

Karen Horney

İçsel Çatışmalarımız

Türkçesi: Zeynep Koçak

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
Giriş	9
BİRİNCİ KISIM	
Nevrotik Çatışmalar ve Çözüm Girişimleri	
1 Nevrotik Çatışmaların Yakıcılığı.....	19
2 Temel Çatışma	27
3 İnsanlara Yaklaşma	37
4 İnsanların Aksine Gitme	48
5 İnsanlardan Uzaklaşma	56
6 İdealleştirilmiş İmge.....	73
7 Dışsallaştırma.....	87
8 Yapay Uyumu Oluşturmakta Kullanılan Tamamlayıcı Yaklaşımlar.....	99

İKİNCİ KISIM

Çözümlememiş Çatışmaların Sonuçları

9 Korkular.....	109
10 Kişiliğin Fakirleşmesi.....	118
11 Umutsuzluk.....	137
12 Sadistçe Eğilimler	145
13 Sonuç: Nevrotik Çatışmaların Çözümlemesi.....	164
Dizin	185

Giriş

Başlangıç noktası neresi ve yol ne kadar dolambaçlı olursa olsun, ruhsal bir hastalığın kaynağını bulmaya çalıştığımızda son kertede varacağımız yer kişilikle ilgili bir bozukluktur. Bunu hemen hemen bütün psikolojik keşifler için söyleyebiliriz: Aslında söz konusu olan bir yeniden keşiften ibarettir. Gelmiş geçmiş bütün şair ve felsefeciler, ruhsal rahatsızlıklardan mustarip olanların dingin ve dengeli kişiler olmaktan çok, içsel çatışmalar yüzünden ruhunda gedik açılmış kişiler olduğunu zaten söylemiştir. Modern terimlerle ifade edersek her nevroz, semptomatik tablodan bağımsız olarak bir karakter nevrotizdir. Dolayısıyla teori ve pratikteki amacımız da nevrotik karakter yapısının daha iyi anlaşılması olmalıdır.

Aslında Freud'un çığır açıcı çalışması giderek artan bir şekilde bu kavrama odaklanmıştır; ne var ki genetik yaklaşımı bunu daha açık bir ifadeye kavuşturmasına izin vermemiştir. Gelgelelim, Freud'un çalışmasının izinden giderek onu geliştiren bazı psikanalistler –özellikle Franz Alexander, Otto Rank, Wilhelm Reich, Herald Schultz-Hencke– bu olguyu daha net bir biçimde dile getirmiştir. Yine de bu analistlerden hiçbiri, konu nevrotik karakter yapısının dinamiği ve niteliği olunca tam anlamıyla uzlaşabilmiş değildir.

Benim başlangıç noktamsa daha farklıydı. Freud'un kadın psikolojisine ilişkin varsayımları, beni kültürel etkenlerin rolü üzerine düşünmeye itti. Kültürün erkeklik ve kadınlığa dair fikirlerimiz üzerindeki etkisi aşikârdı ve kültürel etkenleri göz ardı ettiğinden Freud'un nasıl bazı hatalı sonuçlara vardığını giderek daha açık bir biçimde görüyordum. Bu konuya yönelik ilgim on beş yıl içerisinde gitgide arttı. Bunda psikanaliz ve sosyoloji konusundaki derin bilgisiyle toplumsal

etkenlerin hem kadın psikolojisi hem de daha geniş bir alan üzerindeki önemini daha fazla anlamamı sağlayan Erich Fromm'la olan tanışıklığımın da payı oldu. 1932 yılında Amerika Birleşik Devletleri'ne göçümle birlikte izlenimlerim doğrulandı. Bu ülkedeki insanların genel tavır ve davranışları da, nevrozları da Avrupa'da gözlemlediklerimden pek çok açıdan farklıydı ve bu durumu yalnızca medeniyetler arasındaki fark açıklayabilirdi. Vardığım sonuçların nihai halini *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*'nde ortaya koydum. Bu kitaptaki temel savım şuydu: Nevrozların nedeni kültürel etkenlerdir ya da daha açık bir şekilde söylesek, nevrozlar insan ilişkilerindeki bozuklukların eseridir.

