

# GERÇEK KENDİLİĞİ ARARKEN

ÇAĞIMIZIN KİŞİLİK BOZUKLUKLARINI ORTAYA ÇIKARMA

**JAMES. F. MASTERSON**

Çeviri: Ayşe Çamkerten

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 36

*Gerçek Kendiliği Ararken*  
*Çağımızın Kişilik Bozukluklarını Ortaya Çıkarma*

James F. Masterson, M.D.

Özgün Adı: *The Search for the Real Self*  
*Unmasking the Personality Disorders of Our Age*

ISBN 978-605-5548-46-9

Copyright© Özak Yayınevi (Psikoterapi Enstitüsü)

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

Copyright© 1988 by James F. Masterson

Birinci baskı: Nisan 2012

Editör: Tahir Özakkaş  
Çevirmen: Ayşe Çamkerten  
Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur  
Katkıda Bulunanlar: Melike Yönten & Menekşe Arık

Baskı: İklim Ofset  
Nişanca Mah. Arpacı Hayrettin Sok. No:21 Eyüp/İstanbul  
Tel: 0212 577 77 45  
www.iklimmatbaa.com

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK  
ORGANİZASYON VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285  
Darıca-İZMİR  
Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL / TÜRKİYE  
Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102  
www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.mastersonkongresi.com

# GERÇEK KENDİLİĞİ ARARKEN

ÇAĞIMIZIN KİŞİLİK BOZUKLUKLARINI ORTAYA ÇIKARMA

**JAMES. F. MASTERSON**



Editör

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Çeviri

Ayşe ÇAMKERTEN



## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ~ .....	ix
TEŞEKKÜR(LER) .....	xvi
I. Bölüm~ SAHTE KENDİLİK .....	1
II. Bölüm~ GERÇEK KENDİLİĞİN GELİŞİMİ .....	31
III. Bölüm~ GERÇEK KENDİLİK EYLEMDE.....	58
IV. Bölüm~ TERK EDİLME KORKUSU.....	76
V. Bölüm~ BORDERLINE'NİN PORTRESİ .....	111
VI. Bölüm~ NARSİSİSTİN PORTRESİ.....	132
VII. Bölüm~ YAKINLIĞIN REDDİ.....	156
VIII. Bölüm~ BORDERLINE İLE PSİKOTERAPİ .....	188
IX. Bölüm~ ERGENLİKTE BORDERLINE SENDROMU .....	216
X. Bölüm~ NARSİSİST İLE PSİKOTERAPİ .....	251
XI. Bölüm~ GERÇEK KENDİLİĞİN KORUYUCUSU OLARAK TERAPİST.....	275
XII. Bölüm~ YARATICI ÇÖZÜM:.....	299
SONSÖZ.....	333
AÇIKLAMALAR .....	337
KAYNAKÇA.....	341



## SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap kişinin gerçek kendiliğinin erken çocuklukta nasıl geliştiğini, kapasitelerinin ne olduğunu ve kişinin gerçek kendiliğini iş ve sevgi ilişkileri aracılığıyla dış dünyayla uyumlu hale getirmek için çevrede sınama ve deneyim sayesinde onu nasıl saptadığını ve açık bir şekilde ifade ettiğini anlatıyor. Zamanımızın en karmaşık duygusal problemlerinden birini olanca berraklığıyla gözler önüne sererek kişilik sorunlarının gizemlerine yeni kapılar açan ve terapötik değişim yönünde umut aşılayan bu kitabı okuyan herkesin kendilik gelişimi yönünde büyük fayda göreceğine inanıyoruz.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyuyoruz.

**Tahir ÖZAKKAŞ**  
**Psikoterapi Enstitüsü Başkanı**





## ~GİRİŞ~

Anlam arayışı, kişinin gerçek kendiliğinin dışı vurumunu arayışıdır. Bu kitap, kişinin gerçek kendiliğinin erken çocuklukta nasıl geliştiğini, kapasitelerinin ne olduğunu ve kişinin gerçek kendiliğini iş ve sevgi ilişkileri aracılığıyla dış dünyayla uyumlu hale getirmek için çevrede sınama ve deneyim sayesinde onu nasıl saptadığını ve açık bir şekilde ifade ettiğini anlatıyor.

