

IRVIN D. YALOM

*Askun  
Celladı*

*ve Diğer Psikoterapi  
Öyküleri*



Remzi Kitabevi

**AŞKIN CELLADI**



Irvin D. Yalom

# Aşkın Celladı

*ve*

*Diğer Psikoterapi Öyküleri*

*Türkçesi*

Handan Saraç



Remzi Kitabevi

AŞKIN CELLADI / Irvin D. Yalom  
Özgün adı: *Love's Executioner*

© Irvin D. Yalom, 1989  
İlk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde,  
Perseus Book Group'a bağlı  
Basic Books tarafından yayınlanmıştır.

Türkçe yayın hakları © Remzi Kitabevi  
Yayın hakları Nurcihan Kesim Literary Agency  
aracılığıyla satın alınmıştır.

Her hakkı saklıdır.  
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak  
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin  
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*Kapak tasarımı:* Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-0475-6

BİRİNCİ BASIM: Ocak 1995  
KIRK ÜÇÜNCÜ BASIM: Şubat 2024

*Kitabın bu basımı 5000 adet yapılmıştır.*

---

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul  
Sertifika no: 10705  
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090  
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Güven Mücellit, Mahmutbey Mah. 2622. Sokak  
Güven İş Merkezi No: 6 Bağcılar-İstanbul  
Sertifika no: 45003 / Tel (212) 445 0004

*Aileme  
Karım Marilyn ve çocuklarım  
Eve, Reid, Victor ve Ben*



## İçindekiler

Sunuş .....	9
Önsöz.....	11
Aşkın Celladı.....	25
“Tecavüz Yasal Olsaydı...” .....	85
Şişman Bir Hanım.....	107
“Yanlış Çocuk Öldü” .....	142
“Benim Başıma Geleceğini Hiç Düşünmemiştim” .....	171
“Usulca Gitme” .....	180
İki Tebessüm.....	197
Üç Açılmamış Mektup.....	219
Terapide Tek Eşlilik.....	248
Sahibini Arayan Düşler.....	268



*Bu kitapta yer alan hikâyelerdeki  
kişilerin isimleri, karakteristik  
özellikleri, ve diğer ayrıntılar  
değiştirilmiştir.*

## Sunuş

Bu kitabın yarısından fazlası bol bol seyahat ettiğim bir akademik izin yılı boyunca yazıldı. Beni konuk eden ve yazmamı kolaylaştıran birçok kişi ve kuruma teşekkür borçluyum: Stanford Üniversitesi İnsani Bilimler Merkezi, Rockefeller Vakfı Bellagio Araştırma Merkezi, Tokyo ve Hawaii’de Dr. Mikiko Hasegawa ve Dr. Tsunehito Hasegawa, San Francisco’daki Caffè Malvina ve Bennington Üniversitesi’nin Yaratıcı Yazma Programı.

Eşim Marilyn’e (ki her zaman benim en amansız eleştirmenim ve en sadık desteğim olmuştur); Basic Books tarafından daha önce yayımlanan kitaplarımda olduğu gibi bu kitapta da bana güç veren editörüm Phoebe Hoss’a ve Basic Books’taki proje editörüm Linda Carbone’a teşekkür borçluyum. Ayrıca, beni elimde yeni bir öyküyle yaklaşırken gördüklerinde irkilip kaçmayan ve eleştirilerini esirgemeyen, beni yüreklendiren ya da avutan pek çok meslektaşına ve dostuma da teşekkür ediyorum. Bu uzun bir süreçti ve kuşkusuz bazı adları atlamış olabilirim. Ama Pat Baumgardner’a, Helen Blau’ya, Michele Carter’a, Isabel Guerard’a, Maclin Guerard’a, Ruthellen Josselson’a, Herant Katchadourian’a, Stina Katchadourian’a, Marguerite Lederberg’e, John L’Heureux’ye, Morton Lieberman’a, Dee Lum’a, K. Y. Lum’a, Mary Jane Moffatt’a, Nan Robinson’a, kız kardeşim Jean Rose’a, Gena Sorensen’a, David Spiegel’e, Winfried Weiss’a, oğlum Benjamin Yalom’a, Stanford 1988 sınıfı tıp asistanlarına ve stajyer psikologlara ve on yıldır bu öykülerin kaynağını oluşturan klinik notları ve fikirleri daktilo eden sekreterim Bea Mitchell’a şükranlarımı sunuyorum. Her zamanki gibi, çalışmalarım için vazgeçilmez

olan entelektüel ortamı, akademik özgürlüğü ve desteği sağlayan Stanford Üniversitesi'ne teşekkür borçluyum.

