

Alfred Adler

Bireysel Psikoloji



ALFRED ADLER

7 Şubat 1870'te Viyana'da dünyaya geldi. 28 Mayıs 1937'de İskoçya'da bir konferans verirken öldü. Psikiyatrist ve psikolog olan Adler, bireysel psikolojinin kurucusudur ve insan doğasını anlamaya yönelik önemli teoriler geliştirmiştir. Adler, Sigmund Freud'un öğrencilerinden biri olarak psikanaliz alanında çalışmalar yapmış ancak zamanla Freud'un teorilerine karşı kendi psikolojik yaklaşımını oluşturmuştur.

Adler'in kuramları, psikoterapi alanında büyük etki yaratmıştır. Bireysel Psikoloji, günümüzde hâlâ geçerliliğini koruyan önemli bir psikoterapi yaklaşımıdır. Adler'in çalışmaları, modern psikolojide kişisel gelişim ve insan davranışlarını anlama konularında temel bir rol oynamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Giriş	7
<i>Birinci Bölüm</i>	
Kendimiz ve Dünya Hakkındaki Görüşümüz	13
<i>İkinci Bölüm</i>	
Hayat Stilinin Psikolojik Araştırma Yolları	23
<i>Üçüncü Bölüm</i>	
Hayat Problemleri	33
<i>Dördüncü Bölüm</i>	
Vücut ve Ruh Problemleri	49
<i>Beşinci Bölüm</i>	
Morfoloji, Dinamizma ve Karakter	61
<i>Altıncı Bölüm</i>	
Aşağılık Kompleksi	69
<i>Yedinci Bölüm</i>	
Üstünlük Kompleksi	81
<i>Sekizinci Bölüm</i>	
Başarısızlık Tipleri	87

Dokuzuncu Bölüm

Şımartılmış Çocuğun Hayal Dünyası 97

Onuncu Bölüm

Gerçekten Bir Sinir Hastalığı Nedir? 105

On Birinci Bölüm

Cinsel Sapmalar 113

On İkinci Bölüm

İlk Çocukluk Hatıraları 125

On Üçüncü Bölüm

Çocukta Sosyal Duygunun Gelişmesini Zorlaştıran Şartlar 133

On Dördüncü Bölüm

Gündüz ve Gece Rüyaları 147

On Beşinci Bölüm

Hayatın Manası 159

Ekler

Danışmanla Danışan Arasındaki Münasebetler 169

Çetin Çocukların Anlaşılması ve Tedavilerine Ait Bireysel

Psikolojilerinin Soru Listesi 177

GİRİŞ

Okul ve evdeki psikiyatr, psikolojik eğitim hayatım bana geniş bir insan materyalini gözleme imkânı verdi. Kişisel deneyimimle ispat edemediğim, doğrulayamadığım hiçbir şeyi ortaya atmamayı kendime şaşmaz bir görev edindim. Bu konuda insan hayatını daha az derinleştiren diğer yazarların peşin yargılarıyla bazen çelişkiye düşmeme şaşılmalıdır. Benimkilere uymayan yerinde delilleri de sükunetle incelemeye uğraştım. Bu, hiçbir değişmez kurala bağlı olmadığım ve hiçbir tarafı tutmadığım için çok kolay oldu. Sonra şu görüşü gönülden kabul ediyorum: Her şey değişik bir şekilde ifade edilebilir. Bireyin özelliği kısa bir sözle anlaşılabilir. Ortaya attığım bireysel psikolojinin anlattığı, genel kurallardır. Yoksa bireyi içine alan veya dışında bırakan, görüş alanını geçici olarak aydınlatmak için başvurulan bir araçtan başka şeyler değildir. Ayrıntılara ait daha güçlü bir uyarlık ve inceliğe yönelik böyle bir kural anlayışı, bireyin ilk çocukluğunun yapıcı gücü hakkındaki inancımı daima sağlamlaştırdı. Çocuk, hayatı için değişmez dinamik bir kanunu benimsedikten sonra onun gelecekteki hayatının serbest yapıcı gücü ilk çocukluğunun serbest yapıcı gücüne bağlı kalır. Bu anlayış çocuğa, mükemmellik, tamlık, üstünlük gibi eğilimlerinde açık

kapı bırakır. Yaratılışın veya insanın değiştirdiği yetenekleri, çevrenin ve eğitimin etkisini, çocuğun yapıcı sanatıyla meydana getirdiği hayat stilinin öğeleri gibi düşünmek gerekir.

