

BÜYÜK DERDİMİZ CAN SIKINTISI

PETER T. CHEW

Lindbergh Paris'e yaptığı uçuşta ondan birçok defa şikâyet etmişti.

Bertrand Russell, insanlığın günâhlarının yarısı onun korkusundan yapılmıştır, diye yazmıştı.

Erich Fromm ona, çağın hastalığı, anarşi ve eroinin köksel nedeni derdi.

Can sıkıntısı bizim yakamızı bir türlü bırakmamıştır. Davranış psikologları bizim endüstriyel toplumumuzda kronik can sıkıntısının bir salgın olduğunda birleşirler. Onlar bize «özgür insanların ülkesi ve canı sıkılmışların yurdu» adını verirler.

Her yerde ve her zamanda bulunması rağmen, can sıkıntısı şaşırtıcı bir kavramdır ve tanımlı güçtür. Bir psikolog onun için «can sıkıntısı yaş şehriyle dolu bir çömlektir» der. Böyle birşeyi nasıl tarif edebilirsiniz. Amerikan Psikoanaliz Derneğinin dergisinde Dr. Ralph Greenson şu tanımlı dener :

«Bir insanın canının sıkıldığını hissetmesi, aşağıdaki bileşenlerin beraberce bulunmasına bağlıdır: Tatmin edilmemiş bir durum ve birşey yapmağa karşı eğilimsizlik göstermek. Birşeyi istemek, fakat o istediği (özlediği) şeyin ne olduğunu açıklamak yeteneğine sahip olmamak; bir boşluk duygusu, beklenen tatmini dış dünyanın sağlayacağı pasif ve ümit edici bir davranış; içinde zamanın durduğu yanlış bir zaman duygusu....»

Kısacası, çoğu psikologlar, can sıkıntısının basitçe bizim monotoniye (tekdüzen) karşı olan ruhsal tepkimiz olduğunda birleşmişlerdir.

Monotoni (tekdüzen) bugün herşeye hâkimdir, süper ekspres yolları monotondur. Büyük bağazalar monotondur. Büyük şehirler monotondur. Büyük şirketler gerek memur ve gerek işçiler için çalışılacak can sıkıcı yerlerdir. Boş zamanımızda uğraştığımız şeyler de can sıkıcıdır.

Rastgele birkaç örnek verelim :

Washington'lu bir ruh doktoru: Bana gelen hastaların çoğu canları sıkıldığından gelirler, demektedir.

Aktör George Sanders geçenlerdeki intiharının sebebi olarak, bıraktığı notta, can sıkıntısını göstermişti.

Prof. Thomas Weiskel Yale Üniversitesinde «Her öğrenci —veya herhangi bir kişi— can sıkıntısına tutulmak hakkına sahiptir», der. «İçinde yaşadığı topluma yabancılaştığı inancında kişiliğinin en emin ve en kolay garantisi yatmaktadır.»

Dale Sirakis, General Motors'un işçisel ve teknik sıkıntılarla karşı karşıya olan Vega fabrikasında montaj bandı üzerindeki çalışma şeklini anlatırken, insan crada adetâ uyuşup kalır, der. Bütün gün hemen hemen her 40 saniyede bir işçiye düşen görev, hareket halinde olan bir otomobil şasisinin altına bir kanca takmaktan ibarettir.

Bir savaşın başlamasını beklemek bundan da daha sıkıcı olabilir. İssiz yerlerde hava kuvvetleri silolarını bekleyen nöbetçiler can sıkıntılarını gidermek için birbirlerine kurşun sıkarlar. Birkaç kurşun da kulübeye isabet eder. Psikolog Thomas F. Meyers de: «Benim tarafsız olmayan kanaatıma göre can sıkıntısı ve monotoni bizim sandığımızdan çok daha yaygın şeylerdir. Biz bir nabız gibi atan fiziksel enerjilerin —hareket halindeki görüntülerin, seslerin ve benzerlerinin— dünyasında yaşamakta olmamıza rağmen, insan organizması içeri giren bu duygusal impulsları süzer ve belki de bunu çok fazla uyarıcı bolluğuna karşı bir savunma aracı olarak kullanır.»