Bu sayfaları onurlandıran on hastaya büyük bir minnet borcum var. Her biri (ben kitabı bitirmeden ölen bir hasta dışında) kendi öyküsünü satır satır okudu ve yayımlanması için onayını verdi. Her biri, gerçeklerin maskelenme derecesini kontrol edip onayladı, birçoğu yayına hazırlama konusunda yardım önerdi, bir kişi (Dave) öyküsünün adını koydu; bazıları maskelemenin gereksiz ölçüde olduğunu söyleyerek beni gerçeğe daha çok yaklaşmaya teşvik etti, birkaçı benim kendimi kişisel biçimde ortaya koyuşumdan ya da dramatik cüretimden tedirgin oldu, ama yine de, öykünün terapistlere ve/veya diğer hastalara yararlı olması umuduyla onayını ve hayır duasını esirgemedi. Tümüne en derin şükranlarımı sunuyorum.

Bu öyküler gerçek öyküler, ama hastaların kimliklerini korumak için pek çok değişiklik yapmak zorunda kaldım. Çoğu kez bir hastanın kimliğinin ve yaşam koşullarının çeşitli yönleri için simgesel eşdeğerde öğeler kullandım; zaman zaman bir başka hastanın kimliğinin bir bölümünü kahramanın kişiliğine aşıladım. Karşılıklı konuşmalar çoğu kez hayali olup benim kişisel düşüncelerim de sonradan eklenmiştir. Hikâyelerde maskeleme olabildiğince derindir ve her bir vakada yalnızca hastanın kendisi tarafından nüfuz edilebilecek niteliktedir. Bu on kişiden herhangi birini tanıdıklarını sanan okurların yanılmış olacaklarından eminim.

## Önsöz

Şöyle bir sahne düşünün: birbirlerini tanımayan üç dört yüz kişiye çift çift ayrılmaları ve eşlerine şu bir tek soruyu tekrar tekrar sormaları söyleniyor: “Ne istiyorsun?”

Daha basit bir şey olabilir mi? Masum bir soru ve onun yanıtı. Oysa ben, bu grup alıştırmasının beklenmedik güçte duygular uyandırdığına defalarca tanık olmuşumdur. Çoğu kez birkaç dakika içinde oda yoğun bir heyecanla sarsılır. Erkekler ve kadınlar – hem hiç de çaresiz ve yoksul olmayan, başarılı, sağlıklı, iyi giyimli, yürürken ışıltılar saçan insanlar – ta derinlerinde çalkantılar yaşarlar. Sonsuza dek yitirmiş oldukları kişilere – ölmüş ya da yanlarında olmayan anne ve babalara, eşlere, çocuklara, arkadaşlara – seslenirler: “Seni tekrar görmek istiyorum.” “Sevgini istiyorum.” “Benimle gurur duyduğunu bilmek istiyorum.” “Seni sevdiğimi ve bunu sana hiç söylemediğim için ne kadar pişman olduğumu bilmeni istiyorum.” “Dönmeni istiyorum – öyle yalnızım ki.” “Hiç yaşamadığım çocukluğumu istiyorum.” “Sağlıklı olmak, yeniden genç olmak istiyorum. Sevilmek, sayılmak istiyorum. Yaşamımın bir anlamı olsun istiyorum. Bir şey başarmak istiyorum. Umursanmak, önemli olmak, anımsanmak istiyorum.”

Ne çok istek. Ne çok özlem. Ve ne çok acı, yüzeye ne kadar yakın, yalnızca birkaç dakika derinde. Yazgı acısı. Varoluş acısı. Hep orada olan, yaşam zarının hemen altında sürekli uğuldayan acı. Ulaşılması böylesine kolay olan acı. Pek çok şey – basit bir grup alıştırması, birkaç dakikalık derin düşünce, bir sanat yapıtı, bir vaaz, kişisel bir kriz, bir kayıp – bize en derindeki isteklerimizin hiçbir zaman gerçekleşemeyeceğini anımsatır: genç kalmak, yaşlanmayı durdur-

mak, yitirdiğimiz insanların dönmesi, ebedi aşkı bulmak, himaye edilmek, anlam ve önem kazanmak, ölümsüzlüğe kavuşmak.