*Gerçek Kendiliği Ararken* aynı zamanda, çevreleriyle uyum bulma görevini tamamlayamayan bozuk gerçek kendiliği olanlarla ve anlamlı ve gerçekleştirilmiş bir hayat pahasına, onları “kötü” hissetmekten koruyan kendilik-yıkıcı davranış modellerine -sahte kendiliğin bir göstergesi- sığınmak zorunda kalanlarla ilgilidir. Kişi, hayatın zorluklarından kaçınan, ama başarısızlık duygularına, kaybolmuş umutlara ve yerine getirilmemiş hayallere ve kedere yol açan katı, yıkıcı davranışa razı olmak zorunda olduğundan, deneyimlemekten aciz sahte kendilik, öz saygı yoksunluğuna neden olur.

Resmi olarak “kişilik bozuklukları” olarak adlandırılan bu davranış modelleri, bugün yalnızca profesyonel yardım arayan insanlar arasında yükselerek yaygınlaşmıyor, aynı zamanda bütünüyle Amerikan kültüründeki ana psikolojik temaları da yansıtıyor: Terk korkusu, kendiliğe diğerlerini

dışarıda bırakarak vurgu, yakınlıkta ve yaratıcılıkta ve gerçek kendiliğin ortaya koyulmasında zorluklar.

Kişilik bozukluğu olan insanların önceden tedavi edilemez olduğu düşünülüyordu. Bununla birlikte, bu bireyler, klinik araştırma tarafından geliştirilen, bazılarının probleminin tamamen üstesinden gelmesine ve diğerlerinin belirgin bir biçimde iyileşmesine yardım etmekte psikoterapinin etkililiğini önemli ölçüde göstermiş olan yeni terapötik ufuklar sayesinde artık durumlarına katlanmak zorunda değillerdi. Bu kitap, çağımızın bu yaygın bozukluğunun maskesini, nasıl ve neden geliştiklerini, neye benzediklerini ve psikoterapinin onların değişmesine nasıl yardım ettiğini göstererek düşürüyor.

Bazı insanların hayatlarını egemenliği altında bulunduran, kısıtlayan ve daha düşük bir ölçüde hepimizin karşısına çıkan psikolojik zorlukların kökenleri, sağlıklı bir gerçek kendiliği kazanmak için alt edilmesi zorunlu olan gelişim engellerindedir. Bu engeller, başarılı olarak alt edildiğinde, sağlıklı büyüme, hayatın zorlukları ve olanaklarına uyum için gerekli kapasiteleri geliştiririz. Sadece güçlü bir gerçek kendiliğin temel ilkeleri kesin olarak öğretildiğinde, en derin ihtiyaç ve arzularımızın sağlıklı, anlaşılır dışavurumlarıyla hayatlarımızı diğerleriyle yaşayabilir, paylaşabilir böylece doyum ve anlam buluruz.

Winston Churchill'in muamma içindeki bir bilmeceye sarılmış gizem olarak Sovyet dışişleri politikası tanımı, gerçek kendilikleri şiddetli bir biçimde bozulmuş ve hayatlarına sahte bir kendilik tarafından egemen olunmuş insanlarla

çalışmanın klinik ikilemini, dramatik bir biçimde vurgular. Biz, kişilik bozukluklarını bugünkü görüşümüzle anlamadan önce, onlar, semptomlarını tarif edip, engellenmiş, acı dolu ve gerçekleştirilmemiş hayatlarını, terapistler ve danışmanlarla paylaşarak yıllardır psikoterapiye geliyorlardı. Kafaları karışmış olarak ve kararsızlık içinde, şaşırtıcı ve paradoksal, tutarsız ve çelişkili olan hayat hikâyelerini sunuyorlardı.