Bende başka bir inanç daha oluştu: Çocuklukta ortaya çıkan hayat stili, sarsıntı geçirmeden ancak iyi bir şekilde var olduğu takdirde hayatla boy ölçüşebilir. Hayat stili sürekli olarak sonradan kazanılmış refleksler (şartlı refleksler) ve yaratılıştan gelen ruh yetenekleri ile görülemeyen problemlerle karşılaşır. Şartlı reflekslere ve yaratılıştan gelen yeteneklere sahip bir çocuğu, durmadan yeni problemler ortaya atan bir dünyanın güçlükleriyle karşı karşıya bırakmak çok tehlikeli olur. En büyük problem her zaman yorulmaz yapıcı ruha düşmektedir. Bununla beraber ruh, daima çocukluk hayat stili yönünde sınırlanır. Çeşitli psikolojik okullarda içgüdü, eğilim, duygu, düşünce, aksiyon, haz ve tatminsizlik karşısında gösterilen durum ve nihayet, bencillik ve sosyal duygu adı verilen her şey burada yön alır. Hayat stili bütün ifade araçlarına, öğelerin “her şeyine” sahiptir. Dinamik kanunda, var olan eksiklik, hayat stilinin ifadelerinden birinde değil hayat stilinin son amacında yer alır.

Bu görüş bana bir üçüncü olayı öğretti: Ruh hayatındaki her belli nedensellik, birçok psikoloğun, düşüncelerini mekanik veya fiziksel görünüşlü bir değişiklik şeklinde göstermek eğiliminden meydana gelmektedir. Kimi zaman emme ve basma tulumba sistemi; kimi zaman da iki ucu ile bir miknatis veya hayat ihtiyaçları için savaşan tehlike içindeki bir hayvan mukayesede onlara yardım eder. Elbette böyle bir görüşte insanın ruh hayatındaki önemli anlaşmazlıkların ancak bir kısmı görülebilir.

Şimdi, birçok psikoloğun tartıştığı tam gerçeklik alanını bıraktığımız takdirde elimizde yalnız bir ölçü kalır. İnsanı bu ölçüye göre değerlendiririz ki bu ölçü insanlığın önüne geçilemez problemler karşısındaki tepkisi, hareketidir. Gerçekten, daima üç problemle karşılaşmaktayız. Bunlar; benzerlerimize karşı aldığımız durum, meslek ve aşktır. Birinciyle birbirine bağlanan her üç problem de gelip geçici işler değil; kaçınılmaz işlerdir. Bireyin insan topluluğuna, evrensel faktörlere ve öteki cinsle karşı davranışından meydana gelmektedir. İnsanlığın kaderi ve mutluluğu bunların çözümüne bağlıdır. Bu sorunlar çözülmesi gereken matematik ödev gibi düşünülebilir. Yolunu şaşırılmış bir hayat stiline sahip kimseyi tehdit eden karmaşıklıklar ancak bireysel sosyal duygu ile ilgili zorlukla karşılaşmadığı sürece ortadan kaybolabilir. İşbirliğini ve iyi anlaşmayı isteyen bir kişi için dış faktör; daima nevrozun, psikonevrozun, intiharın, cinayetin, içki düşkünlüğünün ve cinsel sapıklık arazının kıskırtıcı yanıdır.