Ne zaman ki bu ulaşılmaz istekler tüm yaşamımıza egemen olur, o zaman yardım almak için aileye, dostlara, dine – bazen de psikoterapistlere – yöneliriz.

Bu kitapta, yardım için terapiye yönelen ve çalışmaları sırasında varoluş sancularıyla cebelleşen on kişinin öyküsü var. Aslında bu kişilerin bana geliş nedeni bu değildi; tersine, tümünün dertleri günlük yaşamın sıradan sorunlarıydı: yalnızlık, değersizlik duygusu, iktidarsızlık, şiddetli baş ağrıları, kompulsif cinsellik, şişmanlık, yüksek tansiyon, keder, karasevda, değişken ruh durumları, depresyon. Yine de, her nasılsa (her bir öyküde farklı biçimde gelişen bir “her nasılsa”), terapi bu gündelik sorunların derin köklerini – varoluşun temeline doğru uzanan kökleri – açığa çıkardı.

Öykülerin tümünde aynı çılglık yankılanıyor: “İstiyorum! İstiyorum!” Hastalardan biri, yaşayan iki oğlunu ihmal ederken, “Ölen sevgili kızımı geri istiyorum,” diye haykırıyordu. Bir diğeri, lenf kanseri bedeninin her köşesine yayılırken, “Gördüğüm her kadını düzlemek istiyorum,” diyordu ısrarla. Bir başkası ise, açmak cesaretini bulamadığı üç mektubun sancularıyla kıvrılırken, “Hiç yaşamadığım çocukluğumu, annemi, babamı istiyorum,” diye yalvarıyordu. Kendinden otuz beş yaş genç bir erkeğe duyduğu saplantısal aşktan vazgeçemeyen yaşlı bir kadın da, “Sonsuza dek genç olmak istiyorum,” diyordu.

Psikoterapinin ana maddesinin, çoğu kez iddia edildiği gibi bastırılmış içgüdüsel yönelişler ya da trajik bir kişisel geçmişi iyi gömülmemiş kırık dökük parçaları değil, daima bu tür bir varoluş sancısı olduğuna inanıyorum. Bu on hastanın her biriyle sürdürdüğüm terapideki başlıca bilimsel varsayımım – ki tekniğim de bu varsayım üzerine kurulmuştur – temel kaygıların, insanların yaşamın acımasız gerçekleriyle yani varoluşun “verileriyle” başa çıkmak için harcadıkları bilinçli ve bilinçsiz çabalardan kaynaklandığıdır.<sup>(\*)</sup>

(\*) Bu varoluşçu perspektif ve ona dayalı bir psikoterapinin kuram ve uygulaması, yazarın *Existential Psychotherapy* (New York: Basic Books, 1980) adlı kitabında ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

Psikoterapi açısından özellikle önem taşıyan dört değiştirilemez gerçek görüyorum: her birimiz ve sevdiğimiz için ölümün kaçınılmazlığı; yaşamımızı kendi irademizle biçimlendirme özgürlüğümüz; nihai yalnızlığımız; ve son olarak, yaşamın belirgin bir anlamdan yoksun oluşu. Bu veriler ne kadar acımasız da görünse, aynı zamanda aklın ve kurtuluşun tohumlarını taşırlar. Bu on psikoterapi öyküsünde, varoluşun gerçekleriyle yüzleşmenin ve bu gerçeklerin gücünü kişisel değişim ve büyümenin hizmetinde kullanmanın mümkün olduğunu göstermeyi umuyorum.

Yaşamın bu gerçekleri arasında en açık olanı, sezgisel biçimde en kolay anlaşılana ölümdür. Erken bir yaşta, çoğu kez sanıldığından çok daha erken çağlarda, ölümün geleceğini ve ondan kurtuluş olmadığını öğreniriz. Yine de, Spinoza'nın deyişiyle, "Her şey kendi varlığı içinde sürekliliğini korumaya çabalar." İnsanın özünde, varolmayı sürdürme dileği ile kaçınılmaz ölüm bilinci arasında kesintisiz sürüp giden bir çatışma vardır.