Çağımızın Nevrotik Kişiliği'ni kaleme almadan önce, o sıralarda öne sürdüğüm varsayımla bağlantılı olarak farklı bir araştırma hattını takip ediyordum. Bu varsayımsa şu sorunun etrafında dönüyordu: Nevrozun arkasında yatan itici güçler nelerdir? Bunların zorlantılı dürtüler olduğuna ilk işaret eden Freud'du. Bu güçleri haz amacı güden ve hüsrana tahammülü olmayan itkisel dürtüler olarak görüyordu. Dolayısıyla bunların yalnızca nevrotiklerle sınırlı olmayıp diğer insanlarda da görülebileceğini düşünüyordu. Ne var ki, eğer nevroz insan ilişkilerindeki bozuklukların bir sonucuysa bu önerme boşa düşer. Benim bu konudaki düşüncelerimse kısaca şöyleydi: Zorlantılı dürtülerin belirgin özelliği nevroitik olmalarıdır; kişinin yalnızlık, çaresizlik, düşmanlık, korku gibi duygularından kaynaklanır ve bu duygulara rağmen dünyayla baş etme yollarını yansıtır; asıl amaçları, tatmin değil güvenlidir; zorlantılı nitelikleri de arkalarında yatan kaygıyla bağlantılıdır. Bu dürtülerden ikisinin –yani nevroitik sevgi ile güce duyulan şiddetli ihtiyacın– detaylarını ilk defa *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*'nde açık bir şekilde ortaya koydum.

Freud'un öğretisinin temeli olarak gördüğüm fikirlere bağlı kalmama rağmen, nevrozu daha iyi anlamak isteğimin beni o sırada daha farklı bir yöne götürdüğünü fark ettim. Eğer Freud'un dürtüsel kabul ettiği birçok etmen kültürün belirleyiciliği altındaysa ve libidoyla ilişkilendirdiği şeyler de kaygıyla tetiklenen ve güvenliği amaçlayan nevroitik sevgi ihtiyacıysa, o zaman libido teorisi de geçerli olamazdı. Çocuklukta yaşananlar hâlâ önemli olsa da, bunların etkisi artık daha farklı bir ışık altında değerlendiriliyordu. Bunun ardından kaçınılmaz

birtakım teorik farklılıklar çıkageldi. Böylece Freud'a kıyasla nerede durduğumu açıklığa kavuşturmam benim için elzem oldu. *New Ways in Psychoanalysis* böylesi bir açıklama çabasının ürünüdür.

Bu arada nevrozu harekete geçiren güçlerin neler olduğu konusundaki araştırmalarım da devam ediyordu. Zorlantılı dürtüleri nevrotik eğilimler olarak adlandırmış ve bunlardan on kadarını sonraki kitabımda ele almıştım. Nevrotik karakter yapısının ne kadar önemli olduğunu da fark etmek üzereydim. O zamanlar nevrotik yapıyı birbiriyle etkileşim halindeki birçok küçük gezegenden meydana gelen bir tür evren gibi görüyordum. Her gezegenin çekirdeğinde nevrotik bir eğilim mevcuttu. Bu nevroz teorisinin pratik bir uygulaması da vardı. Psikanalizin öncelikli amacı, mevcut sorunlarımızla geçmiş yaşantılarımız arasındaki ilişkiyi kurmak değil de, daha ziyade kişiliğimizi oluşturan güçler arasındaki etkileşimi anlamak olarak kavrandığında, kendimizi azıcık bir uzman yardımıyla, hatta ona bile gereksinim duymadan tanıyıp değiştirmemiz tümüyle olanaklı görünüyordu. Psikoterapiye bu kadar yaygın bir ihtiyaç olduğu ve mevcut imkânların da bir o kadar kısıtlı olduğu düşünüldüğünde, kendi kendini analiz çok önemli bir ihtiyacı karşılayacak gibi görünüyordu. Büyük bir kısmında kendi kendini analizin imkânları, sınırlılıkları ve analiz etme biçimleriyle uğraştığım için o kitabımın adını *Self-Analysis* koymuştum.

