

**Brett Kahr**, *Freud'dan Hayat Dersleri (Life Lessons from Freud)*

(çev. Şeyda Öztürk, Sel Yayınları, İstanbul 2018 (3. Baskı), 143 sayfa.)

İnsanoğlu, yeryüzünde var olduğundan beri dikkatini birçok alana yönelterek doğasında bulunan öğrenme ihtiyacını gidermeye çalışmıştır. Eşyanın hakikatini keşfetmeye çalışan insan, ilk olarak doğanın bilinmezliğine yönelerek onu tanımak istemiştir. Sonuç olarak, kısmen doğaya hâkim olmuş ve hâkimiyet alanını yönetmeye başlamıştır. Daha sonra dikkatini varlığa, bilgiye, ahlaka yönelterek sorular sormuştur. Bu sorularla bugün yeni gezegenler keşfederek, ölümü geciktirebilecek teknolojik çalışmalar yaparak, bir canlıyı kopyalayabilecek seviyeye gelmiştir. İnsanoğlunun bilgi ve kudret bağlamında yaşadığı bunca ilerlemeyle beraber modern psikolojinin tabiriyle, “arkaik insandan post modern insana” kadar kişinin kendine yönelttiği bir soru vardır: “Ben kimim?”. Tarih boyunca insan kendini tanımaya ilişkin yaptığı yolculukta, bu süreci anlamlandırma çabasıdadır. Modern psikoloji, bu anlam(landır)ma gayretini bilimsel bir düzlemde ele almaktadır. XX. yüzyılda bu konulara ilgi duyan ve kimi araştırmalar yapan birçok psikologdan söz edilse de, Freud’un ayrı bir yeri olduğu kabul edilir. Onun psikanaliz metodu, modern psikolojide önemli bir yer tutar. Bu bağlamda Brett Kahr’ın kaleminden çıkan ve Türkçeye *Freud'dan Hayat Dersleri* adıyla çevrilen *Life Lessons from Freud* başlıklı çalışma onun psikanaliz yönteminin günlük hayatımızda karşımıza çıkan birçok olaya nasıl uygulanabileceğinden bahsetmektedir. Sekiz bölümden oluşan kitap, hemen herkesin bir şekilde yaşadığı veya şahit olduğu olayları psikanaliz yöntemiyle açıklamaya çalışmaktadır.

Freud, kendi geliştirdiği psikanaliz yöntemiyle psikolojide bir çığır açmıştır. O, histeri, nevroz gibi psikolojik hastalıkların temelinde çocukluk döneminde yaşanan travmaların yattığını, bunların da insanlarda hayat boyu telafi edilemez yaralar açtığını savunmuştur. Bu yaşantıların bilinçaltına itildiğini fakat bilinç düzeyine farklı problemler olarak çıktığını iddia etmiştir.

Freud’un psikanaliz yönteminden esinlenerek eserini kaleme alan Brett Kahr, ilk bölümde “En Büyük Başarımızı Baltalamak” başlığıyla, hayatta büyük bir başarı kazandıktan sonra insanın bu başarıyı kendi elleriyle nasıl yok ettiğine dair birçok örnek vermektedir. Kitap bu bağlamda ilk olarak sinema tarihinin önemli yapıtlarından “Dört Düşün Bir Cenaze”de başrol

oyuncusu olan ve çok sayıda prestijli ödül kazanan Hugh Grant'ın öyküsünü ele almaktadır. Buna göre Grant bu büyük şöhretten sonra bir hayat kadınıyla kamuya açık bir alanda ahlaka mugayir davranışlar sergiler ve kariyeri ciddi manada darbe alır. Yazar, bu örnek üzerinden, insanların büyük başarısızlıklardan sonra değil, elde ettikleri bir zaferden sonra çöküş veya patlama yaşadıklarından bahseder. Kahr, Freud'un bu konudaki görüşlerine ayrıntılarıyla yer vererek, acı çeken kişinin kendine mutlu olma izni vermediğini, kendini bu mutluluğa layık görmediğini, çünkü yazgısının ona bu kadar güzel bir şey veremeyeceğini nakleder. Bu bağlamda yazar, herkesin arzularının gerçekleşmesinden rahatsız olma potansiyeli taşıdığı kanaatini paylaşır (s.30).

Kahr, ikinci bölümde "Pireyi Deve Yapmak" başlığıyla, dil sürçmelerinin psikolojik kökenlerini ele almaktadır. Yazar, kendi hastası olan Rupert'in sorunlu ilişkisini bitirmek için sevgilisine attığı e-postadan bahsetmektedir. Rupert, çok güzel bir kadın olmasına rağmen Sally adlı kız arkadaşını eğitimsiz bulmakta ve ona bir ayrılık mektubu yollamaktadır. Mektubun başında "Sevgili Sally" yazacakken "Sevgili Silly (aptal)" yazar. Kahr burada Freud'un günlük hayatta gayet önemsiz gördüğümüz dil sürçmelerinin sebebinin bilinçaltının bilinç düzeyine çıkması olarak gördüğünü söylemektedir. Yazar bu noktada, teknolojinin imkânlarının artık yazı dilimizi pürüzsüzleştirdiğine ve otomatik düzeltmelerle kendimizle olan iletişimimizin siber âlemin sisleri içinde kaybolabileceğine dikkat çeker (s.46).