İşbirliği eksikliği bu şekilde meydana çıkarılınca ortaya atılan sorun tamamıyla akademik olmaz. Fakat tedavi için önem kazanır. Sosyal duygunun gelişmesi ne zaman ve nasıl önlenir? Buna cevap veren olayları araştırırken deneyimize göre, ilk çocukluk evresine ve olağan gelişmeyi bozan durumlara ulaşmaktayız. Fakat bu durumlar daima çocuğun yanlış cevabı ile beraber bulunur. Böylelikle daha açık bir şekilde getirilen hâller incelenince, bazı zamanlarda yerinde bir müdahalenin yersiz bir cevapla karşılaştığı, başka zamanlarda yersiz bir müdahalenin yersiz bir cevap bulduğu, nihayet, çok nadir olmasına rağmen yersiz bir müdahalenin doğru olarak cevaplandırıldığı anlaşılır. Karşıt tepkiler daima başarıya ulaşmak isteyen kişinin, tuttuğu bu yoldan ayrılmasına

sebebiyet vermeden, çabasının devam ettiğini de göstermektedir. Kelimenin en geniş anlamında eğitim, yalnız elverişli etkilerin tesirini sağlamak değildir. Aynı zamanda çocuğun yapıcı gücünü ve bundan elde ettiklerini kontrol edip, yanlış yapması hâlinde, iyileştirmek için yolunda düzenlemeler anlamına da gelmektedir. Bu eksiksiz yol, bütün hâllerde, başkalarına ait ilginin ve iş birliğinin artırılması yoludur.

Çocuğun ahengi, mizacı, faaliyeti ve her şeyden önce sosyal duygusu, bazen ikinci yıldan itibaren başlayan ve beşinci yılda daha da belirginleşen, bu dinamik kanuna uyarlar. Bu eserde her şeyden önce, insanın kendisi ve kendisini kuşatan dünya hakkındaki görüşü, başka bir deyişle, “Çocuğun ve yetişkinin aynı yönde dünya hakkında ulaştığı düşünce nedir?” sorusu göz önünde bulundurulacaktır. Bu soru, üzerinde durulan kimsenin düşüncelerine ve sözlerine bakarak cevaplandırılmaz. Herkes başarıya yönelen dinamik kanunun büyük baskısı altındadır ve bunun sonucu olarak, kendi kendini suçlama hâlinde bile yükseklerde kalmak için uğraşır. Daha da önemli olan şey, somut bir şekilde hayat stili adını verdiğimiz tüm hayatın, henüz yeterli bir konuşma kabiliyetine ve kavramlara sahip olmayan çocuk tarafından algılanmasıdır. Bu yönde gelişmeye devam ettiği takdirde çocuk hiçbir zaman sözlerle ifade edilemeyen, eleştiriden uzak kalan ve deneyin yalanlamasının da dışında bulunan bir hareket yönünde gelişir. Burada itilmiş bir bilinçaltından söz etmek mümkün değildir. Daha çok, anlaşılmamış algının dışında kalmış bir şeyden söz açılabilir. Fakat insan, zamanla hayat stili ve hayat problemleri karşısındaki davranışı ile konuşur. Bu problemlerin çözümü için sosyal duygu gerekir.

İnsanın kendisi ve dış dünya hakkındaki görüşünü onun hayatta bulduğu ve kendi hayatına verdiği manadan gayet iyi anlayabiliriz. İdeal sosyal duygu, iş birliği, sosyal yardım ile ilgili bir anlaşmazlık burada açıkça görülür.

Böylece hayatın manasına ait bir şeyler öğrenmenin taşıdığı önemi ve çeşitli kimselerin hayatın manasını nasıl gördüklerini anlamaya hazırlanmış bulunuyoruz.

