

Karen Horney

**NEVROZLAR  
ve  
İNSAN GELİŞİMİ**

Türkçesi  
Selçuk Budak



### **Karen Horney**

(1885-1952), Hamburg doğumlu. Tıp öğreniminden sonra Berlin Psikanaliz Enstitüsü'ne girdi. Birçok enstitüde görev alan Horney, New York Psikanaliz Enstitüsü'ndeki görevine son verilmesinden sonra Association for the Advancement of Psychoanalysis'i kurdu.

"Psikanalizin ilerlemesine ve bireyler arası ilişkilerin incelenmesine gerçek bir katkı" olarak değerlendirilen Horney'in çalışmaları (Ruhsal Çatışmalarımız, Kadın Psikolojisi Kendi Kendine Psikanaliz) ÖTEKİ PSİKOLOJİ dizisi içinde yer alıyor.

## İÇİNDEKİLER

Giriş	
Bir Evrimin Ahlakı / 9	
<b>Birinci Bölüm</b>	
Ün Arayışı / 13	
<b>İkinci Bölüm</b>	
Nevrotik Hak Talepleri / 39	
<b>Üçüncü Bölüm</b>	
İç-Buyrukların Mutlak Egemenliği / 67	
<b>Dördüncü Bölüm</b>	
Nevrotik Gurur / 91	
<b>Beşinci Bölüm</b>	
Öz-Nefret ve Öz-Aşağılama / 118	
<b>Altıncı Bölüm</b>	
Kendine Yabancılaşma / 167	
<b>Yedinci Bölüm</b>	
Gerilimden Kurtulmaya Yönelik Genel Araçlar / 189	
<b>Sekizinci Bölüm</b>	
Taşkın Çözümler:Yönetme Tutkusu / 200	
<b>Dokuzuncu Bölüm</b>	
Öz-Gizleyici Çözüm: Sevgi Tutkusu / 230	
<b>Onuncu Bölüm</b>	
Hastalıklı Bağımlılık / 257	
<b>Onbirinci Bölüm</b>	
Yaşamdan Çekilme:Özgürlük Tutkusu / 280	
<b>Onikinci Bölüm</b>	
İnsan ilişkilerindeki Nevrotik Rahatsızlıklar / 314	
<b>Onüçüncü Bölüm</b>	
İş Yaşamındaki Nevrotik Rahatsızlıklar / 333	
<b>Öndördüncü Bölüm</b>	
Psikanalitik Terapi Yolu / 358	
<b>Onbeşinci Bölüm</b>	
Kuramsal Varsayımlar / 393	

**Meslektaşlarıma ve Amerikan  
Psikanaliz Enstitüsü (American  
Institute for Psychoanalysis)  
öğrencilerine**

## TEŞEKKÜRLER

Kitabın düzenlenmesiyle ilgili düşünceli yardımlarından, kitaptaki bazı konuların netleşmesi bağlamındaki yapıcı eleştirilerinden ve diğer bütün etkin ve zaman alıcı çabalarından ötürü Hiram Haydn'a olan minnet duygularımı belirtmek isterim.

Kitap içinde adı geçen yazarlara minnet duyuyorum; ayrıca konu üzerindeki kamçılayıcı tartışmalarından ötürü Dr. Harold Kelman'a ve görüşleriyle bana yardımcı olan meslektaşlarım Dr. Isodore Portnoy'a, Dr. Frederick A. Weiss'e takdirlerimi dile getirmek isterim ve kitabın yazılması ve dizin için gösterdiği zekice ilgi ve yorulmak bilmez çabaları için sekreterim Bayan Gertrud Lederer'e teşekkür etmeyi bir borç kabul ediyorum.

**Karen Horney**





## GİRİŞ

### BİR EVRİMİN AHLAKI

Nevrotik süreç, insan gelişiminin özel bir biçimidir ve —bu gelişimin içerdiği yapıcı enerjilerin boşa harcanması yüzünden— özellikle talihsiz bir süreçtir. Bu, sağlıklı insan gelişiminden nitelik olarak ayrılmakla kalmaz, ona, bizim bildiğimizden çok daha geniş boyutlarda birçok yönden zıtlık da gösterir. Elverişli koşullar altında insan enerjisi, kendi potansiyellerinin gerçekleştirilmesinde kullanılır. Ve böyle bir gelişme tek biçimli olmaktan uzaktır. Bireyin kendine özgü yapısına göre, becerilerine, doğal eğilimlerine ve yaşamını etkileyen eski-yeni koşullara göre birey, daha yumuşak ya da daha katı, daha sakınlı ya da insanlara daha çok güvenen, az ya da çok öz-güvenli, daha içe dönük ya da daha dışa dönük bir insan olabilir ve kendine özgü beceriler geliştirebilir. Ama izlediği yol onu nereye götürürse götürsün, geliştirebildiği şeyler onun kendi potansiyelleri olacaktır.

Ancak, iç stresin baskısı altındaki bir insan, kendi gerçek özüne yabancılaşabilir. Bu durumda enerjisinin büyük çoğunu, kaba bir iç-buyruklar sistemi aracılığıyla kendini mutlak bir kusursuzluk kalıbına dökme işine kaydıracaktır. Çünkü tanrısal bir kusursuzluktan başka hiçbir şey onun kendine ilişkin ideal imajını gerçek kılmaz, kendinde var olan, var olabilecek ve var olması gereken (varolması gerektiği düşünülen) yüceltilmiş\* özelliklerine dayanan gururunu doyuramaz.