Eğer hastalarımızın kafası karamışsa bizim de kafamız karışmıştı. Tek bir hastayı bile izlediğimizde, bölümleri açılmış olan hikâye kafa karıştırmacı, çelişkili semptomlarla dolu görünüyordu. Kafa karışıklığımızı örtmek için bu hastalara “borderline” tanısı koyuyorduk, çünkü nevrotikten daha hasta, ancak psikotik olarak sınıflandırılabilir kadar hasta değillerdi. Sınırdı, arada bir yerdeydiler. Bu çöp kutusu terim, gereğine uygun olarak tanımlayıcı görünmesine rağmen, hastanın sorununun ne olduğundan çok konuyla ilgili cahilliğimizi anlatıyordu.

Borderline ve narsisistik bozukluklarla ilgili çok az şey anlaşıldığından, tedavi başarısızlıkları yaygındı. Bu hastaları çevreleyen bütün tutarsızlıklar ortasında, tek tutarlı bulgu iyileşmedikleriydi. Klinik raporlar bu başarısızlığı onaylıyordu. Sistematik çalışmalar yoktu.

Ara sıra, hastaların iyileşmeye ve bazı alanlarda kendilerini aktive etmeye başladıklarını görebiliyorduk, ancak diğer zamanlarda ne biz ne de onlar yol alabiliyorduk. Bir terapist, hastanın, gerçekte daha çok iletişim içine girerek bir an için göze batan semptomların çabucak hafiflediğini, bir sonraki an ise hastanın tuhaf bir takım eyleme vurum veya bağımlı

davranışlarda bulunduğunu görürdü. Semptomların çok tutarsız oluşu, çoğu zaman klinisyeni, hastaya bir borderline veya narsisistik kişilik bozukluğu tanısı koymasında uyarırdı. Bu semptomlara dayalı betimleyici yaklaşım, bozukluğun en şaşırtıcı, paradoksal ve yüzeysel yönlerine odaklandığı için yanıltıcı oluyordu. Borderline hastalarla ilgili kaynak okumak, bize borderline kişilik bozukluğu olan bir hastayı anlatmaktan çok, terapistler için problemin karmaşıklığını anlattı.

Her uzmanın probleme bakışı kendi geçmişine ve eğitimine bağlıydı. Psikiyatristler, klinik betimleyici yaklaşımı vurgulayarak, problemin bir çeşit şizofreni olabileceğini ileri sürüp fazla miktarda sınıflandırma kullandılar: başlangıç aşamasında olan şizofreni, gizli şizofreni, ayakta tedavi edilen şizofreni, sahte-nevrotik şizofreni ve kronik farklılaşmamış şizofreni. Diğer terapistler, kronik şiddetli kişilik bozukluğu, kronik şiddetli karakter bozukluğu ve narsisistik karakter bozukluğu gibi sınıflandırmaları tercih ettiler. Diğer yandan, ödipal çatışmayı vurgulayan klasik içgüdüsel teoride eğitilmiş olan analistler, problemi, dört beş yaş civarı ödipal evreden kaynaklanan bir nevroz olarak gördüler ve tedaviyi buna bağlı olarak yaptılar. Tedavi tekniği –bilinçdışının yorumu– hastanın terapötik ihtiyaçlarını karşılamadı ve bu yüzden tedavi işe yaramadı. Bu zorluklar, mesleğin yavaş yavaş vardığı borderline hastalar tedavi edilemez sonucunu destekledi. Gerçek şu ki, bu hastalar betimleyici psikiyatrik yaklaşım ile klasik analitik yaklaşım arasındaki sahipsiz bölgede yer alıyorlardı. Onlara yönelik başarılı hiçbir tedavi olmadığı

için, terapistler sadece destekleyici terapi önerme eğilimdediler.

Borderline ve narsisistik hastaları başarılı biçimde tedavi etmekle ilgili bu olumsuz tutum, terapistlerin, yeni buluşlardan haberdar olmadıkları birçok alanda bugüne dek varlığını sürdürmüştür. Bu tutumun çoğu kez meslekten olmayan çevrelerde ve medyada yaygın olması bu kitabı yazmamdaki en önemli sebeplerden biridir. Uygun tedavi verilmiş her hasta olmasa da birçok hasta, gelişimsel problemlerini alt edebilecek ve bu şekilde gerçek kendilikleri ortaya çıkacaktır.

