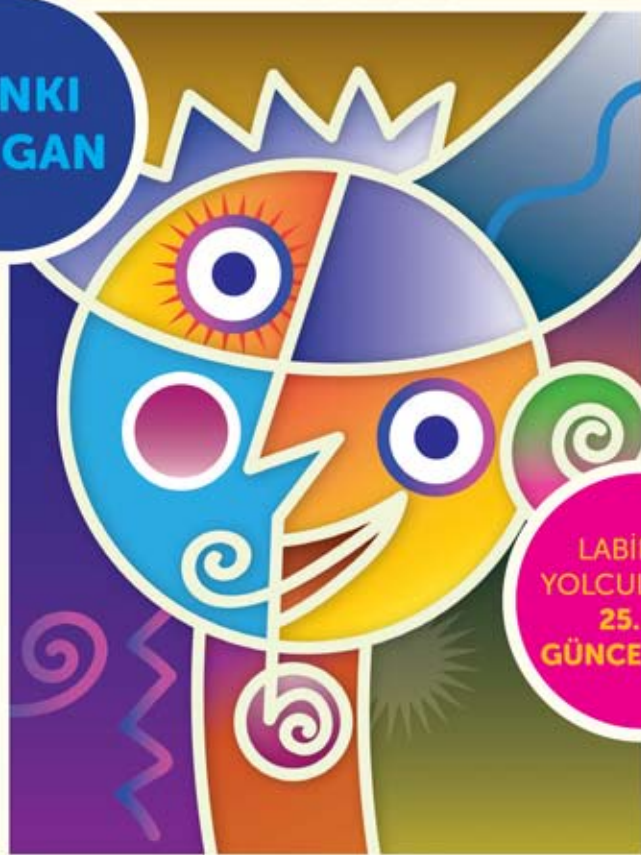


LABİRENT
YOLCULUKLARI

YAŞANTILARIN PSİKOLOJİSİ ve BİYOLOJİSİ

YANKI
YAZGAN



LABİRENT
YOLCULUKLARI
25. YIL
GÜNCEL BASKI



Remzi Kitabevi

YANKI YAZGAN

*Yaşantılarının
Psikolojisi
ve Biyolojisi*

LABİRENT YOLCULUKLARI

(Güncellenmiş 25. yıl baskısı)



Remzi Kitabevi

YAŞANTILARIN PSİKOLOJİSİ VE BİYOLOJİSİ / Yankı Yazgan

© Remzi Kitabevi, 2016

Her hakkı saklıdır.

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

Yayına hazırlayan: Nezahat Arslan

Kapak: Emre Senan

ISBN 978-975-14-1725-1

BİRİNCİ BASIM: Ocak 1991 ("Labirent Yolculukları" adıyla)

İKİNCİ BASIM: Mayıs 2016

Kitabın basımı 2000 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: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri

100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 10648

Babam Gültekin Yazgan'ın anısına.
(1927-2012)

*Kafalarımız, düşünceler yön
değiştirebilsin diye yuvarlaktır.*

PICABIA

İçindekiler

<i>Sunuş</i>	11
<i>İkinci Basıma Sunuş</i>	14

I

HAYATIN İLK GÜNLERİNDEN BAŞLAYARAK

Sevgi Dansı	19
Kimisini Dansa Kaldırmak Güçtür	24
Çocuklar Nelerden Korkar?.....	28
Çocukluk Yaşantıları ile Depresyonun İlişkisi	33
Biraz Yalnız Kalmak İstiyorum.....	38
Ayrılıklar ve Ölüm, Çocuğa Her Zaman Zarar Vermez.....	42
Süt Çocukları ve Psikiyatri	49

II

OİDİPUS'A SELAM

Oidipus'a Selam	57
50 Yıl Sonra Freud	59
Freud'a Nörobiyolojik Bir İtiraz.....	67
Sherlock Holmes ve Dr. Freud	74
İç Dünyalara Yolculuk: Psikoterapi	86
Empatinin Biyolojik Temelleri	92

Göz Göze	97
Takside Psikoterapi Olur mu?.....	102

III

BİTMEYEN TARTIŞMA: PSİKİYATRİNİN YERİ

Psikiyatri'nin Yeri: Bitmeyen Tartışma.....	113
Psikiyatride On Yıl: Yeniden Tıbbileşme	114
“Psikiyatri, Tıbbın Bir Uzmanlık Dalıdır”	118
Kentucky'den Türkiye'ye ve Psikiyatriye Bakış	122
“Kimse Aşktan İyileşmek İstemez ki...”	128

IV

İHTİYAT VE İYİMSERLİK

Serotonin: İhtiyat ve İyimserlik.....	137
“Tutku”ların Esirleri	141
Zayıflama Sevdası.....	148
Tatlı İnsanı Canlandırır mı?.....	152
İntihar Hakkındaki “Kimyevi” Tartışmalar	155
Genetik Nereye Kadar Belirleyici?	162
Dâhilerin Deli Yanları Var mı?.....	168