Ölüm gerçeğine uyum sağlayabilmek için, onu yadsıma ya da ondan kaçıp kurtulma yolları tasarlamakta üstümüze yoktur. Çocukluğumuzda, anne ve babalarımızın pekiştirdiği güvenin yanı sıra dini ve dünyevi masalların da yardımıyla ölümü yadsırız; sonraları, onu bir canavar, bir kum adam, bir şeytan gibi bir varlığa dönüştürerek kişileştiririz. Ne de olsa, eğer ölüm peşimize düşen bir varlıksa ondan kaçıp kurtulmanın bir yolunu bulabiliriz; üstelik ölüm taşıyan bir canavar ne kadar ürkütücü olursa olsun gerçeğin kendisinden, yani insanın kendi ölümünün tohumlarını kendi içinde taşıdığı gerçeğinden, daha az ürkütücüdür. Daha sonra, çocuklar ölüm korkusunu hafifletecek başka yöntemler denerler: ölümle alay ederek onun zehrini alırlar, gözüpek davranışlarla ona meydan okurlar, ya da tereyağlı sıcak patlamış mısırla akranlarının güven veren beraberliğinde hayalet öyküleri dinleyip korku filmleri izleyerek onu köreltirler.

Yaşımız büyüdükçe ölümü kafamızdan çıkarmayı öğreniriz; dikkatimizi başka şeylere veririz; ölümü olumlu bir şeye dönüştürürüz (öbür tarafa göçmek, yuvaya dönmek, Tanrı'ya kavuşmak, nihayet huzur bulmak); yüreklendirici mitlerle onu yadsırız; kalıcı yapıtlarla, tohumumuzu çocuklarımız aracılığıyla geleceğe gön-

dererek ya da tinsel süreklilik vaat eden bir din sistemini benimseyerek ölümsüzlüğü yakalamaya çabalarız.

Pek çok kişi ölümü yadsımanın böyle açıklanmasına karşı çıkar. "Saçma!" derler. "Biz ölümü yadsımıyoruz ki. Herkes ölecek. Bunu biliyoruz. Gerçekler apaçık ortada. Ama bunun üzerinde durmanın ne anlamı var?"

Gerçek şu ki, biliyoruz ama bilmiyoruz. Ölüm *hakkında* bir şeyler biliyoruz, akıl yoluyla gerçekleri kavriyoruz, ama, aklımızın bizi başa çıkamayacağımız dozda kaygıdan koruyan bilinçdışı bölümü, ölümün çağrıştırdığı dehşeti ayırıp safdışı bırakıyor. Bu ayırma işlemi bilinçdışı, gözle görülmeyen bir şey, ama yadsıma mekanizmasının bozulup ölüm korkusunun olanca gücüyle ortaya çıktığı nadir durumlarda, onun varlığına inanabiliyoruz. Bu çok seyrek, bazen yaşam boyunca yalnızca bir ya da iki kez olabilir. Kimi zaman uyanık durumda, bazen ölüme kıl payı yaklaşmanın ardından, ya da sevilen bir kimse öldüğü zaman olur bu; ama ölüm korkusu daha yagın olarak karabasanlarda yüzeye çıkar...

Karabasan, amacına ulaşamamış bir düştür; kaygıyı "denetlemeyerek" uykunun bekçisi rolünde başarısız olmuş bir düş. Karabasanlar görünür içerikleri bakımından farklı da olsalar her karabasanın temelindeki süreç aynıdır: işlenmemiş ölüm korkusu muhafızlarından kurtulup bilince fırlamıştır. "Sahibini Arayan Düşler" öyküsü, ölüm korkusunun kaçıp kurtuluşunun ve aklın onu denetim altında tutmak için harcadığı son çabaların eşsiz bir kulis görünümünü veriyor: burada, Marvin'in karabasanındaki her tarafa yayılmış karanlık ölüm imgeleri arasında yaşamı destekleyen, ölüme meydan okuyan bir alet var – düşü görenin ölümlle cinsel bir düelloya girişmek için kullandığı parlak beyaz uçlu baston.

Cinsel eylem öbür öykülerin kahramanları tarafından da güçsüzleşmeyi, yaşlanmayı ve yaklaşan ölümü defedecek bir tılsım gibi görülüyor: örneğin, genç bir adamın öldürücü kanserine inat, karşı konulmaz bir itkiyle giriştiği rasgele cinsel eylemler ("Tecavüz Yasal Olsaydı...") ve yaşlı bir adamın artık yaşamayan sevgilisinden gelmiş otuz yıllık sararan mektuplara sımsıkı tutunuşu ("Usulca Gitme").