Yine de bireysel eğilimleri sunuş biçimim tümüyle içime sinmemişti. Bu eğilimleri eksiksiz bir biçimde anlatmama rağmen, içimden bir ses böylesi basit bir sayım döküm içerisinde söz konusu eğilimlerin birbirleriyle kurduğu ilişkilerin yeterince açık bir şekilde görülemeyeceğini söylüyordu. Nevrotik sevgi ihtiyacının, zorlantılı bir alçakgönüllülüğün ve bir "eş" bulma gereksiniminin birbirine bağlı olduğunu görebiliyordum. Göremediğim şeyse bunlar bir araya geldiklerinde, kişinin hem kendine hem de başkalarına yönelik temel tavrını ve kendine has hayat felsefesini gösterdiğiydi. Bu eğilimler şimdilerde "insanlara yaklaşma" adı altında topladığım tutumun çekirdeğini oluşturuyordu. Aynı şekilde, güç ve prestij arzusuyla nevrotik hırs arasında da ortak bir özellik olduğunu anlamıştım. Bunlarsa daha sonradan "insanların aksine gitme" olarak adlandıracağım tutumu kabaca oluşturan öğelerdi. Bununla beraber, takdir görme ihtiyacı ve mükemmeliyetçi dürtü-

ler, nevrotik bir eğilimin tüm özelliklerini göstermesine ve nevrotik kişinin başkalarıyla ilişkisini etkilemesine rağmen, en başta kişinin kendiyile kurduğu ilişkiyle ilgili gibiydi. Benzer bir şekilde, başkalarını kendi çıkarları için kullanma ihtiyacı da, sevilme ve güçlü olma arzusunun yanında hem daha ikincil hem de daha dar kapsamlı kalıyordu. Bunlar sanki kendi başına birer öge olmaktan çok, daha büyük bir bütünün parçası gibiydi.

Zaman içerisinde yaptığım sorgulamaların doğru olduğu ortaya çıktı. Sonraki yıllarda daha çok çatışmaların nevrozdaki rolüyle ilgilenmeye başladım. *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*'nde nevrozun farklı ve çeşitli nevrotik eğilimlerin birbiriyle ihtilafa düşmesi sonucunda ortaya çıktığını dile getirmiştım. *Self-Analysis*'daysa nevrotik eğilimlerin yalnızca birbirlerini pekiştirmekle kalmayıp çatışmalara da yol açtığını söylemişim. Gelgelelim çatışma hâlâ ikincil bir sorundu. İçsel çatışmanın önemini giderek daha çok fark eden Freud, çatışmayı bastırılanla bastırmaya neden olan güçler arasındaki bir savaş olarak görüyordu. Bense çatışmaları başka türlü düşünüyordum: Çatışma, birbiriyle çelişen bir dizi nevrotik eğilim arasındaydı ve bu çelişki, en başta kişinin başkalarıyla ilişkisini etkilese de, zamanla kendisiyle olan ilişkisini de içine alıyor ve kişinin çelişkili özellikler ile değerler taşımasına neden oluyordu.

Biriken gözlemlerim bu tür çatışmaların önemini fark etmemi sağlamıştı. Beni ilk ve en çok şaşırtan şey, hastaların benliklerindeki bariz çelişkiler karşısındaki körlükleriydi. Bu çelişkileri işaret ettiğimde kaçamak davranışlar sergiliyor ve ilgilenmiyormuş gibi görünüyorlardı. Benzer deneyimleri tekrar tekrar yaşadıktan sonra bu davranışın çelişkilerle uğraşma ve yüzleşme hususundaki derin bir isteksizliğin ifadesi olduğunu kavradım. Bir çatışmayı aniden fark ettiklerinde gösterdikleri panik tepkisi, sonunda bir dinamitle çalıştığımı anlamamı sağladı. Hastalar bu tür çatışmalardan kaçınmakta haksız değillerdi: Bu çatışmaların onları paramparça edecek bir güce sahip olması ödlerinin kopmasına yol açıyordu.