Dr. Meyers ruhsal sapmalar üzerine bir otoritedir ve aynı zamanda insanlar üzerine monotoni yapmış etkileri inceler.

İşte buna göre :

- Bir insanın can sıkıntısından tama- miyle kurtulacağına dair belirtiler var- dır.
- Kişilik testleri sayesinde monoton bir çevreye oldukça kolaylıkla tahammül edebilen insanlar saptandığı gibi, bü- yük tahammülsüzlük gösterenler de gö- rülmüştür.
- Bu tahammülsüzlük gösterenler muh- temelen düşünme eğitimiyle bu duru- mu daha hafif karıştırmaya eğitilebi- lirler.
- Günün birinde bir düğmeğe basarak beyin zevk merkezinin derinliklerine elektrik verecek ve derhal mutlu ola- bileceğiz.

Son söz olarak şuna dikkat edin : Psi- kiyatristler müzmin şekilde can sıkın- tısına tutulmuş iseniz, kendinizin sıkıcı bir adam olduğunuzu ve bir cins ce- sareten yoksun bulunduğunuzu söy- lerler.

Can sıkıntısı ilk önce ciddi bir hasta- lık olarak 1951'de tanınmıştır. Kanadalı psikologlar insanlar üzerine can sıkıntısı- nın ne gibi etkileri olduğunu incelemeye başladılar. Onların ilgisi Amerikan esirle- rine Kuzey Kore'de uygulanan beyin yı- kanması üzerine doğmuştu. Siahlı kuv- vetler bu araştırmayı finanse etti. McGill Üniversitesinden Profesör Heron ilk bu- luşlarını «Can sıkıntısının Patolojisi» adı altında 1957 Ocak ayında yayımladı.

İstekli öğrenciler tahammül edebildik- leri kadar uzun bir süre aydınlık küçük bir odada, bir yatakta yatıyordu, burası duygusal bir vakum, boşluktu. Etraftaki cisimler ışığı yayan, fakat kendilerinin ne olduğunu belli etmeyen plâstikten yapı- lmıştı. Öğrencilerin ellerine pamuk eldiven- ler ve karton kolluklar geçirilmişti, bun- lar parmak uçlarından daha fazla uzuyor- lar ve onların parmaklarıyla bir yere değ- melerine engel oluyorlardı. Başlarını da- yadıkları U- şeklindeki plâstik köpük yas- tıklar da kulaklarını kapatıyor, böylece onlar hava tertibatının uğultusundan baş- ka bir şey işitmiyorlardı.

Bu deneyin sonuçları dramatik oldu :

Heron şöyle yazıyordu : Monoton bir çevrede uzun zaman kalmak zararlı etkiler yarattı. Öğrencinin düşünmesi bozul- du, çocukça ruhsal tepkiler göstermeye başladı, görüşü bozuldu, beyin dalgaları değişti.»

Fakat hepsinden daha feci olanı : Bir- çok denekler, LSD almış gibi hayaller gör- meğe başladılar.

1957- 1958 yıllarında Güney Kutup böl- gesinde bulunan görevliler arasında daha geniş deneyler yapıldı. Bütün bir yıl sü- reyde 12- 40 bilgin kendi arzularıyla dün- yanın en ıssız yerlerinde —rüzgârların saatte 100 mil ve sıcaklığın — 100° olduğu yörelerde— kaldılar.

