

Karen Horney

# Nevrozlar ve İnsan Gelişimi

*Kendini Gerçekleştirme Mücadelesi*

*Türkçesi: Emre Erbatur*

# İÇİNDEKİLER

Teşekkür .....	9
Önsöz .....	11
GİRİŞ	
Değişim Ahlakı .....	21
1. BÖLÜM	
Görkem Arayışı.....	25
2. BÖLÜM	
Nevrotik İddialar .....	51
3. BÖLÜM	
Gerekliğin Zorbalığı.....	77
4. BÖLÜM	
Nevrotik Gurur .....	99
5. BÖLÜM	
Kendinden Nefret Etme ve Kendini Hor Görme.....	125
6. BÖLÜM	
Benliğe Yabancılaşma .....	175
7. BÖLÜM	
Genel Gerilim Yatıştırma Önlemleri .....	197

8. BÖLÜM	
Genişlemeci Çözümler: Üstünlüğün Cazibesi.....	209
9. BÖLÜM	
Kendini Ortamdan Silme Çözümü: Sevginin Cazibesi .....	239
10. BÖLÜM	
Hastalıklı Bağımlılık.....	267
11. BÖLÜM	
Çekilme: Özgürlüğün Cazibesi .....	289
12. BÖLÜM	
İnsan İlişkilerindeki Nevrotik Rahatsızlıklar .....	323
13. BÖLÜM	
İşteki Nevrotik Rahatsızlıklar .....	343
14. BÖLÜM	
Psikanalitik Terapinin Yolu.....	367
15. BÖLÜM	
Kuramsal Düşünceler .....	401
Okuma Önerileri .....	415
Dizin .....	417

## GİRİŞ

### Değişim Ahlakı

Nevrotik süreç insan gelişiminin özel bir biçimidir. Ayrıca, yapıcı enerjinin boşa gitmesi de işin içinde olduğu için özellikle talihlidir. Niteliği sağlıklı insan gelişiminden farklı olmakla kalmaz, farkında olduğumuzdan çok daha büyük ölçüde bu gelişime ters düşmektedir. Uygun koşullarda insanın enerjisi onun insan olma potansiyelinin gerçekleştirilmesinde kullanılır. Böyle bir gelişmenin yalnızca tek bir biçimi yoktur. Kendisine özgü mizacına, becerilerine, eğilimlerine ve yaşamının ilk yıllarındaki ve sonraki dönemlerindeki koşullarına göre insan yumuşar ya da sertleşir, daha tedbirli ya da daha güven duyan biri olur, kendine daha çok ya da daha az güvenir, içine kapanır ya da cana yakınlaşır ve özel yeteneklerini geliştirebilir. Ancak tutturduğu yol onu nereye götürürse götürsün, geliştirdiği sadece *kendi* insan olma potansiyelidir.

Bununla birlikte, içsel strese maruz kaldığında kişi gerçek benliğine yabancılaşabilir. Böyle olunca enerjisinin büyük bir kısmını, katı bir içsel buyruklar sistemi ile kendini tam bir mükemmellik örneği olarak biçimlendirmeye harcar. Çünkü Tanrısal bir mükemmellik imgesinin gerisinde kalan hiçbir şey onun kendisine ilişkin kurduğu ideal imgesini karşılayamaz. Bu imgenin gerisindeki hiçbir şey, sahip olduğuna inandığı, sahip olabileceği ya da sahip olması gerektiğini düşündüğü (böyle hisseder çünkü) üstün özellikler kadar gururunu tatmin edemez.

Nevrotik gelişimdeki (bu kitapta ayrıntılarıyla sergilenecek olan) bu eğilim, patolojik olguya ilişkin klinik ya da kuramsal ilginç bir çok üstünde ve ötesinde dikkatimizi cezbetmektedir. Çünkü nevroitik gelişim, ahlakın temel bir sorununu içinde barındırmaktadır: İnsanın mükemmelliğe ulaşmak için duyduğu arzu, dürtü veya dinsel yüküm-

lülük. İnsanın gelişimiyle ilgilenen ciddi hiçbir öğrenci, gururun ya da kibrin ya da kişiyi tetikleyen güç gurursa mükemmellik dürtüsünün arzulanmaması gerektiğinden kuşku duymaz. Ancak insanların ahlaklı davranmalarını sağlamak için disiplin sağlayıcı bir oto-kontrol sisteminin arzulanmasıyla ya da gerekliliğiyle ilgili geniş bir görüş ayrılığı bulunmaktadır. Şimdi bu içsel buyrukların insanın doğallığı üzerinde kısıtlayıcı etkisi olduğunu kabul ettik diye, Hristiyanlığın emri olan (“Mükemmel olun...”) doğrultusunda mükemmellik için çabalamayacak mıyız? İnsanın böylesine buyruklardan vazgeçmesi, onun ahlaki ya da toplumsal yaşamı için tehlikeli ya da aslında yıkıcı olmayacak mıdır?

Bu soruların insanlık tarihi boyunca çeşitli soruluş biçimini ve cevaplanışını tartışmanın yeri burası değil. Zaten ben de bunu yapacak kadar donanımlı değilim. Sadece şunu belirtmek istiyorum, bu sorulara verilecek cevabın dayandığı temel etkenlerden biri, insan doğası-na ilişkin inancımızın niteliğidir.