Kariyerimin ilk yıllarında, beni sonunda borderline ve narsisistik problemlerin kaynakları, gelişimleri ve onları alt etmek için etkin bir tedavi süreciyle ilgili bir anlayışa götüreceğimize yola sokacağını biraz kavrayarak, hastaneye yatırılmış ergenler üzerinde bir takip araştırması projesine başladım. O ilk yıllarda borderline açmazı ilgimi çekmeye başladığında, kendimi rastlantı eseri birbirini tamamlayan iki araştırma deneyinin ortasında buldum: Mahler'in normal kendiliğin anne-çocuk gözlem çalışmaları aracılığıyla erken gelişimi üzerine çalışması ve kendi ergen hastalarımın o aynı normal sürecin başarısızlıklarını dramatik bir biçimde tarif etmesi ve göstermesi.<sup>1</sup> İkisini bir araya getirmek, gizemi anlamada önemli bir kapı açtı.

Son hamle, kendiliğin erken pre-ödüpal gelişiminin ve ilgili yapılarının bir teorisi olan nesne ilişkileri teorisinden doğdu. Bu üç çeşit çalışmayı, alandaki diğer araştırmaların katkılarıyla beraber birleştiren bulgularımı, borderline kişilik bozukluğunun gerçek kendiliğin pre-ödüpal evredeki bir geli-

şimsel duraklamasından kaynaklandığını görüş halinde bir tezde anlattım. Bu tez, 1975 Margaret Mahler'i onurlandırma sempozyumunda sunuldu. Sonunda gizemin aydınlatıldığından -en azından kendim için- ve borderline psikopatolojisine yepyeni bir bakış açısının getirildiğinden emin hissettim. Yıllardan beri borderline hastaların yanlış anlaşılmasını karakterize etmiş olan algısal sterotipler alt edilmişti.

Yeni yaklaşım, benim düşünceme göre iki kaymayı getiriyordu. İlk olarak betimleyiciden psikodinamiğe bir kayma vardı. Artık borderline hastalarla sadece var olan semptomlarına göre çalışmakla yetinmek zorunda değildim. Problemin başladığı psikodinamik düzeyi ve zaman içinde nasıl sürüp gittiğini anlamak ve onlarla uğraşmak istiyordum. İkinci olarak, odakta problemin köklerinin yattığı kritik gelişim evresi olarak ödipal evreden pre-ödipal evreye bir kayma vardı.

Umudum bu kitabın hem meslekten olmayan okuyuculara hem de alandaki profesyonellere borderline veya narsisistik bozukluktan mağdur olan insanların çapraşık arka planlarını anlamakta yardım etmesidir. Bu bozuklukların kaynaklarını ve birçok vakada başarısı kanıtlanmış tedaviyi anlayarak okuyucular, hiçbir zaman gerçek kendiliği tamamen ortaya çıkmamış aile üyeleri, arkadaşları, meslektaşları ve hastalarıyla ilişkileri için iç görü sağlayabilirler. Gerçek kendiliği şiddetli biçimde bozulmuş bireyler için psikoterapi artık mücadelelerinde yoksunluk ve terk edilmişlikten kurtulmak için bir can yelegi ve travmalarının üstesinden gelmeleri, ruhlarını yeniden yapılandırılmaları ve hayatın ana akışına yeniden katılmaları için bir yol gösterici olabilir. Umarım takip eden

bölümlerde sunulmuş olan hastaların hayatları, gelişen kendiliğın zorlukları ve kırılğanlıklarına ışık tutarak, hepimizi, kendiliklerimiz, kırılğanlıklarımız ve diğerleriyle olan ilişkilerimizde daha iyi bir anlayışa götürecektir.

## TEŞEKKÜR(LER)

Brunner/Mazel'a malzemeyi önceki kitaplarımdan bu kitapta kullanmak üzere uyarlamama imkân tanıdıkları için minnettarım. Baş editör Laura Wolff, yayın danışmanı Edith Lewis ve The Free Press'teki metin düzenleyicisi Kennie Lyman'ın yanı sıra Tom Cowman'a bu kitabın hazırlanışındaki uzman yardımını için teşekkür etmek istiyorum.



