öğrencileri arasında ilk sırada yer alan değer, "kendini yorumlama" olduğunu göstermektedir.<sup>36</sup> Yani Birleşik Devletler'de ağır basan kültürel iklim, kendini yorumlamanın, Barış Birliği gönüllüleri olayında olduğu gibi sadece bir saplantı değil, ortak bir saplantı nevrozuna dönüşme tehlikesini artırmaktadır. "Eski hastalar her ortamda kendi güdülerini analiz ediyor," diyor E. Becker, "kendilerini kaygılı hissettikleri zaman analizler başlıyor: "bu penise imrenme olmalı, bu ensest çekimi, bu iğdiş edilme korkusu, bu Oedipal rekabet, bu çok biçimli (polimorfik) sapkınlık olmalı," ve saire."<sup>37</sup>

Bu noktaya kadar, sebeplere karşı nedenleri, yeterli koşullara karşı gerekli koşulları ele aldık. Ne var ki dikkate almamız gereken üçüncü bir ayrıntı daha vardır. "Yeterli koşullardan" genellikle anlaşılan şey, nihai nedenlerden farklı etkili nedenlerdir. Buradaki savım, nihai nedenlerin, ya da bu açıdan anlamların ve amaçların, sadece uygun bir bilimsel yaklaşımla algılanabileceğidir. Hiç bir anlam ve amaç olmadığını iddia eden toptan belirlemeci, Johan Wolfgang von Goethe'den bir alıntı yapacak olursak, "organik varoluşu araştıran" bir insan:

ilk önce ruhunu kovmalı;

Çünkü ancak böylece ayrı parçaları elde eder,

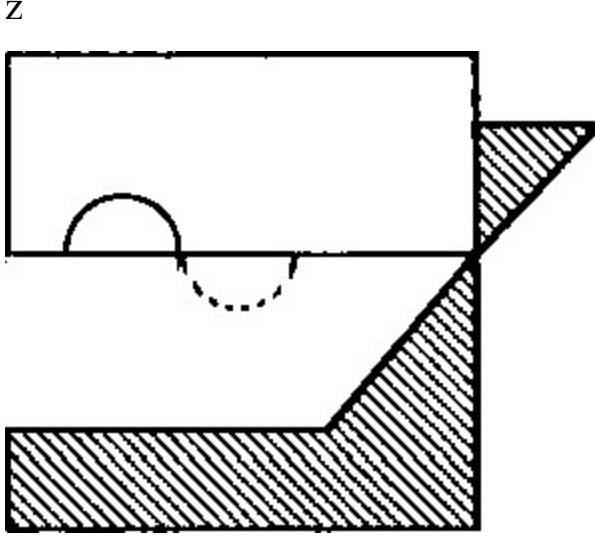
Ama o zaman da ruhsal bağ (halka) eksik kalır!.

Kimyacı buna Encheireisin mturæ<sup>38</sup> der,

Kendisiyle alay ettiğini bilmeden!

(Faust, I. Kısım.)

Gerçekten de "eksik bir halka" vardır. Bilimle tanımlanan dünyada anlam eksiktir. Ama bu, dünyanın anlamdan yoksun olduğu anlamına değil, bilimlerin çoğunun bu anlama karşı kör olduğu anlamına gelir. Anlam, birçok bilim tarafından skotomi-ze edilir (köreltilir). Her bilimsel yaklaşım bunu göstermez; örneğimize bağlı kalacak olursak, her "enine kesit" buna dokunmaz. Düşey bir düzlem üzerindeki bir eğriyi ele alalım.



Bu eğriden yatay düzlem üzerinde kalan şey, yalıtılmış, birbirinden kopuk, aralarında anlamlı bir bağlantı bulunmayan üç noktadır. Anlamlı bağlantılar yatay düzlemin üstünde ve altında yatmaktadır. Bilimin, örneğin rastlantıya bağlı mutasyon gibi rastgele olarak düşündüğü olaylarda da aynı şey söz konusu

olamaz mı? Eğrinin üst ve alt kısımları gibi enine kesitin üstünde veya altında kalması nedeniyle gözden kaçan gizli, daha yüksek, ya da daha derin bir anlam olamaz mı? (Bölüm sonundaki 3. nota bakın.) Her şeyin anlamlı terimlerle açıklanamayacağı bir gerçektir. Ama açıklanabilecek olan şey, en azından bunun neden böyle olması gerektiğidir.

Eğer bu anlam için geçerliyse, nihai anlam için ne ölçüde geçerlidir? Anlam ne kadar kapsamlıysa (compréhensive), o kadar az anlaşılabilir (compréhensible). Sonsuz anlam, zorunluluk gereği sonlu bir yaratığın kavrayışının ötesindedir. (Bölüm sonundaki 4. nota bakın.) Bu nokta/bilimin vazgeçtiği, bilgeliğin devreye girdiği noktadır. Blaise Pascal bir keresinde şöyle diyor: " Le coeur a ses raisons, que la raison ne connait point" (kalbin, mantığın (reason) bilmediği sebepleri (reasons) var.) Gerçekten de burada kalbin bilgeliği söz konusudur.<sup>39</sup> Buna ontolojik kendini anlama da denebilir. Sokaktaki insanın, kalbin bilgeliğiyle kendini nasıl anladığına ilişkin fenomenolojik bir analiz, insan olmanın, Fulton J. Sheen'in de alaylı bir tavırla ortaya koyduğu gibi, egonun, idin ve süperegonun çarpışan iddialarının savaş alanından, şartlanma süreçlerinin veya itkilerin ve içgüdülerin bir piyonu, oyuncağı olmaktan çok farklı bir şey olduğunu gösterebilir. Sokaktaki insandan, insan olmanın, sürekli olarak aynı anda hem bize fırsat veren hem de meydan okuyan durumlarla karşılaşmak anlamına geldiğini öğrenebiliriz: her durumun anlamını gerçekleştirmek için yaptığı çağrıyı kabul ederek, kendimizi gerçekleştirme şansını yakalamış oluruz. Her durum, ilk önce dinlenmesi, sonra cevap verilmesi gereken bir çağdır.

Böylece çemberin kapandığı bir noktaya ulaştık. Özgürlüğün kısıtlanması olarak



belirlemecilikten yola çıkıp, özgürlüğün genleşmesi olarak hümanizme ulaştık. Özgürlük, hikayenin ve gerçeğin yansıdır. Özgür olmak, olgunun tamamının sadece negatif yanısıdır, pozitif yanı ise sorumlu olmaktır. Sorumluluk terimleriyle yaşanmadığı sürece özgürlük salt keyfiyet içinde yozlaşabilir. Doğu Yakasındaki Özgürlük Yasası'nın, Batı Yakasındaki Sorumluluk Yasası'yla tamamlanması gerektiğini söylememin nedeni de işte bu.

NOT 1: Mesleği tıp olan biri için bu bilinmez bir şey değildir; doktorun karşılaştığı hastalıklardan kaçının kökeni bilinmiyor (kanseri düşünmeniz yeterli). Ne olursa olsun psikoz, bedensel sistemin biyokimyasıyla ilgüidir. Ama hastanın psikozuyla ne yaptığı, tamamen insan kişiliğine bağlıdır. Onu etkileyen psikoz biyokimyasaldır, ama buna nasıl tepki vereceği, nasd tavır alacağı, kişisel bir yaratımdır, kendi aalanını şekillendirdiği bir insan eseridir. Bu, onun bu acıya anlam verme tarzıdır. Bir psikozun kendi içinde anlamlı olmamasına rağmen, hastanın bu konuda yaptıklarıyla (bundan aldığı iç gücü koruyarak ve sürdürerek) anlam kazanabilir.

Edith Weiskopf-Joelson, "paronayak tipin tutarlı bir yaşam felsefesine özellikle güçlü bir ihtiyaç duyduğunu ve bu felsefenin boşluğunu doldurmak için yanılsamalar geliştirdiğini" savunuyor ("Paranoia and the Will-to-Meaning," Existential Psychiatry, 1, 1966, 316-20). Başka bir deyişle, Joelson'un da belirttiği gibi, paranoyanın "nedeni anlam arayışıdır." Ama ben farklı görüyorum. Paranoyanın bazen bir anlam hipertropisiyle ilişkili olduğunu kabul etsek bile, bu hipertropi (aşın gelişme), psikozun kökenini değil, semptomatolojisini oluşturur. Aynı şekilde, başka bir tür psikoz olan endojenik depresyon ile anlam hipotropisi (yetersiz gelişmesi) arasında bir ilişki kurulur, ama hastanın anlama karşı körlüğü depresyonunun nedeni değil, belirtisidir [sonucudur]. Elbette bu ifade, farklı bir anlamda da olsa, paranoya gibi nihai anlamda nedeni organik olan sadece bu özgün depresyon tipi (endojenik tip) için geçerlidir. Açıkça söylemek gerekirse: Endojenik depresyon yaşayan hastanın yaşamında bir anlam görmesine psikozu engel olur; buna karşılık nevroitik depresyon çeken bir hastanın depresyona girmesinin nedeni yaşamında bir anlam görememesi olabilir.

Psikozların temel kökeninin biyokimyasal bir yapıda olduğu bir gerçek.

NOT 2: Freudçu psikanalizin tersine Adlerci "bireysel psikolojinin," kendini aşma konusuna hakettiği önemi verdiği iddia edilebilir. Aslında Adlerci psikoloji, insanı itkiler tarafından itilmek yerine, belli hedeflere yönelen bir varlık olarak değerlendirir; ama yakından incelenince bu hedeflerin, gerçekte insanın benliğini veya ruhunu aşmadığı ortaya çıkar. Bunlar daha çok, insanın arayışları son çözümlemede kendi aşağılık ve güvensizlik duygularıyla başa çıkmaya yönelik araçlar olarak görüldüğü ölçüde, iç ruhsal olarak değerlendirilir.

NOT 3: Moleküler biyolog Jacques Monod, yaşamın tamairunm mutasyonlarla seçimin etkileşiminden kaynaklandığını savunması kesinlikle anlaşılır bir şeydir. Chance and Necessity adlı kitabında, evrimin kökeninde "salt rastlantının" yattığını yazıyor. Ama "tek inandırıcı görüş, rastlantı görüşüdür, çünkü gözlem ve deneyim olgularıyla tutarlılık gösteren tek şey budur. Bu noktadaki düşüncelerimizde değişiklik gerekeceğini, hatta bu değişikliğin olabileceğini düşünmemiz mümkün değil," diye devam ederken yanılıyor. Bunun doğal bilimlerle hiç bir ilişkisi yok; bu, onun kişisel felsefesine, kendi şahsi ideolojisine dayalı bir ısrardır. Bu noktada yaptığı şey, kendini biyoloji boyutuna kasıtlı olarak hapsetmek ve daha da kötüsü, başka boyutların, daha yüksek boyutların varolabileceğini salt a priori temelde reddetmektir. Bilimci, kendi bilim dalma tutunabilir ve bir boyutta kalabilir, ama ayrıca açık olması, bilmini en azından başka, daha yüksek bir boyutun olması olasılığına açık tutması gerekir.

Daha önce de söylediğim gibi, yüksek bir boyut, daha kapsamlı olması nedeniyle yüksektir. Örneğin bir küpün düşey izdüşümünü aldığınız zaman bir kare elde edersiniz ve küpün bu kareyi içerdiğini söyleyebilirsiniz. Karede olan her şey, küpte de olacaktır ve karede olan hiç bir şey, küpün yüksek boyutunda olanlarla çelişemez. Yüksek (üst) boyut dışlamaz, içerir. Ve gerçeğin üst ve alt boyutlarında sadece içerme olabilir.

Bir biyologun, bilim kisvesi altında kendi inananı veya inançsızlığını satmaya çalışmak yerine, biyoloji düzleminde daha yüksek veya nihai anlam ve amaç gibi bir şeyin görülmediğini söylemesi daha doğru olacaktır. Teleoloji olduğunu gösterir bir kanıt olmadığını söyleyebilir. Ama indirgemeci olmadığı sürece, bir üst boyutta teleolojinin geçerli olabileceğini yadsımayacaktır. Bilimcilerimizin bilgiden fazlasına ihtiyacı var: bilgeliğe de sahip olmaları gerek. Bense bilgeliği bilgi artı bilginin sınırlarının bilincinde olmak olarak tanımlıyorum.

NOT 4: Bu tür bir meta anlam kavramı tanrı inananı gerektirmez. Tanrı kavramı bile tanrı inananı gerektirmez. On beş yaşımdayken, şu yaşımda bile daha çok inanır olduğum bir tann tanım geliştirmiştim. Buna işlemsel (optrasyonel) tanım diyorum. Şöyleydi: Tanrı, en gizli iç konuşmalarımıza eşlik eden kişidir. Tam bir içtenlik ve tam bir yalnızlık içinde kendi kendinizle konuştuğunuz zaman, kendinizi anlattığınız kişiye Tanrı denebilir. Bu tanım, tann tanımaz ve tann tanır (ateistik ve teistik) VVeltanschauungs (yaşam felsefeleri) arasındaki ikilikten kaçınır. Bu ikisi arasındaki fark, ancak daha sonra, dine inanmayan kişi kendi kendine konuşmasının, sadece monolog olduğunda ısrar ettiği, dindar kişi de bunu başka birisiyle olan gerçek diyaloglar olarak yorumladığı zaman ortaya çıkar. Bense tam bir içtenlik ve dürüstlüğü her şeyden daha önemli olduğuna inanıyorum. Eğer Tann gerçekten varsa dine inanmayanlarla tartışmayacaktır, çünkü onlar onu kendileri sanacak ve ona yanlış ad koyacaklardır.

Salt Karşılaşım (Encounter) Eleştirisi: "Hümanist Psikoloji" Ne Kadar Hümanist?

Paradoksik Niyet ve Düşünce Odağını Değiştirme

1

Freud'un kendisinin bile kendi içgüdü teorisini bir "mitoloji" olarak tanımladığı ve içgüdülerden "mitolojik varlıklar" olarak söz ettiği düşünülürse bu

ifadenin pek zorlama' olmadığı anlaşılacaktır.

2

Psyche, XXX, 10,1976, sf. 865-98.

3

Yunan Mit. Procrustes, kurbanlarının boyunu yatağının boyuna uydurmak için kısaysa gerdiren, uzunsa bacaklarını kesen bir hırsızdır, (Ç.N.)

4

13 Şubat 1977 tarihinde Berkeley, California Üniversitesinde verilen "Anlam Yoluyla Terapi" konulu derse dayanılarak hazırlanmıştır.

5

Derslerimden birisindeki soru-cevap bölümünde söylediğim bir şeyi tekrarlayacak olursam, kendi adıma ne tepki oluşumlarım için yaşamayı, ne de savunma mekanizmalarım için ölmeyi istemem.

Filogenetik düzlemden çok ontogenetik düzlemde buna bir paralellik vardır. Harvard Üniversitesi'ndeki iki asistanlarımdan birisinin de gösterdiği gibi, bu üniversitenin, oldukça başarılı, mutlu bir yaşam süren mezunları arasında, derin bir boşunalık duygusundan şikayet eden, bütün bu başarıların ne uğruna olduğunu soranların yüzdesi son derece yüksektir. Bu, bugün sık sık "orta yaş krizi" denen şeyin temelde bir anlam krizi olduğunu düşündürmüyor mu?

A. Camus, Stsyphos Söyletti

Yayınlanmamış makale.

Bkz. Louis L. Klitzke, "Students in Emerging Africa: Hümanistte Psychology and Logotherapy in Tanzania," American Journal of Hümanistte Psychology, 9, 1969, sf. 105-26; ve Joseph L. Philbrick, "A Cross-Cultural Study of Frankl's Theory of Meaning-in-Life," Amerikan Psikologlar Demegi'nin toplantısında sunulan bir makale.

American Psychological Association Monitor, Mayıs 1976.

"Changes in Frankl's Existential Vacuum as a Measure of Therapeutic Outcome," Newsletter for Research in Psychology, 1, 1972, sf. 35-37.

Viktor E. Frankl, Der unberdingte Mensch: Metaklinische Vorteseungen, Viyana, Franz Deuticke, 1949.

Anthony J. Sutich ve Miles A. Vich'in editörlüğünü yaptığı Readings in Humanistic Psychology adlı kitaptan (New York, The Free Press, 1969).

The New York Times, 26 Kasım 1975. 24

Psychometric Affiliates, P.O. Box 3167, Munster, Indiana 46321.

Robert L. Jacobson, The Chronicle of Higher Education (Washington, D.C.: American Council on Education, January 10, 1972).

Los Angeles Times, 12Şubat 1971.

19

Auschwitz ve Dachau gibi olağandışı bir ortamda insanı ayakta tutan şeyin, yaşamın, gelecekte de olsa yerine getirilecek bir anlamı olduğu bilinciydi. Ama anlam ve amaç, yaşamak için yeterli bir koşul değil, sadece gerekli bir koşuldur. Milyonlarca insan, anlam ve amaç görüşlerine rağmen ölümü göğüslemek zorunda kalmıştır. İnançları yaşamlarını kurtarmamıştı, ama ölümü onurla, başlan dik karşılımlarını sağlamıştır. Bu nedenle California, Berkeley'de Teoloji Mezunları Birliği'ndeki Frankl Kütüphanesi ve Anıtının açılışında minnet borcumu ödemek için bir bağışta bulunmayı uygun gördüm: Auschwitz'den yanıma aldığım bir parça toprak ve kül. "Bu, orada kahramanca yaşayıp şehitçe ölenlerin anısına," dedim. "Bu kahramanlık ve şehitliğin sayısız örnekleri, 'in extremis' ve 'in ultimus'ta [Lat. 'en uç noktada, en son noktada'], Auschwitz gibi olağanüstü bir yaşam durumunda, hatta gaz odasında kendi ölümü karşısında bile bir anlam bulmaya ve bu anlamı gerçekleştirilmeye yönelik insanca potansiyele tanıklık etmektedir.

20

"Semptom mu, Terapi mi?" başlıklı bölümde, San Quentin tutuklularına Ivan Ilyiç'hi Ölümü romanından alıntılar yaptığımdan söz edeceğim.

21

Bkz. homo patiens: Versuch einer Pathologisierung adlı kitabım (Viyana, Franz Deudicke, 1950).

22

Gerçekten de, homo patiens'in boyutu, homo sapiens 'in boyutundan hem farklı, hem de üstündür. Bu daha yüksek bir boyuttur, çünkü kendimizi değiştirerek (eğer kaderimizi değiştiremiyorsak), kendimizin üstüne yükselerek ve kendi ötemizde gelişerek, insan potansiyellerinin en yaratıcısını uygulamış oluruz.

23

Eski Kudüs yakınlarında, İsa'nın çarmıha gerildiği tepe. Mektup sahibi, bununla toplama kampında yaşananlar arasında bir bağ kuruyor, (Ç.N.)

24

Über Eierisches und Verhalten, Münih, 1965, sf. 362 ve 372

25

The Human Person, New York, 1954, sf. 40.

26

The Ego and the id, Londra, 1927, sf. 72.

27

Joseph B. Fabry, The Pursuit of Meaning, Boston, 1968, sf. 24.

28

"Discussion," Existential Inquiries, Vol. 1, No. 2, 1960, sf. 9-13.

29

Frankl burada "bir sonuç yaratan veya bir şeyin olmasını sağlayan şey" anlamına gelen "cause" ile "bir temel, güdü veya 'cause' olarak iş gören bir şey veya durum" anlamına gelen "reason" arasında bir ayrım yapmaya çalışıyor. Gündelik yaşamda eşanlamlı olarak kullanılmalarına karşın bir anlam farkı söz konusudur. Bildiğim kadarıyla Türkçe'de bu farkı verebilecek iki ayrı sözcük yok. Eşanlamlı olmalarına rağmen "cause" için "neden," "reason" için de "sebepten" daha uygun sözcükler bulamadım. Burada "sebepten yere" derken kastedilen şey "reason" iken "demirin paslanmasının nedeni oksijendir" derken kastedilen şeyse "cause"dir.(Ç.N.)

30

Herbert Spiegelberg, *The Phenomenological Movement*, Vol. 2, 1960, sf. 721.

31

*Beyond freedom and Dignity*, New York: Alfred A. Knopf, 1971. Ludwig von Bertalanffy şu saptamayı yapıyor: "'Zengin toplumun' büyüyen ekonomisi, bu yönlendirme (koşuUama) olmaksızın ayakta kalmaz. Sadece insanları giderek artan ölçülerde Skinner kobaylarına, robotlara, satın alan otomatlara, homeostatik\* olarak uyum gösteren uydumculara (konformist) ve fırsatçılara dönüştürerek bu büyük toplum sürekli artan gayri safi milli hasılasıyla ilerleme gösterebilir. Bir robot olarak insan kavramı, hem sanayileşmiş kitle toplumunun bir dışavurumu, hem de bu toplumdaki güçlü bir güdü gücüydü. Ticari, ekonomik, siyasi ve diğer reklam ve propagandalardaki davranış mühendisliğinin temeli buydu." (*General System Theory and Psychiatry*, "American Handbook of Psychiatry, Vol. 3, sf. 70-71, ed. Silvano Arieti).

Homeostasis: Organizmanın kendini sabit bir durumda tutma eğilimi, (ÇJsI.)

32

"Epifenomenoloji," nihals olayların, beynin etkinliğinin yan ürünleri olmaktan öte bir şey olmadığını ve bedensel davranış üzerinde hiç bir etkileri bulunmadığını savunan felsefi bir teoridir. Bu teori, fiziksel olmayan şeylerin fiziksel olaylardaki nedensel ilişkiyi etkileyebileceğini kabul etmeksizin nih-beden sorununu çözmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla "epifenomen," nedensel ilişkileri fiziksel olan salt fiziksel bir olgudur. Ç.N.

33

Frankl burada "nothingness" (hiçlik) sözcüğü üzerinde oynuyor. Bu sözcüğü "nothingness" (şeylik değil) diye heceleyerek, insanın bir şey, bir eşya olmadığını vurguluyor. Ve buna "hecelenmiş hiçlik" diyor (Ç.N.).

34

Insanoğlunda, önceden canlılarda bulunmayan hiç birşey yoktur.

35

"An Analysis of Physicians' Attitudes of Cynicism and humanitarianism before and after Entering Medical Practice," *Journal of Medical Education*, Vol 40, 1955, sf. 760.

36

"Relative Emphasis on Nine Values by a Group of College Students," *Psychological Reports*, Vol. 24, 1969, sf. 299.

37

Joseph Wilder, "Values and Psychometry," American Journal of Psychotherapy, Vol. 23,1969, sf. 405.

38

"Doğarım özel eli" anlamında Jargon bir deyim. (Ç.N.)

39

"In pamccordiis sapientinam me doces. ” 52

## Salt Karşılaşım (Encounter) Eleştirisi: "Hümanist Psikoloji" Ne Kadar Hümanist?

BUGÜN psikolojide başka her şeyden daha çok ihtiyaç duyulan şey, psikoterapinin insan boyutuna, insan olgusu boyutuna girmesidir. Dolayısıyla "hümanistik psikoloji" hareketi olarak bilinen şeyin bu adımı gerçekten atıp atmadığını soralım. Logoterapinin bu harekete "katıldığı" söylene de,<sup>1</sup> konuya açıklık getirmek amacıyla eleştirel bir bakış açısı kazanmak ve bu açıdan değerlendirmek için logoterapiyi hümanistik psikolojiden ayırmak akıllıca olabilir. Bu hareketin, karşılaşım (encounter) kavramına dayanan yanı üzerinde özellikle duracağız, çünkü özellikle bu kavram hareketi savunulan birçoğu tarafından kötüye kullanılsa bile yanlış anlaşılmaktadır.

Aslında karşılaşım kavramı hümanistik değil, varoluşçu psikoloji literatüründen türetilmiştir. Bu kavram ilk kez, varoluşçu düşünceye, varoluşu ortak-varoluş terimleriyle açıklamak gibi bir katkıları olan Martin Buber, Ferdinand Ebner ve Jacob L. Moreno tarafından geliştirilmiştir. Bu bağlamda karşılaşım, seninle benim aramdaki bir ilişki olarak anlaşılır; bu, doğası gereği sadece insan ve kişisel düzeyde kurulabilecek bir ilişkidir.

Bu görüşte bir şeyin eksik kaldığı açıktır; ve bu da bir boyutun tamamıdır. Kari Böhler tarafından ortaya ablan dil teorisini hatırlayıp buraya uygularsak bu eksiklik daha bir açıklık kazanır. Böhler, dilin üç fonksiyonu birbirinden ayırmıştır. Birincisi, dil konuşanın kendini anlatmasını sağlar; kendini anlatma için bir araç olarak iş görür. İkincisi, dil konuşmacının dinleyene hitap etmesidir. Ve üçüncüsü dil, her zaman için bir şeyi, kişinin söz ettiği "şeyi" temsil eder. Başka bir deyişle birisi konuşmaya başladığı zaman (a) kendini anlatırken (b) bir başkasına yönelmektedir; ama ayrıca bir "şeyden" söz etmediği sürece bu işlemi "dil" olarak adlandırmakta pek haklı olmayız. Bu durumda söz konusu olan şey, gerçekten de bir tür kendini anlatma modundan başka bir şey olmayan (ki bu bazen karşıdakine hitap bile etmez) sahte bir dildir. Konuşma tarzları böyle bir "dil" olarak yorumlanabilecek şizofrenler vardır: sadece ruh halini dile getirirler, ama gerçeklikle ilgileri yoktur.<sup>2</sup>

Bireylerarası iletişimin üçüncü yanını dikkate almak gerektiği ölçüde, dil için geçerli olan şey, ortak-varoluş ve karşılaşım için de geçerlidir. Brentano ve Husserl, "sözle amaçlanan nesne"\* terimini fenomenolojinin bu yanı için kullanmıştır.<sup>3</sup> Ve bütün bu "sözle amaçlanan nesnelere" toplamı, dilin gönderme yaptığı bütün bu nesnelere, birbiriyle iletişim kuran iki öznenin "kastettiği" (meant) bütün bu nesnelere, yapısal bir bütünlük, bir "anlam" (meaning) dünyası oluşturur ve bu anlam "kosmosu" pekala "logos" olarak adlandırılabilir. Burdan, kapılarını anlamlara kapayan, insanı "intentional referenflerinden koparan bir psikolojinin, deyiş yerindeyse kendini içdiş ettiği görülebilir. Psikolojinin, adını hak etmesi için adının her iki yanına da (ruha olduğu kadar logos'a -anlama-da) gereken önemi vermesi gerekir.

Buber ve Ebner, hem karşılaşımın insan ruhunun yaşamındaki merkezi yerini keşfetmiş, hem de bu yaşamı temelde seninle benim aramdaki bir diyalog olarak tanımlamıştır. Ama ben, logoların boyutu dikkate alınmadığı sürece gerçek bir diyalogun olası olduğuna inanmıyorum. Logos'u olmayan, sözle amaçlanan nesneye yönelmeyen bir diyalogun, gerçekte karşılıklı bir monolog, basit bir karşılıklı kendini anlatma olduğunu söyleyebilirim. Eksik olan şey, insan gerçekliğinin "kendini aşma" dediğim yanındır;<sup>4</sup> bununla, insan olmanın temelde kendi dışında bir şeyle ilgilenme ve o şeye yönelme olduğu gerçeği kastedilmektedir. Fenomenolojik düşünce okulunun sürekli vurguladığı bilişsel (kognitif) edimlerin "istemli, amaçlı" olması, çok daha kapsamlı bir insan olgusunun, yani insan varoluşunun kendini aşkınlığının sadece bir yanını oluşturur. Salt kendini anlatmayla kısıtlı bir diyalog, insan gerçekliğinin kendini aşma niteliğine katılmaz. Gerçek karşılaşım, logos'a açık olan,

tarafının logos'a doğru kendilerini aşmasını mümkün kılan ve hatta bu tür karşılıklı kendini aşmayı özendiren bir ortak-varoluş modudur.

Kendini aşmanın, sadece gerçekleştirecek bir anlam arayışı değil, sevilecek bir başka insan arayışı anlamına da geldiği unutulmamalıdır. Karşılaşım insan, sevgi ise kişisel düzeyde gerçekleştiği ölçüde sevginin karşılaşımın ötesine uzandığına kuşku yok. Genel anlamıyla karşılaşım, karşımızdakinin insanlığını görmemizi sağlarken, onu sevmek daha fazlasını (karşımızdaki insanın temel eşsizliğini) gösterir. Bu eşsizlik (benzersizlik), kişi olmanın yapısal özelliğidir. Ama kendini aşkınlıkta, insan ister anlam gerçekleştirmeye, ister sevgiyle karşılaşımıla kendini aşsın, bu özellik eşdeğer ölçüde vardır: ilkinde kişisel olmayan bir logos söz konusuyken; ikincide kişisel bir logos -deyiş yerindeyse ete kemiğe bürünmüş bir logos-söz konusudur.

Buber ve Ebner tarafından geliştirilen geleneksel karşılaşım kavramının tersine hümanistik psikoloji alanındaki literatürün çoğunda ortaya konan geleneksel kavram, hâlâ modası geçmiş bir psikolojiye bağlı kalıyor; ki bu psikoloji gerçekte insanı kendini aşkın ilişkileri mümkün kılacak pencereleri olmayan bir hücre (monad) olarak gören bir hücrebilimden (monadology) başka bir şey değildir. Dolayısıyla karşılaşım kavramı kabalaşmışbr. Gerçekten hümanistik olmaktan çok, mekanistiktir; ve Hamburg Üniversitesi'nden Peter R. Hofstatter'in haklı olarak "libido hidroliği" dediği şey, karşılaşım grup hareketine büyük ölçüde yayılmış durumdadır.

Aşağıdaki olay çarpıcı bir örnek olabilir. Bir karşılaşım grubuna katılan bir hanım, çok heyecanlanır ve boşandığı kocasına çok kızar. Grup lideri, saldırganlığını ve öfkesini boşaltması için bir balonu bıçaklamasını ister. Başka bir deyişle gerçek nesnenin, yani kocasının yerini balon alacaktır. Ne var ki "eylemlemenin" amacının, bir patlamanın öznesi olarak kadının yerine balonu koymak olduğu da pekâlâ söylenebilir. Her şey bir yana, amaç kadının "patlamasını" önlemektir. Ve eylemlemeden<sup>5</sup> sonra rahatlamış da olabilir. Saldırganlığın öngörülen boşaltılmasından sonraki sözde rahatlamamanın içten (gerçek, otantik) bir deneyim olduğunu varsaymakta gerçekten haklı mıyız? Bunun, daha çok istemsiz bir empozenin, tamamen mekanikçi olan modası geçmiş bir insan düşüncesine paralel bir empozenin sonucu olmadığının kanıtı nedir? Eylemleme (acting out) hiç bir şeyi değiştirmemiştir: kızgın olmanın sebepleri hâlâ yerli yerinde duruyor! Temelde insan ilk önce kızgın olmak için bir sebebi olup olmadığını; ve ancak çevresel olarak da diğer tepkilerinin kızgınlık terimleriyle dile getirebileceği duygularını düşünür. Ama yukanda anlatılana benzer bir tedavinin altında yatan mekanik insan görüşü hastayı, kendini içinde işleyen "libido hidrolikleri" te—

Timleriyle yorumlamaya özendirir. Bunu yaparak da bir insanın belli bir durumda bir şey yapabileceğini; belli bir tavır takınabileceğini ve kendi duygularına, saldırganlığına, vs. yönelik tutumunu seçebileceğini unutmamasına neden olur. Gerçekten hümanistik olan bir insan görüşünde bu "insan potansiyeline" olabildiğince çok yer verilmelidir. Böyle bir teoriye dayalı bir terapi uygulaması, hastada bu potansiyel bilincinin özendirilmesine dikkat edecektir. Bu, olabildiği taktirde dünyayı ve gerektiği taktirde de kendini daha iyiye doğru değiştirme konusundaki insan özgürlüğünün bilincidir. Boşanan kadın örneğine dönecek olursak: yapabilirse kocasıyla barışmak, ya da gerekiyorsa boşanmış bir kadın olarak kendisiyle barışmak ve böylece ileri adım atarak içinde bulunduğu zor durumu insan düzeyinde bir başarıya dönüştürmek gibi "uzlaşmacı" bir tavır da seçebilirdi! Hastayı, nevrotik bir bireyin zaten inanmaya yatkın olduğu şeye, yani dış etkilerin veya iç koşulların bir piyonu ve kurbanı olduğuna, ya da elimizdeki örneğe bağlı kalacak olursak, onunla barışacak veya barışmayacak bir kocaya bağımlı olduğuna, ya da balonu patlattıktan sonra boşalacak veya boşalmayacak olan bir saldırganlığa bağımlı olduğuna inandırsaydık, hastamıza kendi



rahatsızlığının üstüne çıkmak, bu rahatsızlığı aşmak ve sonunda negatif deneyimini pozitif, yapıcı, yaratıcı bir şeye dönüştürme şansını çok görmüş, hastadaki bu olasılığın yolunu tıkamış olmaz mıydık?