---

\* Bu kitap boyunca sık sık geçen "yüceltme" terimi, gündelik kullanımı anlamında, yani, birşeyi gerçekte olduğundan daha görkemli, yüce, onurlu, vb görme veya gösterme ya da o şeye bu tür özellikler yükleme çabası anlamında kullanılmıştır. Freud kuramındaki "sublimation" terimi de dilimize genellikle "yüceltme" olarak aktarılmaktadır, ancak bu terim şu anlama gel-

Nevrotik gelişmede görülen (bu kitapta ayrıntılarıyla işlenen) bu eğilim, dikkatlerimizi, hastalıklı olgulara duyulan klinik ya da teorik ilginin ötesine çekmektedir. Çünkü bu eğilim ayrıca temel bir ahlak sorununu da —insanın kusursuzluğa ulaşmak için duyduğu arzu, itki ya da dinsel görev sorununu— içermektedir. İnsan gelişimiyle ilgilenen hiçbir ciddi incelemeci, gururun ya da kibirin, veya gururun güdülendirici güç olduğu yerdeki kusursuzluk itkisinin hoşla gitmez birşey olduğu konusunda hiçbir zaman kuşku duymayacaktır. Ama ahlaki davranış yolunu güvence altına almak uğruna disiplinci bir iç-denetim sisteminin zorunluluğuna ya da arzu edilir oluşuna ilişkin çok geniş bir görüş farklılaşması sözkonusudur. Bu iç-buyrukların insanın kendiliğindenliği üzerinde kötürüm edici bir etki yarattığını düşünürsek, Hıristiyanlığın buyruğuna ("Kusursuz olunuz...") uyarak kusursuzluk için çırpınmayı sürdürmeyecek miyiz? Bu tür buyrukları kaldırıp bir yana atmak, insanın ahlaki ve toplumsal yaşamı için tehlikeli, gerçekten de yıkıcı olmayacak mıdır?

İnsanlık tarihi boyunca bu sorunun ortaya konup yanıtlandığı çok çeşitli yolları tartışmanın yeri burası olmadığı gibi, ben de bunu yapabilecek araç-gereçle donatılmış olmaktan uzağım. Ben sadece, sorunun yanıtının bağlı olduğu temel etkenlerden birisinin, bizim insan doğasına ilişkin inancımızın niteliği olduğuna dikkati çekmek istiyorum.

Kabaca ele alındığında, temel insan doğasına ilişkin bu farklı yorumlara dayandırılan belli başlı üç ahlaki hedef kavramı vardır. İnsanın doğuştan günahkâr olduğuna ya da ilkel dürtüler tarafından yönetildiği ne —hangi anlamda olursa olsun— inanan (Freud) hiç kimse, üst üste binen iç-denetimleri ve yoklamaları bir kenara atamaz. Bu durumda ahlakın hedefi, *status naturae*'nin\* gelişmesi değil,

mektedir: Ön bilinçte bastırılan acı verici ya da toplumsal açıdan kabul edilemesi olanaksız olan bir düşünce ya da dürtünün, yeni ve toplum tarafından kabul edilebilir bir kılıfta yeniden ortaya çıkması. Benzerlikleri var gibi gözükse de bu iki terim arasında derin kuramsal farklılıklar vardır, dolayısıyla kitap boyunca geçen "yüceltme" teriminin, yukarıda verilen ilk anlamıyla anlaşılması gerekmektedir (Ç.N)

\* Doğal konum, durum ya da yasaların toplamı. (Ç.N)



alaşığı edilmesi ya da evcilleştirilmesi olmalıdır.

İnsan doğasında temelde hem "iyi" hem de "kötü," yıkıcı ya da günahkâr birşeylerin kalıtsal olarak var olduğuna inananlar için bu hedefin farklı olması gerekir. Bu hedef —yürürlükteki belli bir din ya da ahlak kavramıyla uygunluk içinde— inanç, mantık, irade ya da erdem gibi öğelerle güçlendirilen ya da artırılmış, yönlendirilmiş olan kalıtsal iyinin sonuçtaki zaferinin güvence altına alınması üzerinde odaklaşacaktır. Burada vurgulama sadece kötüye karşı savaşım onu baskı altına alma üzerinde toplanmış değildir, çünkü ayrıca olumlu bir programın varlığı da sözkonusudur. Yine de bu program, şu veya bu türden doğaüstü yardımları ya da kendi içinde denetleyici ve yasaklayıcı olan iç-buyrukların kullanılmasını gerektiren ateşli bir irade ya da mantık idealine dayandırılır.

Son olarak, insanın kendi içinde varolan potansiyellerini geliştirmeye zorlayan evrimsel yapıcı güçlerin onun yapısında kalıtsal olduğuna inanırsak, ahlak sorunumuz yine farklı olacaktır. Bu inanç, insanın özünde iyi olduğu anlamına gelmez; böyle bir yargı, iyinin ya da kötünün ne olduğuna ilişkin belli bir bilginin varlığını gerektirir. Bu inanç, insanın kendiliğinden ve doğası gereği özgerçekleştirme doğrultusunda çaba gösterdiği ve kendine özgü değerler toplamının, bu tür bir çabanın sonucunda ortaya çıktığı anlamına gelir. Örneğin bir insanın, kendine dürüst kalmadığı; üretken ve etkin olmadığı, karşılıklılık ruhu içinde başkalarıyla ilişki kurmadığı sürece, kendi insanca becerilerini geliştiremeyeceği açık bir gerçektir. Eğer "özün karanlık tapınağında" (Shelly) kendinden geçer ve kendi özürlerini değişmez bir şekilde başkalarının kusurlarına bağlarsa, gelişemeyecektir. İnsan, ancak kendi sorumluluğunu üstlendiği ölçüde gerçek anlamda gelişebilecektir.

