

NASRETTİN HOCA VE PSIKANALİZ

HESAP VE PİDE

Dr. HERMAN AMATO
Çizgiler : FERRUH DOĞAN

Timur Akşehir subaşısının vergi toplarken yolsuzluk yaptığını öğrenince servet beyanını gösteren defterin yapraklarını birer birer yutturmuş. Vergi toplama işi Hocaya verilince, Hoca karşısına bir pide ile çıkmış. Nedenini soran Timur'a «Burada vergi hesapları var. Belki bana da yutturursunuz diye pide üzerine yazdım» cevabını vermiş.

Hoca kendini savunmuş, ama kendini bir dış tehlikeye karşı savunmuş. Savunması da pek beceriklice değil. Adeta kendini suçlar gibi. Bugün ele alacağımız savunma mekanizmaları bence psikanalizin en ilginç yanlarından biri. Genellikle insan kendini kendine karşı savunuyor. Belki bir zamanlar insan doğaya karşı savaşırken korkularını, iç güdülerini gerçek tehlikelere göre ayarlıyabiliyordu. İnsan uygar topluma doğru geliştikçe aynı heyecanlar, korkular kendine eziyet etmiye başlıyor. İnsan bir takım davranışlarla bunlardan korunmaya çalışıyor. Bazan savunma o kadar bilinçsiz oluyor ki, insan kendimi savunayım derken kendini, özgürlüğünü büsbütün yıkıyor. Psikanalizin başlıca görevlerinden biri de kendini aşırı savunan insanın bu savunmasını yıkıp, onu daha olumlu davranışlara itmek oluyor. Bilindiği gibi ateş mikroplara karşı bir savunma aracı iken o kadar yükselebiliyor ki mikrobu öldürecek yerde hastayı öldürüyor. Bunun gibi psikolojik savunma imkânları insanı dış darbelerden koruyacak yerde bazan daha beter bir duruma düşürüyor. Bu görüş altında bu mekanizmalara savunma mekanizması demek ne kadar doğru oluyor bilinemez.

«Alis Karar veriyor» kitabında bu konuya değinmiştim. Şu anda kitap basıldı. Bu yazı elinize geçtiği anda belki de tükenmiş olacak. Yazılar iki ay sonra basılabiliyor. Bu arada olabilecekleri kestirmek

güç oluyor. Daima «Bilim ve Teknik»'e yazılarımı yazarken iki ay sonra olabilecekleri önceden düşünmek zorundayım. Kitap hakkında bir fikir vermek üzere konumuzla ilgili olan aşağıdaki satırları aynen alıyorum :

«... İnsanı en çok yıpratın şey nedir, biliyor musun ? diye sordu Adam :

— Bilmiyorum, dedi Alis.

— Kararsızlık, ne istediğini bilememek, seçim yapamamak, yolunu şaşırarak.. Köpeklerde de yapılan bir deneyde, bazı hayvanları en çok yıpratın şeyin kararsızlık olduğu tesbit edilmiş. Pavlov'un yaptığı deneyin esası şöyledir : Bir köpeğe her yemek verilisinde bir daire şekli gösteriliyor. Bu deneyler çok defa tekrarlanıyor ta ki köpek yalnız daireyi görmeye salyası akmaya başlasın. Yani köpek te daireyi görmenin yemek yemek işareti olduğu duygusu uyandırılıyor. Aynı köpeğe elips gösterilerek elektrikli bir tembih yapılıyor. Hayvan bu deneyler bir süre tekrarlandıktan sonra yalnız elipsi görse bile kaçmak istiyor. Ve sonra köpeğe elipsle daire arasında ayrılması çok güç bir şekil gösteriliyor. İşte o zaman kararsızlık başlıyor, köpek adeta çıldırıyor. Bir salyası akıyor, bir korku ile kaçmak istiyor. İnsanlar iki durum arasında kararsız kaldıkları vakit aynı belirtiler görülür. Bu belirtiler, kaybolmuş bir kitabı arıyan bir insanda, birini bekliyende, yeni bir işe girende, bir problemi çözmeye başlayanda görülür ve bu örnekler artırılabilir. Daima iki şık arasında kalınmıştır : Kitap arıyan bulup bulmayacağını; birini bekliyen onun gelip gelmeyeceğini; yeni işe girer başarı gösterip gösteremeyeceğini; problemle uğraşın çözüp çözemeyeceğini merak eder. Bu işin başında daima istek vardır : Köpek yemeği ister; kitap arıyan

onu okumak ister; birini bekliyen gelmesini ister.