Yaklaşan ölümle yüz yüze kalan kanser hastalarıyla çalıştığım uzun yıllar boyunca, onların ölüme ilişkin korkularını hafifletmek için benimsedikleri özellikle güçlü ve yaygın iki inanç ya da kuruntu dikkatimi çekmişti. Bir güvenlik duygusu yaratan bu inançlardan biri insanın kendi kişisel özelliğine olan inancı, diğeri ise nihai bir kurtarıcının varlığına ilişkin inançtır. Bunlar “sabit yanlış inançları” temsil etmeleri açısından kuruntu kapsamına girmekle birlikte, burada *kuruntu* terimini küçük düşürücü anlamda kullanmıyorum: bunlar herhangi bir bilinç düzeyinde hepimizin içinde varolan ve bu öykülerin birkaçında rol oynayan evrensel inançlardır.

*Özel olma*, bir kimsenin insan biyolojisinin olağan yasalarının ve yazgının ötesinde, dokunulmaz ve incitilemez olduğu inancıdır. Yaşamın herhangi bir noktasında, hepimiz bir krizle karşı karşıya kalabiliriz: bu ciddi bir hastalık, meslekte başarısızlık veya boşanma olabilir; ya da “Benim Başıma Geleceğini Hiç Düşünmemiştim” öyküsünde Elva’ya olduğu gibi, cüzdanını çaldırma türünden basit fakat insanın sıradanlığını bir anda açıkça ortaya koyup yaşamın sürekli yükselen bir sarmal olacağı yolundaki yaygın varsayıma kafa tutan bir olay olabilir.

Özel olduğumuza inanmak içten içe bir güvenlik duygusu sağlarken, ölümü yadsımaya ilişkin diğer önemli mekanizma – *nihai bir kurtarıcıya inanç* – bir dış güç tarafından sürekli gözetilip korunduğumuzu hissetmemize olanak verir. Sendelesek de, hasta da olsak, yaşamın tam sınırına da gelsek, inanırız ki bizi daima geri getirecek olan büyük ve her şeye gücü yeten bir hizmetkâr vardır.

Bu iki inanç sistemi, insanlık durumuna verilen bu iki taban tabana zıt yanıt, birlikte bir diyalektik oluşturur. İnsan ya kahramanca bir kendine güvenle özerkliğini vurgular ya da üstün bir güçle kaynaşma yoluyla güvenlik arar: yani belirir veya birleşir, ayrılır veya içine gömer. Ya kendi kendinin ana babası olur ya da ebedi çocuk olarak kalır.

Çoğumuz, çoğu zaman, ölümün bakışından tedirgince kaçınarak rahatımıza bakar, kıs kıs gülüp Woody Allen’le aynı fikirde olduğumuzu söyleriz: “Ölümden korkmuyorum. Sadece geldiği



zaman orada olmak istemiyorum.” Oysa bir başka yol – psikoterapiye uygulanabilen eski bir gelenek – vardır ki bize tam ölüm bilincinin aklımızı olgunlaştırıp yaşamımızı zenginleştirdiğini öğretir. Hastalarımın birinin ölümün eşliğindeki sözleri (“Tecavüz Yasal Olsaydı...” öyküsünde), somut ölüm *gerçeğinin* bizi yok etmesine karşın ölüm *fikrinin* bizi kurtarabileceğini ortaya koymaktadır.

Varoluşun bir başka verisi olan özgürlük, bu on hastadan bazıalarını bir çıkmaz karşısında bırakmaktadır. Şişman bir hasta olan Betty, beni görmeye gelmeden hemen önce çılgınca yediğini ve ofisimden ayrılır ayrılmaz yine çılgınca yemeyi planladığını bildirdiği zaman, beni kendisinin denetimini üstlenmeye ikna ederek kendi özgürlüğünden vazgeçmeye kalkışıyordu. Bir başka hastanın (“Aşkın Celladı” öyküsündeki Thelma) tüm terapi süreci, eski bir sevgiliye (ve terapist) teslim olma temasının ve benim ona kendi gücünü ve özgürlüğünü yeniden kazanmasına yardım amacıyla strateji arayışlarımın çevresinde dönüyordu.

