

Alfred
Adler

Yaşama
Sanatı

İKİNCİ BÖLÜM

AŞAĞILIK KOMPLEKSİ

“Bilinç” ve “bilinçsizlik” terimlerinin ayırt edici etkileri belirtmek için kullanılması Bireysel Psikoloji uygulamasında doğru bulunmamaktadır. Bilinç (farkındalık) ve bilinçsizlik (farkındalık dışı) aynı doğrultuda hareket eder ve çoğu zaman sanıldığı gibi birbirleriyle çelişmezler. Üstelik aralarında keskin bir ayırım da yoktur. Bu yalnızca onların ortak hareketlerinin sonuçlarının ne olduğunu anlamlandırma meselesidir. Bu ilişkinin mantığını anlayana kadar neyin bilinçli neyin bilinçsiz olduğuna karar vermek olanaksızdır. Bu bağlantı son bölümümüzde analiz ettiğimiz prototipte, yani yaşam modelinde ortaya çıkmaktadır.

Şu örnek, bilinçli ve bilinçsiz tepki arasındaki yakın ilişkiyi anlamamıza yardımcı olacaktır. Kırk yaşında evli bir adam, yaşadığı anksiyete nedeniyle pencereden atlama isteği duyuyordu. Sürekli bu düşünceyle mücadele ediyordu oysa oldukça iyi bir hayata sahipti. Dostları ve iyi bir mesleği vardı. Karısıyla mutlu mesut yaşıyorlardı. Bilinç ve

bilinçdışının birlikte hareket ettiği durumlar haricinde bu kişinin yaşadığı durumu mantık çerçevesinde açıklamamız oldukça güçtür. Bilinçli bir şekilde camdan aşağı atlaması gerektiğine ilişkin bir arzuya sahipti. Buna rağmen hiçbir zaman pencereden atlama girişiminde bulunmadı. Bunun sebebi, bir tarafının, intihar etme arzusuna karşı verdiği mücadeleyi kazanmış olmasıdır. Benliğinin bilinçdışı bölümünün bilinçli bölümüyle işbirliği yapması sayesinde intihar düşünceleri eyleme dönüşmedi. Aslına bakılırsa, ileriki bir bölümde inceleyeceğimiz bir terimi kullanarak söylersek o, “yaşam üslubunda” *üstünlük* hedefine ulaşmayı başarmış bir kahramandı. Okuyucular bu adamın içinde *bilinçli bir intihar eğilimi* taşıdığı halde nasıl olup da kendini üstün hissedebildiğini sorabilir. Bunun yanıtı, adamın benliğinde intihar eğilimine karşı savaşıyor bir gücün var olmasıdır. Bu mücadeledeki başarısı onu üstün bir birey haline getirmiştir. Nesnel olarak üstünlük mücadelesi, şu ya da bu sebeple aşağılık kompleksi olan kişilerde çok sık görüldüğü gibi, kendi zayıflığı tarafından koşullandırılmıştır. Ancak asıl önemli olan, kendi içsel savaşında üstünlük arayışının, yaşama ve başarıma arzusunun; aşağılık kompleksinin ve ölme isteğinin önüne geçmesidir. Önemli olan ikincisinin bilinçli yaşamda, birincisinin ise bilinçdışı yaşamda ifade edilmesine rağmen sorunun çözülmüş olmasıdır.

Bakalım bu vakanın prototipinin gelişimi teorimizi doğrulayacak mı? Çocukluk anılarını incelediğimizde bu adamın erken yaşlarda okulda sorun yaşadığını öğreniyoruz. Diğer çocuklardan hoşlanmıyor ve onlardan uzak

