

Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma

How to Be Happy: A Virtual Conversation with Sigmund Freud

Timothy C. THOMASON^(*)

Çeviri: Tayfun DOĞAN^(**), Mert AKCANBAŞ^(***)

Öz

Psikoloji tarihindeki en önemli ve etkili kişi olan Sigmund Freud'un mutluluk hakkında söyleyeceği çok şey vardı. Özellikle Uygurluk ve Hoşnutsuzlukları isimli kitabında mutluluk hakkındaki yorumları bugün hala geçerli olan endişelere hitap etmektedir. Freud ile hayali bir konuşma şeklindeki bu makale, Freud'dan alıntıları ve yazılarından aktarmaları içermektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikanaliz, Mutluluk, Haz, Pozitif Psikoloji.

Abstract

Sigmund Freud, the most significant and influential figure in the history of psychology, had a lot to say about happiness. His comments on happiness, particularly

Çeviri Makale (Translated Article)

Geliş Tarihi: 09.12.2019

Kabul Tarihi: 20.01.2020

^(*) Department of Educational Psychology, Northern Arizona University

^(**) Doç. Dr., T.C. Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, tayfun@tayfundogan.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1636-9091>

^(***) Dr. Öğretim Üyesi, T.C. Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, mert.akcanbas@uskudar.edu.tr

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1811-2732>

Timothy C. THOMASON
Çev. Tayfun DOĞAN ve Mert AKCANBAŞ

in his book Civilization and Its Discontents, addressed concerns that are still current today. This article, which takes the form of an imagined conversation with Freud, includes quotations of Freud and paraphrases of his writings.

Keywords: *Psychoanalysis, Happiness, Pleasure, Positive Psychology.*

Giriş

II. Dünya Savaşı'ndan sonra, Amerikan psikoloji camiası ruhsal hastalıkların tedavisine odaklanmıştır ve böylece psikolojik bozuklukların anlaşılmasında ve tedavilerinde önemli ilerlemeler sağlanmıştır. Bununla birlikte, insanın zayıflıklarına yapılan odaklanma, denklemin diğer tarafına çok az dikkat gösterilmesi anlamına gelmiştir.¹ Son yıllarda ise insanların olumlu özelliklerini incelemeye ve psikolojik iyi oluşlarını geliştirmek için müdahaleler geliştirmeye çabalayan pozitif psikolojiye daha fazla önem verilmeye başlanmıştır.² Mutluluk, pozitif psikolojideki önemli konulardandır: Mutluluk nedir ve psikolojik danışmanlar ve psikoterapistler, daha mutlu olabilmeleri için danışanlarına nasıl yardımcı olabilirler?

Yeni mutluluk modellerinden birine göre, bireyin mutluluk seviyesi genetik olarak belirlenmiş mutluluk ayar noktası, çevresel faktörler (yaşam şartları) ve mutluluğu etkileyen aktiviteler olmak üzere üç faktör tarafından belirlenmektedir. Araştırma sonuçlarına dayalı bu modele göre, mutluluğa ilişkin varyansın % 50'sini genetik faktörler, % 10'unu yaşam şartları ve % 40'unu amaçlı etkinlikler açıklamaktadır.³ Dolayısıyla bu model, mutluluğumuzun % 60'ının kontrolümüz dışında olduğunu

¹ Charles. R. Snyder ve Shane Lopez, *Positive Psychology* (CA: Sage Publications Thousand Oaks, 2007).

² Martin Seligman, "Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission," *APA Monitor*, 29 sayı: 3 (1998).

³ Sonja Lyubomirsky, Kennon M. Sheldon ve David Schkade, "Pursuing happiness: The architecture of Sustainable Change" *Review of General Psychology*, 9 sayı: 2 (2005): 111-131.

Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma

vurgularken % 40'ının da daha mutlu olmak için kendi çabalarımıza bağlı olduğunu ifade etmektedir. Daha mutlu olmak için tam olarak ne yapmamız gerektiği konusunda az çalışma olsa da, öneriler genellikle çok arkadaş sahibi olma, destekleyici bir gruba ait olma, başkalarına yardım etme ve şükran günlüğü tutma gibi şeyleri içermektedir.⁴ Mutluluğu artırma stratejileri üç yaşam alanına odaklanmaktadır: sevgi, iş ve oyun.⁵

Freud, 1900'lerin başında kitabını yazarken, herkesin mutluluğu aradığının farkındaydı ve mutluluğun nasıl tanımlanacağı, insanların ne kadar mutlu olabileceği ile ilgili makul beklentiler, mutluluğu artıracak etkinlikler ve psikoterapinin danışanların mutluluğa ulaşmalarına nasıl yardımcı olabileceği hakkında yazmıştır. Bugün mutluluk hakkında yazılanlarla karşılaştırıldığında, Freud'un fikirleri oldukça derin ve dikkatli bir değerlendirmeyi hak etmektedir. Freud, insanın mutluluk potansiyeli konusunda kötümser olmakla suçlansa da, kitabı yazdığı dönemde psikolojik bozukluklara karşı ancak birkaç etkili yöntemin kullanıldığı unutulmamalıdır. Yani bu dönemde mental hastalıklardan muzdarip pek çok kişiye yardım etmek için gereken acil ihtiyaç göz önüne alındığında, mutluluk biraz anlamsız bir konu olarak düşünülmüş olmalıdır.

Freud sevgi ve çalışma yoluyla mutluluk aramamız gerektiğini önermektedir. Ona göre tatmin edici sevgi ilişkileri ile yaratıcı ve üretken bir çalışma yaşamı, mutluluğu arayan kişi için en değerli kaynaklardır. Bu bulgu son yıllarda pozitif psikologların yaptığı araştırmalarla da uyumludur. Freud, hedonizm, uyuşturucu ve alkol kullanımı ya da dünyadan elini eteğini çekme yoluyla mutlu olmaya çalışma konusunda ise uyarılmaktadır. O bu yaklaşımlar yerine toplumda etkin olmayı ve herkesin iyiliği için çalışmayı önermektedir. Freud ayrıca, herkes için geçerli bir mutluluk reçetesi olmadığını da yazmıştır.

⁴ David G. Myers, "The Funds, Friends, and Faith of Happy People," *American Psychologist*, 55 sayı: 1 (2000): 56-67.

⁵ Snyder ve Lopez, *Positive Psychology*.

Timothy C. THOMASON
Çev. Tayfun DOĞAN ve Mert AKCANBAŞ

Danışmanlar, Freud'un mutluluk hakkındaki düşüncelerinden çeşitli pratik uygulamalar bulabileceklerdir. Örneğin, danışanlar kendi mutluluklarının ne kadarını kontrol edebilecekleri ile ilgili makul beklentilere sahip olmalıdırlar. Ayrıca onlar mutlu olmaya çalışırken rahatsız edici kişisel problemlerini de çözmeye çalışmalıdırlar ve eğer yardıma ihtiyaç duyarlarsa da psikoterapiden faydalanmalıdırlar. Bunlara ek olarak danışanların özellikle iş ve aşk hayatlarını iyileştirmeye çalışmaları gerekmektedir. Freud mutluluğa ulaşmanın zor bir hedef olmasına rağmen, onu aramanın bizim doğamızda olduğunu ve ulaşmak için çabalamaktan vazgeçmememiz gerektiğini ileri sürmüştür.

Dr. Freud, benimle konuşmayı kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederim.

Rica ederim. Ne öğrenmek istiyorsunuz?

Hayatın anlamı nedir?

Bu soru defalarca gündeme getirildi ve henüz tatmin edici bir cevap verilemedi, dolayısıyla bunu geçebiliriz.⁶

Mutluluk arayışı hakkında ne düşünüyorsunuz?

İnsanın mutlu olması gereği yaratılış planında yoktur.⁷

Bir hasta ona nasıl yardım edebileceğini sorduğunda ne söylersiniz?

Histerik sıkıntılarınızı, alışlagelmiş (sıradan) mutsuzluğa dönüştürebilsek çok şey başaracağız. Sağlığa kavuşturulmuş bir zihinsel yaşamla bu mutsuzluğa karşı daha iyi silahlandırılmış olacaksınız.⁸

⁶ Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents*, ed. ve çev. James Strachey (New York: W. W. Norton, 1989), 24.

⁷ A.g.e., 25.

⁸ Sigmund Freud ve Joseph Breuer, *Studies in Hysteria*. ed. ve çev. N. Luckhurst (New York: Penguin, 1895), 78.

Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma

Psikanalizin amacı nedir?