Konuyu değiştirmek için, kızgınlık yerine hüznü ele alalım ve sevdiği insan öldüğü için yas tutan bir insana yatıştırıcı önerildiği zaman nasıl bir tepki göstereceğini soralım: "İnsanın gerçeğe gözlerini kapaması gerçeği ortadan kaldırmaz. Uyuyarak sevdiğim insanın ölümünün bilincinde olmamam, onun ölmüş olduğu gerçeğini değiştirmez. Benim için önemli olan tek şey bu: o yaşıyor mu, yaşamıyor mu; yoksa altüst olmuş muyum, olmamış mıyım değil!" Başka bir deyişle onun aldıracağı tek şey,, mutlu olup olmadığı değil, mutlu olmak için bir sebebi bulunup bulunmadığıdır. Wilhelm Wundt'un sistemi, "ruhsuz (psyche) ruhbilimi (psikoloji)" olarak eleştiriliyordu. Bu kusur uzun zaman önce düzeltildi, ama şimdi de "logos'suz psikoloji" dediğim bir psikoloji var: insan davranışını, dünyada bulunan sebeplerle ortaya çıkan bir şey olarak değil, kişinin kendi ruhunda (veya bedeninde) işleyen nedenlerden kaynaklanan bir şey olarak yorumlayan bir psikoloji. Ama daha önce de belirttiğim gibi nedenlerle sebepler aynı şey değildir. Kendinizi mutsuz hissettiğiniz zaman kafayı çekerseniz alkol mutsuzluğunuzun ortadan kalkmasına "neden olur," ama mutsuzluğun sebebi olduğu gibi kalır. Aynı şey, kişinin kaderini veya yasını değiştiremeyecek olan yatıştırıcı için de geçerlidir. Peki ya kişinin kendi tutumunu değiştirmesi, zor bir durumu insan düzleminde bir başanya dönüştürmesi? İnsanı dünyadan (sadece insan davranışlarının sebebi olduğu, acının bile bir anlam taşıdığı bir dünyadan) koparan bir psikolojide böyle bir şeye elbette yer yoktur. İnsanı, varoluşunu yüceltmek için bir anlam arayan bir varlıktan çok, dinamik güçlerin etkileştiği kapalı bir sistem olarak gören bir psikoloji, insanı, bir trajediyi zafere dönüştürme yetisinden elbette yoksun bırakacaktır.

İster Konrad Lorenz çizgisindeki biyolojik görüş, ister Sigmund Freud çizgisindeki psikolojik görüş olsun, sorun gerçekten de saldırganlık görüşüyle (kavramıyla) başlamaktadır. Bu görüşler uygunsuz ve yetersizdir, çünkü yapısal bir insan olgusu olarak niyeti (istemi) tamamen gözardı etmektedir. Aslında benim ruhumda, boşalmak için bir kanal arayan ve beni "salt kurbanlar," yani boşalmaya uygun nesnelere aramaya zorlayan bir saldırganlık yok. İnsan düzleminde (yani bir insan olarak), sabit bir saldırganlık miktan besleyip bunu uygun bir hedefe yöneltmem; gerçekte daha farklı bir şey yaparım: nefret ederim! Birisinden veya bir şeyden nefret ederim. Kuşkusuz, bir şeyden nefret etmek, birisinden (nefret ettiğim şeyin yaratıcısından veya "sahibinden") nefret etmekten daha anlamlıdır, çünkü kişi olarak ondan nefret etmediğim takdirde, onda nefret ettiğim şeyin üstesinden gelmesine yardımcı olabilirim, hatta ondan nefret ettiğim şeye rağmen onu sevebilirim. Bu nasıl olursa olsun, sevgi kadar nefret de (saldırganlığın tersine) insancadır, çünkü istemlidir (amaçlıdır): bir şeyden nefret etmek, ya da birisini sevmek için bir sebebim vardır. Tersine saldırganlık nedenden kaynaklanır. Bu nedenler psikolojik veya fizyolojik yapıda olabilir. Bu son olasılık konusunda, Husserl'in, kedilerin beyinin belli merkezlerini elektrodlarla uyararak saldırganlık yarattığı klasik deneylerini hatırlamanız yeterlidir.

Nasyonal Sosyalizme (Nazizm'e) karşı direniş hareketine katılanların, sadece, sanki kazara Adolf Hitler'e yönelmiş olan sapkın saldırganca dürtüleriyle güdülendiklerini varsaymak ne büyük bir haksızlık olurdu? Gerçekte direnişçilerin çoğu Adolf Hitler denen bir adamla değil, Nasyonal Sosyalizm denen bir sistemle savaşmayı amaçlamıştır.

Günümüzde saldırganlık kongrelerde ve konferanslarda ele alınan konuların başlıcalarındandır. Daha da önemlisi, barış araştırmaları denen şeyin hedefi saldırganlık olmuştur. Ne var ki ben, insanca ve kişisel olmayan bu görüşe dayandığı sürece barış araştırmalarının başansızlığa mahkum

olduğuna inanıyorum. ister insan öncesi atalarımızdan kalan bir miras, ister psikodinamik teorilere paralel olarak tepkisel bir şey olarak yorumlayalım, insanda elbette saldırganlık dürtüleri vardır. Ama insan düzleminde saldırganlık dürtüleri bir insanda per se\* bulunmaz; bu dürtüler onda, ister bunlarla özdeşleşsin, ister bunlardan uzaklaşsın, her zaman için bir tavır almak zorunda kaldığı dürtülerdir.<sup>6</sup> Belli bir durumda önemli olan, dürtülerin kendilerinden çok, kişisel olmayan saldırganlık dürtülerine karşı alınan kişisel tavrıdır.

Bununla intihar eğilimleri arasında bir paralellik vardır. Örneğin intihar dürtülerini ölçmeye çalışmanın hiç bir anlamı yoktur. Son çözümlemede intihar riski kişideki intihar dürtülerinin gücüne değil, bir insan olarak onun bu dürtülere karşı tepkisine bağlıdır; bu tepki ise karşılık olarak temelde yaşamaya değer (acı da olsa) bir şey görüp görmediğine bağlıdır. Kuşkusuz, intihar dürtülerini ölçtüğünü iddia etmeyem, ancak çok daha belirleyici bir etkeni, bu dürtülere yönelik kişisel tutumu değerlendiren bir test de vardır. Bu testi otuzlu yıllarda geliştirdim ve ilk İngilizce açıklamasını The Doctor and the Soul adlı kitabımda verdim.<sup>7</sup>

Barış araştırmalarının, bir bütün olarak insanı soyunun devamıyla ilgilendiğini söyleyebiliriz. Ama insanın, saldırganlık dürtülerine karşı kişisel bir tavır alma yetisi (kapasitesine) seslenmekten çok, bu dürtülere uzaktan seyirci İskanman sonucunda ortaya çıkan kadercilik gibi bir kusuru vardır. Saldırganlık dürtüleri, nefret için bir bahaneye, bir özür\* dönüştürülür. İnsan, ona nefret edenin dürtüler ve mekanizmaları olduğu söylendiği sürece, nefretten vazgeçmeyecektir. Nefret eden onun kendisidir! Daha da önemlisi, "saldırganlık potansiyelleri" görüşü, insanların, saldırganlığın belli bir kanala aktarılabilmesine inanmalarını sağlar. Aslında Konrad Lorenz ekibinin davranış araştırmalarında, saldırganlığı önemsiz nesnelere yöneltmenin ve zararsız etkinliklerle saptırılmasının, saldırganlığı kışkırtmaktan ve genellikle pekiştirmekten başka bir işe yaramadığını ortaya koymuştur.

Saldırganlık ile nefret arasındaki fark, seks ile sevgi arasında da vardır: cinsel itkim beni bir eş aramaya iter. Öte yandan insan düzleminde eşimi severim, çünkü bunu yapmak için birçok sebebim vardır; ve onunla olan cinsel ilişkim sevginin bir dışavurumudur, deyiş yerindeyse "ete kemiğe bürünmesidir." İnsan altı düzlemde elbette onu sadece libido için bir yatacım (cathexis) nesnesi, fazla spermelerden kurtulmanın uygun bir aracı olarak görürüm. Bu tutumla cinsel etkinlik hastalanınız tarafından sık sık "bir kadın üstünde mastürbasyon yapmak" olarak tanımlanır. Bu yolla, bununla eşe yönelik normal yaklaşım, insan düzlemindeki cinsel davranış arasındaki tezata dikkati çekmeye çalışırlar. İnsan düzleminde, kişisel düzlemde eş, bir "nesne" olarak değil, bir başka özne olarak algılanacaktır. Bu, karşıdaki insanı

sadece amaca yönelik bir araç olarak görmelerine engel olacaktır. insan düzleminde kişi eşini "kullanmaz," onunla insan-insana temelde karşılaşır. Kişisel düzlemde eşiyse kişiden-kışıye temelde karşılaşır; bu da eşini sevdiği anlamına gelir. Karşılaşım eşin insanlığını korur; sevgi ise bir insan olarak eşsizliğini keşfeder.

Gerçek karşılaşım, salt kendini dile getirmeden çok kendini aşkınlığa dayanır. Özele indirgeyecek olursak gerçek karşılaşım, logos'a (anlama) doğru kendini aşar. Öte yandan sahte karşılaşım, "logos'suz diyaloga" dayanır.<sup>8</sup> Bu sadece karşılıklı kendini anlatma için kullanılan bir platformdur. Bu tür bir karşılaşım günümüzde bu kadar yaygın uygulanmasının nedeni, temel olarak günümüz insanının, önemsenmeye çok önem veriyor olmasıdır. Bu da bir eksikten kaynaklanmaktadır. Sanayi toplumunun kişisellik dışı ortamında giderek daha çok sayıda insan yalnızlık duygusuna -

"yalnız kalabalığın" yalnızlığına-kapılmaktadır. Doğal olarak, bu insanca yakınlık yokluğunu dengelemeye (kapalı olarak dengelemeye) yönelik yoğun bir arzu ortaya çıkmaktadır. İnsanlar yakınlığa ihtiyaç duyuyor. Ve bu ihtiyaç öylesine acildir ki, ne pahasına, hangi düzlemde olursa olsun, ve tuhaftır, kişisellik dışı düzlemde, yani salt duygusal yakınlık düzeyinde bile yakınlık aranmaktadır. Böylece yakınlık ihtiyacı "lütfen bana dokun" çağısına dönüşür. Duyusal yakınlıktan bir adım sonrası ise cinsel konularda ayırım gözetmeyen bir hafifliktir. :

Cinsel yakınlıktan daha çok ihtiyaç duyulan şey, varoluşsal mahremiyettir. Büyük ölçüde ihtiyaç duyulan şey, yalnız olmaktan en iyi şekilde yararlanmak, yalnız "olma cesaretini" göstermektir. Olumsuz bir şeyi -insan yokluğunu-olumlu bir şeye -düşünme fırsatına-dönüştüren yaratıcı bir yalnızlık da vardır. İnsan, bu fırsatı kullanarak, sanayi toplumunun vita acti-va'ya [aktif yaşama] verdiği aşın önemi dengeleyebilir ve düzenli olarak vita contentnplativa [düşünce yaşamı] için biraz zaman

harçayabilir. Burdan, etkinliğin (aktifliğin) gerçek karşısının edilginlik (pasiflik) değil, alıcılık olduğunu görebiliriz. Önemli olan şey anlam gerçekleştirmenin yaratıcı ve deneyimsel potansiyelleri arasında sağlam bir denge kurmaktır; "duyarlılık eğitimi"nin gerekçesi de bu yolla açıklık kazanır.

N».

Bakılmayı çok arzulayanlar açısından sorun, ağır basan koşullar altında bunun bedelini ödeme gereğidir; ve profesyonel ahlaka tabi olmadığı gibi, yeterli eğitime veya gözetime de sahip olmayan "bakıcıların" ne ölçüde samimi bir ilgi gösterebileceklerini hayal etmek zor değildir. Cinsel konularda ikiyüzlülüğün bu kadar tiksintiyle karşılandığı bir çağda cinsel hafifliğin duyarlılık veya karşılaşım olarak görülmediğine dikkat edilmelidir.-Cinsel eğitim, çıplaklar maratonu, vb. kılığı altında seks satanlarla kıyaslandığı zaman, ortalama bir fahişenin (ki birçok yazar, fahişenin rahatsızlıklarını yetersiz orgazma bağlamamız ve buna uygun olarak tedavi etmemiz gerektiğine inanmaktadır) dürüstlüğü takdire değer: insanlık uğruna çalışıyormuş gibi yapmaz. Profesyonel ahlakın ideallerine uymayı çoğu zaman başaramadığımız doğrudur; her şey bir yana, başarısızlık insan durumunun bir parçasıdır, ama başarısız olduğumuz zaman başarısızlığımızdan kendimize bir övünç payı elbette çıkarmayız. Ne var ki bazı çevrelerde sık sık olan şey tam da budur. Freud, analistin kendi karşı-aktanmını eylemlemesini (eyleme dökmesini, acting out) yasaklayan bir kural koyarken ne yaptığını çok iyi biliyordu. Bazen istisnaların olması, istisnayı kural yapmamızı haklı çıkarmaz.

Ama günümüzdeki yakınlık kültü anlaşılabilir. Irvin Ya-lom'un da dikkati çektiği gibi, Birleşik Devletler nüfusundaki hareketlilik, sürekli bir kentten ötekine göçen insanlardaki yabancılaşmaya yol açan etkenlerden birisidir.<sup>9</sup> Ama ben, yabancılaşmanın sadece başkalarıyla değil, kişinin kendisiyle de ilgili olduğunu söylemek isterim. Toplumsal bir yabancılaşmanın ya-nısıra duygusal bir yabancılaşma da (kişinin kendi duygularına yabancılaşması) söz konusudur. Anglo-Sakson ülkelerinde uzun zamandır ağır basan püritanizm nedeniyle insanlar duygularını kontrol etmek, hatta bastırmak zorunda kalıyordu. Benzer bir şey cinsel içgüdünün bastırılması için de geçerliydi. Kuşkusuz, özellikle Freud öğretilerinin kabalaştırılması (vul-garizasyonu) olmasa bile, popülerleşmesiyle birlikte, artık tam tersi uca doğru bir yönelim olmuştur. Bugün gördüğümüz şey, aşın rahatlığın sonuçlarıdır: insanlar, içgüdüsel engellenmeye ve duygusal gerilime dayanamaz bir duruma gelmiştir; deyiş yerindeyse bir "kendini, nefsinin tutamamazlık" sergiliyorlar; öyle ki bu insanlar duygularına hakim olamıyor, dile getirmekten ve başkalarıyla paylaşmaktan kendilerini alamıyorlar.

"Grup" işte bu amaç için bir araç işlevi görür. Ne var ki burada terapiyle birlikte bir semptomu da ele almak durumundayız. Her şey bir yana "kendini tutamama," hem ruhsal hem de bedensel düzeyde bir kusurdur. Bedensel (somatik) açıdan, hastanın yersiz nedenlerle gülmeye veya ağlamaya başladığı ve kendini tutamadığı arteriosclerosis olaylarını düşünün. Buna paralel bir semptom da, yine beynin işlevlerindeld bir zayıflamayı gösteren ve ağır epileptik rahatsızlıklarda gözlenen kişisel mesafe duygusu yokluğudur: hasta karşılaştığı anda herkese kur yapar ve özel yaşamını anlatmaktan veya sizin özel yaşamınızı sorgulamaktan kendini alamaz.

Özetle karşılaşım grubu hareketi ve duyarlılık eğitimi, sırasıyla toplumsal ve duygusal yabancılaşmaya yönelik tepkilerdir. Ama bir soruna yönelik tepkiyle sorunun çözümünü birbirine karıştırmamak gerekir. Bir "tepkinin" iyileştirici bir etkisi olduğu anlaşılrsa bile iyileşme semptomatiktir; yani ağrı kesici gibi sadece belirtiyi ortadan kaldırır. Daha da kötüsü bu tür bir iyileşme hastalığı pekiştirebilir de. Konumuza dönecek olursak, her şeyden önce duygular kasıtlı olarak yaratılamaz. Duygular, "aşırı (hiper) niyetten" kaçar. Bu en belirgin haliyle mutluluk konusunda ortaya çıkar: mutluluk aranmaz, kendiliğinden gelmesi gerekir. Mutluluğun kendiliğinden olması gerekir, kendiliğinden olmasına izin vermemiz gerekir. Tersine, mutluluğu

ne kadar çok amaçlarsak, o kadar çok kaçıırız. Karşılaşım grupları üzerinde bağımsız araştırmalar yapan bir öğrencim, katıldığı gruplardan birisinde yaşadıklarını anlattı: "Birçok insan, dostlan olmamı istedi. Onlan kucaklarken, onları sevdiğimi, dost olmak istediğimi söylerken içten olmadığını hissettim, ama yine de yaptım. Kendimi duygusal olmaya zorladım, ama hiç bir yarar olmadı: ne kadar çok çaba harcadıysam o kadar zorlaştı."

İstemeyle, emirle ya da siparişle olmayan bazı şeyler olduğunu kabul etmemiz gerek. Bunun nedeni, bu şeylerin iradeyle kurulamaması: inanmaya, ümitlemeye, sevmeye "iradi olarak" karar veremem, bunlan iradi olarak isteyemem"; daha da önemlisi, iradi olmaya "iradi olarak karar veremem." Bunu yapma çabalan, inanç, umut, sevgi ve irade gibi insan olgularına yönelik tamamen yönlendirici (maniplatif) bir yaklaşımdır. Karşılık olarak bu yönlendirici yaklaşımın nedeni de söz konusu ol-gulann yetersiz olarak nesneleştirilmesi ve maddeleştirilmesi-dir. Bunu daha iyi anlamak için, bir öznenin temel özelliği için söylediklerimi, yani kendini aşkınlığı veya bilişsel (kognitif) eylemlerinin amaçlı olması sayesinde bir öznenin, her zaman için kendi nesnelereyle, yani bilişsel eylemlerinin yöneldiği "intentional referents"le ilgili olduğu gerçeğini ele alalım. Bir özne salt bir şeye dönüştürüldüğü ("maddeleşme") ve böylece kendini bir nesneye dönüştürdüğü ("nesneleştirme") ölçüde, kendi uygun nesnelere de ayru ölçüde ortadan kalkması gerekir; dolayısıyla sonuçta kendi özne olma niteliği tamamen ortadan kalkar. Bu sadece insan için değil, her insan olgusu için geçerlidir: ne kadar çok düşünersek, kendi "intentional referents"ini de o kadar çok gözden kaçınnz.

Rahatlama da "üretme" çabasından kaçar. Rahatlama alıştırmalarını sistemleştiren J. H. Schultz bu gerçeği dikkate almıştır. Bu alıştırmalar sırasında hastalardan, kollanm ağırlaştığını hayal etmelerini istemesi ne kadar akıllıca: bu yolla otomatik olarak rahatlama yaratıyor. Bu hastalara rahatlama talimimi vermiş olsaydı, gerilimleri artacaktı, çünkü rahatlama için yo-

ğun ve amaçlı bir çaba harçayacaklardı. Aşağılık duygularının tedavisi farklı değildir: hasta, doğrudan çaba yoluyla bu duygulardan asla kurtulamayacaktır. Aşağılık duygularından kurtulmak istiyorsa, bunu deyiş yerindeyse sapa bir yoldan yapmak zorundadır, örneğin aşağılık duygularına rağmen bir yerlere gitmek, ya da bu duygulara rağmen işini yapmak gibi. Dikkatini içindeki aşağılık duygulan üzerinde topladığı ve bunlarla "mücadele ettiği" sürece, bu duygulan altında ezilmeye devam edecektir; ama dikkatini kendi dışındaki bir şey, örneğin bir iş üzerinde odaklaştırdığı an, bu

duygular da mutlaka zayıflayacaktır. .

Bir şeye aşın dikkat göstermeye "aşırı (hiper) düşünme" diyorum. Her ikisinin de nevrozla sonuçlanabilmesi açısından bununla aşırı (hiper) niyet arasında bir paralellik vardır. Aslına bakılırsa "grup" her ikisini de pekiştirip artırabilir. Grup ortamında hastadan, kendini dikkatle gözlemesi istenir; daha da önemlisi, grup üyeleri tarafından, uygun gördüğü şeyleri sonsuzca tartışmaya özendirir. Bu tür durumlarda olup bitenler için "hiper tartışma" iyi bir terim olabilir. Ve hiper tartışma," bugün sıkça eksik olan ve "varol uşsal bir boşluğa"<sup>10</sup> (boşluk ve anlamsızlık duygusuna) yakalanan hastalarda eksik olan yaşamın anlamının yerini giderek daha çok alır. Bu boşlukta nevrozlar aşın bir gelişme gösterir (hipertropi). Tersine varoluşsal boşluk doldurulduğu an, nevrozlar da çoğu kez ortadan kalkar (atropi).

Charlotte Bühler'in dediklerine katılmamak elde değil: "Olumsuz yan etkileri konusundaki karışıklığa ve kaygıya karşın, karşılaşım-grubu hareketinin bazı temel yararları olduğu açıktır."<sup>11</sup>

Temel yararları arasında ise "işbirliği ve karşılıklı yardım ruhu"nu sayıyor. Gerçekten de gereğince düşünülen bir karşıla-şım grubunun, yaşamın anlamının tartışıldığı bir karşılıklı yardım bağlamı sağlayabileceği açıktır. Gereğince düşünülen kar-şılaşım grubu, üyelerin kendilerini anlatmalarının yanısıra kendilerini aşmalarını da özendirir. Ya da Robert M. Holmes'in dediği gibi, "grup logoterapisi büyük bir kar payı dağıtabilir."<sup>12</sup> Holmes'in düşündüğü şey, "logoterapi felsefesinin, somut grup ortamlarında uygulanabilirliğidir." Holmes makalesini şöyle bitiriyor: "Kendi başarısızlıklarım, kendi 'varoluşsal boşluklarını' tartışmaya gelen böyle bir grubun sonuçlarını kim tahmin edebilir? Kişinin kendi yaşam öyküsünü yaşamının kaçınılmaz olaylarındaki anlam arayışı açısından anlatmasıyla ne tür kişisel keşifler yapılabilir?"

### Seksin İnsansızlaşması<sup>13</sup>

SEVGİDEN söz etmeksizin insan cinselliğinden söz edilemez. Ama sevgiden söz ederken, bunun insana özgü bir olgu olduğunu unutmamalıyız. Ve indirgemeci bir yoldan ele alınmamasına, kendi insancılığı içinde korunmasına dikkat etmeliyiz.

İndirgemecilik tam olarak nedir? Bunu, insan olgularını ya insan altı olgulara indirgeyen, ya da bu olgulardan çıkarsayan sahte bir bilimsel yöntem olarak tanımlamak isterim. Örneğin' sevgi [aşk], insanın diğer hayvanlarla paylaştığı cinsel itkilerin ve içgüdülerin bir yüceltmesi (sublimasyonu) olarak yorumlanacaktır. Böyle bir yorum, insan olgusuna yönelik gerçek bir kavrayışa engel olmaktan öte bir işe yaramaz.

Sevgi, kendini aşkınlık olarak adlandırdığım daha kapsamlı bir olgunun gerçekten de sadece bir yaradır.<sup>14</sup> Egemen güdü (motivasyon) teorilerinin inandırmaya çalıştığı gibi insanın temel amacı ihtiyaçlarını gidermek, itki ve içgüdülerini doyurmak ve böylece homeostasis'i, yani iç dengeyi korumak veya yeniden kazanmak değildir. İnsan daha çok, insan gerçekliğinin kendini aşma özelliği sayesinde temelde ister gerçekleştirilecek bir anlama, ister sevgiyle karşılanacak başka bir insana yönelik olsun, kendi ötesine uzanmayı amaçlar.

Ama sevgiyle karşılaşım, başka bir insanı kendi amaçları için bir araç olarak (libidinal veya saldırganlık itkilerini ve içgüdülerinin yarattığı gerilimleri azaltma aracı olarak) görmeyi veya kullanmayı engeller. Karşımızdakinin araç olması, mastürbasyona eşdeğerdir; aslında cinsel açıdan

nevrotik hastalarımızdan birçoğu eşlerine bu şekilde davranmaktan söz eder: bu hastalar sık sık, "eşlerinin üstünde mastürbasyon yaptıklarını" söyler. Eşe yönelik böyle bir tutum, insan cinselliğinin özellikle nevrotik bir çarpıtmasıdır.

İnsan cinselliği her zaman için salt cinsellikten öte bir şeydir, cinsellik üstü olan bir şeyin, sevginin fiziksel dışavurumudur. Sadece bu işlevini yerine getirdiği ölçüde cinsellik gerçekten de ödüllendirici bir deneyim olur. Maslow, "sevemeyen insanlarla sevebilen insanların seksten aldıkları haz aynı değildir," demekle haklıdır.<sup>15</sup> Amerika'da yayınlanan bir psikoloji dergisinin 20,000 okur üzerinde yaptığı bir ankete göre iktidarı ve orgazmı en çok artıran etkenin romantizm -yani sevgiye yakın bir şey- olduğu ortaya çıkmıştır.

Yine de insan cinselliğinin salt cinsellikten öte bir şey olduğunu söylemek pek doğru değildir. Eibl-Eibesfeldt'in de gösterdiği gibi, bazı omurgalılarda cinsel davranış grup dayanışmasına yol açmaktadır;<sup>16</sup> özellikle gruplar halinde yaşayan primatlarda [insan ve insana yakın hayvanlarda] durum budur. Eibl-Eibesfeldt'e göre bazı maymunlarda cinsel birleşme sadece sosyal bir amaca hizmet eder; insanlarda ise cinsel ilişkinin hem türün devamına, hem de eşler arasındaki tekeşlilik ilişkisine yol açtığı açıktır.

Sevginin doğası gereği bir insan olgusu olmasına karşılık cinsellik, sadece bir gelişme sürecinin sonucu, ileri olgunlaşmanın bir ürünü olarak insanca bir nitelik kazanır.<sup>17</sup> Sigmund Freud'un, itki ve içgüdülerin hedefiyle nesnesi arasında olduğunu iddia ettiği farkı ele alalım: cinselliğin hedefi cinsel gerilimleri azaltmaktır, oysa cinselliğin nesnesi cinsel eştir. Görebildiğim kadarıyla bu sadece nevrotik cinselliği için geçerlidir: sadece nevrotik bir birey ister mastürbasyon yoluyla, ister eşini aynı amaca yönelik bir araç kullanmak suretiyle olsun, spermlerinden kurtulmayı her şeyden çok ister. Olgun insan için eşi hiç de "nesne" değildir; o eşini daha çok başka bir özne, başka bir insan olarak değerlendirir, onu insan oluşuyla görür; ve onu gerçekten seviyorsa eşinde başka bir insanı bile görür, yani onda onun eşsizliğini görür. Bu eşsizlik, insanın kişiselliğini oluşturur ve bir insanın başka bir insanı bu şekilde yakalamasını sağlayan şey de sadece sevgidir.

Sevilen kişinin eşsizliğinin kavranmasının tekeşli bir ortaklıkla sonuçlanması anlaşılır bir şeydir. Eşin yerine artık bir başkası konamaz. Tersine eğer sevemiyorsa cinsel konularda ayırım gözetmez, hafif birisi olup çıkar.<sup>18</sup> Cinsel hafiflik, eşin (partner) eşsizliğinin gözardı edilmesi anlamına gelir ve karşılık olarak sevgi ilişkisini engeller. Sadece sevgide gizli olan bir cinsellik gerçekten ödüllendirici ve doyurucu olabildiği için, bu tip bir bireyin cinsel yaşamı zayıftır. Bu durumda elbette bu kalite (nitelik) eksikliğini sayıyla (nicelik olarak) dengelemeye çalışacaktır. Bu da karşılık olarak, sürekli artan ve şiddetlenen bir uyarım gerektirir; örneğin pornografinin sağladığı da budur.

Buradan da, cinsel hafiflik ve pornografi gibi kitle olgularını yüceltmemizi veya ilerencilik olarak değerlendirmemizi hiç bir şeyin haklı çıkaramayacağı açıktır. Bujtör olgular gerilemedir; bunlar kişinin cinsel olgunlaşmasındaki geri kalmışlığın belirtileridir.

Ama eğlence uğruna seks mitinin, ilerencilikmiş gibi reklamı yapanların, bunun iyi para getiren bir iş olarak görenler olduğunu da unutmamalıyız. Dikkatimi çeken şey, genç kuşağın hem bu mite kanması, hem de bu mitin arkasındaki ikiyüzlülüğe karşı kör olmasıdır. Cinsel konulardaki ikiyüzlülüğün hoş karşılanmadığı bir çağda, sansüre karşı belli bir özgürlüğü savunanların ikiyüzlülüğünün göze çarpmaması gariptir. Asıl dertlerinin, para kazanma konusundaki sınırsız bir özgürlük olduğunu görmek o kadar zor mu?

Büyük bir talep olmadığı sürece ticarete başan söz konusu olamaz. Bugünkü kültürümüzde seks enflasyonu denebilecek bir şeye tanık oluyoruz. Bunu ancak daha kapsamlı olan varoluşsal boşluk temelinde ve ne yapması gerektiği konusunda içgüdülerin, geleneklerin veya değerlerin yönlendirmesinden yoksun kalan bireyin, artık çoğu kez ne yapmak istediğini de bilmemesi gerçeği temelinde anlayabiliriz.

Bu ilişkiler durumundan kaynaklanan varoluşsal boşluk içinde cinsel libido aşın gelişir (hipertropi) ve bu aşırı gelişme, seks enflasyonu yaratır. Diğer enflasyon türlerinde (örneğin para piyasalarında) olduğu gibi, cinsel enflasyon da değerden düşmeyi birlikte getirir cinsellik, insansızlaştığı kadar değerden de düşer. Bireyin kişisel yaşamıyla bütünleşmeyen, sadece haz uğruna yaşanan bir cinsel yaşam sürme eğilimi gözlüyoruz. Önselliğin bu şekilde kişiliğizleşmesi, varoluşsal engellenmenin bir belirtisidir: insanın anlam arayışının engellenmesi.

Nedenler için bu kadar yeter; peki ya sonuçlar? Kişinin anlam arayışı ne kadar engellenirse, o da Amerikan Bağımsızlık Bildirisinden bu yana "mutluluk arayışı" denen şeye kendini o kadar çok verir. Bu arayış engellenen bir anlam arayışından kaynaklandığı zaman, amaçlanan şey sarhoşluk ve uyuşukluktur. Son çözümlenmede bu kendini yenilgiye mahkum eder, çünkü mutluluk sadece kişinin kendini aşkınlığı yaşamamasının, kendini hizmet edilecek bir davaya veya sevilecek bir insana adanmasının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Gnsel mutlulukta bu, başka her yerdekenden daha belirgindir. Bunu ne kadar çok bir hedefe dönüştürürsek, hedefimiz de o kadar şaşar. Bir erkek gücü konusunda ne kadar çok tasalanırsa, iktidarsız olmaya o kadar yatkın olacaktır; bir kadın, dolu dolu orgazm yaşama yetisine sahip olduğunu kendi kendine kanıtlamaya ne kadar çok uğraşırsa, soğuk olmaya da o kadar yatkın olacaktır. Onca yıllık psikiyatrik çalışmamda rastladığım cinsel nevroz olaylarının çoğunluğu bu kaynağa kolayca bağlanabilir.