duruyordu. Yine de tüm gücünü toplayıp onların karşısında durmayı ve yüzleşmeyi başarmıştı. Başka bir deyişle, zayıflığının üstesinden gelmek için çaba gösteriyordu. Sorunuyla yüzleşmiş ve onu yenmişti. Hastamızın karakterini analiz edersek, hayattaki tek amacının korku ve endişenin üstesinden gelmek olduğunu görürüz. Bu amaç doğrultusunda bilinçli fikirleri bilinçdışı fikirleriyle bir araya gelmiş ve bu fikirlerin bir bütün olduğunu kabul etmiştir. İnsanların düşüncelerini bir bütün olarak kabul etmeyen bir kişi, bu hastanın korkak ve başarısız olduğuna inanabilir. Onu azimli, mücadele etmek ve savaşmak isteyen ama özünde korkak biri olarak görebilir. Ancak böyle bir bakış açısı, vakadaki tüm olguları hesaba katmayacağı ve bunları insan yaşamının bütünlüğüne bakarak yorumlamayacağı için hatalı olacaktır. İnsanın bir bütün olduğundan şüphe duysaydık, tüm psikolojik yaklaşımımız, tüm anlayışımız ya da bireyleri anlamaya yönelik çabalarımız boşuna ve yetersiz olacaktır. Bunların birbiriyle ilişkisi olmayan farklı iki unsur olduğunu varsaydıığımızda, yaşama bakmamız mümkün olmazdı.

Bireyin yaşamını bir bütün olarak görmenin yanı sıra, onu toplumsal ilişkileriyle birlikte ele almalıyız. Çocuklar doğduklarında zayıf ve bakıma muhtaçtırlar. Ebeveynlerinin bakım ve ilgisine ihtiyaçları vardır. Bir çocuğun yaşam biçimi, ona bakım veren kişilere (ailesine) değinilmeden anlaşılabilir. Çocuğun annesi ve ailesiyle olan ilişkisini ve fiziksel çevresiyle bağlantılı ilişkilerini gözden kaçırsak asla anlayamayacağımız, birbirine kenetlenmiş ilişkiler ağında kayboluruz. Çocuğun karakteri onun fiziki varlığı-

la bir bütün olarak sosyal ilişkilerine etki eder. Ailesinden beklentileri, belirli bir oranda bir bütün olarak insanlar için de geçerlidir. Çocuğun bireyselliği onun fiziksel bireyselliğinin ötesinde bütün bir sosyal ilişkiler bağlamını içerir.

Bütün insanlar bazı durumlarda kendini güçsüz hissedebilir. Hayatın zorlukları karşısında ezildiğini düşünüp bu zorlukları tek başına yenemeyeceğine inanır. Bu nedenle insanın en güçlü eğilimlerinden biri, izole bir birey olarak değil de bir grubun üyesi olarak yaşayabilmek için gruplar oluşturmaktır. Bu sosyal yaşam, kişiye yetersizlik ve aşağılık kompleksinin üstesinden gelmede çok yardımcı olmaktadır. Hayvanlarda da aynı şeyin geçerli olduğunu biliyoruz; zayıf türler, bireysel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için güçlerini birleştirerek gruplar halinde yaşarlar. Böylece bir bufalo sürüsü kendini kurtlara karşı savunabilir. Tek başına bir bufalo bunu başaramaz ama bir grup halinde kafa kafaya verip kurtulana kadar mücadeleye devam ederler. Öte yandan goril, aslan ve kaplan gibi hayvanlar izole bir şekilde yaşayabilirler çünkü doğalarında kendini koruma gücü vardır. İnsan ise onlar gibi büyük bir fiziksel güce, pençelere ya da sivri dişlere sahip değildir; bu yüzden birbirinden ayrı yaşayamaz. Böylece topluluk halinde yaşamanın bireyin eksikliğinden doğduğunu görürüz.

Bu gerçek nedeniyle, toplumdaki tüm insanların yetenek ve becerilerinin birbirine denk olmasını bekleyemeyiz. Ancak iyi örgütlenmiş bir toplum, kendisini oluşturan bireylerin yeteneklerini desteklemeyi başarır. Bu anlaşılması gereken bir noktadır, çünkü aksi takdirde bireylerin tümüyle doğuştan gelen yeteneklerine göre değerlendirilmesi

gerektiğini düşünebiliriz. Birey, -izole bir ortamda yaşaması halinde bazı yeteneklerinde eksiklikler olabilecekkendogru bir şekilde örgütlenmiş toplumda bu eksikliklerini pekâlâ telafi edebilir.