Psikanalizin amacı sebepsiz yere ortaya çıkan ya da kendi kendine dayatılan acıyı (nevroz), genel ya da sıradan bir acıya dönüştürerek iyileştirmektir. Yani psikanaliz kader veya varoluşsal gerçeklere karşı bir tedavi veya ilaç değildir.⁹

Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları kitabınız ne hakkındadır?

Kitabın ana teması insanın uzun zamandır süren mutluluk arayışında yaşadığı hayal kırıklığıdır. Aslında kitap için benim orijinal başlığım “Uygarlıktaki Mutsuzluk” şeklindeydi. İnsanlar, davranışlarıyla yaşamlarındaki amaç ve niyetlerinin mutluluk olduğunu göstermektedirler. “İnsanlar mutluluk için çabalar, mutlu olmak ve öyle kalmak isterler.”¹⁰

Mutluluk nedir?

Mutlu olma çabası, negatif ve pozitif olmak üzere iki yönlüdür. Bu bir yanda acı ve haz yoksunluğunun olmamasını, diğer yanda ise hazza ilişkin güçlü duyguların yaşanmasını amaçlamaktır. En dar anlamıyla, mutluluk zevk (haz) hissidir. Yaşamın amacını belirleyen şey, haz ilkesinin düzenlenmesi ve zevk hislerini en üst düzeye çıkarma çabasıdır.¹¹

Bu yüzden zevk ilkesi bizi zevk aramaya mı motive eder?

Evet, ama ikincil bir süreç olarak adlandırdığım gerçeklik ilkesi, insanları kaba arzularını frenlemeye zorlar. Çocuklar, hemen haz alma isteklerini düzenlemeyi ve daha sonraki ödüller uğruna mevcut keyfi ertelemeyi öğrenirler. Biz zevki en üst düzeye çıkarmak ve acıyı en aza indirmek için kar ve zarar hesabı yaparız.¹²

⁹ A.g.e

¹⁰ Freud, *Civilization and Its Discontents*, 25.

¹¹ A.g.e.

¹² A.g.e.

Timothy C. THOMASON
Çev. Tayfun DOĞAN ve Mert AKCANBAŞ

Zevk isteği, sonsuza dek gerçeklikle savaş halinde midir?

Evet, ve bu zevk ilkesinin kaybetmeye mahkum olduğu bir savaştır. Bunun gerçekleştirilmesi imkânsızdır çünkü tüm evrensel kurallar buna karşı işlemektedirler.¹³

Neden mutluluk mücadelesi başarısızlığa mahkûmdur?

İki nedenle. Birincisi insanın istekleri doyumsuzdur. Mutluluk dediğimiz şey ileri derecede engellenmiş ihtiyaçların doyurulmasından gelir. Doğası gereği bu sürekliliği olmayan bir olgudur. Herhangi bir zevkli durum uzadığında, önce hafif bir hoşnutluk hissine dönüşür ve sonra da azalarak biter. Birinin susuzluğu giderildiğinde, su içmekten duyduğu memnuniyet azalır. Bizler yoğun zevki yaşamımızdaki şeylerin olağan durumlarında değil, bu şeylere yoksunluk çekmek gibi olağanın tam zıddı hallerde hissetmek üzere tasarlanmışızdır. Yani yaşamımızdaki imkânlar daha baştan kendi yapımızla sınırlandırılmışlardır.¹⁴

Mutluluk mücadelesinin başarısızlığa mahkûm olmasının ikinci nedeni nedir?

Dünyada var olmamızın doğasından dolayı. Varoluşun koşulları bizim hazza olan sonsuz arzumuzu sınırsız sayıda acı olasılığı ile eşleştirir. Biz üç kaynak tarafından acı çekmekle tehdit altındayız: kendi bedenimiz, dış dünya ve son olarak diğer insanlarla ilişkilerimiz. Bu son kaynaktan gelen acı belki de diğerlerinden daha fazla acı vericidir.¹⁵

Bir ölçüde toplumda yaşadığımız için mi acı çekiyoruz?

Evet, uygarlığın cinsellik ve saldırganlık dürtülerinden vazgeçilmesi talebinin bedeli ağırdır. İnsanlar komşularını seviyecek bir arkadaş olarak görmekten çok düşman olarak görmeye daha hazırlar. “İnsan insanın kurdudur.” Toplum başkalarına karşı saldırganca davranma arzusunu kısıtlar, ancak bu saldırganlığı içeri yönlendirerek yapar. Sonuç hayal

¹³ A.g.e.