Böylece, kendi içimizde beslediğimiz ya da inkâr ettiğimiz şeylerin ölçütünün, "belli bir tutum ya da itki benim insanca gelişimim için özendirici midir, yoksa engelleyici mi" sorusunda yattığı *bir evrim ahlakı* sorunuyla karşı karşıya gelmiş bulunuyoruz. Nevrozların çok yaygın oluşunun da gösterdiği gibi her türlü baskı, yapıcı enerjilerimizi yapıcı olmayan ya da yıkıcı olan kanallara kolayca aktarabilmektedir. Ama öz-gerçekleştirmeye yönelik özerk bir çabaya duyulan böyle bir inançla, ne kendiliğindenliğimizi zincire vura-

cak bir içsel deli gömleğine, ne de bizi kusursuzluğa itecek iç-buyrukların kamçısına ihtiyaç duyarız. Kuşkusuz, bu tür disiplinci yöntemlerle bazı istenmeyen etkenleri bastırmayı başarabiliriz, ancak bunun bizim gelişimimizi yaralayacağı da su götürmez bir gerçektir. Bu tür disiplinci iç-buyruklara ihtiyaç duymayız, çünkü kendi içimizdeki yıkıcı dürtülerle başedebilmenin daha iyi bir yolunu; bu dürtüleri kendi gelişimimiz içinde gerçek anlamda aşmanın olası bir yolunu görürüz. Bu amaca giden yol, kendimize ilişkin sürekli artan bir ayırmsama ve kavrayıştan başka birşey değildir. Bu durumda kendi üzerimizde kazanacağımız bilgi, kendi içinde bir amaç değil, kendiliğinden gelişim güçlerini özgür bırakmaya yönelik bir araçtır.

Bu anlamda kendi üzerimizde çalışmak temel bir ahlak yükümlülüğü olarak kalmaz, aynı zamanda gerçek anlamda temel bir ahlak ayrıcalığı da olur. Kendi gelişimimizi ciddiye aldığımız ölçüde bunun böyle olması da kendi arzumuz olacaktır. Ve özle (kendimizle) olan nevrotik saplantıdan kurtulunca, kendimizi gerçekleştirmekte özgür olunca, sevgide ve başkaları için tasalanmakta da özgür olacağız demektir. O zaman genç insanlarımıza budanmamış, engellenmemiş bir gelişme fırsatı tanımak ve gelişimleri engellendiği zaman kendilerini bulmaları ve gerçekleştirmeleri için onlara yardım etmek isteyeceğiz. Ne olursa olsun, ister kendimiz, ister başkaları için olsun, idealimiz, öz-gerçekleştirmeye yol açan güçlerin özgür bırakılıp beslenmesidir.

Bu kitabın, gelişimi köstekleyici etkenleri açıkça gözler önüne sermek suretiyle bu tür bir özgürleştirme sürecinde kendi çapında yararlı olacağını umuyorum.

## Birinci Bölüm

### ÜN ARAYIŞI

Bir çocuk, hangi koşullar altında yetişirse yetişsin, eğer zihinsel bir özürü yoksa, başkalarıyla şu ya da bu yolla başedebilmeyi öğrenecek, belki de bazı beceriler kazanacaktır. Ama kendi içinde öğrenerek kazanamayacağı, hatta geliştiremeyeceği birtakım güçler vardır. Bir meşe tohumuna yetişip koca bir ağaç olmasını öğretmeniniz gerekmez, öğretemezsiniz de, ancak, bir fırsat verildiğinde o, yapısal potansiyellerini kullanarak gelişip ağaç olacaktır. Benzer bir biçimde, fırsat tanındığında birey de kendine özgü insanca nitelikler geliştirmenin bir yolunu bulacaktır. O zaman gerçek özün eşsiz canlı güçlerini; yani, kendi duygu, düşünce ve ilgilerinin netlik ve derinliğini; kendi kaynaklarını kullanma yetisini; iradesinin dayanıklılığını; sahip olabileceği özel yetenek ya da becerilerini; kendini anlatabilme ve kendiliğinden duygularla başkalarıyla ilişki kurma yetisini geliştirecektir. Zamanla bütün bunlar, bireyin kendi değerler toplamını ve yaşamdaki amaçlarını ortaya çıkarmasına olanak verecektir. Kısaca, *öz-gerçekleştirmeye* doğru önemli bir sapma olmaksızın yol alabilecektir. İşte bu nedenle, burada ve kitap boyunca, *gerçek özü* bütün insanlarda varolan, buna karşın her insanda eşsiz (tek) ve gelişimin derin kaynağı\* olan temel içsel güç olarak ele alacağım.

