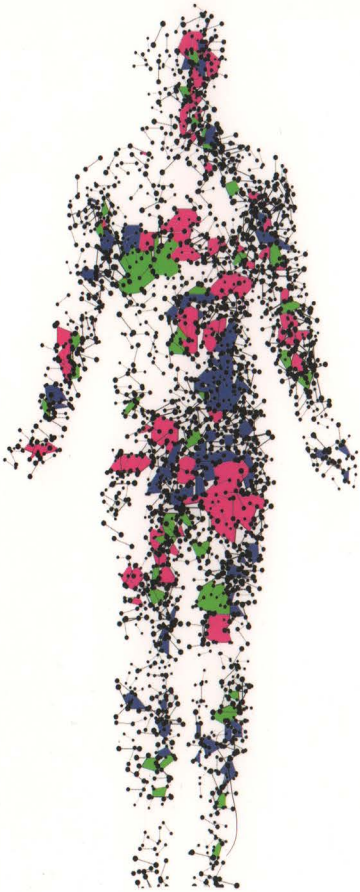
RUHUN İNŞASI

SIRA DIŞI PSİKOTERAPİ VAKALARI



2. BASKI

MUSTAFA GÖDEŞ

RUHUN İNŞASI

Bu kitapta farklı problemlerle psikoterapiye başvuran beş ayrı vakanın terapi süreçleri incelenmiştir. Bu beş vaka seçilirken ruh sağlığı çalışanlarının en çok karşılaştığı problemler ve psikoterapiye başvuran bireylerin benzer ruhsal dinamikleri dikkate alınmıştır. Bu bağlamda; madde bağımlılığı, öfke kontrol problemi, sosyal fobi, tırnak yeme, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, panik atak gibi şikâyet ve semptomlara sahip bireyler analiz edilmiştir. Bu şikâyet ve semptomların kökeninde hangi psikolojik nedenlerin yer aldığı, bunlara nasıl müdahale edildiği ve yapılan müdahaleler neticesinde gerçekleşen değişim, gerçek vakalar üzerinden anlatılmaya çalışılmıştır.

Klinik Psikolog Mustafa Gödeş'in kaleme aldığı bu kitap, insan zihninin ve psikoterapi dünyasının ilginç yönlerine kapı aralıyor...

www.kanonkitap.com KANON

/kanonkitap /kanonkitap /kanonkitap

KDV'DEN MUAFTIR

psikoloji · araştırma

MUSTAFA GÖDEŞ

RUHUN İNŞASI

Kanon Kitap ▲ 19

Ruhun İnşası

© Mustafa Gödeş, 2019
© Balkan Sanat Yayın Yapım Tic. Ltd. Şti., 2019

Yayınlar Genel Koordinatörü İlker Balkan
Yayıma Hazırlayan İlker Balkan
Kapak Tasarımı Çağla Balkan
Tasarım ve Uygulama Balkan Sanat
Baskı Kenan Ofset Matbaacılık
Davutpaşa Cad. İpek İş Merkezi Kat: 3 No: 21
Davutpaşa – Zeytinburnu İstanbul
Matbaa Sertifika No: 12641
Yayınevi Sertifika No: 41460

Birinci Basım Eylül 2019, İstanbul
İkinci Basım Kasım 2019, İstanbul

ISBN 978-605-80510-4-1

BALKAN SANAT YAYIN YAPIM TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ
Örnek Mah. Yaşam Sok. No: 29 B 1 Ataşehir İSTANBUL
Tel: 0850 255 12 90
web: www.kanonkitap.com
e-posta: info@kanonkitap.com
Kanon Kitap bir **Balkan Sanat** markasıdır.

MUSTAFA GÖDEŞ

RUHUN İNŞASI

KANON

- RUHUN İNŞASI

1983 Konya doğumludur. 2004 yılında Selçuk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden dereceyle mezun olmuştur. Yüksek Lisans eğitimini Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji Alanında tamamlamıştır. 2004 yılından itibaren çeşitli merkezlerde ve kurumlarda psikolog - psikoterapist olarak çalışmaktadır.

Askerlik görevini Hava Kuvvetlerinde Yedek Subay - Psikolojik Danışman olarak yapmış ve yine Hava Kuvvetleri tarafından çalışmalarından dolayı takdirname ile ödüllendirilmiştir. Askerlik görevi sonrası çok sayıda eğitime katılmış olup, Psikoterapi Enstitüsü tarafından verilen doktora seviyesindeki bütüncül psikoterapi eğitimini başarıyla tamamlamıştır. 2013 yılında yayımlanan alan *Kişisel Gelişim Zirvaları* adlı bir kitabı bulunmaktadır.

RUHUN İNŞASI

ÖNSÖZ

Bu kitapta farklı problemlerle psikoterapiye başvuran beş ayrı vakanın terapi süreçleri incelenmiştir. Bu beş vaka seçilirken ruh sağlığı çalışanlarının en çok karşılaştığı problemler ve psikoterapiye başvuran bireylerin benzer ruhsal dinamikleri dikkate alınmış; kişilik yapılanmalarının, oedipal çatışmanın, travmaların ve çocuk terapisinin nasıl yürütüldüğü bu vakalar üzerinden anlatılmıştır. Kitapta yer alan psikolojik problemlere ilişkin çeşitli tanımlamalar *teşhis* niteliğinde olmayıp, okuyucuya bilgi vermek amacıyla kullanılmıştır. Bu tanımlamaların birçoğu, danışanlarımı belirli periyotlarda gören analitik yönelimli psikiyatri hekimleri ile vardığımız ortak kanaatlerden oluşmaktadır. Bahsi geçen psikiyatristlerle yaptığımız süpervizyon çalışmalarında kullandığımız bu tanımlamalar hiçbir zaman danışanlarla paylaşılmamıştır. Yapılan terapötik müdahaleler bir hastalığın tedavisi kapsamında değerlendirilmemelidir.

Bu beş farklı vakanın psikoterapiye yönlendirilme nedenleri arasında madde bağımlılığı, öfke kontrol problemi, sosyal fobi,

tırnak yeme, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, panik atak gibi şikayet ve semptomlar yer almaktadır. Bu şikayet ve semptomların kökeninde hangi kişilik yapılanmalarının olduğu, bunlara nasıl müdahale edildiği ve yapılan müdahaleler neticesinde gerçekleşen değişim, mümkün olduğunca yalın bir dille anlatılmaya çalışılmıştır. Kitap boyunca bu yalınlığa azami derecede dikkat etmeye çalışsam da bazı konuları izah ederken teknik terimler kullanma zorunluğundan kurtulamadığımı da belirtmek isterim.

A

Etik kurallar konusunda özellikle bir noktanın altını çizmenin gerek okuyucu, gerek ruh sağlığı çalışanları, gerekse terapiye başvurmayı düşünen bireylerin gizlilik kaygıları açısından faydalı olacağını düşünüyorum. Öncelikle kitapta bahsedilen vakaların terapisi uzun zaman önce tamamlanmış olup, kendilerinden gerekli izinler alınarak bu kitaba konu edilmiştir. Bu vakalarla ait kimlik bilgileri ile sosyo-demografik bilgiler (yaş, cinsiyet, etnik grup, din, meslek, eğitim, medeni hal gibi özellikler) en yakınlarının dahi tanıyamayacağı şekilde değiştirilmiştir. Değiştirilmiş bu bilgilere dayalı olası benzerliklerde herhangi bir kasıt bulunmamaktadır. Danışanların mahremiyetini korumak amacıyla zaman zaman kurguya yer verilmiş olsa da bu beş vakanın terapi süreçleri tamamen gerçek seanslara dayanmaktadır.

Son olarak belirmek istediğim konu ise kitabın amacıyla ilgili: Kitapta aktarılan vakalara ait çalışmalarımı kaleme alırken psikoterapinin aslında ne olduğunu anlatmaya çalıştım. Bu konuda ülkemizde son yıllarda önemli çalışmalar olsa da psikoterapinin "iki kişinin sohbet ettiği ve terapistin akıl verdiği bir ortam" olduğu şeklindeki çarpık algı, kimi ruh sağlığı çalışanla-

rının uygulamalarında dahi kendini göstermektedir. Böyle bir algı, psikoterapinin gereksiz para ve zaman kaybı olduğu inancını doğurmakla beraber, yardıma ihtiyacı olan bireylerin destek alma motivasyonlarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla bu kitapta bir terapötik sürecin nasıl işlediği, seanslarda nelerin konuşulduğu, hangi müdahalelerin yapıldığı gibi konular gerçek vakalar üzerinden anlatılarak psikoterapinin profesyonel ve sistemli bir alan olduğu bir kez daha vurgulanmaya çalışılmıştır.

NERGİS ÇİÇEĞİNİN HİKÂYESİ

SABAH SAAT 08.00 SULARINDA bilmediğim bir numaradan gelen bir çağrı ile telefonum çalmaya başladı. Hattın diğer ucundaki genç kadın, "erkek arkadaşı için randevu almak istediğini" söylediğinde daha önce hiç görmediğim bu çift hakkında birtakım tahminler yürütmüştüm. Mesleki alışkanlık denilebilecek bu davranışım genelde işime yarasa da, kimi zaman bazı danışanlarım hakkında önyargılı olduğum gerçeğiyle yüzleşmeme de neden olmuştur. Terapistler, klinik bilgilerine ve terapilerini yürüttükleri kişilerden edindikleri tecrübelere dayanarak terapiye yeni başlayacak danışanlar hakkında önceden bir takım hipotezler üretirler. Benim de ilk hipotezim, telefondaki kadının sabahın erken bir saatinde aramasıyla ilgiliydi. "Muhtemelen akşam yaşadıkları bir krizle alakalıdır," diye düşünmüştüm. Bir diğer hipotezim ise eşlerini terapiye getirmeye çalışan kadınların defalarca tanık olduğum dramıyla ilgiliydi...

Psikolojik destek alacak bireyin randevu için kendisi yerine bir başkasının araması terapistlerin hoşlanmadıkları durumla-

rın başında gelir. Böyle durumlarda terapiye gelecek kişinin yeterince gönüllü olmadığı ama ikna yoluyla geleceği ihtimali yüksektir. Bu kişiler çoğu zaman birkaç seans sonra "terapistlerin de yardımcı olamadığını ve artık kendisi ile uğraşılmaması gerektiğini" ailelerine ispatlayarak terapiyi bırakırlar. Bu bireylerin genelde bir şeyleri düzeltmek gibi bir derdi yoktur. Çünkü her ne kadar mevcut problemden mustarip olsalar da bundan sağladıkları ikincil kazançları vardır. Öyle ki, bir problemi çözmek için emek harcamaktan kurtulmak bile kişi için ikincil kazanç olabilir. Psikoterapiden en çok fayda sağlayanlar ise yaşadığı sorun canına tak etmiş, ikincil kazancı olmayan kimselerdir. Bu kimseler de bizzat kendileri arayıp, "Hocam yardıma ihtiyacım var, bana yardım yardımcı ol!" diyebilecek olanlardır. Bu yüzden çoğu terapist, on sekiz yaş üstü bir danışana, kendisi aramıyorsa randevu vermez.

Telefonda konuştuğum genç kadına bir an için "randevu almak isteyen kişinin kendisinin araması gerektiği" kuralını anlatmak istedim. Fakat kadının yardım isteyen ses tonu, böyle bir şart karşısında erkek arkadaşının vazgeçeceği mesajını veriyordu. Partnerinin birkaç seans sonra terapiyi bırakabileceği hipotezime rağmen randevu verdim. İşte bu hipotezimde yanılmıştım! Birkaç seans sonra terapiyi bırakacağını düşündüğüm kişi tam üç yıl, hiç ara vermeden her hafta terapiye devam etti.

İlk seansa on dakika geç gelen Görkem, soğuk-paranoid bakışlarla odaya girdi. "Hoş geldiniz," diyerek yaptığım karşılamayı yüzüme bakmadan, hafifçe başını sallayarak yanıtladı. Koltuğa oturdu ve uzunca bir süre benimle göz teması kurmadan, hiçbir şey söylemeden, ağır çekimde odayı incelemeye başladı. İlk seanslarda genellikle kısa bir tanışma faslından sonra "sizi

buraya getiren sebep nedir?" gibi klasik bir girizgâh yaparım. Ama Görkem'in bu garip davranışları karşısında bir süre olan biteni izlememin daha doğru olacağını düşünmüştüm. Bu sessizlik sırasında bir psikanalistin özel bir toplantıdaki yeni mezun psikologlarla ilgili haklı eleştirisi aklıma geldi: "Yalom'dan birkaç kitap okuyup ağır vakaları tedavi etmeye çalışıyorlar."

Zihnime gelen bu çağrışım muhtemelen danışanın bana yüklediği *ben ağır bir vakayım* duygusundan kaynaklamış olmalıydı. Gerçeğin ne olduğunu henüz bilmediğimden dikkatli ilerlemem gerektiğinin farkındaydım. Bu çağrışımları zihnimden uzaklaştırdıktan sonra sessizliğin üzerinden beş dakika kadar daha zaman geçmişti ki, sonunda gözlerime baktığında "Şu anda içinde neler oluyor?" diye sordum. İlk seansa bu şekilde bir soru ile başlamak pek olağan bir durum değildir. Ancak Görkem'in bu sıra dışı tavırlarını sıradan bir soru ile karşılarsam bana kapalı uçlu cevaplar vereceğini ve seansın rutin bir kısır-döngüye gireceğini hissetmiştim. Bu durum bir yönüyle danışanın -garip davranarak- beni kendi döngüsüne sokmasının bir sonucuydu. Yani *ben farklıyım, bana farklı davran* mesajını vermeyi başarmıştı. Fakat bir anlamda tanıma ve tanışma görüşmesi olan ilk seansta bu durumu yorumlamanın mümkün ve uygun olmadığını da biliyordum. Sonuç olarak böyle sıra dışı biri için sıradan geçen bir seansın ikincisi olmayacaktı! Bu yüzden şimdilik onun kartlarıyla oynamam gerekiyordu.

Görkem, seans odasına girdiğinde dakikalar boyunca hiç konuşmadan ağır çekimde odayı izlerken ruhunda bir şeyler yaşıyordu. Ben ona "Evet, neden buradasın?" sorusunu sormuş olsaydım o an yaşadığı duygudan çıkıp benim soruma cevap vermek için mantığını çalıştırmak zorunda kalacaktı. Halbuki psikanalitik terapilerde asıl amaç mantık duvarını geçip duyguya ulaşmaktır. Zaten duyguya girmiş olan bir danışana kognitif sorular sormak mantığını yeniden devreye sokarak duygudan

çıkmasına neden olur. Burada vurgulamak istediğim konu terapi sürecinde danışana yöneltilen soruların ne kadar önemli olabileceğidir. Dışardan bakıldığında sıradan görülen bir soru hem danışan, hem terapist için çok şey ifade edebilir. Terapsit, seans sırasında ağzından çıkan her kelimenin hesabını verme sorumluluğu hissetmelidir. Bir soruyu hangi amaçla sorduğunu ve nereye varmak istediğini bilmelidir. Sorulan şey terapötik bir amaca mı hizmet ediyor, terapistin kişisel merakı mı, yoksa sessizliğe dayanamamanın getirdiği afaki bir konuşma mı? Bu durum en azından seans sonunda terapist tarafından incelenmelidir. İşte bu yüzden psikoterapi, arkadaşla yapılan dertleşmeden çok daha fazlasını içerir. Psikanalist Vamık Volkan, Amerika'da psikoz hastaları ile çalıştığı dönemde bir hastası kendisine şu soruyu sorar: "Sizin memlekette şarap yapılır mı?" Vamık Hoca cevap verir: "Hem tatlı, hem ekşi şarap yapılır." Hasta ile terapist arasındaki bu sohbet aslında önemli bir terapötik mesaj içermektedir. Bu kişi ilkel düzeyde bölme savunma mekanizması olan bir psikoz hastadır. *Bölme*, bir şeyi tek kutuptan algılama eğilimidir. İlkel düzeyde bölmesi olan bireyler için bir olay, kişi veya nesne ya iyidir, ya kötüdür. Vamık Hoca'nın "hem ekşi, hem tatlı şarap yapılır" derkenki amacı memleketini övmek değil, zıt durumların aynı anda var olabileceği mesajını vererek hastanın zihnindeki bölme mekanizmasının tamirine katkı sağlamaktır.

Görkem'e yönelttiğim "Şu anda içinde neler oluyor?" sorusunun cevabı "Odayı tanımak istedim," oldu. Bu cevabı aldıktan sonra otomatik bir şekilde zihnimin arka köşesindeki hayali formülasyon[1] tahtasında danışanımın ruhsal dünyasında ne olup bittiğini tahmine yönelik işlemler yapmaya başladım.

[1]Formülasyon: Psikoterapide, terapistin danışanın iç dünyası hakkında düşündüklerine "formülasyon" denir. Yani terapist neye müdahale edeceğine dair bir yol haritası hazırlar. Formülasyon, danışanla paylaşılmadığı gibi süreç ilerledikçe üzerinde değişiklikler yapılabilir.

Böyle bir cevabı ne tür danışanların verebileceğini düşündüm. Aklıma ilk gelenler, şizofreni, paranoya ve psikoz türevi organik temelli hastalıklar oldu. Bu seçenekleri hiç düşünmeden zihnimde eledim. Çünkü böyle durumlarda ön görüşmeyi yapan psikiyatrist arkadaşım danışanı psikoterapiye yönlendirmek yerine tıbbi tedaviye başlardı. Terapistlerin iyi anlaştıkları bir psikiyatrist ile aynı ofiste çalışmalarının en güzel taraflarından biri de budur. İş yükünü ve pek çok sorumluluğu anında paylaşma imkânı bulurlar. İkinci olarak travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireyler aklıma geldi. Ağır travma mağdurlarının buna benzer derealizasyon[2] tepkileri verdiklerini daha önce de görmüştüm. Zihnimdeki diğer iki seçenek ise şizoid veya narsisistik kişilik yapılanmasıyla ilgiliydi. Şizoidler, karşılarındaki tarafından sömürülecekleri duygusu ile geri çekilirler. En büyük ihtiyaçları güvenliktir. Bu güvenlik ihtiyacı nedeniyle toplumdan ve sosyal ilişkilerden izole bir hayat yaşarlar. Bu izolasyon öylesinde yoğundur ki, farklı bir ortama girdiklerinde önemli ölçüde yabancılaşma duygusu hissederler. Odayı tanıma isteği acaba bu güvenlik ihtiyacı ve yabancılaşma duygusu ile alakalı olabilir miydi? Yoksa danışanın bütün bu garip davranışları arka planda yer alan narsisistik yapıyı kamufle etmeye yönelik bir savunmadan mı kaynaklanıyordu? Çünkü bazen danışanların sahip oldukları patoloji o kadar ilkeldir ki bilinçdışı sistemleri onu başka bir patoloji ile gizleme ihtiyacı duyar. Aksi takdirde ilkel bir ruhsal yapıya sahip oldukları, dışarıdan bakıldığında hemen dikkat çeker. Bir patolojiyi başka bir patoloji ile gizleyen bilinçdışı sistemler bireyin topluma adaptasyonuna yardımcı olurken, kendi gerçekliğini görmesine de engel olur.

Görkem ile *odayı tanıma ihtiyacı* üzerine konuşurken *yabancılaşma* duygularından bahsederek başlı başına şizoid bir

[2]Derealizasyon: Bireyin bulunduğu ortama yabancılaşması, kopukluk hissetmesi durumu.

tablo çizmişti. Ancak bu konuşmanın ardından yıllar önce gittiği psikiyatristinden ilginç bir şekilde aşağılamayla bahsetmesi daha çok narsisistik kişilik yapılanmasını çağrıştırıyordu.

"Adam İngilizce bilmiyor Mustafa Bey! Yabancı kaynaklardan bihaber olan biri bana nasıl yardımcı olacak? Bir gün dayanamadım. Hocam isterseniz ben size yabancı kaynakları tercüme edeyim de bi zahmet şu bizim tedaviyi hızlandırın dedim. Baktım ki olacak gibi değil, bıraktım ben de. Bir de burayı deneyelim dedik!.."

Daha önce gittiği psikiyatristinin İngilizce bilmediğini görüşme formuna not alırken "Acaba ilerleyen seanslarda beni nasıl değersizleştirecek?" diye düşünmekten kendimi alıkoyamadım. Danışanımın biraz önce sergilediği şizoid davranışının ardından değersizleştirmeyle başka bir durumdan bahsetmesi bana psikiyatrist Masterson'ı hatırlatmıştı. Narsisistik kişilik bozukluğuna sahip olduğunu düşündüğü bir hastası ile ilgili bu teşhisini bir yıllık terapi sürecinin ardından değiştirmişti. Çünkü hastada başka türden bir kişilik bozukluğu olduğunu, narsisistik savunmaların bunu gizlediğini keşfetmişti.

Kuramlar zihnimde dans ederken, danışanımın hikâyesini dinlemeye devam ediyordum. 30 yaşında olan Görkem, bir fabrikada mühendis olarak çalışmaktaydı. Anne-babası küçük bir Anadolu şehrinde yaşıyordu. Evin tek çocuğuydu. Babası emekli astsubay, annesi ev hanımıydı. Üniversiteyi bitirdikten sonra İstanbul'da iş bulmuş ve birkaç yıl önce tanıştığı kız arkadaşı Gizem'le beraber yaşamaya başlamışlardı. Alkol, sigara ve zaman zaman da esrar kullanan Görkem, en son bir önceki akşam kız arkadaşı ile bir tartışma yaşamış ve bu tartışma neticesinde Gizem'in tavsiyesi üzerine psikoloğa gitmeye karar vermişti. Tartışmanın sebebi Görkem'in yoğun alkol ve esrar kullanımıydı. Haftanın neredeyse beş günü evde alkol alıyordu. Sarhoş oldukça kendi dünyasına kapanıyor, iletişimi kesiyordu. Bu

durum Gizem'e kendisini değersiz hissettiriyor, yoğun değersizlik duyguları bir süre sonra Gizem'i öfke krizine sokuyor, bu da Görkem'e saldırmasına neden oluyordu. Bu olduğunda da haklıyken haksız duruma düşüyordu. Bu durum onu daha da öfkelendiriyor, ayrılarak Görkem'i cezalandırmak istiyor, ancak bunu da başaramıyordu. Son zamanlarda artan bu tartışmalarda Görkem, şiddet içeren davranışlar sergilemeye başlamıştı.

Görkem, alkol kullanımının gittikçe arttığını, kötü duygularını ancak bu şekilde yatıştırabildiğini söylüyordu. Bu duyguların neler olduğunu tam olarak tanımlayamasa da utanç ve öfke karışımı hisler olduğunu belirtti. Özellikle utanç duygusunun çocukluğundan beri yaşadığı sosyal fobiyi son zamanlarda iyice artırdığını, eleştirilme korkusu yüzünden sosyal ilişkilerden çekildiğini söylüyordu. *Utanç, öfke ve eleştirilme korkusu ile geri çekilme.* Bunları düşünürken bir taraftan da danışanımın travmalarını, gerçekliği değerlendirme yetisini ve iç görüsüne dair ruhsal olgunluk seviyesini merak ediyordum. Bu sorulara cevap bulabilmek amacıyla ona "Sence neden bu duyguları yaşıyorsun?" diye sordum. Benim bu sorum üzerine *aslında içinde bulunduğu psikolojik bunalımın nedenini tahmin ettiğini* söyledi ve sustu. Anlatmak istediği şey her ne ise kendisine sıkıntı verdiği her halinden belliydi. Bir tarafı anlatmak istiyor, ancak suskun kalarak *bunu anlatabilmeme yardımcı ol* dercesine bir teşvik bekliyordu.