Kararsızlıktan kurtulmanın en kolay yollarından biri, bilhassa mücadele etmek istemiyen insanlarda görülür, hiç istek olmamasıdır. Eğer bir şeyi istemezseniz onu elde etme güçlüğünden kurtulmuş olursunuz. Böylece kendinizi kuruta kuruta, yaşıyan bir ölüye dönersiniz.

Bazı bilgileri elde etmekte isteksizlik bu gruba girebilir.

Kararsızlıktan kurtulmanın diğer bir yolu istediğiniz şey olmamışsa bile, onun olduğunu farz etmektir. Bu kolaylıkla denenmiyen hallerde olur. Yanlış bir fikriniz vardır. Siz onun böyle olmasını istemişsinizdir. O halde bu böyledir. Aksi iddialara kulağınızı kapatırsınız. Bunları söyleyenler iyi insanlar değildir, sizi sevmezler. Sizin düşmanınız oldukları için, sizi aldatmak istedikleri için bunları uydurmuşlardır. Bunu deniyelim dedikleri vakit te «Lüzum yok, ben o kadar eminim ki deney istemez» dersiniz. Bir insanın bir hastalıktan korktuğu halde, muayene olmak istememesi biraz bu gruba girer. Aldatılan kocanın bunu kabul etmemesi, istenmiyen aşğın sevgilisi tarafından sevildiğine inanması hep bu gruba girer. Bu yüzden işten kovulan adam, aldatılan koca haberi en son alır.

İnsanlar gerçekleri kelimelerle ifade etmeye başladıklarından beri, gerçeğin yerine kelimeleri koymuşlar ve onu görmez olmuşlardır. Bakın UNAMUNO'nun köpeği Orpheus bunu ne güzel dile getirdi: «Ama onun da kendine özgü bir havlayışı vardır, konuşur ve bu onu var olmyan şeyleri uydurmya ve var olanlara dikkat etmemiye sevk etmiştir. Bir nesneye bir isim verdi mi o nesneyi bir daha görmez olur, ona taktığı ismi duymakla veya yazılı bir halde görmekle yetinir».

Böylece insanlar, mücadeleden kaçmak için çeşitli yollar bulmuşlardır. Fakat tehlikeden kurtulmanın en sağlam yolu gerektiği anda mücadele etmektir. Bunun için birinci şart tehlike derecesini doğru olarak tayınetmektir. Bu insanı ilerletir, bu insana kuvvet verir, bu insana güven verir. Bu, seçim sanatını bilmek ve gerçeğe doğru yürümekle olur. Ve ben sana gerçeği arama sanatını bunun için öğretiyorum: Gerçeğe basan, kendine güvenen bir insan olman için.»

FREUD'un Kızı Anna FREUD:

Savunma mekanizmaları ile ilgili en güzel ve sistemli kitabı yazan kişi FRE-



Hesap ve Pide

UD'un kızı Anna FREUD'dür. Kendisi hekim olmadığı halde çocuk psikanalizi üzerinde bir otoritedir. «Ben ve savunma mekanizmaları» adlı eseri Türkçemize kazandırılmıştır. Babasının etkisi altında kalan Anna FREUD, savunma mekanizmalarını Ben'in üst Ben'e karşı savunması diye yorumlar. Üst Ben bilindiği gibi çocuk, baba-ana ilişkileri, aile içi yasak sevgi ve bunu bastırma çabaları sonucu ortaya çıkmıştır (İlk yazılarımızı okuyunuz). Üst Ben Oedipus kompleksinin mirasçısıdır. Buna vicdan da denilmektedir. Yani bazı isteklerimiz vicdanımızı incitmekte ve bu isteklerden kaçınmaya çalışmaktayız.