*Sık sık, bir insanın karakterini  
tanımlamanın en iyi yolunun, kişi  
karşılaştığı zaman kendini en derin ve  
yoğun biçimde aktif ve canlı hissettiği  
belirli zihinsel ve ahlaki tutumu arayıp  
bulmak olacağını düşünmüşümdür.  
Bu tip anlarda içeride konuşan ve  
“Bu gerçek benim!” diyen bir ses vardır.*

Karısına bir mektupta William James, 1878



## ~I. Bölüm~

### SAHTE KENDİLİK

#### *İçsel Sabotajcı*

“Korkarım ki bir aşk ilişkisini berbat etmek üzereyim” diye kendini açtı 35 yaşındaki uzun boylu, mavi gözlü aktris Jennifer. Öğleden sonra rol aldığı pembe dizide canlandığı diğer kadınların aşk ilişkilerini berbat etme yeteneğine sahip hükmeder karakterden söz etmiyordu. Kendinden bahsediyordu.

Jennifer’in televizyonda canlandığı popüler, güçlü iradeli karakter profesyonel markası olmuş ve son zamanlarda kumpanyada benzeri bir karakteri övgü dolu eleştirileri arttırmak için canlandırmış, sahneyi de kamera kadar iyi idare edeceğini ispat etmişti. Ama ne eleştiriler, ne de hayranlarının mektupları, onun gerçekten kendiyse veya bir aktris olarak yeteneğiyle ilgili iyi hissetmesini sağlamamıştı. Güçlü bir yönetmen ve ustalıklı işlenmiş bir senaryo olmadan onun oyunculuktaki doğal sezgisi azdı ve bunu biliyordu. Aktris olarak kendi hayatından tecrübelerini kullanabileceği bir tarza sahip değildi, çünkü sıkça “oldukça değersiz” olduğunu hissettiği hayatını istikrarlı yönlendirme veya hayatında olup bitenlerle ilgili kendi kendini anlama konusunda zayıftı. Aktris olarak kariyerini uygun bulmayan anne babasının ziyaretlerinden sonra kendisi bile oyunculukta kalıp kalmamakta

şüphe etti ve çoğu kez ciddi olarak onların dileklerine uymayı ve bir başka işe atılmayı göz önünde bulundurdu.

Jennifer bir yıldan biraz daha fazla zamandır benimle psikoterapideydi ve onun 37 yaşındaki dişi Rodger'la bir başlayan bir biten ilişkisi yeniden eşiğe doğru gidiyor gibi görünüyordu. Ona sık sık Rodger'da ne gördüğünü sordum ve onun cevabı hep benzer türdeydi. "O sağlam, istikrarlı, iyi bir meslek sahibi. Ben güvenebileceğim bir erkekle olmayı seviyorum. O başarılı bir kariyere sahip ve bu benim hayatıma biraz denge katıyor."

Jennifer'ın hala kavrayamadığı, ilişkinin ne sağlam ne de istikrarlı olduğuydu, aksine güvenilmez olduğu ve hayatını dengelemediğiydi. Dahası onun itirazlarına rağmen bu aşırı güvenilmezliğe gereksinim duyuyor gibi görünüyordu ki, bu ilişki sadece karışmış olduğu sallantılı, kısa dönemli ilişkiler serisinin sonucusuydu.

Daha önceki olaylardan cevabının ne olacağını tahmin etmiş olmama rağmen mevcut problemin ne olduğunu sordum. "Paskalya yaklaşıyor ve Rodger daha önce verdiği baharda evlenme sözünden korkuyor. Aslında sadece korkmuyor, bana karşı olan duyguları da soğuyor."

Rodger'ın onu sıkça sevdiğini söylemesine rağmen duygularının ona karşı her zaman donuk olduğunu ve bunun geçmişte -yeniden bir olayın Rodger'ın derin sevgi göstermekte zorlanan, aslında duygusuz, heyecansız bir kişi olduğunu Jennifer'a hatırlatmasına dek yeniden bir araya gelmeleriyle sonuçlanan ayrılıkları bu kadar sık yaşamış olmalarının sebeplerinden biri olduğunu hatırlattım. Bunları kabul etti,

ancak Rodger'in çok sarıldığını ve öptüğünü söyledi, bunlar onu memnun ediyor ve görünen o ki ona bir miktar tatmin sunuyordu, ama seksi televizyon karakterinin aksine Jennifer seksle hiç ilgilenmiyordu. O yumuşak ve sevgi dolu ön sevişmeye daha çok karşılık veriyordu, Rodger'in bu konuda bir şikâyeti yoktu ve fiziksel ilişkilerinden memnun görünüyordu.