Çocukken bir cinsel taciz travması yaşadığını ve sıkıntılarının bu yüzden olabileceğini söyleyerek devam etti: "Zannedersem 6-7 yaşlarındaydım. Bizim mahallede Ali adında benden bir yaş büyük bir çocuk vardı. Onunla bir gün bizim evin bodrumuna inmiştik. Ayrıntıları tam olarak hatırlamıyorum, hayal meyal. Pantolonlarımızı çıkarmıştık. O sırada Ali benim arkama geçip sürtünmüştü. Fakat sonradan çok pişmanlık ve suçluluk duydum. Uzun yıllar bu olayı unutmuş gibiydim. Fakat bir-

kaç aydır aklımdan çıkaramıyorum. Psikolojik sorunlarımın büyük kısmı, yüksek ihtimalle bilinçaltıma bastırdığım bu olaydan kaynaklanıyor."

İnsanların önemli bir kısmı çocukluklarında cinselliklerini keşfetmeleri ile beraber gerek hemcinsleri, gerekse karşı cinsten yaşıtları ile bu tarz deneyimler yaşarlar. Kişi bu deneyimi bazen çok yakın bir akrabası ile bile yaşayabilir. Kimileri böyle bir deneyimin ardından yoğun bir suçluluk, pişmanlık ve kirlenmişlik duygusu hisseder. Hatta bu duyguları hayatının sonuna kadar taşıyan bireyler vardır. Bu bireyler yetişkin yaşlara geldiklerinde bu deneyimi yaşadıkları kişilerle karşılaşmama eğilimine girerler. Eğer aynı şehirde yaşıyorlarsa "Acaba o da hatırlıyor mudur? Unutmuş mudur? Ne düşünüyordur?" gibi sorular zihinlerinden geçer. Meslek yaşamım boyunca pek çok danışanımda çocukken yaşadıkları bu deneyimlerden dolayı hissettikleri pişmanlık, suçluluk ve kirlenmişlik duygularını gözlemledim. Ancak onlara belli bir yaşa kadar çocukların bu tarz cinsel oyunlar onadıklarını, bunun normal gelişim sürecinin bir parçası olduğunu anlatarak psiko-eğitim verdiğimde büyük ölçüde rahatladıklarını gördüm. Çocuk gelişimi ile ilgili pek çok kitapta cinselliği keşfeden çocukların gerek hemcinsleri gerekse karşı cinsle bu tarz cinsel oyunlar oynadıkları ve bunun da büyük oranda meraktan kaynaklandığı anlatılır. Böyle bir durumla karşılaşan ailelerin olayı olgunlukla karşılayarak, çocuklara bunun yanlış olduğunu sakince anlatmaları tavsiye edilir.

Görkem, her ne kadar probleminin çocukken yaşadığı bu deneyimden kaynaklandığını düşünse de aslında durum tam olarak öyle değildi. Terapilerde sık karşılaştığım ve benim *anlam arayışı* adını verdiğim bir fenomeni yaşıyordu. Bireyler bazen yaşadıkları psikolojik problemi bir türlü anlamlandıramazlar. Ortada hiçbir şey yokken kötü ve boğucu duygular yaşamak kişiyi rahatsız eder. Böyle bir durumda insan zihni, yaşadığı

duygunun kaynağını bulmak ister. Kişi eğer olayın gerçek bir nedenselliğini bulamazsa kendi kültürü, eğitim ve zekâ düzeyi doğrultusunda geçmişte yaşadığı herhangi bir olaya atıf yaparak bunu anlamlandırmaya çalışır. Bu duruma dair sık görülen örneklerinden biri de *cin vakalarıdır.* Günümüzde bile bazı insanların psikolojik problemleri cinler ve bir takım ruhani varlıklarla açıklama çabaları bu anlamlandırma ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Psikoloji ve psikiyatriye dair hiçbir şey bilmeyen insanların bipolar bozukluğu *cin tasallutu* şeklinde yorumlamaları bu açıdan bakıldığında manidardır. İşte bu sebeple danışanımın *cinsel taciz* vurgusuyla aşırı anlam yükleyerek anlattığı olay, kendi entelektüel seviyesinde bir çeşit anlamlandırma çabasıydı. Ancak bu olay probleminin asıl nedeni olamazdı. Çünkü her şeyden önce bu, bir cinsel taciz değildi!

Şüphesiz çocukken yaşamış olduğu bu deneyim şu anda iç dünyasında birtakım olumsuz duygular hissetmesine neden oluyordu. Ancak bu durumun, yaşadığı sorunların asıl nedeni olamayacağını düşünmemin daha başka pek çok teorik nedeni vardı. Yine de bu konuda ona -benzer problemlerle gelen danışanlarımda olduğu gibi- kısa bir psiko-eğitim verdim.

Böyle hassas bir konuyu yargılanmadan ve eleştirilmeden konuşabilmek ona iyi gelmişti. Eğer asıl sorunu bu olsaydı yaptığım bilgilendirme neticesinde iç dünyasında bir dengelenme yaşayacağı için muhtemelen bir daha terapiye gelmeye ihtiyaç duymayacaktı...

Δ

Zor danışanlar genellikle ilk seansta terapistleri test ederler. Terapistin ne kadar doğru sorular sorduğunu, doğru noktalara ne kadar değindiğini kendilerince ölçer ve bu doğrultuda devam edip etmeme kararı alırlar. Seansın sonuna geldiğimde bu

testten geçtiğimi hissetmiştim. Görkem'in terapiye devam edeceğini bilmeme rağmen ona seçenekleri olduğunu hissettirmek adına devam etmek isterse önümüzdeki haftaya seans yazabileceğimi söyledim[3]. "Evet" cevabının ardından psikoterapi sürecinin nasıl olacağına dair bilgiler vererek bir dahaki seans için randevu tarihini kararlaştırdık.

İkinci seansa yine on dakika geç geldiğinde geçen seferki soğuk-paranoid bakışların yerini tiksinti ve aşağılama içeren yüz ifadeleri almıştı. Koltuğa oturdu. Kendisine, *nasıl başlamak istediğini* sordum. Soruma cevap vermeye tenezzül etmeden bir süre daha odayı inceledi. Sonra gözlerini doğrudan üzerime dikti. Hiç konuşmadan direkt gözlerime bakıyordu...

Terapide danışanların suskun kalması sık gözlemlenen bir durumdur. Sessizliğin pek çok nedeni olabilir. Bazen utanç duygusu, bazen nasıl başlayacağını bilememek, bazen terapiste küsmek... Ancak buradaki sessizliğin nedeni başkaydı. Terapistler danışanlarına tanı koyarken veya onların davranışlarını yorumlarken kendi duygularına da bakarlar. Örneğin danışan acı hissediyorsa seans odasında bir süre sonra terapist de benzer duygular hisseder. Bu duygular bazen kelimelerle, bazen de ayna nöronlar vasıtasıyla danışandan terapiste geçer. Terapistin danışan karşısında hissettiği duyguya *karşı aktarım* adı verilir. Karşı aktarım duygusu, kontrol altında tutulabildiği sürece terapist için önemli bir enstrümandır. Görkem'in sessizliği karşısında hissettiğim duygu çaresizlikti. Lakin onun bu sessizliği kendi çaresizlik duygusunu bana yükleyerek benim üzerimde gör-

[3] İlk seansta Görkem'in şizoid kişilik yapılanmasına sahip olabileceğini düşünmüştüm. Seçenek sunmamın sebebi kendisini efendi-köle ilişkisi içerisinde hissetmemesine ve seans odasının güvenli bir yer olduğu mesajını vermeye yönelik bir müdahaleydi.

mekten haz alan sadistik bir motivasyondan kaynaklanmaktaydı. Özellikle bazı narsisistik yapıdaki danışanlar terapide sessiz kalarak, hiçbir malzeme vermeyerek terapisti kıvrandırırlar. Terapistin danışanın ağzından kerpetenle laf almaya çalışarak çaresiz kıvranışı ve bunun neticesinde gittikçe saçmalaşan soruları bu tarz danışanlar için oldukça keyiflidir. Bütün bunları yapmaktaki amacı bir önceki seans iç dünyasını aşırı açmasının getirdiği aşağılanma duygusu ve bunun karşısında üstünlüğü yeniden elde etme çabası olabilirdi. İlk dakikalarda hissettiğim çaresizlik duygusu yoğun değildi. Ancak danışanın dudak kenarlarındaki gülme kaslarının kasılmasıyla oluşan Mona Lisa duruşu gittikçe alaycı bir hale dönüşüyor, gözlerindeki düşmanca bakışın sertliği giderek artıyor, adeta bütün ordularıyla beni dağıtmak için üzerime geliyordu. Böyle durumlarda duygumu kontrol altına alabilmek için geliştirdiğim bir takım hipnotik teknikler kullarım. O anda odadaki saatten gelen tıkırtı sesine dikkatimi odaklayarak bir nevi kendimi bu bakışlardan yalıtıyor, aynı zamanda gözlerimi kaçırmamaya da gayret ediyordum. Bunu yapma amacım, üstünlük mücadelesini kazanmak değil, danışanın savunmasını bozarak iç dünyasına gitmesini sağlamaktı. Bunu başarmıştım. Bir süre sonra göz temasını keserek halıdaki desenleri incelemeye başladı. Bu sırada derin derin nefes alarak hırıltılı sesler çıkarıyordu. Savunmasının bozulmasından dolayı öfke hissetmeye başlamıştı. Sessiz kalarak duygusunu yaşamasına müsaade ettim. Bu durum onu daha da derinleştirdi, anne-babasına karşı öfke ve nefret duyduğu geçmiş anılarını tetikledi.

Ağza alınmayacak küfürlerle anne-babasından bahsetmeye başladı. Bu küfürlerin bir kısmının aslında bana olduğunu bilsem de nezaketle dinlemeye devam ettim. Söylediğine göre ebeveynleri psikolojik sorunları bulunan iki tencere kapaktı. Annesi kendi yaşayamadığı çocukluğunu Görkem üzerinden tamir

etmeye çalışarak adeta bir proje çocuk yetiştirmeye çalışmıştı. Çocuğuna Görkem ismini koyması bile belki de insanlara *benim çocuğum böyle görkemli olur* demek içindi. Görkem'i çocukluğu boyunca kendi kafasında yarattığı kalıplara sokmaya çalışmış, en basit bir konudaki seçimine bile asla saygı duymamıştı. Görkem hiçbir zaman kendi istediği kıyafeti giyememişti. Ne giyeceğine hatta aç olup olmadığına bile karar veren annesiyle ilgili anları deşince, birkaç kez zorla yemek yedirildiği için kustuğunu hatırladı. Yaşadığı bu kusma travmaları yemek yemeye karşı tiksinti duygularının gelişmesine neden olmuştu. Görüşmemizde 55 kilo olduğunu söyleyen Görkem, yıllar boyunca kilo almak için ne yaptıysa işe yaramamıştı. Bu durumun müsebbibinin annesi olduğunu çok iyi biliyordu. Daha önce hiçbir danışanın yüzünde görmediğim öfke ve nefret duygularıyla şunları söylediğini hatırlıyorum: "İnsanın en büyük zevklerinden birisi yemek yemektir. Ancak ben yemeklerden tiksinti duyuyorum. Sadece bu yeme zevkimi elimden aldığı için bile o kadını asla affetmeyeceğim..."

Kısa süren suskunluğun ardından bir keresinde akrabalarına misafirliğe gittikleri başka bir anısından bahsetti. Kalabalık olduğundan çocuklar için ayrı bir yemek masası hazırlanmış ve yemek servisini annesi yapmıştı. "Masadaki tüm çocuklara iki parça tavuk koyarken herkesin gözü önünde bana üç parça tavuk koydu. Bunu gören masadaki çocukların bakışlarında hissettiğim aşağılamayı anlatamam..."

Hangi okula gideceğine, kimlerle arkadaşlık edeceğine, hangi oyunları oynayacağına annesinin karar vermesi zaten olağan bir durumdu da; neye üzülüp, neye sevinmesi gerektiğine bile annesi karar veriyordu. Herhangi bir duygusunu annesiyle paylaştığında aşağılayıcı bir tavırla *bunda sevinecek veya üzülecek ne var* gibi tepkilerle karşılaşıyordu. Kendi tabiriyle *kadın kontrol delisiydi*. Birçok konuda annesinden kalır yanı olmayan ba-

bası ise tam bir *el alem ne der?* takıntılısıydı. Maddi durumları yeterli değilken ve hiç ihtiyaç yokken Görkem'i ortaokula geçtiğinde özel bir okula yazdırmıştı. Okulun taksitleri yüzünden ailenin zorlanması Görkem'de ciddi bir psikolojik baskı oluşturuyordu. Bir sınavdan 80 aldığı zaman, *dişimizden tırnağımızdan artırdık, seni özel okullara gönderdik, neden 100 değil* şeklinde aşağılanmalara maruz kalıyor, bu durum kendisini çok değersiz hissettiriyordu. 100 alıp sınav kağıdını gösterdiğinde ise babası yine o aşağılayıcı bakışla "Tabii alacaksın, çok mu büyük marifet yani?" diyerek küçümsüyordu onu. Gerek annesi, gerekse babası tarafından ilgi ve takdir gördüğü anıları yok denecek kadar azdı.

Çocukluğu o kadar kontrol ve baskı altında geçmişti ki kendisini iyi hissettiği tek bir yer vardı: Evin çatısı. Yalnız başına çatıda oturduğu zamanlar kendi geliştirdiği ilginç bir oyun oynuyordu. Baş parmağı ile işaret parmağını birbirine yakınlaştırıyor, göz hizasına getirerek dışarıdaki nesneleri hedefliyor ve onları kendisinin hareket ettirdiğini hayal ediyordu. Güneşi, ayı kontrol ediyor, insanları o yürütüyor, araçları o ilerletiyor, her şeyi sadece iki parmağı ile yapıyordu. Yani bir nevi *tanrılık oyunu* oynuyordu. Kimi zaman da aşağıda oyun oynayan, sevmediği bir arkadaşını görüyor; ona küçük taşlardan atarak canını yakıyor, bir anlamda onu cezalandırıyordu. Anne-babası tarafından o kadar yoğun bir kontrol ve baskı altındaydı ki, o çatıda tanrı gibi davranarak kontrolün kendisinde olduğunu düşünmek ruhuna iyi geliyordu...

Δ

Görkem'in geç gelmesi yüzünden on dakika geç başlayan üçüncü seansta bu geç gelme durumunun konuşulması gerektiğini düşünüyordum ki, çok önemli bir gündemi olduğunu ve

bu konuda bana fikir danışmak istediğini söylemesi yapacağım yüzleştirmeyi ertelememe neden olmuştu. Çalıştığı şirketten ayrılmayı düşündüğünü söylediğinde onun sadece başka bir firmaya geçmeyi planladığını zannetmiştim. Oysa ki mühendislik mesleğini tamamen bırakarak, arkadaşının Taksim'deki barında barmen olarak çalışmayı düşünüyordu. Kararında oldukça ciddi görünüyordu. Düşüncelerini kız arkadaşı Gizem'le paylaştığında aralarında ciddi bir tartışma çıkmış, Gizem evi terk ederek, Görkem'e uzunca bir mesaj yazmıştı. Mesajın bir yerinde: "Allah'ın belası. Ben senin hayatını kurtarmaya çalıştıkça sen kendini pisliğe batırıyorsun. Ne halin varsa gör!" diyordu. Özellikle bu cümleler Görkem'in canını çok sıkmıştı. O, mesajı okurken ben Gizem'in haklı olabileceğini düşünüyordum. Çünkü çalıştığı firma ona oldukça iyi maaş ödüyor, pek çok sosyal haklardan faydalanmasını sağlıyordu. Bu ilginç kararının beni şaşırttığını fark etmiş olacak ki:

"Neden şaşırdığınızı anlamadım. Siz psikologlar değil misiniz; insan sevdiği işi yapmalıdır, mutlu olduğu hayatı yaşamalıdır diyen? Ben de bunu yapıyorum işte. Hem belki bu iş sayesinde şu sosyal fobimi de yenerim," diye ekledi.

"Görkem, tabi ki insan sevdiği işi yapmalı, mutlu olduğu hayatı yaşamalıdır. Ancak bunu yaparken isteklerimiz ne derece realiteye uygun, ne derece dürtüsel? Bazen bunları da düşünmek gerekir. Danışanımın kariyerinin önemli bir noktasında bir sabah gelip ben mesleği bırakıyorum demesi pek alışkın olmadığım bir durum açıkçası. Ben senin mesleği bırakıp bırakmamanla ilgilenmiyorum. Bunun arkasındaki gerçek motivasyonu merak ediyorum."

"Neymiş gerçek motivasyon? Asıl sizin şaşkınlığınızın arkasındaki motivasyon barmen olduğum zaman seanslara paramın yetmemesi olabilir mi acaba? Benim size danışmak istediğim konu işi bırakıp bırakmamak değil. Bu durumu aileme ve Gizem'e nasıl kabullendireceğim?"

Bunları söylerken bacak bacak üstüne atarak elini yüzüne dayamış beni taklit ediyor gibiydi. Zaten seansa geç kalarak kendi terapisini baltaladığı yetmezmiş gibi bir de bu üslubu canımı sıkmıştı. Ancak onun bir danışan olduğunu ve zaten bu tavırları yüzünden şu anda terapiye geldiğini düşünerek kızgınlığımı yatıştırabildim. *Sosyal fobi* diye bahsettiği şey sanki bu aşağılayıcı üslubuyla da ilgiliydi. Muhtemelen bu huyu yüzünden dişine göre birini bulduğu zaman onu değersizleştirerek kendinden uzaklaştırıyor, yalnızlaştıkça hissettiği değersizlik duygusu daha da artıyordu. Dişinin kesmeyeceği ortamlara ise hiç girmiyor, hasbel kader girdiyse bile kendisinden daha güçlü biri çıkıp haddini bildirir diye eli ayağına dolaşıyordu. Yani yaptığı şeyi bir gün birinin de kendine yapabileceği korkusuyla insan ilişkilerinden kaçıyordu. Bu, yorumlanması gereken önemli bir konuydu. Ancak üçüncü seans bunu yapmak için erkendi. Hele ki ortada önemli bir gündem varken böyle bir yorumlama yapmak şimdilik yersiz olurdu.

Bir an için seansa böyle bir gündem ile gelmesinin beni manipüle etme amaçlı bir hamle olduğunu düşündüm. Onun karakterindeki bireylerin bu tip manipülasyonlarla kedinin fareyle oynadığı gibi terapistle oynamaları az görülen bir durum değildir. Ancak konuşmalarının satır aralarından bu konu üzerine uzun zamandır kafa yorduğu belli oluyordu. Bu kararı ne zaman, nasıl ve neden verdiği, mühendislik mesleğini seçerken neler düşündüğü, lise ve üniversite dönemleri, bu dönemlerde yaptığı tercihlerde ailesinin rolü üzerine uzun uzun konuşmaya başladığımızda ikimizin de kızgınlığı hafiflemişti.

"Ben futboldan pek anlamam ama seninle bunları konuşurken aklıma futbol maçı geldi. Şimdi diyelim ki bir futbol maçındasın. Topu kendi sahandan alıyorsun, orta sahaya doğru rakip takımın oyuncularını tek tek atlatarak ilerliyorsun. Amacın golü kendi başına atmak. Orta sahayı geçtiğinde atlatman

gereken birkaç oyuncu daha kalmış. Çalımlarla onları da geçiyorsun. Kaleci kaleyi bırakıp sana doğru koşuyor. Onu da geçip topu kale çizgisine kadar getiriyor ve tam çizginin üzerinde bırakıyorsun. Ama içeri atmıyorsun. Senin kararın da buna benziyor sanki."

Benzetmemin hoşuna gittiği gülümsemesinden belli oluyordu. "Aynen öyle," dedi.

"Ancak bir insan neden böyle bir şey yapar?"

"Kendini ispatlamak için."

"Kesinlikle. Kendini ispatlamak için. Sen de hayatın boyunca okuduğun okullarda başarılı olmuşsun. Lise ve üniversite dönemlerin... Bütün derslerde başarılısın. Her yıl sınıf geçme derecelerin var. Sanki her geçtiğin sınıf, atlattığın bir futbolcu gibi. Mühendis olup mesleğinde iyi bir noktaya geliyorsun. Tam da bu noktada bırakmak topu çizgiye getirip içeri atmamakla eşdeğer. Sanki başta ailene ve tüm insanlığa şunu der gibisin: *Bakın ben bunu yapabileceğimi size ispatladım. Ancak beni bunu ispatlamaya mahkûm ettiğiniz için size kızgınım. Bu yüzden topu içeri atmayacağım. Bu hazzı size yaşatmayacağım! Bu noktada da siz benim tercihime saygı duyacaksınız. Çünkü bunu ispatlamak zorunda kalmak benim tercihim değildi.*"

Ben bunları söylerken yüz ifadesi ciddileşmiş, oturduğu koltuğun sağ karşı çaprazında bulunan çalışma masasına bakarak derin düşüncelere dalmıştı. Devam ettim:

"Bütün ömrün boyunca kendini ispatlamak zorunda kalmak acı verici olsa gerek. Belki bu zamana kadar bunu yaptığının, hayatı diğerleri için yaşadığının tam olarak farkında değildin. Şu anda sahip olduğun her şeyden vaz geçerek bir anlamda onlara ders vermeye çalışıyorsun. Mühendis oğluyla övünen anneni cezalandırarak intikamını almış olacaksın. Peki bunu yaparken kendi ayağına kurşun sıktığının farkında mısın? Yani bu alacağın kararda da yine başkalarının etkisi var gibi."

Uzun bir sessizlikten sonra "Şu anda o kadar öfkeliyim ki şu çalışma masasını parçalamak istiyorum," diyebildi. Öfkesinin odadaki o kadar eşya arasından çalışma masasına yönelmesinin bir sebebi olabilir miydi? Bu masa, belki de hedefine ulaşabilmek için çocukluğu boyunca kendini mahkum ettiği küçük hapishanesinin sembolik temsiliydi. Öfkesi biraz yatıştığında seans vakti çoktan sona ermişti. "Görüşmek üzere," diyerek odadan ayrıldı. O günden sonra bu konu üzerine bir daha hiç konuşmadık. Kararından vazgeçmişti.

Δ

Görkem, her zamanki gibi on dakika geç geldiği seansa bir gece önce gördüğü ilginç bir rüyayı anlatarak başladı. "Rüyamda bir psikiyatriste gidiyorum. Uzun saçlı bir adamdı. Bana üç kutu ilaç yazıyor. İlaçların hepsini içiyorum ama içimdeki sıkıntı geçmiyor. Bir türlü iyileşemiyorum. İlaç kutularını alıp doktorun ofisini basıyorum. Verdiğin ilaçlar bir halta yaramadı diyerek kutuları doktorun yüzüne çarpıyorum..."

Bu rüyayı anlattıktan sonra Görkem'e, "Bana neden öfkelisin," diye sordum. Şaşkınlık ve gülümseme karışımı bir yüz ifadesiyle bana baktı. "Nereden bildiniz?" diye yanıtladı sorumu.

Rüyalar, bilinçdışı duygularımızın dışavurumudur. Freud, rüyaları bilinçaltına giden *kral yolu* olarak tanımlamıştır. Psikanalitik terapilerde rüyalar önemli bir araç olup danışanlara rüyalarını yazmaları, seansa getirmeleri özellikle tavsiye edilir. Bilinçdışında yer alan duygularımız bazen o kadar şiddetli ve illegaldir ki, zihnimiz bunun bilince çıkmasından endişe duyar. Bu sebeple zihin, uyku ânında bir film senaryosu hazırlayarak bilinçdışındaki duyguyu bu film içerisine yerleştirir. Zihnimiz bunu o kadar büyük bir profesyonellikle yapar ki, filmin içerisinde verilen mesajı çoğu zaman kişinin kendisi bile fark ede-

mez. Çünkü bu senaryo yazımı sırasında kişiler ve olaylar tanınmayacak şekilde zihin tarafından değiştirilir.