Açıkılır ki burada da elips-daire örneğinde olduğu gibi kişi birbiri ile bağdaşmayan iki durum arasında kalmıştır. İstekleri ve vicdanın onu ittiği yol. Yani demek istiyoruz ki Pavlov'un elips daire deneyi bu hale de uygulanabilir. Ancak bu iki araştırmacı (FREUD ve PAVLOV) bağımsız çalışmışlar ve biri diğerinin söylediğine pek kulak asmamıştır. «Alis Karar Veriyor» dan aldığımız örneklerde pek de derinliğine inceleme yapılmamış, isteklerin kaynağı çocukluk yıllarına itilmemiştir. Çocukluk istekleri kendilerini anlatmak için çaba harcarlar, ya iç ya da dış engellerle karşılaşır. Tıpkı rüyaların teşekkülünde olduğu gibi... Kişi kendi isteklerinin sonuçlarından korkarak kendini onlara karşı savunur. Bu savunma olumlu yolda olabileceği gibi,



Kuyruğu Kopan Eşek

(bilgiye, güzel sanatlara yönelmek) olumsuz yolda da olabilir (pasiflik, lâkaydi, geçici felçler, sağlık şikâyetleri). İsteklerimiz belirli bir düzeyi bulur ve kişi bunlara karşı koyamayacağını hissederse bunaltı (anguaz, anksiyete) ortaya çıkar. Bunaltı sözcüğünün bildiğimiz kadar Türkçeye iyi bir çevirisi yapılmamıştır. Buna kısaca korku demek en uygundur. Bazan bu daraltılarak dış tehlike olmadığı hallerde duyulan korku anlamı da verilebilir. Yapılan fizyolojik deneyler (kan tahlilleri, solunum hızı, tansiyon yüksekliği) bu iki durumun birbirinden ayrılmayacağını göstermiştir. Genel olarak korku demek en uygundur. FREUD bunaltının nasıl başladığına dair ilk fikirlerini değiştirmiştir. Önceleri bastırılan isteklerin bunaltıyı ortaya çıkardığını ileri sürerken, sonraları iç isteklerin şiddetinden endişe duyan Ben'in bir tehlike çanı olarak bunaltıyı harekete getirdiğini ileri sürmüştür. Böylece dış dünya korkusu ile iç dünya korkusu aynı gruba sokulmuştur. Karşısında yırtıcı bir hayvan gören bir kişinin korkusu herhalde Ben (Ego) in tehlikenin bilincine varmasından sonra olmaktadır. Aynı iş iç tehlikelerde de tekrarlanmaktadır. Zaten kişinin iç dünyasında, önceki yazılarımızda da belirttiğimiz gibi, temelde iç ve dış dünyalar birbirlerinden belirli bir şekilde ayrılmamıştır (Dördüncü yazımızı okuyunuz. Çocuk bu iki dünyayı kolaylıkla karıştırır. Savunma mekanizmalarının bir çoğu bu karıştırmaya dayanmaktadır. Örneğin iç bir tehlike dış bir tehlike olarak görünmektedir. Ya da dış bir tehlike onu görmeyi istemediğimizden dikkatimizden kaçmaktadır. Kendi vicdanından korkan küçük Hans atların kendini ısıracığını düşünerek bu iç tehlikeyi bir dış tehlike olarak görmüş ve böylece sokağa çıkmamakla ondan savunmuştur. İç tehlikelerden savunmak çok daha zordur, çünkü onlardan kaçamazsınız.