Bir veri olarak özgürlük, ölümün tam antitezi gibi görünür. Ölümden korkarken özgürlüğü genellikle su götürmez bir biçimde olumlu bir şey olarak düşünürüz. Batı uygarlığının tarihi özgürlük özlemiyle kesintilere uğramış, hatta onun gücüyle sürüklenmiş değil midir? Oysa varoluşçu bir bakış açısından özgürlük, gündelik deneyimlerin tersine, yaşam sürecimizi ebedi ve görkemli bir planı olan bir evrende geçirmedığımızı öne sürmesi bakımından kaygıyla sıkı sıkıya bağlıdır. Özgürlük, insanın kendi seçimlerinden, eylemlerinden, kendi yaşam durumundan sorumlu olduğu anlamına gelir.

*Sorumlu* kelimesi çeşitli biçimlerde kullanılabilmeyle birlikte ben Sartre’ın tanımını tercih ediyorum: sorumlu olmak, “yaratıcısı olmak” demektir, yani her birimiz kendi yaşam planımızın yaratıcısı olmak durumundayız. Her şey olma özgürlüğümüz vardır, yalnızca özgür olmama özgürlüğümüz yoktur: Sartre’ın dediği gibi, özgürlüğe mahkûmuz biz. Aslında bazı filozoflar daha da fazlasını iddia etmektedir: insan aklının yapısı her birimizi, dış gerçekliğin yapısından, zamanın ve uzayın biçimlenişinden bile sorumlu kılar. Kaygı işte burada, kendi kendini yapılandırma

fikrinde yatar: bizler belirgin bir yapı arayan yaratıklarız ve altımızda hiçbir şeyin, hiçbir temelini bulunmadığını ima eden bir özgürlük kavramı bizi ürkütür.

Her terapist bilir ki terapideki ilk can alıcı adım hastanın kendi olumsuz yaşam durumunun sorumluluğunu üstlenmesidir. İnsan, sorunlarına kendisinin dışındaki bir gücün ya da aracının neden olduğuna inandığı sürece terapinin bir etkisi olamaz. Öyle ya, eğer sorun dışarıda bir yerdeyse neden insanın kendisini değiştirmesi gereksin? Değiştirilmesi – ya da değiş tokuş edilmesi – gereken, dış dünya, yani arkadaşlar, iş, eş gibi şeylerdir. Nitekim “Usulca Gitme” öyküsünde, her şeye burnunu sokan, mütehakim bir muhafız-eşten yakınan Dave, o hapisyanenin inşasından nasıl kendisinin sorumlu olduğunu kavrayıp teslim edene dek terapide bir ilerleme kaydedememişti.

Hastaların sorumluluk almaya direnme eğilimi göstermesi nedeniyle terapistler onların kendi sorunlarını nasıl kendilerinin yarattıklarını fark etmelerini sağlayacak teknikler geliştirmek zorundadırlar. Bu vakaların birçoğunda kullandığım güçlü bir teknik, burada-ve- şimdi'ye odaklanmayı esas alır. Hastalar, dışarıdaki yaşantılarında kendilerini çileden çıkartan insanlararası sorunların aynalarını *terapi ortamında* da yaratma eğiliminde olduklarından, dikkatimi hastanın geçmiş ya da şimdiki yaşamındaki olaylardan çok onunla benim aramda o anda olup bitenler üzerinde yoğunlaştırırım. Terapi ilişkisinin (ya da, bir terapi grubunda, grubun üyeleri arasındaki ilişkilerin) ayrıntılarını inceleyerek bir hastanın diğer insanların tepkilerini nasıl etkilediğini hemen orada gösterebilirim. Şöyle ki, Dave evliliğine ilişkin sorunların sorumluluğunu üstlenmekten kaçınabilse de, grup terapisinde doğrudan doğruya kendisinden kaynaklanan verilere karşı çıkamıyordu: bir başka deyişle, onun ketum, taciz edici, kaçamak davranışları grubun diğer üyelerini de kendisine karşı tıpkı evde karısının gösterdiği gibi tepki göstermeye itiyordu.