¹⁴ A.g.e.

¹⁵ A.g.e., 26.

Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma

kırıklığı, anksiyete ve suçluluktur. “Uygarlaşma yolunda ödediğimiz bedel mutluluğun kayboluşudur. Uygur insan, olası mutluluğunun bir kısmından bir miktar güvenlik karşılığı vazgeçmiştir.”¹⁶

İnsanların mutluluğa ulaşmaları için bazı yollar nelerdir?

Birisi hedonizmdir. “Her bir ihtiyacın dizginlenmeyen tatmini kişinin yaşamını yönetmekteki en cazip yöntem olarak kendini sunsa da bu hazı ihtiyatın önüne koymak demektir ve kısa sürede cezasını da beraberinde getirir.”¹⁷

Kokain kullanmaktan ne öğrendiniz?

Acıdan kaçınmanın en basit ve en etkili yolu kimyasal kullanmak olsa da bunun da benzer dezavantajları vardır. Kullanıcının gerçeğin baskısından kurtulmasına yardımcı olan maddeler tehlikeli derecede çekici ve potansiyel olarak zararlı olup çok daha iyi bir şekilde kullanılacak enerjinin israfına neden olurlar.¹⁸

Toplumdan uzaklaşarak mutlu olmaya çalışmak konusunda ne dersiniz?

“Gönüllü yalıtım münzevilerin stratejisidir. Bu şekilde sükûnete dayalı bir mutluluk güvence altına alınabilir ancak bu aynı zamanda yenilginin de kabulüdür. Korkunç dış dünyaya karşı insan kendini ancak bir şekilde ondan uzaklaşarak savunabilir. Aynı şey, Doğu’nun dünyevi bilgeliği tarafından önerilen ve yoga yoluyla uygulanan içgüdüleri öldürmek için de geçerlidir. Eğer kişi bunda başarılı olursa, tüm yaşamsal faaliyetlerinden vazgeçmiş, hayatını feda etmiş ve yalnızca sükûnetin getirdiği mutluluğu elde etmiş olur. Bir topluluğun üyesi olmak ve diğerlerinin iyiliği için çalışıyor olmak ise daha iyi bir yoldur.”¹⁹

¹⁶ A.g.e., 73.

¹⁷ A.g.e., 26-27.

¹⁸ A.g.e., 27-28.

¹⁹ A.g.e.

Timothy C. THOMASON
Çev. Tayfun DOĞAN ve Mert AKCANBAŞ

Peki, güzelliğın keyfini çıkararak mutlu olmaya çalışmak hakkında ne dersiniz?

Sanatla uğraşmanın keyfi, hafif bir narkoz etkisi ortaya çıkarabilir ancak bu geçici bir zevktir. Bu, dünyayı hayal etme, yanılısama ya da fantezi yoluyla algılamaya yönelik birçok girişimden biridir.²⁰

Dini inanç mutluluğuna artırabilir mi?

Dini inanç nevrotik hastalıklarda görülen gerçek dışılığın benzeri. İnsanlığın dinleri kitlesel sanırlardır. Dinler, gerçekliği sanrılı bir biçimde yeniden şekillendirerek mutluluk sağlamaya ve acı çekmekten korunmaya yardımcı olmaya çalışırlar.²¹

Bu yaklaşımlardan hiçbiri mutluluğuna desteklemiyorsa, o zaman ne gerekir?

Yaratıcı ve üretken bir çalışmayı tavsiye ederim. Çalışma yüceltmeyi ve libidonun yer değıştirmesini içerir. Özgürce seçilen bir mesleki faaliyet, özel bir memnuniyet kaynağı olabilir. Hayatın yönetilmesi için başka hiçbir teknik, bireyi gerçeğe bu kadar sıkı bir şekilde bağlamaz. Ben özellikle psişik ve entelektüel işleri severim. Öyle olmayı hak etmesine rağmen çalışmak, insanlar tarafından mutluluğuna giden değerli bir yol olarak yeterince görülmez.²²

Aşk mutluluğuna artırır mı?

Sevmek ve sevilme stratejisi hepimizde doğal olarak bulunur. Sevgi de en yoğun ve baskın zevk duygumuz ve tüm mutluluk türlerinin prototipi olan cinsel aşk da bebeklik dönemi tatminine özlem duyulması temellidir. Erotik aşk belki de mutluluk hedefine diğere yöntemlerden daha çok yaklaşır.²³

²⁰ A.g.e., 27-32.