Başka bir yerde de anlattığım gibi,<sup>19</sup> cinsel nevrozlar genellikle cinsel başarıyı talep kalitesi denebilecek bir şeye bağlarlar. Dolayısıyla bu tür olayları tedavi etme çabasının, bu niteliği ortadan kaldırarak işe başlaması gerekir. Bu amaçla bir tedavi yöntemi geliştirdim ve İngilizce olarak ilk kez International Journal of Sexology'de yayınladım.<sup>20</sup> Ancak burada belirtmek istediğim tek şey, yukarıda anlatılan güdülenme nedeniyle bugünkü kültürümüzün, cinsel başarıyı putlaştırdığı ve cinsel nevroz bireyin yaşadığı talep kalitesini daha da artırarak nevrozuna katlada bulduğudur.

Doğum kontrol hapı da kadının daha talepkar ve daha kendiliğinden olmasını sağlayarak erkekleri, cinsel ilişkiyi kendilerinden beklenen bir şey gibi yaşamaya özendirir. Amerikalı yazarlar, kadını eski tabu ve keüemelerden, kolejli kızların bile doyum istediği (kolejli oğlanlardan) bir dereceye kadar kurtardığı için kadın özgürlüğü hareketini suçluyor. Sonuç ise "kolej iktidarsızlığı," ya da "yeni iktidarsızlık"<sup>21</sup> gibi terimlerle tanımlanan yeni sorunların gelişidir.<sup>22</sup> İnsan altı düzeyde de benzer bir şey gözleriz. Dişileri, çiftleşmek isteyen erkeklerden "işvebazca" kaçan bir balık türü vardır. Ama Konrad Lorenz, bir dişiyi tam tersini yapacak şekilde eğitmeyi başarmıştır: zorla erkeğe yaklaşmak. Erkeğin tepkisi ne olur? Tıpkı kolejli delikanlıdan beklediğimiz şey: cinsel ilişkiyi yürütme konusunda tam bir beceriksizlik!

Doğum kontrolüne dönecek olursak, sadece yan etkisini, olumsuz bir sonucunu inceledik. Olumlu yanından bakacak olursak, bunun paha biçilmez bir yarar sağladığını kabul etmemiz gerekir. Cinselliği insanca kılan şeyin sevgi olduğu doğruysa, doğum kontrolünün yaptığı şey cinselliği üremeye olan otomatik bağlantısından kurtarmak ve böylece an bir sevgi dışavurumu olmasını ve

böyle kalmasını sağlamaktır. Daha önce de belirttiğimiz gibi, İnsan cinselliğinin, haz ilkesinin hizmetindeki basit bir alet olmasına asla izin vermemeliyiz. Şimdi ise bunun, üreme içgüdüleriyle gösterdiği amaca yönelik basit bir araç da olamayacağını anlıyoruz. Doğum kontrolü, cinselliği bu tahakkümden kurtarmış ve böylece gerçek potansiyelinin gerçekleşmesini mümkün kılmıştır.

Viktorya çağının cinsel tabuları ve ketlemeleri çöküyor; buna karşılık cinsel özgürlük öne çıkıyor. Ama sorumluluk terimleriyle yaşanmadığı sürece özgürlüğün, kötüye kullanılmaya ve keyfiyete dönüşme tehlikesinin ortaya çıkacağını unutmamamız gerek.

## Semptom Mu Terapi Mi? Bir Psikiyatrisi Çağdaş Edebiyata Bakıyor\*

BU toplantıda bir konuşma yapma önerisini alınca ilk önce biraz isteksizlik duydum. Psikiyatri alanında -kuşkusuz, oldukça modası geçmiş bir psikiyatri alanında-yüzeysel bilgilerle çalışan o kadar çok çağdaş edebiyat temsilcisi var ki, çağdaş edebiyat alanında yüzeysel bilgilerle çalışan bir psikiyatrisi olmaktan nefret ederim. Daha da önemlisi, psikiyatri çağdaş edebiyat konusunda söz sahibiymiş gibi düşünülür (ve bu da psikiyatrinin çağdaş edebiyat konusunda söyleyecek bir şeyi olup olmadığına bakılmaksızın yapılıır). Cevapların psikiyatride olduğu kesinlikle doğru değil. Psikiyatristler olarak biz, bugün bile örneğin şizofreninin gerçek nedeninin ne olduğunu bilmiyoruz. Nasıl iyileştireceğimize ilişkin bilgimiz ise daha alız. Sık sık söylediğim gibi, her şeyi bilen veya her şeye kadir değiliz; bizim için düşünebileceğiniz tek kutsal özelliğimiz, her yerde bulurumuzdur: her panelde, her sempozyumda, hatta bu toplantıda bile bize rastlarsınız...

Psikiyatrisi ilahileştirmekten vazgeçip insanlaştırmaya başlamamız gerektiğine inanıyorum. Her şeyden önce, insanda insanca olanla patolojik olanı, başka bir deyişle ruhsal veya duygusal rahatsızlıkla örneğin varoluşsal umutsuzluğu, insan varoluşunun görünürdeki anlamsızlığından kaynaklanan umutsuzluğu -bu, çağdaş edebiyatta gerçekten de favori bir konu değil mi?-birbirinden ayırmamız gerekir. Sigmund Freud'un, "Kişi, yaşamın anlamını veya değerini sorguladığı an, hastadır," demiştir; ama ben insanın bu yolla kendi insanlığını dile getirdiğine inanıyorum. Yaşam için bir anlam aramak, hatta böyle bir anlamın olup olmadığını sorgulamak, insanın bir başansıdır.

Belli bir olayda yazanın gerçekten hasta olduğu, sadece nevrotik değil, psikotik olduğu sonucuna varırsak bunun, yazarın eserinin doğruluğuna veya değerine gölge düşürmesi gerekir mi? Sanmıyorum. Şizofren birisi söylese bile iki kere iki yine dördtür ve dört olarak kalır. Aynı şekilde, Hölderlin'in şizofren, Nietzsche'nin general paresis olması, ne ilkinin şiirinin, ne de diğerinin felsefesindeki doğruluğun değerini azaltmaz. Bu iki psikoz "olayı" konusunda ciltler dolusu kitap yazan psikiyatristlerin adları unutulduktan çok zaman sonra bile Hoelderlin ve Nietzsche adlarının yine okunacağından ve saygıyla anılacağından eminim.

Yazardaki patoloji, ortaya çıkan esere gölge düşürmediği gibi, değer de kazandırmaz. Hiç bir psikotik yazar, psikozu yüzünden önemli bir eser yaratmamıştır; ortaya bir eser koysa bile bu sadece psikozuna rağmen yaratılan bir eserdir. Kendi içinde hastalık kesinlikle yaratıcı değildir.

Son zamanlarda çağdaş edebiyata psikiyatrik bir bakış açısından bakmak, özellikle de edebiyatı bilinçaltı psikodinamiklerle-rinin bir ürünü olarak değerlendirmek moda olmuştur. Sonuç olarak derinlik psikolojisi denen şey, edebiyat üretiminin altında yatan gizli güdülenimleri su yüzüne çıkarmayı kendine iş edinmiştir. Bir yazarın "Procrustes yatağı" dediğim yere koyduğunuz zaman olanları göstermek için, ürdü bir Freudçunun Goethe'ye adadığı iki ciltlik bir çalışma üzerine yapılan ve Journal of Existentialism'de yayınlanan bir incelemeden alıntı yapmama izin verin: "1538 sayfa



boyunca yazar, manik-depresiv, paranoid ve epileptik bir hastalığın, eşcinselliğin, ensestin, röntgencilik, teşhircilik, fetişizmin, iktidarsızlığın, narsizmin, saplanh-zorlanım nevrozunun, isterinin, megalomaninin, vb. belirtileriyle dolu bir dahinin tablosunu çizer. Yazar, sadece sanatsal ürünün altında yatan içgüdüsel dinamik güçler üzerinde odaklanmış gibidir. Goethe'nin eserinin, örgensel öncesi saplanblann sonucundan başka bir şey olmadığı izlenimi ediniriz. Sanki mücadelesinin amacı ideale, güzele, değerlere ulaşmak değil de utandınıcı bir erken boşalma sorununun üstesinden gelmektir."<sup>23</sup>

Maske indiren psikologların, gerçek (içten, samimi) olanla karşılaştıkları anda maske indirme işine son vermeleri gerektiğine inanıyorum. O noktada durmadığı takdirde, maskesini indirdiği şey, kendi bilinçaltı güdülenimidir, yani insandaki gizli yüceliği küçümseme eğilimidir.

insan, maske indirme ve ifşa etme işinin okura neden bu kadar çekici geldiğini merak ediyor. Sanki Goethe'nin de senin, benim ve diğer her nevrotik gibi bir nevrotikten başka bir şey olmadığını duymak rahatlık veriyor (bırakın bizi ilk taşıyan nevrotik kusuru olmayanlar olsun). Bir açıdan, insanın "çıplak bir maymun"dan; idin, egonun ve süperegounun oyun alanından; itkilerin ve içgüdülerin piyonu ve oyuncağından; şartlanma ve öğrenme süreçlerinin ürününden; sosyoekonomik koşulların, rahatsızlıkların ve komplekslerin kurbanından başka bir şey olmadığını duymak da insana iyi gelir.

Brain Goodvvin'in de yerinde bir saptamayla söylediği gibi, "Tıpkı bazen iyi ilacm tadının kötü olması gerektiğine inanılması gibi, iasanlarm, şundan veya bundan başka bir şey olmadıklarını görmeleri iyi gelir."<sup>24</sup> Bana da öyle geliyor ki ifşa etmeyi bu kadar cazip bulan insanlardan en azından bazıları, indirgemeciliğin savunduğu "...den başka bir şey değil "dükten mazoşistçe bir haz alıyor.

Çağdaş edebiyatın ifşa edilmesi konusuna dönecek olursak, edebi üretimin kökleri ister normal ister anormal, ister bilinçli ister bilinçsiz olsun, yazmak çoğu kez bir kendini dile getirme eylemi olarak değerlendirilir. Ancak ben, yazmanın konuşmaktan sonra geldiğine, konuşmanın ise düşünmekten sonra geldiğine inanıyorum; düşünülen ve kastedilen (amaçlanan) bir şey olmaksızın düşünce olmaz. Aynı şey, iletmeleri gereken bir anlamla ilgili olmaları ölçüsünde yazma ve konuşma için de geçerlidir. Böyle bir mesajı olmadığı sürece dil gerçekten dil değildir. "Medium'un\* mesaj olduğu" doğru değildir; ben, medi-um'u gerçek bir mediuım yapan şeyin sadece mesaj olduğuna inanıyorum.

Dil, salt kendini anlatmaktan öte bir şeydir.<sup>25</sup> Dil her zaman için kendi ötesindeki bir şeyi gösterir. Başka bir deyişle, tıpkı genelde insan varlığı gibi, dil de her zaman için kendini aşkındır. İnsan olmak, kendi dışında bir şeye veya bir insana, gerçekleştirilecek bir anlama, ya da karşılaşılabacak bir insana yönelmektir. Kendini görmeyen sağlıklı bir göz gibi, insan da kendini unutup görmediği, kendini verdiği zaman en yüksek işleyiş düzeyine ulaşır. Kendini unutmak duyarlılığı artırırken, kendini vermek yaratıcılığı artırır. .

İnsan varoluşunun kendini aşkınlığı sayesinde insan, anlam arayan bir varlıktır. Bir anlam isteminin (iradesinin) kontrolü altındadır. Ama bugün anlam istemi engellenmektedir. Giderek daha çok hasta anlamsızlık ve boşluk duygularından, bir boşu-nalık ve anlamsızlık (absiirdlük) duygusundan ötürü psikiyatristlere başvurmaktadır. Bu hastalar, günümüzün kitle nevrozunun kurbanlarıdır.

Bu anlamsızlık duygusunun, toplantınızın genel temasıyla bir ilişkisi olabilir. Otuz yıllık nisbi barış ortamı, insanın yaşama mücadelesinin ötesini düşünmesini sağlamıştır. Artık yaşamanın ötesindeki nihai anlamın ne olduğunu soruyoruz, tabii böyle bir şey varsa. Ernst Bloch'un deyişiyle, "Bugün insanlar, daha önce sadece ölüm yatağında yüz yüze geldikleri düşüncelerle karşı karşıyadır."

Özellikle üniversite gençleri arasında çok yaygın olan intihar olayları, dünya çapında yaygınlaşan şiddet ve uyuşturucu bağımlılığı gibi olgular, bu duygunun belirtilerinden birkaçıdır; ama kısmen çağdaş edebiyat da bir belirtidir (semptomdur).

Çağdaş edebiyat, kendini anlatmayla (dışavurmayla) -kendini teşhir etmeyi söylemeye gerek yok-sınırlı kaldığı ve bununla yetindiği sürece, yazarının boşunluk ve anlamsızlık (absürdlük) duygusunu yansıtır. Daha da önemlisi, anlamsızlık (absürdlük) yaratır. Bu da anlaşılabilir bir şeydir, çünkü anlam yoktan yaratılamaz, keşfedilmesi gerekir. Anlam (sense) yaratılamaz, ama anlamsızlık (nonsense, saçmalık) yaratılabilir.

Bu durumda anlamsızlık duygusuna yakalanan yazar elbette boşluğunu anlamsızlıkla (nonsense) ve saçmalıkla (absürdlük) doldurmaya çalışacaktır.

Ama başka bir seçenek daha vardır. Çağdaş edebiyatın, günümüzdeki kitle nevrozunun başka bir semptomu olarak kalması gerekmiyor. Terapiye de pekala katkıda bulunabilir. Yaşamın görünürdeki anlamsızlığından ötürü umutsuzluk cehennemini yaşamış olan yazarlar, çektikleri acıyan, insanlık mihrabına bir kurban olarak sunabilirler. Kendilerini okura açmaları, aynı durumdan muzdarip okurun sorununu yenmesine yardımcı olabilir.

Yazar en azından okurda bir dayanışma duygusu yaratılmasına katkıda bulunabilir. Bu durumda semptom terapi olur. Ama eğer çağdaş edebiyat bu tedavi görevini yerine getirecekse, başka bir deyişle tedavi potansiyelini gerçekleştirecekse, nihilizmi sinizme dönüştürmekten kaçınması gerekir. Tıpkı yazarın kendi boşunluk duygusunu okurla paylaşmasının yanlışlığı gibi, varoluşun anlamsızlığını (absürdlüğünü) savunmak da inançsız (sinik) bir sorumsuzluk olacaktır. Yazar, okuru umutsuzluğa karşı bağımsızlık kazandırma becerisinden yoksunsa, en azından okura umutsuzluk aşılardan 'kaçınmalıdır.

Yann Avusturya Kitap Fuarı'nın açılış konuşmasını yapacağım. Konuşmamın konusu 'Terapi olarak Kitap.' Yani okuma yoluyla iyileşmeden söz edeceğim. Dinleyenlere, bir kitapla yaşamı değişen' okurlardan, bir kitapla intihar etmekten kurtulan okurlardan söz edeceğim. Kitabın, ölüm yatağındaki, ya da hapisanedeki insanlara nasıl yardıma olduğuna ilişkin örnekler vereceğim. San Francisco yakınlarındaki San Quentin hapisanesindeki gaz odasının son kurbanı olan Aaron Mitchell olayını anlatacağım. Oraya, hapisane müdürünün davetlisi olarak gitmiş, tutuklulara bir konuşma yapmıştım. Konuşmam bitince birisi ayağa kalkıp, birkaç gün sonra idam edilecek olan Aaron Mitchell ile konuşup konuşamayacağımı sordu. Bu bir meydan okumaydı ve kabul etmem gerekiyordu; Bay Mitchell'e, Nazi toplama kamplarındaki gaz odalarının gölgesi altında yaşadığım döneme ilişkin kendi deneyimlerimden söz ettim. O zaman bile, yaşamın koşulsuz anlamlılığına olan inancımın vazgeçmediğimi, çünkü yaşamın anlamlı -ki bu durumda yaşam kısa sürse de anlamını koruması gerektiğini-ya da anlamsız olduğunu -ki bu durumda birkaç yıl daha yaşayıp bu anlamsızlığı sürdürmenin de hiç bir anlamı olmadığını- anlattım. "Ve inan," dedim, "bir yaşam tamamen anlamsız bile olsa, yani boşa bile harcansa, bu duruma yönelik tavrımızla son anda bile anlam kazanabilir." Örnek vermek için, Leo Tolstoy'un Lvan Uych'in Ölümü adlı romanındaki olayı anlattım: hatırlayacağınız gibi bu, altmış yaşlarında olan ve birden bire, birkaç gün içinde öleceğini öğrenen

bir adamın hikayesidir. Ama hem ölüme göğüs gerişiyle, hem de yaşamını boşa harcadığı ve yaşamının özünde anlamsız olduğu gerçeğiyle kaşı karşıya gelişle kazandığı içgöz-lem sayesinde kendi ötesine yükselmiş ve böylece sonunda geriye dönük de olsa yaşamını sonsuz anlamla doldurabilmiştir.

Aaron Mitchell, infazdan kısa bir süre önce San Francisco Chronicle'de yayınlanan bir röportajda, Tolstoy'un mesajının kendisine ulaştığını açıkça göstermiştir.

Bu öyküden, sokaktaki insanın da aşın bir yaşam durumunda, hatta ölüm anında bile, bir yazardan neler alabileceğini görebilirsiniz. Yazarın toplumsal sorumluluğunun ne kadar büyük olduğunu da görebilirsiniz. Yazarın düşünce ve konuşma özgürlüğü olması gerektiğine katılıyorum; ama özgürlük son söz olmadığı gibi, öykünün tamamı da değildir. Özgürlük, sorumlulukla dengelenmediği sürece keyfiyete dönüşme tehlikesi söz konusudur.

## Spor : Günümüzün Çileciliği<sup>26</sup>

SPORDAN en genel anlamıyla, yani bir insan olgusu olarak spordan söz etmek istiyorum. Bu da, spordan, Olimpik şovenizmle yozlaşmasından, ya da tüccar kafasıyla kötüye kullanılmasından çok, doğallığıyla (otantik yanıyla) söz edeceğim anlamına gelir. Ne var ki sporun analizi, günümüzün güdü teorilerinde hâlâ ağır basan insan görüşüne sıkıca bağlı kaldığı sürece, spor denen doğal (otantik) olguya erişim engellenmiş olur. Bu teorilere göre insan, bazı ihtiyaçları olan ve bu ihtiyaçları doyumlamaya, son çözümlemede "gerilim gidermeye," yani "homeostasis" denen iç dengeyi korumaya ya da yeniden kazanmaya çalışan bir varlıktır. Homeostasis, biyolojiden ödünç alman, ama geçen zaman içinde biyolojide temelsiz olduğu anlaşılan bir kavramdır. Ludwig von Bertalanffy, büyüme ve üreme gibi ilkel biyolojik olguların, homeostasis ilkesiyle açıklanamayacağını bulgularla göstermiş; hatta Kurt Goldstein sadece işleyişi patolojik (hastalıklı) olan bir beyin koşulsuz olarak gerilimden kaçınma çabasıyla tanımlandığını kanıtlamıştır. Ben şahsen insanın hiç bir zaman temelde bu tür iç koşullarla değil, ama her zaman dünyadaki bir şeyle veya birisiyle ilgilendiğine inanıyorum: hizmet edilecek bir davayla, ya da sevilecek bir insanla (ki bu da söz konusu insanın salt doyum giderme amacına yönelik bir araç olarak değerlendirilmediği anlamına gelir). Başka bir deyişle insan varoluşu -en azından nevrozla çarpıtılmadığı sürece-her zaman için kendi dışında bir şeye yönelir ve o şeyle ilgilenir. Bu yapısal özelliğe "insan varoluşunun kendini aşkınlığı" diyorum. Kendini gerçekleştirme, sadece kendini aşkınlığın bir yan ürünü olarak mümkün olabilir.<sup>27</sup>

Homeostasis hipotezinin tersine ben aşağıdaki dört tezi ortaya koymak istiyorum: (1) İnsan temelde gerilim gidermeye çalışmaz, hatta gerilime ihtiyaç duyar. (2) Bu nedenle gerilim arar. (3) Ancak günümüzde yeterli gerilimi bulamaz. (4) Bazen gerilim yaratmasının nedeni budur.

(1) insanın çok fazla gerilim altında bırakılmaması gerektiği açıktır. İnsan daha çok orta dozda bir gerilime ihtiyaç duyar.<sup>28</sup> Çok büyük beklentiler de, beklenti [meydan okuma] yokluğu da hastalığa neden olabilir. Bu anlamda Werner Schulte, nevrotik krizlerin tipik başlangıcı olarak gerilimin boşalmasını göstermişti. Stres kavramının babası olan Selye bile son' zamanlarda "stresin yaşamın tuzu" olduğunu kabul etmiştir. Bense bir adım daha ileri gidip özel bir gerilime, yani insanla gerçekleştirmek zorunda olduğu anlam arasında var olan gerilime ihtiyaç duyduğunu savunuyorum. Aslında, birey tamamlaması gereken bir işle (görevle) karşılaşmadığı ve bu nedenle bu işin yarattığı özgün gerilimden kurtulduğu zaman belli bir nevroz tipi -noöjenik nevroz-ortaya çıkabilir.

(2) Dolayısıyla insan, sadece kendi içinde gerilim değil, tamamlanması varoluşuna anlam katabilecek işler de arar. Son yıllardaki gözlemsel (ampirik) araştırmaların da doğruladığı gibi, insanı temelde güdülendiren şey "anlam istemi" dediğim şeydir.

(3) Ne var ki günümüzde birçok insan artık bir anlam ve amaç bulamıyor. Sigmund Freud'un bulgulanmn tersine insan artık cinsel olarak engellenmiyor, "varoluşsal olarak engelleniyor." Ve Alfred Adler'in bulgularının tersine başlıca şikayeti artık aşağılık duygulan değil, "varoluşsal boşluk" olarak adlandırdığım bir boşunalık, anlamsızlık ve boşluk duygusudur. Bunun başlıca belirtisi can sıkıntısıdır! Arthur Schopenhauer, insanlığın ihtiyaçla can sıkıntısı uçlan arasında sonsuza kadar mekik dokumaya mahkum gibi gözüküğünü söylemişti;<sup>29</sup> bugün sahranın can sıkıntısı uçundayız. Zengin toplum nüfusun büyük bölümlerine gerekli araçlan vermiştir, ama insanlar uğruna yaşanacak bir amaç, bir anlam bulamıyor. Buna ek olarak, boş zamanı bol bir toplumda yaşıyoruz; daha çok sayıda insanın, harcanacak daha çok zamanı var, ama bu zamanı harcayacak anlamlı bir şey yok. Bütün bunlar, insanın ihtiyaçtan ve gerilimden kurtulmasının, bunlara dayanma becerisine kaybetmesine neden olduğu sonucunu destekler. Daha da önemlisi, vazgeçme yetisini kaybeder. Ama Hölderlin, tehlikenin pusuda olduğu yerde kurta-nlmanın da yakın olduğunu söylemekte haklıdır. Zengin toplum çok az gerilim sunduğu için insan gerilimler yaratmaya başlar.

(4) Birey, zengin toplumun ortadan kaldırdığı gerilimi yapay olarak yaratır! Kendini kasıtlı olarak beklentiler altına sokarak, yani geçici de olsa kendini gönüllü olarak stres durumlarına sokarak gerilim yaratır. Görebildiğim kadarıyla sporun yerine getirdiği işlev de tam olarak işte budur! Spor, insanın acil durumlar yaratmasını sağlar. Kedingen beklediği şey gereksiz bir başan ve gereksiz bir özveridir. Bir bolluk denizinin ortasından, çilecilik adalan yükseliyor! Aslında sporu çağdaş, laik bir tür çilecilik olarak değerlendiriyorum.

Gereksiz başarıyla kastettiğim şey nedir? insanın yürümeye bile ihtiyaç duymadığı bir çağda yaşıyoruz: istediği yere arabasıyla gidebilir. Merdivenleri çıkması gerekmez: asansöre binebilir. Böyle bir ortamda o birden bire dağlara tırmanmaya başlar! "Çıplak maymunun" artık ağaca tırmanması gerekmiyor; bu nedenle o da kasıtlı ve gönüllü olarak dağlara, dik uçurumlara tırmanıyor! Olimpiyat oyunlarında dağcılık sporu yer almasa da, bir süre için dağcılık sporu üzerinde durmama izin vereceğinizi umuyorum.

Dağcılıkta insanın, evrimin ortadan kaldırdığı zorunluluklan yapay olarak yarattığını söylemişim. Ne var ki bu yorum, üçüncü derece zorluğa kadar dağa tırmanmayla sınırlıdır; hiçbir maymun, üçüncü dereceden öteye tırmanamamışbr. Gibraltar'ın uçurumlarına tırmanan ünlü maymunlar bile, geçen hafta Rio de Janeiro'daki Sugar Hat'a tırmanmayı başaran Tyrol ve Bavaria'lı dağcıların yaşadığı zorluklarla başa çıkamaz. Bu arada dağcılıktaki altına dereceden zorluk tanımına bir göz atalım: insanın olasılıklarının nihai sınırına yaktn! İşte konunun özü de bu: "aşın" (ekstrem) denen dağa (yapay) zorunlulukların ötesine gider; o olasılıklarla ilgilenmektedir; insan olasılıklarının nihai sınırlanmn nerede yattığını merak eder! Ve bulmak ister. Ama ufuk gibi, sı-rurlann da hiç bir yerde olmadığı anlaşılır, çünkü insan ileri doğru attığı her adımla, bu sınırlan biraz daha öteye iter.

Spor konusunda, olgunun insanca yanma hakettiği önemi vermeyen başka yorumlar da vardır. Laik çilecilik işlevini atlayıp geçen bu yorumlar, insanı, itkilerin ve içgüdülerin yarattığı iç gerilimlerden kurtulmak için dünyayı, saldırganlık dürtüleri de dahil olmak üzere bu itki ve içgüdülerini doyurmaya yönelik salt bir araç olarak gören varlık olarak değerlendiren eski, modası geçmiş bir güdü (motivasyon) teorisine dayanmaktadır. Ama bu kapalı sistem düşüncesinin tersine insan, gerçekleştirecek anlamlar, karşılaşılabacak başka insanlar arayan ve bunlan, saldırganlık ve cinsel

itkilerini ve içgüdülerini doyuracak bir araç gibi görmeyen bir varlıktır.

Ancak bunlan dışavurmaya alternatif olabilecek şeyle, yani bunlan yüceltme olasılığıyla ilgili olarak Carolyn Wood Sherif, insana ilişkin kapalı sistem görüşlerinin tipik özelliği olan bir yanılsamaya, yani saldırganlığın, spor gibi zararsız etkinliklere yöneltilecek boşalmlabileceği yanılsamısına karşı bizi uyarmıştır. Tersine, "başanlı saldırganlık eylemlerinin, sonraki saldırganlığı azaltmak şöyle dursun, saldırganlık tepkilerinin sıklığını artırmanın en iyi yolu olduğunu gösterir önemli miktarda bulgu mevcuttur (bu araştırmalar hem hayvan hem-de insan davranışları üzerine yapılmıştır)."

Varoluşsal boşlukta cinsel libdonun yanısıra saldırganca "yıkıcılık" da serpilip geliştiği gözlemlenebilir. "İnsanların öldürmeye en yatkın olduğu durumlar, anlamsızlık duygusunun altında ezildikleri durumlardır,"<sup>30</sup> diyen Robert Jay Lifton bana katılıyor gibi. İstatistiksel bulgular bu hipotezi destekliyor.

Şimdi de benim spor teorimin spor pratiğine nasıl uygulanabileceğini ele alalım. İnsanın, olasılıklarının sınırlarını belirlemeye meraklı olduğunu, ama tıpkı ufuk gibi, bu sınırlara yaklaşmakla bunları daha ileri ötelediğini söylemişim. Bundan, spor yarışmalarında insanın gerçekte kendisiyle yarıştığı sonucu çıkar. O kendine rakiptir. En azından böyle olması gerekir. Bu, ahlaki bir beklenti değil, olgusal bir ifadedir; çünkü kişi başkalarıyla rekabet edip onları yenmeye ne kadar çok çalışırsa, kendi potansiyelini gerçekleştirmeyi o kadar az becerecektir. Tersine, başanya ve başkalan karşısında kazanacağı zafere fazla almış etmeden sadece en iyisini yapmaya ne kadar çok çaba gösterirse, bu çabalan da o kadar kısa sürede ve kolayca başarıyla taçlanacak. Doğrudan niyete gelmeyen şeyler vardır; bu şeyler ancak başka bir şeye niyetlenmenin yan ürünleri olarak elde edilebilir. Bunlar doğrudan hedeflendiği zaman, hedef şaşar. Cinsel mutluluk buna bir örnektir: kişi buna çabayla ulaşamaz.

Benzer bir şey spor için de geçerlidir. Elinizden geleni yaptığınız zaman kazanma şansınız artacaktır; tersine, kazanmaya çalıştığınız zaman kaybetmeye yatkın olacaksınız. Bu durumda rahat olmak yerine gergin olacaksınız. Başka bir deyişle, "en büyük olduğunu" kanıtlamaya değil, ünlü bir Eski Viyana komedisinden alıntı yapmak gerekirse, "kimin en büyük" olduğunu (sen mi yoksa sen mi) bulmaya çalışmalısın. Münih 1972 Olimpiyat Oyunları'na kadar yüksek atlama dünya rekorunu elinde tutan Ilona Gusenbauer, son zamanlarda yapılan bir röportajda, "kendi kendime, başkalarını yenen bir gerek olduğunu söylememem gerek," demiştir. Başka bir örnek vermek gerekirse, Avusturya milli futbol takımı ilk devre sonunda Macar takımına 0-2 yenik durumdadır. Avusturyalılar, koçlarının dediği gibi "çökmüş, yılmış, karamsarlığa kapılmıştır," ama aradan sonra maça moralleri yüksek dönerler. Sonra? Sonra takımın koçu Bay Stastny, takıma hâlâ şansları olduğunu, ama yenildikleri takdirde, ellerinden geleni yapmaları koşuluyla onları suçlamayacağını söyler. Sonuç muhteşemdir: 2-2.

Sporda, en iyi sonucu elde etmeye yönelik optimal güdülenme (motivasyon), kişinin başkalarıyla değil kendisiyle rekabet etmesini gerektirir. Bu tutum, nevrozların, bir şeyi hem niyetin (amacın) hem de dikkatin hedefi yapma alışkanlığını anlatmak için logoterapide kullanılan bir terim olan "aşırı (hiper) niyete ters düşer. Paradoksik (çelişik) niyet, aşırı niyeti ortadan kaldırmak için geliştirilen logoterapik bir tekniktir. Bu teknik, nevrozların tedavisinde başarıyla kullanılmıştır; ve bir Amerikan basketbol takımının koçu olan Robert L. Korzep, bu tekniğin sporda da uygulanabileceğini doğruluyor. California, San Diego'daki U.S. International Üniversitesinin Logoterapi Enstitüsünde, deneyimlerini şöyle özetlemiştir: "Ben bir spor koçuyum ve ruhsal tutumlarla ve bunların takım

karşılaşmalarının kazanılması veya kaybedilmesi üzerindeki etkilerine oldukça ilgi duyuyorum. Logoterapinin, sporda ortaya çıkan durumlarda, yani baskı durumlarında, maç öncesi kaygıda, moral çöküntülerine, güvensizliğe, bencillığe karşı mücadelede ve problemlili sporcularda yararlı olabileceğine inanıyorum. Koçluk deneyimlerimde geri dönüp baktığım zaman... logoterapi tekniğiyle düzeltilebilecek olan birey ve grup davranışlarını kapsayan olaylar olduğunu hatırlıyorum. Özellikle paradoksik niyet tekniğinin sporculara sağlayabileceği olanaklar bana heyecan veriyor."