Benzer bir biçimde, Betty'nin (“Şişman Bir Hanım”) terapisi de, Betty yalnızlığının sorumluluğunu o uçuk, köksüz Kaliforniya kültürüne yükleyebildiği sürece etkisiz kalmıştı. Ancak ben, birlikte geçirdiğimiz saatlerde, onun kişisel düzeye inmeyen, uzak-

laştırıcı, çekingen tutumunun terapide de nasıl aynı kişisellikten uzak ortamı yarattığını gösterdikten sonradır ki kendi yalnızlığını yaratma sorumluluğunu araştırmaya başlayabilmişti.

Sorumluluk üstlenmek hastayı değişim geçidine sokmakla birlikte değişimle eşanlımlı değildir. Ve bir terapist, içgörüyü, sorumluluk almayla ve kendini gerçekleştirmeyle ne denli ilgilenirse ilgilenir, gerçek arayışı daima değişimdir.

Özgürlük, bizim yalnızca yaşam seçimlerimizin sorumluluğunu üstlenmemizi gerektirmekle kalmaz, aynı zamanda değişimin iradeye dayalı bir eylem gerektirdiğini de öne sürer. *İrade*, terapistlerin seyrek olarak açıkça kullandıkları bir kavram olmakla birlikte, aslında bir hastanın iradesini etkilemek için çok çaba harcarız. Anlamanın kaçınılmaz bir biçimde değişime yol açacağını varsayarak (ve bu, inandırıcı deneysel destekten yoksun, dünyevi bir inançtır) durmaksızın açıklar ve yorumlarız. Yıllar süren açıklama ve yorumlar değişimi gerçekleştirmede etkisiz kaldığı zaman, doğrudan doğruya iradeye hitap etmeye başlayabiliriz. "Çaba da gereklidir. Çaba göstermek zorundasın. Düşünmenin ve analizin bir sırası vardır ama eylemin de bir sırası vardır." Bu doğrudan uyarı da sonuç vermezse, terapist, bu öykülerin tanıklık ettiği gibi, bir insanın diğer bir insanı etkilemek için kullanabileceği tüm bilinen yöntemleri kullanmak durumunda kalır. Böylece, öğüt vererek, tartışarak, kızdırarak, tatlı sözlerle kandırarak, dürterek, yalvararak ya da yalnızca katlanarak, hastanın nevrotik dünyasının düpedüz yorgunluktan yıkılıp gideceğini umut ederim.

Eylemin itici gücü olan irade yoluyla ki özgürlüğümüz icra edilmiş olur. İradeye dayanan hareketin iki aşamadan oluştuğunu düşünüyorum: kişi bir şeyi dilekle başlatır ve kararla gerçekleştirir.

Bazı insanlar bir tür istek tıkanıklığı yaşarlar; ne hissettiklerini de, ne istediklerini de bilmezler. Kendi fikirleri, dürtüleri, eğilimleri olmadığından, başkalarının arzularına tutunan asalaklara dönüşürler. Bu tür insanlar genellikle sıkıcıdır. Betty de kendi arzularını bastırıldığı için sıkıcıydı ve diğer insanlar ona istek ve düşünme gücü sağlamaktan usanıyorlardı.

Bazı hastalar da karar veremezler. Ne istediklerini ve ne yap-

*Saul, Stockholm'den gelen ve açamadığı  
üç mektuptan dolayı niye acı çekiyordu?*

*Thelma'yı geçmişteki bir aşk macerasına  
bu kadar bağlayan şey neydi?*

*Carlos'un maço fantezileri, onu yavaş  
yavaş öldüren kanseri kabullenmesine  
nasıl yardımcı oldu?*

Elinizdeki bu kitapta, psikoterapist  
Irvın D. Yalom'un yalnızlık, ölüm korkusu,  
yaşama amacını yitirme gibi, aslında  
hiçbirimizin tamamen kaçamayacağı  
temel insanlık kaygılarından rahatsız olan  
hastalarıyla yaptığı çalışmalardan seçtiği,  
on ilginç öykü bulacaksınız.

Dr. Yalom bu öyküleri aktarırken,  
bir insan olarak psikiyatrin terapi sürecinde  
karşılaştığı güçlükleri de, duygusal ve  
sürükleyici bir dille anlatıyor.

[www.remzi.com.tr](http://www.remzi.com.tr)

ISBN 978-975-14-0475-6



9 789751 404756

KDV'den muaftr