²¹ A.g.e., 29-30.

²² A.g.e., 27-32.

²³ A.g.e., 33.

Nasıl Mutlu Olunur? Sigmund Freud ile Sanal Bir Konuşma

Aşk yoluyla mutluluğu aramanın bir dezavantajı var mıdır?

Ah evet, aksi takdirde hiçbir insan mutluluğa giden bu yolu başka bir yol için terk etmezdi. “Biz hiçbir zaman sevdiğimiz zamanki kadar acıya karşı savunmasız ve hiçbir zaman sevdiğimiz nesneyi ya da onun sevgisini kaybettiğimiz zamanki kadar çaresizce mutsuz değiliz.” Psikanalizin enerjisinin çoğu, içerdiği birçok tehdide rağmen sevgiyi sürdürmenin karmaşıklıklarını anlamaya çalışmak için ayrılmıştır. Aşkın zevkleri nadiren karmaşık değildir. Aşk ve saldırganlık nadiren birbirinden uzaktır.²⁴

Genel olarak mutlu olabileceğimiz konusunda karamsar görünüyorsunuz.

“Mutlu olma planının gerçekleşmesi imkânsızdır. Ancak bizler mutluluk planlarımızı bir şekilde gerçekleştirmeye yakın hale getirme çabalarımızdan asla vazgeçmemeliyiz ve zaten vazgeçemeyiz.”

Bu, insanlığın çıkmazıdır. İnsanlar mutlu olamaz, ancak sonuna kadar mutluluk için mücadele edeceklerdir. Bu hem trajik hem de asil bir davranıştır. İnsanlar kadere pasif olarak boyun eğmeyi reddederler.²⁵

“Kesin olarak bunu sağlayan hiçbir şey olmasa da, insanlar tarafından ulaşılabilir, mutluluğa götürebilecek birçok yol vardır.”²⁶ Zevk acıdan daha iyidir ve mutluluğumuzu en üst düzeye çıkarmaya çalışmamamız için bir neden yoktur. Tüm acıları gideremesek de, bazılarını izale edebilir ve bazılarını da hafifletebiliriz.²⁷

Psikanaliz mutlu olmamıza yardımcı olabilir mi?

Evet, psikanaliz, saldırgan ve yıkıcı dürtülerimizi daha sağlıklı ve üretken davranışlara yönlendirmeyi sağlayan, kaygı ve suçlulukla baş etmenin bir yoludur. Mümkün olduğu ölçüde mutluluk kişinin libido

²⁴ A.g.e., 34.

²⁵ A.g.e., 33.

²⁶ A.g.e.

²⁷ A.g.e., 34.

Timothy C. THOMASON
Çev. Tayfun DOĞAN ve Mert AKCANBAŞ

ekonomisinin problemidir. Bundan dolayı her biri benzersiz bir psişik yapıya sahip insanlar olduğu için zevke ulaşmanın yolları insanların sayısı adedindedir. Ağırlıklı olarak erotik yönelimli bir kişi duygusal ilişkilere öncelik verirken, kendi kendine yeterliliğe meyilli olan narsist doyumu içsel zihinsel süreçlerde arayacaktır. “Temkinli bir iş adamının tüm sermayesini tek bir yatırıma bağlamaktan kaçınması gibi, tüm tatminimizi tek bir arzuya bağlamamız bizim için yararlı olacaktır. Herkes kendisini kurtarabilecek yöntemi bulmak zorundadır.”²⁸

Bu röportaj için teşekkür ederim.

Rica ederim.

KAYNAKÇA

Freud, Sigmund. *Civilization and Its Discontents*. Editör ve Çeviren: James Strachey. New York: W. W. Norton, 1989.

Freud, Sigmund ve Joseph Breuer. *Studies in Hysteria*. Editör ve Çeviren: N. Luckhurst. New York: Penguin.

Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon ve David Schkade, “Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change,” *Review of General Psychology* 9, (2005): 111-131.

Myers, David G.. “The Funds, Friends, and Faith of Happy People,” *American Psychologist* 55, (2000): 56-67.

Seligman, Martin. “Building Human Strength: Psychology’s Forgotten Mission,” *APA Monitor* 29, (1998): 3.

Snyder, R. Charles ve Shane J. Lopez. *Positive Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2007.

²⁸ A.g.e., 34-35.