Birkaç yıllık yüzme koçu olan Warren Jeffrey Byers de "logoterapinin yüzme sporuna uygulanışıyla ilgili bazı deneyimlerini" şöyle aktardı: "Logoterapi, koçun çalışmalarında gerçek bir uygulamaya sahiptir. Her koç, gerginliğin performansın düşmanı olduğunu bilir. Yüzme sırasındaki temel gerginlik kaynağı, sporcunun kafayı kazanmaya fazla takınası, yada başarıya yönelik aşın bir niyet beslemesidir. Sporcu, yanında yüzen bir başka yüzücüyü geçme kaygısı içinde olabilir. Sporcu, başarıyı aşın (hiper) niyet konusu yaptığı anda performansı düşecektir. Sporcu aşın niyet geliştirdiği taktirde, kendi hızından önce rakibininkini düşünebilir. Yüzücü, ne durumda olduğunu anlamak için rakibine bakacaktır. Bu sorunu yaşayan bir öğrenciye koçluk yaptığım zaman, kendisi için yüzmesinin önemini vurgularım. Ayrıca bir tür paradoksik niyet tekniği de kullandım. Aşın niyetin başka bir olumsuz sonucu daha vardır. Yüzme yarışmalarından önce aşın sınırlı ve kaygılı olan sporcular tanıdım. Bu sporcular, özellikle yarışmadan bir önceki gece uyuyamıyorlardı. Dolayısıyla sakinleştirmek gerekiyordu. Bu amaçla bir tür düşünce odağını dağıtma (dereflection) tekniği kullanıyorum. Sporcudan, yarışı kazanma düşüncesinden uzaklaşmasını ve kendisi için yüzmeye odaklaşmasını istiyorum. En büyük rakip olarak kendisini görmeye çalışan sporcu, çok iyi yüzüyor. Bunlar, logoterapinin yüzme sporu ve bir koç olarak çalışmalanmdaki uygulamalarından sadece birkaçı. Logoterapinin, koçlar için güçlü bir araç olabileceğine inanıyorum. Ne yazık ki çok az koç logoterapi tekniklerinden haberdar. Yüzücülük dergilerinde yayınlanacak yazılarla daha çok koça ulaşıldıkça, logoterapinin yüzücülükte yaygın olarak kullanılacağına kuşku yok."

Şimdi de bir zamanlar Avrupa şampiyonu olan bir sporcuya kulak verelim: "Yedi yıl boyunca rakipsizdim. Daha sonra milli takıma girdim. Üzerimde bir baskı vardı. Kazanmak zorundaydım, halkım bunu bekliyordu. Yanşmalar öncesi korkunç oluyordu." Yoldaşlık uğruna gelişen bir aşın niyet: "yoldaşlar, yanşma önceleri dışında birbirleri için hep en iyi dosttur, ama o anlarda birbirlerinden nefret ederler."

Öte yandan eski bir öğrencim ve paraşütçülükte şampiyon olan E. Kim Adams, başka bir yıldız sporcu için şunları söylüyor: "Gerçek sporcu sadece kendisiyle rekabet eder. Paraşütçülükte bugünün tartışmasız dünya şampiyonu, birlikte büyüdüğüm Gay Schoelpple'dir. Son müsabakayı neden Sovyetler değil de ABD'rının kazandığına ilişkin bir soru üzerine, Rusların kazanmak için geldiğini söyledi. Qay sadece kendisiyle rekabet ediyor." Ve kazanan da olmuştur.

EK: Dr. Terry Orlick, Ottawa Üniversitesinde spor psikolojisi profesörüdür. "Frankl'in 'paradoksik niyet' dediği şeyi" tavsiye ediyor. "Kaygıdan kurtulmaya çalışmak yerine, kaygıya sarılın, kendiliğinden ortadan kalktığım göreceksiniz. Önemli bir olaydan önce bir kat ter dökene kadar kaygılanıyorsanız, dört kat ter dökmeye çalışın. Bazı sporcular bu yaklaşımı çok etkili buluyor. Son günlerden hatırladığım iki olayda, kaygıya eğilimli sporcular, kendileri için çok önemli olan müsabakalardan önce bu yaklaşımın performanslarını artırdığını gözlemiştir. Sporculardan birisi sırası gelmeden müsabakadan önce çok kaygılanmış ve kendi kendine, 'Niye kaygılıyım?' diye sormuş ve 'Onlara ne kadar kaygılı olabileceğimi göstereceğim. Kaygımı artırmaya çalıştıkça, azaldığını hissettim.' Diğer sporcu ise müsabakadan önce öylesine kaygılanır ki karnı ağrımaya başlar.

Gerilimden kurtulmaya çalışmak yerine, bu gerilimi olabildiğince yaşamaya çalışır. 'O kadar kaygılıyım ki hasta olacağım,' der kendi kendine. Daha sonra "bunun ne kadar aptalca olduğunu düşündüm, gülüp geçtim ve gerilim diye bir şey kalmadı" diye ekliyor.<sup>31</sup>

## Geçicilik Ve Ölümlülük: Ontolojik Bir Deneme<sup>1</sup>

YAŞAMIN geçiciliği karşısında geleceğin henüz varolmadığını; geçmişin ise artık varolmadığını; gerçekten varolan tek şeyin bugün olduğunu söyleyebiliriz. Ya da geleceğin bir hiç olduğunu; geçmişin de hiç olduğunu; insanın hiçlikten geldiğini; varlığa "büründüğünü" ve hiçlik tehdidi altında olduğunu söyleyebiliriz. O halde insan varoluşunun temel geçiciliği açısından yaşamda anlam nasıl bulabiliriz?

Varoluşçu felsefe bulabileceğini iddia ediyor. Bu felsefenin "trajik kahramanlık" dediği şey, geçiciliğine rağmen yaşama evet deme olasılığıdır. Varoluşçuluk, ne kadar geçici olursa olsun, bugünü vurgular.

Plato ve St. Augustine geleneğinde, bugünden çok kalıcılığın (sonsuzluğun) gerçek olduğunu savunan dingincilik<sup>32</sup> için bunun tam tersi söylenebilir. Sonsuzlukla, geçmişi, bugünü ve geleceği aynı anda kapsayan bir dünyanın kastedildiğine kuşku yok. Başka bir deyişle reddedilen şey geçmişin ya da geleceğin gerçekliği değil, bu haliyle zamanın gerçekliğidir. Sonsuzluk, dört boyutlu bir dünya (kalıcı, katı ve önceden belirlenmiş bir dünya) olarak görülür. Dinginciliğe göre zaman hayalidir; geçmiş, bugün ve gelecek, bilincimizin yanılsamalarından başka bir şey değildir. Her şey aynı anda varolur. Olaylar, bir zaman sırasına bağlı olarak birbirini izlemez; zamansal sıralama gibi görünen şey, bilincimizin, "bir olaydan diğerine," yani birbirini izlemeyen, gerçekte birlikte varolan değişmez gerçekliğin bir yanından diğerine kayan bilincimizin neden olduğu bir öz-aldanıştır.

Dinginciliğin zorunluluk gereği kadercilikle sonuçlanması anlaşılır bir şeydir: eğer her şey zaten "olduğu gibiye," hiç bir şey değiştirilemez; eylemin hiç bir anlamı kalmaz. Değişmez bir varlık inancından kaynaklanan bu kadercilik, her şeyin kararsız olduğu ve değiştiği inananın bir sonucu olarak, varoluşçuluktaki karamsarlığın eşdeğeridir.

Logoterapi ise dingincilik ile varoluşçuluk ortasında bir konum alır. Bunu anlatmanın en iyi yolu, eski dünyada zamanın sembolü olan kum saati benzetmesidir. Kum saatinin üst yansı geleceği, dar geçitten geçen kumlar bugünü, kum saatinin alt kısmı, yani dar geçitten geçen kumlar ise geçmişini temsil eder. Varoluşçuluk, üst ve alt kısımları, yani geleceği ve geçmişi gö-zardı ederek sadece bugünün dar geçidini görür. Öte yandan dingincilik, kum saatini bir bütün olarak görür, ama kumu "akmayan, olduğu gibi kalan" hareketsiz bir kütle olarak değerlendirir.

Öte yandan logoterapi, geleceğin gerçeklik "olmadığını," geçmişin ise asıl gerçeklik olduğunu savunur. Bu konum da kum saati benzetmesiyle açıklanabilir. Kuşkusuz her benzetme (teşbih) gibi bu da kusurludur; ama zamanın özünü gösterecek olan şey de işte bu kusurdur. Görelim:

Üst kısımdaki kumlar tükenince kum saati ters çevrilebilir. Ama zamanda bu olmaz; zaman geri döndürülemez. Bir başka fark: kum saatini sallayarak, kum taneciklerini kaşbrabilir, birbirlerine göre konumlarını değiştirebiliriz. Bu zamanda kısmen yapılabilir: geleceği "sallayıp" değiştirebiliriz, gelecekte ve gelecekle birlikte kendimizi de değiştirebiliriz; ama geçmiş sabittir, değişmez. Kum saati terimleriyle bu sanki bugünün dar geçidinden geçerek aşağı inen kumların katılaşması, bir

yapıştı-ncıyla, vs. sabitleşmesi gibidir. Aslına bakacak olursak her şey geçmişte saklanır ve sonsuza kadar orada kalır.

Yaşamın yadsınmaz geçiciliği konusunda logoterapi, bunun gerçekte sadece bir anlamı gerçekleştirme olasılıkları, anlamlı bir yoldan yaratma, yaşama ve acı çekme fırsatları için geçerli olduğunu savunur. Bu olasılıklar bir kere gerçekleştikten sonra geçici olmaktan çıkar, çünkü geçmiştir, geçmişte kalmıştır, yani bir anlamda hâlâ vardır, yani geçmişin bir parçası olarak vardır. Hiç bir şey bunları değiştiremez, olmamış kılamaz. Bir olasılık gerçekliğe dönüştükten sonra, "sonsuz kadar" böyle kalacak demektir.

Bu noktada logoterapinin, varoluşçuluğun "bugünün kötümserliğinin" karşısına "geçmişin iyimserliğini" nasıl koyduğunu görebiliriz. Bir keresinde aradaki farkı şu benzetmeyle dile getirmiştik: "Kötümser kişi, her gün bir yaprak kopardığı duvar takviminin her geçen günle daha da inceldiğini korku ve hüznle gözleyen bir adama benzer. Öte yandan yaşamın sorunlarıyla aktif bir mücadele içinde olan kişi, takviminden her gün bir yaprak koparan, ama yaprakların arkasına günlük notlar alarak öncekileriyle birlikte dosyalayan bir adama benzer. Böylece bu notlardaki zenginliği, dolu dolu yaşanmış olan bir yaşamı gurur ve sevinçle düşünebilir. Yaşlandığını farketmesi neyi değiştirir? Gördüğü genç insanlara imrenmesi veya kendi kayıp gençliğinin nostaljisine kapılması için bir neden var mı? Genç bir insana neden imrensin ki? Genç insana açık olasılıklar, onu bekleyen gelecek için mi? "Hayır, teşekkürler" diye düşünecektir. "Olasılık yerine benim de geçmişimdeki gerçeklik var, sadece yapılan işlerin ve yaşanan aşkların değil, cesurca göğüslenen acıların gerçekliği. İmrenme uyandırmasa da en çok gurur duyduğum da bu acılardır."

Öte yandan gençler de, genç yönelimli bir toplumun yaşlılara yönelik evrensel aşağılayıcı tutumuyla kirlenmemelidir. Aksi takdirde, gençler, yaşlanacak kadar şanslı olurlarsa, yaşlılara yönelik aşağılamamanın, kendini aşağılamaya dönüştüğünü mutlaka göreceklerdir.

Logoterapi, "olmuş olmanın" bir varolma modu, belki de en emin varolma modu olduğunu savunur. "Geçmiş olmak" ifadesinde logoterapi "olmayı!" vurular. Martin Heidegger Viyana'ya ilk gelişinde evime geldi ve benimle bu konuları tartıştı. Yukarıda anlattığım geçmiş görüşüme katıldığını dile getirmek için, hatıra fotoğrafını şöyle imzaladı:

Das Vergangene geht;

Das Gewesene kommt

Çevirecek olursak:

Geçip giden gitmiştir;

Geçmiş olan gelecektir.

Gelin şimdi de logoterapinin ontolojisinin, özellikle de zaman ontolojisinin pratikteki uygulanabilirliğini ele alalım. Evliliğinin daha birinci yılında kocasını kaybeden bir kadın düşünün; umutsuzdur ve gelecek yaşamında pek bir anlam göremez. Evlilikteki bir yıllık mutluluğunun asla elinden alınamayacağını bilmek bu insan için büyük bir anlam taşıyacaktır. Değiş yerindeyse bunu, geçmişine göndererek kurtarmıştır. Hiç kimse veya hiç bir şey bu hâzineyi oradan alamaz. Çocuksuz kalsa bile, aşkındaki doruk deneyimleri geçmişin antrepolarına depolandıktan (saklandıktan) sonra, yaşamı asla anlamsız olmayacaktır.<sup>33</sup>

Peki bu anı da geçici değil mi? Örneğin dul kadın öldükten sonra bu anıyı kim canlı tutacak? Bu



soruya cevabım, birisinin hatırlayıp hatırlamamasının konuyla ilgisi olmadığıdır; tıpkı hâlâ var ve bizimle olan bir şeyi görüp görmememizin, ya da düşünüp düşünmememizin konuyla ilgisiz olması gibi. Görsek de görmesek de, düşünsek de düşünmesek de o vardır ve var olmaya devam eder. O şey, bizim varoluşumuzdan bile bağımsız olarak varlığını sürdürür.

Mezara hiç bir şey götüremeyeceğimiz doğrudur; ama ölüm anında tamamladığımız yaşamımızın bütünlüğü, mezarın dışındadır ve dışında kalır; ve geçmişe gitmesine rağmen değil, geçmişe gittiği için öyle kalır. Unuttuğumuz, bilincimizden kaçan şey bile dünyadan silinmez; geçmişin bir parçası olur ve dünyanın bir parçası olarak kalır.

Geçmişin bir parçası olan şeyi hatırlanan şeylerle özdeşleştirmek, zaman ontolojimizin öznelci bir yanlış yorumu olacaktır. Bu ontoloji, yüksek bir soyutlama düzeyindeki bir fildişi kulesi olmak şöyle dursun, Sokratik bir yaklaşım göstermemiz halinde sokaktaki insanın bile kafasına dank eder. Salonda hastalarımın birisiyle görüşürken böyle bir şey olmuştu. Yaşamın geçiciliği konusundaki kaygısını dile getiriyordu. "Er ya da geç bitecek," dedi "ve geride hiç bir şey kalmayacak." Yaşamın geçiciliğinin, anlamından hiç bir şey kaybettirmediği konusunda onu ikna edemeyince şu soruyu sordum: "Hiç başarılarına saygı duyduğun bir erkekle tanışan mı?" "Elbette," diye cevap verdi. "Aile doktorumuz eşsiz bir insandı. Hastalarına nasıl bakardı, nasıl da onlar için yaşardı..." "Öldü mü?" diye sordum. "Evet," dedi. "Ama yaşamı son derece anlamlıydı, öyle değil mi?" diye sordum. "Anlam diye bir şey varsa, onun yaşamı anlamlıydı," dedi. "Ama bu anlamlılık, yaşamının bittiği anda son bulmadı mı?" diye sordum. "Kesinlikle hayır," diye cevap verdi; "hiç bir şey, onun yaşamının anlamlı olduğu gerçeğini değiştiremez." Ama ona meydan okumaya devam ettim: "Peki hiç bir hastası aile doktorunuza borçlu olduğu minneti duymazsa?" "Anlam kalır," diye mırıldandı- "Peki ya hiç bir hastası hatırlamazsa?" "Kalır." "Peki bir gün en son hastası da ölürse?" "Kalır..."

Başka bir örnek olarak, başka bir hastamla yaptığım görüşmenin bant kaydından bir alıntı yapmama izin verin.<sup>34</sup> Hanım hastam, ölümcül (terminal) bir kanserden muzdaripti ve durumunu biliyordu. Olayı sınıfta anlatınca aşağıdaki konuşma gelişti:

Frankl: Geri dönüp baktığında hayatın için ne düşünüyorsun? Hayat yaşamaya değer miydi?

Hasta: Pekâlâ Doktor, iyi bir hayatım olduğunu söylemeliyim. Hayat güzeldi, gerçekten. Ve tanrıya bana verdikleri için şükretmem gerek: tiyatroya gittim, konserlere gittim, vs. Anlarsınız ya Doktor, önce Prag'da, sonra Viyana'da yanlarında hizmetçi olarak çalıştığım aileyle giderdim. Bütün bu harika deneyimler için Tannya şükran borçluyum.

Yine de yaşamının nihai anlamı konusunda kuşkulu olduğunu sezdim ve kuşkularına yöneltmek için kuşkularını bastırmak yerine yaşamının anlamını bilinç düzeyinde sorgulamasını sağlamaya çalıştım.

F: Harika deneyimlerden söz ediyorsunuz, ama bütün bunlar bitecek, öyle değil mi?

H: (düşünceli): Evet, her şey biter...

F: Peki şimdi yaşamınızdaki bütün o güzel şeylerin tamamen yok olacağını düşünüyor musunuz?

H: (daha düşünceli)'. Bütün o güzel şeyler...

F: Söyle bana. Birilerinin yaşadığın mutluluğu elinden alabileceğini sanıyor musun? Bilileri bu mutluluğa lekeleyebilir mi?

H: Hayır Doktor, hiç kimse lekeleyemez!

F: Peki yaşamında karşılaştığın iyilikleri lekeleyebilirler mi?

H: (daha çok duygusallaşarak) Hiç kimse lekeleyemez!

F: Başardığın işleri...

H: Hiç kimse lekeleyemez!

F: Ya da cesurca ve dürüstçe yaşadığın acılan dünyadan silebilirler mi; deyiş yerindeyse sakladığın geçmişten alıp yok edebilirler mi?

H: (gözyaşlarını tutamıyor)-. Hiç kimse alamaz! [Duraksı

yor.] Çok aa çektiğim doğrudur; ama ben cesur olmak v.e katlanmak için elimden geleni yaptım. Anlarsınız ya Doktor, çektiğim aaları bir ceza olarak görüyorum. Tanrıya inanım.

F: Xkendini hastanın yerine koymaya çalışarak): Ama aç

' bazen bir meydan okuma da olamaz mı? Tanrı,

Anastasia Kotek'in buna nasıl dayanacağım görmek istemiş olamaz mı? Belki de "Evet, cesurca katlandı" demek zorunda kalacaktır. Şimdi söyle bana, bu ba-şanyı dünyadan silebilirler mi. Bayan Kötek?

H: Elbette yapamazlar!

F: Bu kalır, öyle değil mi?

H: kalır! .

F: Yaşamda önemli olan bir şey başarmaktır. Senin

yaptığın da işte bu. Acımı en iyi şekilde değerlendirdin. Acıyı göğüsleyiş tarzınla hastalanmız için bir örnek oldun. Bu başandan ötürü seni kutlanm. Ayrıca böyle bir olaya tanık olduklan için diğer hastalarımı da kutlanm. [İzleyicilere dönerekI Ecce korno! [İzleyiciler alkışlamaya başlıyor.} Bu alkışlar senin için Bayan Kötek. [Hasta ağlamaya başlıyor.] Büyük bir başarı olan yaşamın için. Bununla gurur duyabilirsin Bayan Kötek. Ve kendi yaşamıyla gurur duyan ne kadar az insan var.... Şunu ifade edeyim ki yaşamınız bir anıt. Ve hiç kimse bu anıtı bu dünyadan silemez.

H: (kendini toplayarak): Söyledikleriniz bir teselli, Profe

sör Frankl. Beni teselli ediyorsunuz. Gerçekten de, hiç bir zaman böyle şeyler duyma fırsatım olmadı.... [Sessizce ve ağır ağır salonu terk ediyor.]

Bir hafta sonra öldü. Ama yaşamının son haftasında, artık depresyörlü değildi; tam tersine inanç ve gururla doluydu. Daha önce acılar içinde kıvranıyor, yararsız olduğu duygusuyla kaygılar altında eziliyordu. Görüşmemiz, yaşamının anlamlı olduğunun, hatta acılarının boşuna olmadığı farketmesini sağlamıştı. Son sözleri: "Hayatım bir arattır. Profesör Frankl, izleyicilere, salondaki

öğrencilere böyle dedi. Yaşamım boşuna değildi..." (Bölüm sonundaki nota bakın.)

Her şeyin geçici olduğu doğru: her şey ve herkes, yaptığımız çocuk, ya da çocuğa hayat veren büyük aşkımız, ya da büyük düşüncelerimiz, hepsi, ama hepsi geçici. İnsan-yaşamı altmış-yetmiş, bilemedin seksen yıl sürer; ve iyi bir yaşamsa yaşanmaya değmiş olur. Bir düşünce bilemedin yedi saniye sürer ve iyi bir düşünceyse içinde doğruluk kısıntısı olur. Ama büyük düşünce bile çocuk ve büyük aşk kadar geçicidir. Hepsi geçicidir. Her şey geçicidir.

Ama öte yandan her şey kalıcıdır (sonsuzdur). Daha da önemlisi, kendinden kalıcı olur. Bu konuda bir şey yapmamız gerekmez. Bir şeyi yarattıktan sonra, işi kalıcılık devralır. Ama seçtiğimiz şeyin, geçmişin parçası olarak seçtiğimiz, sonsuzluğa sokmak için seçtiğimiz şeyin sorumluluğunu almamız gerekir!

Her şey kalıcalık (sonsuzluk) defterine yazılır: yaşamımızın tamamı, yarattığımız her şey ve bütün eylemlerimiz, tanışmalarımız ve deneyimlerimiz, sevgilerimiz ve adarımız. Bütün bunlar, sonsuzluk defterine yazılır ve orada kalır. Dünya, büyük varoluşçu felsefeci Kari Jasper'in söylediği gibi, çözmek zorunda olduğumuz bir şifreyle yazılan bir kitap değildir: hayır, dünya yazmak zorunda olduğumuz bir defterdir.

Bu defterin dramatik bir yapısı vardır, çünkü yaşam günbegün bize sorular sorar, bizi sorgular; ve cevap vermemiz gerekir. Yaşamını yaşam boyu süren bir soru-cevap dönemi olduğunu söylemek isterim. Cevaplara gelince, sadece kendi yaşamımız için cevap verebileceğimizi söylemekten hiç yorulmadım. Yaşama ce-mp vermek, kendi yaşamımızdan sorumlu olmak anlamına gelir.

Sonsuzluk defteri kaybedilemez: bu, bir teselli ve ümittir. Ama düzeltilemez de: bu ise bir uyarı ve hatırlatıcıdır. Bize, geçmişten hiç bir şey alınamayacağı için, seçtiğimiz olasılıkları geçmişe maletmenin bize düştüğünü hatırlatır. Burdan, logoterapinin "geçmişin iyimserliğinin" yaraşıra (varoluşçuluğun "bugünün kötümserliğinin" tersine), "geleceğin aktivizmini (eylemciliğini)" de (dinginciliğin "sonsuzluğun kaderciliği"nin yerine) sunduğu sonucu çıkar. Çünkü eğer her şey geçmişte sonsuza kadar saklanıyorsa, geçmişin bir parçası yaparak kabalaştırmayı arzuladığımız şeyi bugün seçmemiz önemlidir. Yaratıcılığın gizi budur: geleceğin hiçliğinden bir şeyleri koparıp, "geçmişte olmaya" taşıyoruz. Dolayısıyla insan, sorumlulukları, "geleceğin eylemciliğine," kişinin gelecekteki olasılıkları seçmesine ve "geçmişin iyimserliğine," yani bu olasılıkları geçmişin sığınağına aktararak gerçekliklere dönüştürmeye dayanır.

O halde her şeyin bu kadar geçici olmasının sebebi budur: Her şey kayıp gider, çünkü her şey geleceğin boşluğundan geçmişin güvenliğine kaçar! Eski fizikçilerin horror vacui dediği şey (boşluk korkusu) sanki her şeye egemendir: işte bu nedenle her şey gelecekteki geçmişe, geleceğin boşluğundan geçmiş varoluşa koşuyor. "Bugünün dar geçidindeki" kalabalığın, sıkışıklığın nedeni işte bu, çünkü orada her şey toplanıp geçmişe giden bir olay, yarattığımız şeyler ve eylemlerimiz olarak, geçmişe gönderilmeyi, sonsuzluğa (kalıcılığa) kabul edilmeyi bekliyor.

Bugün, geleceğin gerçekdışılığı ile geçmişin sonsuz (kalıcı) gerçekliği arasındaki sınır çizgisidir. Aynı nedenle sonsuzluğun da "sınır çizgisidir"; başka bir deyişle sonsuzluk (kalıcılık) da sonludur: sadece bu güne, sonsuzluğa kabul etmek istediğimiz şeyi seçtiğimiz şu ana uzanır. Sonsuzluğun sınır çizgisi, yaşamımızın her anında neyin kabalaştırılıp neyin kabalaştırılmayacağımlı ilişkin karan verdiğimiz yerdir.

Artık "zaman kazanmak" deyişinden, şeyleri geleceğe aktarmak anlamının çıkanlmasın gerçekte

ne kadar hatalı olduğunu anlıyoruz. Zamanı daha çok, güvenle geçmişe gönderip geçmişte saklayarak kazanırız.

Kum saati örneğimize dönecek olursak, peki bütün kumlar geçitten geçtikten ve üst kısım boşaldıktan sonra, zaman bittiği, yaşamımız noktalandığı zaman ne olur? Kısaca ölümden ne olur?

Ölümden geçen her şey geçmişte toplanır. Artık hiç bir şey değiştirilemez. Bireyin hiç bir şeyi kalmamıştır: ruhu, bedeni artık yoktur; psiko-fiziksel egosunu kaybetmiştir. Geride kalan şey benliktir, ruhani (manevi) benliktir.

Birçok insan, ölen bir insanın yaşamının tümünün "hızlandırılmış" bir film gibi gözlerinin önünden geçtiğine inanır.<sup>1</sup> Bu karşılaştırmayı izlemek için, ölüm anında insanın kendisinin film olduğunu söyleyebiliriz. O artık kendi "yaşamıdır," iyi ya da kötü, kendi yaşamının tarihi olmuştur. Kendi cenneti veya cehennemi olmuştur.

Bu da insanın kendi geçmişinin gerçek geleceği olduğu paradoksuna yol açar. Yaşayan insan hem bir geleceğe hem de bir geçmişe sahiptir; ölen insanın genel anlamda bir geleceği yoktur, sadece geçmiş vardır; ama ölen, onun "geçmişidir." Onun bir yaşamı yoktur, o kendi "yaşamıdır." Bunun "sadece" geçmiş yaşamı olması önemli değildir; ne olursa olsun geçmiş, en emin varoluş biçimidir. Geçmiş, ondan alınamayacak bir şeydir.

Bu geçmiş, terimin kelime anlamıyla "dili geçmiştir." Yaşam kusursuzlaştırılmış,<sup>35</sup> tamamlanmıştır. Yaşamın akışı içinde sadece tekil faits accomplis'leT kum saatinin dar geçidinden geçerken, ölümden sonra, yaşamın tamamı geçmiştir; bir pat-fait accompli olmuştur.

Bu da iki yönlü ikinci bir paradoksa yol açar. Daha önce de belirttiğimiz gibi insanın, bir şeyi geçmişe göndererek gerçekliğe dönüştürdüğü (böylece, ironik olarak, geçicilikten kurtardığı!) doğruysa, kendini bir gerçekliğe dönüştüren, kendini "yaratan" da insandır. İkincisi, doğumunda değil, ölümünde bir gerçekliğe dönüşür; kendini ölüm anında "yaratır." Benliği (özü) "olan" bir şey değil, "olmakta olan" bir şeydir ve bu nedenle sadece yaşam ölümle noktalandığı anda tam anlamıyla kendisi olur.

Kuşkusuz, gündelik yaşamda insan ölümün anlamını yanlış anlar. Sabahleyin saatin zili bizi rüyalarımızdan uyandırdığı zaman, bu uyanışı, raylarımızın dünyasına giren korkunç bir şey gibi algılanır. Ve yine rüyalarımızın pençesindeyken, çoğunlukla zilin bizi gerçek varoluşumuza, gerçek dünyadaki varoluşumuza uyandırdığını farketmeyiz (ya da en azından anında farketmeyiz). Peki biz ölümlüleri ölüme yaklaşırken de benzer bir tepki göstermez miyiz? ölümün de bizi benliğimizin (özümüzün) asıl gerçekliğine uyandırdığını unutmaz mıyız?

Sevgi dolu, yumuşak bir el bizi okşayarak bile uyandırır, elin yumuşaklığını farketmeyiz. Sadece, rüyalarımızın dünyasına zorla giren, rüyalarımızı bitirmeye çalışan bir şey algılanır. Aynı şekilde ölüm de çoğunlukla ürkütücü gözükür ve ne kadar iyi bir amacı olduğunu pek düşünmeyiz...

NOT: Terry E. Zuehlke ve John T. Watkins, "Logoterapinin ölümcül hastalar üzerindeki etkisini araştırmıştır. Yaşamdaki Amaç Testi (PİL) ile ölçüldüğü kadarıyla hastalar, yaşamlarındaki amaç ve anlam duygusunda anlamlı bir artış yaşamıştır." (T. E. Zuehlke & J. T. Watkins, The Use of Psychotherapy with Dying Patients: An Exploratory Study," Journal of Clinical Psychology, 1975,31, sf. 729-732. Ve T. E. Zuehlke & J. T. Watkins, "Psychotherapy with Terminally 111 Patients," Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 1977,14, sf. 403-10.)

Charlotte Bihler ve Melanie Allen, Introduction into Humanistic Psychology, 1972, Belmont Brooks/Cole.

2

Otuzlu yılların başlarında Viyana'da Gesellschaft für Angewandte Psychologie'de bununla ilgili bir olay anlatmıştım.

\* "Intentional referent." İngilizce'de "referent," sözlerin işaret ettiği olay veya nesnedir. ÇJsl.

3

Spiegelberg, H., Phenomenology in Psychology and Psychiatry, 1972, Northwestern University Press, New York.

4

Viktor E Frankl, insanın Anlam Arayışı; Viktor E. Frankl, Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on iogotherapy [Psikoterapi ve Varoluşçuluk: Logoterapi üzerine Seçme Yazuar], Simon and Schuster, New York.

5

Acting out: bir dürtünün, sözel bir anlatım bulamaması, sözcüklerle boşa İhlamayacak kadar şiddetli olması, ya da söz konusu kişinin ketleme yetisinden yoksun olması nedeniyle, eyleme dökülmesidir. Yani hasta, geçmiş olayları hatırlamak yerine yaşar. Buna konu olan dürtü (veya geçmiş olay) bilinçsizdir, bastırılmıştır ve psikopatların ve davranış bozukluğu olan insanların tipik bir özelliğidir. Dolayısıyla burada Frankl'in yanıldığını sanıyorum. Bu olsa olsa sahte bir "eyleme" (acting out) olabilir. Ama burada gerçekte kullanılan yöntem daha çok bir tür "kataritik terapidir" (duygu boşaltmayla tedavi). Amaçlanan şey ise saldırganlığın, zararsız bir yoldan (balon üzerine) boşaltılarak hastayı bu duygudan kurtarmaktır. Ayrıca amaç kadının "patlamasını" önlemek olsa da, yerdeğiştirmeye tabi olan kadın değil, kocadır, yani balon "kocanın yerine geçer." Ama Frankl, bunun "sahte bir varoluşçuluk" olduğunu düşünmekte haklı. Varoluşçuluk kisvesi altında yapılan şey, Freud'un daha acemilik yıllarında uygulayıp, bir işe yaramadığını anlayarak yine acemilik yıllarında vazgeçtiği mekanik bir yöntemdir. (Ç.N.)