Bireysel yetersizliklerimizin kalıtsal olduğunu varsayalım. Bu durumda psikoloji biliminin amacı, doğuştan gelen engellerin etkisini azaltmak için insanları başkalarıyla birlikte yaşayabilecek şekilde eğitmek olacaktır. Toplumsal ilerlemenin tarihi, insanların eksikliklerin ve yetersizliklerin üstesinden gelmek için nasıl işbirliği yaptığının hikâyesidir.

Herkes dilin toplumsal bir buluş olduğunu bilir, ancak çok az insan bireysel yetersizliğin bu buluşun temel nedeni olduğunu farkındadır. Oysa bu gerçek, çocukların erken dönem davranışlarında kendini gösterir. Çocuklar istekleri gerçekleştirilmediğinde dikkat çekmek ister ve bunu bir tür sesli iletişim aracılığıyla yapmaya çalışırlar. Unutmayın ki dikkat çekme ihtiyacı olmasaydı çocuk hiç konuşmaya çabalamayacaktı. Bu durum, çocuğun konuşmadan önce istediği her şeyin annesi tarafından sağlandığı ilk birkaç ay için geçerlidir. Kayıtlarda altı yaşına kadar hiç konuşmayan çocuk vakaları vardır, çünkü bu çocuklar konuşmaya hiç gerek duymamışlardır. Sağır ve dilsiz bir anne babanın çocuğunun yaşadığı bir vakada çocuk düşüp kendini yaraladığında ağlamaya başladı ama ses çıkarmadan ağladı. Anne babası kendisini duyamayacağı için ses çıkarmanın faydasız olacağını biliyordu. Bu nedenle, anne babasının dikkatini çekmek için ağlıyormuş gibi bir görüntü verdi ama bu sessiz bir ağlamaydı.

İncelediğimiz olguları doğru anlamak için onun bütün sosyal bağlarını göz önünde bulundurmalıyız. Bir kişinin seçtiği özel “üstünlük hedefini” anlamak için onun sosyal çevresine; bir uyum sorununu anlamak içinse sosyal koşullara bakmamız gerekir. Pek çok kişi başkalarıyla konuşarak normal iletişim kurmayı başarmadığında sosyal uyum sorunu yaşamaktadır. Kekemelik buna bir örnektir.* Eğer kekeme bir bireyi incelersek, hayatının başından itibaren sosyal olarak iyi uyum sağlayamadığını görürüz. Aktivitelere katılmak istememiş, arkadaş ya da dost edinmeyi becerememiştir. Sosyal gelişimi başkalarıyla ilişki kurmayı gerektirse de o ilişki kurmak istemiyordu. Bu nedenle kekemeliği devam etti. Aslında kekemelerde iki farklı eğilim görülür; başkalarıyla ilişki kurma ve kendini izole etme eğilimi. Asosyal bir hayat yaşayan kişilerin hayatın ilerleyen dönemlerinde topluluk önünde konuşamadıklarını ve sahne korkusu eğilimi gösterdiklerini görüyoruz. Çünkü içten içe dinleyicilerini tehdit olarak görmektedir. Görünüşte düşmanca ve dominant bir dinleyici kitlesiyle karşı karşıya kaldıklarında aşağılık kompleksine kapılırlar. Gerçek şu ki, bir kişi ancak kendisine ve dinleyicilerine güvendiği zaman düzgün bir şekilde konuşabilir ve ancak o zaman sahne korkusunu aşabilir.