Görkem'in rüyasındaki doktor aslında bendim. Zihni, psikolog olan kimliğimi psikiyatrist olarak değiştirmişti. Hayatım boyunca hep kısa olarak kullandığım saç şeklimi uzun saçla, yaptığımız üç seansı da üç kutu ilaçla değiştirmişti. Üç seanslık terapi sürecinde kendinde bir değişim görmediği için bana öfkeliydi. Ancak bu öfkesini doğrudan ve olgun bir dille ifade edebilecek ego kapasitesine henüz sahip değildi. Üstelik bu öfkesini dile getirirse belki de hayatında ilk defa kendisini bu kadar özenle dinleyen ve anlamaya çalışan birini kaybetme tehlikesi ile karşı karşıya kalabilirdi. Böyle bir riski göze alamayacağı için zihni senaristleri kıskandıracak bir senaryo ile bu duyguları dışa vurmuştu. Bu rüyayı onunla birlikte yorumlayarak hissettiği öfkeyi benim saygıyla karşılamam ona iyi gelmişti. Terapi süreci içerisinde buna benzer duygu ve düşünceler hissettiğinde açık yüreklilikle paylaşabileceği konusunda konuşarak anlaşmaya vardık.

Seansın devamında Görkem, ilkokul yıllarına dair ilginç bir anısını anlattı. Bu anı beni şaşırtmakla birlikte, onun karakter yapısında dair düşüncelerimin netleşmesini sağlamıştı:

"İlkokulda beden eğitimi derslerinde öğretmenimiz bizi bahçeye çıkarır, oyun oynamamız için serbest bırakırdı. Sınıftaki çocuklardan pek haz etmezdim. Hepsi bana sıradan, davranışları aptalca gelirdi. Bu yüzden de beden eğitimi derslerinde oyunlarına katılmak yerine onları izleyen öğretmenimin yanına gider, onunla beraber otururdum. Bir defasında öğretmenim, yanına yaklaştığımı gördüğünde "Gel bakalım Nergis, otur şöyle," dedi. İlk seferinde şaşırmıştım. *Öğretmenimiz ismimi karıştırdı* diye düşündüm. Anlamlandıramadığım bu olay birkaç kez daha tekrar edince dayanamayıp sordum: "Öğretmenim, Nergis kız ismi. Ben erkeğim. Bana neden kız ismiyle hitap ediyorsu-

nuz?" O gün öğretmenim bana *nergis çiçeğinin hikâyesi*ni anlattı.

"Yunan mitolojisinde geçen Narcissos, bir peri ile insanın kendini beğenmiş oğludur. Dağ perilerinden olan Ekho ona âşık olur, ancak yaşadığı bu aşkı bir türlü Narcissos'a söyleyemez. İşte böylesine imkânsız bir aşkın pençesine düşen Ekho, hiç kimse ile konuşmamakta, ancak uzaktan başkası tarafından söylenenlerin son kelimesini veya hecesini tekrarlayabilmektedir (eko terimi buradan gelir). Narkissos bir gün dağlarda arkadaşlarını ararken *kimse var mı burada* diye bağırınca, Ekho da 'Burada!' diye bağırarak cevap verir. Bunun üzerine Narkissos 'Gel,' der. Zavallı Ekho, umut ve sevgi içinde 'Gel!' diyerek ortaya çıkar fakat kendini beğenmiş Narcissos, Ekho'yu beğenmediği için ona yüz vermez, çekip gider... Ekho, kırgın ve üzgün bir halde mağaralara sığınır ve şunu söyler: *Dilerim sen de sev ve benim gibi sevdiğine kavuşama!*

"Acılar içinde kıvranan Ekho, sonunda bir taşa dönüşür ve sadece sesi kalır. Eko'nun dileğinin gerçekleşmesi Narcissos'a uzak görünür çünkü kendini beğenmiş birinin başka birini sevmesi neredeyse imkânsızdır. Ancak adalet er geç yerini bulacaktır.

"Bir gün Narcissos ormanda dolaşırken ağaç ve yeşillikler içinde kaybolmuş bir pınara rastlar. Eğilip içmek istediğinde suda gördüğü kendi suretini beğenip âşık olur. Narcissos bu defa gerçekten sevmiştir, ellerini bu harikulade güzelliğe uzatır ama ona dokunamaz. Tıpkı Ekho gibi sevmiştir ama sevdiğini elde edemez. Sevdiğini elde edememenin acısıyla sararıp solar ve ölür. Daha sonra periler Narcissos 'un cesedinin yerinde bir çiçek bulurlar: Nergis. O günden bu yana nergis, kendini beğenmişliğin yani narsisizmin sembolüdür."

Yıllar önce okuduğum bu hikâyeyi bir kez daha danışanımın ağzından dinleyince etkilenmiştim. İlkokul öğretmeninin en-

telektüelliği ve müthiş gözlem yeteneği karşısında hayranlık duymamak mümkün değildi. Ne yazık ki insanlar iyi bir annebabaya sahip olmak konusunda eşit şansa sahip değildirler. Ancak iyi bir ilkokul öğretmeniniz olduysa ebeveynlerinizin açtığı duygusal yaraları bir nebze olsun tamir etme imkânı bulursunuz. Aksi takdirde bütün insanlığın kötü ve güvensiz olduğuna dair bir pencereden hayata bakmaya başlarsınız. Bu şekilde hayata bakan insanlar bir terapistin kendilerine yardım etmeye çalıştıklarına ne derece inanabilirler? Görkem, ona yardım etmeye çalıştığıma ne kadar inanıyordu bilemem ama şu anda terapide olmasında ilkokul öğretmenin önemli katkıları olduğunu düşünmüştüm.

Δ

Narsisizm, kişinin kendine olan hayranlığıdır. İnsan doğasının özünde var olan bu kendine hayranlık duygusu birey tarafından abartılı ve yoğun bir şekilde yaşanıyorsa *narsisitik kişilik bozukluğu*ndan bahsedilir (Şahin, 2014). Narsisizm denilince genelde burnu havada, egosu yüksek, gösterişi seven, aşırı özgüvenli bireyler akla gelir. Oysa ki narsisizmin klinikte çok farklı görünümleri vardır. Mesela *grandiyöz narsisit* denilen bir grup, yukarıda sayılan özelliklerle dikkat çekerken, *gizli narsisistler* özel olduklarına inanmakla beraber bunu pek dışa vurmaz, mütevazi cümlelerle kendilerini tanımlayıp özel olduklarına dair inançlarını toplumdan gizlerler. Gizli narsisistler kendilerini doğrudan övmekten çekinirler çünkü, büyüklendikleri dışarıdan fark edilirse aşağılanmaktan ve alay edilmekten korkarlar. Grandiyözlere göre daha olgun bir yapıya sahip olan gizli narsisistler, içerisinde bulundukları cemiyet, parti, tarikat gibi grupları aşırı yücelterek onların bir parçası olmakla övünürler. Güçlü olanın şemsiyesi altında girmekten haz du-

yarken bunu her ortamda dile getirme ihtiyacı hissederler. *Sizin gibi başarılı bir psikoloğun danışanı olduğum çok şanslıyım,* gibi cümleleri gizli narsisist danışanlardan sık duyarız. Aslında övdüğü psikolog değil, öyle bir psikoloğun danışanı olduğu için kendisidir. Daha ilkel bir narsisizm türü olan *malignant narsisitler* ise kendileri dışında var olan her şeyin kötü ve değersiz olduğunu düşünerek karşılarına çıkan her durum, nesne ve kişiyi açık veya örtülü bir şekilde aşağılama-değersizleştirme davranışları sergilerler. Antisosyal kişilik bozukluğuna yakın olan *malignant narsisit*ler amaçlarına ulaşabilmek için en gayrı ahlaki yolları bile denemekten kaçınmazlar. Onlar için amaca giden her yol mubahtır. İnsanları kullanıp bir çöp gibi atmaktan rahatsızlık duymazlar.

Bahsedilen narsisizm türlerinin yine kendi içerisinde ilkelden olguna çok farklı görünümleri olabilir. Örneğin büyüklenmenin düzeyi sahip olduğu arabasıyla övünmekten, mehdilik iddiasında bulunmaya kadar uzanır. Bu büyüklenme gösterileri kendilerini onaylayacak insanlar olmadığında yerini fantezilere bırakır. Bu bireyler günün önemli bir bölümünü *Nobel ödülü almış, dünyayı kurtarmış, en başarılı insan seçilmiş* gibi fantezilerle geçirirler.

Narsisistler özgüveni yüksek ve kendini seven kimseler olarak bilinir. Çünkü dışarıdan bakıldığında öyle görünür. Oysa ki gerçek bunun tam tersidir. Ruhlarının derinliklerinde o kadar yoğun bir değersizlik duygusu barındırırlar ki, bütün büyüklenmeleri, gösterişleri, aşağılamaları o değersizlik duygusunu kapatmak içindir. Narsisistlerin hissettikleri değersizlik duygusu kurşun kaplı çelik kapsül içerisindeki radyoaktif maddeye benzetilebilir. Nasıl ki bu maddenin sızıntı yapması ölümcül sonuçlar doğurursa, değersizlik duygusunun yüzeye çıkması da narsisistik yapıdaki birey için aynı derecede ölümcül bir duygudur. Bir çoğunun ömürleri boyunca zenginlik ve kariyer pe-

şinde koşması bu duyguyla yüzleşmemek içindir. Bunları elde edip uğruna mücadele edecek bir şeyleri kalmadığında kaçtıkları gerçekle yüzleşirler. Bu olduğunda da ağır bir depresyon ya da panik atak kriziyle terapiye gelirler. Daha ilkel düzeyde olanları ise uyuşturucu ve alkole sığınarak bastırırlar, acı verici değersizlik duygularını. *Aslında bu hallere düşecek adam değildir, hayat ona acımasız davranmıştır, kahpe kaderin sillesini yemiştir...* Bu şekilde acılarıyla var olanlar ise *mazoşist narisisit* diye adlandırılır.

Bir insanın narsisistik kişilik bozukluğuna sahip olmasına neden olan psikolojik gelişim süreçlerini inceleyebilmek için kitaplar dolusu kuramsal bilgiye ihtiyaç vardır. Ayrıntılı kuramsal bilgiler bu kitabın amacı dışında kalacağından günlük kullanım diliyle basitçe narsisizmi anlatmak daha faydalı olacaktır. Narsisizm'in nedeni tahmin edileceği üzere anne-baba davranışlarıdır. Genel olarak iki tür ebeveyn yaklaşımı narsisizme neden olur. Birinci türde çocuklarını ihmal eden anne-babalar; ikinci türde ise çocuklarını aşırı pohpohlayarak büyüten, bunu yaparken onları işgal eden anne-babalar bulunur.

Bir çocuğun ruhuna değersizlik tohumu öncelikle onu duygusal olarak görmeyen ebeveynleri tarafından ekilir. Bu konuya dair ilginç bir örnek Görkem ve arkadaşı Mehmet arasında cereyan etmişti. Mehmet ile Görkem üniversite yıllarından tanışıyorlardı. Görkem, yazılım uzmanı olan arkadaşı Mehmet'i telefonla arayarak bir proje için kendisinden yardım istemişti. Mehmet'in sahip olduğu firma zaten Görkem'in talep ettiği işi yaptığından teklifi kabul etmişti. Arkadaşlığını kullanarak indirim talep etmek Görkem'in aklından geçtiyse de Mehmet'ten bu yakınlığı göremediği için böyle bir talepte bulunmadı. Mehmet'in ulaşılmaz bir havası vardı ve çalışmaları boyunca Görkem bu ulaşılmazlık duygusunu sıklıkla hissetti. Müsait olduğu halde bazen Görkem'in telefonlarını açmıyor, saatler sonra geri

dönüş yaptığı oluyordu. Yaptıkları işten her ikisi de para kazanacağı halde Mehmet'in önemsemeyen davranışları Görkem'e kendisini değersiz hissettiriyordu.

Bazı narsisistik kişilikler giyimi, kuşamı, oturuşu, kalkışı, konuşması ile tam bir beyefendidir. Ancak bunların yakınlarındaki insanlarla -özellikle de eşleri ile- konuştuğunuzda kendilerini çok değersiz hissettiklerini söylerler. Bu değersizlik duygusunu ona yükleyenin en yakınlarındaki kişi olduğunu pek çoğu fark etmez bile. Ne var ki Görkem, hissettiği değersizlik duygusunun Mehmet'ten geldiğini çok iyi biliyordu. Mehmet'in bu davranışlarının şahsına karşı olmadığının da farkında olmakla birlikte arkadaşının neden böyle davrandığını da merak ediyordu. Bir gün Mehmet'in iş yerini ziyaret ettiğinde merak ettiği soru yanıt buldu. Ziyaretinde Mehmet'in anne ve babası da iş yerindeydi. Yıllar önce tanıştıkları için onların bulunduğu odaya girip selam vermek istedi. Odaya girdiğinde annesi elindeki telefondan Facebook'a bakıyordu. Babası ise elma soymakla meşguldü. İkisine de selam verdi, hal hatır sordu. Ancak Görkem'le konuşurlarken çok az göz teması kuruyorlar, o an uğraştıkları şeyle daha çok meşgul oluyorlardı. Yani Görkem'i görmüyorlardı. Yüzüne bakmadan konuşmaları karşısında hissettiği değersizlik duygusu Görkem'in Mehmet'e olan kırgınlığının hafiflemesini sağlamıştı. Çünkü Görkem'in beş dakika dayanamadığı duruma Mehmet otuz küsur yıldır katlanıyordu. Ebeveynleri Mehmet'i görmeyerek onun ruhunu nasıl değersizleştirdilerse, o da hissettiği değersizlik duygusunu insanları önemsemeyerek karşı tarafa yüklüyordu. Üstelik çoğu zaman bunun farkında bile değildi.

Narsisist birey yetiştiren bir diğer ebeveyn türü de çocukla-

rını aşırı pohpohlayarak prens-prenses gibi yetiştiren ebeveynlerdir. Bunlar kendi boşa giden hayatlarını çocukları üzerinden tamir etmeye çalışırlar. Daha anasınıfından başlayarak çocukları için özel hocalar tutar, çocuk istemediği halde onu piyano, bale gibi kurslara gönderirler. Sabah kahvaltılarını neredeyse çocuklarının yataklarına getirirler. İncinmesin, kırılmasın diye hiçbir sorumluluk yüklemez, onları gerçek hayatın zorluklarından uzak tutarak büyütürler. Bu tarz ortamlarda büyütülen çocuklar kendilerini *tanrı gibi* özel hisseden birer kifayetsiz muhteris olurlar. Ne var ki yirmili yaşlara gelip hayata atıldıklarında dışarıdaki insanların onlara özel davranmadıklarını görürler. Aslında prens veya prenses olmadıklarını fark etmek ruhlarında ağır bir kırılma yaratır. Bu kırılma, boşluk ve anlamsızlık duygularını beraberinde getirir. Zamanla kötü duygular o kadar dayanılmaz hale gelir ki bazen uyuşturucuyla, bazen adrenalin içeren sporlarla, bazen de bir takım cinsel sapkınlıklarla kendilerini yatıştırmaya çalışırlar... Yarattıkları canavarın sebebinin kendileri olduğunu bilmeyen ebeveynler, "Hiçbir şeyini eksik etmedik. Bu çocuk neden böyle oldu?" diyerek çare arayışı içerisine girerler. Gerçekten de fiziksel olarak hiçbir ihtiyacı eksik edilmeyen bu çocuklar aslında tam bir duygusal mahrumiyetle büyütülmüşlerdir...

A

Beşinci seansın ilk on dakikasında Görkem'in gelmesini beklerken bu geç kalma durumunun artık konuşulması gerektiğinin farkındaydım. Onun kişilik özelliklerini taşıyan danışanlar kontrolün kendilerinde olduğunu hissetmek ve bunu terapiste göstermek için geç kalırlar. Onu kırmadan bu durumu beraberce nasıl inceleyebileceğimizi düşünürken seansa geldi. Koltuğa oturduktan sonra terapiye dair kafasında bazı soru işa-

retlerinin bulunduğunu söylediğinde konuyu açmak için fırsatın ayağıma geldiğini düşünmüştüm.

"Mustafa Bey, şimdi ben beş seanstır gelip gidiyorum. Biliyorsunuz buraya gelirken de belli bir para ve zaman ayırıyorum. Bunlar kolay şeyler değil. Sizinle güzel konular da konuştuk. Ama açıkçası ben pek bir fayda gördüğümü düşünmüyorum. Bu şekilde konuşarak bir fayda sağlayabilecek miyiz? Ben bu terapiye başlamadan önce sizin yazılarınızı okumuştum. Orada danışanlara nasıl terapiler uyguladığınıza dair güzel şeyler vardı. Yani yanlış anlamayın ama açıkçası orada okuduklarımı burada göremedim. Anlatıp anlatıp gidiyorum. Kaldı ki zaten hayatımla ilgili her şeyi anlattım size. Başka anlatacak bir şey de kalmadı. Şimdi ne olacak? Bu konuştuğumuz konular bir yere bağlanıp iyileşecek miyim? Yoksa sohbet edip gitmeye devam mı? Tekrar söylüyorum, yanlış anlamayın. Ama bakıyorum not falan da tutuğunuz yok?.."

O konuşmaya devam ederken söyledikleri karşısında şaşkınlığımı gizlemeye çalışıyordum. Bütün bunları söylerken takındığı yüz ifadesi hesap sorma ve alaycı bir şekilde aşağılama arasında gelip gidiyordu. Geç kalarak kendi terapisini baltalaması konusunda ben onu yüzleştirmeye hazırlanırken, terapiyle ilgili bu suçlayıcı eleştirileri karşısında kızgınlığım o kadar artmıştı ki, kalbimin atışını hissedebiliyordum. Haksızlığa uğradığım duygusu tepeden tırnağa bütün vücudumu kaplamıştı. Bu kadar derin duygusal problemleri varken dört seansta nasıl bir değişim bekliyordu acaba? Üstelik onunla yaptığımız tüm görüşmelerin her saniyesi dolu dolu geçmişti. Seanslarda onu bütün dikkatimle dinliyor, bu yüzden not alma işini bile seans sonrasına bırakıyordum. Kaldı ki bu not tutma konusunda beni daha önce birkaç kez test etmişti. Mesela bir seansta babasının işiyle ilgili bir konudan bahsettiyse, sonraki hafta yaptığımız başka bir seansta *ben size babamın ne iş yaptığından bahsetmiş*

miydim? şeklinde sorular soruyordu. Bu tarz sorularının beni test etmeye yönelik olduğu, yüzündeki alaycı gülümsemeden belli oluyordu. Ben bu yüz ifadesini görmezden gelerek (yorumlamak için erkendi) *emekli astsubaydı değil mi?* şeklinde ve nezaketle sorularını yanıtlıyordum. Benim not tutmamamla ilgili hiçbir mağduriyet yaşamamasına rağmen böyle bir konuyu problem olarak karşıma getirmesi, daha önce gittiği psikiyatristin İngilizce bilmediğinden şikayet etmesiyle aynı şeydi. Terapiye para ve zaman ayırdığını söylerken her seansa on dakika geç kalmasına ne demeliydi?..

"Mustafa Bey, benim merak ettiğim bir şey var," diyerek devam etti. "Siz şimdiye kadar hiç benim problemlerimle gelen bir danışana gerçekten yardımcı olabildiniz mi?"

Aynı alaycı ifadeyle sorduğu bu soru kızgınlığımı daha da artırmıştı. Resmen beni provake ederek onu kovmamı istiyor gibiydi. Bir an içimden "Ben ona yardım etmeye çalıştıkça o kendini batırıyor!" diye geçirdim.

Aman Tanrım! Bu sözler?

Geçen hafta Gizem'in attığı mesajdakiyle neredeyse aynıydı. Mütemadiyen beni kendi patolojik döngüsüne sokmaya çalışıyordu. Kendisini kurban beni de kurtarıcı rolüne sokmuş, ancak yardımımı da reddederek sanki "Ne halin varsa gör!" dememi istemişti. Karşılık vererek onun oyununa gelmemiştim belki ama, değersizleştirme savunması ile bana kendimi kötü hissettirmeyi başarmıştı. Seans boyunca devam eden bu değersizleştirmeleri karşısında karşı aktarım duygularım o kadar çok tetiklenmişti ki, yapacağım en küçük bir yüzleştirme, terapötik faydadan çok onun saldırıları karşısında misilleme amacı taşıyacaktı. Konuşmaları boyunca çokça yüzleştirilecek ve yorumlanacak malzeme vermişti. Ancak bu duygularla bu malzemeleri çalışmaya kalkarsam yine onun döngüsüne girmiş olacaktım. Hiçbir müdahalede bulunmazsam da yaptığı değersizleş-

tirmeyi aklileştirip *demek ki haklıyım* diyerek terapiyi bırakabilir miydi? Bu ikilem arasında uzun süre gidip geldim. Ne olursa olsun bu seansta hiçbir yorumlama yapmamalıydım. Varsın benim işe yaramaz bir terapist olduğumu düşünsündü. En fazla terapiyi bırakır giderdi. Asıl başarısızlığın onun döngüsüne girerek müdahale etmek olduğunu birkaç kez zihnimden geçirdim. Seans sonuna kadar bir şekilde buna dayanabilmeliydim.

"Evet Mustafa Bey! Sizi dinliyorum?" diyerek devam etti. Seansın bitmesine daha on beş dakika vardı. Onun bu sorusu üzerinden top çevirerek bir şekilde bu seansı atlatırsam hem onun hem benim için çok iyi olacaktı.

"Görkem, biz terapistler arasında bir söz vardır: *Seans odasında iki tane kaygılı insan olursa terapi olmaz* derler. Seninle benzer problemleri yaşayan danışanlarıma faydalı olup olmadığımı soruyorsun. Evet, faydalı olduğum çok danışanım oldu. Ancak doğrusunu söylemek gerekirse faydalı olamadığım danışanlarım da oldu. Sen bunlardan hangisi olacaksın bunu bilemem. Bu konuda sana bir zaman da veremem. Eğer böyle bir taahhütte bulunursam sana kötülük yapmış olurum. Çünkü bu taahhüt beni kaygılandırmaya başlar. Peki, kaygılanırsam bana kim terapi yapacak? O zaman sana nasıl yardımcı olacağım? Benim bu koltukta kaygısız oturabilmem gerekiyor ki senin duygularını objektif olarak yorumlayabileyim. Bir diğer konu da psikoterapide ruhsal iyileşmenin nasıl olduğu? Mesela şimdi sen hayatınla ilgili her şeyi anlattığını ve artık anlatacak bir şeyinin kalmadığını söylüyorsun. Otuz küsur yıllık bir yaşamın dört seansta anlatılıp bitirilmesi mümkün mü? Danışanlar ilk seanslarda genellikle hayatlarındaki önemli olayları ve dönüm noktalarını anlatırlar. Oysa ki onların önemsiz görerek anlatmaya gereksinim duymadıkları pek çok anıları vardır. Danışanların önemsiz gördükleri şeyler bazen bizim için üzerinde çalışılması gereken kıymetli malzemelerdir. Ben, senin hayatını

da üzerinde çalışılması gereken zengin bir maden olarak görüyorum. Bu maden üzerinde beraber çalışırsak ruhundaki yaraların da zaman içerisinde iyileşeceğine inanıyorum. Ancak senin beklediğin gibi bu değişim aniden olmayacak. Öyle ki sürecin içerisinde değişimi fark etmeyeceksin bile."

Buna benzer açıklamalarla psikoterapinin ne olduğuna dair teorik bilgiler vererek seans süresini doldurmuştum. Söylediklerimi dikkatle dinlemişti. Sürenin bittiğini hatırlattığımda *kafasındaki soru işaretlerinin hepsine cevap bulamadığını* söyledi. Ben de "Önümüzdeki seans bu konuları konuşmaya devam edelim. Bazen terapide bu konuları konuşmak geçmiş yaşam anılarının konuşulmasından daha fazla şifalıdır. Bunları dile getirdiğin için ayrıca teşekkür ederim," diyerek bitirdim.