6

Bu, sadece insana özgü olan kendinden uzaklaşma yetisinin bir dışavurumudur. Saldırganlığın tersine istemli (bilinçli) olan nefret, kendini açma yetisini yansıtır.

7

The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to logotherapy, 1955, Bantam Books, New York, sf. 282.

8

Viktor E. Frankl, Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy, Simon and Schuster, New York, 1967. ''

9

Irvin D. Yalom, The Theory and Practice of Group Psychotherapy, Basic Books, New York, 1970.

Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, Bantam Books, New York, 1955

Charlotte Bühler, "Group Psychotherapy as Related to Problems of Our Time," *Interpersonal Development*, 1970,1,3-5.

Robert M. Holmes, "Alcoholics Anonymous as Group Logotherapy," *Pastoral Psych.*, 1970,21,30-36.

Japonca'ya çevrilen ve Sadayo Ishikavva tarafından derlenen *Çağdaş İnsanm Patolojisi* adlı bir kitapta (Tokyo: Seishin Shobo, 1974) yayınlanan "Sevgi ve Toplum" başlıklı makalenin gözden geçirilmiş ve genişletilmiş versiyonu.

Viktor E. Frankl, *İnsanm Anlam Arayışı*, Öteki Yayınevi, Ank. 1992.

Abraham H. Maslow, *Religions, Values and Peak-Experiences*, Columbus, Ohio State University Press, 1964, sf. 105.

Irenaus Eibl-Eibesfeldt, *Frankfurter Allgemeine Zeitung* (28 Şubat 1970).

Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul*, New York, Knopf, 1955.

Mastürbasyon, hedef olarak gerilim gidermeyle yetinmek anlamına gelirken, cinsel hafiflik, bir nesne olarak eşle (partner) yetinmek anlamına gelir. İkisinde de insanın cinsel potansiyeli gerçekleşmez.

Viktor E. Frankl, "The Pleasure Principle and Sexual Neurosis," *The international Journal of Sexiology*, 1952, 5, 128; ve Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul*, New York, Knopf, 1955. Ayrıca bu kitaptaki "Paradoksik Niyet ve Düşünce Odağının Dağıtılması" başlıklı bölüme bakın.

Viktor E. Frankl, "The Pleasure Principle and Sexual Neurosis," *The International Journal of Sexology*, 1952,5,128.

George L. Ginsberg, William A. Frosch ve Theodor Shapiro, "The New Impotence," *Arch. Gen. Psychiai.*, 1972,26,218.

New England Cinsel Sağlık Merkezleri direktörü Nyles A. Freedman, "kadınlar orgazmı öğrendi," diyor. "Performans üzerinde, işleyiş kaygısı ve korkusu yaratabilecek yıkıcı bir vurgulama söz konusudur. En azından kısmen erkeğin, kadının kendisinden beklediğini düşündüğü şeyden ötürü iktidarsızlık giderek artmaktadır." Amerikan Aile ilişkileri Enstitüsü'nden Dena K. Whitebook ise kabahati kadınların mantıksız beklentilerinde buluyor (Newsweek, 16 Ocak 1978).

18 Kasım 1975 tarihinde Viyana'da Hilton Hotelde yapılan Uluslararası PEN toplantısında şeref konuğu olarak yapılan konuşma.

Teodor Shanin tarafından derlenen The Rules of the Game: Crossdisciplinary Essays mid models in Scholarly Thought adlı kitaptaki "Science and Alchemy" başlıklı makalesinde.

· Sanatsal anlatım için kullanılan malzeme veya teknik. Yazar burada McLuhan'ın "mesaj aracın kendisidir" sözüne gönderme yapıyor. (ÇN.)

Şizofrenik dil dışında. Yıllarca önce, şizofrenlerin dilinin, bir nesneye yönelmediğini, sadece öznenin ruh halini dile getirdiğini deneysel olarak göstermişim.

Münih 1972 Olimpiyat Oyunları tarafıdan finanse edilen bilim kongresinde okunan makale.

Bunun, dini anlamdaki aşkınlık konularıyla kanıtlanmaması gerekir. "Kendini aşkınlık" sadece, insanın, kendini ne kadar unuttur ve kendini veriree, o kadar insan olduğu gerçeğini anlatan bir terim olarak kullanılmaktadır.

İnsan varoluşu sadece kendini aşkınlığıyla değil, ayrıca kendinden uzaklaşma yetisiyle tanımlanır. Gerçek durumla ideal arasında da belli bir mesafenin bulunmasının, insanda yapısal olduğunu da belirtmek gerek; deneysel araştırmalar, ruh sağlığı açısından ego ile ego ideali arasındaki çok az gerilimin de çok fazla gerilim kadar zararlı olduğunu göstermiştir.

Sanırım baskıcı eğitim tarzıyla hoşgörülü eğitim tarzı arasında da bir gidip gelme var. Bugün aşın hoşgörü ortadan kallıyor gibi gözüküyor.

History and Human Survival, New York: Random House, 1969. 86

In Pursuit of Excellence, Ottawa, Kanada Koçlar Demeyi, 1980, sf. 124-125.

Quietism: Gerçek dinin tersine, insanın ahlaki çabadan vazgeçmesi gerektiğini savunan ve

Hinduizm, Budizm ve Yunan mistizminde olduğu kadar Doğu ve Batı Hıristiyanlığında da gözlenen bir doktrin. Bu öğretiyeye göre, Tanrı Ue mistik bir birlik içinde insan kişiliğinin bütün güçleri ortadan kaldırılmalıdır. Kurtuluş ümidi de dahil olmak üzere her türlü arzu bastınlmahdır. (Ç.N.)

33

Üremenin, yaşamın tek anlamı olduğu varsayımı kendisiyle çelişir ve kendini çürütür; eğer yaşam kendi içinde anlamsızsa, sadece kabalığını (sürekliliğini) sağlayarak kesinlikle anlamlı kılınamaz.

34

Bkz. Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique, Derleyen Arthur Burton, Palo Alto, California: Science and Behavior Books, 1965.

35

Frankl "dili geçmiş" teriminin İngilizcesi ile oynuyor. "Past perfect" zaman kipi olarak "dili geçmiş" anlamına gelir, ama "perfect" in kelime anlamı "kusursuzdur (Ç.N.).



# Paradoksik Niyet ve Düşünce Odağını Değiştirme

PARADOKSİK niyet ve düşünce odağını değiştirme, logoterapi çerçevesinde geliştirilen iki tekniktir (Frankl, 1938, 1955, 1958; Polak, 1949; YVeisskopf-Joelson, 1955)<sup>1</sup>

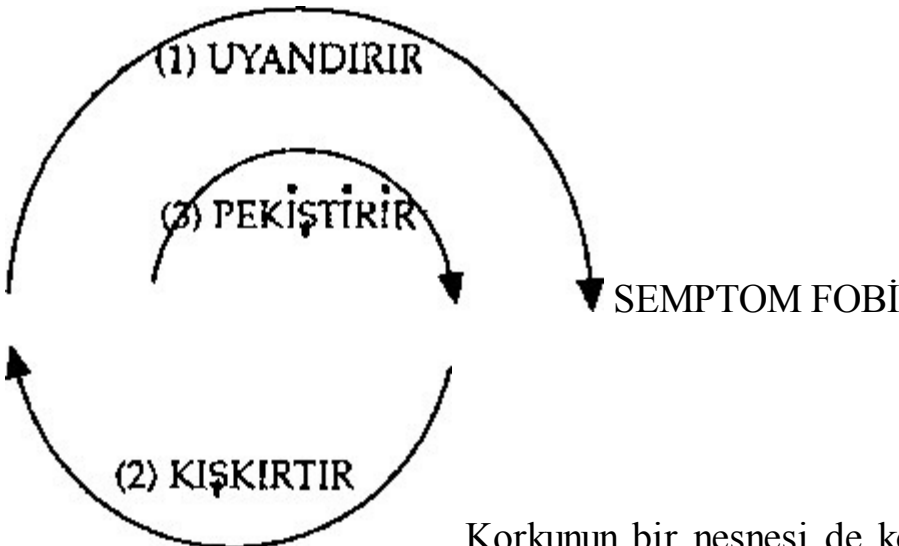
Logoterapi genellikle ya hümanistik psikoloji kategorisinde değerlendirilir (Buhler & Ailen, 1972), ya da fenomenolojik (Spiegelberg, 1972) veya varoluşçu psikiyatriyle özdeşleştirilir (Allport, 1959; Lyons, 1961; Pervin, 1960). Ancak çeşitli yazarlar bu sistemler içinde logoterapinin, sözcüğün kesin anlamı içinde psikoterapik teknikler geliştirmeyi başaran tek sistem olduğu görüşündedir (Leslie, 1965; Kaczanowski, 1967,1967; Tweedie, 1961; Ungersma, 1961). Söz konusu teknikler ise "paradoksik [çelişik] niyet" (paradoxical intention) ve "düşünce odağını değiştirme" (dereflection) (Frankl, 1947, 1955) olarak adlandırdığım tekniklerdir.

## Paradoksik Niyet

Paradoksik niyeti 1929'dan beri kullanıyordum, ancak bu tekniğin formel tanımını 1939'da yayınladım. Daha sonra bu teknik geliştirilerek bir metodolojiye dönüştürülmüş (Frankl, 1953) ve logoterapi sistemiyle bütünleştirilmiştir (Frankl, 1956). O günden bu yana giderek artan çalışmalar, paradoksik niyetin, saplantılı-zorlanımlı ve fobik olaylarda etkili bir terapi tekniği olduğunu göstermiştir (Gerz, 1962; Kaczanovvski, 1965; Kocourek, Niebauer & Polak, 1959; Lehembre, 1964; Medjicott, 1969;

Muller-Hegemann, 1963; Victor & Krug, 1967; YVeisskopf-Joelson, 1968); bu tekniğin birçok durumda kısa süreli bir tedavi olduğu anlaşılmıştır (Dilling ve arkadaşları, 1971; Gerz, 1966; Henkel ve arkadaşları 1972; Jacobs, 1972; Marks, 1969, 1972; Solyom ve arkadaşları, 1972).

Paradoksik niyetin nasıl çalıştığını anlamak için, beklenti kaygısı denen mekanizmayı başlangıç noktası olarak ele alalım: belli bir semptom, hastada, tekrar ortaya çıkabileceği konusunda korkulu bir beklenti yaratır. Ancak korku, her zaman için tam da korkulan şeyi yaratma eğilimi gösterir; ve bu nedenle beklenti kaygısı, hastanın olmasından korktuğu şeyi tetikleme eğilimi gösterir. Böylece kendini sürdüren bir kısır döngü oluşur: bir semptom bir fobiye uyandırır; karşılık olarak fobi semptomu kamçılar; ve semptomun yeniden ortaya çıkması fobiye pekiştirir.'



Korkunun bir nesnesi de korkunun kendisidir: hastalarımız sık sık

"kaygı konusunda kaygıdan" söz eder. Yakından incelenince bu "korku korkusunun" birçok durumda hastanın, kaygı nöbetlerinin potansiyel sonuçları konusundaki tedirginliğinden kaynaklandığı ortaya çıkar: hasta, bu kaygılar nedeniyle düşmekten, bayılmaktan, kalp krizi geçirmekten, ya da apopleziden [bir tür felç] korkar. Ama gelin görün ki korku korkusu korkuyu artırır.

"Korku korkusuna" yönelik en tipik tepki, "korkudan kaçmaktır" (Frankl, 1953); hasta, kaygısını alevlendiren durumlardan kaçınmaya başlar. Başka bir deyişle korkusundan kaçır. Kaygı nevrozlarının başlangıç noktası budur: "Fobiler kısmen, kaygının yükseldiği durumlardan kaçma çabasından kaynaklanır" (Frankl, 1960). Öğrenme kuramcıları ve davranış terapistleri bu bulguyu doğrulamıştır. Örneğin Marks'a göre "fobinin devamını sağlayan şey, kaçınma yoluyla kaygı azaltma mekanizmasıdır" (Marks, 1970). Tersine, "kişinin korkmaya başladığı ortamla yüz yüze getirilmesi fobinin gelişmesini önleyebilir" (Frankl, 1969).

"Korku korkusuna" bir tepki olarak "korkudan kaçış," logoterapide birbirinden ayırđedilen üç patolojik yapıdan ilki olan fobik yapıyı oluşturur (Frankl, 1953). İkincisi saplantılı-zorlanımlı yapıdır: fobik olaylarda hastanın "korku korkusu" sergilemesine karşılık, saplantılı-zorlanımlı nevrozik birey, "kendinden korkar," yani ya intihar edebileceği, hatta cinayet işleyebileceği düşüncesine saplanmışır, ya da kafasındaki garip düşüncelerin, varolan bir psikozun, ya da ortaya çıkmak üzere olan bir psikozun işaretleri olmasından korkar. Saplanlılı-zorlanımlı kişilik yapısının, gerçek psikozla karşı onda bağışıklık kazandırdığını nerden bilsin? (Frankl, 1955).

"Korkudan kaçış"ın fobik yapının tipik bir özelliği olmasına karşılık, saplantılı-zorlanımlı hastanın tipik özelliği, "saplantılı-nya ve zorlanımlarına karşı mücadele etmesidir." Ne var ki ne kadar çok mücadele ederse, bu saplantı veya zorlanımlar da o kadar güçlenir: baskı, karşı baskı yaratır ve bu karşı baskı da dönüp baskıyı artırır.<sup>2</sup> Burada da bir kısır döngüyle karşılaşır-nz.

Peki bu geribesleme (feedback) mekanizması nasıl kırılabilir? Ve hastalarımızdaki korkulan nasıl ortadan kaldıırabiliriz? Hastayı, korktuğu şeyi yapmaya (fobik hastalarda) veya korktuğu şeyin olmasını arzulamaya (saplantılı-zorlanımlı hastalarda) özendiren bir süreç olarak tanımlanabilecek olan paradoksik niyetin yaptığı şey de tam olarak budur. Böylece fobik hastanın, korkularından kaçmasına, saplantılı-zorlanımlı hastanın da saplantılarına ve zorlanımlarına karşı mücadele etmesine bir son vermesi sağlanır. Bir açıdan patojenik (hastalık yaratan) korkunun yerini paradoksik (çelişkilili) bir arzu alır. Böylece beklenti kaygısının kısır döngüsü kırılmış olur.

BASKI



KARŞI BASKI

Açıklayıcı durum öyküleri için okurun ilgili literatüre bakmasını öneririm (Frankl, 1955,1962,1967,1969; Gerz, 1962,1966; Jacobs, 1972; Kazanowski, 1965; Medlicott, 1969; Solym ve arkadaşları, 1972; Victor & Krug, 1967; Viesskopf-Joelson, 1968). Burada sadece yayınlanmamış malzemelerden alıntı yapacağım; ilki, bir okurdan aldığım bir mektuptur:

Dün bir sınav girmem gerekiyordu ve sınavdan yarım' saat önce, kelimenin tam anlamıyla korkudan donup kaldığımı hissettim. Notlanma baktım, kafamın içi boşalmış gibiydi. Uzun süre çalıştığım konular bana tamamen yabancı

geliyordu; bu nedenle paniğe kapıldım." Hiç bir şey hatırlamıyorum! Sınavı geçemeyeceğim!" Dakikalar ilerledikçe, korkumun arttığını, notlarımın daha çok yabana gözüktüğünü, terlediğimi, notlara her göz attığımda korkumun arttığını söylemeye gerek yok! Sınavdan beş dakika önce, bu ruh halimin sınavda da devam etmesi halinde başarısızlığın kesin olduğunu biliyordum; sonra sizin paradoksik niyet teorinizi hatırladım. "Nasıl olsa başarısız olacağım için, başarısız olmak için elimden geleni de yapabilirim!" dedim kendi kendime. "Bu profesöre öylesine kötü bir kağıt vereceğim ki, günlerce kafası karışacak! Kağıdı, tam bir laf salatasıyla dolduracağım ve sorulara kesinlikle ilgisiz cevaplar yazacağım! Ona, bir öğrencinin sınavda gerçekten nasıl başarısız olabileceğini göstereceğim! Bu, onun meslek hayatında aldığı en aptalca kağıt olacak!" Bu düşüncelerle oyalanırken sınav saati gelmişti ve ben kahkahalarla gülüyordum. İster inan, ister inanma, her soru bana çok anlamlı gelmişti; rahatlamıştım ve garip gelebilir ama, havam müthişti! A.P.S. alarak sınavı geçtim! Paradoksik niyet hıçkırıkta da işe yarıyor. Hıçkırmaya devam etmeye çakşırsanız, hıçkırık ortadan kalkacaktır!

Başka bir mektuptan alman aşağıdaki parça, başka bir örnek teşkil eder:

Kırk yaşındayım ve en az on yıldır bir nevrozdan muzda-ribim. Psikiyatrik yardım aldım, ama aradığım rahatlamayı bulamadım (on sekiz ay terapi gördüm). 1968 yılında verdiğiniz bir konferanstan sonra, birisinin size uçuş korkusunu nasıl yeneceğini sorduğunu duydum. Benim de böyle bir fobim olduğu için dikkatle dinledim. "Paradoksik niyet" tekniği sandığım teknikle, ona, uçağın infilak ederek düştüğünü ve kendisini param parça olduğunu hayal etmesini söylediniz! Bir ay kadar sonra 4000 km.lik bir yolu uçmam gerekiyordu ve her zamanki gibi korkuyordum. Ellerim terliyor, kalbim çarpıyordu; o adama verdiğiniz öğüdü hatırladım. Uçağın infilak ettiğini; bulutlardan aşağı doğru süzülüğümü hayal ettim. Fantaziyi bitiremeden, birden bire, çok sakin olduğumu ve sonuçlandırdığım bazı işleri düşündüğümü farkettim. Fantaziyi birkaç kere daha denedim ve kendimi yerde bir kan birikintisinin içinde görene kadar devam ettim. Uçak indiğinde sakindim, hatta yeryüzünün kuş bakışı manzarasından zevk almıştım. Eğitimde ve tedavide bir Freudçu olarak, paradoksik niyetin dokunmadığı bir patolojinin daha derin düzeylerini merak ettiğimi farkettim. Şimdi ise patolojik olanlardan daha derin olan, temelde insanca olan ve paradoksik niyetle ortaya çıkarılabilen terapi kaynaklarının olup olmadığını merak ediyorum.

Aşağıdaki örnek, bir danışman olan Darrel Bumett tarafından rapor edilmiştir ve fobik değil, zorlanımlı bir olayla ilgilidir:

Bir adam, gece yatağa girmeden önce ön kapıyı kontrol etme zorlanımından şikayetle toplum ruh sağlığı merkezine gelmişti. İki dakika içinde, ön kapıyı on kere kontrol etmeye zorlandığı bir noktaya gelmişti. Bundan kurtulmak için kendine telkin verdiğini, ama işe yaramadığını söylüyordu. Ondana\* iki dakika içinde kapıyı kaç kere kontrol edebileceğini görmesini, yeni bir rekor kırmaya çalışmasını istedim! İlk önce aptalca buldu, ama üç gün sonra zorlanım diye bir şey kalmaTmştı.

Larry Ramirez'e borçlu olduğum başka bir durum öyküsü:

Danışmanlık görüşmelerimde bana yardımı dokunan en sık ve en etkili teknik, paradoksik niyet olmuştur. Örneğin, on dokuz yaşında dikkatli bir kolej öğrencisi olan Linda T, randevu kartına, evde ebeveynleriyle bazı sorunları olduğunu yazmıştı. Konuşmak için oturduğumuz zaman çok gergin olduğunu açıkça görüyordum. Kekeliyordu. Doğal tepkim, "Rahatına bak, bir şey yok," gibi bir şey olurdu, ama geçmiş deneyimlerime dayanarak, ondan rahatlamasını istemenin gerginliğini artırmaktan başka bir işe yaramayacağını biliyordum. Bunun yerine tam tersini yaptım. "Linda, olabildiğince

gergin olmanı, olabildiğince tedirgin davranmanı istiyorum," dedim. "Tamam," diye karşılık verdi, "tedirgin olmak benim için kolay bir iş." Parmaklarını birbirine geçirmeye, sanki titriyormuş gibi ellerini sallamaya başladı. "Bu iyi," dedim, "ama daha tedirgin olmaya çalış." Durumdaki mizahı açıkça görüyordu, "Gerçekten tedirgindim, ama artık olamıyorum," dedi. "Garip ama gergin olmaya çalıştıkça gerginliğim azalıyor." Bu olayda, Unda'nın, her şeyden önce bir insan, daha sonra bir müşteri,<sup>3</sup> benimse her şeyden önce bir insan, daha sonra bir danışman olduğumu kavramasına yardım eden şeyin, paradoksik niyetin kullanılmasından kaynaklanan mizah olduğu bence açık bir gerçektir. İnsanlığımızı gösteren en iyi şey mizahtır.

Paradoksik niyette mizahın oynadığı rol, Muhammed Sa-dık'm bir makalesinden yapılan aşağıdaki alıntıda çok daha açıklık kazanıyor:

İsterik teşhisi konan kırk sekiz yaşındaki Bayan N., titreme nöbetleri geçiriyordu. Bir fincan kahveyi dökmeden tutamayacak kadar fazla titriyordu. Yazamıyor, kitabı okuyabilecek kadar sabit tutamıyordu. Bir sabah odama geldi; masanın karşı tarafında oturduğu yerde titriyordu. Çevrede başka hasta olmadığı için, paradoksik niyeti gerçekten mizahi bir tarzda kullanmaya karar verdim.

Terapisi: Titreme konusunda benimle yarışabilir misiniz Bayan N.?

Hasta: (şoke olmuş durumda): Ne?

T.: Bakalım kim daha hızlı ve daha uzun süre titreyecek?-

H.: " Siz de mi titremekten şikayetçisiniz?

T.: Hayır, böyle bir rahatsızlığım yok, ama istersem titreyebilirim. [Titremeye başladım.]

H.: Ah! Daha hızlı titriyorsunuz. [Hızlanmaya çalışıyor ve gülümsüyor.]

T.: Daha hızlı, Bayan N., hadi, daha hızlı.

H.: Yapamıyorum. [Yorulmaya başlıyor.] Bırakalım. Artık

yapamayacağım. [Ayağa kalktı, salona gitti ve kendine bir fincan kahve aldı; ve tek damla dökmeden içti.]

T.: Eğlenceli değil mi?

Daha sonra, ne zaman onu titrerken görsem, "Hadi Bayan N<sub>v</sub> gel yarışalım," diye takılıyordum, o da "Tamam. İşe yaradığı kesin," diye karşılık veriyordu.

Gerçekten de, paradoksik niyet tekniğini uygularken, Ramirez ve Sadık'ın yaptığını yapmak, yani insana özgü mizah yetisini harekete geçirmek ve bundan yararlanmak temel bir önem taşır. Lazarus (1971), "mizah duygusunu bilinçli olarak uyarmak, Frankl'in paradoksik niyet yönteminin ayrılmaz bir parçasıdır. Terlemekten korkan bir hasta, izleyenlere terlemenin gerçekten neye benzediğini gösterdiğini, çevredeki her şeyi ıslatacak kadar ter döktüğünü düşünmekten zevk alır," diyor. Raskin ve Klein (1976) ise şu soruyu soruyor: "Bir şikayeti azaltmanın, şikayeti bir göz kırpmasıyla desteklemekten daha güçlü bir yolu olabilir mi?" Ama mizahın, sadece insana özgü bir duygu

olduğunu unutmamalıyız; insandan başka hiç bir hayvan kahkaha atamaz. Daha özele indirgemek gerekirse mizahın, logoterepide kendini aşma olarak adlandırılan insana özgü yetinin bir dışavurumu olarak değerlendirilmesi gerekir (Frankl, 1966). Artık, "mizahı henüz yeterince ciddiye almadığımızı" söyleyerek hayıflanan Lorenz (1967) gibi hayıflanmamıza gerek yok. Biz logoterapistler, ta 1929'dan beri bunu yapıyoruz. Bu bağlamda, davranış terapistlerinin bile son zamanlarda mizahın önemini kavramaya başlaması dikkate değer. "Kronik agorafobik hastaları grup halinde in vivo (gerçek yaşam) durumlarına maruz bırakmak yoluyla tedavi eden" Hand ve arkadaşlarından (1974) alıntı yapacak olursak, "grup tarafından kullanılan etkili bir başa çıkma aracı mizahı (bkz. paradoksik niyet konusunda Frankl, 1960). Bu kendiliğinden kullanılıyor ve çoğu kez zor durumlarla başa çıkılmasına yardımcı oluyordu. Grubun tamamı korktuğu zaman, içlerinden biri bir espirivle buzlan çözüyor ve espiri, rahatlatıcı bir kahkahayla karşılanıyordu."

Logoterapinin de söylediği gibi, kendinden uzaklaşma yetisiyle birlikte kendini aşma yetisi (Frankl, 1959), yapısal ağdan ve tam anlamıyla insanca bir olgudur ve bunu, insan altı olgulara indirgemeye yönelik indirgemeci çabalardan kaçır. İnsan, kendinden uzaklaşma yetisi sayesinde kendisiyle eğlenme, kendine gülme, kendi korkularıyla dalga geçme yetisine sahiptir. Ve kendini aşma kapasitesi sayesinde insan, kendini unutulmak-te, kendini verebilmekte ve varoluşuna bir anlam verme arayışına girebilmektedir. Bu durumda elbette anlam arayışında engellenmeye de açıktır, ama bu da sadece insan düzeyinde anlaşılabilir. Gordon Allport'un (1960) da söylediği gibi, "makine modeline" veya "kobay modeline" sıkı sıkıya tutunan psikiyatrik yaklaşımlar, mizahın tedavi potansiyelini değerlendiremez. Ne olursa olsun, hiç bir bilgisayar kendine gülemez, hiç bir kobay kendi kendine, varoluşunun bir anlamı olup olmadığını soramaz.

Bu eleştiri, öğrenmeyle ilgili teorik görüşlerin ve davranış terapisi yaklaşımlarının önemini inkar etmez. Davranış terapisiyle kıyaslanacak olursa logoterapi sadece bir başka boyut daha (insan boyutu) ekleyerek, sadece insan boyutunda bulunan kaynaklara ulaşacak bir konuma ulaşır. Bu açıdan bakıldığında Norveçli psikolog Bjarne Kvilhaug (1963), logoterapinin, davranış terapisinin "insancillaşması" dediği şeyi başarabileceğini düşünmekte haklıdır. Davranışçılık yönelimli araştırmalar ise karşılık olarak logoterapi uygulamasını ve teorisini büyük ölçüde desteklemiş ve doğrulamıştır. Agras'ın (1972) da belirttiği gibi, "paradoksik niyet, hastadan, korkulan ortamlardan kaçınmak yerine, davranışının korkulan sonuçlarını kasıtlı olarak yaratmaya çalışmasını isteyerek, hastayı korkulan durumla etkili bir şekilde karşı karşıya getirir. Örneğin yalnız yürüdüğü taktirde bayılacağından korkan agorafobik bir hastadan, yürüyüp bayılmaya çalışması istenir. Hasta bunu yapamadığını anlaf ve fobik ortamla başa çıkabilecek duruma gelir." Bu gözlemden önce bile Lazarus (1971), "insanlar, beklenti kaygılarını kasıtlı olarak alevlendirmeye çalıştığı zaman, hemen her zaman tam tersi tepkinin ortaya çıktığı görülmektedir: en kötü korkulafi bile hafiflemekte ve bu yöntem birkaç kez kullanıldığı zaman korkulan ortadan kalkmaktadır," saptamasında bulunmuştur, Dilling, Rosefeldt, Kockott & Heyse (1971) tarafından dile getirilen iddia ise şudur: "paradoksik niyetle elde edilen iyi, bazen çok hızlı sonuçlar, öğrenme teorisine paralel olarak açıklanabilir-"<sup>4</sup>

Lapirisoohn (1971), paradoksik niyetle elde edilen sonuçlan nörofizyolojik temelde yorumlamaya çalışmıştır; temel yönelimi refleksolojik olan Muller-Hegemann'm (1963) yorumlama çabası kadar bu açıklama da makuldur. Bu, 1947 yılında önerdiğim bir nevroz tanımıyla uygunluk gösterir:

Bütün psikodinamik yönelimli psikoterapiler temel olarak, nevrozu anlaşılır kılan "şartlı refleksin" temel (birincil) koşulları, yani belli bir nevrozik semptomun ilk kez ortaya çıktığı iç ve dış durumu ortaya çıkarmayla ilgilenmektedir. Ama ben, tam gelişmiş bir nevrozun nedeninin sadece

temel (birincil) koşullar değil, ayrıca ikincil şartlanmalar olduğuna inanıyorum. Bu pekiştirmenin nedeni beklentisel kaygı denen geridenetim (feedback) mekanizmasıdır. Dolayısıyla şartlı bir refleksiyi yeniden şartlandırmak istiyorsak, beklentisel kaygının oluşturduğu kısır döngüyü kumamız gerekir; paradoksik niyet tekniğimizin yaptığı şey de budur.

Davranış terapistleri, paradoksik niyetin nail çalıştığına açıklama bulmakla kalmamış, gerçekten işe yaradığını deneysel olarak göstermiştir. Solyom ve arkadaşları (1972), dört ila yirmi beş yıl süreyle saplantı nevrozlarından muzdarip olan kronik hastaları tedavi etmeyi başarmıştır. Bu hastalardan birisi daha önce dört buçuk yıl süreyle psikanalize gitmiştir; dördü daha önce elektroşok tedavisine tabi tutulmuştur. Terapistler, hem hasta için taşıdığı önem açısından, hem de ortaya çıkış sıklığı açısından yaklaşık olarak birbirine eşit olan iki semptom seçmiş ve birine paradoksik niyet uygulamıştır. Diğer semptom ise "kontrol düşünceler" amacıyla olduğu gibi bırakılmıştır. Tedavi süresinin kısa olmasına rağmen (altı hafta), hedef düşüncelerde % 50 oranında bir iyileşme gözlenmiştir. "Deneklerden bazıları daha sonra, deneysel dönemden sonra paradoksik niyet tekniğini diğer saplantılı düşüncelere de başarıyla uyguladıklarını bildirmiştir." Aynı zamanda, "semptom ikamesi"<sup>5</sup> de gözlenmemiştir. Sözü edilen yazarlar, "tek başına ya da diğer tedavi yöntemleriyle birlikte paradoksik niyetin, saplantı türlerinin bazılarında nispeten hızlı bir tedavi yöntemi olabileceği" sonucuna varmıştır.