Aşağılık kompleksi ve sosyal eğitim sorunu bu nedenle birbirleriyle yakından bağlantılıdır. Aşağılık duygusu nasıl sosyal bir uyumsuzluktan kaynaklanıyorsa, sosyal eğitim

* Adler'in yaklaşımını

de hepimizin aşğılık duygularımızın üstesinden gelebilmemizi sağlayacak olan en temel yöntemdir.

Sosyal eğitim ile sağduyu arasında doğrudan bir bağlantı vardır. İnsanların karşılaştıkları zorlukları sağduyu ile çözdüklerini söylediğimizde, aklımıza toplumsal grupların birlikte sorunları çözme yetenekleri gelir. Öte yandan, geçen bölümde de belirttiğimiz gibi, kendilerine mahsus bir dil ve kendilerine mahsus bir anlayışla hareket eden kişiler toplumsal manada bir anormallik sergilerler. Akıl hastaları, nevrotikler ve suçlular bu gruba girmektedir. Bazı şeylerin onların ilgisini çekmediğini fark ediyoruz; insanlar, toplumsal normlar ve kurumlar onlara çekici gelmiyor. Yine de kurtuluşlarına giden yol buradan geçmektedir.

Bu tür kişilerle çalışırken görevimiz sosyal gerçekleri onlara cazip hale getirmektir. Endişeli kişiler diğerlerine iyi niyet gösterdiklerinde üzerlerine düşeni yaptıklarını hissederekler. Ancak iyi niyetten daha fazlasına ihtiyaçları vardır. Onlara, toplumda önemli olanın aslında neyi başardıkları, topluma ne katabildikleri ve toplumdan ne kazanabilecekleri olduğunu öğretmeliyiz.

Aşğılık kompleksi ve üstünlük çabası evrensel nitelikte olgular olmakla birlikte, bunların tüm insanların eşit düzeyde bulunduğunu kabul etmek doğru olmaz. Evet, aşğılık kompleksi ve üstünlük arayışı insanların davranışlarını yönlendirir, ancak bunların yanı sıra bedensel güç, sağlık ve çevresel faktörler de işin içindedir. Bu nedenle aynı koşullara sahip bireyler birbirinden farklı tavırlar gösterebilir. Çocukları incelediğimizde, tek bir sebeple ve yolla tepki

göstermediklerini fark ederiz. Kendi bireysel tarzlarında tepki verirler. Şartlarını iyileştirmek için mücadele ederler, ancak hepsi kendi yöntemleriyle çabalar, kendi hatalarını yapar ve kendilerince bir başarıya ulaşmaya çalışırlar.

Şimdi bazı insan tiplerini ve onların özelliklerini analiz edelim. Örneğin solak çocukları. Sağ elin kullanımı konusunda yoğun bir eğitim aldıkları için aslında solak olduğunun farkına varmayan çocuklar vardır. Başlarda sağ ellerini kullanırken sakar ve kusurlu oldukları için azarlanır, eleştirilir ve alay edilirler. Alay etmek bir hatadır, oysa ellerin her ikisi de geliştirmeleri gerekmektedir. Solak bir çocuk henüz bebekken fark edilebilir çünkü sol eli sağ elinden daha fazla hareket etmektedir. Çocuk, ilerleyen yıllarda sağ elinin yetenek eksikliği nedeniyle kendini baskı altında hissedebilir. Öte yandan, genellikle sağ eline ve koluna karşı daha büyük bir merak duyar; bu merak, örneğin çizim yapmak, yazı yazmak vb. şekillerde kendini gösterir. Aslında böyle bir çocuğun hayatının ilerleyen dönemlerinde normal bir çocuktan daha iyi eğitilmiş olduğunu görmek şaşırtıcı değildir. Çünkü bu durumu idrak etmek zorunda kalmış ve böylece farklılıkları onu daha dikkatli olmaya yönlendirmiştir. Bu durum ve farkındalık, sanatsal yetenek ve becerinin geliştirilmesinde genellikle büyük bir avantajdır. Bu konumdaki bir çocuk genellikle hırslıdır ve sınırlamalarını aşmak için mücadele etmektedir. Ancak bazen, mücadele ciddi bir zorluk derecesindeyse, başkalarını kıskanabilir ve böylece normal durumlara göre üstesinden gelmesi daha zor bir aşağılık kompleksi geliştirebilir. Bir çocuk sürekli mücadele ederek kavgacı bir çocuk ya da kav-

gacı bir yetişkin haline gelebilir, daima aklında beceriksiz ve yetersiz olduğuna dair sabit bir fikirle uğraşma zorunda kalabilir. Böyle bir birey başkalarından daha büyük bir sorumluluk altında kalır.