Bir insanda var olan potansiyelleri yine ancak o bireyin kendisi gerçekleştirebilir. Ama her canlı gibi insan bireyi de, "meşe tohumundan ağaca," gelişmek için elverişli koşullara; kendine ait duygu ve düşüncelere sahip olmasını ve kendini anlatabilmesini

\* Bu Kitap boyunca gelişime değindiğim zaman bu, burada verilen anlamda; yani, bireyin kendi kalıtsal ve bireysel doğasının potansiyellerine uygun olarak sürüp giden sağlıklı bir gelişme bağlamında ele alınmalıdır.



sağlayacak bir içsel güvenlik ve içsel özgürlük duygusu verecek sıcak bir ortama ihtiyaç duyar. Onun birçok ihtiyacını karşılamamanın yanısıra, ona tam ve uygun bir birey olma doğrultusunda yol gösterecek, onu yöreklendirecek insanlara ve onların iyi niyetlerine ihtiyaç duyar. Ayrıca diğer insanların irade ve arzularıyla sağlıklı sürüşmelere de ihtiyaç duyar. Dolayısıyla eğer birey sevgi ve sürüşme yoluyla başkalarıyla *birlikte* gelişebilirse, ayrıca, kendi gerçek özülle de uyum içinde gelişecek demektir.

Ne var ki çeşitli elverişsiz koşullar yüzünden, bir çocuğun kendi bireysel ihtiyaçlarına ve potansiyellerine uygun olarak yetişmesine izin verilmemiş olabilir. Bu tür elverişsiz koşullar, burada sayılamayacak kadar çoktur. Ama özetlersek, çocuğun çevresindeki insanların, çocuğu sevmeyecek, onun da kendi başına bir birey olduğunu bile kabul edemeyecek kadar kendi nevrozlarına kapıldıkları gerçeğiyle karşılaşınız; bu insanların çocuğa yönelik tutum ve davranışları, kendi nevroitik ihtiyaçları ve tepkileri tarafından belirlenmiştir.\* Yalın sözcüklerle bu insanlar; baskıcı, aşırı koruyucu, tehditkar, asabi, aşırı titiz, aşırı hoşgörülü, tutarsız, diğer kardeşlere daha çok düşkün, ikiyüzlü, umursamaz, vb olabilirler. Bu, hiçbir zaman tek bir etken sorunu değil, ancak her zaman için çocuğun gelişimi üzerinde zararlı etkiler yaratan etkenlerin tamamı sorundur.

Sönuç olarak çocuk, "biz" ait olma duygusunu geliştiremez, bunun yerine, benim *temel kaygı* dediğim derin bir güvensizlik duygusu ve belirsiz bir kaygı geliştirir. Bu, potansiyel olarak düşmanca olduğuna inanılan bir dünyada çocuğun duyduğu yalıtılmışlık ve çaresiz olma duygusudur. İçindeki temel kaygının felç edici baskısı, gerçek duygularının kendiliğindenliği içinde başkalarıyla ilişki kurmasını engeller ve onu, başkalarıyla başa çıkmanın yollarını aramaya iter. Çocuk, duygularını (bilinçsizce) öylesine bir yoldan denetlemelidir ki, bunlar kendi içindeki temel kaygıyı depreştirmemeli, şiddetlendirmemeli, daha çok dindirmelidir. Bu tür bilinçsiz stratejik ihtiyaçlardan kaynaklanan belli davranışlar, hem çocuğun doğal ruhsal yapısı tarafından, hem de çevre koşulları tarafından

\* 12. Bölümde özetlenen insan ilişkilerindeki bütün nevroitik rahatsızlıklar sözkonusu olabilir.

belirlenir. Kısaca çocuk, çevresindeki en güçlü insana sığınmaya; başkaldırıp kavga etmeye ya da başkalarını kendi içsel yaşamından uzak tutmaya ve coşkusal olarak onlardan uzaklaşmaya çalışabilir. Kural olarak bu, çocuğun, diğer insanlara yönelebileceği, onlara karşı bir tutuma girebileceği ya da onlardan uzaklaşabileceği anlamına gelir.

Sağlıklı bir insan ilişkisinde başkalarına yönelme, onlara karşı çıkma ya da onlardan uzaklaşma tutumları birbirini dışlayıcı değildir. Sevecenlik isteme ve gösterme ya da boyun eğme yetisi; kavga etme ya da kendini tutma yetisi, iyi insan ilişkileri için gerekli olan tamamlayıcı unsurlardır. Ama temel kaygısı yüzünden kendini güvensiz bir zeminde hisseden çocukta bu davranışlar aşırı ve katı bir yapı kazanır. Örneğin, sevecenlik sığınma; uysallık teslimiyetçilik olur. Benzer bir biçimde çocuk, gerçek duygularını ve belli bir durumdaki kendi tutumunun uygunsuzluğunu dikkate almaksızın, başkaldırmaya ya da uzak durmaya itilir. Davranışlarındaki katılık ve körlüğün derecesi, bireyin içinde pusuda yatan temel kaygının yoğunluğuyla doğru orantılıdır.

Bu koşullar altında çocuk, bu yönlerden sadece birisine değil, hepsine birden itildiğinden, öteki insanlara karşı temelde çelişik davranışlar geliştirir. Bu nedenle bu üç ana eylem, yani, öteki insanlara yönelme, onlara başkaldırma ya da onlardan uzaklaşma tutumları, bir çatışmaya, çocukla öteki insanlar arasındaki temel çatışmaya yol açar. Zamanla çocuk, bu tutumlarından birisini tutarlı bir şekilde öne çıkararak sözkonusu çatışmayı çözmeye çalışır; yani, uysallık, saldırganlık ya da coşkusal uzaklık tutumlarından birisini kendi ağır basan tutumu yapmaya çalışır.