Aşağı yukarı 25 yıl önce Byrd bir An- tartik ön üssünde aylarca yalnız başına kalmıştı, sonra klâsik bir kitap olan «Yal- nız Başına» da şöyle yazmıştı : «İnsan alış- kanlıklarından ve konfordan uzak yaşaya- bilir —kendi isteğiyle benim yaptığım gi- bi— veya bir gemi kazası sonucu yalnız bir yerde kalabilir ve kafasını herşeyi unutmaya zorlayabilir. Fakat vücut kolay- ca eski yolundan çıkamaz. O daima hatır- lamakta devam eder. Alışkanlık canlı var- lığın çekirdeğinde otomatik bir Fizyo- Kimyasal eylem ve tepkilerden meydana gelen bir sistem oluşturmuştur ki, bunlar gene, eskisi gibi, eski yerlerine geçmede ısrar ederler. İşte çatışmanın başladığı yer burasıdır. Bir insanın, sessiz, koku- suz, duymadan ve temas etmeden fosfor- suz ve kalsiyomsuz yaşayabileceğinden da- ha fazla yaşayacağını sanmıyorum...»

Güney Kutup bölgesinde psikolojik testler yapan deniz kuvvetlerinden bir doktor, yukarıda sözü edilen bilginlerin can sıkıntısı tahammül edilmez bir hal almıştır demiştir.

Bu insanların çoğu günlerini içerde, bilimsel aygıtlarla uğraşarak geçirdiler. Bedensel bir ekzersiz yapamadıklarından ve herhangi bir tehlike ile karşı karşıya olmadıklarından şikâyetçi idiler. Bellekle- rini, atılganlıklarını, düşüncelerini bir nok- ta üzerinde yoğunlaştırma, (konsantras- yon) niteliklerini kaybettiler ve ne hare- kete olan ümitsiz ihtiyaçları, ne de uy- kuya olan kuvvetli arzuları kalmıştı ve bu onları hayal kırıklığına uğratmış ve hu- zursuz bırakmıştı.

15 yıldan beri Meyers ve arkadaşları Amerikan deniz kuvvetlerinin desteği ile bu konuyu incelediler. Amerika'nın, in- sanları uzun zaman denizlerde ve uzayda tutma projeleri bu çalışmalara ivedilik veriyordu.

Bu konuda elde edilen veriler endüstri psikologları için de faydalı oluyordu. Yıl-

larca önce kalp uzmanları yaşayabilme-
miz için yürümemizi tavsiye ediyorlardı.
Bugün davranış psikologları can sıkıntısı
sından kurtulmak için de aynı şeyi tavsiye
ediyorlar. Yalnız bırakılan hayvan ve in-
sanlarda yapılan deneyler ekzersiz mik-
tarıyla zihni uyamıklık arasında belirli bir
ilişki (korrelasyon) bulunduğunu ortaya
çıkarmıştır. Dr. Heath'e göre, biz atalar-
mız gibi sert ve kaba ekzersizler yapmı-
yoruz, bizim sporculuğumuz yalnız seyir-
cilikte kalıyor, bu da bizim can sıkıntısı-
mıza sebep oluyor ki, ben ona, eğlence-
den yoksunluk adını veriyorum.

Dr. Erich Fromm da : İnsan heyecanlı
bir yaratıktır, der, o can sıkıntısına ve
monotoniyeye pek tahammül edemez. Eğer
hayata karşı hakiki bir ilgi gösterirse, can
sıkıntısı onu yıkıcılığa ve şiddet hareket-
lerine götürür. Bana kalırsa, çağımızın
hastalığı olan can sıkıntısının daha esassal
incelenmesi saldırganlığın anlaşılmasına
önemli bir katkıda bulunacaktır.

Meyers'de buna katılır : Öfke ve düş-
manlık bütün belirtilerinde can sıkıntısı
tarafından abartılmaktadır. Can sıkılmış
bir iş adamı bürosundan eve gelince, kö-
peğini tekmeler veya karısıyla kavgaya
tutuşur.