Çocuklar ilk dört ya da beş yıl içinde oluşturdukları prototiplere göre çabalar, hatalar yapar ve çeşitli şekillerde kendilerini geliştirirler. Her bir çocuğun amacı farklıdır. Bir çocuk ressam olmak isterken, bir diğeri alışıp sevemediği bu dünyadan kurtulmak isteyebilir. Biz onun nasıl bu durumun üstesinden gelebileceğini biliyor olabiliriz ama çocuk bilmiyor ve çoğu zaman gerçekler ona doğru şekilde aktarılmıyordur.

Gözleri, kulakları, ciğerleri ya da midesinde birtakım problemler olan çok çocuk vardır ve bu çocukların ilgilerini kendi eksik yönlerine yönelttiklerini görürüz. Bu durumun ilginç bir örneğini, yalnızca akşamları ofisten eve geldiğinde astım krizleri geçiren bir adamın hikâyesinde görebiliriz. Kırk beş yaşında, evli ve yüksek mevki sahibi bu adama atakların neden hep ofisten eve geldikten sonra ortaya çıktığı soruldu. “Görüyorsunuz, karım çok materyalist, bense idealistim, bu nedenle anlaşamıyoruz. Eve geldiğimde kafamı dinlemek, evde huzur içinde oturmak istiyorum ama eşim toplum içine girmek istiyor ve bu yüzden evde olmamızdan şikâyet ediyor. Ben de sinirleniyorum ve kendimi boğuluyormuş gibi hissediyorum.” Bu adam neden boğulduğunu hissediyor, neden stresle karşılaştığında kusmuyor? Gerçek şu ki, o sadece prototipine uygun davranıyor. Görünüşe göre bebekken bir rahatsızlığı nedeniyle kundaklanması gerekmiş ve bu sıkı kundaklanma

durumu nefes almasını zorlaştırarak onu çok rahatsız etmiş. Ancak onu seven ve yanında oturup teselli eden genç bir dadısı varmış. Bebek tüm dikkatini içinde bulunduğu duruma değil, sadece bu kadına yönlendirirmiş. Böylece her kundaklandığında dadısının kendisini eğlendireceği ve teselli edeceği izlenimine kapılıyormuş. Çocuk dört yaşındayken dadısının bir düğüne gitmesi gerekmiş, o da çok acıklı bir şekilde ağlayarak annesiyle beraber dadısı tren istasyonuna gidene kadar onlara eşlik etmiş. Dadı gittikten sonra annesine şöyle demiş: “Dadım gittiğine göre artık dünyada benim ilgimi çeken bir şey kalmadı.”

Bu nedenle onu, prototipinin ortaya çıktığı dönemdeki gibi yetişkinlik döneminde de her zaman kendisini eğlendirecek, teselli edecek ve yalnızca onunla ilgilenecek ideal bir eş ararken görüyoruz. Sorun dadısı gibi bir hayat arkadaşı bulma arzusuyla, her zaman eğlendirilme ve teselli edilme isteğiydi. Doğal olarak, sizi her zaman eğlendirecek bir eş bulmak çok da kolay değildir. Bu adam daima etrafında olan biten her şeyi yönetmek istemiş ve bunu başardığında bir nebze de olsa rahatlamıştı. Bu ortaya çıkınca karısı, adamın anksiyetik boğulma hissi yaşadığı dönemlerde tiyatroya gitme ya da toplum içine çıkma arzusunu dile getirmeyi bıraktı. Ve adam bir şekilde “üstünlük hedefine” ulaşmış oldu.