“Bak, yaşıyorum ve hiç evlenmedim. Otuz beş yolun yarısı, öyle değil mi? Yakında benim için hiç kimse olmayacak. Onu sevdiğimi biliyorum, ama o kendini adamıyor ve birbirimizi neredeyse bir yıldır tanıyoruz. Yanlış olan ne? Bağlılık istemek konusunda fazla talepkar mı davranıyorum? Bende mi bir şey var, onda mı? Ya da her ikimizde de mi?”

Onun alttan reddedilme korkularıyla desteklenen güvence ve sevgiye olan ölçüsüz gereksinimiyle ilgili geçmişte konuşmuştuk. Bu kısmen, reddedilmenin büyük rol oynadığı bir kariyerle şiddetleniyordu. Jennifer sabit bir işi olmadığı zor zamanlarda kendine destek olması için ilişkilerine dayanmayı öğrenmişti. Yalnız olmaktan nefret ediyordu ve yeni tanıştığı bir arkadaşın veya bir tanıdığının teşvikiyle geçici ilgi alanları geliştirebileceği halde başka hiçbir sürekli ilgi alanı ve meşgalesi yoktu. Hayatının her anını doldurma ihtiyacında olduğunu fark etti ve meşgul olmadığında boş ve amaçsız olmaktan şikâyet eder oldu.

Oyunculunun doğasının, oyuncunun kimliğinin merkezinde boş bir nüveye sahip olmasını gerektirip gerektirmediğini merak ediyordu. Bu, birçok oyuncu arkadaşının kendilerine daha geniş bir yelpazedeki karakterleri canlandırmalarına

izin verdiğine inandıkları için gurur duydukları bir noktaydı. Sahnede ve televizyonda çok inandırıcı olarak canlandırabildiği duyguları yokmuş gibi davranan kadınlardan gelen uzak bir haykırış olduğunu yürekte bildiği bu özelliğın, onu, kendi gerçek kendiliğini bulmaktan giderek uzaklaştıracığından korkuyordu.

Jennifer'ın güvence gereksinimi ilk oyunculuk rolünü elde etmeden çok önce başlamıştı. Rodger sadece ona uygunsuz gibi gözükten uzun erkekler sırasının en sonundaydı. Şablon hep benzerdi: İlişkiye girerdi, daha çok sevgi göstermesini veya daha çok söz vermesini talep ederdi, erkek geri çekilirdi, Jennifer'ın onu kaybetme korkusu büyürdü ve ilişki dağılırdı. Şimdi lisede genç kız oluşundan bu yana tekrar eden bu aynı sahneyi yeniden oynamak üzereydi.

“Rodger'ı hafta sonunda gördüm ve seviştik. Bana karşı çok iyiydi. Ama sonra tamamen hasta hissettim, midem bile bulandı. O kadar gergin hissettim ki, orayı terk edip evime dönmek zorunda kaldım. Onunla birkaç gün için beraber olamayacağımı biliyordum. Sonra kendimi suçlu ve yalnız hissettim ve ona geri gittim ve nikâhla ilgili konuştuk, ama o zamanlamanın doğru olduğu konusunda emin olmadığını söyledi. Yeniden perişan hissettim ve evime yalnız döndüm. Onun doğru insan olmadığını bilmeme rağmen beni seven tek insandan ayrı olmaya dayanamıyorum.”