Çocuğun nevrotik çatışmalarını çözmeye yönelik bu ilk girişi mi hiç de yüzeysel değildir. Tersine, bireyin nevrotik bir doğrultuda gelişmesinin ileri aşamasında belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu çözüm sadece başkalarına yönelik tutumları da içermez; kaçınılmaz olarak, tümel kişilikteki bazı değişimleri de kapsar. Seçtiği ana doğrultuya uygun olarak çocuk, ayrıca, belli ihtiyaçlar, duyarlılıklar, ketlemeler ve ahlak değerlerinin ilk öğelerini de geliştirir. Örneğin belirgin bir uysallık gösteren çocuk, sadece kendini başkalarının yanında ikinci planda tutma ve sırtını onlara dayama eğilimi



göstermekle kalmaz, ayrıca özgecil ve iyi olmaya da çalışır. Benzer bir biçimde saldırgan çocuk da, güçlü olmaya, kavga etme ve dayanma yetisine önem vermeye başlar.

Yine de, bu ilk çözümün birleştirici etkisi, ileride tartışılacak olan nevrotik çözümler kadar sağlam ya da kapsamlı değildir. Örneğin, bir kızda uysallık (boyun eğme) eğilimleri baskın çıkmaya başlamıştı. Bu eğilimler, otorite sahibi insanlara yönelik körükörüne tapınmada, incelik ve suskunluk eğilimlerinde, kendi arzularını dile getirme konusundaki ürkekliğinde ve arasına sergilediği özveri girişimlerinde dile geliyordu. Bu kız, sekiz yaşında, kimseye birşey söylemeksizin oyuncaklarından bazılarını daha yoksul bir çocuğun bulması için sokağın ortasına bırakmıştı. Onbir yaşında, çocukça bir yoldan, dini duaların gizeminde kendini bırakmaya çalışmıştı. Delicesine aşık olduğu öğretmenleri tarafından cezalandırılmayı içeren fantaziler kuruyordu. Ama on dokuz yaşına kadar, diğer arkadaşları tarafından hazırlanan ve öğretmenlerden öğ almayı amaçlayan birtakım planlara da kolayca kanmıştı; çoğunlukla uysal, küçük bir kuzu gibiyken, ara sıra, okuldaki başkaldırı eylemlerinin önderliğini de üstlenmişti. Ve kilise papazı tarafından düşkırıklığına uğrattılınca, görünüşteki dinsel adanmışlığı geçici bir inançsızlığa (sinizme) dönüşmüştü.

Ulaşılan bütünlüğün sallantılı oluşunun —ki bu örnek tipiktir— nedeni, hem yetişmekte olan bireyin olgun olmaması, hem de ilk çözümün öteki insanlarla olan ilişkileri birleştirmeyi amaçlamış olması gerçeğinde yatar. Dolayısıyla gerçekten de, daha sağlam bir *bütünleşmeye* ihtiyaç duyulur.

Az önce tanımlanan gelişme, her bireyde aynı yolu izleyecek değildir. Elverişsiz çevre koşullarının özellikleri, gelişimin izlediği yolun ve doğurduğu sonuçların özellikleri gibi, her olayda farklılıklar gözlenir. Ama bu her zaman, bireyin dayanma gücünü ve içsel tutarlılığını zedeler ve böylece ortaya çıkan eksiklikleri kapatmak için bazı yaşamsal ihtiyaçlar yaratır. İçice geçmiş olmalarına karşın, aşağıdaki durumları birbirinden ayırabiliriz:

Öteki insanlarla arasındaki çatışmaları çözmek için yaptığı ilk girişimlere karşın birey, hâlâ bölünmüş bir durumdadır ve daha kapsamlı, daha sağlam bir *bütünleşmeye* ihtiyaç duyar.

Birçok nedenden ötürü gerçek bir özgüven geliştirme fırsatı olmamıştır: Savunmacı bir tutum geliştirmek zorunda kalması, bölünmüş olması, önceki "çözüm"ünün tek yanlı bir gelişmeyi başlatması ve böylece kişiliğinin büyük alanlarını yapıcı kullanıma kapalı duruma getirmesi sonucu, içsel gücü tükenmiştir. Bu nedenle birey, özgüvene ya da bunun yerini alabilecek birşeye dayanılmaz bir ihtiyaç duyar.

Kendini boşlukta, güçten, yaşamdan yoksun bırakılmış olarak duyumsamaz, ama özellikle daha az değerli, yaşam için başkalarından daha az, daha yetersiz bir donanuma sahip birisi olarak hissederek. Eğer ait olma duygusuna sahip olsaydı, başkalarından aşağı olma duygusu onun elini kolunu bağlayacak kadar güçlü olmayacaktı. Ama rekabetçi bir toplumda yaşamak ve kendini —onun hissettiği gibi— en dipte, yalıtılmış ve düşmanca hissetmek. Bu durumda birey, *başkalarından üstün olma* yolunda acil bir ihtiyaç geliştirmekten başka birşey yapamaz.