Bu adam eşine her zaman kibar ve hassas davranıyordu ama zihninde hep onu yönetme arzusu vardı. Karısını kendi tabiriyle “idealist” biri haline getirmek istiyordu. Böyle bir adamın güdülerinin dışı vurduğundan çok daha farklı olduğu su götürmez bir gerçektir...

Gözlerinde birtakım kusurlar olan çocukların sıklıkla görsel konulara daha çok ilgi duyduklarını görüyoruz. Böylece kusurlarının üzerine giderek yeteneklerini geliştiriyorlar. Astigmatik gözleri olan büyük şair Gustav Freitag'ın çok başarılı bir kariyeri olduğunu biliyoruz. Şairlerin ve ressamların genellikle gözleriyle ilgili sorunları vardır. Ancak bu çoğu zaman daha büyük bir cazibe unsuru olmuştur. Freitag kendisi hakkında şöyle demiştir: "Gözlerim diğer insanlarınkinden farklı olduğu için, hayal gücümü kullanmak ve yaratıcılığımı geliştirmek zorundaymışım gibi hissediyorum. Bunun büyük bir yazar olmama katkısı olup olmadığını bilmiyorum ama her halükârda hayal dünyamda gerçekte olduğundan çok daha net görebiliyorum."

Dâhilerin hayatlarını incelediğimizde genellikle bedensel defektlerinin olduğunu görüyoruz. Tarihte, hatta mitolojide bile tanrıların bir ya da iki gözünde görme kusurlarından bahsedildiğini biliyoruz. Neredeyse kör olmalarına rağmen çizgiler, gölgeler ve renklerdeki farklılıkları diğerlerinden daha iyi kavrayabilen dâhiler olduğu gerçeği, sorunları doğru bir şekilde anlaşıldığı takdirde bu çocuklarla neler başarılabileceğini bize göstermektedir.

Bazı insanlar yiyeceklerle diğerlerinden daha fazla ilgilenir. Sürekli neyi yiyip neyi yiyemeyeceklerini tartışır dururlar. Genellikle bu tür kişiler çocukluk dönemlerinde yemek yeme konusunda zorlanmış, bu nedenle beslenmeye diğerlerinden daha fazla ilgi göstermişlerdir. Muhtemelen dikkatli bir anne tarafından sürekli olarak ne yiyip ne yiyemeyecekleri tembih edilmiştir. Bu kişiler mide problemleriyle başa çıkmak zorunda kalırlar ve sabah, öğlen ya

da akşam ne yiyeceklerini hayati derecede ciddiye alırlar. Sürekli yemek üzerine düşünmelerinin bir sonucu olarak bazıları açlık alanında kendilerini geliştirir ya da beslenme konularında uzmanlaşırlar.

Ancak bazen mide ya da bağırsakların güçsüzlüğü, insanların yemek yemenin yerine geçecek bir alternatif aramasına sebep olur. Bu alternatif bazen para olur ve böyle kişiler çok cimri ya da çok zengin olabilirler. Genellikle para biriktirmek için son derece sıkı çalışırlar, gece gündüz kendilerini bu amaç uğruna geliştirirler. İşlerini düşünmeden duramazlar, bu da onlara benzer konumdaki diğer insanlara göre büyük bir avantaj sağlayabilir. İlginçtir ki, zengin insanların mide rahatsızlığı çektiği sık sık kulağı-mıza geliyor.