Yansıtma (Projeksiyon) :

Bir iç duyguyu bir dış nesneye aksettirme olayına yansıtma (projeksiyon) denir. İç ve dış dünyalar arasında o kadar kesin bir şekilde ayrılmamış olduğundan, aslına bakarsanız iç dünyada sadece bir yer değiştirme olayı olmuştur. Bir iç duygumuz bir dış sembole bağlanmıştır. İçle ilgili bir hayalden dışla ilgili bir hayale atlanmıştır. Projeksiyonla ilgili endişeler ve sonuçlarını belki şu Nasrettin Hoca fıkrası ile anlatabiliriz.

Kuyruğu Kesilen Eşek :

Nasrettin Hoca'nın eşeğinin kuyruğu kirlenmiş. Ne yapmış yapmış temizliyememiş. Nasrettin Hoca tutup kuyruğu kesmiş. Sonra eşeği satmak üzere pazara götürmüştü. Adam eşeği alıyormuş ki kuyruksuz olduğunu farkına varmış. Nasrettin Hoca : «Merak etme 'demiş' kuyruk yabanda değil». Hikâyenin birinci kısmı çocukluk makat devresi ile cinsel organ devresi endişelerinin karışımıdır. Bir yandan erkeklığın giderilmesi korkusu (kuyruk kesme), diğer yandan üstünü kirletmekten dolayı cezalanma endişeleri Nasrettin Hoca'nın şahsından uzaklaştırılıp dış dünyanın bir yarattığı olan eşeğin üzerine yüklenmiştir. Fıkranın ikinci kısmı olayın ciddiyetini âdeta maskeleyen önemini küçümsemektedir. Bir çeşit inkâr yapılmaktadır.

Makat devresi konusuna girmişken diğer bir Nasrettin Hoca fıkrası anlatalım. Bilindiği gibi altın pisliğin sembolüdür. Bu fıkroda pislik yerine taş deyimi kullanılmış.

Altın ve Taş :

Nasrettin Hoca çift sürerken (Dikkat edin, çift, gübrel toprakta sürülür) bir çömlek dolusu altın bulmuş. Karısı bunları taşlarla değiştirmiş. Hoca'nın bundan haberi olmamış, çömleği kâdıya götürmüştü. Kadı taşları görünce sormuş «Nedir bunlar ?» Hoca bozuntuya vermeden : «Kadı efendi 'demiş' bunları ayarlatın ve satıcılara dağıtın, okka dirhem diye kullanınlar».

Fıkranın ikinci kısmı makat devresine takılmış kişilerin, itinalı, ölçülü davranışlarını anımsatıyor.

*Bir Kabul Etme ve Benimseme :**

İnsan, milleti, toprağı, eşi, ailesi hattâ köpeğı ile kendini bir kabul edebilir. Eşimize yapılan bir hakaret, bize yapılandan daha ağır gelebilir. Bir kabul etmenin iki şekli vardır. İçimizdeki duyguları dışımızdaki kişilere yansıtırız (projeksiyon) ya da dışımızdaki bir kişinin ıstıraplarını benimser (introjeksiyon) sanki olaylar bizim başımıza gelmiş gibi üzüntü duyarız. Bir kabul etmeye idantifikasyon denilmektedir.

Kaçınma :

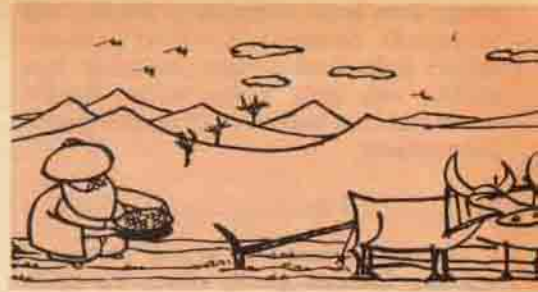
Savunma mekanizmalarından en önemlilerinden biri de kaçınmadır. Dış tehlikelerden nasıl kaçarsak, iç tehlikelerden de âdeta kaçınırız. Duyularımızı ortaya çıkaracak durumlardan uzakta kalmıya bakarız.