Ofisten çıktıktan sonra bütün günü huzursuz geçirdim. O gün geç saatlere kadar uyuyamamıştım. Yatakta dönüp dururken yaptığımız tüm seansları düşündüm. Nerede hata yapmıştım? Geç kalma durumunu konuşmak için neden haftalarca beklemiştim? Bana bu kadar kızgınlıkla saldırmasının arkasında mesleği bırakması ile ilgili yaptığım yüzleştirmelerin etkisi olabilir miydi? *Mühendis oğluyla övünen annesini cezalandırmak için kendi ayağına sıktığını* söylemem... Acaba bu cümleleri biraz daha mı yumuşatmalıydım? Saldırıları karşısında duygularımı kontrol edemediğim için yapacağım müdahaleleri iptal etmek zorunda kalmıştım. Kabul etmek zor olsa da narsisistik incinme yaşadığımın farkındaydım. Bu incinmeyi tamir edebilmek için ona kızgınlıkla karşılık vermeden durabildiğimi düşünerek kendimi avutmaya çalıştım. "Ben de insanım, benim de duygularım var," diye geçirdim içimden. Ancak ortada bir gerçek vardı; o da danışanımın bana kendimi kötü hissettirmeyi başarabilmesiydi. Teknik müdahalelerin doğruluğu ve yanlışlığı üzerine kafa yormaktansa bana yüklediği bu kötü duygunun ne olduğu üzerine düşünmek daha doğru olacaktı.

"Haksızlık!"

Tabii ya, bütün soru işaretlerinin cevabı bu duyguda gizliydi. Beni değersizleştirerek hayatı boyunca sırtında taşıdığı haksızlığa uğrama duygusunu benim üzerimde görmek istemişti. Bilinçdışı yaptığı bu saldırı ile sanki bana şu mesajı vermek istiyordu: "Ey sevgili terapistim. Ben ömrüm boyunca bu duyguyu sırtımda taşıdım. Şu anda seans odasında bu duyguyu sana elli dakikalığına emanet vereyim. Haksızlık karşısında berbat ve işe yaramaz hissetmenin nasıl bir şey olduğunu gör! Benim yıllardır hissettiğim bu duyguya bakalım elli dakika dayanabilecek misin? Belki bu şekilde ne acılar çektiğimi ve aslında ne kadar yardıma muhtaç olduğumu fark edersin..."

Bütün bunları düşünürken saldırılarının aslında benimle alakalı olmadığını fark ettiğimde huzursuzluğum büyük ölçüde gitmişti. O alaycı tavırlarının bir yardım çığlığı olduğunu ancak idrak edebiliyordum. Ne var ki saat epeyce ilerlemiş ve ben çok uzak yoldan gelmiş bir yolcu kadar yorulmuştum. Bir süre sonra derin bir uykuya dalabildim...

Δ

Sanki bana açık vermemek için vaktinden beş dakika önce randevusuna gelmişti. Bir önceki görüşmede hiçbir şey olmamış gibi sakin görünmeye çalışıyordu. "Nasıl başlamak istersin?" şeklindeki sorumu; "Hep ben başlıyorum, bu hafta da siz sorun ben anlatıyım," diye yanıtladı. Bu sahte sakinliği ile, önceki seansta konuşulanlara dair savunma vermemi bekler gibiydi. Konuyu açan ben olursam terapinin kontrolünü ele geçirmesine izin vermiş olacağımın farkındayım.

"Ama bu senin terapin," diyerek devam ettim. "Ben sana onlarca soru sorarak başlayabilirim. Fakat seansı benim başlatarak sorduğum sorular senin duygu dünyanda en azından şu an için

bir anlam ifade etmeyebilir. Sen de benim bu sorularımı yanıtlamaya çalışırsan, zamanı boşa harcamış olmaz mıyız? Bu nedenle doğru soruları sorabilmem için konuyu senin başlatarak bana yardımcı olmanın daha verimli olacağını düşünüyorum..."

"O zaman geçen haftadan devam edelim. Mesela not tutmadığınızdan bahsetmiştik. O konu tam netleşmedi. Tabii ki bu işin uzmanı sizsiniz. Ama benim de psikolojiye dair okuduğum şeyler var. Terapistlerin not tuttuklarını biliyorum mesela. Lakin sizin ayrı bir terapi yönteminiz varsa onu bilemem?"

"Görkem! Benim not tutmamamla ilgili kaygıların olduğunu görüyorum. Sen bu kaygılarını dile getirirken benim zihnime bazı çağrışımlar geldi. Terapideki ilk görüşmemize dair bir takım şeyler hatırladım. Mesela daha önce bir psikiyatriste gittiğinden ve bu psikiyatristin İngilizce bilmediğinden bahsetmiştin. O psikiyatristin İngilizce bilmemesi ile benim not tutmamam sanki birbirine benzeyen iki olay gibi. Çünkü her iki durumda da terapistin bir yetersizliği var. Bu iki olayın sana benzer duygular hissettirmiş olabileceğini düşünüyorum. İstersen bu konuyu seninle beraber biraz inceleyelim."

Bunları sorarken onu iğnelediğimi düşünebileceğine dair endişelerim vardı. Böyle bir durumda savunmaya geçebilir, seans tartışma içeren kısır döngüye girebilirdi? Bu yüzden sorularımın sadece iç dünyasını anlamaya yönelik olduğunu ona hissettirebilmeliydim. Adeta cam kırıkları üzerinde yürüyor gibiydim!

"Söylediğinize katılıyorum. Ortada bir yetersizlik var. Belki bu benim aşırı hassasiyetimden kaynaklanıyordur. Ama yani ben birinden yardım alacaksam o kişinin de donanımı olmasını beklerim. Bu beklentimin de gayet doğal olduğunu düşünüyorum."

"Böyle bir beklentinin doğal ve insani olduğu konusunda sana katılıyorum. Benim merak ettiğim senin bu konudaki has-

sasiyetin nereden geliyor? Nasıl oluyor da zihnin sıradan insanların yakalayamadığı ayrıntıları aynı bir radar cihazı gibi anında tespit edebiliyor?"

Son cümlemin ardından gelen gülümsemesi dikkatimi çekmişti. Bu gülümseme, savunmasının açığa çıkması sonucu oluşan kaygıyı yatıştırma çabası mıydı? Yoksa *sıradan insanlardan farkının* oraya konmasından duyduğu hoşnutluk muydu? Belki de her ikisi... Devam ettim: "İnsanın bir konuda aşırı hassasiyeti varsa onunla ilgili geçmiş yaşam deneyimleri vardır diye düşünürüz... Bu olaya baktığımızda burada yetersiz olan ve bu yetersizliği gören iki kişi var."

"Evet."

"Peki şimdi her şeyi bir kenara koyalım ve sadece şunu düşünelim. Yetersiz olan ve yetersiz gören arasındaki bu ilişki biçimi... Burada rollerin kime ait olduğunun bir önemi yok. Hayatına baktığımız zaman yetersiz olduğun ve yetersiz gördüğün anlar... Bu ilişki biçimi sana ne çağrıştırıyor?"

Danışanlar geçmişlerinde ebeveynleri ile kurdukları ilişki biçimini seansa taşırlar. Örneğin çocukluğu boyunca ailesi tarafından yetersiz görülerek aşağılanan biri, terapistle ilişki kurmaya başladığında ya aşağılayan rolüne girip terapistin yetersizliklerine odaklanacak ya da kendi yetersizlik duygusunun terapist tarafından fark edilip aşağılanacağını düşünecektir. Kernberg (2012)'in *diyat* (ikili) adını verdiği bu ilişki biçimi sadece seans odasında değil, danışanın tüm yaşamında kendini gösterir. Bu ikili rol arasında gidip gelen bireyler, sağlıklı ilişki deneyimleyemedikleri için duygusal anlamda yalnızdırlar. Çünkü bu rolden birisini seçtiklerinde karşılarındakini de diğer role girmeye zorlarlar. Bu yüzden yaşamlarında sürekli olarak aynı döngüyü tekrar ederler. Psikoterapi, bireyin şimdiye kadar hiç yaşamadığı ilişki biçimini terapist ile yaşayarak yeni deneyimler öğrendiği yerdir. Bu yeni deneyim seans odasında aylar, bazen

yıllar boyu tekrarlanır. Süreç içerisinde eski olumsuz davranış paternleri[4] kaybolur ve bireyin ruhsal yapısı yeniden inşa olur.

Görkem'in terapiye dair suçlayıcı eleştirileri ve aşağılayıcı üslubu karşısında kendimi tutamayıp savunmaya ya da yüzleştirme adı altında saldırıya geçseydim onun döngüsüne girmiş olacaktım. Hayatı boyunca insanlarla kurduğu aşağılayan-aşağılanan diyadını bir kez de benimle pekiştirmiş olacaktı. Onun bütün bu olumsuz tavırları karşısında nötr kalıp neden böyle davrandığını anlamaya çalışmam, daha önce pek alışkın olmadığı bir ilişki biçimiydi. Seans devam ettikçe sorularımın iyi niyetli ve yardım amaçlı olduğu duygusu seans odasını kaplamıştı. Odadaki bu olumlu hava sayesinde yavaş yavaş savunma kalkanlarını indirerek kendini açmaya başlamıştı. Yetersiz olan ve yetersiz gören (aşağılayan-aşağılanan) durumu ile ilgili geçmiş yaşam anılarını konuştuk. Ebeveynlerinin onu yetersiz görerek aşağılaması karşısında hissettiği haksızlık duygusundan bahsettikçe, zihni geçmişi ile bu günkü davranış paternleri arasında bağ kurmaya başlamıştı. Bu bağ kurma çalışması ilerleyen seanslarda da devam edecek, daha sağlıklı ilişkiler kurabilme noktasında becerileri gelişecekti.

Δ

Bu seansı ilginç kılan özelliklerden biri de Görkem'in geç gelme meselesiydi. Çünkü bu konuyu hiçbir zaman konuşmadık! O da üç yıl boyunca – birkaç haklı mazeret dışında- geç kalmadı. Bazen iki insanın bilinçdışı arasındaki sessiz diyalog kelimelerden daha etkilidir. Bu konuda sanki konuşulmamış gizli bir anlaşma imzalamıştık. Ancak insanı küçümseyen alaycı bakışlarındaki değişim bu kadar hızlı olmayacaktı. Görüşmelerimizde defalarca kez şahit olduğum bu değersizleştirici üs-

[4]Patern: Otomatik davranış kalıpları.

lubu aslında hasarlı – kırılgan ruhsal yapısını korumaya yönelik bir savunmaydı. Terapiye gelmek onun için kırılgan iç dünyasının kapılarını açmak demekti. O kapıdan içeri giren terapist, gördüğü manzara karşısında kaldıramayacağı eleştiriler yöneltebilirdi. Halbuki şimdiye kadar kimseyi o kapıdan içeri sokmamış, bunun için sosyal ilişkilerden hep geri durmuştu.

Kendini korumaya yönelik bir diğer savunması ise öfkesiydi. İlk görüşmelerimize çoğu zaman kız arkadaşıyla kavga ederek gelmesinin terapiyle alakalı olabileceğini hiç düşünmemiştim. *Şu sıralar daha çok kavga ediyoruz,* dediğini hep atlamıştım. Ta ki bir gün kendini çizgi film kahramanı He-Man'in korkak kaplanı *Titrek*'e benzetene kadar. Titrek; sahibi He-Man kılıcını havaya kaldırıp *gölgelerin gücü adına* dediğinde *Atılgan* adlı güçlü bir kaplana dönüşüyordu. Görkem'i Atılgan'a dönüştüren şey ise öfkesiydi. Benim karşıma Atılgan olarak çıkabilmesi için öfkeye, bunun için de Gizem'le kavga etmeye ihtiyacı vardı. Aynı anda fark ettiğimiz bu durum ikimize de ilginç gelmişti...

Görkem'in değersizleştirme savunmasına yeniden dönecek olursak bu durumun yoğunluğu aylarca devam etti. Ta ki bir gün öğle yemeği yediğim sırada babası beni cep telefonumdan arayana kadar.

"Hocam Merhaba. Ben Görkem'in babası Adnan. Görkem sizden terapi almaya geliyormuş. Ben durumu hakkında bilgi almak için aradım."

Telefonda konuştuğum kişiye, danışanlarımız hakkındaki bilgileri üçüncü kişilerle paylaşamayacağımızı nazik bir dille anlattım. Bu durum Adnan Bey'i memnun etmemişti. Cevabım karşısında sinirlendiğini ses tonundan hissedebiliyordum. "Ho-

cam ben babasıyım, çocuğumun durumunu merak ediyorum," diye üsteledi. Adnan Bey'e çocuğunun 18 yaşından büyük olduğunu hatırlatarak gizlilik prensibinden bahsettim. Üstelik kendisini tanımadığımı, telefonda her *babasıyım* diye arayana danışanım hakkında bilgi vermemi mantıklı bulup bulmadığını sordum. Bunun üzerine "Ne yani bilgi almak için illa oraya mı gelmemiz lazım?" dedi. Kesin bir dille; "Buraya gelseniz de bilgi alamazsınız. Bilgi verirsem etik kuralları çiğnemiş olurum. Kusura bakmayın," dedim. "Peki hocam, iyi günler," diyerek telefonu kapattı.

Bu telefon görüşmesi beni rahatsız etmişti çünkü muhtemelen durumdan Görkem'in haberi yoktu. Daha önce, psikoloğa gittiğini kız arkadaşından başka kimsenin bilmediğinden bahsetmişti. Gizem, boşboğazlık ederek anlatmış olmalıydı. Bu durumu Görkem'le paylaşsam kız arkadaşı ile arası bozulabilirdi. Hatta babasına bilgi verdiğimi düşünerek bana karşı paranoya bile geliştirebilirdi. Ancak benim görevim kız arkadaşını değil, danışanımı korumaktı. Üstelik böyle bir durumdan onu haberdar etmezsem büyük bir risk altına gireceğimin farkındaydım. Eğer babasının beni aradığını bir şekilde duyarsa yürüttüğümüz terapi süreci iflas edebilir, güveninin sarsılması onu daha sıkıntılı bir duruma sokabilirdi.

Ertesi gün randevusuna geldiğinde bu konuda bilgi vererek seansa başladım. "Dün baban beni aradı," diyerek konuya girdiğimde korku filmlerinde rastlanabilecek bir şaşkınlık ve imkânsızlık ifadesiyle yüzüme baktı. Babasına verdiğim cevabı kendisine de anlatarak *danışanlarımız hakkında hiç kimseyle bilgi paylaşımı yapmadığımızı* vurguladım. Olayı tam anlamıyla idrak ettikten sonra şaşkınlığı yerini yoğun bir öfkeye bırakmıştı. Derin derin nefes alıyor, yumruklarını bütün gücüyle sıkarak oturduğu koltuğun başlığına vuruyordu. Yüzünde intikam isteyen nefret dolu bir bakış vardı. "O adi herif terapiye

falan inanmaz. Psikoloğa verilen parayı da gereksiz bulur. Buraya geldiğim için benim aptal olduğumu düşünüyordur. Beni burada da buldu," dedi. İçinde öyle bir öfke fırtınası yaşıyordu ki bu cümlelerden sonra en az beş dakika konuşamadı. Onun öfkesini hazmetmesini bekleyerek herhangi bir şey söylemeden durdum.

Uzunca bir sessizlikten sonra gözlerime baktığında şimdiye kadar görmediğim bir samimiyet ifadesi vardı yüzünde. Bir şeyler söylemeye hazırlanır gibiydi. Boğazını temizleyerek başladı söze. Yavaş ve dingin bir ses tonuyla konuşuyordu: "Buraya ilk geldiğimde amacım terapi almak falan değildi. Sırf Gizem'in ısrarından kurtulmak için gelmiştim. Hatta biraz gırgır olur diye de düşünmedim değil. Çocukken zihnimde hayali bir psikolog yaratmıştım. Ne zaman bir sıkıntı hissetsem o hayali karakterle paylaşırdım. Ama gerçek bir psikoloğa gidip sorunlarımı anlatmak hep komik gelmişti bana. Çünkü bir başkasının bana yardımcı olabileceğine inanmıyordum. Bazen seanslara gelirken sizin başarısızlığınızı görmeyi hayal ederken buluyorum kendimi. Ama öyle olmadı. Siz bana bir şeyler yaptınız ve fikirlerim değişti. Şu an biri sorsa sizin gerçekten işini bilen biri olduğunuzu söylerim."

Açık yüreklilikle duygularını ifade etmesi ve bana karşı övgü içeren sözleri hoşuma gitmişti. Fakat övgü sözcüklerinin bir yönüyle idealizasyon[5] savunması olabileceğini düşündüğümde hoşnutluk duygum dengeye geldi. Onun kişilik yapısındaki bireylerin en çok kullandığı iki savunma mekanizması vardır; idealizasyon ve develüasyon (ülküleştirme ve değersizleştirme). Önceki seanslarda değersizleştirdiği terapistini bir anda övmeye başlaması diğer danışanlarımı düşündüğümde yabancı oldu-

[5]İdealizasyon: Bireyin gerçek veya hayali bir sevgi nesnesine gereğinden çok daha fazla miktarda libidinal yatırım yapmasıdır. Bunun tam tersi olan "develüasyon" ise nesneden yatırımın çekilerek değersizleştirilmesidir.

ğum bir durum değildi. Değersizleştirmeleri karşısındaki sağlam durma gayretimi övgüleri karşısında da sergilemeliydim. Fakat övgüleri her ne kadar bir savunma olsa da, duygularını daha samimi bir şekilde dile getirdiği gerçeğini göz ardı etmemek gerekirdi. Bu durumu kendi içimde *terapötik ittifakın oluşmaya başladığı* şeklinde yorumlamam, ona daha şefkatli yaklaşmam açısından beni motive edecekti...

Terapötik ittifak; danışanın terapiste güvenerek iç dünyasının kapılarını tamamen açmasıdır. Nasıl ki insan hayatında önemli dönüm noktaları varsa, ittifakın oluşması da asıl terapötik sürecin başlaması için önemli bir dönüm noktasıdır. Danışanlar en mahrem sırlarını ve gerçek duygularını bu noktadan sonra terapiste anlatmaya başlarlar. Terapötik ittifakın kurulması bazen ilk seansta bazen de aylar sonra gerçekleşir.

Adnan Bey'in araması Görkem'in yoğun bir işgal duygusu hissetmesine neden olmuştu. Zaten hayatı boyunca anne-babası tarafından işgale uğrayan o değil miydi? Ebeveynlerinin ruhunda yarattığı hasarı onarmak için geldiği -gizli mabedi olan- terapi odasında da bu işgal girişimi devam etmişti. Ancak terapisti bu işgale izin vermeyerek onu korumuştu...

Seansa dair aklımda kalan bir diğer şey ise Görkem'in zihninde yarattığı hayali psikologdu. Bu bana narsisizm üzerine dünyada ilk ciddi çalışmaları yapan Heinz Kohut'u hatırlatmıştı. Kohut, *Kendiliğin Çözümlenmesi* (1971) kitabında narsisistik gelişim sürecini ayrıntılı olarak ele alıyordu.

Kohut'a göre her insan *ilkel narsisistik yapı* ile doğar. Bu ilkel narsisistik yapı zaman içerisinde olgun narsisizme dönüşür. Kohut, ilkel narsisizmden olgun narsisizme geçiş aşamasındaki çocuğun *kendilik nesnesine* ihtiyaç duyduğunu söyler. Kendilik nesnesi; çocuğun varlığını gören, duygularını anlayan, düşüncelerini dinleyen, davranışlarını destekleyen, yeri geldiğinde de ona optimal düzeyde engeller koyan anne-babadır. Ancak ebe-

veynler çocuklarına yeterince kendilik nesnesi işlevi gösteremezlerse olgun narsisizme geçiş süreci sekteye uğrar. Görkem, zihninde hayali bir psikolog yaratarak ebeveynlerinin eksik bıraktığı kendilik nesnesi işlevini tamamlamaya çalışmıştı.

Kohut'un oluşturduğu *Kendilik Psikolojisi Kuramı*na göre terapiye gelen bireyin en önemli ihtiyacı kendilik nesnesi işlevi gösterecek birinin varlığıdır. Bu ihtiyacı karşılayarak danışanın iyileşmesine yardımcı olacak kişi ise terapisttir. Mesela hepimizin hayatında incinme ve kırılma yaşadığımız anlar vardır. Kimileri bu konuları daha açık bir şekilde ifade edebilirken, kimileri de üstü kapalı anlatma ihtiyacı hisseder. Hatta kimileri incindiklerini fark etmezler bile. Terapist, danışana incinmiş olabileceğini fark ettirerek özellikle üstü kapalı anlattığı duygularını yorumladığında kendilik nesnesi işlevi görmüş olur. Örneğin Görkem'le olan seanslarımızda bazen süreyi kontrol etmek için hemen onun yanında duran saate bakıyordum. Çoğu zaman bunu fark ettirmemeye çalışsam da bilinçdışı zihni saate baktığımı hissediyor olmalıydı. Çünkü ne zaman gözüm saate kaysa ya anlatacağı şeyi karıştırıyor ya da ses tonu ve motivasyonu düşüyordu. Bir saniyeliğine de olsa gözümün saate kaymasının onda yaşattığı incinme nedeniyle zihninin dağıldığını pek çok kez yorumladıktan sonra bu durumdan etkilenmemeyi başarabilmişti.

Seanslarda dikkatinin dağılarak motivasyonunun düştüğü başka bir durum da şu şekilde cereyan ediyordu: O hafta yaşadığı bir olayı veya geçmişe dair bir anısını tüm detaylarıyla anlatmayı tercih ettiği oluyordu. Bazen otuz dakika boyunca sözünü kesmeden dikkatle onu dinliyordum. Konuşması bittiğinde anlattıklarına dair birkaç cümle yorum yapmam gerekiyordu. Sözünü bitirmesinin ardından ne zaman konuşmaya geçsem mütemadiyen esnemeye başlıyordu. Dakikada iki kez esnemesi kendisinin de dikkatini çekmiş olacak ki; "Kusura bakmayın.

Neden böyle oldu anlamadım? Bir rehavet çöktü üzerime," diyerek mahcubiyetini dile getirmişti. Bu rehavet neden kendisi konuşurken değil de, ben söze başladığımda ortaya çıkıyordu? Bunu düşünürken babasıyla ilgili anlattığı bir olayı anımsamıştım:

"Çocukken bazen bir şey konuşmak için babamın yanına giderdim. O televizyon izlerken çekinerek derdimi anlatırdım. Fakat ben anlatırken asla yüzüme bakmaz, gözünü televizyondan ayırmaya tenezzül bile etmezdi. Söylediklerime bir cevap verecek mi diye yarım saat beklediğim olurdu. Cevap vermeyeceğini anladığımda odadan çıkardım. Tam kapıdan çıkarken son bir umutla ona baktığımda sadistçe gülümsediğini fark ederdim. Karşısındakini adam yerine koymayarak egosunu tatmin eder gibiydi. Bu tavrı ile adeta beni yok ettiğini hissederdim."

"Görkem. Hatırlar mısın? Bir keresinde babanla ilgili kötü bir anından bahsetmiştin. Sen ona derdini anlatmaya çalışırken o senin söylediklerini duymazdan geliyordu. Yani senin tabirinle seni yok ediyordu. Ben konuştuğum zaman esnemelerinin artması? Acaba sen de beni bu şekilde yok ediyor olabilir misinin? Ancak babandan farklı olarak senin bunu bilinçli olarak yapmadığını düşünüyorum..."

Geçmişi film şeridi gibi gözünün önünden akmaya başladı. İnsanlarla olan ilişkilerinde onları bu şekilde yok sayarak kendinden uzaklaştırmış olabilir miydi? Oysaki her seferinde kendisine daha da değersiz hissettiren insanların bu uzaklaşmalarını hiçbir zaman anlamlandıramamıştı. İşin içinden bir türlü çıkamadığı için *boş ver, en iyisi yalnızlık* diye avutmuştu kendini. Yıllar geçtikçe uzak durmak kendi tercihi haline gelecekti. Şimdi sosyal fobisi daha anlamlı hale geliyor, şaşkınlık duygusu yerini acıyla karışık rahatlamaya bırakıyordu...