Bu noktada beden ve zihin arasında kurduğumuz bağlantıyı hatırlayalım. Bir kusur her zaman aynı sonucu doğurmaz. Fiziksel bir kusur ile kötü bir yaşam üslubu arasında kesin bir neden-sonuç ilişkisi yoktur. Fiziksel bir problem söz konusu olduğunda genellikle doğru beslenme gibi iyi bir tedavi uygulayarak bu sorunu kısmen ortadan kaldırebiliriz. Kötü sonuçlara sebep olan fiziksel kusur değil, bunu yaşayan kişinin davranışlarıdır. Bu nedenle psikolog için sadece fiziksel kusurlar ya da salt fiziksel sebepler yoktur; fiziksel durumlarla ilgili hatalı tutumlar vardır. Yine bu nedenle psikolog, prototipin gelişimi sırasında aşğılık kompleksini aşmak amacıyla çaba gösterilmesini teşvik etmeye çalışır.

Kimi zaman bir kişiyi zorlukların üstesinden gelmek için sabırsızlanırken görürüz. Hareketli, öfkeli ve hırslı insanların büyük bir aşağılık kompleksiyle mücadele etmez zorunda olduğunu düşünebiliriz. Yaşadığı zorlukların üstesinden gelebileceğini bilen kişi, her zaman yapması gereken şeyi yerine getiremese de sabırsız değildir. Kibirli, küstah, hırçın çocuklar da büyük bir aşağılık kompleksine sahiptir. Bu gibi vakalarda bizim görevimiz, doğru tedaviyi önerebilmek için yaşadıkları zorlukların nedenlerini araştırmaktır. Prototipin hatalarını asla eleştirmemeli veya bunları *yargılamamalıyız*. Çocukların bu tip prototip özelliklerinin, sıra dışı ilgi alanlarında, başkalarını geride bırakmak için kurdukları entrikalarda, yaşamak için verdikleri mücadelelerde, üstünlük hedefine doğru yaptıkları atılımlarda veya çok farklı şekillerde ortaya çıktığını görebiliriz.

Özgüveni düşük çocuklar verdikleri kararlarda veya duygularını ifade etme konusunda kendilerine tam anlamıyla güven duymazlar. Başkalarını mümkün olduğunca dışlamayı tercih eder. Yeni tecrübeler edinebileceği yerlere gitmeyi değil, kendini güvende hissettiği küçük bir çemberin içinde kalmayı tercih ederler. Eğitim hayatında, sosyal hayatta ve evliliklerinde de benzer davranışlar sergiler. Üstünlük hedefine ulaşmak için kendi küçük güvenli alanlarında kalmaları gerektiğine inanırlar. Bu tür davranışlar pek çok insanda karşımıza çıkar. Bu kişiler, başarılı olmak için, güçsüz oldukları alanlarda kendilerini geliştirmeleri gerektiğini unuturlar. Oysa başarılı olmaları için tüm gerçeklerle yüzleşmeleri gerekir. Eğer kişi belirli durumları ve kişileri elimine edebilirse, kendini haklı çı-

karma hedefinde tek başına kalacak, bu da yeterli olmayacaktır. Kişinin sosyal desteğe ve hayata karşı tutumunu değiştirmeye ihtiyacı vardır.

Bir filozof çalışmalarını hayata aktarmayı amaçlıyorsa, kendisini takip edenlere her gün vakit ayıramayabilir, çünkü fikirlerini toplamak ve doğru yöntemi bulmak için uzun süre yalnız kalması gerekebilir. Ancak daha sonra toplumla iletişim kurarak fikir ve yöntemini onlarla paylaşmalıdır. Bu iletişim onun gelişiminin önemli bir parçasıdır.

Toplumsal süreçlerin tamamı için kilit nokta, insanların her zaman üstün olacakları bir ortam bulma çabası içinde olmalarıdır. Bu nedenle aşağılık kompleksine sahip çocuklar, kendilerinden daha güçlü çocukları dışlarlar. Daha kolay yönetebilecekleri ve hükmedebilecekleri zayıf karakterde çocuklarla arkadaşlık etmek isterler. Bu, aşağılık duygusunun anormal ve patolojik bir ifadesidir. Oysa önemli olan, aşağılık duygusu hissetmek değil, bunun derecesi ve niteliğidir.