Monotoni, psikiyatrist Henry Ward'a
göre de, hepimizin çevresini sarar, fakat
problem bireyin kendi içindedir. O hasta-
larına kabaca şöyle söyler : «Hayat, bü-
yük bir kısmı korkuyla veya can sıkıntısı-
yla geçen bir olaydır». Ben hastalarımı
yatmalarını ve hakikaten yapmak istedik-
leri birşey düşününceye kadar kalkmalarını
söylerim. Bunu yaptıktan sonra tek-
rar yatmalarını tavsiye ederim, tabii onlar
benim sözlerimi hiçbir zaman dinlemezler.

Can sıkıntısının en ciddi şekli, kişinin
hayata «hayır» demesidir. Bu gibi insan-
lar anormal duygulu içlerini korumak için
hissiz bir dış görünüş geliştirirler. Ara-
mızda bu cinsten yaşayan milyonlarca in-
san vardır. Bunlar feci şekilde sıkıcı, ha-
yattan bezgin insanlardır. Onlar dünyanın
ta öbür ucuna gidip garip birçok şeyleri
görmek isterler, fakat bahçelerindeki gü-
zel bir gülü görmek istemezler.

Can sıkıntısından kurtulmak için Dr.
Martin şunları tavsiye ediyor :

- Dinlenmek için içindeki normal yete-
neğini yeniden meydana çıkarmağa ça-
lış ve onu geliştir.

- Doğal hislerini gösterecek cesareti ge-
liştir.

- İç kaynaklarını kullan : Hayal gücü,
düşünmek, algılanmak.

- Dış kaynaklarını, yalnız iç kaynaklarını
desteklemek için kullan.

- Öz benliğine saygı göster, kendinden
hayal ettiğin şeye değil.

- Şiirden zevk almağa çalış!..

Can sıkıntısı üzerine yazdığı bir dene-
mede Bertrand Russell, her can sıkıntısı-
nın kötü olmadığını söyler. Değerli hedef-
lere erişebilmek için insanın sürekli can
sıkıntısına ve monotoniyeye dayanma yete-
neğine ihtiyacı vardır.

Televizyonun doğmasından önce şu
uyarıcı sözleri yazmıştı : Çocukluğun zevk-
leri esas itibariyle çocuğun çaba göstere-
rek çevresinden yeni buluşlar yapmasın-
dadır.

Russell'e göre biz muhtemelen ataları-
mızdan daha az can sıkıntısı içindeyiz, fakat
can sıkıntısından, onlardan daha fazla
korkmaktayız ve onu hayatın bir gerçeği
olarak daha az kabule istekliyiz. Savaşlar,
katliamlar ve takipler can sıkıntısından
kaçmak için girilen şeylerdir, hattâ kom-
şularla yapılan kavgalar bile hiçbir şey-
den iyidir. Bundan dolayı can sıkıntısı bir
moralist için hayati bir problemdir, çünkü
insanlığın işlediği günahların yarısı ondan
hissedilen korkudandır.

İkinci Dünya Savaşında İngilizlerin
Fransa'da gizli bir ajanı olan ve Alman-
lar tarafından yakalanan ve tutuklanan
Christopher Burney kişisel disiplin ve ha-
yalî zihni jimnastik sayesinde yalnız ha-
yatta kalmağı başarmadı, aynı zamanda
ölçülemeyecek kadar değerli bir iç görüş
kazandı.

«Çok geçmeden değişikliğin yaşamaya
lezzet verdiğini değil, yaşamı oluşturan
esas şey olduğunu anladım,» diye yazıyor-
du Burney, «Biz devamlı olarak, heyecan,
düşünce, algı, eylem ve duygulanmanın
gel-git dalgacıklarının bilincimizin kıyıla-
rını dövmesine muhtacız.»

Zaman zaman gerçek okyanusunda kar-
şımıza çıkan yalnızlığımızı ise öyle bir dü-
zeyde tutmalıyız ki, bu ne saldırmamıza
ne de saldırıya uğramamıza bir vesile
olsun.