O zaman bu çatışmaları “çözmek”¹ ya da daha doğrusu, onların varlığını inkâr edip yapay bir uyum sağlamak için ne kadar büyük bir akıl ve enerji sarf edildiğini fark etmeye başladım. Bu çatışmaları çözmek için başvurulan başlıca dört girişimin kitapta verildiği sırada olduğunu düşünüyorum. Bunlardan ilki çatışmanın bir yüzünü saklarken, diğer yüzünü öne çıkartmaktır. İkincisi ise insanlardan “uzaklaşmaktır”. Bu bağlamda nevrotik uzaklaşmanın işlevini artık yeni bir perspektifle ele alıyorum. Uzaklaşma, temel çatışmanın bir parçasıydı, yani kişinin çevresindekilerle yaşadığı temel çatışmalardan biriydi; ancak aynı zamanda benlikle başkaları arasına duygusal bir mesafe koymak, çatışmaları etkisiz kıldığı için aynı zamanda bir çözüm girişimiydi de. Üçüncü girişim ise biçim açısından oldukça farklıydı. Burada kişi başkalarından uzaklaşmak yerine kendinden uzaklaşır: Tüm benliği kendisine öyle yabancı ve gerçek dışı gelmeye başlamıştır ki, onun yerine çatışan parçaların biçim değiştirerek zengin bir kişiliğin çeşitli yönleri gibi görüldüğü idealleştirilmiş bir benlik imgesi yaratır. Bu kavram daha önceden anlamlandıramadığımız ve dolayısıyla tedavi edemediğimiz birçok nevrotik sorunun açıklığa kavuşmasına yardımcı oldu. Ayrıca daha önce bir araya gelmeye direnen iki nevrotik eğilimin uygun bir çerçeveye yerleşmesini de sağladı. Artık kusursuz olma ihtiyacının bu idealleştirilmiş imgeyi yakalama çabası olduğu açıkça görünüyordu; takdir görme arzusu ise hastanın idealleştirdiği imgeye gerçekten uyduğuna dair dışsal bir onay alma ihtiyacı gibi düşünülebilirdi. Doğal olarak bu imge gerçeklikten ne kadar uzak olursa, mantıksal olarak ona yetişme isteği de o kadar fazla olur. Bütün bu çözüm girişimleri arasında idealleştirilmiş imge, tüm kişilik üzerindeki etkisinden dolayı muhtemelen en önemlileri gibi görünür. Ne var ki, sonucunda içsel olarak yeni bir yarığa neden olduğundan daha fazla onarımı gerektirir. Dördüncü çözüm girişimi ise esasen bu yarığı ortadan kaldırmaya yönelik olsa da, diğer çatışmaları da yok etmeye yardımcı olur. Kişi, dışsallaştırma adını verdiğim bu yol sayesinde içsel süreçleri sanki benliğinin dışında gerçekleştiriyormuş gibi yaşar. Eğer idealleştirilmiş imge kişinin hakiki benliğinden bir adım uzaklaşması

1 Bkz. 26. sayfadaki dipnot.

anlamına geliyorsa, dışsallaştırma çok daha radikal bir kopuşu temsil eder. Bu da bir kere daha ya yeni çatışmalara ya da –benlikle dış dünya arasındaki– temel çatışmanın ciddi ölçüde büyümesine yol açar.

Bunlar, kısmen –farklı derecelerde olsalar bile– tüm nevrozlarda muntazaman etkili gibi görüldüğünden, kısmen de kişilik üzerinde büyük ve önemli değişimlere neden olduğundan, onları dört temel çözüm girişimi olarak adlandırdım. Yine de tek yol bunlar değildir. Önemi daha az olan diğer stratejiler arasında şunlar sıralanabilir: Temel işlevi içsel kuşkuları yatıştırmak olan mesnetsiz bir haklılık duygusu, parçalanmış insanı saf irade gücüyle bir arada tutan katı bir özdenetim ve tüm değerleri küçümseyerek ideallere ilişkin çatışmaları ortadan kaldıran sinizm.

Bu sırada bütün bu çözümlenmemiş çatışmaların sonuçlarını da giderek daha açık bir biçimde görmeye başlamıştım. Söz konusu çatışmaların yol açtığı türlü korkuları, boş yere harcanan enerjiyi, ahla-ki bütünlüğün kaçınılmaz biçimde bozuluşunu ve köşeye kısırılmış olma duygusunun doğurduğu derin çaresizliği görüyordum.