Anormal aşağılık duygusu “aşağılık kompleksi” adını almıştır. Ancak kompleks, tüm kişiliğe yayılmış olan bu his için doğru kelime değildir. Bu durum bir kompleksten daha fazlasıdır, farklı koşullar altında yarattığı tahribatta değişiklik gösterebilen çok ciddi bir hastalıktır. Bazen bir kişi işinin başındayken onun aşağılık hissine kapıldığını fark etmeyebiliriz çünkü kişi yaptığı işten emin olduğunda bu duyguları dışarıya yansıtmayabilir. Ama toplum içinde veya karşı cinsle iletişim kurarken kendinden emin olmaması halinde gerçek psikolojisi ortaya çıkar.

Bu tür davranışları çoğunlukla stresli veya sıkıntılı durumlarda tespit ederiz. Prototip, genellikle sıkıntılı durumlarda ya da yeni bir etkileşim esnasında en net şekilde görünür hale gelir ve aslında sıkıntılı durumların çoğu da genellikle yeni etkileşimlerden doğar. Bu nedenle, ilk bölümde de söylediğimiz gibi, toplumsal ilginin düzeyi yeni bir toplumsal olayla ortaya çıkar.

Tıpkı bizim sosyal hayatımızda olduğu gibi bir çocuğun sosyal ilgi düzeyi de okula gittiği zaman ortaya çıkar. Arkadaşlarıyla kaynaşıyor mu ya da onlardan kaçıp uzaklaşıyor mu bu sosyal ortam içinde gözlemleyebiliriz. Hiperaktif, kurnaz veya zeki çocuklarsa neden böyle davrandıklarını anlamak için zihinlerine bakmamız gerekir. Ya da mütereddit ve çekingen bir şekilde davranıyorlarsa aynı davranışların ileriki yaşlarda sosyal hayatlarında ve evliliklerinde de ortaya çıkabileceğini göz önünde bulundurmamız gerekir.

“Şunu şöyle yaptım,” “Şu işi alırdım,” “Şu adamı döverdim... *ama...*” diyen kişilerle her zaman karşılaşırız. Bu tür ifadeler büyük bir aşğılık kompleksinin işaretidir. Bu ifadeleri doğru şekilde yorumlayabilirsek kişinin içinde bulunduğu kaygı duygusunun derinliğine ışık tutmuş oluruz. Şüpheli duyan bir kişinin genellikle kuşku içinde kaldığını ve hiçbir şeyi başaramadığını biliyoruz. Ayrıca bir kişi “Yapmayacağım” diye söze başlıyorsa muhtemelen bu sözüne uygun şekilde davranışlar sergileyecektir.

Eğer psikolog yakından inceleme fırsatına sahipse, erkeklerin hayatlarında sık sık çelişkilerle karşı karşıya kaldığını görebilir. Bu tür çelişkiler aşğılık kompleksi-

nin bir işareti olarak değerlendirilebilir. Ancak bu sorunu oluşturan bireyin davranışları da mutlaka gözlemlenmelidir. Kişinin diğerlerine yaklaşımı, onlarla tanışma biçimi kusurlu olabilir. İnsanlara karşı adımlarını tereddütle atıp atmadığını ve fiziki bir ön yargı sergileyip sergilemediğini gözlemlemeliyiz. Bu tereddüt çoğu zaman hayatın başka alanlarında da kendini gösterir. Pek çok kişi bir adım ileri bir adım geri atarak farkında olmadan aşağılık kompleksiyile mücadele etmeye başlar.

Bizim asıl vazifemiz bu kişileri içinde buldukları çelişkili tutumlarından uzaklaştırmaktır. Bu tür kişilere yapılacak en doğru müdahale, onları cesaretlendirmek, cesaretlerini kırmamaktır. Onlara hayatın zorluklarıyla yüzleşebileceklerini ve sorunları çözebileceklerini hissettirmeliyiz. Özgüven kazanmanın tek yolu budur ve aşağılık hissi ancak bu şekilde giderilebilir.