Bölüm **1**

**KENDİMİZ VE DÜNYA
HAKKINDAKİ
GÖRÜŞÜMÜZ**

Hayatta herkesin kendi gücü ve imkânları hakkında kesin bir fikre sahipmiş, bir aksiyonun başından beri herhangi bir problemin zorluğunu veya kolaylığını biliyormuş, kısacası, davranışı görüşünden meydana geliyormuş gibi hareket ettiğine şüphe yoktur. Duygu organlarımızla oluşları değil de sadece dış dünyanın sübjektif bir hayalini, bir yansımasını belirlediğimiz için bu bizi fazla hayrete düşürmez. Hayatın temel ve önemli oluşu hakkındaki görüşümüz, hayat tarzımıza bağlıdır. Yalnız haklarındaki görüşümüzde yanıldığımızı bize haber veren olaylarla doğrudan doğruya karşılaştığımız zamanki deneyimimiz yardımıyla görüşümüzün bir kısmında düzeltme yapmayı kabul ederiz. Fakat hayat hakkındaki genel görüşümüzü değiştirmeyiz. Yanıma yaklaşan yılanın gerçekten zehirli olması veya zehirli olduğunu düşünmem benim için aynı sonucu verir. Annesi yanından uzaklaşan şımarık çocuk hırsızlardan korktuğu zaman veya gerçekten eve hırsızlar girdiğinde aynı şekilde hareket eder. Şımarık çocuk, hangi şekilde olursa olsun hatta kendisini korkutan düşüncesinde yanıldığını anladığı zamanlarda bile, annesi olmadan yaşayamayacağına inanmaya devam eder. Meydan korkusuna olan ve toprağın ayağının altından kaydığı düşüncesini taşıdığı için sokağa çıkmayan insan, normal hâlinde toprak gerçekten ayaklarının altından kaysa da aynı şekilde hareket eder.

İşbirliğine hazırlanmadığı için faydalı işten kaçan ve hırsızlığı daha kolay bulan suçlu, hırsızlıktan daha zor olduğunu düşündüğü için çalışmaktan nefret edebilir. İntihar etmek isteyen kimse ölümün ümitsiz saydığı hayattan üstün olduğunu düşünür. Eğer hayat gerçekten ümitsiz olsaydı aynı şekilde hareket ederdi. Uyuşturucu maddelere düşkün olan kimse, hayatın problemlerinin dürüst çözümünden daha üstün bulduğu rahatlamayı, zehirinde arar. Gerçekten böyle olsaydı yapacağı iş aynı olurdu. Kadınlardan korkan cinsel sapık onlardan tiksindir. Buna karşılık, ele geçirilmesi kendisine bir zafer gibi görünen erkek kendisini çeker. Hepsi, doğruluğu hâlinde davranışlarını objektif olarak doğru gösterecek bir düşünceyle hareket ederler.

Şu olayı inceleyelim: 36 yaşında bir avukat mesleğinden soğumuş, başarısız olmaya başlamaştı. Başarısızlığının nedenini az sayıda müşterielerinin üzerinde yaptığı kötü etkilerde aramıştı. Başkalarına yaklaşmakta, özellikle, genç kızların yanında daima zorluk çekiyor. Evlenmekte uzun zaman tereddüt etmiş nihayet çekine çekine evlenmiş, bir yıl sonra da boşanmıştı. Şimdi dünyadan tamamıyla çekilmiş, ebeveynlerinin yanında yaşamaktaydı.

Ailesinin tek çocuğu idi. Kendisiyle daima ilgilenen annesi tarafından fazla şımartılmıştı. Anne, çocuğunu ve babasını oğlunun bir gün çok önemli bir adam olacağına inandırmıştı. Çocuk da parlak okul başarılarını doğrular gibi bu bekleyiş içinde yaşadı. Hiçbir arzusundan vazgeçemeyen şımarık çocuklardan çoğu gibi o da kendisini endişe verecek derecede mastürbasyona kaptırdı ve kısa bir zamanda gizli kusurunu anlayan genç kızların alaylarına hedef oldu.