Terapinin ilk yılı büyük ölçüde Görkem'in çocukluğu boyunca ebeveynleri tarafından uğradığı duygusal işgal ve ihmalleri konuşmakla geçti. Maruz kaldığı kötü muameleleri, aşağılanmaları, eleştirileri ve hatta şiddet gördüğü tüm anıları nakış işlerler gibi tek tek konuştuk. Bunları dile dökmek, dinmek bilmez öfkesinin ateşini bir nebze olsun söndürerek zihninin rahatlamasına yardımcı oluyordu. Yaşadığı kötü çocukluk deneyimleri bazen doğrudan seansa geliyor, bazen de anlattığı güncel bir olay üzerinden çağrışımla ortaya çıkıyordu. Örneğin seansa geldiği bir gün zayıf olduğundan bahsederek konuya girdi. 55 kilo olduğu için neredeyse kemikleri görünüyordu. Kilo almak için iştah açıcı ilaçlar kullanmaya başladığından ama yine de başaramadığından bahsetmişti. Kendini bildi bileli yemek yemeğe karşı antipatisi vardı. Dünyanın en lezzetli yiyecekleri bile midesini bulandırmaya yetebiliyordu. Bu konu hakkında anlatacakları bittiğinde başka bir konuya geçerek iş yerinde yaşadığı olaylardan bahsetmeye başlamıştı. Yaklaşık yirmi dakika kadar iş yerindeki ilişkilerini konuşmuştuk ki, nedense kolundaki haftalardır iyileşmeyen yarası dikkatimi çekmişti. Gözümün yaraya takıldığını fark eden Görkem, "Benim yaralarım geç iyileşir çünkü kabuklarını yolmayı çok severim," dedi. Ardından da utana sıkıla *yaralarının kabuklarını yediğini* itiraf etti. İlk defa böyle bir şey duymama rağmen şaşkınlığımı gizlemeyi başarmıştım. Bu başarımdan cesaret almış olacak ki zaman zaman sümüğünü de yediğinden bahsetti. Son söylediğinin üzerinden bir süre geçtikten sonra sessizliği bozan ben oldum.

"Görkem. Bir taraftan dünyanın en lezzetli yemeğini yesen bile midenin bulandığını ama diğer taraftan da sümük ve yara kabuğu yemenin sana keyif verdiğini söylüyorsun. Bu durum bana biraz garip geldi. Bu garipliği sen de hissediyor musun?"

Yüzleştirmem onu şaşırtmıştı. Çünkü bu iki davranışı ara-

sındaki basit çelişkiyi yeni idrak ediyordu. "Hakikaten bu çok garip ve saçma," diyerek devam etti: "Bunu şu anda fark etmiş olmam da çok enteresan. Yemeklerden annem yüzünden nefret ettiğimi biliyorum. Ama yara kabuğu yemekten neden keyif alıyorum ki?"

Aklıma Kohut'un yazıları gelmişti. Ne diyordu? "Her insan ilkel narsisistik yapıyla dünyaya gelir. İlkel narsisizm zamanla olgun narsisizme dönüşür." Kohut'un ilkel narsisizm dediği şey bir yönüyle *tanrısal* hissetme durumuydu. Farklı kuramcıların farklı isimlerle adlandırdıkları *egosantrik dönem.* Dünyaya gelen bir bebeğin kainatın kendisinden ibaret olduğunu zannetmesi, büyüdükçe bunun böyle olmadığını idrak ederek olgunlaşması. Ne var ki bu olgunlaşma sürecinden geçmede her insan aynı şansa sahip değildir. Problemli ebeveynleri nedeniyle gelişimsel duraklamaya uğrayan çocukların ruhlarının bir parçası ham kalır. Yetişkinliğe gelindiğinde bilinçdışına bastırılan ruhsal yapıdaki bu olgunlaşmamış kısım zaman zaman aktive olur. Bu durum kişinin gerçeği değerlendirme yetisinin bozulmasına kadar uzanabilir. Görkem'in bilinçdışında *yemek yemek*, dış dünyadaki bir nesneye muhtaç olmak anlamına geliyordu. Oysaki yara kabuğu ve sümük, kendine ait olan parçalardı. Onları yediğinde kendi kendisi ile beslenmiş oluyor, bu durum tıpkı çocukken çatıda oynadığı *tanrılık oyunu* gibi güçlü hissettiriyordu. Çünkü tanrı, *hiçbir şeye muhtaç olmayan*dı!

Δ

Kimi zaman davranışlarımızın altında yatan gerçek nedenleri bilmeyiz. Hatta bilmek bir yana, üzerinde düşünmeye gereksinim bile duymayız. Tıpkı Görkem'in yıllardır sürdürdüğü bu garip davranışın nedenini hiç düşünmemesi gibi. Muhtemelen düşünseydi de kendi başına bir anlam bulamayacaktı. Se-

anslar boyunca duygu, düşünce ve davranışlarının arkasındaki nedensellikleri beraberce keşfedip birlikte yorumlamamız iç görüsünü artırıyordu. Ancak bu durum yıllardır kullandığı savunma mekanizmalarının çökmesine neden oluyordu. Gerçi terapinin asıl amacı da buydu. Ancak yıllardır kullandığı silahların bir anda elinden alınması onu ruhsal anlamda çıplak bırakmıştı. Bunun etkisi, ilerleyen seanslarda ortaya çıkacaktı...

Savunma mekanizmaları, kişinin benliğini gerçek veya hayali tehlikelerden koruyan silahlardır. Bu silahları erken yaşlarda ediniriz. Yetişkinliğe geldiğimizde ise bazıları işlevselliğini yitirerek bize zarar vermeye başlar. Tıpkı bir avcının ayağına konan sineği pompalı tüfekle öldürmeye çalışması gibi. İşlevselliğini yitiren savunma mekanizmaları aynı zamanda kişinin kendi gerçekliğini görmesinin önünde ciddi bir engeldir. Terapötik süreç içerisinde kişinin kullandığı savunma mekanizmaları içgörü kazandırılarak değiştirilmeye çalışılır. Ancak silahı elinden alınan birey kendini korumasız ve çaresiz hisseder. Böyle durumlarda danışanlar bazen *regresyon* adı verilen bir süreç yaşarlar. Regresyonun kelime anlamı *gerileme*dir. Regresyona giren bireyler ilk çocukluk deneyimlerine geri dönüp, o döneme ait davranışlar sergileyebilirler. Özellikle terapötik süreçte regresyon yaşayan danışanlar bir takım depresif ve psikotik duygulanımlar içerisine girebilirler. Bu kötü duyguların verdiği dürtüsellikle terapiste öfkelenmek, hatta terapiyi bırakmak gibi seçeneklere başvurabilirler. Özellikle psikanalitik yönelimli terapistler danışanlarından şu sözleri sık duyarlar: "Terapiye başladıktan sonra daha kötü oldum!" Çünkü psikoterapi, iyi hissettirmek için değil, iyileştirmek için yapılan bir müdahaledir. İyileşebilmek için; kişinin ameliyat masasına yatması, cerrahi müdahalelerin acısına katlanması gerekir. Üstelik psikoterapide, fiziksel ameliyatlarda olduğu gibi kullanılabilecek bir narkoz da yoktur. Özellikle psikanalitik psikoterapiler kelime-

nin tam anlamıyla *narkozsuz ameliyat*tır. Bu yüzden terapinin başında danışanların bu konuda bilgilendirilmeleri sürecin sağlıklı işleyebilmesi için elzemdir. Ancak, ne kadar bilgilendirilme yapılırsa yapılsın bazen süreç içerisinde yaşanan olumsuz duygular o kadar yoğunlaşır ki, danışanlar bunun nedenini tekrar tekrar terapiste sorma ihtiyacı hissederler. Bu gibi durumlarda danışanlarıma genellikle şu hikâyeyi anlatırım:

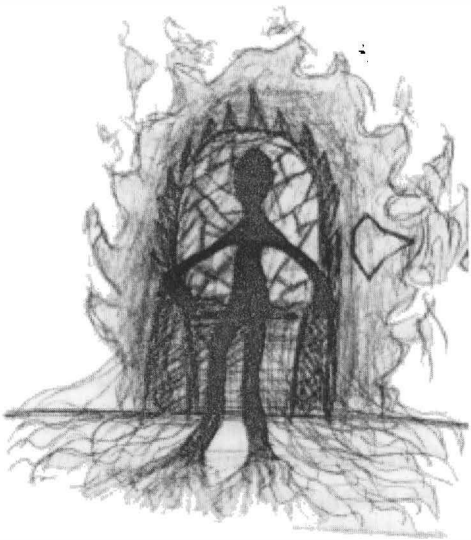
"Zamanın birinde Anadolu'da geçimini faytonculuk yaparak sağlayan bir adam varmış. Bir gün faytonun yanında müşteri beklerken 200 kiloluk birisi yanına gelir ve *uzak bir kasabaya gitmesi gerektiğini, kendisini götürüp götüremeyeceğini* sorar. Faytoncu cevap verir: *Seni götürürüm ancak faytona binerken atın önünden geçme. Çünkü at taşıdığı ağırlığı görürse faytonu çekemez.*"

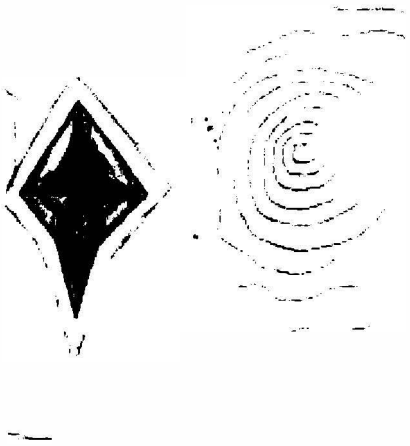
Pek çok insan ruhunda ne kadar yük taşıdığını bir ömür görmez. Terapiye başlayıp sırtlarındaki yükü fark ettiklerinde, ağırlığını hissetmeye başlarlar. İşte bu sebeple bireyler terapide kötü hissederler. Ne var ki bu durum terapinin iyiye gittiğinin işaretidir. Eğer bir danışan terapi seanslarından sürekli iyi hissederek çıkıyorsa o terapötik süreç sağlıklı ilerlemiyor olabilir!..

Bekleme odasında otururken canı sıkılmış olacak ki, genel kullanım için sehpanın üzerinde bıraktığımız A4 kağıtlarından birine bir şeyler karalıyordu. Seans saati geldiğinde karaladığı kağıdı da yanında getirerek odaya girdi. Depresif duygu durumu net bir şekilde belli oluyordu. Yüzündeki yas ifadesi bana savaş filmlerini çağrıştırmıştı. Kontrolündeki savunma hatlarının tek tek düşmesi karşısında pes etmek üzere olan bir komutan gibiydi. Koltuğun kenarına koyduğu kağıtta bir resim çizili olduğunu fark ettim. O da benim fark ettiğimi fark ederek

kağıdı uzattı. Çizdiği resmin ne anlattığını sorarak onunla beraber yorumlamaya çalıştık. İlk resimde kral tahtına oturmuş bir adam bulunuyordu. Tahtta o kadar uzun süre kalmıştı ki adeta bir ağaç gibi ayaklarından kök salmıştı. Taht yanıyordu. Ancak kökler çok sağlamdı ve ateşin kendisini yakacağını gördüğü halde bir şey yapamıyordu. Bu resimdeki adam Görkem'i, taht ise ruhunun atomlarına kadar işlemiş olan narsisizmini temsil ediyordu.

Bir resim onun ruh halini ancak bu kadar güzel anlatabilirdi. Hayranlık duygumun farkına vardığımda, bu resmi bana göstermesinin nedenlerini düşündüm. Gözlerimdeki ışıltıyı yakalamaya olan ihtiyacı olabilir miydi? İnsanın, yaşadığı dramı anlatırken bile dinleyenin hayranlığını cezbetmek istercesine estetik bir üslup benimsemesi aslında daha büyük bir trajediydi! Bu rahatsız edici gerçeğe dair yorum yapmak bir yana, en küçük bir imada bulunmak bile o an için yıkıcı olurdu.





İlk resme dair duyguları konuştuktan sonra ikincisini incelemeye başlamıştım ki, bunun rastgele çizilmiş bir resim olduğunu ve herhangi bir mesaj içermediğini gülümseyerek ifade etti. Yine de ilgimi çektiğini söyleyerek yıldıza benzeyen köşegen cismin neye benziyor olabileceğini sordum. Biraz düşündükten sonra elmasa benzetti. Dünyanın en değerli taşı olan elmas, sanki Görkem'in kendiliğini temsil ediyordu. Fakat terapi seanslarında gittikçe derinleşen konular, aynen resimde olduğu gibi onu bir girdabın içine çekiyordu. Sanki bu girdabın içinde kaybolmaktan korkar gibiydi. Düşünmeden karaladığı bu resim, aslında diliyle ifade edemediği duygularının parmak uçlarından fışkırmasıydı.

Bir karalama kağıdına birkaç dakikada alelade bir şekilde çizdiği resimlerden çıkan duygularının üzerinde seans sonuna kadar çalışmıştık. Nasıl ki çocuklukta duygusal olarak görülmemek narsisizme neden olan bir zehirse, terapide danışanın

duygularının terapist tarafından fark edilip beraberce yorumlanması da şifa veren panzehirdir. Her seansta küçük dozlar halinde ona vermeye çalıştığım bu panzehir, terapinin onuncu ayında geldiğimizde yavaş yavaş etkisini göstermeye başlamıştı. Başta kız arkadaşı olmak üzere çevresiyle olan ilişkileri düzeliyordu. Yine o dönemlerde bir seansa geldiğinde şunları söylemişti: "Bu ara bendeki değişimden dolayı Gizem de memnun. Hatta size teşekkür ettiğini söylememi istedi." Her ne kadar hayatında olumlu değişimler olsa da daha yolun başında olduğumuzu biliyordum...

Ne var ki onuncu ayın sonuna yaklaştığımızda, aylar önce planladığım bir tatil için vakit gelmişti. Ancak tatilim bir ay kadar sürecekti. Yaz dönemine denk gelen bu planım nedeniyle danışanlarıma seans yapamayacağımı bildirdim. Bir çoğu, durumu memnuniyetle karşıladı, çünkü kendilerinin de aynı dönemde tatil planları vardı.

Psikanalitik yönelimli terapilerde bu kadar uzun ara verilmesi tavsiye edilmez! Ancak o yıl yoğun şekilde katıldığım eğitim ve seminer çalışmaları beni ziyadesiyle yormuştu. Obsesif yapım yüzünden yaptığım işlerde bazen fazlaya kaçan titizliğim muhtemelen bu yorgunluğumu artıran sebepler arasındaydı. Danışanlarıma yardımcı olabilmem için onları daha dingin bir zihinle dinlemem gerekirdi. Bunun için de iyi bir tatile ihtiyacım olduğunu düşünmüştüm.

Psikoterapistlerle ilgili merak edilen konulardan biri de her gün çok sayıda insanın hayat hikâyesini dinlemenin onları yorup yormadığıdır. Bana göre terapisti yoran iki durum vardır. İlki, seanslarda terapistin nötral duruşunu koruyamayıp danışanın duygusunu almasıdır. Nötralitenin korunamamasında terapistin kendi geçmişinin önemli bir etkisi vardır. Örneğin taciz travması olan bir terapist, tecavüz mağduru bir danışanın hikâyesini dinlerken onun acısını kendi içinde hissedip gözyaş-

larını tutamayabilir. Bu durum danışana iyi hissettirse bile iyileştirici değildir. Asıl iyileştirici olan danışanın acıları karşısında terapistin soğukkanlılığını muhafaza edebilme becerisidir. Bu beceri zaman içerisinde ayna nöronlar aracılığıyla danışana geçer ve *kişinin kendini yatıştırabilme kapasitesi*[6] gelişir. Kendini yatıştırabilme kapasitesi, egonun en önemli fonksiyonlarındandır. Bu bağlamda terapistlerin kendi ego fonksiyonlarını geliştirmeleri için terapi ve süpervizyon almaları tavsiye edilir.

Terapisti yoran durumlardan bir diğeri ise danışanın anlattığı hikâyelerdeki bağlantıları ve gizli mesajları bulmaya çalışarak formülasyon üzerine aşırı düşünmektir. Yorgunluğumun asıl kaynağı olduğunu düşündüğüm bu durum, bir taraftan da keyif aldığım bir hobi haline gelmişti.

Terapistler olarak seanslarda danışanlarımızın doğrudan önemli travmatik olaylardan bahsetmesini bekleriz. Keşke her zaman böyle olsa, işimiz ne kadar da kolaylaşırdı! Oysaki danışanların anlattıkları önemsiz, anlamsız ve birbirinden bağımsız gibi görünen konular ruhsal dünyalarına ilişkin önemli ipuçları içeriyor olabilir. Özellikle farklı olaylar arasındaki görünmeyen bağlantıları bulunup danışana fark ettirmeye çalışmak bazen ciddi bir zihinsel enerji gerektirir.

Örneğin seanslarımızdan birinde Görkem, yaşadığı dört farklı olaydan şu sırayla bahsetmişti: İlk olarak seansa gelmeden önce kuaföre uğradığını anlattı. "Tarzım güzel olmuş mu?" diye sorduktan sonra kuaförünün bu konuda yetenekli olduğunu belirterek, "Adi herif güzel tıraş ediyor ama fazla para alıyor," diye ekledi.

Kuaförden bahsetmesi, astsubay olan babası sayesinde ço-

[6]Kendini yatıştırabilme kapasitesinin gelişimi bebekliğe, hatta anne karnına kadar uzanır. Örneğin yeni yürümeye başlayan bir çocuk ayağı takılıp düştüğünde dönüp annesine bakar. Annesinin yüzünde sakinlik ve rahatlık ifadesi görüyorsa kolayca sakinleşip ayağa kalkar. Ancak annenin yüzünde panik ve korku ifadeleri varsa acı içinde ağlar. Dolayısıyla kendini yatıştırabilme kapasitemizi öncelikle ebeveynlerimizden ediniriz.

cukken orduevinde bedava tıraş olduğu zamanları çağrıştırdı. Söylediğine göre aslında hep subay olmak istemiş ama babası buna engel olmuştu.

Subay olma isteği üzerine konuştuklarımız ona başka bir anısını daha çağrıştırdı. Yıllar önce çok hoşlandığı bir kız arkadaşı olmuştu. Kızı etkileyebilmek için ona subay olduğu yalanını söylemişti. Kız, bir gün Görkem'i dayısıyla tanıştırmak istedi. Şansızlık olacak ya, kızın dayısı emekli bir subaydı! Görkem'e hangi birlikte çalıştığını sormuştu. Adamın sorgulayıcı tavırları karşısında iyice saçmalamış, sonunda kızın dayısı "Sen subay falan değilsin aslanım," diyerek bunu yerin dibine sokmuştu.

Son bahsettiği şey ise üniversite dönemine ait bir anısıydı. Bir öğrenci kulübüne üye olmuştu. Bu kulüpte güzel çalışmalar yapmış, ancak başarısından haset duyan kulüp başkanı bunu ezmeye çalışmıştı. Görkem de o kulüpten ayrılarak aynı misyonu taşıyan kendi kulübünü kurmuştu. "Amacım aslında başkana gol atmaktı, bunu da başardım," diyerek asıl amacını samimi bir şekilde ifade etmişti...

A

Aktarım odaklı psikoterapi kuramı der ki: "Danışanlar seans odası dışında yaşadıkları olaylara dair duygu ve düşüncelerini seansa getirirler. Bu duygu ve düşünceler bazen terapiste yönelik ifade edilemeyen şeylerin dolaylı anlatımıdır." Yani danışan, dışarıda yaşadığı olay üzerinden -farkında olmadan- terapiste bir mesaj vermeye çalışıyordur. Seansın başında *gittiği kuaförün iyi tıraş ettiğini ancak çok para aldığını* anlatırken benim de terapisini iyi yürüten ancak çok para alan biri olduğumu düşündüğünü hissetmiştim. Bu konuyu doğrudan dile getirmekten çekindiği için benzer bir olayı anlatma ihtiyacı hissetmişti. Bas-

tırmak zorunda kaldığı kızgınlığını fark edebilmesi için "Benim de işimi iyi yaptığımı ancak çok para aldığımı düşünüyor olabilir misin?" diye sormam gerekmişti. Terapötik ittifak oluşmadan önce böyle bir soru sormuş olsaydım muhtemelen "Ne alakası var?" şeklinde bir yanıt alırdım. Ancak Görkem'in, gereksiz yere direnç gösterip savunmaya geçmektense söylediklerim üzerine kafa yorma becerisinin gelişmeye başladığını görebiliyordum. Bu şekilde bastırdığı duygularının farkına varmakla kalmıyor, bunları günlük hayatta nasıl daha fonksiyonel bir şekilde dile getirebileceğini de öğreniyordu. Çocukluğu boyunca bağıra bağıra ifade ettiği duygularını göremeyen anne babasını düşündüğünde, kendisinin bile farkında olmadığı duygularını fark eden terapisti ile kurduğu ilişki alışık olmadığı türdendi. Muhtemelen terapinin en iyileştirici yeri de burasıydı!

Anlattığı diğer üç olayda dikkat çeken ortak tema ise *rakibi geçerek üstünlük kurma hissi*ydi. Subay olmayı amaçlayarak aslında astsubay olan babasından daha üstün olduğunu ispat etmek istemişti. Ancak patolojik yapısı yüzünden çocuğunun kendisini geçmesine tahammül edemeyecek olan babası, *askerlik mesleğinin zor olduğu* yönünde bir aklileştirmeye giderek Görkem'e engel olmuştu. Tıpkı katıldığı öğrenci kulübünde yükselişini çekemeyen kulüp başkanı gibi. Başkanla girdiği rekabette bu kez pes etmemiş, kendi kulübünü kurarak üstünlüğü ele geçirmeyi başarmıştı. Kız arkadaşına kendisini subay olarak tanıtması da hissettiği değersizlik duygusunu üstünlükle kapatmaya yönelik bir savunmaydı. Ancak başka bir rakip (dayı) ortaya çıkarak en hassas savunmasını yerle bir etmişti! Hayatı boyunca yaşadığı buna benzer ağır kırılmalar karşısında savunmalarından vazgeçmemiş, her seferinde bu savunmaları daha da güçlendirerek insanların karşısına çıkmıştı. Öyle ki bir aylık tatil planımı onunla paylaştığımda durumdan memnun olmadığını çok biliyordum. Ancak bu memnuniyetsizliğini ifade et-

mesi bana muhtaç olduğunun itirafı anlamına gelirdi. Bu yüzden *tatilin kendisine de iyi geleceğini, bu sayede biraz kafa dinlemiş olacağını* söyleyerek ofisten ayrıldı.

Δ

Bir aylık tatil çok iyi gelmiş, zihinsel yorgunluğum yerini enerji ve motivasyona bırakmıştı. Telefonumda kayıtlı olan danışanlarımı arayarak randevu verme işine Görkem'den başladım.

Haftalar sonra onu ilk gördüğümde gözleri neredeyse ışık saçıyordu. Hatırımı sorarken keyfinin yerinde olduğu her halinden belli oluyordu. Tatilin kendisine çok iyi geldiğini, görüşmediğimiz süre içerisinde hayatında çok olumlu değişimler olduğunu söyledi. Ruhsal olarak hiç olmadığı kadar iyi hissettiğini uzun uzun anlattı. En önemlisi de alkolü, esrarı hatta sigarayı bile bırakmış, spora başlamıştı. Bunları anlatmaya başladığı ilk dakikalarda ondaki bu değişimden duyduğum memnuniyete kendimi kaptırmıştım ki birden Tahir Özakkaş'ın sesi kulaklarımda yankılandı: "Arkadaşlar; kişilik yapılanmaları öyle kolay kolay değişmez. Altı ay, bir sene sonra size *iyileştim* diye gelirler, inanmayın! Kendinizde keramet görmeyin. Yalancı iyileşmedir bu. Hangi motivasyondan kaynaklanıyor, onu araştırın!"