Bu etkenlerden çok daha temel ve önemli olanı, bireyin kendine yabancılaşmaya başlamasıdır. Hem gerçek özü dosdoğru bir gelişimden alıkonmuş, hem de, diğer insanlarla başetmeye yönelik yapay, stratejik yöntemler geliştirme ihtiyacı onu, tertemiz duygularını, arzu ve düşüncelerini ayaklar altına almaya itmiştir. Güvenlik öne çıktığı ölçüde bireyin en derin duygu ve düşünceleri önemini yitirir; gerçekte o bunları susturmak, belirsizleştirmek zorunda kalır. (Duyguları önemli değildir; yeter ki emniyette olsun.) Böylece bireyin arzu ve duyguları, belirleyici etkenler olmaktan çıkar; deyiş yerindeyse o artık süren değil, sürülendir. Ayrıca kendi içinde bölünmüş olması onu hem genel anlamda zayıflatır, hem de zihinsel bir bulanıklık ögesini de devreye sokarak, onun kendine yabancılaşmasını pekiştirir; artık o, yerinin ne olduğunu ya da "kim" olduğunu bilmez.

Bireyin kendine yabancılaşmaya başlaması daha temel bir süreçtir, çünkü bu, diğer rahatsızlıklara yaralayıcı ağırlıklarını verir. Bir insanın kendi canlı merkezine yabancılaşmaksızın olası diğer süreçlerin başgöstermesi durumunda ne olabileceğini düşünersek, bunu daha kesin bir netlikle anlayabiliriz. Bu durumda bireyde çatışmalar olacak ama bunlar onu sarsmayacak; özgüveni yarala-

nacak ama hepten yıkılmayacak (terimin kendisinden de anlaşılacağı üzere özgüven için güvenin yerleşeceği bir öz gereklidir); diğer insanlarla olan ilişkileri bozulacak ama birey onlara yönelik iç ilgisini yitirmeyecektir. Bu nedenle kendine yabancılaşan insan her şeyden çok, ona bir sığınak, bir *kimlik duygusu* verecek birşeye — gerçek özün "yerine konan" birşey demek saçma olurdu, çünkü böyle birşey yoktu— ihtiyaç duyar. İşte ancak bu şey onu kendine karşı anlamlı kılabılır ve yapısındaki onca zayıflığa karşın ona bir güçlülük ve önemlilik duygusu verebilir.

Kişinin içsel koşullarında, yukarıda sıraladığın ihtiyaçlardan vazgeçmesini sağlayacak bir değişme (elverişli yaşam koşullarının yaratacağı bir değişme) olmadığı takdirde, bu ihtiyaçları gidermesini, hem de hepsini bir hamlede gidermesini sağlayabilir gibi gözükten tek bir yol vardır: Hayal gücü. Bu hayal gücü bilinçsizce ve aşamalı olarak işlemeye başlar ve bireyin kafasında, kendine ait *idealize edilmiş bir imaj yaratır*. Bu süreçte birey, kendini sınırsız güçlerle ve yüceltilmiş becerilerle donatır, böylece bir kahraman, bir bilge, mükemmel bir aşık, bir aziz, bir tanrı olup çıkar.

Öz-idealleştirme her zaman, genel bir öz-yüceltmeyi de yanında getirir ve bireye çok ihtiyaç duyduğu önemlilik ve başkaları karşısında üstünlük duygusu verir. Ama bu elbette körü körüne bir kendini büyük görme değildir. Her birey, kendi kişisel ideal imajını, yine kendi özel deneyimlerinden; daha önceki fantazilerinden, özel ihtiyaçlarından ve mevcut becerilerinden elde ettiği malzeme üzerine kurar. Eğer bu imajın kişisel bir yanı olmasaydı, birey kimlik ve birlik duygusuna ulaşamazdı. O herşeyden önce, temel çatışmasının özgün "çözümünü" idealleştirir: Boyun eğmek iyilik; sevgi yücelik; saldırganlık güçlülük, önderlik, kendine yeterlilik ve bağımsızlık olur. Bu arada —bireyin kendine özgü çözümüne göre— kusur veya eksiklik gibi gözükten şeyler ya maskelenir ya da dış görünüşlerindeki ufak tefek oynamalarla rötüşlanır.

Birey, çelişik eğilimlerini üç farklı yoldan birisiyle denetim altına alabilir. Bu eğilimler de yüceltilebilir, ama arka planda kalır. Örneğin, sevgiyi can sıkıcı bir yumuşak başlılık olarak gören saldırgan bir insanın, kendi ideal imajında sadece parlak zırhlı bir şövalye değil, ayrıca, büyük bir aşık olduğu da ancak psikanalizin akışı



içinde ortaya çıkabilir.

İkinci olarak, sözkonusu çelişik eğilimler yüceltmenin yanı sıra, kişinin kafasında birbirinden öylesine yalıtılabilir ki, bunlar birey için rahatsız edici bir çatışma bile içermez. Bir hastam kendi hayatında insanlığın velinimeti, öz-denetimli bir bilge, bunun yanı sıra, düşmanlarını gözünü kırpmadan öldürebilecek bir insandı. Bütün bu özellikler —hepsi de bilinçliydi— ona göre zıtlık içermediği gibi birbiriyle çelişmiyordu bile. Edebiyatta bu eğilimleri birbirinden yalıtarak çatışmaları ortadan kaldırma yöntemini, Stevenson'un *Dr. Jekyll ve Mr. Hyde* adlı eserinde bulmak olası.

Son olarak, bu çelişik eğilimler, olumlu beceriler ya da uğraşlar olarak da yüceltilebilir ve böylece zengin bir kişiliğin birbiriyle uyum içinde varlıklarını sürdüren farklı yanlarını oluşturabilirler. Başka bir yerde<sup>2</sup> yetenekli bir insanın, boyun eğme eğilimlerini İsvaeri erdemlere, saldırganlık eğilimlerini politik liderlikteki şaşmaz bir beceriye ve insanlardan uzak oluşunu bir felsefecinin bilgeliğine nasıl dönüştürdüğüne ilişkin bir örnek vermiştim. Sözkonusu kişi böylece temel çatışmasının üç farklı yanını da aynı anda yüceltmiş ve aralarında uzlaşma sağlamıştı. O da kendi kafasında Rönesans'ın *L'umo universale*'sinin\* çağdaş bir eşdeğeri olmuştu.