İnkâr :

Kaçınmanın bir şekli de inkârdır. Olmuş bir olayı görmemezlikten gelmektir. Sevdiklerimizin ölümüne çoğumuz inanmak istemeyiz. Ya sözlerle ya da aksi rüya ve hayaller görerek olayı unutmıya çalışırız. Tartışmaların çoğı karşımızdakini inandırmak için değil, kendimizi bir iç tehlikeden korumak için uydurulmuş bahanelerdir. Kendi inanmak istediğimiz şeye karşımızdakini inandırmaya çalışırız. Fikirlerimizi bize hak verecek olanlara açarız ya da bizim gibi düşüncelerin fikirlerine damızırız. Bir kıza evlenmeyeceğini savunan bir adam bakarsınız bir süre sonra kendini o kıza evlenmiş bulur.

Bastırma (Regresyon, Refulman) :

İncinmiş duygularımızın bilinçli hale gelmesini önleyen mekanizmadır. İşimize gelmeyen şeyleri hatırlamayız. Yalnız onları değil, onları anımsatacak olan olayları da hatırlamak istemeyiz. Bu bir baskı sonucu mu oluyor ya da üzüntü verdikleri için bazı şeyleri hatırlamamayı öğrenme sonucu mu? Kesin karar vermek güç. Ancak bazan bize ıstırap veren duygular, akıl almaz değişik şekillerde ortaya çıktıkları için (Örneğın bir ruh hastasında bir kol felci, ya da bir hastada astma, sinüzit) onlara bastırılmış duygu demek adet olmuştur. Bu, Psikanalitik teoriye daha uygun düşmektedir. Bastırmanın il-



Altın ve Taş

ginç yönü, projeksiyonda (ya da yansıtma) olduğu gibi burada da dürtülerin değiştirilmeden tutulması ancak yönlerinin değiştirilmesidir.

Geriye Gitme ve Takılıp Kalma (Regresyon ve Fiksasyon) :

Eğer insan yeni bir durumla karşılaştığı vakit rahatsız olursa, hayatının daha rahat ettiği bir devresine dönerek rahatını bulmıya çalışır. Örneğın, kocasıyla geçinemiyen bir kızın, aile yuvasına dönmesi. Yeni işe alınan bir kişi de işe uyma esnasında âdeta kişiliğini unuttur. Çocuksu bir hal alır. Başka durumlarda kolaylıkla çözebileceğı sorunları, bir baba ya da koruyucu yardımı ile çözümlenmeye bakar (şefi). İlk aylarda son derece yumuşak başlı görünen kişi, zamanla kişiliğini bularak sizi şaşırtır. Takılıp kalma (fiksasyon) olayı ise insanın iç güdülerinin geliştiğı devrelerde (ağız, makat, cinsel organ devreleri) gelişimini tamamlamadan bir devrede takılıp kalması ve karakterinin belirli çizgilerini bu devrenin düzenlemesidir. Bazı çocuklar aile ocağını terketmemek için yıllarca evlenmeden kalırlar.

Zıt Davranış :

Bazan insan bükemediğı eli öper. Yani nefret ettiğimiz bir kişinin karşısına çıkacak yerde, onu sevdiğimize inandırarak daha rahat bir duruma geçeriz. Böylece rahatımızı sağlanmış olur. Bize saldıran kişi ile kendimizi bir hissederek, onun emirlerine boyun eğimiz.

SIRANO Olayı :

İlginç bir yansıtma (projeksiyon) örneğı de Sirano olayıdır. Burnu uzun olduğu için sevdiği kıza kavuşamıyacağına inanah Sirano, arkadaşını bu aşka doğru

itmiş. Yani kendi duygularını arkadaşının yaşamında hissetmiş. Kendileri evlenmedikleri halde başkalarının mutluluğu için çalışan nice genç kızlar vardır. Bunlar mutluluklarını başkalarının mutluluğunda bulmaktadır.