Genel anlamda, temel insan doğasına yönelik farklı yorumlara dayanan üç büyük ahlaksal hedef kavramı vardır. Ne bakımlardan olursa olsun insanın doğuştan günahkâr olduğuna ya da ilkel güdülerle (Freud) dolu olduğuna inanan biri, birbirinin üzerine bindirilmiş denetim mekanizmalarından ve kontrollerden vaz geçemez. Bu durumlarda ahlakın hedefinde *status naturae*'nin ehlileştirilmesi ya da üstesinden gelinmesi bulunmaktadır, geliştirilmesi değil.

Söz konusu hedef insan doğasının özünde hem “iyi” hem de “kötü”, günahkâr ya da yıkıcı bir şeyin doğuştan var olduğuna inananlar için farklı olmalı. Hedefe ulaşmak, muhtemelen doğuştan taşınan, inanç, akıl, irade ya da belli bir egemen dinsel ya da etik kavrama uygun olarak lütuf gibi kimi öğelerle inceltilen, yönetilen ya da pekiştirilen iyinin en sonunda mutlak zaferi sağlayacağına bel bağlayacaktır. Burada vurgu tamamen kötüyle yapılacak savaşa ve kötünün yenilgisine yapılmamaktadır çünkü aynı zamanda olumlu bir programlama da söz konusudur. Yine de bu olumlu programlama ya bir tür doğaüstü yardımcı gereçlere ya da yine yasakçı ve denetlemeci içsel buyrukların kullanımını öneren, aklın veya iradenin insanı zorlayan idealine dayanacaktır.

Son olarak, insanda onun hâlihazırdaki insan olma potansiyelini gerçekleştirmesini sağlayan evrim kökenli yapıcı güçlerin doğuştan var olduğuna inanırsak, ahlak problemi yine farklı olacaktır. Buna duyulan inanç, daha önceden verili olan iyinin ve kötünün bilgisinin varsayılmasını gerektiren, insanın temelde iyi olduğu düşüncesini savunmaz. Bu inanç, insanın doğası ve rızasıyla kendini gerçekleştirmeye çabaladığını ve değerlerinin de bu çabadan geliştiğini savunur. Örneğin, insanın kendisine karşı dürüst olmadıkça; etkin ve üretken olmadıkça; öteki insanlarla dayanışma ruhu içinde bir bağ kurmadıkça insan olma potansiyelini tümüyle geliştiremeyeceği açıktır. “Benliğine olan kör tapınısıyla” (Shelly) sarhoş olursa ve tutarlı bir biçimde bütün eksikliklerini ötekilerin kusurlarına bağlarsa gelişemeyeceği açıktır. Gerçekte anlamda gelişebilmesinin tek yolu kendi sorumluluğunu üstlenmesidir.

Böylelikle kendimizde oluşturduğumuz veya reddettiğimiz şeyleri sınamamızı sağlayan ölçütü şu soruda bulunan bir *değişim ahlakına* varıyoruz: Belli bir tutum ya da dürtü benim insan olarak gelişimimi destekler mi yoksa engeller mi? Nevrozların sıkça karşımıza çıkmasından anlaşıldığı kadarıyla, baskının her türlü yapıcı enerjimizi kısır ya da yıkıcı kanallara kolayca saptırmaktadır. Ancak, insanın kendini gerçekleştirme çabasının özerkliğine yönelik bu inanç sözü konusu olduğunda, ne doğallığımızı engelleyecek içsel sınırlara ne de bizi mükemlele ulaştıracak içsel buyrukların kırbacına ihtiyacımız vardır. Bu türden disiplin sağlayıcı yöntemlerin arzulanmayan etkileri bastırmada başarılı olduğuna kuşku yok ama bunların gelişimimize hasar verdiğine de kuşku yok. Bunlara ihtiyacımız yok çünkü kendimizdeki yıkıcı güçlerle başa çıkmak için daha iyi bir imkân görüyoruz: Bu aslında o yıkıcı güçleri *aşmanın* imkânıdır. Bu hedefe giderek kendimizi daha fazla tanımak ve anlamaktan geçiyor. Öyleyse, insanın kendini tanımasının amacı sırf yapmış olmak için yapılan bir şey değildir. Kendini tanımak doğal gelişmenin güçlerini özgülleştirmenin bir aracıdır.

Bu bakımdan, kendimiz üzerine çalışmak öncelikli bir ahlaki zorunluluk olmakla kalmaz. Aynı zamanda, son derece gerçek anlamda, öncelikli ahlaki bir *ayrıcılıktır* da. Gelişimimizi ciddiye aldığımız

oranda, sırf bu bizim kendi arzumuz olduğu için ayrıcalığımız olacaktır. Ve benliğimize ilişkin yarattığımız nevrotik takıntıdan kurtuldukça, kendimizi geliştirmekte özgür oldukça, başkalarını sevmek ve onlar için kaygılanmak için de özgürleştireceğiz kendimizi. İşte o zaman onlara gençliklerinde hiçbir kısıtlama yaşatmaksızın gelişmeleri için fırsat vermek, gelişmelerinde bir engelle karşılaştıklarında bulunabilecek bütün yolları bulmalarında ve kendilerini gerçekleştirmelerinde yardımcı olmak isteyeceğiz. Ne olursa olsun, ister kendimiz için, ister başkaları için, asıl hedef, insanı kendini gerçekleştirmesine götüren güçlerin özgürleştirilmesi ve oluşturulmasıdır.

Umarım bu kitap, insanın kendini gerçekleştirmesini engelleyen etkenleri daha açıkça sergileyerek kendi çapında söz konusu özgürleşmeye giden yolda yardımcınız olur.

K. H.