Aslına bakılırsa paradoksik niyet konulu literatür (kaynaklar), bu logoterapi tekniğinin, davranış değiştirme (modifikasyon) ve diğer bazı davranış terapileriyle birleştirilmesinin, paradoksik niyet gibi logoterapik tekniklerin eklenmesiyle davranış terapisiyle elde edilen tedavi etkisinin artırılabilirliğini gösteren olaylar içermektedir. Jacobs (1972) tarafından anlatılan ve on beş yıl boyunca ağır bir klostrofobiden şikayet eden Bayan K.'nin konu olduğu bir olay, bu ayakları yere basan eklektizmle paralellik gösterir:

Fobi, uçakla yolculuğu, asansöre binmeyi, trene, otobüse binmeyi, sinemaya, restorana, tiyatroya, mağazalara ve sair kapalı yerlere girmeyi kapsıyordu... Sorun özellikle can sıkıydı, çünkü İngiltere'de yaşayan Bayan K., bir sanatçıydı ve sık sık sahne ve televizyon çekimleri için yurtdışına uçması gerekiyordu... Hasta, tatilde bulunduğu Güney Afrika'dan dönmeden sekiz gün önce tedaviye başvurmuştu... Boğulmaktan ya da ölmekten korkuyordu... Kendisine düşünce durdurma öğretildi ve "felaket düşüncelerini" engellemek için bu yöntemi kullanması anlatıldı. Daha sonra fobiye yönelik algılarını ve davranış tepkilerini daha da etkisiz hale getirmek için Frankl'in paradoksik niyet tekniği öğretildi. Kendisine, fobik ortamların herhangi birinde kaygı hissettiği

zaman onu rahatsız eden semptomlara ve düşüncelere karşı savaşmak ve bunları bastırmak yerine, kendi kendine "fiziksel olarak hiç bir şeyim olmadığını biliyorum, sadece gerginim ve aşırı nefesleniyorum, aslında bu semptomların olabildiğince kötüleşmesine göz yumarak bunu kendime kanıtlamak istiyorum" demesini öğütledik. "Hemen oracıkta" boğulmaya ve ölmeye çalışmasını, fiziksel semptomlarını abartmasını öğütledik. Daha sonra Jacobson'un aşamalı rahatlama tekniğinin kısaltılmış bir türünü öğrettik. Fobik durumlarda sakinliğini korumak için bu tekniği denemesini, ama rahatlamak veya gerilimle mücadele etmek için çok fazla çaba harcamamasını söyledik. Rahatlama uygulamasıyla duyarsızlaştırma başlatıldı... Hasta görüşme odasından çıkmadan önce, asansörler, kalabalık mağazalar, sinemalar, restoranlar gibi daha önceki fobik ortamlara ilk önce kocasıyla, daha sonra "tek başına gitmesini ve oralarda kalarak şunu yapmasını" söyledik: öğretildiği gibi rahatlayacak, aşırı soluklanması halinde nefesini tutacak, kendi kendine "aldırmıyorum, bununla başa çıkabilirim, en kötüsü olsun, hiç bir şey olmayacağını kanıtlamak istiyorum," diyecekti... İki gün

sonra görüldüğünde söylenenleri yaptığını, sinemaya ve restorana gittiğini, sayısız kere asansöre tek başına bindiğini, birkaç kere otobüsle yolculuk ettiğini ve kalabalık mağazalara girdiğini anlattı.... Hasta, dört gün sonra, yani uçakla İngiltere'ye dönmeden hemen önce tekrar görüldü. İyileşmesini sürdürmüştü ve yapacağı uçuş konusunda hiç bir beklenti kaygısı yoktu. Asansörlerde, otobüslerde, kalabalık mağazalarda, bir restoranda ve sinemada kaygı veya korku duymaksızın bulunduğunu anlattı, kocası da doğruladı.... Güney Afrika'dan ayrıldıktan iki hafta sonra hastadan bir mektup aldım. Uçuş sırasında hiç bir zorluk çekmediğini, fobilerinden tamamen kurtulduğunu yazıyordu. Londra metrolarına da binmeye başlamıştı) bu, yıllardır yapmadığı bir şeydi. Bayan K.'yi ve kocasını tedaviden on beş ay sonra tekrar gördüm. Her ikisi de önceki semptomlardan tamamen kurtulduğunu ve öyle kaldığını doğruladı.

Jacobs, başka bir hastanın tedavisinden de söz ediyor, ancak bu kez anlattığı fobik değil, zorlanımlı bir hastadır. Bay T., on iki yıldır can sıkıcı bir saplanh-zorlamm nevrozundan muzdariptir. Psikanalitik yönelimli bir terapi ve bir E.C.T. de dahil olmak üzere çeşitli tedaviler uygulanmış, ancak bir yaran olmamıştır.

Geçen 7 yıl boyunca, bir boğulma saplantısı ve korkusu geliştirmişti, aşın kaygısı yüzünden yemekte ve içmekte zorluk çekiyordu; kendini yutmaya zorlamasının sonucunda bir globus hystericus durumu ortaya çıkmıştı. Yolun yansındayken boğulabileceği korkusuyla, karşıdan karşıya geçmekte zorlanıyordu....Kasıtlı olarak, korktuğu şeyleri yapmaya çalışması ve bunu da saplantılan onu artık rahatsız etmeyecek bir duruma gelinceye kadar tekrarlaması söylendi.... Ayrıca yerken, içerken veya karşıdan karşıya geçerken rahatlatma tekniği kullanması söylendi. Paradoksik niyet tekniği kullanılarak, kendisine bir bardak su verildi ve kendini boğmak için elinden geleni yapması istendi, ki bunu yapamayacaktı. Günde en az 3 kere boğulmaya çalışması söylendi.... Sonraki birkaç görüşme, kaygı azaltma teknikleri ve paradoksik niyet konulanna ayındı.... 12. görüşmeye kadar hasta, eski saplantıların tamamen ortadan kalktığını bildirdi.

Başka bir hasta raporu ise şöyle:

Bir lise öğrencisi olan Vicki odama geldi. Ağlayarak, diğer derslerinin tamamında A'lık bir öğrenci olmasına rağmen, konuşmada başarısız olduğunu söyledi. Konuşmak için her ayağa kalkışında daha çok korktuğunu ve sınıfta konuşamaz, ayağa kalkamaz hale geldiğini anlattı. Beklenti kaygısı olduğunu gösteren birçok belirti vardı. Rol yapma yöntemini önerdim, o konuşmacı, ben izleyici oldum. Üç gün boyunca rol yapma için pozitif pekiştirmeli bir davranış değiştirme tekniği kullandım. Hedef olarak, sınıftaki ilk başarılı konuşmasından sonra kampus dışında bir gece geçinmeyi kararlaştırdı, bu çok istediği bir şeydi. Ertesi gün sınıfta konuşmasını yapamadı ve hıçkırarak odama geldi. Davranış değiştirme yaklaşımı sonuç vermediği için paradoksik niyet tekniğini denedim. Vicki'den, sınıfa, ne kadar korktuğunu göstermesini; bu amaçla sınıfta olabildiğince ağlamasını, titremesini ve terlemesini istedim ve bunun nasıl olacağını gösterdim. Konuşması sırasında ne kadar korktuğunu göstermeye çalışmış, ama becerememiş. Bunun yerine, öyle bir konuşma yapmış ki hocası A vermiş.

Bir lisede danışmanlık yapan Barbara W. Martin de "ilk önce davranış değiştirme teknikleri kullanmış, ama daha sonra logoterapik tekniklerin liseli öğrencilerde çok daha başarılı ve yararlı olduğunu" gözlemiştir. Orleans Parish Hapishanesi Rehabilitasyon Bölümünden Milton E. Burglass, 72 saatlik bir terapi danışmanlığı deney programı yürütmüştür. Her birinde 16 öğrenci bulunan dört grup kurulmuş. Gruplardan birisi terapi uygulanmayan kontrol grubu olarak seçilmiş; bir grup Freudçu analiz eğitimi alan bir psikiyatriste; bir grup davranış veya öğrenme terapisinde eğitim alan bir

psikologa; bir grup ise logoterapi eğitimi alan bir terapistte verilmiş. "Terapi sonrası görüşmeler, Freudçu terapiye yönelik genel bir hoşnutsuzluk, davranış terapisine yönelik oldukça kayıtsız bir tutum, logoterapiye ve yararlarına yönelik oldukça olumlu bir duygu geliştiğini ortaya çıkarmıştır."

Davranışçı yönelimli yaklaşımlar için geçerli olan, psikodinamik yönelimli yaklaşımlar için de geçerlidir. Bazı psikanalistler, paradoksik niyeti kullanmanın yanısıra, bu yolla sağlanan başarıyı Freudçu terimlerle açıklamaya çalışmaktadır (Gerz, 1966; Havens, 1968; VVeisskopf-Joelson, 1955). Son zamanlarda, yayınlanmamış bir makalesinde Harrington, "paradoksik niyetin, Fenichel tarafından tanımlanan karşı-fobik tutumu yaratan otomatik savunmayı bilinçli olarak başlatmaya yönelik bir çaba olduğuna" olan inanana dile getirmiştir. Ona göre "Psikanalitik bir modelde paradoksik niyet, fobik veya saplantılı-zorlanımlı semptomun kendisinden daha az ruhsal enerji harcaması gerektiren savunmaları kullanmak yoluyla semptomların hafifletilmesi olarak değerlendirilebilir. Paradoksik niyetin her başarılı uygulamasında, id dürtüleri doyurulur, süpereg ego'nun bir ittifakı olur ve ego'nun kendisi de güç kazanır ve daha az kısıtlanır. Bu da kaygının, dinmesiyle ve semptom oluşumunun azalmasıyla sonuçlanır."

Paradoksik niyet sadece psikanalistler ve davranış terapistleri tarafından değil, bunu telkinle birleştiren psikiyatristler tarafından da kullanılmaktadır. Buna bir örnek, Royal Society of Medicine'in bir toplantısında Briggs (1970) tarafından rapor edilmiştir:

Liverpool'lu genç bir kekemeyi görmem istenmişti. Öğretmen olmak istiyordu, ama öğretmenlik kekemelere göre bir iş değildi. En büyük korkusu ve tasası, kekelediği zamanki utanaydı, bu nedenle ne zaman konuşmak zorunda kalsa, yoğun ruhsal acılar yaşıyordu. Söyleyeceği her şeyi daha önce kafasında prova ediyor, daha sonra söylemeye çalışıyordu. Daha sonra bundan ürkütücü ölçüde utanıyordu. Bu genç adamın, daha önce yapmaya korktuğu bir şeyi yapması sağlanabilirse, sonuç alınabilirdi. Paradoks tepkisi konusunda yazan Viktor Frankl'in bir makalesini okuduğumu hatırladım. Ve hastaya şu telkini verdim: "Bu hafta insan içine çıkacak ve onlara ne kadar tatlı, iyi bir kekeme olduğunu göstereceksin. Ve tıpkı önceki yıllarda düzgün konuşmayı beceremediğin gibi, şimdi de bunu beceremeyeceksin." Ertesi hafta geldiğinde neşesi yerindeydi, çünkü konuşması çok daha iyiydi. "Ne oldu dersiniz!" diye söze başladı. "Bazı arkadaşlarla bara gitmiştik, içlerinden birisi, benim kekeme olduğumu sandığını söyledi, ben de öyleydim dedim. Hepsi bu!" Başarılıydı. Bu olaydan kendime bir övünç payı çıkarmıyorum; eğer bir övgü payı varsa bu hastaya ve elbette Viktor Frankl'a aittir.

Briggs, paradoksik niyetle telkini bilerek birleştirmiştir; ancak zaten telkin terapistinden tamamen çıkarılamayacak bir şeydir. Yine de paradoksik niyetin tedavi başarısını salt telkin etkisi olarak değerlendirmek bir hata olacaktır. Başka bir kekemelik olayıyla ilgili aşağıdaki rapor, bu konuya ışık tutabilir. Rapor, Duquesne Üniversitesi'nden bir öğrenci tarafından yazılmıştır:

«

On yedi yıl boyunca çok ağır bir kekeme olarak yaşadım; bazen hiç konuşamadığım oldu. Birçok konuşma terapistine gittim, ama işe yaramadı. Hocalarımdan birisi bir ders için okuma olarak insanın Anlam Arayışı adlı kitabını verdi. Kitabı okuduktan sonra paradoksik niyeti kendi kendime denemeye karar verdim. Daha ilk deneyişimde harika bir şey oldu, kekelemiyordum. Daha sonra, normalde kekelediğim diğer ortamlarda paradoksik niyet uyguladım ve bu ortamlardaki kekelemenin hafiflediğini gördüm. Paradoksik niyet kullanmadığım bazı ortamlarda ise hemen kekelemeye başlıyordum. Bu ise kekemelik sorunumun hafiflemesinin temel nedeninin, paradoksik niyetin etkili



kullanımı olduğunun açık bir kanıtıdır.

Paradoksik niyet, negatif telkinin söz konusu olduğu, yani hastanın tedavinin etkisine kesinlikle "inanmadığı" olaylarda bile etkili olabilmektedir. Örneğin bir sosyal uzman olan Abraham George Pynummootirin aşağıdaki raporuna bir göz atalım:

Genç bir erkek, ciddi bir göz kırpma sorunuyla bana geldi. Ne zaman birisiyle konuşmak zorunda kalsa, hızlı hızlı göz kırpıyordu. İnsanlar bunu neden yaptığımı sormaya başlamış, o da bu nedenle kaygılanmaya başlamıştı. Ona bir psikanaliste başvurmasını önerdim. Saatler süren görüşmelerden sonra geri geldi ve psikanalistin, sorununun nedenini bulamadığımı ve sorunu çözemediğini söyledi. Birisiyle yapacağı ilk sohbette söz konusu kişiye gözlerini gerçekten ne kadar hızlı kırpabileceğimi göstermek için olabildiğince hızlı ve uzun süre gözlerini kırpmaya çalışmasını söyledim. Böyle bir şey önermek için deli olmam gerektiğim, çünkü bu durumda tikten kurtulmak yerine, bu tiki daha da artacağını düşünüyordu. Ve odamdan çıkıp gitti. Onu birkaç hafta görmedim. Ama birgün tekrar çıkageldi. Bu kez sevinçten uçuyordu; olanları anlattı. Benim telkinimi kabul etmediği için, birkaç gün bu konuyu düşünmemiş. Bu süre içinde sorunu daha da ağırlaştırmış ve aklını kaybedecek gibi olmuş. Bir gece yatağa girmeden önce önerimi düşünmüş ve kendi kendine, "Bu sorundan kurtulmak için bildiğim her yolu denedim, ama işe yaramadı. Neden onun önerdiği şeyi de denemeyeyim?" demiş. Ertesi gün de karşılaştığı ilk insan tesadüfen yakın bir arkadaşı olmuş. Ona, onunla konuşurken gözlerini olabildiğince hızlı kırpacığımı söylemiş. Ama konuşurken gözlerim kırpamamış. Ondan sonra göz kırpma tiki düzelmiş. Birkaç hafta sonra bu aklına bile gelmemiş.

Benedikt (1968), paradoksik niyetin başarılı sonuç verdiği hastalara testler uygulayarak telkine ne kadar açık olduklarını belirlemeye çalışır. Bu hastaların, telkine ortalamadan daha az açık oldukları ortaya çıkar. Dahası, birçok hasta paradoksik niyeti, işe yaramayacağına ilişkin güçlü bir inançla uygulamaya başlar, ama sonunda başarılı olur. Bunu, telkin yüzünden değil, telkine rağmen yaparlar. Örnek olarak, bir başka okurumdan aldığım aşağıdaki raporu ele alın:

hisarım Anlam Arayışı'ra okuduktan iki gün sonra, logoterapiyi test etmek için bir fırsat ortaya çıktı. Martin Buber konusundaki bir seminere ilişkin ilk toplantıda ayağa kalkıp o noktaya kadar dile getirilen görüşlere tamamen karşı olduğumu söyledim. Kendi görüşlerimi açıklarken aşın ölçüde terlemeye başladım. Aşın terlemenin farkına vannca başka. İlanın terlediğimi görmesinden daha çok kaygılandım ve bu, daha çok terlememe neden oldu. O anda, terleme korkusu nedeniyle size gelen bir doktorun öyküsünü hatırladım ve "Ben de benzer bir durumdayım," diye düşündüm. Yöntemler, özellikle de logoterapi konusunda hep kuşkucu olduğum için, ortamın, logoterapiyi deneyip test etmek için ideal bir ortam olduğuna karar verdim. Doktora verdiğiniz öğüdü hatırladım ve konuya ilişkin düşüncelerimi anlatmaya devam ederken, o insanlara ne kadar çok terleyebileceğimi göstermeye karar verdim: "Daha! Daha! Daha! Bu insanlara ne kadar terleyebileceğimi göster. Göster onlara!" Paradoksik niyet uyguladıktan birkaç saniye sonra içimden güldüm ve tenimdeki terin kurumaya başladığını hissettim. Sonuç beni şaşkına çevirmişti, çünkü logoterapinin işe yarayacağına inanmıyordum. Ama yaradı, hem de bu kadar hızlı! Kendi kendime, "Lanet olsun. Dr. Frankl bu konuda gerçekten haklı! Kuşkucu duygulanma rağmen, logoterapi işe yaradı." (Bölüm sonundaki nota bakın.)

Paradoksik niyet çocuklarda da (Lehembre, 1964), hatta sınıf ortamında bile başarıyla kullanılabilir. Aşağıdaki raporu, bir danışman ve ilkokul öğretmeni olan Pauline Fumess'e borçluyum:

Libby (11 yaşında) sürekli olarak bazı çocuklara dik dik bakıyordu. Bu çocuklar Libby'i

uyarmışlar, tedit etmişler, ama sonuç alamamışlardı. Libby'nin öğretmeni Bayan H., Libby'nin çocuklara dik dik bakmaya bir son vermesinde ısrar ediyordu. Öğretmen, davranış değiştirme teknikleriyle, tecrit cezasıyla ve bire bir görüşme yoluyla elinden geleni yapmıştı. Durum daha da kötüye gidiyordu. Bayan H. ile bir eylem planı yaptık. Ertesi gün dersten önce Libby'i odasına çağırarak ona şöyle dedi: "Libby, bugün senden ilk önce Ann'e, sonra Ric-hard'a ve Lois'e dik dik bakmanı istiyorum. Bütün gün boyunca sırasıyla her birisine on beşer dakika dik dik bakacaksın. Unutursan hatırlatacağım. Ödev vermeyeceğim, sadece dik dik bakacaksın. Eğlenceli değil mi?" Libby kuşkulu gözlerle Bayan H.'yi süzerek, "A....a....ama Bayan H., bu çok aptalca gözüküyor," der. "Hayır Libby, ben çok ciddiym," diye cevap verir Bayan H. "Çok aptalca gözüküyor," der Libby gülümseyerek. Bayan H. de gülümseyerek, "Aptalca gözüküyor, öyle değil mi? Bir denemek ister misin?" Libby kızarır. Bunun üzerine Bayan H., bazen kendimizi yapmak istemediğimiz şeyi yapmaya zorlarsak bunun alışkanlığı kırabileceğini anlatır. Ders saatinde herkes yerine oturunca Bayan H., Libby'e gizlice başlama işareti verir. Lilly bir an Bayan H.'ye bakar, sonra yanına gelip "Yapamam!" der. "Tamam," diye karşılık verir Bayan H., "daha sonra deneriz." Gün sonuna kadar Bayan H. ve Libby, dik dik bakamamanın sevincini yaşar. Onu izleyen sekiz gün boyunca Bayan H., her sabah Libby'ye gizlice şu soruyu sorarak güne başlar: "Bugün denemek istiyor musun?" Cevap her zaman aynıdır: "Hayır!" Libby eski davranış yapısını bir daha tekrarlamadı. Bu başarısıyla gurur duyuyordu ve bir sonraki dönem Bayan H.'ye, dik dik bakmayı bıraktığını farkedip farketmediğini sordu. Bayan H.'de bunu farkettiğini ve bundan dolayı onu kutladığını söyledi. Libby konusundaki son görüşmemizde Bayan H, Libby'nin sınıf arkadaşlarıyla arasının düzeldiğini ve öz-imağının oldukça düzeldiğini anlattı. Paradoksik niyetle çalışmaktan hoşlanıyörüm, çünkü "Yaşamı bu kadar ciddiye almayalım. Sorunlarımızla dalga geçelim. Sorunlarımıza dışarıdan bakıp gülebilir-sek, anında ortadan kalkarlar!" diyor. Bunu çocuklara sık sık söylerim ve onlar da jestin ruhunu yakalar.

Biz de, Furness'in, insanın kendinden uzaklaşma yetisine dayanan tekniğimizin ruhunu yakaladığını söyleyebiliriz.

Bu olaylar, paradoksik niyetin her durumda etkili olduğu, ya da kolay sonuç verdiği izlenimini bırakmak için anlatılmamıştır. Ne özelde paradoksik niyet, ne de genelde logoterapi her derdin devası değildir; psikoterapi alanında her derde deva ilaçlar bulunmaz. Yine de paradoksik niyet ağır ve kronik olaylarda, yaşlılarda ve çocuklarda etkili olabilir. Bu bağlamda Kocourek, Niebauer ve Polak (1959), Gerz (1962, 1966) ve Victor ve Krug (1967) tarafından yığınla malzeme yayınlanmıştır. Niebauer tarafından rapor edilen olaylardan birisi altmış yıl boyunca bir el yıkama saplantısı yaşayan altmış beş yaşında bir kadınla ilgilidir; Gerz, yirmi dört yıllık bir fobik nevroz geçmişi olan bir kadını tedavi etmiştir; Victor ve Krug'un tedavi ettiği olay ise yirmi yıl süren bir zorlanımlı kumar olayıdır. Bu durumlarda bile başarılı sonuçlar alınabilmiştir. Bu tür olaylarda, ancak terapistin tam bir kişisel katılımıyla başarı sağlanabileceğine kuşku yok. Bu, Kocourek tarafından tedavi edilen saplantılı zorlanımlı bir avukata ilişkin ayrıntılı bir raporda gösterilmiştir; rapor, Friedrich M. Benedikt tarafından yayınlanmış ve Münih Tıp Fakültesindeki doktora tezinin bir parçasını oluşturmuştur;!

Olay, saplantılı-zorlanım nevrozu nedeniyle erken emekli olan 41 yaşındaki bir avukatla ilgilidir. Babası bakteri-fobiktir, bu da hastalığının kalıtsal yamru gösterebilir.<sup>6</sup> Çocukluğunda hasta kirlenme korkusuyla kapıları dirsekleriyle açarmış (Avrupa'daki kapılarda, Amerika'daki bükmeli kapı tokmaklarından farklı olarak, aşağı bastırılarak açılan tokmaklar vardır.) Temizliğe aşırı düşkünmüş ve hastalık taşıyıcısı olabilecekleri korkusuyla diğer çocuklarla temastan kaçmıyormuş. İlkokul ve lise yıllarında yalnızmış. Utangaçmış ve okul arkadaşları, kendi içine kapanık olduğu için

onunla alay ediyormuş. Hasta, hastalığının ilk semptomlarından birisini hatırlıyor. 1938 yılında bir gece evine yürürken, bir posta kartını altı kez okuduğunu farketmiş. "Oku-masaydım huzur bulamazdım." Akşamları, "her şey yerli yerinde" oluncaya kadar kitap okumaya zorlanmış. Muz yemekten kaçınmış, çünkü ilkel ülkelerden gelen muzun, bakteri, özellikle de cüzzam taşımasından korkuyormuş. 1939 yılında bir "İyi Cumartesi deliliği" yaşamaya başlamış: bilmeden et yeme veya diğer dini kuralları çiğneme korkusu. Lisedeyken, Kant'ın Salt Akitti Eleştirisi<sup>7</sup> ni tartışırken, bu dünyadaki nesnelere gerçek olmayabileceği cümlesiyle karşılaşmış. "Bu cümle gerçekten de benim için belirleyici darbe oldu, diğer her şey sadece bir giriş faslıydı." Bu, hastalığının ana teması olmuş. Hasta, her şeyi "yüzde yüz" doğru\* yapma konusunda kaygılanmaya başlamış. Kesin bir kurala göre sürekli olarak bilincim yoklamış. "Hâlâ uymak zorunda olduğum bir formalizm [şekilcilik] kurdum," diyor. Kutsal bir şeye dokunma korkusuyla her köşeyi geniş bir açıyla dönmeye zorlanmış. Cezadan kaçınmak için, "kötü hiç bir şey yapmadım" türünden cümleler tekrarlamaya başlamış. Savaş sırasında her nasılsa semptomları hafiflemiş. Yoldaşları, genelevine gitmediği için onunla dalga geçmiş. Cinsel konularda saf (naif) kalmış, cinsel birleşmenin dikleşme gerektirdiğini bilmiyormuş. Bir kız onda yanlış bir şeyler olduğunu, çünkü erkeksi saldırganlığa sahip olmadığını söylemiş. Dikleşme yaşaması anlamında psikanalitik tedavi ve hipnoz başarılı olmuş. Ama bu tedaviler, saplantılı zorlanımlı semptomlarını ortadan kaldırmamış. 1949 yılında evlenmiş. Yeni bir tedaviden soma başlangıçtaki iktidar sorunu ortadan kalkmış. Bu arada üniversiteyi bitirmiş. Önce polis teşkilatında, daha sonra da Maliye Bakanlığında çalışmış, ama çok yavaş ve etkisiz olduğu için işini kaybetmiş. Demiryollarında bir işe girmiş. Bu dönemde kızının ona yaklaşmasına izin

vermemiş, çünkü onu dinsel olarak kötüye kullanmaktan korkuyormuş. 1953'ten sonra saplantılı-zorlanımlı semptom-lan artmış. 1956 yılında kendi gözlerini oyan şizofren bir hemşireye ilişkin bir yazı okumuş. Aynı şeyi kendine veya küçük çocuklara yapmaktan korkmaya başlamış. "Bu düşünceye karşı ne kadar mücadele etsem, o kadar kötüleşiyordu," diyor. Sayılar da önem kazanmaya başlamış. Geceleri masaya üç adet portakal koymaya zorlanıyormuş, aksi taktirde rahatla-yamıyormuş. İşini tekrar değiştirmiş. 1960'da psikolojik tedavi almış, ama işe yaramamış. 1961 yılında uygulanan homeopath ve akupunktur tedavileri de sonuç vermemiş. 1962 yılında bir akıl hastalıkları hastanesine yatmış, orada şizofren teşhisiyle kendisine 45 insülin şoku verilmiş. Taburcu edilmeden bir gece önce, bir kriz geçirmiş ve her şeyin gerçekdışı olduğu düşüncesine kapılmış. "O günden sonra hastalığımdaki bu ana tema beni tehtid ediyor ve başıma büyük dertler açıyor," diyor. Yurtdışında tedavi görmüş. Bir yıl içinde, turist rehberliği, bilet acenteliği, matbaa kalfalığı gibi işler de dalıllık üzere 20 kere iş değiştirmiş. 1963 yılında en azından kısmen başarılı bulunduğu bir iş terapisi almış. Ancak 1964 yılından başlayarak saplantılı-zorlanımlı semptomları daha güçlenmiş ve çalışamaz hale gelmiş. Bu dönemdeki en sık saplantılı düşüncesi ise şuymuş: "Birisinin gözlerini çıkarmış olabilirim. Sokakta birisinin yanından her geçtiğimde, bunu yapmadığımdan emin olmak için dönüp bakmam gerek." Hastalığı ailesi için dayanılmaz bir hal alınca, "ağır saplantılı-zorlanımlı nevroz" teşhisiyle polikliniğe yatırılmış. Muayene sonucu organik bir rahatsızlık bulunmamış. Hastayı sakinleştirmek için ilaçla tedavi uygulanmış: hasta yerinde durarruyormuş, gerginmiş, birisinin gözlerini oyup oymadığını görmek için sürekli kapıya bakıyormuş. Bitişikteki ku-lak-burun-boğaz kliniğine açılan koridordan geçen çocukların yanından geçerken, büyük bir daire çiziyormuş. Birisine zarar vermediğinden emin olmak için sürekli bazı "törensi" hareketler yapıyormuş. Gözlerini oyduğu için gözakının akması olabileceği korkusuyla sürekli ellerine bakıyormuş.

2. günde uzun ve oldukça genel bir tartışma başlar ve bu tedavi süresince devam eder. Dr. Kocourek çabalarını, hastanın suçluluk duygulan, annesiyle, karısıyla ve çocuklarla olan ilişkileri,

sürekli iş değeştirmesi, her şeyin geręekdiři olduğu saplantısı, vb. üzerinde odaklaştır. Hasta, sonunda br enstitüye kapatılacağı, aksi taktirde çocuklara saldıracağı ve "deli" olarak içeri kapatılacağı konusundaki korkularım dile getirdikęe Dr. Kocourek de zorlanımlı bir eylemle saplantılı bir düşünce arasındaki farkı anlatır. Daha sonra hastaya, zaten hastalığı nedeniyle başkasına zarar veremeyeceğini anlatır. Saplantılı-zorlammlı bir nevroitik olması, suç işlememesinin bir garantisidir: birisinin gözlerim oyabileceği korkusu, 'saplantılı düşüncesini eyleme aktaramamasının nedenidir. 4. gün hasta biraz daha rahat ve sakin gözükür. 5. gün ise söylenen her şeyi doğru anlayıp anlamadığından emin olmadığını söyler. Dr. Kocourek'in açıklamalarının "dünyanın her yerinde ve her zaman" geçerli olduğu konusunda tekrar tekrar güvence ister. 6-10. günler arası: hastayla sohbetler devam eder. Biręok soru sorar ve ayrıntılı cevap alır. Önceki günlere oranla daha az kaygılı gözükür. 11. gün: paradoksik niyetin özü hastaya arıtılır: düşüncelerini bastırmaması, bunun yerine kendini daha çok düşünmeye zorlaması istenir; düşünceleri onun korktuğu eylemlerle sonuç-lanmayacaktır. Düşüncelerini ironi ile, ya da "mizahla" karşılayacaktır; böylece saplantılı düşüncelerinden artık korkmayacaktır ve bunlara karşı mücadele etmediği taktirde bu düşünceler kendiliğinden kaybolacaktır. Korktuğu şeyi gerçekten yapmayı planlaması istenir: saplantılı-zorlammlı bir nevroitik olduğu için bunu yapabilir. Hastanın yaptığı her şeyin sorumluluğunu Dr. Kocourek şahsen üstlenecektir. 15. gün: aktif alıştırma başlar. Dr. Kocourek eşliğindeki Bay H., paradoksik niyet uygulayarak hastane içinde dolaşır. İlk önce şu türden cümleleri tekrarlaması istenir: "Tamam, gidip birinin gözlerini çıkaralım! İlk önce bu odadaki bütün hastaların gözünü oyacağız, sonra doktorlannkini, sonra da hemşirele-rinkini. Ve bir gözü bir kere gkarmak yetmez. Her gözü beş

kere çıkaracağım. Buradaki insanlarla işim bitince, burada körlerden başka bir şey kalmayacak. Her yerde gözakı [yani mizah]<sup>8</sup> olacak. Buradaki temizlikçi kadınlar başka ne işe yarar? En azından temizleyecek birşeyleri olacak." Ya da başka bir cümleler grubu: "Ah, işe bir hemşire, gözlerini oymaya uygun bir kurban. Ve zemin katta bol bol ziyaretçi var, yani bana çok işe düşüyor. Gözleri toptan çıkarmak için ne büyük bir fırsat! Bazılan da önemli insanlar, dolayısıyla onlar üzerinde çalışmaya değer.... Onlarla işim bittiğinde ortada kör insanlardan ve gözakından [yani mizahtan] başka bir şey kalmayacak..." Bu cümleler, değişik şekillerde ve zorlanımlı düşüncelerinden her birisi için uygulanır. Bu alıştırmalarda Dr. Kocourek'in hastayla şahsen ilgilenmesi gerekiydi, çünkü başlangıçta hasta paradoksik niyeti uygulamaya karşı büyük bir direnme göstermişti. Saplantılı bir düşünceye yenik düşmekten korkuyordu; ayrıca yöntemin başarılı olacağına gerçekten inanmıyordu. Sadece Dr. Kocourek ne yapacağını gösterdikten sonra hasta işbirliği yapmayı kabul etmişti. Öngörülen cümleleri tekrarlamış ve hastane içinde, daha sonra da kabul ettiği gibi gerçekten zevk aldığı "eğlenceli bir yürüyüş tarzı" uygulamıştır. Bu ön alıştırmalardan sonra, paradoksik niyeti uygulamaya devam etmesi söylenerek odasına gönderilmişti. Ö günün öğlen sonrasında dudaklarının arasında ilk utangaç gülümseyiş belirdi ve şöyle dedi: "İlk kez, düşüncelerimin gerçekten de aptalca olduğunu görüyorum!" 20. günde hasta, yöntemi sorunsuz uygulayabildiğim belirtti. Kendisine, sadece gözlerini oyduğunu düşündüğü birisiyle karşılaştığı zaman değil, ayrıca önceden düşünerek bu saplantılı düşünceyi ortaya çıkmadan önlemek için de paradok-"Sik niyet uygulaması söylendi. İzleyen günlerde gerek yalnız, gerekse Dr. Kocourek'in yardımıyla paradoksik niyet uygu