Kaldı ki onun gibi önemli ruhsal problemleri olan birinin kullandığı tüm maddeleri birden bırakmış olması, dakikalar ilerledikçe iyiden iyiye garip gelmeye başlamıştı. Garip durumların biraz kurcalandığında altından bit yeniği çıktığını defalarca görmüştüm. Ancak danışanım yalan söylemiyordu. Gerçekten de madde kullanımını bırakmıştı. Bunun nasıl olabileceğini düşünürken son görüşmemiz aklıma geldi. Tatil planımdan memnun olmamasına rağmen *ara vermenin kendisine de*

iyi geleceği yalanını söylemiş olduğunu hatırladım. Parçalar gittikçe birleşiyordu...

Çocukluğunda kafasında yarattığı hayali psikolog ete kemiğe bürünerek yıllar sonra karşısına çıkmıştı. Gerçek psikologla kurduğu gerçek ilişki daha önce deneyimlemediği kadar iyi duygular hissettirmişti ona. Ancak bu psikoloğun beklenmedik bir dönemde ara vermek istemesi terk edilmişlik ve boşluk duyguları hissetmesine neden olmuştu. Düştüğü boşluk onu başka bir insana muhtaç olduğu gerçeğiyle yüzleştirmişti. Bu duygu onu o kadar çok incitmişti ki, bu incinmeyi tamir edebilmek için insanüstü bir değişim geçirmek zorunda kalmıştı. Bu değişimle aslında bana şunu söylemek istiyordu: "Be Allah'ın cezası psikolog! Sen kendini ne sanıyorsun ki kafana göre terapiye ara veriyorsun? Sen ne hakla beni kendine muhtaç edersin? Sen de, yaptığın terapi de o kadar önemsiz ve değersiz ki! Kanıt mı istiyorsun? Senin on ayda yapamadığını bir ayda başardım. Alkolü de, esrarı da, sigarayı da bıraktım..."

Kendisindeki değişimin altında yatan nedenleri onunla konuşmanın erken bir yorum olup olmayacağını dakikalarca düşündüğümü hatırlıyorum. Madde kullanımını bıraktığını söyleyen birinin en temel ihtiyacı takdir edilmekken bütün bu değişimin sahte olduğunu söylemek doğru olur muydu? Ancak benim hedefim ona maddeyi bıraktırmak değil, madde kullanımına neden olan hasarlı ruhsal yapıyı tamir etmek olmalıydı. Bu yüzden bu konuyu sıcağı sıcağına yorumlamamın daha faydalı olacağı kanısına vardım. Mümkün olduğunca onu incitmeden yaşadığı değişimin psikolojik motivasyonunu incelemeye davet ettim. Yine o aynı his vardı içimde; cam kırıkları üzerinde yürüyormuşum gibi. Seansın sonunda gözündeki ışıktan eser kalmamıştı...

Δ

Seansa birkaç gün önce gördüğü bir rüyayı anlatarak başladı. Rüyasında, işlediği bir suç nedeniyle polisten kaçıyordu. Saklanmak için ofisime gelmiş, ancak yakalanmaktan kurtulamamıştı. Savunmalarıyla ilgili yorumlarım; uzantım olan ofisime, yani bana yönelik tehdit algısı yaratmış olmalıydı. Dış dünyanın tehlikelerinden kaçıp geldiği yerin de tehlikeli olabileceğini hissediyordu. Önceki seanslara dair izlenimlerimi dikkate aldığımda bu rüyanın aynı zamanda benden sakladığı bir takım duygulara da işaret edebileceğini düşünerek sordum:[7]

"Sanki içinde sakladığın bir takım özel şeyler var. Bunlar sana o kadar suçluluk hissettiriyor ki anlatıp rahatlamak istiyorsun. Terapin için bunun gerekli olduğunu da biliyorsun. Anlattığında seni yargılayıp suçlayacağıma dair kaygıların olabilir mi?"

Yorumum üzerine biraz düşündükten sonra şimdiye kadar hiç anlatmadığı bir takım sapkın cinsel fanteziler içeren rüyalar gördüğünü söyledi. Bu rüyalar üzerinde ayrıntılı bir şekilde konuştuk. Zorlanarak da olsa ifade edebildiği duyguları karşısında yargılanmadığını görmekten cesaret almış olacak ki bu fantezilerden bazılarını ara verdiğimiz tatil döneminde eyleme geçirdiğini itiraf etti.

Bir takım etik nedenlerle bu fantezilerin neler olduğuna değinmeyeceğim. Ancak şu var ki, kişilik bozukluğu olan bireylerde sapkın cinsel fanteziler sık gözlemlenen bir durumdur. Bu fantezilerin ne kadarının düşüncede kaldığı, ne kadarının eyleme geçtiği ise ruhsal yapıdaki hasarın düzeyi ile ilgili terapiste fikir verir. Bu bireylerin sapkın cinsel fantezilere yönelmesinin en önemli nedeni adrenalindir. Şöyle ki; kişilik bozukluğu olan bireyler kendilerini tam ve bütün hissedemezler. Ruhsal yapıları kırık bir vazo gibi parça parçadır. Bu bireylerin kaybolmuşluk, dağılmışlık, yokluk ve hiçlik gibi bir takım duyguları yoğun olarak yaşamaları, yine bu tam ve bütün hissedememe durumun-

[7]Kondansasyon: Bir rüyanın birden çok anlam ve mesaj içermesi durumudur.

dan kaynaklanır. Özellikle stres verici durumlarla karşılaştıklarında dağılma duyguları daha da artar. Literatürde buna *fragmantasyon (parçalanma) anksiyetesi* adı verilir. Fragmantasyon anksiyetesi bazen dayanılamayacak kadar acı verici bir hal alabilir. Bunu yatıştıran iki şey vardır: Biri Görkem'in terapiye gelme sebeplerinden olan alkol ve uyuşturucu türevi maddeler, diğeri ise adrenalin. Adrenalin hormonu, fragmantasyon anksiyetesi yaşayan bireye tam ve bütün hissettirir. İşte bu yüzden kişilik bozukluğu olan bireyler vücutta adrenalin salınımını artıran eylemlere sıklıkla ihtiyaç duyarlar. Bunlar sadece sapkın cinsel faaliyetlerle sınırlı değildir. Çok hızlı araba kullanma, ölüm tehlikesi yüksek sportif faaliyetler, gereksiz yere suça karışma gibi durumlar da bu kapsamda değerlendirilir. *Dövüş Kulübü* filmindeki karakterlerin birbirlerini öldüresiye dövmeleri ve dayak yemekten keyif almaları fragmantasyon anksiyetesi karşısında oluşan adrenalin ihtiyacının karşılanmasına güzel bir örnektir.

Görkem'deki bu ruhsal dağılmanın tek nedeni verdiğimiz ara değildi. Aylar boyunca yaptığımız terapilerde pek çok davranışın altında büyüklenmeci kişilik yapısının bulunduğunu fark etmesi, savunmalarının bir bir çökmesine neden oluyordu. Bu durum kimi zaman ona fazlaca sıkıntı yaşatıyordu. Onunla çalışırken bazen kendimi araba kullanır gibi hissediyordum. Anksiyetesinin ego kapasitesini aşacağını hissettiğim durumlarda ayağımı gazdan biraz kesiyor, toparladığında tekrar hafifçe gaza yükleniyordum. İç dünyasında neler olup bittiğine dair ip uçlarını kimi zaman gördüğü rüyalardan, kimi zaman da uğraştığı faaliyetlerden ediniyordum. Yine bir rüyasında kendisini akıl hastanesinde görmüştü. Hastanenin bahçesinde bankta oturmuş, tıpkı çocukken evin çatısında oynadığı tanrılık oyununun benzerini oynuyordu. Bu oyunda parmaklarıyla kuşlara ve uçaklara yön veriyordu...

Yaşadığı fragmantasyon anksiyetesine dair başka bir gösterge de son zamanlarda bazı varoluşsal sorgulamalar içerisine girmesiydi. Hayatın anlamı, tanrının varlığı, evren gibi konular üzerine kafa yormaya başlamasının bilimsel bir meraktan değil, bir takım psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklandığını düşünmüştüm. Savunmalarını kaybetmesi nedeniyle hissettiği anlamsızlık ve boşluk duygularını yatıştırabilmek için evreni anlama çabası içerisine girdiğinin farkında değildi. Evrende bulduğu anlam onu rahatlatacaktı. Belki de bir anlam bulamayacaktı ama bu kez de yaşadığı anlamsızlığın sadece kendinde değil, bütün kainatta olduğunu görmek onun için teselli kaynağı olacaktı.[8]

Tanrıya inanmadığını, hayatın bir anlamı olmadığını düşündüğünü, o yüzden bütün bu mücadelelerin hatta terapinin bile anlamsız olduğunu söylüyordu. Hayatın anlamsızlığı üzerine beni ikna etmeye çalıştığı seansta ona, hayata yüklediğimiz anlamın hepimiz için farklı olabileceğini anlatmamın işe yaramayacağını biliyordum. Bunları düşündüğüm sırada aklımdan Jean Paul Sartre'ın meşhur sözü geçiyordu. "İnsanoğlu mutlak anlamsızlığı kahramanca kucaklayabilme cesaretine sahip olmalıdır." Nedense bu sözü Görkem'le paylaşma ihtiyacı hissettim. Ardından da ekledim: "Belki de gerçek üstünlük bu anlamsızlığı kucaklayabilme cesaretine sahip insanlardadır." O an gelişigüzel bir şekilde ağzımdan çıkan bu cümleler hoşuna gitmişti. Sanki kafasındaki varoluşsal sorulara cevap bulmuş gibi bakıyordu. Bir anda yaşadığı zihinsel aydınlanma, bana Engin Geçtan'ı hatırlatmıştı. Bir süpervizyon toplantısında kendisine sorduğum soru üzerine "Bazen danışanı neyin iyileştirdiğini bilemezsiniz. Siz basit bir cümle kurarsınız. Kurduğunuz cümle kendi hayatında önemli bir anlam yakalamasını sağlayıp, zihnindeki bir kilidi açabilir," demişti. Anlamsızlığı kahramanca

[8]Dışsallaştırma: Bireyin yaşadığı olumsuz duyguların kaynağını kendi içinde aramak yerine dış dünyaya atfettiği savunma mekanizmasıdır.

kucaklama cesaretinin gerçek üstünlük olduğu cümlesindeki *kahramanlık, cesaret* ve *üstünlük* kelimeleri onun zihninde tam olarak bilmediğim bir kilide tekabül eden anahtar kelimeler olabilir miydi? Muhtemelen.

Ancak daha sonraları düşündüm ki, onunla paylaştığım bu felsefi cümle üzerine Görkem'in bir anda *zihinsel aydınlanma* yaşaması bir yönüyle de *idealizasyon savunması*ydı. Görkem'in bu idealizasyonu bana yazılım uzmanı arkadaşı Mehmet'i hatırlatmıştı. Bir keresinde onun ofisinden beraber çıkmışlardı. Mehmet'in "Vaktin varsa gel seni bir yere götüreceğim," şeklindeki davetini onu kırmamak için kabul etmişti. Siyah Range Rover'la Fatih'in arka sokaklarında bir zahireci dükkânına yanaştılar. İçeriye girdikten sonra tozlu rafların ve üst üste yığılmış çuvalların bulunduğu kötü kokan bir koridordan geçtiler. Dükkânın arka köşesinde ahşaptan yapılmış ve gizlenmiş gibi duran bir yazıhane bulunuyordu. Yazıhaneden çıkan yaşlı adam "Hoş geldiniz evlatlar," diyerek bunları karşıladı. "Hoş bulduk İdris Baba!" dedikten sonra adamla kucaklaşan Mehmet, normalde ütüsü bozulmasın diye titizlik gösterdiği Tom Ford takım elbisesinin lekelenmesine aldırış etmeden kir pas içerisindeki koltuğa kendini bıraktı.

Çaylarını içerlerken oturduğu koltuğun arkasındaki kitaplık Görkem'in dikkatini çekmişti. Genellikle Arapça ve Osmanlıca'dan çeviri bu kitaplara İdris Baba'nın ara sıra göz gezdirdiği, konuşurken araya sıkıştırdığı yabancı kelimelerden belli oluyordu. Sohbetin ilerleyen aşamasında aslında herhangi bir entelektüel yapıya sahip olmadığını fark ettiği İdris Baba, konuşmasını Arapça ve Osmanlıca kelimelerle süsleyerek her cümlesiyle Mehmet'i etkilemeyi başarabiliyordu. Hatta İdris Baba'nın *her şeyde bir hikmet vardır* gibi her yerde duyabileceğimiz sıradan sözlerine Mehmet'in derin anlamlar yükleyerek kendi içinde birtakım çıkarımlar yapmaya çalıştığını fark ettiğinde

şaşırmıştı. Mehmet'in İdris Baba'yı bu aşırı idealizasyonu muhtemelen çocukluğunda kendi babasının özdeşim kurabileceği sağlıklı bir figür olmamasından kaynaklanıyordu...

Δ

Yuval Noah Harari'nin *Sapiens* isimli kitabı o yılın çok satanları listesindeydi. Milyonlarca yıllık insanlık tarihini anlatan bu kitabı seanslara gelirken Görkem'in elinde görmek dikkatimi çekmişti. Okuduğu kitabın ilgi alanı dışında olduğunu düşünecek kadar yakından tanıyordum artık onu. "Normalde tarih kitabı okumayı hiç sevmem. Ama nedense insanlık tarihini başından sonuna incelemek şu sıralar bana büyük bir keyif veriyor," diyerek hipotezimi doğrulamıştı. İlerleyen dakikalarda tarih üzerine olan konuşmamız psikolojiye evirilmişti. Psikolojinin de ilgi çekici bir bilim dalı olduğunu terapiye geldikten sonra fark ettiğini söyleyerek *insanları incelemenin nasıl bir duygu olduğunu* sorduğunda tarihe olan ilgisinin nedeni belli olmuştu. Benim tarafımdan incelendiğini düşünmenin büyüklenmeci kimliğinde yarattığı incinmeyi tolere etmeye yarıyordu okuduğu bu kitap. "Sen bu odada bir kişiyi inceliyorsun, ben tarihin başlangıcından itibaren bütün insanlığı inceliyorum," diyordu.

Benim tarafımdan incelenmesinin ona nasıl hissettirdiğini sorduğumda, *anlattıklarına dair yakaladığım bağlantılar sayesinde hayata bakışının değiştiğini* söyledi. Ancak *kendi göremediği bağlantıları benim fark etmem karşısında zaman zaman zayıf hissettiğini* itiraf etti. Böyle bir itirafta bulunma cesaretinin ruhsal olgunlaşma belirtisi olduğunu düşünürken, "Böyle hissetmende benim katkım olmuş olabilir mi?" diye sordum.

"Bazen önemli konulara nokta atışı yapıyorsunuz. Bu benim hoşuma gidiyor. Ancak bu hoşnutluğu sizin yüz ifadenizde de gördüğüm zamanlar oluyor ve bu beni rahatsız ediyor."

Söylediklerini düşündüm. Danışanlarımın hayat hikâyelerini dinlerken bu hikâyelere dair ilginç bağlantıları yakalamak ve onlara göstermek hoşuma giden bir şeydi. Ancak bu durum yüzünden terapötik nötraliteyi bozduğumu şimdi danışanım bana öğretiyordu. Kim bilir daha önce kaç kez yapmıştım aynı hatayı? Böyle durumlarda muhtemelen bir an terapist olduğumu unutup, karşımdaki kişiye yardım etmenin hissettirdiği iyi duygulara kaptırıyorum kendimi. Benim bu zafiyetimi kişilik yapısı gereği *üstünlük kurma çabası* olarak algılamıştı. Bu algısı zaman zaman ilginç savunmalarının ortaya çıkmasına neden oluyordu. Son olarak tarihe merak duymaya başlaması da bu böyle bir savunmaydı. Bu konuyu her ikimiz için de netleştirmek amacıyla sözü alan ben oldum:

"Zaman zaman danışanlarımın anlattıkları olaylar arasında önemli bağlantılar fark eder ve bunu onlara yorumlarım. Bu durum beni insani olarak mutlu eder. Ancak mutluluğumun sebebi karşımdakini çözmekten kaynaklanan bir üstünlük duygusu değil. Yaptığım yorumun danışanımın işine yarayacağını düşündüğüm için sevinirim..."

Bu netleştirmeyi yaparken kullandığım kelimeleri özenle seçmeye gayret ediyordum. Örneğin günlük hayatta *bağlantı yakalamak* şeklinde kullandığım tanımlamayı danışanıma *bağlantıyı fark etmek* şeklinde ifade etmiştim. Çünkü *yakalamak* kelimesi onun gibi kırılgan kişilikteki biri için incitici olabilirdi. İçimde yine o aynı duygu vardı: *Cam kırıkları üzerinde yürüyormuş hissi.*

Yaptığım açıklama ikimize de iyi hissettirmekle kalmamış, Görkem'in benzer duyguları günlük hayatta da sıklıkla yaşadığını fark etmesini sağlamıştı. Özellikle ikili ilişkilerde zaman zaman kendini açtığı, duygu ve düşüncelerini paylaştığı oluyordu. Ancak bu paylaşım neticesinde karşısındakinin yaptığı yorum aşağılanma duyguları hissetmesine neden oluyordu. İn-

sanların en iyi niyetli tavsiyelerine bile *ben senden daha iyi bilirim* gibi üstünlük kurma amaçlı anlamlar yüklüyordu. Bu durum onların aptal ve kötü niyetli olduğunu düşünerek sosyal ilişkilerden geri çekilmesine neden oluyordu. Aylar süren seanslarımız boyunca farklı zamanlarda bu konunun üzerinde durduk. İnsanlardan uzak durmasına neden olan hatalı ön kabulleri değerlendirdik. Bu ön kabullerin ana kaynağı ebeveynleriydi. Ne zaman bir konuda fikrini beyan etse eleştiri ve değersizleştirme ile karşılaşması artık duygularını paylaşmama örüntüsüne neden olmuştu. Bu kendini kapatma davranışlarını geçmişte, günlük hayatta ve seansta nasıl yaşadığı üzerine çokça konuştuk. Beraberce yaptığımız yorumlamalarla hatalı ön kabullerini fark ederek insanlara yaklaşma denemelerinde bulunmaya başlamıştı. Önceden, girdiği sosyal ortamlarda insanların konuşmalarını aptal ve saçma bulduğu aklileştirmesi ile çabucak sıkılıyordu. Farkındalığı arttıkça yaptığı sosyalleşme denemeleri, aptal ve saçma bile olsa insanların düşüncelerine karşı toleransının artmasını sağlıyordu.

Sosyalleşme denemeleri her ne kadar olumlu bir gelişme olsa dikkat çeken patolojik tarafları da vardı. Örneğin son zamanlarda insanlarla sohbet ederken psikolog gibi davranmaya başlamıştı. Onların dertlerini dinliyor ve terapide öğrendiği birtakım teknikleri insanlar üzerinde deneyerek onları yorumluyordu. Yaptığı yorumlarla kimi zaman insanları şaşırtarak kafalarını karıştırıyor, kimi zaman da onların hayran dolu bakışlarını karadelik gibi üzerine çekiyordu. Bunları anlatırken kendini *Kuzuların Sessizliği* filmindeki Dr. Hannibal Lecter'a benzetmişti. Bu durum karşısında bir yorum yapmak yerine şimdilik sessizliğimi korumayı tercih etmiştim. Terapist kimliğinden sıyrılarak daha doğal ilişkiler kurmaya başlaması için zamana ihtiyacı vardı.

Narsisistik kişilik yapısına sahip bireylerin insan ilişkilerini

döviz kuruna benzetirim. Bu bireyler kendilerini *Dolar*, karşılarındakini de *Türk Lirası* gibi görme eğilimindedirler. Bu benzetmeden yola çıkarsak, değerli hissedebilmek için sık sık kendilerini yüceltme ya da karşılarındakini değersizleştirme (develüasyon) yolunu tercih ettiklerini söyleyebiliriz. Eşit düzeyde ilişki kurma biçimi onların dünyasına yabancıdır. Terapinin bir amacı da insanlarla eşit düzeyde ilişki kurulabileceğini onlara öğretmektir. Bunun için bu deneyimi öncelikle terapi odasında yaşamaları gerekir. Danışanıma, fark ettiğim bağlantılar karşısında hissettiğim mutluluğun nedenini açıklamam onunla seanslarda daha eşit düzeyde ilişki kurabilmemiz için ikimize de katkı sağlamıştı!

İnsanlarla eşit düzeyde ilişki kurulabileceğini danışanlara öğretmenin bir yolu da onların kırılma ve incinmeye karşı olan hassasiyetlerini azaltmaktır. Bu da narisizmin psikoterapisinde bir numaralı müdahale olan *narsisistik incinebilirliğin ayanalayarak yorumlanması* ile sağlanır. Aynalayarak yorumlama; danışanın hissettiği veya hissedebileceği kırılma, incinme, aşağılanma duygularının terapist tarafından görülerek yumuşak bir dille ona ifade edilmesidir. Terapist bu müdahaleyi danışanın, seans odasında, güncel hayatta, geçmişte yaşadığı olaylar ve gelecekte yaşaması muhtemel durumlar üzerinden yapar. Bu müdahalenin seanslar boyunca defalarca tekrarlanması kemikleşmiş hasarlı kişilik yapısında yavaş ve sağlıklı bir değişim yaratır. Örneğin Görkem ile olan terapimizin özellikle ilk yılında seans süresi dolduğunda bunu hatırlatmam onu incitiyordu. "Süremiz bitti, istersen toparlayalım," dediğimde yüzünün şekli değişiyor, hakaret etmişim gibi bir ifade takınıyordu. Onunla pek çok kez bu durum üzerine konuştuk. "İstersen bu haftalık burada bitirelim," dediğimde ne tür duygular hissettiğini ilk sorduğumda, "Daha fazla ilgilenilmeyi hak ettiğini," söylemişti. Nitekim aylar sonra sürenin bittiğini hatırlattığımda durumu

daha olgunlukla karşılayabiliyor; sadece küçük bir tebessümle tepki veriyordu. Bu tebessüm de büyük oranda eskiden incindiği bir durumun şu anda kendisi için bir anlam ifade etmiyor olduğunu görmekten kaynaklanıyordu...

Pek çok danışan, süre dolduğunda terapistin seansı bitirmesinden rahatsızlık duyar. Bu durum filmlerde bile *taksimetre tutar gibi saate bakan psikolog* karakteri ile karikatürize edilir. Halbuki süre dolduğunda seansın bitirilmesinin arkasında sadece terapistin para kazanma motivasyonu yoktur. Bu uygulama, aynı zamanda bireye hayatta sınırlar olduğunu öğreten terapötik bir müdahaledir. Çocukluğu boyunca ebeveynleri tarafından işgal edilmiş bireyler, yetişkin olduklarında tıpkı onlar gibi insanları farklı şekillerde işgal etme eğilimindedirler. Terapiye geç gelmek, ödemeyi ertelemek, seans süresinin fazla yapılmasını talep etmek gibi davranışların altında da bu işgal eğilimleri bulunur. Eğer ki terapist seansı zamanında bitirmeyip danışanın işgaline izin verirse, birey bu davranış paternini dışarıda da devam ettirecek, bu durum ilişkilerini olumsuz yönde etkileyecektir. Özellikle terapistin yardım ve acıma duygularıyla seans süresini uzatması danışana *aşırı iyi ebeveynlik* yapması anlamına gelir ki kişi, seans odası dışındaki insanlardan da aynı şeyi beklemeye başlayabilir. Dış dünyanın seans odasındaki gibi olmadığını görmek hayal kırıklığı yaratabilir. Bu yönüyle bakıldığında terapi odası gerçek hayattan kopuk olmamalıdır.