V

BEYİNDEN HAYATA

Kapsamlı ve Bütünleştirici Bir Model Arayışı	179
Burun Kokuyu Nasıl “Yakalar?”	182
Bombikolünüz Nereden?.....	185
Beynin Bazı Sırları Çözülüyor	191
Beynimizde Kavram ve Sözcüklerin Hareketi	198
“Sağ Beyin ve Sol Beyin” Efsanesi	204
Zaman Algısını Bozan “Şey” DNA'yı da Bozmuşsa... ..	208
Daha Kolay mı Hastalanır Olduk?	214

Vücudumuzdaki Saati Kimler Ayarlar?	218
Biyolojik Makine miyiz?	226

VI

YENİ YAZILAR

Çok Bilme Az Anlama Çağı.....	231
Gerçekleşmemiş Potansiyel.....	233
Yeni Eskinin İçindeyse Eğer	237
Belirsizlik Çağı.....	241
Bitmeden Bitirmek Başarıdır.....	245
Beyin Nedir?	249
Değişim Rüzgârı Nereden Eser?	253
Aynen Öyle.....	257
Güvenlik Yoksa Güven de Yok.....	261
Yuvada Sulh, Yurtta Sulh!	265
<i>Notlar</i>	271

Sunuş

1980’li yıllara, *beyin yılları* diyorlar. Hayatın yürütülmesinde birinci derecede biyolojik sorumlu saydığımız bu örgütlenmeye merak hiç yeni değil, oysa. Yaşadıklarımızın, bizi ve ilişkilerimizi, nasıl ve ne yolla etkilediğine ilişkin anlama ve açıklama çabalarının tam ortasındaki yerini hiç terk etmeyen beyin hakkındaki bildiklerimiz, son on yılda öylesine başdöndürücü bir artış gösterdi ki, 1980’ler için daha uygun bir isim aranmadı bile. (80’leri, diğer düzlemlerde belirleyenlerin, konu dışında olduğunu belirtmeliyim.)

Birer insan olarak neyi, nasıl ve neden yaşadığımıza yönelik bir merakın ürünü olan bu kitaptaki yazılar, merak nesnesinin tabiatı icabı, beyinle haşır neşir olmaksızın ortaya çıkamazlardı. Ancak, hayatın (ve var oluşun) anlaşılabilceği düzeylerden birisi olan beyin (daha genel bir deyişle, nörobiyoloji), hayatıyet için öncelikli süreçlerin ötesine tek başına geçmeye, henüz, yetkin görünmüyor. Bu derlemedeki yazılarda, yaşantılara yönelik merakın çerçevesini, biyoloji ve psikoloji alanlarında üretilmiş bilgiler ve teoriler çiziyor. Hayatın seyrettiği diğer düzeylerdeki (sosyal, ekonomik vs.) anlama ve açıklama girişimleri ise, çerçevenin daha küçük bir bölümünü oluşturdular. Elbette, bu bir önem derecesini yansıtmıyor.

Kitabın ilk bölümünde, çocukluk yaşantıları konu ediliyor. Bu yaşantıların, ileride yaşanılanları belirleyici olduğunu var-
sayan modellere dayanan yazılarda, klasikleşmiş görüşler yanı
sıra beyin yıllarının psikolojik teori ve deneylerine yer verme-
ye çalıştım. Çocukların hayatındaki renklerin ve alaca-bulaca-
lığın önemini, ilk kez etraflı biçimde kestiren ve formüle eden
Freud'du. İkinci bölümde ise, Freud'un mirasının bugünkü ha-
li üstüne, daha ziyade. Mirastan kalanları ve mirasçıların buna
ekledikleri boyutları tümüyle olmasa da, yansıtmaya çalıştım.
Freud'un mirasından aslan payını almış olan psikiyatri, zengin
ve yaşlı akrabalarını son on yılda tekrar keşfetti. Üçüncü bölüm-
de özetlediğim gibi tıp içerisindeki yerini giderek benimseyen ve
sağlamlaştıran psikiyatrinin bu *yer bulma* süreci dümdüz iler-
lemiyor. Çeşitli eğilimlerin "çekişme"leri, şimdilik, *tıbbi kimlik*
şeklinde kendini dışa vuruyor gibi; ancak, hiç de kalıcılık izleni-
mi edinemiyor insan.

Yine de, nörobiyolojinin estirdiği rüzgârın, en azından, ba-
zı etkileri yerleşikleşti bile. Dördüncü bölümde psikopatoloji-
nin, beşinci bölümde ise patolojik olmayan/sayılmayan psişik
süreçlerin nörobiyolojik açıklamalarına alkış tutmamın nedeni
bu olsa gerek. Yine de, "ihtiyatlı bir iyimserlik" içerisinde oldu-
ğumu belirtiyim.