lamalarını sürdürdü. Uygulama alanı, kulak-burun-boğaz kliniğindeki çocukları kapsayacak şekilde genişletildi. Hasta, bir bahaneyle kliniğe gidip şu şekilde paradoksik niyet uygulamaya özendirildi: "Tamam, şimdi gidip birkaç çocuğu kör edeyim; günlük kotamı doldurmanın zamanı geldi. Gözakları [yani mizah] ellerime yapışacak, ama aldırılmayacağım, özellikle de saplantılı

düşüncelerime." Ya da: "Birçok saplantılı düşünceye sahip olmak zorundayım. Bu düşünceler, tekrar eve döndüğümde hazır olmam için paradoksik niyet uygulama fırsata veriyor." 25. gün: hasta, Dr. Kocourek'e, hastane içinde, ne erişkinlerin, ne de çocukların bulunduğu ortamlarda saplantılı düşüncelere pek kapılmadığını bildirdi. Hatta bazen paradoksik niyeti bile unutuyormuş. Saplantılı bir düşünce geliştiği zaman bu onu artık korku tmuyor-muş. Her şeyin gerçekdışı olduğu yolundaki saplantılı düşüncesi de paradoksik niyete tabi tutuldu. Şu türden cümleler uygulandı: "Tamam, gerçekdışı bir dünyada yaşıyorum. Şu masa gerçek değil, doktorlar da gerçek değil; ama böyle bile olsa, bu 'gerçekdışı dünya' yaşamak için kötü bir yer değil. Bu arada, bütün bunları düşünmem bile gerçekten burada olduğumu kanıtlar. Gerçek olmasaydım bunu düşünemezdim." 28. günde hastaya ilk kez hastaneden ayrılması için izin verildi. Korkuyordu ve bu cümleleri dışarıda uygulayabileceğine inanmıyordu. Düşüncelerini şu şekilde formüle etmesi öğütlendi: "Şimdi gidip sokaklarda felaket kabilinden olaylara neden olacağım. Değişiklik olsun diye hastanenin dışında göz çıkaracağım. Bu insanlardan her birisinin gözlerini oyacağım, hiç biri benden kaçamayacak." Hastaneden büyük bir kuşkuyla ayrıldı. Dönüşünde başarılı olduğunu mutluluk duygularıyla dile getirdi. Tedirginliğine rağmen cümleleri öğrendiği gibi kullanabilmişti. Hastane içindeki deneyimlerinden farklı olarak, sokakta saplantılı düşüncelere kapılmıştı, ama bundan korkmamışb. Bir saatlik' yürüyüş boyunca sadece iki kez dönüp arkasına bakmak zorunda kalmıştı. Bunun nedeni de paradoksik niyeti kullanmakta çok geç kalmasıydı. 32. günde, "pek saplantılı düşüncem olmadı, olsa bile beni pek rahatsız etmedi/" dedi. 35. günde hasta eve gönderildi ve tedavisine hastaneye yaptığı ziyaretlerle devam edildi. Grup terapiye katıldı. Hastaneden taburcu edildiği tarihteki durumu: hastane içinde saplantılı düşüncelere hiç kapılmıyor; sokaktaki yürüyüşlerinde bazı düşüncelere kapılıyor, ama bu düşüncelerle başa çıkmak için kendi cümlelerini kurmayı öğrendi. Bu düşünceler artık günlük yaşamını engellemiyor. Hasta hemen iş buldu, ilk iki hafta boyunca her gün Dr. Kocourek'i ziyaret ederek işte olanları anlattı ve işteki davranışları konusunda öğüt aldı. Daha sonra ziyaretleri haftada üç güne, 4 ay sonra da haftada bire indirildi. Hasta düzensiz aralıklarla grup terapisine geliyordu. İşine iyi uyum sağlamıştı. (Patronu işinden memmundu). Paradoksik niyeti hergün uygulayabiliyordu. İş saatleri içerisinde saplantılı düşünceleri pek farketmiyordu; sadece çok yorgun olduğu zaman bu tür düşüncelere kapılıyordu. Tedavisinin beşinci ayında, Paskalyadan kısa bir süre önce, İyi Cuma konusunda bir kaygı geliştirdi. O gün farkında olmadan et yemiş olabileceğinden korkuyordu. Durumu Dr. Kocourek ile tartıştılar ve aşağıdaki cümlelerde karar kıldılar: "Bol bol, içinde et olan çorba içeceğim. Eti göremiyorum, ama saplantılı bir nevTotik olduğum için, orada olduğundan eminim. Benim için bu çorbayı içmek günah değil, iyileşmem için bir terapi." Ertesi hafta, Paskalya haftasında hiç bir sorun yaşamadığını bildirdi. Paradoksik niyete ihtiyaç bile duymamıştı. Tedavinin altıncı ayında bir geritepme oldu. Saplantılı düşünceler tekrar ortaya çıktı ve tekrar paradoksik niyet uygulandı. İki hafta sonra öz-denetimini tekrar kazandı ve saplantılı düşüncelerden kurtuldu. Ama ara sıra, birkaç terapi görüşmesiyle giderilebilecek olan geritepmeler olmaktadır. Kötüye gitmesinden korktuğu an Dr. kocourek'i görmesi öğütlendi. Yedinci ayda hasta saplantılı düşüncelerinin tamamen ortadan kalktığını ve sadece baskı altındayken veya fiziksel olarak çok bitkinen ortaya çıktığını bildirdi. Bir hafta sonu turist rehberi olarak çalıştı; bu, sevdiği bir işti. Turdan sonra (yıllardın sonra ilk kez Viyana dışına çıkıyordu) çok

başarılı geçtiğini söyledi. "Artık her durumla başa çıkabilirim. Düşüncelerim artık beni rahatsız etmiyor," dedi. Yedinci ayın sonunda ailesiyle bir tatile çıktı ve sorunsuz döndü. Daha sonra üç ay süreyle Dr. Kocourek'i görmeye gelmedi. Daha sonra açıkladığı üzere, kendini iyi hissediyormuş, doktora ihtiyaç duymamış. Bu süre içinde paradoksik niyet uygulamaya da ihtiyaç duymamış. Üç ay boyunca saplantılı düşüncelerden eser görülmemiş. "Bu daha önce hiç olmamışta," dedi. Saplantılı

düşüncelerin bazen ortaya çıkmasına rağmen, artık eylem zorlaması hissetmiyordu. Ayrıca ortaya çıkan saplantılı düşüncelere soğukkanlılıkla tepki vermeyi öğrenmişti. Bunlar günlük yaşamına artık engel olmuyordu. Bay H.'nin hastaneden ayrılışından sonraki 14 ay boyunca çalışması ve hiç iş değiştirmemesi, tedavinin başarısının bir kanıtıydı.

Saplantılı-zorlanımlı nevrozda paradoksik niyetle elde edilen sonuçların, burada "tedavi şansının (prognoz), diğer nevroitik rahatsızlıklardan daha düşük olabileceği" (Solyom ve arkadaşları, 1972) gerçeği açısından değerlendirilmesi gerekir: "Son zaman>-larda saplantı nevrozları üzerinde yedi farklı ülkede yapılan 12 izleme araştırmasında, % 50'lik bir iyileşme oranı olduğu belirlenmiştir" (Yates, 1970). Davranış terapisi yoluyla saplantı nevrozu terapileri üzerinde yapılan sekiz araştırma, "yayınlanan olaylardan" sadece "% 46'sının düzelmeye olarak değerlendirildi-rildiğini" rapor etmiştir (Solyom ve arkadaşları, 1972).

Son veo kadar önemli bir şey de, paradoksik niyet tekniğinin, uykusuzluğun tedavisinde de başarılı sonuç verdiği uzun süre önce gözlenmiş olmasıdır. Bir örnek olarak, başka bir olaydan alıntı yapmak istiyorum; bu olayda Sadık, bu tekniği uyku haplarına bağımlı hale gelen elli dört yaşında bir kadına uygulamıştır. Bir gece saat 10 dolaylarında odasından çıkar ve aşağıdaki konuşma gelişir:

Hasta: Uyku hapımı alabilir iniyim?

Terapist: Özgünüm, size bu gece hap veremeyeceğim, çünkü hiç kalmamış ve ben yeni ilaç getirmeyi unuttum.

H.: . Peki şimdi nasıl uyuyacağım?

T.: Sanırım bu gece hapsiz denemek zorundasınız.

[Hasta odasına çekilir, 2 saat kadar yatağında kalır ve tekrar döner.]

H.: Uyuyamadım.

T.: Pekala, neden odanıza dönüp yatağa uzanmıyor ve uyanık kalmaya çalışmıyorsunuz? Bakalım bütün gece uyanık kalmayı becerebilecek misiniz?

H.: Deli olduğumu düşünürdüm, ama sanırım siz de az değilsiniz.

T.: Bir süre için deli olmak eğlenceli. Öyle değil mi?

H.: Gerçekten kastettiğiniz bu mu?

T.: Ne?

H.: Uyanık kalmaya çalışmak.

T.: Elbette bunu kastettim. Gidip deneyin. Bakalım bütün gece uyanık kalmayı başarabilecek misiniz. Her turda size uğrayıp uyanık kalmanıza yardım de-ce-ğim. Tamam mı?

R: Tamam.

"Ertesi sabah," diyor Sadık, "kahvaltı yapması için uyandırmaya gittiğimde hâlâ uyuyordu." Bu

bağlamda aklıma Jay Haley (1963) tarafından rapor edilen aşağıdaki olay geldi: "Bir hipnoz dersi sırasında genç bir adam Milton H. Erickson'a, 'Başkalarım hipnoz edebilirsiniz, ama beni edemezsiniz!' dedi. Dr. Erickson adamı gösteri platformuna davet etti ve oturmasını söyledikten sonra şöyle devam etti: 'uyanık kalmanızı istiyorum, uyarak, daha uyanık, daha uyanık, uyanık.' Adam anında derin bir transa girdi."

Paradoksik niyetin uykusuzluk çeken hastada sonuç vermesine rağmen hasta, çok iyi bilinen bir gerçeği, yani gerçeğin ihtiyaç duyması halinde bedenin gerekli minimum uyku Tuiklanını kendine sağladığını bilmiyorsa, bu tekniği uygulamakta tereddüt edebilir. Dolayısıyla hastanın tasalanması gerekmez; bunun yerine paradoksik niyet kullanmaya başlayabilir, yani değişiklik olsun diye bir gece uykusuz kalmaya çalışabilir.

Medlicott (1969), hastanın hem uykusunu hem de rüyalarını etkilemek için paradoksik niyet kullanmıştır. Bu tekniği özellikle fobik olaylara uygulamış ve analitik yönelimli bir psikiyatriste bile son derece yararlı olduğunu gözlemiştir. Ama daha da ilginç olanı, "Afrikalı bir kabile tarafından uygulanan ve birkaç yıl önce Transculhıral Psychiatry'de rapor edilen kabus ilkesini uygulama girişimidir. Ağır bir nevroitik depresyonla hastaneye gelen bir hastada çok iyi bir ilerleme kaydedilmiştir. Paradoksik niyet uygulamaya özendirilmesi sonucunda hasta, evine gidebilmiş, sorumluluklarını üstlenebilmiş ve bilinçli kaygılarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmiştir. Ama bir süre sonra, insanlar tarafından takip edilerek vurulduğuna veya bıçaklandığına ilişkin rüyaları nedeniyle uykusunun bozulduğu şikayetiyle geri dönmüştür. Uykusunda bağırması nedeniyle uyanan ve onu uyandıran kocasının da uyku düzeni bozulmuş. Kadına, bu tür rüyalar görmeye çalışması, ama rüyadayken durup vurulmayı veya bıçaklanmayı beklemesi söylendi, kocasına da bağırması halinde hastayı kesinlikle uyandırmaması tembihlendi. Bir sonraki görüşümde hasta artık kabus görmediğini, ama uykusunda gülererek onu uyandırdığı için kocasının şikayetçi olduğunu anlattı."

işitsel halusinasyonlar gibi psikotik dışavurumlarda bile paradoksik niyetin uygulanabileceği olaylar vardır. Aşağıdaki olay, yine Sadık'm makalesinden bir alıntıdır:

Frederick, 24 yaşında şizofren bir hastaydı. Ağır basan semptomoloji işitsel halusinasyonlardan oluşuyordu. Onunla dalga geçen sesler duyuyor ve tehdit edildiği duygusuna kapılıyordu. Onunla konuştuğumda hastanedeki 10. günüydü. Frederick, sabahın ikisi civarında odasından çıktı ve uyuyamadığını, çünkü seslerin uyumasına izin vermediğini söyledi.

Hasta: Uyuyamıyorum. Bana bir iki uyku hapi verir misiniz?

Terapist: Neden uyuyamıyorsun? Canını sıkan bir şey mi var?

H.: Evet, benimle alay eden bu sesleri duyuyorum. Bu seslerden kurtulamıyorum.

T.: Peki doktoruna bundan söz ettin mi?

H.: Aldırmamamı istedi. Ama yapamıyorum.

T.: Aldırmamaya çalıştın mı?

H.: Günlerdir çalışıyorum, ama işe yaramıyor.

T.: Farklı bir şey yapmak ister misin?

H.: Nasıl yani?

T.: Git, yatağına uzan ve bütün dikkatini bu seslere vermeye çalış. Durmalarına izin verme. Daha çoğunu duymaya çalış.

H.: Dalga geçiyorsun.

T.: Hayır. Neden bu lanet şeylerden zevk almaya çalışmıyorsun?

H.: Ama doktorum...

T.: Neden bir kere denemiyorsun?

Denemeye karar verdi; 45 dakika sonra yoklamaya gittiğimde derin bir uykudaydı. Sabahleyin geçen

gece nasıl uyduğunu sordum. "Deliksiz bir uyku çektim," dedi. Ona sesleri uzun süre duyup duymadığını sordum, "Bilmiyorum, sanırım hemen uyumuşum," dedi.

Bu olay, bir Zen psikiyatrik hastanesini ziyaret ettikten sonra "şikayet etmek, analiz etmek veya kaçınmaya çalışmak yerine acıyla birlikte yaşamanın vurgulanması" terimleriyle tanımladığı şeye benziyor. Bu bağlamda akut bir rahatsızlık geliştiren Budist bir rahibeden söz ediyor:

Temel semptomu, vücudunda gezindiğini gördüğü yılanlar nedeniyle düştüğü dehşetti. Doktorlar, psikologlar ve psikiyatristler getirilmiş, ama hiç bir şey yapamamışlar. Sonunda bir Zen psikiyatrist çağırılmışlar. Hastanın odasında sadece 5 dakika kalmış. "Sorun nedir?" diye sormuş. "Üstümde yılanlar geziniyor ve beni korkutuyor," demiş hasta. Zen psikiyatrist bir an düşündükten sonra, "Şimdi gitmem gerek, ama bir hafta sonra tekrar görmeye geleceğim. Bu arada sen de yılanları çok dikkatlice izle ki geldiğimde nasıl hareket ettiklerini doğru olarak anlatabilesin," demiş. 7 gün sonra döndüğünde rahibeyi, hastalığından önce ona verilen işleri yaparken bulmuş. Selamlayıp "Dediklerimi yaptın mı?" diye sormuş. "Gerçekten de, bütün dikkatimi yılanlara verdim," diye karşılık vermiş rahibe. "Ama bir türlü göremedim, çünkü onları ne zaman dikkatle izlesem gidiyorlardı."

Paradoksik niyetin altında yatan ilkenin belli bir değeri varsa, uzun zaman önce keşfedilmemesi ve tekrar tekrar keşfedil-mememesi tuhaf ve imkansız olacaktı. Logoterapinin bunu bilimsel açıdan kabul edilebilir bir metodolojiye (yöntembilime) dönüştürmesi gerekiyordu. Ancak metodoloji konusunda, paradoksik niyeti başarıyla uygulayan ve daha sonra bu teknik konusundaki deneyimlerini yayımlayan yetkililerden birçoğunun, logoterapi üzerine hiç bir formel eğitim almadığını, bir logoterapisti iş başında izlemediğini, hatta salonlardaki gösterilere bile katılmadığını belirtmek gerek. Tekniği sadece bu alandaki literatürden öğrenmişlerdir. Bir başka mektuptan alman aşağıdaki parça, logoterapiye ilişkin bir kitabın yardımıyla kendi kendine uygulanan paradoksik niyet yoluyla amatörlerin [sokaktaki insanın] bile îogoterapiden yararlanabileceğini gösterir:

Şikago'da, beş aydır paradoksik niyetle ilgili bilgileri araştırıyordum. Yönteminizi ilk önce The Doctor and the Soul adlı kitabınızdan öğrendim. Ondan sonra çeşitli yerleri birçok kere aradım. Bir hafta süreyle Şikago Tribüne gazetesine bir ilan verdim ("Agorafobinin paradoksik niyetle tedavisi konusunda bilgisi olan veya böyle bir tedavi gören insanlar an-yorum.."), ama cevap alamadım. Peki neden hâlâ paradoksik niyet konusunda daha fazlasını öğrenmeye çalışıyorum? Çünkü bu süre



zarfında, kitaptaki örnekleri elimden geldiğince izleyerek paradoksik niyeti kendi başıma uygulamaya başlamıştım. 14 yıldır agorafobiktim. Farklı bir sorundan ötürü 3 yıl süreyle Freudçu bir psikologa giderken, 24 yaşında bir sinir krizi geçirdim. Artık çalışmıyorum, hatta dışarı çıkmıyordum. Kız kardeşim elinden geldiğince yardım ediyordu. 4 yıl kendi kendime yardım etmeye çalıştıktan sonra bir devlet hastanesine gittim: 40 kiloya inmiştim. Altı hafta sonra "düzelmiş" olarak taburcu edildim. Birkaç ay sonra tekrar krize girdim. Evden dışarı adımımı atamıyordum. Bu kez 2 yıl süreyle bir hipnotiste gittim. Pek yarar olmadı. Panik, titreme, baygınlık duyguları yaşıyordum. Paniğe kapılmaktan korkuyorum ve her zaman paniğe kapılıyordum. Büyük mağazalardan, kalabalıktan, vs. korkuyordum. 14 yılda gerçekten hiç bir şey değişmemişti. Birkaç hafta önce tedirginlik ve korku duyuyordum ki yönteminizi hatırladım. "Sokaktaki herkese, ne kadar iyi panikleyebileceğimi ve düşebileceğimi göstereceğim," dedim kendi kendime. Rahatlar gibi oldum. Yakınlardaki küçük bir bakkala gittim. Aldıkları kasada yazılırken tekrar tedirginlik hissettim ve paniğe kapılmaya başladım. Ellerimin titrediğini hissettim. Kaçıp gitmek üzereyken paradoksik niyeti denemeye karar verdim ve "Bu adama ne kadar çok terleyebileceğimi göstereceğim. Şaşkına dönecek," dedim kendi kendime. Ancak meyveleri alıp ev doğru yola koyulduktan sonra tedirginliğimin ve korkumun geçtiğini farkettim. İki hafta önce komşuluk karnavalımız başladı. Her zaman çok tedirgin olur ve korkardım. Bu kez evden çıkmadan önce "paniğe kapılıp düşmeye çalışacağım," dedim kendi kendime, tik kez, karnavalın olduğu yerde kalabalığın ortasına daldım. Zaman zaman korku düşünceleri başlıyordu ve ben paniğin geldiğini hissediyordum, ama her seferinde paradoksik niyeti kullandım. Ne zaman kendimi rahatsız hissetsem, paradoksik yönteminizi kullandım. 3 saat kaldım ve yıllarca eğlenmediğim kadar eğlendim. Uzun zamandan beri ilk kez gurur duydum. O günden sonra daha önce yapamadığım birçok şeyi yaptım. Hayır, henüz iyileşmiş değilim; yapamadığım birçok büyük şeyi de yapmış değilim. Ama dışarda olduğum zaman farklı olduğunu biliyorum. Zaman zaman, İliç hasta olmamışım gibi bir duyguya kapılıyorum. Paradoksik niyeti kullanılmam, kendimi daha güçlü hissetmemi sağlıyor. Hayatımda ilk kez panikle başa çıkacak gücüm olduğunu hissediyorum. Panik karşısında kendimi çaresiz hissetmiyorum. Birçok yol denedim, ama hiç birisi sizinki kadar çabuk bir sonuç vermedi, üstelik de sizin yönteminiz yaptığım diğer şeylerden çok daha kolaydı. Yönteminize inanıyorum, çünkü kendi başıma, sadece bir kitaba dayanarak yaptım. Samimi selamlarımla.... NOT. paradoksik niyeti uykusuz geceler için de deniyorum ve kısa sürede uyumamı sağlıyor. Birkaç arkadaşım da tekniği başarıyla uyguluyor.

Bu arada hasta ayrıca yaptığı bir "deneyden" de söz ediyor:

Yatağa girince kendimi paniğe kapılmama neden olan ortamlarda hayal ediyordum. Yapmak istediğim şey, evdeyken paradoksik niyet uygulamak, böylece dışarıdayken iyi sonuç almaktı. Geçmişte (paradoksik niyet kullanmadan önce) bu hayallerde soğukkanlılığımı korumaya çalışıyor, ama kendimi o ortamlarda hayal edince rahatsız oluyordum. Şimdi ise (paradoksik niyet uygulayabilmek için kendimi panik yaratan ortamlarda hayal ederek panik yaratmaya çalıştığım zaman) korkmuyorum, panik duymuyorum. Sanırım paniğe kapılmak istediğim için paniğe kapılamıyorum.

Kendi kendine paradoksik niyet uygulamasına ilişkin bir olay da şöyle:

Perşembe sabahı uykudan rahatsız, düşünceli kalktım: "Asla iyileşmeyeceğim, ne yapacağım?" Gün ilerledikçe, daha çok depresyona giriyordum. Gözyaşlanmın boşalmak üzere olduğunu hissediyordum. Kendimi çok umutsuz hissediyordum. Ansızın, paradoksik niyeti depresyona uygulamaya karar verdim. "Ne kadar depresyonlu olabileceğimi göreceğim," dedim kendi kendime.

"Gerçekten depresyona girip ağlayacağım, her yerde ağlayacağım," diye düşündüm. Büyük gözyaşı damlalarımın yanaklarımdan aşağı süzülüyor-nü hayal ettim; hayalimde öylesine ağlıyordum ki evi sel basmıştı. Kafamda bu düşünce ve manzarayla gülmeye başladım. Kız kardeşimin eve gelip "Esther, ne halılar karıştırıyorsun? Evi sele verecek kadar mı ağladın?" dediğini hayal ettim. Evet, Dr. Frankl, kafamda canlandırdığım bu sahneye

o kadar güldüm ki, çok güldüğüm için korkmaya başladım. Bunun üzerine "Öyle çok ve yüksek sesle kahkaha atacağım ki bütün komşular kimin böyle güldüğünü görmek için koşarak gelecekler," dedim kendi kendime. Bu beni biraz rahatsızlatır gibi oldu. Bunlar Perşembe günü olanlar, bugünse Cumartesi ve depresyondan eser yok. Sanırım paradoksik niyet kullanmam, aynanın karşısında ağlamaya benziyor; her nasılsa ağlamanıza engel oluyor. Aynaya bakarken ağlayamam. NOT: Bu mektubu yardım için yazmadım, çünkü kendime zaten yardım ettim.

insanların paradoksik niyet kullanarak "kendilerine yardım edebilmeleri," bu tekniğin her insanda bulunan bir başa çıkma mekanizmasını kullanmasıyla veya harekete geçirmesiyle mümkün olmaktadır. Paradoksik niyetin sık sık farkında olmadan uygulanmasının nedeni budur. Ruven A. K. şu olayı anlatıyor:

İsrail ordusuna katılmayı bekliyordum. Ülkemin ayakta kalma mücadelesinde anlamlı buluyordum. Bu nedenle elimden gelen hizmeti vermeye karar verdim. Paraşütçü birliğine gönüllü yazıldım. Hayatımın tehlikeye girdiği durumlarla karşılaştım. Örneğin uçaktan ilk kez atlamak gibi. Korkuyordum, titriyordum ve bunu gizleme çabam, titrememin daha da artmasına neden oluyordu. Bunun üzerine korkumun belli olmasına ve olabildiğince titremeye karar verdim; bir süre sonra titreme geçmişti. Farkında olmadan paradoksik niyet kullanmışım ve şaşırtıcı ölçüde işe yaramıştı.

Başka bir olayda paradoksik niyetin altında yatan ilke, farkında olmadan ve istemeden kullanılmıştır. Bu öykü, Harvard Üniversitesi'nden eski bir öğrencim olan Uriel Meshoulamin bir müşterisiyle [hastasıyla] ilgilidir:

Hasta Avusturalya ordusuna çağırılmıştı, ama kekemeliği nedeniyle askerlikten yırtacağından emindi. Uzun sözün kısası, üç kez doktora konuşma güçlüğüne göstermeye çalışmış, ama başaramamıştı. Ironiktir, yüksek kan basıncı nedeniyle askere alınmadı. Avusturalya ordusu belkide hâlâ onun bir kekeme olduğuna inanmıyordur.<sup>9</sup>

Tıpkı bireylerin paradoksik niyeti istemeden kullanabilmesi gibi, gruplar da kullanabilir. Hem Zen psikiyatri, hem de diğer "etnopsikiyatri" türleri, "daha sonra logoterapiyle sistematize edilen ilkeleri uyguluyor gibi gözükmektedir" (Ochs, 1968). Yani "İfaluk'un terapisinin altında yatan ilke logoterapiktir" ve Mexi-can-Amerikan folk psikiyatrisinin Şamanı, yani "Curandero, bir logoterapisttir. Wallace ve Vogelsson, etnopsikiyatrik sistemlerin sık sık, Batı psikiyatri sistemlerinde ancak son zamanlarda kabul edilen psikoterapi ilkelerini kullandıklarına dikkati çekmiştir. Öyle gözüküyor ki logoterapi ikisi arasındaki köprüdür..." (Ochs, 1969).

Benzer görüşler, başka bir Doğu yöntemi olan Morita psiko-terapisiyle ilgili olarak da dile getirilmiştir. Yamamoto (1968) ve Noonan (1969) tarafından da gösterildiği gibi, Morita terapisi ile "Frankl'in paradoksik niyeti arasında dikkate değer sayıda benzerlik vardır"; Reynolds'a (1976) göre ise iki yöntem, "birbirine binlerce kilometre uzakta bağımsız olarak keşfedilen oldukça benzer terapi taktikleri" kullanmaktadır.-Ama Noonan'ın (1969) da belirttiği gibi, Morita terapisinin Doğu dünya görüşünü yansıtmaya karşılık, Logoterapinin altında Batı görüşü yatmaktadır. Reynolds şu sonuca vanyor: "Frankl, bireyciliğin en üstün değer olduğu ve usalcılığın, kişisel hedeflerin keşfini

gerektirdiği bir kültürü temsil ederken, Morita, hedefleri geleneklerle belirlenen grup-yönelimli bir kültürü temsil eder."

Dolayısıyla logoterapi, sistematik olmasa da insanlar tarafından uzun süredir bilinmektedir. Ama aynı nedenle logoterapi, Şöyle veya böyle metodolojik olarak davranış terapistleri tarafından da yeniden keŐfedilmektedir. Özetle logoterapi geçmişte görülmüŐ, logoterapinin kendisi de "geleceği görmüş ve son on yıl içinde ne çıkmıştır" (Stenizor, 1969). Örneğin logoterapiye göre "korku korkusu" hastanın kendi korkusunun potansiyel sonuçlarına ilişkin tedirginliğinden kaynaklanmaktadır (Frankl, 1953). Valins ve Ray tarafından yürütülen bir deney (Marks, 1969'da anılmıŐtır), bu logoterapik hipotezi doğrular: "Yılan fobisi olan öğrencilere, yılan slaytları izlerken kalp atıŐları için sahte sesli geridenetim (feedback) verilmiştir. Böylece yılanları görmenin, kalp atıŐlarını hızlandırmadığına inanmıŐlan sađlanmıŐtır. Bu yöntem, yılandan kaçınma derecesini anlamlı ölçüde azaltmıŐtır."

Logoterapi ayrıca "korku korkusunun," "korkudan kaçıŐa" yol açtığını ve fobinin gerçekte bu patojenik (hastalık yaratan) kaçınma yapısı oluŐtuktan sonra ortaya çıktığını söylemektedir. Paradoksik niyet, hastanın korkudan kaçınma niyetini tamamen tersine çevirerek kaçınmayı ortadan kaldırır (Frankl, 1953). Bu da "sadece hasta fobik ortamla tekrar karşılaştığı zaman fobiyle gereğince başa çıkılabilir" diyen Marks'm (1970) bulgularıyla uygunluk gösterir. Aynı ilke "taŐırma" (flooding) gibi davranış yönelimli tekniklerde de uygulanır. Rachman, Hodgson ve Marks'ın (1971) da açıkladığı gibi, taŐırma (flooding) tedavisi sırasında hasta "en rahatsız edici ortama girmeye özendirilir ve ikna edilir." Benzer bir Şekilde, Watson, Gains ve Marks (1971) tarafından yayınlanan bir makalede tartıŐılan ve "uzatmalı maruz bırakma" (prolonged exposure) denen davranış yönelimli tedavide hasta "korkulan nesnenin olabildiğince yakınma ve olabildiğince çabuk yaklaŐmaya ve olabildiğince uzun süre orada durmaya özendirilir." Marks (1969), taŐırma (flooding) ile "paradoksik niyet tekniği arasında bazı benzerlikler olduğunu" açıkça belirtiyor. Marks (1974) ayrıca paradoksik niyet tekniğinin, "Şimdi modelleme denen (Bandura, 1968) Şeye yakın bir benzerlik gösterdiğini" de belirtiyor. Aynı Şekilde, paradoksik niyet ile "kayđı uyandırma," "gerçek ortamlarda maruz bırakma -exposure in vivo~" "ie dönük patlama" (implosion), "uyarılmıŐ kayđı" (induced anxiety), "beklenti değiştirme" (modification of expectations) ve "uzun süreli maruz bırakma" gibi teknikler, yani 1967 ila 1971 yılları arasında ilk malzemeler yayınlanmış olan teknikler arasında benzerlikler bulunabilir.

## **Düşünce Odağını Değiştirme**

Logoterapinin ortaya koyduğu  patojenik (hastalık yapıcı) yapıdan, Şu ana kadar ikisini inceledik: korkudan kamayla ayırđedilen fobik yapı ve saplantı ve zorlanımlara karşı mücadeleyle ayırđedilen saplantılı-zorlanımlı yapı. Peki nc yapı nedir? Bu, yine hastanın mücadelesiyle ayırđedilen cinsel nevrotik yapıdır. Ancak burada hasta, bir Şeye karşı değil, cinsel haz için mücadele etmektedir. Ama hazzm, ne kadar amaçlanırsa o kadar elden kaçırılacağı, logoterapinin temel ilkelerinden birisidir.

Cinsel g ve orgazm niyetin hedefi yapıldığı anda, dikkatin de hedefi olur (Frankl, 1952). Logoterapide bu terimlere "hiper (aşın) niyet" ve "hiper düşünme" diyoruz (Frankl, 1962). Bu iki olgu birbirini pekiştirir, dolayısıyla bir geribesleme (feedback) mekanizması oluşur. Hasta, gücünü ve orgazmı garantilemek için, kendine, kendi performansına ve deneyimine dikkat eder. Aynı ölçüde,

dikkat eşten ve onu cinsel açıdan uyarabilecek uyanımlar anlamında eşin sunduklarından uzaklaşır. Sonuç olarak cinsel güç ve orgazm gerçekte azalır. Bu da karşılık olarak hastanın hiper niyetini artırır ve böylece bir kısır döngü tamamlanmış olur.