Nevrotik umutsuzluğun önemini anladığımda, sadistçe eğilimlerin anlamını da kavramaya başladım. Artık bunların kendi olma umudunu kaybetmiş insan için bir dönüm noktası, bir tür vekâleten yaşama girişimi olduğunu anlamıştım. Dahası, sadistçe uğraşlarda sıklıkla gözlemlenebilen o yakıcı tutku, kişinin zafer kazanmaya yönelik doymak bilmeyen ihtiyacından kaynaklanıyordu. Artık kişinin diğerlerini sömürme ihtiyacının kendi başına nevrotik bir eğilim olmaktan çok, yerine daha iyi bir terim bulamadığımız için sadizm dediğimiz daha kapsayıcı bütünün bitip tükenmek bilmez bir ifadesi olduğu daha açık hale gelmişti.

Böylece merkezinde insanlara “yaklaşma”, insanların “aksine gitme” ve insanlardan “uzaklaşma” tutumları arasındaki temel çatışmanın yer aldığı dinamik bir nevroz teorisi geliştirmiş olduk. Bir yanda diğerlerinden ayrı düşme korkusu, öte yanda bir bütün halinde hareket etme ihtiyacı, nevrotik kişinin umutsuzca çözüm girişimlerinde bulunmasına neden oluyordu. Yapay bir denge yaratarak durumu idare etmeyi bir biçimde başarsa da, bu durum sürekli yeni çatışmaların ortaya çıkmasına ve kişinin de bunları gidermek için devamlı yeni

çareler aramasına neden oluyordu. Kişinin başkalarıyla bütün halinde olmak için attığı her adım, onun daha öfkeli, daha çaresiz, daha ürkek, hem kendine hem de başkalarına daha yabancı olmasına neden oluyor ve böylece çatışmalar daha şiddetli hale geliyor, gerçek anlamda çözümlenmeleri de giderek güçleşiyordu. Bunun sonunda kişi umudunu yitirip telafiyi sadistçe uğraşlarda bulmaya çalışabilir; bu da yeni çatışmaların ortaya çıkmasına ve umutsuzluğunun büyümesine neden olur.

O halde, nevroz gelişimine ve onun sonucunda ortaya çıkan karakter yapısına ilişkin oldukça karanlık bir tablo bu. Teorime niye yapıcı adını veriyorum öyleyse? Öncelikle nevrozu gülünç derecede basit şekillerde “tedavi edebileceğimiz” yolunda gerçekdışı bir iyimserliği yok ettiği için. Ne var ki, bu aynı derecede gerçekdışı bir kötümserliği de gerektirmiyor. Teorimi yapıcı olarak adlandırışımın sebebi, nevrotik çaresizliği ilk defa ele almamıza ve çözümlenemeye imkân veriyor olmasıdır. Bunun en büyük nedeniyse nevrotik karmaşanın yarattığı zararın farkında olmasına rağmen altta yatan çatışmaları hafifletmekle kalmayıp fiili olarak çözümlenmelerine de imkân vermesidir; böylece kişiliğin gerçek anlamda bütünleşmesi de sağlanabilir. Nevrotik çatışmalar rasyonel kararlarla çözümlenemez. Nevrotik kişinin çatışmaları çözme girişimleri, sonuçsuz olduğu kadar zararlıdır da. Gelgelelim, bu çatışmaları kişiliğin içinde onları var eden koşulları değiştirerek *çözümleyebiliriz*. İyi yürütülmüş bir analitik çalışma, bu koşulları değiştirerek kişinin daha korkusuz, daha umutlu, daha huzurlu, kendisi ve başkalarıyla ilişkisinde daha az yabancılaşmış olmasını sağlar.

Freud’un nevroz ve tedavisine ilişkin kötümserliği, insanın iyiliğine ve gelişimine duyduğu derin inançsızlıkta yatıyordu. Freud, insanın ya acı çekmeye ya da yok etmeye mecbur olduğunu varsayıyordu. İnsanı harekete geçiren dürtüler, ya denetim altına alınabilir ya da en iyi ihtimalle “yüceltilebilirdi.” Bense insanın mevcut potansiyellerini geliştirmek ve iyi biri olmak için hem becerisi hem de arzusu olduğunu düşünüyorum; bunlar azaldığında başkalarıyla ve dolayısıyla kendisiyle de ilişkisinin bozulacağını düşünüyorum. İnsan değişebilir ve hayatta olduğu sürece değişmeye devam edebilir. Bu inanç daha derin bir anlayışla birlikte büyümüştür.