Sonunda birey kendini kendi idealleştirilmiş, bütünleştirilmiş imajıyla özdeşleştirebilir. Böylece bu, gizliden gizliye azizlediği aldatmaca bir imaj olarak kalmaz; bireyin kendisi de anlaşılabilir bir şekilde bu imaj olup çıkar: İdeal imajı, *ideal özü (benliği) olur*. Ve bu ideal öz, daha çekici olduğu için değil, bireyin hayati ihtiyaçlarının hepsine birden cevap verdiği için, ona kendi gerçek özünden daha gerçek gözüktür. Ağırlık merkezindeki bu kayma tamamiyle içe yönelik bir süreçtir; ortada dışarıdan görülebilecek hiçbir değişme veya değişme belirtisi yoktur. Değişme bireyin varoluşunun kaynağında, kendine yönelik duygularındadır. Ve bu, oldukça ilginç ve sadece insana özgü olan bir süreçtir. Bir İspanyol süs köpeğinin aklına kolay kolay onun "gerçekten de" İrlandalı bir av köpeği olabileceği gelmez. Ve bir insanda bu değişme ancak, onun gerçek özünün önceden bulanıklaşıp belirsizleşmiş olması sonucu ortaya çıkar. Gelişimin bu evresinde —*herhangi bir evresinde*— sağlıklı

\* İtal. Evrensel insan (Ç.N)

yol bireyin kendi gerçek özüne yönelmesi olacakken, o, ideal öz uğruna gerçek özünü hepten bir kenara iter. Onun için ideal öz, onun "gerçekten" ya da potansiyel olarak olduğu şeye —olabileceği ve olması gereken şeye— karşılık gelir. Onun için ideal öz, kendine bakış açısı, kendini değerlendirmek için kullandığı ölçü cetveli olup çıkar.

Çeşitli yanlarıyla kendini idealleştirme, benim *kapsamlı nevrotik* çözüm dediğim şeydir; yani, sadece belli bir çatışmanın çözümü değil, aynı zamanda örtülü olarak, belli bir insanda belli bir zamanda ortaya çıkan ihtiyaçların tamamını doyurmayı da vaadeden bir çözümdür. Ayrıca bu, acı dolu ve dayanılmaz duygulardan (yitkili duygusu, kaygı, aşağılık ve bölünmüş olma duyguları) kurtulmanın yanısıra, nevrotik bireyin, yaşamını ve kendini nihai anlamda mistik bir yoldan gerçekleşmesini de vaat etmektedir. O zaman elbette böyle bir çözüm bulduğu an, buna cankurtaran simidi gibi dört elle sarılacaktır. Genel bir psikoterapi terimi kullanacak olursak, o zaman bu elbette *zorlanımlı* olacaktır.\* Nevrozlarda kendini idealleştirmenin düzenli bir şekilde ortaya çıkmasının nedeni, nevroza yatkın çevrelerde üretilen zorlanımlı ihtiyaçların sürekli bulunmasıdır.

Kendini idealleştirmeye başlıca iki önemli noktadan bakabiliriz: Herşeyden önce bu, bir önceki gelişmenin mantıksal bir sonucudur, ama aynı zamanda da, yeni bir gelişmenin başlangıcıdır. Kendini (özünü) idealleştirme, kişinin sonraki gelişimi üzerinde mutlaka çok geniş kapsamlı bir etki yaratacaktır, çünkü gerçek özün terkedilmesinden daha önemli bir başka adım yoktur. Ama ideal özün dönüştürücü etkisinin temel nedeni, bu adımın bir başka sonucunda yatmaktadır. *Bireyi öz-gerçekleştirmeye iten enerjiler, ideal özün güncelleştirilmesi\** *amacına yöneltilir*. Bu yönelme, bireyin yaşamının ve gelişiminin izlediği yolda başgösteren bir değiş-

---

\* Bu çözümün içerdiği ileri evrelere ilişkin daha eksiksiz bir görüş kazanınca, *zorlanımlılığın* kesin anlamını tartışacağız.

\*\*\*"Self-actualization" terimi farklı psikologlar tarafından farklı anlamlarda kullanılmıştır. Buna örnek olarak Goldstein Maslow ve bu ekole bağlı diğer yazarlar gösterilebilir. Ancak Horney'in "self-actualization" kavramı, sözko-



meden neeksik, ne de fazladır.