· Bu döngüyü kırmak için merkezkaç kuvvetlerin uygulanması gerekir. Hasta, güç ve orgazm aramak yerine, kendisi olmalı, kendini vermelidir. Kendini gözlemek yerine, kendini unutmalıdır. Bu işlemi uygulamak, yani hastanın hiper düşünmesine

Hiper (aşırı) niyet Hiper (aşırı) düşünme



karşı harekete geçmek için başka bir logoterapi tekniği geliştirilmiştir: "düşünce odağını değiştirme" (dereflection) (Frankl, 1955).

Kaczanowski (1965, 1967), düşünce odağını değiştirmeye, özellikle de iktidarsızlığın logoterapiyle tedavisine ilişkin açıklayıcı durum öyküleri yayınlamıştır. Burada, Kaczanowski'nin, "tanıdığı en gözeleıcı kızla evlenecek kadar şanslı olduğunu" ve anlaşılır nedenlerden ötürü "ona hakettiği ve elbette beklediği, olabilecek en büyük cinsel hazzı vermek istediğini" söyleyen bir hastasının iktidarsızlık olayından alıntı yapmama izin verin. Kaczanowski, "iktidarsızlığın nedeninin, umutsuz bir cinsel kusursuzluk arayışı ve güçlü olmaya yönelik aşırı (hiper) niyetinin olabileceğini" düşünür. Hastaya, "gerçek aşkın geliştirmeye değer birçok yanı olduğunu göstermeyi" başarır. "Hasta, karısını sevdiği taktirde, ona cinsel bir doruk orgazmı vermeye çalışmak yerine, ona kendini verebileceğini öğrendi. Böylece kadının alacağı haz, kendi içinde bir amaç değil, hastanın karısına yönelik tutumunun bir sonucu olacaktır" (Kaczanowski, 1967).

Daha da önemlisi Kaczanowski, hastanın kendini başarısızlığa uğratan "haz mücadelesini" etkisiz hale getirmenin yanısıra, ilk kez 1946 yılında Almanca ve 1952 yılında İngilizce olarak tanımladığım çizgide düşünce odağını değiştirmeyi de başarmıştır: Kaczanowski, "hastaya ve kansma, belirsiz bir süreyle hiç bir sevgişme girişiminde bulunmamalarım" söyler. "Bu da hastanın beklenti kaygısını dindirdi. Birkaç hafta sonra hasta talimata uymayarak kuralı çiğner; kansı ona hatırlatmaya çalışır, ama iyi ki o da kurala aldırılmaz. O günden soma cinsel ilişkileri normale döner" (Kaczanovvski, 1967). İnsan şunu eklemek istiyor: ve yıllarca mutlu yaşadılar.

Bu tekniği anlatan yayınlarımda, aşın niyetin oluşumundaki belirleyici bir etkenin de hastanın cinsel birleşmeye bağladığı "talep (istek) kalitesi" olduğunu belirtmişim. Bu talep kalitesi (niteliği), (1) "Hic Rhodus, hic salta gibi gözükken" ortam tarafından (Frankl, 1952); (2) hasta (haz mücadelesi); veya (3) eş tarafından yaratılabilir. Üçüncü gruba giren olaylarda hasta sadece ilk adımı atabildiği sürece güçlüdür (iktidarhdır).

Son zamanlarda iktidarsızlığın kökenbilimine (etiyojisine) iki patojenik etken daha girdi: (4) akran baskıları ve (5) baskı gruplan. Burada talep kalitesi, başarıyı ve cinsel performans saplantı haline getiren bir toplumdaki kaynaklanır.

Ginsberg, Frosch & Shapiro (1972), "kadınların artan cinsel özgürlüğüne" ve bunun, "bu yeni özgür olan kadınların cinsel performans talep etmeleriyle" sonuçlanmasına dikkati çekiyor. Aynı şekilde, Pulse tıp dergisinde Oxford'daki iktidarsızlığa ilişkin bir yazısında Stevvart (1972),

"kadınların cinsel hak talepleriyle oradan oraya koşuşturduklanna" dikkati çekiyor. Bu durumda Ginsberg, Frosch & Shapiro'nun da belirttiği gibi, "iktidarsızlıktan yakman genç insanların sayısının artması" insanı şaşırtmaz. Çeşitli kıtalardaki diğer birçok gözlemimle uygunluk içinde olan bu gözlemler, iktidarsızlığın kökeni konusundaki logoterapi hipotezini kitlesel ölçekte doğrulamaktadır. Grup baskısı konusunda, büyük bir endüstri sektörü haline gelen pornografiyi ve cinsel eğitimi düşünmeniz yeterlidir. Bir cinsel beklenti ve talep yaratma konusunda "gizli iknacılar [danışmanlar]" da, kitle iletişim araçları (medya) da onların hizmetinde.

Logoterapinin cinsel nevroza yaklaşımım göstermek açısından, İngilizce'deki konuyla ilgili ilk raporundan alıntı yapmama izin verin. Aşağıdaki "hile, eşinin hastaya yönelik beklentisini ortadan kaldırmak için tasarlanmıştır. Hastaya, eşine sorunu hakkında bir doktora danıştığını ve doktorun da durumun ciddi olmadığını, iyileşme umudunun yüksek olduğunu anlatmasını öğütleriz. Ama daha da önemlisi, eşine, doktorun cinsel birleşmeyi kesinlikle yasakladığını söylemesini de isteriz. Dolayısıyla eşi ondan cinsel bir etkinlik beklemez ve hasta 'rahatlar' [beklentiden kurtulur]. Eşinin bu beklentilerinden kurtulduğu için,, cinselliğini, kendisinden bir şeyler beklendiği duygusuyla engellenmeyen, bozulmayan bir yoldan tekrar dile getirebilir. Aslında birçok durumda eşi, erkeğin gücünün belirginleşmesine şaşırmamasının yanısıra, doktorun talimatı nedeniyle onu reddedecek kadar ileri gider. Hastanın, karşılıklı bir cinsel oyundan başka bir hedefi olmadığı zaman ve ancak o zaman bu oyun sürecinde kısır döngü kırılır" (Frankl, 1952).

Sahakian & Sahakian (1972) ve diğer yazarlar tarafından belirtildiği gibi, ilk kez 1946 yılında Almanca olarak yayımladığım yukarıdaki teknikle, insandaki cinsel yetersizlik üzerine 1970 yılında yaptıkları araştırmada Masters ve Johnson tarafından paralellik kurulmuştur. Logoterapinin, cinsel nevrozların kökenindeki patojenik etkenler olarak beklenti kaygısına ve aşın düşünmeye bağladığı önem açısından, Masters & Johnson'un (1976), "ne cinsel performans korkulanm, ne de bununla yakından ilgili olan seyirci rolünün, etkili cinsel işleyişi önleyen etkenler olarak görülmediği" yolundaki iddiası sorgulanabilir.

U.S. International Üniversitesi'ndeki eski öğrencim Myron J. Hom'a borçlu olduğum aşağıdaki olay, 1946'da yayımladığım tekniğe açıklık kazandıracaktır:

Genç bir çift uyumsuzluk şikayetiyle geldi. Kadın, sık sık kocasına aşağılık bir aşık olduğunu ve kendini doyurmak için başka ilişkilere başlayacağını söylüyormuş. Onlardan, ertesi hafta boyunca her akşam yatakta en az bir saati birlikte ve çıplak geçirmelerini istedim. Biraz okşamaktan bir şey çıkmayacağını, ama kesinlikle cinsel birleşmeye kadar gitmemeleri gerektiğini söyledim. Ertesi hafta geldiklerinde seks yapmamaya çalıştıklarını, ama üç kere seviştiklerini anlattılar. Kızmış gibi yaparak, ertesi hafta tekrar denemelerini ve talimatlarıma uymalarını söyledim. Hafta ortasında, beni arayarak talimatlarıma uyamadıklarını ve bir günde' birkaç kere seviştiklerini söylediler. Bir daha da gelmediler. Bir yıl sonra kızın annesiyle karşılaştım; damadının iktidarsızlık sorununun bir daha ortaya çıkmadığını söyledi.

Doğaçlama sanatı, iktidarsızlığın logoterapiyle tedavisinde belirleyici bir rol oynar. Doğaçlama olasılığını ve gereğini gösteren aşağıdaki durum öyküsünü Joseph B. Fabry'a borçluyum:

Düşünce odağının değiştirilmesi (dereflection) konusunda verdiğim bir dersten sonra, kahlanlardan birisi bu tekniği erkek arkadaşına uygulayıp uygulayamayacağını sordu. Erkek, ilk önce kısa süreli bir ilişki kurduğu bir kızla, şimdi de Susan'la iktidarsız olmuş. Frankl'in tekniğini kullanarak, Su-san'ın, erkek arkadaşına, doktor bakımında olduğunu, doktorun kendisine ilaç verdiğini

ve bir ay süreyle cinsel ilişkiden kaçınmasını tembihlediğini söylemesine karar verdik. Ama birbirlerine fiziksel olarak yakın olabilir, fiili birleşme dışında her şeyi yapabilirlerdi. Ertesi hafta Susan işe yaradığını bildirdi. Susan'ın erkek arkadaşı, cinsel başarısızlıkların tedavisinde Masters ve Johnson'un yöntemlerini kullanan ve cinsel konularda kendi hastalarına öğütler veren bir psikologmuş. Dört hafta sonra Susan, erkek arkadaşında bir geritepme olduğunu, ama onu kendi başına "tedavi ettiğini" söyledi. Doktor hikayesini tekrarlayamayacağı için, erkek arkadaşına, pek orgazm olamadığını söylemiş ve o gece onunla sevişmemesini, orgazm sorununu çözmesi için ona yardım etmesini istemiş. Yine işe yaramış. Susan, kendi yaratıcılığıyla, düşünce odağını değiştirmenin (dereflection) işleyişini çok iyi anladığını gösterdi...O günden sonra iktidarsızlık sorunuyla bir daha karşılaşmamış.

Başlangıçta sözünü ettiğimiz "merkezkaç kuvvetler," Susan tarafından dahice kullanılmıştır. Erkek arkadaşının, aşırı niyet ve aşın düşünme sorununu yenmesine yardımcı olmak, kendini vermesine ve kendini unutmasına yardım etmek için, hasta rolünü oynamıştır. Arkadaşına ise terapist rolü vermiştir.

Aşağıda anlatacağım olay, bu kez bir soğukluk sorunu olan bir hastayla ilgilidir. Bu öykünün bir özetini 1962 yılında yayınlamıştım:

Genç bir kadın olan hasta, soğukluk şikayetiyle bana geldi. Durum tarihçesi, çocukluğunda babası tarafından cinsel tacize maruz kaldığını gösterdi. Ama cinsel nevrozu yaratan şey tek başına bu travmatik deneyim değildi. Popüler psikanalitik literatürü okumasının bir sonucu olarak, hastanın, sürekli olarak bu travmatik deneyimin bir gün kendini göstereceği korkusuyla yaşadığı anlaşıldı. Bu beklenti kaygısı da hem kadınlığını kanıtlamaya yönelik aşın bir niyet, hem de eşi yerine kendi üzerinde aşırı olarak odaklaşmasına neden oluyordu. Bu da hastanın cinsel hazda doruk deneyimini yaşamasına engel olmaya yeterliydi, çünkü orgazm, niyetin ve dikkatin bir nesnesi yapılmıştı. Kısa süreli bir logoterapi-nin işe yarayacağını bilmeme rağmen, kasıtlı olarak, onu birkaç ay süreyle bekleme listesine almamız gerektiğini söyledim. Ama şimdilik orgazm olup olmamaya fazla ilgilenmemesini, bunun yerine eşinin üzerinde yoğunlaşmasını, yani onu kendi gözünde sevilir kılan şeyler üzerinde odaklaşmasını söyledim. "Bana, orgazma aldırılmayacağınıza söz verin," dedim. "Birkaç ay sonra, terapiye gelince sizinle bu konuyu tartışacağız." Beklediğim şey birkaç gün sonra gerçekleşti. Bana gelerek, ilk kez orgazma aldırılmadığını ve hayatında ilk kez orgazmı yaşadığını anlattı.

Darrell Bumett benzer bir olay anlatıyor: "Soğukluktan şikayetçi bir kadın, sürekli olarak, sevişme sırasında vücudunda olan biteni gözlüyor, her şeyi kitaplardan okuduklarına göre yapmaya çalışıyordu. Kendisine dikkatini kocasına yöneltmesi söylendi. Bir hafta sonra orgazm yaşadı."

Şimdi de, U.S. International Üniversitesi'nde Logoterapi okuyan Gustave Ehrentraut tarafından tedavi edilen yayınlanmamış bir erken boşalma olayından alıntı yapmak istiyorum. Düşünce otlagım dağıtma tekniği değil, paradoksik niyet uygulamıştır:

Son on altı yıl içinde Fred'in cinsel birleşmeyi uzatma yeteneği sürekli olarak azalmış. Sorunu, davranış değiştirme, biyo-enerji ve cinsel eğitim tekniklerinin bir birleşimiyle çözmeye çalıştım. İki aydır seanslara katılıyordu ve belirgin hiç bir değişiklik olmamıştı. Frankl'in paradoksik niyet tekniğini kullanmaya karar verdim. Fred'e, erken boşalmayı dert etmemesini, nasıl olsa düzeleceğini, bu nedenle sadece kendini doyurmaya çalışması gerektiğini anlattım. Birleşme süresini bir dakikaya indirmesini söyledim. Yedi gün sonraki görüşmede Fred, o hafta iki kere seviştiğini, beş dakikadan

önce doruğa ulaşamadığını anlattı. Ona, süreyi azaltması gerektiğini söyledim. Ertesi hafta, ilkinde yedi dakika, İkincide on bir dakikaya çıkmıştı. Denişe [kansız], her ikisinde de doyuma ulaştığını söyledi. Ondandır da bir daha geri dönme ihtiyacı duymadılar.

Claude Farris, başka bir cinsel nevroz türünü tedavi eden ve Gustave Ehrentraut gibi paradoksik niyet kullanan Califomia'lı bir danışmandır:

Bay ve Bayan Y., bayanın jinekologu, tarafından bana gönderilmişti. Bayan Y birleşme sırasında acı duyuyordu. Üç yıllık evliydi ve bunun evliliğin başından beri sorun olduğunu söylediler. Bayan Y, bir Katolik manastırında rahibeler tarafından yetiştirilmiş ve onun için cinsellik bir tabuydu. Hanıma, örgensel bölgesini gevşetmemeye, bunun yerine olabildiğince sıkıya ve kocasının girişini imkansızlaştır-maya çalışması; kocasına ise girmek için olabildiğince zorlanması söylendi. Bir hafta sonra geldiklerinde talimatlara uyduklarını ve ilk kez acısız bir sevişme yaşadıklarını bildirdiler. Haftada bir kere olmak üzere sonraki üç görüşmede, semptomu rastlanmadı. Paradoksik niyet birçok olayda etkili olduğunu kanıtladı, hatta bazen beni işimden edecek kadar.

Farris'in olayı ele alışındaki yaratıcılığında en Çok dikkate değer bulduğum şey, paradoksik niyet yoluyla rahatlama yaratmasıdır. Bu bağlamda Califomia'lı bir araştırmacı olan David L. Norris'in bir deneyini hatırladım. Deney ortamındaki denek Steve S., "aktif olarak rahatlama çalışıyordu. Araştırmamda kullandığım elektromiyograf, ona belki de rahatlama hiç öğrenemeyeceğini ve her zaman gergin olacağı gerçeğini kabul etmesi gerektiğini söyleyinceye kadar sürekli olarak yüksek bir düzey gösteriyordu (50 mikro-amper kadar). Birkaç dakika sonra Steve S., 'Lanet olsun, bırakıyorum,' dedi ve gösterge anında düşük bir düzeye indi (10 mikro-amper); bu öyle hızlı olmuştu ki cihazın bağlantı anzası yaptığını düşündüm. Sonraki seanslarda Steve S., başarılıydı, çünkü rahatlama çalışmıyordu."

Edith VVeiskopf-Joelson da benzer bir şey rapor etmiştir: "Son zamanlarda TM (Transandantal Medidasyon) kursu alıyordum, ama birkaç haftadan sonra bıraktım, çünkü kendi başıma kendiliğinden meditasyona girdiğimi, ama formel (kuralına göre) meditasyon yapmaya başlayınca meditasyondan çıktığımı hissediyorum."

NOT: L. M. Ascher, "müşterilerin [hastaların] beklentileri tekniğin işleyişine ters (karşı) olsa bile paradoksik niyetin etkili olduğunu" belirtmiştir ("A Review of Literature on the Treatment of Insomnia with Paradoxical Intention," yayınlanmamış makale).

## REFERANSLAR<sup>10</sup>

Argas, W. S. (ed.), Behavior Modification: Principles and Clinical Applications, Boston, Little, Brown and Company, 1972

Allport, G. W., Viktor E. Frankl'in insanın Anlam Arayışı kitabına yazdığı önsöz.

-, Personality and Social Encounter, Boston, Beacon Press, 1960.

Bandura, A., "Modelling Approaches to the Modification of Phobic Disorders," The Role of Learning of Psychotherapy, London, Churchill, 1968.

Benedikt, F. M., Zur Therapie angst-und zwangsneurotischer Symptome mit Hilfe der "Paradoxen Intention" und "Dereflection" nach V. E. Frankl, Doktora tezi, Münih Üniversitesi, 1968.

Briggs, G. J. F., "Courage and Identity," 5 Nisan 1970 tarihinde Londra'da Royal Society of Medicine toplantısında sunulan makale.

Buhler, C. & M. Allen, Introduction to Humanistic Psychology, Monterey, Brooks-Cole, 1972.

Dilling, H., H. Rosefeldt, G. Kockott, and H. Heyse, "Verhaltenstherapie bei Phobien, Zwangsneurosen, sexuellen Störungen und Süchten," Fortschr. Neurol. Psychiat., 1971, 39, 293-344.

Frankl, V. E., "Zur geistigen Problematik der Psychotherapie," Zentralblatt für Psychotherapie, 1938,10,33.

-, "Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen," Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie, 1939,43,26-31.

-, Ärztliche Seelsorge, Vienna, Deuticke, 1946.

-, Die Psychotherapie in der Praxis, Vienna, Deuticke, 1947.

-, "The Pleasure Principle and Sexual Neurosis," International Journal of Sexology 1952,5,128-30.

-, "Angst und Zwang," Acta Psychotherapeutica, 1953, 1, 11120.

-, The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy, New York, Knopf, 1955.

-, Theorie und Therapie der Neurosen, Vienna, Urban & Schwarzenberg, 1956. \_

-, "On Logotherapy and Existential Analysis," American Journal of Psychoanalysis, 1958,18,28-37.

-, "Beyond Self-Actualization and Self-Expression," 13 Aralık 1959 tarihinde Şikago'da Varoluşçu Psikiyatri konulu Konferansta okunan makale.

-, "Paradoxical Intention: A Logotherapeutic Technique."

American Journal of Psychotherapy, 14,1960,520-35.

-, Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy, Boston, Beacon Press, 1962.

-, "Logotherapy and Existential Analysis: A review," American Journal of Psychotherapy, 20,1966,252-60.

-, Psychotherapy and Existentialism Selected papers on Logotherapy, New York, Washington Square Press, 1967.

-, The Will to Meaning Foundations and Applications of Logotherapy, New York, New American Library, 1969.

Gerz, H. O., "The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention sec. Viktor E. Frankl," Journal of Neuropsychiatry, 3,6,1962,375-87.



- , "Experience with the Logotherapeutic Technique of Paradoxical Intention in the Treatment of Phobic and Obsessive-Compulsive Patients." *American Journal of Psychiatry*, 123, 5, 1966,548-53.
- Ginsberg, G. L., W. A. Frosch, & T. Shapiro, "The New Impotence," *Arch. Gen. Psychiat.*, 26,1972,218-20.
- Hand, I., Y. Lamontagne & i. M. Marks, "Group Exposure (Hooding) in vivo for Agoraphobics," *Brit. J. Psychiat.*, 124,1974, 588-602.
- Havens, L. L., "Paradoxical intention," *Psychiatry & Social Science Review*, 2,2,1968,16-19.
- Henkel, D., C. Schmook, and R. Bastine, *Praxis der Psychotherapi*, 17,1972,236.
- Huber, J., *Through atı Eastern Window*, New York: Bantam Books, 1968. .
- Jacobs, M., "An Holistic Approach to Behavior Therapy." In A. A. Lazarus (ed.), *Clinical Behavior Therapy*, New York, Brun-ner-Mazel, 1972.
- Kaczanowski, G., in A. Burton (ed.), *Modem Psychotherapeutic Practice*, Palo Alto, Science and Behavior, 1965.
- , "Logotherapy: A New Psychotherapeutic Tool," *Psychoso—*  
*matics*, 8,1967,158-61.
- Kocourek, K., E. Niebauer, and P. Polak, "Ergebnisse der klinischen Anwendung der Logotherapie," V. E. Frankl, V. E. von Gebattel ve J. H. Schultz'un editörlüğünü yaptığı *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, adlı kitapta (Munich, Urban & Schwarzenberg, 1959).
- Kvilhaug, B., "Klinische Erfahrungen mit der logotherapeutisc-hen Technik der Paradoxen Intention," 18 Haziran 1963 tarihinde Viyana'da Avusturya Psikoterapi Tıp Derneği toplantısında sunulan makale.
- Lapinsohn, L. I., "Relationship of the Logotherapeutic Concepts of Anticipatory Anxiety and Paradoxical Intention to the Ne-urophysiological Theory of Induction," *Behav. neuropsychiat.*, 3,3-4,1971,12-24.
- Lazarus, A. A., *Behavior Therapy and Beyond*, New York, McGraw-Hill, 1971.
- Lehembre, J., "L'intention paradoxale, procédé de psychothérapie," *Acta Neurologica et Psychiatrica Belgica*, 64, 1964,725-35.
- Leslie, R. C., *Jesus and Logotherapy: The Ministry of Jesus as Interpreted through the Psychotherapy of Viktor Frankl*, New York, Abingdon, 1955.
- Lorenz, K., *On Aggression*, New York, Bantam, 1967.
- Lyons, J., "Existential Psychotherapy," *Journal of Abnormal and Social Psycholog*, 62,1961,242-49.
- Marks, I. M., *Fears and Phobias*, New York, Academic Press, 1969.

-, "The Origin of Phobic States," American Journal of Psychotherapy, 24,1970,652-76.

-, "Paradoxical Intention." W. S. Agras'ın editörlüğünü yaptığı Behavior Modification adlı kitapta (Boston: Little, Brown and Company, 1972).

-, "Treatment of Obsessive-Compulsive Disorders," H. H.

Strupp ve arkadaşlarının editörlüğünü yaptığı Psychotherapy and Behavior Change adlı kitapta (1973, Chicago, Aldine, 1974).

Masters, W. H., and V. E. Johnson, "Principles of the New Sex Therapy," Am. J. Psychiatry, 133,1976,548-54.

Medlicott, R. W., "The Management of Anxiety," New Zealand Medical Journal, 70,1969,155-58. .

t

Muller-Hegemann, D., "Methodological Approaches in Psychotherapy," American Journal of Psychotherapy, 17, 1963, 554-68.

Noonan, J. Robert, "A Note on an Eastern Counterpart of Frankl's Paradoxical Intention," Psychology, 12,1969,147-49.

Ochs, J. M., "Logotherapy and Religious Ethnopsychiatric Therapy," 1968 yılında Viyana Üniversitesinde Pennsylvania Sosyoloji Derneği Toplantısında sunulan makale

Pervin, LA. "Existentialism, Psychology, and Psychotherapy," American Psychologist, 15, 1960,305-309.

Polak, P., "Frankl's Existential Analysis," American Journal of Psychotherapy, 3,1949,517-22.

-Rachman, S., R. Hodgson, and I. M. Marks. "The Treatment of Chronic Obsessive-Compulsive Neurosis," Behav. Res. Ther., 9,1971,237-47.

Raskin, David E., and Zanel E. Klein, "Losing a Symptom Through Keeping It: A Review of Paradoxical Treatment Techniques and Rationale," Archives of General Psychiatry, 33, 1976,548-55.

Reynolds, D. K., Morita Psychotherapy, Berkeley, University of California Press, 1976.

Sahakian, W. S., and B. J. Sahakian, "Logotherapy as a Personality Theory." Israel Annals of Psychiatry, 10,1972,230-44.

Solyom, L., J. Garza-Perez, B. L. Ledwidge, and C. Solyom, "Paradoxical Intention in the Treatment of Obsessive Thoughts: A Pilot Study," Comprehensive Psychiatry, 13,1972,3,291-97.

Spiegelberg, H., Phenomenology in Psychology and Psychiatry, Evanston, Northwestern University Press, 1972.

Steinzor, B., Psychiatry & Social Science Review'de, 3,1969,23-28.

Stewart, J. M., Psychology and Life Newsletter'de, 1,1,1972,5.

Tweedie, D. F., Logotherapy and the Christian Faith: An Evaluation of Frankl's Existential Approach to Psychotherapy, Grand Rapids, Baker Book House, 1961.

Ungersma, A. J., The Search for Meaning, Philadelphia, Westminster Press, 195x6L

Victor, R. G., and C. M. Krug, "Paradoxical Intention in the Treatment of Compulsive Gambling," American Journal of Psychotherapy, 21,1967,808-14.

Watson, J. P., R. Gaird, and I. M. Marks, "Prolonged Exposure," Brit. Med. /., 1,1971,13-15.

Weisskopf Joelson, E., "Some Comments on a Viennese School of Psychiatry," Journal of Abnormal and Social Psychology, 51, 955,701-703. .

"The Present Crisis in Psychotherapy," The Journal of Psychology, 69,1968,107-15.

Yamamoto, I. "Die japanische Morita-Therapie im Vergleich zu der Existenzanalyse und Logotherapie Frankls," W. Bitter (ed.) Abendlandische Therapie und ostliche Weisheit, Stuttgart, Klett, 1958.

Yates, A. J., Behavior Therapy, New York, Wiley, 1970.

yönelimlidir. Anlam arayışının

engellenmesi, "varoluşsal bir boşluk"

i

yaratır. Frankl, bu kitabında, "kitle nevrozu" boyutlarına ulaşan varoluşsal boşluğu gözler önüne seriyor ve bugünün mekanikleşmiş, insansızlaşmış psikoloji ve psikoterapisini yeniden insanlaştırmak gibi bir iddiayla yola koyuluyor.

ISBN 975 - 7782 - 71 - E

1

Parantez içindeki isimler ve tarihler, konuyla ilgili araştırmaya-çalışmaya-kaynağa gönderme yapmaktadır. Bu kaynaklar bölüm sonunda "Referanslar" başlığı altında verilmiştir (Ç.N.). '

2

Bu en açık haliyle küfür saplantılarında belirgindir. Bu saplantıların tedavisine yönelik özel bir teknik için bakınız Frankl, 1955.

3

Amerika'daki "hümanist" ve "varoluşçu" psikiyatristler ve psikoterapistler, ruhsal sorunları olan insanlara "hasta" (patient) demeyi.onur kına ve aşağılayıcı buldukları için, "müşteri" (client) terimini kullanıyorlar! Bu terimi seçmelerine gerekçe olarak da kendilerine gelen kişilerin, "para vererek hizmet satın almalarını" gösteriyorlar! Kendilerine başvuranları "danışan" olarak nitelemeyi yeğliyorlar. (Ç.N.).

4

Logoterapi ile davranış terapisi arasındaki benzerlikler açısından, aradaki farkları da gözden kaçırmamak gerekir. Logoterapik paradoksik niyet tekniği ile davranış değiştirme (modifikasyon) yönteminde tipik olan ödüllendirme (token economy) arasındaki farkı gösteren bir öyküyü, Elizabeth Bedoya'ya borçluyum: "Bay ve Bayan... hâlâ yatağını ıslatan dokuz yaşındaki oğullarından ötürü çok rahatsızdı. Babamdan yardım istediler ve ona, çocuğu nasıl azarladıklarını, utandırdıklarını, nasıl görmezlikten geldiklerini ve onunla konuştuklarını anlattılar. Ama yaptı klan veya söyledikleri hiç bii

şey işe yaramamış; çocuk daha çok ıslatmaya başlamış. Babam çocuğa yatağı ıslattığı her gece için ona belli bir para vereceğini söyledi. Rudy [yatağını ıslatan çocuk], beni sinemaya götürmeye ve bana çukolata almaya söz v^rdi; çünkü epey para alacağını biliyordu. Ama bir sonraki görüşmede Rudy, yatağını sadece iki kere ıslatabildiğini söyledi. Babama, her gece yatağı ıslatniak için çok

çalışğını, çünkü çok para kazanmak istediğini söyledi. Çok üzgündü ve olanları anlayamıyordu, daha önce hiç başarısız olmamıştı!"

5

Symptom substitution. Bir semptomun ortadan kalkmasıyla başka bir semptomun ortaya çıkması. Psikodinamik ekolde, semptomatik tedavinin gerçek anlamda bir tedavi olmadığı, çünkü semptomun nedeninin yerli yerinde kaldığı, bu nedenle semptom ortadan kalksa bile başka bir kılıkta yeniden ortaya çıkacağı varsayılmaktadır. Dolayısıyla "semptom ikamesi" olmaması, "gerçek anlamda iyileşme" olarak kabul ediliyor (Ç.N.).

6

Hayes'in (1972), en azından ağır olaylar söz konusu olduğu sürece "genetik yatkınlığın neredeyse bir sine qua non (mutlak gereklilik)" olduğu yolundaki inanana katılıyorum.

7

Saplantılı-zorlanımlı kişilik yapasının temel bir özelliği olan "yüzde yüzlük" konusu için bakınız Frankl (1955).

8

Burada "gözakı" sözcüğü üzerinde oynanıyor. "Gözakı" anlamına gelen "vitreous humor "un ikinci kelimesi (humor) "mizah" demektir. Köşeli parantez içindeki [yani] kelimesi bu iki kelime arasına sonradan eklenmiştir ve o cümle ile hastanın düşüncesinin mizaha yönlendirilmesinin amaçlandığını göstermektedir: (Ç.N.).

9

Bu bağlamda aklıma Dr. Elisabeth Lukas'ın, dosyalarındaki öykülerinden birisi, Uniquest'te yayınlanan bir öyküsü geliyor (1977,7, sf. 32-53): "Anneliese K., 54, evli, çocuksuz, yoğun depresyon nedeniyle psiko-farmakolojik tedavi uygulandı. Ama gentepmelerden korkuyordu. Korkularıyla nasıl başa çıkabileceğini göstermek için logoterapik paradoksik niyet yöntemi kullanıldı.

Fobisi ile arasına mesafe koyması, mizah duygusunu kullanması İtendi Beklenti kaygısı beklediği zaman aşağıdaki şekilde düşünmesi istendi: "'işte hoş, küçük depresyonlarımdan birisi daha geliyor. Uzun süredir depresyon geçirmiyordum, belki bugün, öğlen yemeği, iştahımın kaçması için iyi bir zaman.' Ya da: 'Tamam, seni gidi depresyon, beni yakalamaya çalış, beni iyi yakalamaya çalış; ama bugün beceremeyeceksin.' Ya da: 'Derdim ne bilmiyorum, artık derpesyona giremiyorum, oysa öncede bu konuda o kadar iyiydim ki. Pratik eksikliğim olmalı. Her şey parlak ve tadı gözüküyor, ama hüznü ve gri olmalı ve ben umutsuz olmalıyım.' Son alb aydır Bayan K. hiç geri tepme yaşamadı ve paradoksik niyeti giderek daha seyrek kullanma ihtiyaa duydu."

10

Kitabın orijinalinde, referanslara ek olarak İngilizce literatürdeki kitap, dergi, makale, film, bant, vb. şeklindeki Logoterapi konulu malzemeye ilişkin 400 u aşkın kaynak verilmiştir. Dileyen

araştırmacılar, Logoterapi kaynakçası için kitabın orijinaline bakabileceği gibi, Yayınevinden de edinebilir. Burada sadece bölümde geçen araştırma, vb. kaynakları verilmiştir. Ç.N.