Seansın zamanında bitirilmesi aynı zamanda danışanın lafı dolandırmak yerine doğrudan canını yakan konulara girmesini sağlar. Sürenin sınırlı olduğunu aklının bir köşesinde tutan danışan, bir an önce perde arkasında ne olup bittiğini anlatma ihtiyacı hisseder. Bu da terapinin verimini artıran, danışanın lehine bir durumdur. Bu arada seansın uzatılması gereken istisnai durumlar da yok değildir. Özellikle travmatik konular çalışılırken danışanlar bazen çok yoğun duygulanımlar içerisine

girebilirler. Tam böyle bir anda süre bitmişse, o duygulanımın biraz dinmesini beklemeden danışanı kapının önüne koymak da doğru bir yaklaşım olmayacaktır.

Görkem'le olan sürecimiz ilerledikçe insanlarla daha doğal ilişkiler kurmaya gayret gösterdiğini görebiliyordum. Arkadaşları ile sohbet etmeye başladığında terapist kimliğine büründüğünü bir süre sonra fark ediyor, ardından hemen bu kimlikten sıyrılıp doğal olmaya çalışıyor, bunu da her geçen gün daha iyi yapabiliyordu. Ancak gittikçe spontanlaşan ilişkiler birtakım bilinçdışı kaygılarını tetiklemiş olacak ki, bu durum rüyalarına yansımaya başlamıştı. Kontrolü kaybettiği ile ilgili rüyalarını seansa getirdi.

Rüyasında iş yerinde devasa bir makine üzerinde çalışıyorlardı. Normalde böyle durumlarda tüm kontrolü kendisi alır ve talimatları o verirdi. Bu sefer işi arkadaşlarına bırakmaya karar vermişti. Hiç müdahale etmeden makinadaki tamiratı onların yapmasına müsaade etmişti. Ancak bir süre sonra makine yanmaya başlıyor, yangın bütün fabrikayı sarıyor ve her yer kül oluyordu.

Günlük hayatta gittikçe doğal ve eşit düzeyde ilişkiler kurmaya başladığını, bunun önemli bir başarı olduğunu, ancak bu yeni davranış örüntüsünün kontrolü kaybetmekle ilgili birtakım kaygılarını tetiklemiş olabileceğini, kaygılarının da rüyalarına yansıdığını yorumladım. Daha sonra benzer durumları geçmişte nasıl yaşamış olabileceği konusunda *çağrışım yöntemi* ile gelen anılarının üzerinde çalıştık.

Bireyin güncel hayattaki patolojik yaşantılarının, çoğu zaman geçmişte benzer karşılıkları bulunur. Psikoterapi sürecinde *çağrışım* ve *serbest çağrışım* yöntemleri kullanılarak bugünkü

deneyimin geçmişte nasıl yaşanmış olabileceği üzerine konuşulur. Bu şekilde, danışan şimdiye ait abartılı tepkilerinin ana kaynağının geçmiş yaşantıları olduğu fark eder. Aynı zamanda çağrışım yöntemi ile gelen anıların üzerinde konuşmak duygusal boşalım sağlar. Duygusal boşalım, egonun o olayı bastırmak için kullandığı boşa giden enerjiyi daha fonksiyonel alanlarda kullanabilmesine yardımcı olur. Bu durum ego gücünün artması olarak da değerlendirilebilir. Geçmiş yaşantılar konuşulduğunda dünle bugün arasında bağlantı kuran insan zihni, benzer bir olayı tekrar yaşadığında daha sağlıklı tepkiler verebilmeyi öğrenir.

Bir keresinde Görkem, metrobüste yaşadığı ilginç bir olayı anlatmıştı. Cumartesi günleri özel bir üniversitede yüksek lisans dersleri alıyordu. Ancak tatilde olduğu o gün canı derse gitmek istemediği için uyumayı tercih etmişti. Uykusunun en tatlı yerinde kız arkadaşı uyandırmış, "O kadar para verdin okula, bence derse gitmelisin," demişti. Gitmekle gitmemek arasında bir süre kararsız kaldıktan sonra keyifsiz bir şekilde yataktan kalkmış, küfrederek metrobüsün yolunu tutmuştu. Metrobüse bindiğinde kendini iyi hissetmiyordu. İçerisi oldukça kalabalık olduğundan oturacak yer bulamamış, bir köşedeki demire tutunarak yolculuğuna ayakta devam etmek zorunda kalmıştı. Kalabalıklaştıkça insanların birbirine yapışmaya başladığı metrobüste en son 1.90 boylarında, iri yarı bir adamın yanında dikildiğini fark etti. Adamın arkası dönüktü, ancak aynı demire tutundukları için elini görebiliyordu. O an şiddetli bir şekilde kendini köşeye sıkışmış hissetti. Adamın elini ve 1.90'lık boyunu gördükçe içindeki kötü his artıyordu. Bir an adamı itmek istedi ancak böyle bir şey yaparsa kavga çıkacağını

ve dayak diyeceğini biliyordu. Bütün bunları düşünürken hissettiği mide bulantısı gittikçe artmış ve öğürmeye başlamıştı. İnsanlardan poşet istedi. Yaşlı bir kadının kendisine uzattığı poşete kusmaya başlamıştı ki, metrobüsün durağa geldiğini fark ettiğinde kendini zorla dışarı atabilmişti.

Bunları anlatırken farkında olmadan vurguladığı bazı noktalar dikkatimi çekmişti. Onunla o kadar uzun zaman geçirmiştim ki anlattığı bir konu içindeki hangi noktalardan hangi duygusal tonda etkilendiğini mimiklerinden ve ses tonundan anlayabiliyordum. Öncelikle hiç istemediği halde kız arkadaşının ısrarı üzerine yola çıkmıştı. Metrobüste yaşadığı sıkışmışlık hissi ve adamın elini demirin üzerinde gördüğü sahne karşısında hissettiği rahatsızlık yüzünden belli oluyordu. Bu sahneyi zihninde canlandırarak hissettiği sıkışmışlık duygusuna odaklanmasını istedim. Bu çalışmayı yaparken kulaklarına şiddetli bir ağrı girdi ve yeniden öğürmeye başladı. Bir süre devam eden öğürtüsü geçtikten sonra bu sıkışmışlık duygusunun kendisine ne çağrıştırdığını sordum. Sırasıyla çocukken yaşadığı iki olay aklına geldi.

İlk çağrışım, ortaokulda yaşadığı bir olayla ilgiliydi. Babası yaz tatilinde kendisini matematik kursuna yazdırmıştı. Matematik dersinde başarısız olmamasına rağmen babasının bu hırsını anlamlandıramıyordu. Bütün arkadaşları yaz tatilini oyunlar oynayarak geçirirken o, sabahın erken saatlerinde kalkıp, küfrederek dershanenin yolunu tutuyordu. Uyandırma işini genellikle annesi yapıyordu. Kalkmakta zorlandığı zamanlarda "Baban o kadar para verdi, nankörlük yapma, kalk!" diyordu.

İkinci çağrışım, yine babasıyla ilgiliydi. Bir keresinde dersaneyi asarak arkadaşlarıyla oynamaya gitmişti. Akşam eve geldiğinde babası henüz yoktu ancak dersane müdürü babasını arayarak Görkem'in o gün kursa gelmediğini söylemişti. Annesi de durumdan haberdar olmuş, akşam babası geldiğinde ne

hesap vereceğini düşünmesini istemişti. Babası işten geldiğinde küfürler yağdırarak dayak atmak üzere içeriye girdiğinde Görkem çoktan kendisini odaya kilitlemişti. Ancak hesap sormaya kararlı olan baba, kapıyı yumruklamaya ve delirmiş gibi bağırmaya devam ediyordu. Görkem de korkusundan odanın en köşesine çömelip kulaklarını elleriyle tıkamış, gözlerini kapatmıştı. O an tam bir köşeye sıkışmışlık hissi yaşıyordu ki gözlerini açıp baktığında camı kırmış olan babasının elini kapının demir kolu üzerinde gördü. Hayatının en büyük dayaklarından birini yemişti. Bu olaydan sonraki günlerde dersaneden her gelişinde babası adeta Görkem'i sınava sokuyor, o gün dersanedeki konuları iyi dinleyip dinlemediğini öğrenmek için sorular soruyordu. Bu sorular kendini o kadar boğmaya başlamıştı ki babasını öldürmek isteyecek kadar yoğun duygular yaşıyor, ancak en küçük bir tepkisinde dayak yiyeceğini biliyordu.

Cumartesi sabahı yüksek lisans dersi için yola çıkan Görkem'in metrobüste yaşadığı olay geçmiş travmalarını aktive eden link görevi görmüştü. Nasıl ki bir internet sitesinde tıkladığınız link sizi başka bir sayfaya yönlendiriyorsa, bireyin güncel hayatta karşılaştığı bazı durumlar da aynı şekilde onu geçmiş travmalarına götüren bir link işlevi taşıyabilir. Örneğin o gün kız arkadaşının *o kadar para verdin okula, bence derse gitmelisin* demesi 20 yıl önce annesinin *baban o kadar para verdi, nankörlük yapma kalk* dediğinde hissettiği duyguyla aynıydı. Yani ilk linki kız arkadaşı tıklamıştı. Metrobüs demirine tutunan adamın eli, babasının kapı demiri üzerindeki elini çağrıştıran başka bir link olmuştu. O an kalabalıkta hissettiği sıkışmışlık duygusu da, odanın köşesine saklandığı andaki ve babasının kurstan sonra hesap sormaya başlaması sırasında hissettiği sıkışmışlık duygularının linkiydi.

İnsan zihninin ilginç bir özelliği olan bu linkleme sistemi nedeniyle bireyler güncel hayatta karşılaştıkları olağan olaylara

olağanüstü tepkiler verebilirler. Haber programlarında gördüğümüz basit tartışmalardan kaynaklanan cinayetlerinin temelinde çoğu zaman bu durum vardır. Örneğin Görkem'in ego gücü biraz daha zayıf olsaydı o adamla bir kavgaya tutuşabilirdi. Bu yüzden terapiye gelen danışanların güncel hayatta bir olaya, kişiye veya nesneye karşı abartılı bir tepki verdiği görüldüğünde bu tepkinin geçmişteki karşılığı araştırılır. Araştırma neticesinde danışanın çağrışımı ile gelen anılar üzerine konuşulup öncelikle duygu boşalımı sağlanır. Daha sonra danışana bu gün yaşadığı olayla geçmişte yaşadığı olay arasındaki bağlantı gösterilir. Danışan bu bağlantıyı fark ettiğinde artık link çökmüş demektir. Benzer durumları tekrar yaşadığında daha olgun tepkiler vermeye başlar. Psikoterapi seansları boyunca sıklıkla yapılan bu müdahale sayesinde bireyin zihni geçmiş ve gelecek arasında bağlantı kurmaya başlar. Bu terapötik müdahaleler bölünmüş ruhsal yapıyı entegre ederek kimlik bütünlüğünün oluşmasına katkıda bulunur.

Görkem'le getirdiği bu konu üzerine ayrıntılı olarak çalıştığımız seansın sonunda metrobüsteki o sahneyi tekrar canlandırmasını istediğimde şaşkınlıkla gülümsedi. Artık bir şey hissetmiyordu. Yaşadığı duygusal boşalım sayesinde kulaklarını tıkayan o ağrıdan eser kalmamıştı...

Freud'un aktarım diye tanımladığı bu durum kısaca geçmişin bu güne taşımasıdır. Aktarım, geçmişimizdeki kişilere (başta ebeveynlerimize) karşı hissettiğimiz duyguların, inançların, yargıların, beklentilerin bilinçsiz bir şekilde yer değiştirmesi ve şu anda hayatımızda olan başka kişilere yönelmesidir. Çoğumuz geçmişi geride bırakıp hayatımıza devam etmek isteriz. Ancak zihnimiz geçmişimizdeki önemli kişilerle olan çözümlenmemiş sorunları güncel hayatta karşılaştığımız kişilerle yeniden deneyimleyerek yine onlar üzerinden çözmeye çalışır. Bazen de geçmişimizdeki *önemli ötekiler*den alamadığımız ek-

sik duyguları güncel hayatta karşılaştığımız kişilerden almak isteriz. Bu durum kimi zaman gerçeklik algımızı bozarak irrasyonel tepkiler vermemize ve ilişkilerimizin zarar görmesine neden olur. Psikoterapi sürecinde ise danışan bu aktarıma terapisti de dahil eder. Örneğin anne-babası tarafından dinlenmemiş bir danışan, terapistin de kendisini dinlemediği veya kendisinden sıkıldığı algısına kapılabilir. Bu algıya kapılan biri, *bunları konuşmak çok saçma geliyor* gibi cümleler kurar. Çünkü çocukken anlattığı hiçbir şey ciddiyetle dinlenmediği için, terapistin kendisini bütün dikkatiyle dinleyeceği bir dünyayı tasavvur edemez. Bireyin bu algısını değiştirmek için aktarımlarını fark etmesi ve bunlar üzerinde çalışılması gerekir. Özellikle psikanalitik terapilerde en etkili ve iyileştirici müdahale şüphesiz aktarımın çalışılmasıdır...

Δ

Terapide üçüncü yılın ortalarına doğru geldiğimizde Görkem'in kişilik yapılanmasındaki değişim kendini göstermeye başlamıştı. Ruhsal anlamda iyileşme emarelerini seans içindeki davranışlarından ve güncel yaşantısına dair anlattıklarından görebiliyordum. Duygu ve düşüncelerine ilişkin paylaşımları daha samimi, içten ve büyüklenmeden uzak olmaya başlamıştı. Her şeyden önce onunla konuşurken artık cam kırıkları üzerinde yürüyormuş gibi hissetmiyordum. Yapacağım bir yorumdan incineceğini düşünsem bile lafımı esirgemeden söyleyebiliyorum. O da incinse bile bunu kolayca tolere edebiliyordu.

Onunla ilk tanıştığımızda 55 kilodayken, üçüncü yılın ortalarına doğru kilosu 70'e dayanmıştı. Seansa her geldiğinde kliniğin yakındaki meşhur cağ kebapçısına uğrayıp en az üç şiş kebap yemek en çok keyif aldığı şeylerden biri haline gelmişti. Stresli durumlarda sigara içtiği oluyordu, ancak son bir yıldır esrar ve alkol kullanmamıştı.

En son katıldığı bir seminerde kendisine fayda sağlayacak pek çok bilgi edindiğini anlatması ilgi çekiciydi. Çünkü terapiye başlamadan önceki dönemlerde katıldığı eğitimlerde konuşmacıdan yeni bir bilgi öğrenmek üstünlük duygularını zedeliyordu. Bu olduğunda ya konuşmacıyı köşeye sıkıştıracak sorular soruyor ya da konuya sözde katkı sağlamak amacıyla kendi bildiklerini anlatmaya başlıyordu. Bu denemelerle sosyal fobisini de yeneceğini düşünüyordu. Ancak bu sefer hiç söz alma ihtiyacı hissetmediğini fark etmekle kalmamış, daha önceki müdahalelerinin ise fark edilme ihtiyacından kaynaklandığını idrak etmişti...

Fark edilme, insanın temel psikolojik ihtiyaçlarından biridir. Bireyin bu ihtiyacının yoğunluk derecesi ve bunu hangi yollarla karşıladığı bazen kişilik yapısına dair önemli bir gösterge olabilir. Fark edilme ihtiyacını cinsel teşhircilik gibi patolojik yollardan karşılayanlar olduğu gibi, açtığı resim sergisiyle insanların dikkatini çekmeyi tercih edenler de vardır. Terapiye başlamadan önce bu gibi psikolojik ihtiyaçlarının tatmini için patolojik yolları tercih eden Görkem, son zamanlarda daha sağlıklı seçeneklere yönelmeye başlamıştı. Örneğin zaman zaman evinin önündeki caddeye sokak hayvanları için mama ve su bırakıyordu. Bu davranışının altında çocukluğunda kendi ebeveynlerinden göremediği *iyi bakım veren* rolünü üstlenmek gibi dinamik nedensellikler olabileceğini düşünmüştüm. Bir taraftan da bakım verdiği hayvanlarla özdeşim kurarak iyi bir ebeveynle ilişki kurmanın verdiği güzel duyguları deneyimliyordu. Fark edilme bağlamında değerlendirecek olursak; hayvanlara yiyecek verirken *bir çocuk kendisini gördüğünde ona örnek olduğunu düşünerek bundan keyif aldığını* söylemesi konu açısından daha dikkatimi çekmişti.

Zaman zaman iş yerindeki arkadaşlarının sigara molalarında onlara eşlik ediyor, nadiren de olsa onların ikram ettiği sigaradan içiyordu. Ancak sigaralar bittiğinde herkes izmariti yere atarken o, özellikle çöpün yanına kadar gidip söndürdükten sonra çöpe atıyordu. Bunu yaparken diğerlerinin kendisini izlemesinden haz aldığını söylemişti. Bir müddet sonra onun bu davranışını gören bazı iş arkadaşları da -utandıklarından olsa gerek- sigara izmaritlerini söndürüp çöpe atmaya başlamışlardı. Görkem'in fark edilme ihtiyacını karşılarken daha fonksiyonel ve yapıcı yollara yöneldiğine dair başka pek çok örnek bulunmaktaydı...

İşe gideceği bir gün kendi kuaförü kapalı olduğu için başka bir kuaföre uğramak zorunda kalmıştı. İlk defa gittiği bu kuaför saçını şampuan yerine sabunla yıkamış, Görkem'in garipsemesi üzerine de *saç dediğin sabunla yıkanır hemşerim* demişti. O günden sonra birkaç kez saçını sabunla yıkamayı denemişti. Asıl önemlisi bu olaya ilişkin duygularını şu şekilde ifade etmişti: "Normalde böyle bir olay iki yıl önce başıma gelseydi, evdeki bütün sabunları yok eder, o herife inat olsun diye bulaşıkları bile şampuanla yıkardım. Fakat ilk defa böyle bir inatlaşma duygusu hissetmedim. Sanki artık içimde bir şeyler değişiyor..."

Bilgisayar karşısında zaman öldürdüğü günlerden birinde sosyal medya hesaplarındaki eski yazışmaları okumuş, okudukça kendini berbat hissetmeye başlamıştı. Çünkü bu yazışmalarda insanları aşağılayarak değersizleştirmesi, buna karşın kendisine yönelik kibir dolu cümleler net bir şekilde görünüyordu. "Onları yazarken aklım neredeydi acaba? Nasıl bir ruh hali? Ne kadar hastalıklı bir bakış açısıyla bakıyormuşum hayata?" diyerek tarif etmişti yaşadığı içsel değişimi...

Soğuk algınlığı nedeniyle işe gitmediği bir gün yatakta dinlendiği sırada Gizem kendisine sıcak süt getirmişti. İçmek istemediğini söylemesine rağmen Gizem'in ısrarı kendisini öfke-

lendirmiş, ancak daha önce benzerini defalarca yaşadığı bu olayda öfke patlaması yaşamamıştı. Çünkü Gizem'in ısrarı, çocukken annesinin zorla süt içirdiği anılarını çağrıştırmış, ancak bu çağrışım geldiği anda aradaki bağlantıyı fark ederek geçmişten gelen öfke duygularını kontrol edebilmeyi başarmıştı. Artık terapötik süreç seans odası dışında da devam ediyordu. Bir anlamda kendi kendinin terapisti olmayı başarmıştı...

Ruhsal gelişimine dair belki de en önemli göstergelerinden biri, ebeveynlerine yönelik algısındaki değişimdi. Tabii ki çocuk yetiştirme konusunda başarılı bir anne-babaya sahip olduğu söylenemezdi. Hatta ruhundaki, tamir etmek için üç yılını harcadığı hasar büyük ölçüde onların eseriydi. Ancak bu, ailesini tümüyle kötü yapmazdı. Onların da kötü birer ebeveyne sahip olduklarını, bu yüzden nasıl anne-babalık yapacaklarını bilmediklerini söylemişti bir keresinde. Seanslarda bazen dedesinin babasına, anneannesinin de annesine yaptığı eziyetleri anlatarak sanki ebeveynlerini affetmek için hafifletici sebepler bulmaya çalışıyordu. Terapinin son yılında anne ve babasıyla ilgili az da olsa olumlu anıları olduğunu hatırlamaya başlamıştı. En son babasıyla duygusal bir telefon konuşması yapmıştı. Babası "Sana iyi bir babalık yapamadığımı biliyorum ama napayım ben de böyleyim işte," demişti. Görkem ise "İyisiyle kötüsüyle babamsın. Sana çok kızsam da her zaman yanındayım," dediğinde babasının ağlamaklı sesi telefonun diğer ucundan hissedilebiliyordu. Bu konuşmadan birkaç ay sonra Görkem, kız arkadaşını tanıştırmak için ailesinin yanına bir ziyaret gerçekleştirdi. Bu ziyarette ebeveynleri Görkem ile müstakbel gelinlerine saygı ve hürmette hiç kusur etmediler. İzzet ve ikramda olağanüstü bir çaba harcadıklarını görürken bir an adeta günah çıkarttıklarını düşünen Görkem, onların bu tavırlarından ziyadesiyle memnun olmuştu. Ziyaret boyunca ne zaman yenilecek, nereye gidilecek, ne yapılacaksa hepsini Görkem'e ve kız arka-

daşına sorarak fikirlerini alarak planlamış ve yapmışlardı. Anne-babasının bu olumlu davranışları hakkında, *yılların getirdiği bir olgunlaşmadan mı, yoksa güçten düşüp yaşlanmanın getirdiği bir acizlikten mi kaynaklanıyor* diye düşünmüştü. Belki de her ikisiydi ama çok da önemli değildi. Çünkü daha önce pek de görmeye alışık olmadığı bu nazik tavırlar Gizem'e karşı gururunu okşamıştı. Kız arkadaşını ailesiyle tanıştırmak için yaptığı bu ziyaret, sanki ebeveynleriyle imzaladığı gizli bir barış antlaşmasına dönüşmüştü[9]...

Görkem'deki değişimi gördükçe yaşadığım mutluluğu ondan gizlemeye eskisi kadar ihtiyaç duymuyordum. Ancak danışanımda zaman zaman anlamlandıramadığım bazı negatif duygular da seziyordum. Hayatta negatif duyguların da olabileceği realitesinden farklı bir kokuydu algıladığım. Bu kokunun nereden geldiğini anlamam uzun sürmedi.

Aslında her şey mükemmel gidiyordu. Kız arkadaşıyla evlilik planları yapmaya başlamışlardı. Fakat Gizem'in bazen abartıya kaçan istek ve taleplerine yetişmekte zorlanan Görkem sınırlarını çiziyor, bu talepleri karşılayamayacağını uygun bir dille anlatıyordu. Onun bu kararlı duruşu Gizem'in işine gelmiyordu. Artık eskisi gibi kötü duygusunu Görkem'e yükleyip onun öfke patlaması yaşamasını izleyemiyordu! Ne var ki bir gün tesadüfen Görkem'i en hassas yerinden vuracak yeni bir

[9]Vamık Volkan (Fanustaki İnsanlar): Ben hocalık yaparken genç psikanalistlere hastalarının çocukluk öykülerini dinlerken duydukları her şeyin gerçek olduğuna inanmamalarını söylerdim. Erişkin bir kişinin çocukluk anılarından bazıları ve belki de tümü, gerçek ve fantezinin birleştiği anılardır. Analistin görevi bir dedektif gibi davranıp kendine anlatılan çocukluk öykülerinin hangisi gerçek, hangisinin gerçek dışı olduğunu araştırmak değildir. Hastanın anıları onun psikolojik gerçekliğini simgeler. Analiz sürecinde hasta psikolojik bir savunma düzeneği olan bastırmayı daha az kullanmaya başladıkça, çocukluk anılarının giderek başka yönlerini de hatırlayabilir. Ayrıca analizleri ilerledikçe bazı hastalar çocukluklarını geçirdikleri mekânları ziyaret eder veya çocukluklarını hatırlayan aile büyükleri ile konuşurlar. Böylece çocukluk öykülerinin gerçekliğini daha derinden anlamaya çalışırlar.

silah keşfedene kadar. İki kelime: "Değişmeyi başaramadın!" Özellikle bu evlilik hazırlığı sürecinde ne zaman bir problem yaşasalar Gizem bu iki kelimeyi söyleyerek Görkem'i dağıtmayı başarıyordu. Bu iki kelimenin Görkem'de yarattığı negatif duygular Gizem'in öfke dolu ciğerine bir nebze olsun su serpiyordu...