Bu kitap boyunca, bu yön değişikliğinin, kişiliğin tümü üzerindeki şekillendirici etkisinin işlediği çeşitli yolları inceleyeceğiz. Bu enerji aktarımının doğrudan bir etkisi, öz idealleştirmenin tümüyle içe yönelik bir süreç olarak kalmasını önlemek ve bunu bireyin yaşamının tümel akışı içine itmektir. Birey kendini anlatmak ister ya da daha doğrusu buna itilir. Ve işte bu kendini anlatma isteği, bireyin kendi ideal özünü anlatmak, onu eylem içinde kanıtlamak istediği anlamına gelir. Bu noktada ideal öz, bireyin kendi özlemlerine, amaçlarına, yaşamının akışına ve başkalarıyla olan ilişkilerine de sızar. Bu nedenle öz idealleştirme, kaçınılmaz olarak, benim doğasına ve boyutlarına uygun bir adla *ün arayışı* dediğim daha kapsamlı bir itkiye dönüşür. Ve öz idealleştirme, ün arayışının çekirdeği olarak varlığını sürdürür. Her bireysel olayda güç ve bilincinde olma derecesindeki farklara karşın, kusursuzluk ihtiyacı, nevrotik hırs ve kinci zafer ihtiyacı, ün arayışında her zaman bulunan öğelerdir.

İdeal özü güncelleştirmeye (gerçek yaşamda ona ulaşmaya) yönelik itkiler arasında en köktenci olanı, *kusursuzluk ihtiyacıdır*. Bunun amacı ise, kişiliğin tamamını ideal öz kalıbına dökmektir. Bernard Shaw'ın oyunundaki Pygmalion gibi, nevrotik kişi de ken-

---

nusu psikologlarınkiyle tam anlamıyla çelişik bir anlam taşımaktadır (Bu çelişik için küçük sözlükte adı geçen kaynakçaya bakın). Goldstein, Maslow, May ve diğerleri "self-actualization" terimini, sağlıklı ve insan gelişimi için gerekli bir süreç olarak tanımlarken (Türkçeye öz-gerçekleştirme olarak aktardığım Horney'in "self-realization" dediği şeye yakın), Horney, bu terimle hastalıklı bir süreci açıklamayı amaçlamıştır. Bu terim, dilimize "öz-gerçekleştirme, kendini gerçekleştirme, vb" şekillerde aktarılabildi. Ancak Horney'in "self-actualization" ile "self-realization" terimlerini sırasıyla hastalıklı ve sağlıklı süreçleri adlandırmak için kullanmış olması ve bu iki terim arasında köklü bir anlam farklandırması yapmış olması nedeniyle, her iki terimi de aynı karşılıkla dilimize aktarmak anlam karışıklığına neden olacaktı. Bu nedenle, Horney'in kuramı sözkonusu olduğu sürece "self-actualization" teriminin, ideal özü güncelleştirme (gerçek yaşama aktarma, gerçek yaşamda öyle olma) çabası anlamında "öz-güncelleştirme" olarak çevrilmesini uygun gördüm. Ayrıca bkz. Küçük Sözlük, ilgili terimler ve sf. 34, dipnot no 13.(Ç.N)

dini, sadece rötuşlamayı değil, idealleştirilmiş imajının özgün yanlarının gerektirdiği türden özel bir kusursuzluk kalıbında yeniden şekillendirmeyi de amaçlar. Bu amaca, bireyin kendi yarattığı iç buyruklardan ve tabulardan oluşan karmaşık bir sistem yoluyla ulaşılmaya çalışılır. Karmaşık ve belirleyici oluşundan ötürü bu sürecin tartışmasını bir başka bölüme bıkartık.<sup>3</sup>

Ün arayışının en açık ve en dışa dönük ögesi, *nevrotik hırs*, yani dışsal başarı itkisidir. Gerçek yaşamda bu itkinin yaygın olmasına ve her şeye egemen olma eğilimi göstermesine karşın, genelde belli bir bireyde belli bir zamanda üstünlüğün en çok aranan, istenir olduğu konulara uygulanır. Bu nedenle hırsın kapsamı aynı kişide yaşam boyunca birkaç kere değişebilir. Bir insan, öğrencilik yıllarında sınıftaki en iyi notları alamamış olmayı dayanılmaz bir yüzyakarısı olarak değerlendirebilir. Aynı kişi daha sonra zorlanımlı bir şekilde, en çok arzulanan ve arkasından en çok koşulan kızlarla en çok birlikte olan insan olmaya itilebilir. Ve yine daha sonra aynı kişi, en çok parayı kazanma ve politikada en önemli kişi olma saplantısına yakalanabilir. Ve bu tür değişmeler, kolayca bazı özaldatmalara neden olur. Bir insan, belli bir dönemde bağınaz bir şekilde, günün en büyük sporcusu ya da savaş kahramanı olma, bir başka dönemde de en büyük aziz olma tutkusuna kapılmış olabilir. Ve işte o zaman hırsını "yitirdiğine" inanabilir. Ya da en büyük sporcu veya günün en büyük savaş kahramanı olmanın, onun "gerçekten" istediği şey olmadığına karar verebilir. Dolayısıyla hala hırs gemisinde olduğunu, değişen tek şeyin geminin rotası olduğunu anlamayı başaramayabilir. Elbette belli bir zamanda bu yön değişikliklerine neyin neden olduğunun ayrıntılarıyla analiz edilmesi gerekir. Bu değişmeleri vurgulamamın nedeni, bunların, hırsın pençesinde kıvranan insanların genellikle yaptıkları işin *içeriğine* duydukları ilginin yok denecek kadar az olduğu gerçeğini gözler önüne sermesidir. Düşünülen ve istenen şey sadece ünün kendisidir. Eğer bu ilgi yokluğu anlaşılmasaydı, birçok değişme de anlamsız kalacaktı.

Bu tartışmanın amaçları açısından, özgün hırsın yöneldiği özel etkinlik alanının pek önemli olmadığını belirtmek gerek. Sorun ister bir toplumda lider olmak olsun, ister en parlak konuşmacı