Yazıların sonlarındaki eklemeler ise, yazı *Cumhuriyet Bilim
Teknik*'te yayımlandıktan ya da kaleme alınıp, dosyalandıktan
sonra gelen eleştirilerden tutun, yeni araştırma sonuçları-
na kadar genişleyen bir "yazdıktan sonra" bölümü oluşturuyor-
lar. Kimileri, neredeyse bir yazı uzunluğunda; *bilgideki değişim*
ve çoğalmanın kaçınılmaz sonucu olarak. Yazılara ilişkin açıkla-
malar, kaynaklar ve göndermeler ise kitabın sonundaki *notlar*-
da yer alıyor. Kaynakların, hele araştırma sonuçlarının, Anglo-

Amerikan ağırlıklı olması ciddi bir dezavantaj. Türkiye'ye özgü veri ve bilgi birikiminin artması ve bu birikime ulaşmanın kolaylaşması, ayaklarımızın sağlamca yere basmasına yardımcı olacak, umuyorum.

Bu kitaptaki yazıların büyük bölümü 1987'den itibaren yazıldı ve *Cumhuriyet Bilim Teknik*'te yayımlandı. Orhan Bursalı'nın editörlüğünü yaptığı *Bilim Teknik*'te yazmak bir şans oldu. Okur önüne bir ürün çıkarmak ve tepki almak fırsatını sıkça elde ettim. Doğrusu, Orhan Bursalı'nın desteği ve emeği olmasaydı, bu yazılar olmayacaktı. Ona ve *Bilim Teknik*'e emeği geçenlere çok şey borçluyum.

Yazıları kitaplaştırma fikrini veren üstüne düşen Acar Baltaş oldu. Ayrıca taslakları okudu, önerilerde bulundu. Teşekkür ediyorum. Yazıları okuyup, özellikle Türkçe yazma kusurlarına dikkatimi çeken, Celil Oker'e de teşekkür borçluyum. Emre Senan kapak resmini kimselere bırakmadı, özenerek hazırladı. Kendimi şanslı saydım. Şule ve Çağrı Yazgan yazıları toparlamakta yardımcı oldular. Remzi Kitabevi'nin yöneticileri Erol ve Ömer Erduran ise, kitabı sahiplenişleri, esneklik ve titizlikleriyle işimi kolay ve keyifli kıldılar. Kitabın olumsuzluklarında ben-den başka kimsenin bir sorumluluğu yok, elbette.

Teşekkür etmem gereken daha pek çok kişi var. Ama, hepsini tek tek sayamayacağım. Beni bağışlasınlar. Benimle duygu, bilgi ve deneyimlerini paylaşanlara, başta annem ve babama, şükran duygularımı ifade etmek istiyorum.

İstanbul, Aralık 1990

İkinci Basıma Sunuş

“Bilgilerimiz bölük pörçük ve kulaktan dolma olsa ve sonunda gülünç duruma düşeceksek bile, kimilerimiz içinde olunan “durumlar”la kuramların bağlantısını kurmaya kalkışmalıdır...”

ERWIN SCHRÖDINGER

Her Şeyin Yenisinin Makbul Olduğu Bir Çağda

*Yaşantıların Psikolojisi ve Biyolojisi*ni anlama ve anlatma girişimlerimin ilk kitaplaşmış biçimi olan *Labirent Yolculukları* yayımlanalı 25 yıl oldu. Kitabım yirmi beş yıl sonra okurun karşısına bir kez daha gelebildiği için sevinçliyim.

Okurlar: Her şeyin yenisinin makbul olduğu bir çağda, bir ilk kitabın elden geçmiş genişletilmiş baskısının okurları olmanız benim için ayrıca değerli. Makalelerimde ve klinik çalışmalarında yeni ve eski ayrımından öte geçmeye, insan ve yaşantılarındaki değişmez ve kalıcı olanı anlamaya çalıştım. Gündelik olanın içinde saklı, yaşantıda kendini gösteren kat kat bilgiyi ve duyguyu anlamak için beyin bilimleri ve psikoloji/psikopatolojinin bulgularından yararlanageldim. Popüler bilim yazıla-

rım bu anlama ve öğrenme çabasını (zorunluluğunu ve zevkini) kendime saklayamayıp başka meraklılarla paylaşma dürtüsüyle başladı. Bugüne kadar sürmüş olması benden başka okuyan en az bir kişi olduğundandır. Meraklı okurlarıma çok teşekkür ederim.