Üçüncü bölümü "Çok Gizli ve Karanlık Bir Sırrı İfşa Etmek" başlığıyla ele alan yazar, Freud'un cinsel bir travma geçirmiş olan, suçluluk duygusu yaşayan ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkları olan birçok hastayla ilerlediği süreci anlatmaktadır. Ona göre Freud, dönemine göre fazlasıyla titiz davranarak hastalarının güvenini kazanmış ve sırlarını kendisine anlatmalarını başarmıştır. Müellif burada hastaların kendilerine sakladıkları ve baş edemedikleri bu sırları, güvenilir birilerine anlatarak nasıl iyileştiklerini ve bu iyileşme sürecini örnekler vererek anlatmaktadır.

Erkeklerin *yasak olana* dair bir tutku besledikleri savından bahisle dördüncü bölüme giriş yapan yazar, yine Freud'un görüşlerine yer vererek evli bir kadının çoğu zaman bekâr bir kadından daha cazip görünmesinin, aslında kadınların güzelliği ya da çekiciliğiyle alakalı olmadığını aktarır. Yazar evli bir kadının parmağındaki alyansın esas çekim merkezi olduğunu, orada bir iktidar savaşının başladığını zikreder.

Beşinci bölümde ise “Bütün Ailenizi Silmek” başlığıyla çocukluk döneminde anne baba tutumlarından kaynaklanan birçok soruna dikkat çekmektedir. Yazar, Freud’un Goethe’nin biyografisini incelerken karşılaştığı bir anekdotu paylaşır. Çocukken mutfaklarında eline geçen her şeyi pencereden dışarı fırlattığını hatırlayabilmesi, Freud’a göre gizli bir simgesel anlam taşır. Yazar, Goethe’nin tabak çanağı pencereden atmasının, kız ve erkek kardeşlerini pencereden dışarı atmanın örtülü bir yolu olabileceğinden bahseder. Daha sonra çocukken yoğun bir kardeş rekabeti yaşamış hastalarında da aynı durumla karşılaştığını ifade eder. Yazar bu konuda, kişinin nefret ettiği aile bireylerini simgesel anlamda öldürerek bir boşalma (katarsis) yaşayabileceğini ileri sürer (s.82).


Altıncı başlığı “Çok Komik Bir Espriyi Mahvetmek” olarak atan yazar, günlük hayatta onlarca kez yaşadığımız espri yapma, ya da espriye konu olma bahsini psikanaliz yöntemiyle incelemektedir. Yine Freud’dan alıntılar yaparak espriyi “masum” ve “kasıtlı” olmak üzere iki başlık altında ele almaktadır. Freud’a göre bir espri masum değilse ya düşmanca ya da müstehcen bir espridir ve kasıtlı espri, düşmanımızın açıkça öne süremediğimiz gülünç bir yanını istismar etmemizi sağlar. Kahr bu bahiste, kasıtlı esprinin düşmanca tavırlarımızı ifade etmemizi sağlamakla kaldığını, bunun yanı sıra espri yapanla dinleyici arasında özel bir ittifak oluşturduğunu da ileri sürer (s.92).


Sondan bir önceki bölümde yazar, “Geçmiş Unutmak” başlığını atarak Freud’un psikologları arkeologlara benzettiğinden bahsetmektedir. Kahr, Freud’un bu bağlamda fikirlerine yer vererek, onun bildiği bir noktadan başlayıp derinlere inerek hastanın yaşadığı sorunun kaynağını bulmayı amaçladığını söylemektedir.

Sekizinci ve son bölümde bizi “Tamamen Sıradan Olmak” adlı başlık karşılamaktadır. Bu bölümde yazar, Freud’un “Narsisizm Üzerine Bir Giriş” makalesini irdeleyerek günümüz insanını ele almaktadır. Makaleye göre, her insan doğal olarak hayata bir narsist olarak başlamaktadır. Bu dönemde bebeğin tüm psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçları dışarıdan karşılanmaktadır. Problem, yetişkinlik döneminde ilkel narsizmi terk edememiş insanlarda yaşanmaktadır. Yazar bu bölümde Kopernik devrimiyle dünyanın evrenin merkezinden çıkmasıyla insanın dünyanın merkezinde olmadığını ve evrim teorisiyle insanın ilahi bir yönünün olmadığı iddiasıyla insanın kendini diğer canlılardan üstün görme tavrından vazgeçmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Freud’un psikanaliz yönteminin ortaya çıkardıklarıyla da insana yaşadığı

narsizmden kurtulması gerektiğini ifade etmektedir (s.124). Kitabın “Ödevler” başlığı altında bahsi geçen bölümlerde ele alınan konularla ilgili makale, kitap, youtube videosu ve film önerilerine yer verilmektedir.

Kahr, bu çalışmasında daha çok Freud’dan aldığı pasajların çözümlemesine yer vermekte ve psikanalizi örneklendirmektedir. Sade ve anlaşılır bir üslupla günlük hayatı farklı bir gözle okuyucuya sunmaktadır. Yazar kitapta genel olarak Freud’un görüşlerini alıntılarla kullanmakta ve bu alıntılar çerçevesinde görüşlerini ifade etmektedir. Bu yönüyle alana ciddi bir katkı sağladığı gözlenirse de *psikanalize* ilişkin merakı giderdiği ifade edilebilir. Bu bakımdan konuya ilgi duyanlar için iyi bir başlangıç eseridir.

 **Zeynep Olgaç Özbek**

 Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Öğrencisi