SİRANO Gibi Davranan Nasrettin Hoca :

Nasrettin Hoca çok açmış. Parası da yokmuş. Bakkala gitmiş «Unun var mı?» diye sormuş. Olumlu cevap almış. Yağ ve şeker için sorduğu benzer sorular da, bakkal tarafından olumlu karşılanmış. Bunun üzerine Nasrettin Hoca dayanmamış «Né duruyorsun? Helva yapıp yesene».

Hipnoz ve Psikanaliz :

FREUD ilk hastalarını hipnoz ile tedavi ediyordu. Kadın hastalardan biri aylır aylmaz boynuna sarılınca vazgeçmiş bu işten. Ayrıca bütün hastalar hipnoza girmiyordu.

Hipnoz altında hasta daha kolay konuşturulur ve belirtileri doğuran nedenlere daha kolaylıkla erişilir. Ancak hipnozun hastayı eğitmek ve benliğini bulmasında yardımcı olmakta hiç yararı yok. Çünkü hastanın direnci (bu bastırma olayının klinikteki belirtileridir. Ve kopuk kopuk konuşmalar şeklinde ortaya çıkmaktadır) ve savunmaları hipnozla yok edilmektedir. Böylece bunlar gözümüzden kaçır.

Psikanaliz özellikle savunma mekanizmalarını ortaya çıkarması ve kişinin benliğini geliştirerek onu kendine sahip yapması bakımından tercih edilir. Hipnoz uykuya haline benzerse de uykuya karıştırılmamalıdır. Çünkü uykuda insan tek başındır. Hipnozda ise onu etkisi altına alan kişinin emrindedir. Hipnoz ve uykunun beyin elektrik dalgaları değişiktir.

Hipnoz altındaki bir kişiye pis bir şey koklatarak onun nefis olduğuna inandırabilirsiniz. Âdeta kişinin dış dünya ile ilgili hayallerine hipnozu yapan kişi sahip çıkmaktadır. Bir hipnozluğunun eline fare verip bunun kuş olduğuna kendisini inandırabilirsiniz.

Hipnozla kısa yoldan tedavi de yapılabilir. Bir trompetçinin ağzı felç olmuştu, çalışmıyordu. Hipnoz tedavisi ile o felç ağzından alınarak ayak baş parmağına geçirilmiş, böylece adam işine dönebilmiş. Yani bir duygu bir adalenin sinirine baskı yapacak yerde, başka bir adalenin sinirine baskı yapmış. Bu, yer değiştirme olayı için güzel bir örnektir.

Yüceltme (Süblimasyon) :

Çocukluk dürtülerinin olumlu yönlere yönetilmesidir. Güzel sanatlar, bilim gibi. Bunlar savunma mekanizması grubuna sokulmaz. Belki de tam başarılı savunmalar olduğu ve artık psikanalize ihtiyaç göstermedikleri için. Psikanalizin görevlerinden biri de, mümkün olan hallerde diğer savunmaları olumlu amaçlara yöneltmektir. Yani süblimasyona çevirmektir.

● *Küçük bir kızken yaz geceleri nasıl «ateş böcekleri» yakaladığımı, incecik parlak ışıklarının karanlıkta pırıldaması için onları bir şişeye koyup şişenin ağzını nasıl sıkıca kapattığımı hatırlıyorum. Ertesi gün bütün pırıltıları sönmüş ateş böceklerini de ölmüş bulurdum. İnsan için de bu böyledir. Mutluluğu bulmak için çok zorlarsak onu bulamayız. Fakat Tanrının dünyası ve onun öteki kullarıyla kaynaşırsak mutluluk işte oradadır ve pırıldayarak bizi beklemektedir.*



● *Mutluluk bizde olmadan başkasına verebileceğimiz tek şeydir.*

● *Mutluluk verilmez, verilir alınır, yani karşılıklı değiştirilir.*

● *Mutluluk ? Yerinde bir sağlıkla zayıf bir bellekten başka bir şey değildir.*

Dr. Albert Schweitzer