Tarihçe: 1980’lerde çoğu “Cumhuriyet Bilim Teknik” için yazılmış yazılarımı o yıllarda internetsiz bir dünyada daktilo ya da elle yazmış olmam, bazısının nostaljik ama kimsenin hatırlamadığı bir dönemin ayrıntılarını hatırlatması, ya da beyin bilimlerinin ruhsal dünyamızla ilişkisinden söz etmenin o sırada bir yenilik sayılması bugünün okurları için tarihsel ya da müzelik bir anlam taşıyabilir. Ancak hemen her müzede olduğu gibi bu kitapta da eskiden kalma bile olsa günümüz için de anlam taşıyan, hatta anlamı güçlenmiş çok konu var.

İçerik: Bu kitapta insanların gündelik yaşantılarını, ilişkilerini, sevgi ve öfkelerini, kültürlerini ve çocukluktan yetişkinliğe evrimlerini anlamaya dönük olarak tıbbın, psikolojinin, beyin bilimlerinin ürettiklerine duyduğum merakla yazılmış yazılar bulacaksınız. *Yaşantıların Psikolojisi ve Biyolojisi*’ni okumak bu meraka uzun yıllardır ortak olmuş değişen eskilikteki okurlarım için bir bellek tazeleme, yeni okurlarım için ise “eski”nin düşündükleri kadar ve düşündükleri gibi eski olmadığını görme fırsatı olabilir. Kitabı sayfa sayfa gözden geçirir ve ek bir bölüm oluştururken gördüm ki yıllardır üzerinde durduğum konulara ilişkin bilgilerimiz gelişirken temel perspektiflerimiz de genişlemiş.

Eklemler: Kitaba son 2 yıldaki yazılarımdan oluşturduğum yazılar ekledim. Bazı sayfalar için çizgiler karladım. İlk kitabımın ilk baskısı için aldığım değerli geri bildirimlerden birkaç tanesini de ek şeklinde okurla paylaşmak istedim.

Teşekkürler: Genişletilmiş yeni baskı için teşekkür etmem gereken çok insan var. Hepsinin adına burada yer veremeyeceğim. Kitabın tekrar okur karşısına çıkmasına olanak veren Remzi Kitabevi'den Ömer Erduran ile Öner Ciravoğlu'na teşekkür ederim. Kitabın ilk kapak illüstrasyonunu yapan ve arkadaşlığımız kitaptan çok eski olan Emre Senan bu kapağın tasarımını tümünden üstlendi. Üşenmedi, ilk illüstrasyonu günümüzün dijital araçlarıyla bir kez daha tasarladı. Dostluğuna ve desteğine teşekkür ederim.

1991'den bu güne kişisel hayatımı dönüştüren İdil ile Aras'a ve onlarla beraber üretken ve mutlu olma çabamdaki ortağım Şule'ye bu kitap için teşekkürden daha güçlü bir kelime keşfetmeliyim. Bir dahaki sefere.

Nisan 2016, İstanbul

I Hayatın İlk Günlerinden Başlayarak

Bizi sevmiş olanlar yoğururlar, yine yoğururlar bizi. Ayrı düşebiliriz; ama iyi veya kötü, onların elinden çıkmışlığımız değişmez.

FRANÇOIS MAURIAC

Bebeklerin gelişmesi kadar, onların kim oldukları ve neler yaşadıkları hakkındaki teorilerimizin gelişmesi de zorunlu ve kaçınılmaz.

DANIEL STERN

Günlük yaşamın içinde neyi, nasıl ve neden yaşıyoruz?

- Bir şeyler yaşarken bana neler oluyor?
- Bana olanlar, yaşadıklarımı ne ölçüde ve hangi yollardan etkiliyor?
- Aşktan iyileşmek mümkün mü?
- Çocuklarımızı neden severiz?
- Empati nedir? Ruh sağlığımızı neler bozar?
- Genetik, bir yazgı mı?
- İnsan beynini anlamak yaşıntılara bir anlam vermemizi ne kadar sağlayabilir?

Yaşadıklarımızı bir şekilde anlamaya yönelik merak, Yankı Yazgan'ı Oidipus efsanesinden moleküler biyolojiye dek uzanan bir yolculuğa çıkarıyor. Bu kitapta, insanların gündelik yaşıntıları, ilişkileri, sevgileri, öfkeleri, ve çocukluktan yetişkinliğe evrimleri üzerine, tıbbın, psikolojinin ve beyin bilimlerinin bulgularından yola çıkan yazılar yer alıyor.

İlk kez 1991'de yayınlanan kitabın bu yeni baskısı, eklemeler ve açıklamaların yanı sıra ilgi çekici güncellemeleri de kapsıyor.

“Bilimsel gerçekler dünyasında keyifli bir arkadaşla gezinmek özel bir lüks sayılmalı. Yankı Yazgan bize bu lüksü sağlıyor. Yazarın kendine dönük mizahını da yer yer yakalıyorsunuz.”

– Erdal Atabek, Cumhuriyet

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1725-1



9 789751 417251

₺ 20,00