19 yaşındaki Pam, şiddetli panik atak geçirdiği için üniversiteden birinci yılında ayrılmış. Lisedeyken üstün bir öğreniciymiş, ama öz saygı yoksunluğu başarıları karşılığında kredi almasını veya onlardan bilim alanında bir kariyere hazırla-

mak için faydalanmasını önlemiş. Üniversitede kendini vermemiş ve oldukça soyutlanmış bir hayat sürmüştü, diğerlerinden, arkadaşı olarak gördüğü öğrencilerden bile kopmuş. Spor organizasyonları veya kampüs partilerine gitmemek için genelde çalışması gerektiği bahanesine dayanarak sebepler bulmuş; ama yurt odasında yalnız kaldığında nadir olarak bir kitap karıştırmış. Bilime olan ilgisi azalmış ve üniversitenin toplumda seçkin itibarı olan ve en önce bu üniversiteyi seçmesindeki sebepler arasında olan bilim kulüpleri(ne) ve kampüs ekoloji projelerine katılım davetlerini geri çevirmiş.

Bazı günler o kadar depresif hissetmiş ki, odasından bile çıkamamış. Yatağında kalmış ve ara sıra daha iyi bir hayat üzerine olsa da, daha sık olarak çocukların kötü yetişkinler veya hayvanlar tarafından yenildiği Hansel ve Gretel veya Kırmızı Başlıklı Kız gibi peri masalları şeklini aldığından çocukluğundan onun ilgisini çekmiş olan yamyamlık sergileyen fantezilerini sadece hafifletebilmek için gündüz düşlerine dalmış. Bazı zamanlarda çocuk, diğer zamanlarda da yalayıp yutan canavar olduğunu düşlemiş.

“Umurumda değildi. Çaresiz ve yalnız hissediyordum. Beni hiç kimse sevmiyordu. Ben de yatakta kalıyor ve fanteziler içinde kayboluyordum.”

Gündüz düşleri, kendilik-yıkıcı bir faaliyet değildir. Fantezi genelde yaratıcılığın ana nedenidir. Birçok ünlü sanat eseri, bilimsel buluşlar ve ticari girişimler, ilk olarak yaratıcılarının tuhaf derin düşüncelerinde başlamıştır. Hayal kurmanın önemi içeriğine ve daha önemlisi neden bizim onlarla meşgul olduğumuza dayanır. Gerçeğin sınırlamalarından kur-

tulmuş olarak duygu ve düşüncelerimizi deneyim ve tecrübe yoluyla sınavarak, anlamayı isteyerek ve hayata geçirmek için planlar yaparak onlara esneklik kazandırabiliriz. Sağlıklı fanteziler, kendiliğinden oluşurlar ve esnektirler, gezinebilir ve neşe dolu hareket edebilirler –yaratıcılık için de gerekli bir ön koşuldur.

Bununla birlikte Pam’ın fantezileri iki sebepten dolayı patolojikti: Yamyamlıkla ilgiliydiler ve kendi depresyon ve paniğinden kaçış olarak onu bir fantezi dünyasının içine çekmekten başka bir amaca hizmet etmiyorlardı. Çoğu zaman evde geçirdiği tatil veya hafta sonlarında odasında kalır ve onu arayan eski arkadaşlarıyla görüşmeyi reddederdi. Anne babasına, okula veya flört etmeye olan ilgisinin azlığı ve onlara göre “hayatını boşa harcıyor” olmasıyla ilgili tartışmalara giriyordu. Genellikle bu tür tartışmaları, üzerinde düşünecek birçok şey olduğunu söyleyerek sonlandırır, hayal kurmaya ve fantezi dünyasına teslim olacağı odasına çekilirdi. Hayatını zenginleştirmek veya işlemeyen eski örüntüleri yeniden biçimlendirmek veya yeni örüntüler yaratmak yerine gündüz düşleri onu hareketsiz kılmış, çaresiz ve sevimsiz olduğu duygularının tuzağına düşmüştü.

Martha’nın durumu Pam’ın durumuna bir çeşitlemeydi. O da kendinin sevimsiz olduğunu düşünüyordu ve üniversiteyi sondan bir önceki yıl depresyon yüzünden terk etmişti. “Artık sınıfa gitmeyi başaramıyordum, bu yüzden televizyonda yarışma programları izleyip yemek yiyip yurttan oturuyordum. Şimdi çok kilo almış olduğum için kendimden hoşlanmıyorum ve çıkacak birilerini bulmak için çok sıkı rekabet yap-