Onlardan uzaklaşarak, aşk ve evlilik hakkında en büyük zafer hayallerine kendini kaptırdı. Fakat tamamıyla hâkim olduğu annesine karşı yakınlık ve cinsel arzular duydu. Bundan da kolayca anlaşılacağı gibi ödip kompleksi denen şey “temel” değildir. Bu çocuklarını şımartan annelerin suni bir eseridir. Bu durum, çocuğun aşırı derecede gelişmiş gururu ile genç kızların eğleneceği kadar göze çarpmaktadır. Çocuk başkalarına katılmak için gerekli ilgiyi kendisinde fazla geliştirememiştir. Öğreniminin bitiminden az bir zaman önce bağımsız bir hayat ihtiyacı ile karşılaşmış melankoliye tutulmuştu. Böylelikle yeniden geçmişe dönmüştü. Şımartılmış bir çocuk olduğundan korkaktı. Yabancı kimselerden, erkek ve kız arkadaşlarından kaçıyor. Bu durum, hafif bir şekilde de olsa mesleğinde de devam etti.

Bu açıklama ile yetiniyor ve onda yer alan diğer belirtilere, “nedenlere”, bahanelere kaçı “sağlayan” diğer arzulara geçiyorum. Burada aşık bir olay vardır: Bu adam hayatı boyunca değişmedi. Daima birinci olmak istedi ve başarıdan emin olmadığı zaman “kaçtı”. Kendisinin bilmediği hayat hakkındaki düşüncesini şu şekilde ifade edebiliriz: “Mademki dünya bana zaferi esirgiyor, ben de bir yana çekiliyorum.” İnsanlar vardır; mükemmellik ideallerini başkaları karşısındaki zaferlerinde ararlar.

Daha az yana çekilme eğiliminin yaptığı durumu şöyle görmekteyiz: 26 yaşında bir adam anne tarafından tercih edilen iki çocuk arasında büyümüştü. Ağabeyinin parlak başarılarını kıskanarak izlemişti. Annesine karşı çok erkenden tenkit edici bir durum almıştı. Babasına güveniyordu. Büyükannesinin ve dadısının çekilmez davranışları

sonucu, annesine karşı duyduğu nefreti kısa bir zamanda bütün kadınlara yaymıştı. Kadınların egemenliği altına girmemek, buna karşılık, erkeklere egemen olmak ihtirası aşırı ölçüler kazanmıştı. Her çareye başvurarak kardeşinin başarılarını azaltmaya çalışmıştı. Kardeşinin vücut gücü bakımından, jimnastikte ve avda üstün olması yüzünden idmandan nefret etmişti. Kadınları bir yana bırakmaya çalışması gibi idmanı da yaptığı işlerin dışında bırakmıştı. Kendisini yalnız zafer duygusuna bağlı faaliyet şekilleri ilgilendiriyordu. Bir süre genç bir kızı uzaktan sevmişti ve ona hayran olmuştu. Çekingenliği genç kızın hiç de hoşuna gitmemiş, genç kız bir başkasını tercih etmişti. Kardeşinin evlilikten memnun olması onda mutlu olmama ve tıpkı çocukluğunda annesinin yanında olduğu gibi başkalarının düşüncelerinde kötü bir etki yapmak korkusunu meydana getirmişti. Onun kardeşinin üstünlüğünü ne kadar istemediğini şu örnek göstermektedir: Bir gün kardeşi avdan güzel bir tilki postunu getirmişti. Kardeşi bununla çok övünüyordu. O, kardeşinin başarısını önemsizleştirmek için postun kuyruğunun beyaz ucunu gizlice kesmişti. Cinsel içgüdü, kadından uzak kalmasından sonra kendisinde bulunan eğilimle birleşmiş, böylelikle cinsel sapık olmuştu. Bundan sonra onun için hayatın manasının ne olduğunu anlamak kolaydır: “Yaptığım her işte üstün olmalıyım.” Bu büyük başarıyı kendisine sağlamayacak zorlukları bir yana bırakıp üstünlüğe ulaşmaya çalışmıştı. Eğitsel konuşmalarımızda ilk sıkıcı ve acı şey şu oldu: Sapık cinsel münasebetlerde sihirli cazibesi sayesinde üstünlüğü paylaşmak...

Bu hâlde de “özel aklın” bozulmadığını iddia edebiliriz. Belki de birçok kimse, genç kızların tamamıyla uzak kalmaları