Ruhunuzu iyileştirmek için bir yolculuğa çıkıyorsunuz. Amacınız aynı zamanda iyi bir eş, iyi bir arkadaş, iyi bir evlat, iyi bir insan olmak... Bunun için her hafta aylık kazancınızdan bir bütçe ayırıp terapi seanslarına gidiyorsunuz. Üstelik üç yıl boyunca kar kış demeden her hafta gittiğiniz terapi odasında size gül bahçeleri vaat edilmiyor. Bilakis en karanlık taraflarınızla ve acı dolu geçmişinizle yüzleşmenin verdiği ıstıraba tahammül edebilmeniz gerekiyor. Ama her şeye rağmen bu dikenli yollardan geçmeyi başarıyor ve ruhunuzdaki yarayı bir parça da olsa iyileştirme imkânı buluyorsunuz. Yeni bir hayata başlamanın verdiği coşku, çevrenizdeki pek çok kimse tarafından fark ediliyor. Fakat değişimi en çok takdir etmesi gereken en yakınınızdaki kişi değişmediğinizi iddia ederek canınızı yakıyor. Ne büyük bir trajedi!

Gizem aslında Görkem'deki değişimin en iyi farkında olan kişiydi. Gel gör ki erkek arkadaşındaki bu değişim, kendi ruhundaki arazlı taraflarıyla yüzleşmesine neden oluyordu. Çünkü daha önceleri ilişkilerindeki problemin tek nedeninin Görkem olduğuna inandırmıştı kendini. Bu durum ayrıca, günah keçisi ilan ettiği Görkem'i daha kolay manipüle etmesini de sağlıyordu. *Ben senin gibi sorunlu bir insana katlanıyorum, sen de benim eksik ve sorunlu yönlerimi idare et* gibi konuşulmamış bir gizli ortaklık vardı aralarında. Ancak Görkem'in değişmesi ile bu ortaklıktaki çıkar dengeleri bozulmaya başlamıştı.

Psikoterapistlerin en çok aşina oldukları durumlardan biri de terapiye gelen bireydeki değişimin bazen diğer aile üyelerini

rahatsız etmesidir. Çünkü değişim demek, sistemin bozulması demektir. Değişim; düşüncelerin, duyguların, alışkanlıkların, beklentilerin, sorumlulukların değişmesi demektir. Sistem içerisindeki çarklardan biri değiştiği zaman diğer çarkların da ona uyum sağlaması gereklidir. Aksi taktirde ritim bozulur. Değişimin diğer aile bireylerinde yarattığı en önemli kriz; günah keçisi ilan ederek bütün olumsuz duygularını üzerine yıktıkları kişinin daha sağlıklı bir yapıya büründüğünde artık bu duyguları almamaya başlamasıdır. Psikolojide bu duruma *yansıtmalı özdeşim* adı verilir.

Yansıtmalı özdeşimi şu şekilde açıklayabiliriz: Kötü duygular içindeki birey bu duygularını göstermek istemez. Göstermek istemediği duyguları tahammül edilemez hale geldiğinde bunları bir başkası üzerinde görmek ister. Bunun için de karşısındaki insanı kışkırtır. Kışkırttığı kişi onun yerine bu duyguları hissedip davranışa döktüğünde birey rahatlar. Örneğin Gizem, Görkem ile işten sonra buluşup sinemaya gitmek ister. Ancak Gizem film başladıktan 15 dakika sonra gecikerek geldiğinde Görkem'in yüzünde küskünlük ve kızgınlık duygularını görür. Bunu gördüğü anda bilinçdışı rahatlar, çünkü kötü duygularını Görkem'e yükleyebilmiştir.

Psikoterapilerde değişimin diğer aile bireylerini huzursuz ettiği durumlardan biri de çocuk terapilerinde görülür. Ebeveynler çeşitli davranış problemleri nedeniyle çocuklarını terapiye getirirler. Seanslar ilerledikçe çocukta değişim başlar. Bazı anne-babalar bir süre sonra çocuğun terapisini maddiyat ve zaman gibi çeşitli bahanelerle keserler. Bazen de çocuk değiştikçe anne-baba arasında gerilim ve kavga başlar. Hatta nadiren de olsa çocuktaki olumlu değişim anne-babayı boşan-

manın eşiğine getirebilir. Çünkü bu tarz anne-babalar için çocuk *paratoner* görevi görmektedir. Paratoner çocuklar, patolojileri sayesinde anne ve baba arasındaki potansiyel gerilimi emme görevi üstlenmişlerdir. Bu sayede ebeveynler birbirleri ile didişmeyi bırakıp çocuğun patolojisini düzeltmeye mesai harcarlar. Bu durum krizin ertelenmesi açısından anne-babanın işine gelir. Aynı zamanda patolojisi sayesinde ebeveynlerinin kavgasına engel olan çocuk bir taraftan da ilgiyi üzerine çekerek fark edilme ihtiyacını da karşılamış olur. Bu açıdan bakıldığında patolojinin ortadan kalkması tüm aile bireyleri için üstü örtülmüş sorunlarla yüzleşme anlamı taşır.

Ebeveynlerin farkında olmadan kötü duygularını çocuklarına yüklemelerinin pek çok farklı dinamik nedenselliği olabilir. Yıllar önce bir psikiyatrist arkadaşım bir kadın danışanın terapisini yürütmekteydi. Ayşe ismini verdiğim bu kadının Beste adına 9 yaşında bir kızı bulunuyordu. Beste'de *trikotilomani* vardı. *Saç yolma hastalığı* da denen bu problem nedeniyle çocuğun kafasının önemli bir bölümü neredeyse kelleşmişti. Aynı ofiste çalıştığımız psikiyatrist arkadaşım bu kızcağızı terapi için bana yönlendirmişti. Ayşe Hanım, kızının bu probleminden oldukça rahatsızdı. Birkaç aylık çalışmanın ardından Beste'deki problem ortadan kalktı ve seanslarımızı bitirdik. Aylar sonra Ayşe hanıma ofisin bekleme salonunda rast geldim. Kendi terapisi için gelmişti. Bekleme odasında başka kimsenin olmamasını fırsat bilerek Beste'nin durumunu sordum:

"Beste nasıl? Artık saç yolmuyor değil mi?"

Memnuniyetsiz bir ifadeyle ve yüzünü biraz ekşiterek cevap verdi: "Hınm evet yolmuyor."

Beste saç yolmayı gerçekten bırakmıştı. Bu durum annesinin bilinçli tarafını memnun etmişti. Ancak bilinçdışı dünyasında başka şeylerin döndüğü belliydi. Ayşe Hanım, ilgi ve sevgiye çok ihtiyaç duyan bir kadındı. Çocukluğunda alamadığı bu

duyguları yıllar sonra hayatının aşkı olan eşinden almaya başlamıştı. Her şey çok güzel gidiyordu. Ta ki Beste doğana kadar. Artık eşi kendisine gösterdiği ilginin önemli bir kısmını kızına harcamaya başlamıştı. Ayşe Hanım'ın bilinçli tarafı Beste'nin kendi evladı olduğunun farkındaydı. Bu yüzden kızının problemini çözebilmek için doktor doktor dolaşmıştı. Ancak kendi bilinçdışının kapılarını aralayabilse Beste'yi evladı olarak değil kocasının sevgisini çalan hemcinsi bir rakip olarak gördüğünü fark edecekti. Kendi ruhsal dinamiklerini bilmediği için kötü duygularını kızına yüklediğinin de farkında değildi. Çocuğun yüklendiği olumsuz duygular trikotillomaniye, dolayısıyla çirkin görünmesine neden olmuştu. Kızı çirkin görünürse kocası kendisi ile daha çok ilgilenebilirdi! Ayşe Hanım'ın kendi bilinçdışının karanlık dehlizlerinde saklı duyguları görebilmesi için bir süre daha terapi görmesi gerekiyordu. Kızının aldığı terapiden sonra, güzelleşerek yeniden sevimli hale gelmesinin onda yarattığı memnuniyetsizliğin farkına varması için zamana ihtiyacı vardı[10].

Λ

Görkem'le çalışmamıza gelecek olursak, ondaki olumlu değişimi kız arkadaşının neden görmek istemediği üzerine uzun uzun konuştuk. Belki biraz terapötik kuralların dışına çıkarak yukarıdaki örnekleri kendisi ile de paylaştım. O seanstan sonra Gizem, *değişmeyi başaramadın* silahını birkaç kere daha kullanmış, ancak bu silahın Görkem'i vurmayı başaramadığını gördüğünde bir daha böyle bir girişimde bulunmamıştı. Günler geçtikçe Gizem kendisini kötü hissetmeye başlamış, bu duygularla başa çıkamayacak noktaya geldiğinde terapi almaya karar

[10]Ayşe Hanım ile ilgili bu hipotezlerim kendisinden izin alınarak psikiyatristi ile yaptığımız süpervizyon görüşmelerine dayanmaktadır.

vermişti. Bu konuda öncelikle benden yardım istediler. Fakat psikanalitik kurallara aykırı olduğundan bunu kabul etmedim. Görkem'in mahremi olan seans odasına bir başkasını sokamazdım. Bir psikolog arkadaşımı önerdim. Ancak birkaç ay sonra başka bir şehre taşınacaklarından Gizem'in terapisi yarım kalabilirdi. Biraz araştırmadan sonra taşınacakları şehirden bir terapist seçme konusunda kendilerine yardımcı oldum. Görkem birkaç ay sonra istifa edip, kendi işini kurmak üzere ailesinin yaşadığı şehre yerleşecekti. Evlilik için altı ay sonrasına gün belirlemişlerdi. Dolayısıyla Görkem ile olan terapimiz sonlandırma aşamasına girmişti. Bu durumu önceden konuştuğumuz için terapinin bitiş tarihi belliydi...

Uzun dönemli psikoterapilerde sona doğru yaklaşıldıkça danışanlarda ayrılık anksiyetesi ortaya çıkar. Bazı danışanlar için terapistten ayrılmak, bir çocuğun annesinden ayrılması gibi acı verici olabilir. Bu acı bazen o kadar dayanılmaz olur ki, danışanı terapiye getiren çözüme kavuşmuş problemler kısmen yeniden ortaya çıkabilir. Ancak bu durum geçicidir. Terapide sona yaklaşırken Görkem'de ayrılık anksiyetesine dair küçük belirtiler gözlemlesem de problemlerinin tekrar nüksetmemesi ikimiz açısından da sevindiriciydi.

İşyeri dışında günlük kıyafet olarak eşofman tercih eden Görkem, üç yıllık terapisi boyunca seanslara hep eşofmanla gelmişti. Terapinin bitmesine üç ay kala tarzını değiştirmiş, kot pantolon-spor gömlek giymeye başlamıştı. Kot pantolon-spor gömlek benim yıllardır kullandığım kıyafet tarzımdı. Taşınacağı şehre giderken kıyafet tarzımı da yanında götürecek olmasını ayrılık anksiyetesini yatıştırmaya dair bir eylem olarak değerlendirdim. Yani kıyafet tarzımı bir nevi *geçiş nesnesi*[11] olarak

[11]Geçiş nesnesi, D. Winnicott tarafından literatüre kazandırılmış bir kavramdır. Çocuk, anneden ayrı bir birey olduğunu fark ettiğinde, kendi bedeninin sınırları tanımaya başlar. Anneden ayrılma çocukta yoğun kaygıya neden olur. Bu süreçle baş etmek için anneyi hatırlatan bir nesne çocuk tarafından seçilir.

kullanacaktı. Aynı zamanda dış görünüşümle kurduğu bu özdeşim bir takım ruhsal özelliklerimi de içselleştirmiş olabileceğine dair gösterge niteliğindeydi.

Son seansımız terapiden ziyade sohbet havasında geçti. Üç yıllık süreci değerlendirirken konuşmanın bir yerinde gözlerinin dolduğunu gördüm. Sol gözünden akan bir damla yaşı fark ettiğimde onunla geçirdiğimiz üç yılı düşündüm. En acı verici anılarını anlatırken bile gizlemişti bu gözyaşını. El sıkışarak birbirimize iyi dileklerde bulunduk. Çıkarken sekreterin de elini sıkarak onunla vedalaştığını gördüm. Bekleme odasını son bir bakışla inceledikten sonra ayrıldı.

Birkaç ay sonra Görkem'den bir e-posta aldım. Kendi işini kurmuştu ve şimdilik fena gitmiyordu. Gizem'in de terapiye başladığını, ilişkilerinin iyi olduğunu anlatarak evlilik hazırlıklarında sona gelmenin heyecanından bahsetmişti. E-postanın ekinde mütevazi bir düğün davetiyesi yer alıyordu.

Özet

Psikoterapi dünyasına yabancı olan bazı okuyucular için üç yıllık bir süreç çok uzun görünebilir. Ancak söz konusu durum bir kişilik yapılanmasıysa üç yıl bazen mucize denilebilecek kadar kısadır. Bu vakada narsisitik kişilik yapılanması olan bir danışanın terapi süreci özetlenmeye çalışılmıştır. Bu özetleme; süreç içinde koşulan konuların ve yapılan müdahalelerin çok küçük bir kısmını içermektedir.

Narsisizmin terapisinde ilk adım, bireyin çocukken kendisine ne yapıldığını anlamasıdır. Ama bu sadece başlangıçtır. Ardından bireyin kendisine yapılanlara nasıl tepki verdiğini fark

---

Çocuk, nesne seçiminde kokuyu, görünümü, taşınabilirliği ve yumuşaklığı göz önünde bulundurur. Örneğin annenin hırkası ile uyumayı tercih eden bir çocuk için bu hırka geçiş nesnesidir (Winnicott, 1953).

etmesi gelir. Çünkü kişi kendini korumak için bir takım önlemler almıştır ve aldığı bu önlemler artık kişiliğine yapışmış bir alışkanlık haline gelmiştir. Oysa ki bu önlemler çocukluğumuzda bizi korurken, yetişkinliğe geldiğimizde üzerimizde absürt bir kıyafet gibi durur. Kişinin giydiği kıyafetin üzerinde ne kadar absürt durduğunu görebilmesi için ihtiyaç duyduğu şey ise bir aynadır.

Psikoterapide neyin danışanı daha çok iyileştirdiğine dair yapılan araştırmalar halen devam etmektedir. Dinlenmek, anlaşılmak, farkındalık kazanmak, kullanılan teknikler gibi pek çok değişkenin değişim üzerindeki etkileri ortaya konmuştur. Kendi izlenimlerimden yola çıkarak bu konuya dair şunu söyleyebilirim: Bana göre psikoterapide değişime en çok katkı sağlayan şey, kişinin yaralarından dolayı canının çok yanmış olması ve artık bu acılara bir son vermeye yönelik yüksek motivasyonudur.

TIRNAK YİYEN TRANSFORMERS

MAYIS AYININ SICAK geçen günlerinden biriydi. O gün seanslarım erken bittiği için eve yürüyüş yaparak dönmeyi planlıyordum. Ofisten çıkmadan önce bir kahve almak için mutfağa ilerlediğim sırada sekreterimiz yanıma gelerek benimle beş dakika görüşmek isteyen birinin olduğunu söyledi. Danışanlar genellikle randevu alarak geldikleri için, reklam-tanıtım amacıyla gelen bir internet sitesi çalışanı olduğunu düşünmüştüm. Ancak bekleme salonuna girdiğimde bir anne ve sekiz yaşındaki oğlu ile karşılaşınca öyle olmadığını anladım.

Terapist: Hoş geldiniz. Benimle görüşmek istemişsiniz.
Anne: Hoş bulduk hocam. Ben Zeynep. Leyla Hanım var sizden terapi alan. O yönlendirdi bizi. Ben oğlumla ilgili sizden destek almak istiyorum da. Hocam sizinle beş dakika özel konuşabilir miyiz?

O konuşmanın beş dakikadan çok daha uzun süreceğini bilmeme rağmen Zeynep Hanım'ı seans odasına aldım.

Anne: Hocam Efe 8 yaşında. Yaklaşık 3 yıldır tırnak yeme hastalığı var. Daha önce birkaç yere götürdük ama sonuç alamadık. Ben bunun genetik olduğunu düşünüyorum. Çünkü bizim tarafımızda dayılarında da var tırnak yeme. Ancak Leyla Hanım sizi tavsiye etti...
Terapist: Tamamdır yardımcı olurum. Önümüzdeki haftaya bir seans yazalım size.
Anne: Bir de bir konuda size bilgi vermek istiyorum. Biz 3 yıl önce eşimle Almanya'ya geziye gitmiştik. Efe'yi babaannesine bıraktık. 10 gün kaldık Almanya'da. Döndüğümüzde ortaya çıktı bu alışkanlığı. O konuda da bilginiz olsun, belki işinize yarar diye söyleyeyim dedim. Hocam bir de bu tırnak yemeyle ilgili bir yazı okumuştum internette, orada şöyle diyordu...

Zeynep Hanım anlattıkça anlatıyordu. Bir ara konu Leyla Hanım'la aynı apartmanda oturduklarına kadar gelmişti ki işgal hissetmeye başladığım noktada Zeynep Hanım'ı kibarca durdurup "İsterseniz bu konuları daha ayrıntılı bir şekilde seansta konuşalım," dediğimde 20 dakika çoktan geçmişti. Kalkmaya niyetinin olmadığını gördüğümde oturduğum koltuktan doğrularak toparlandım. Elimdeki kahve fincanını sehpanın üzerine koydum. Benim bu hareketimden sonra senkronize bir şekilde ayağa kalktık. Tam çıkacakken Zeynep Hanım son olarak bir şey daha söyleme ihtiyacı hissetti.

Anne: Hocam Efe'nin babası işten ayrıldı, 1 aydır işsiz. Şu anda maddi durumuz pek uygun değil. Seans ücretinizi Leyla söylemişti. Biz bunun ancak yarısını karşıla-

yabiliriz. Bize bu konuda yardımcı olabilir misiniz? Ancak sizi zor durumda da bırakmak istemem. İsterseniz babası iş bulunca gelelim.

Son söylediği *babası iş bulunca gelelim* cümlesinin samimi olmadığını hissetmiştim. Randevusuz gelen, 5 dakika talep edip 20 dakika konuşan, çıkarken %50 indirim talep eden Zeynep Hanım'ın bu son manipülatif hamlesi, hissettiğim işgal duygusunu artırmıştı. Ancak arada Leyla Hanım'ın olması, çocuğa yardım etme duygularım ve uğradığım işgali bir an önce sonlandırma isteğim indirim talebini kabul etmeme neden olmuştu. Zeynep Hanım ve oğlu Efe ofisten çıkarlarken çocuğun tırnakları dikkatimi çekti. Efe'den izin alarak yakından bakmak istedim. Neredeyse on parmağının tamamında tırnaklar yarıya kadar yenilmişti. Tırnak yiyen çok çocuk görmüştüm ancak bu epey ileri seviyedeydi.

Onlar çıktıktan beş dakika sonra ben de ofisten çıktım ve eve doğru yürümeye başladım. Keyifli bir yürüyüş planlamıştım ancak Zeynep Hanım tarafından uğradığım işgalin biraz keyfimi kaçırdığını fark ettim. Karşı aktarım duygum ortaya çıkmıştı. Yürüyüş boyunca bu işgal duygusunu geçmişte nasıl yaşamış olabileceğim konusunda düşünerek kendi üzerimde çalıştım. Aynı zamanda yetişkin biri olarak beni bile zorlayan bu işgale bir çocuğun uzun süre maruz kalmasını düşünüyordum. Muhtemelen yaşadığı stresten kurtulmak tek yolu olarak tırnak yemeyi seçmişti.

Birkaç gün sonra Zeynep Hanım, Efe'yi seansa getirdi. Bu kez baba da yanlarındaydı. Çocuk terapilerinde genelde çocukları seansa anneleri getirir. Terapinin ilk seanslarından birine babalar da uğrar ancak o günden sonra bir daha görünmezler. Çünkü babanın bu tek seferlik ziyaretin amacı çocuğun terapisine bir katkı sağlamak gibi görünse de, asıl neden karısının ve

çocuğunun güvenli bir yerde olup olmadığını görmektir. Ayrıca psikoloğun yeterliliğini ölçmek ve bu şekilde paranın boşa gitmediğinden emin olmak gibi başka motivasyonel nedenler de bu tek seferlik ziyaretin kaynağı olabilir. Fakat Kerem Bey'in sebebi ziyareti bunlardan hiçbiri değildi. Sadece karısı gel dediği için gelmişti! Ürkek ve çekingen tavırlarıyla dikkat çeken Kerem Bey'in elini sıkarak *hoş geldiniz* dedim. Selamlaşma faslından sonra Efe ile oyun terapisi odasına geçtik.

Terapiye gelen çocukların oyun odasına girişlerinden itibaren sergiledikleri davranışlar yetiştiriliş tarzlarına ilişkin fikir verir. Örneğin kimi çocuklar doğrudan oyuncakların yanına giderek onlarla oynamaya başlarken, kimileri de koltuğa oturarak terapistin talimatlarını bekler. Oyuncaklara yönelen çocukların hangi oyuncakları seçtiği, onlarla nasıl oynadığı, o oyuncakları sepetin içerisinden alırkenki aceleciliği veya yavaşlığı, terapistten izin isteyip istememesi veya istemekle istememek arasındaki kararsızlığı gibi onlarca farklı davranış şekli otomatik olarak terapistin kafasında bir takım hipotezler oluşturur.

Doğrudan koltuğa oturan Efe, muhtemelen tırnaklarını yemesiyle ilgili bir takım sorular sormamı bekliyordu. Ancak ben bunu yapmadım. Bazen çocuklarla yapılan ilk görüşmede geliş problemi üzerine konuşmamak iyidir. Çünkü semptom (tırnak yeme) her ne kadar kötü görünse de bir taraftan da çocuğu rahatlatan ağrı kesici işlevi görür. İnsanlar kaygı, endişe gibi bir takım olumuz duygular yaşadıklarında ve bu duygular dayanılamayacak seviyeye geldiğinde kendilerini rahatlatmak için yollar ararlar. Kimileri resim, müzik, spor, çalışmak gibi toplum tarafından kabul edilen yöntemlerle bu duyguları yatıştırır. Kimileri de alkol, uyuşturucu ve seks gibi yöntemlerle... Ancak çocukların kendilerini yatıştırabilme yolları ve bu konudaki becerileri daha sınırlı olduğundan semptomlar üretirler. Tırnak

yeme de bu semptomların başında gelir. Terapiye gelen bir çocuk, bilinçli düzeyde bu davranışından rahatsız olsa bile bilinçdışında kaygısını yatıştıran bir semptomun elinden alınacak olmasından çekinebilir. Bu çekince direnc, yani ruhunun kapılarını kapatmasına neden olur. Bu sebeple bazen ilk seanslarda semptom üzerinde hiç konuşmadan sohbet etmek direnci aşmak için önemli bir taktiktir.

Efe'yle yaptığımız ilk görüşmede tanışma faslından sonra hangi okula gittiği, boş zamanlarında neler yaptığı gibi konular üzerine sohbet ettik. Özel bir koleje gidiyordu. Okuldan sonra ise İngilizce, matematik ve İspanyolca dersleri alıyordu. Hafta sonları gitar dersleri alıyor, sonrasında ise özel bir kulübün yelken kursuna katılıyordu. Yelken kursundan önce de dans eğitimi almıştı. Bir an bu kursların ve özel kolejin fiyatı üzerine düşünürken buldum kendimi. Ardından da Zeynep Hanım'ın indirim talebi aklıma geldi...

Sohbet sırasında Efe'nin gözü şeffaf oyuncak sepeti içerisindeki trasformers maketlerine takıldı. Beraber oynama teklifim üzerine maketleri çıkartarak oynamaya başladık. Oyun oynarken kendisinin transformers hayranı olduğunu öğrendim. Bütün filmlerini izlemişti. Oyun sırasında bana karakterler hakkında bilgi veriyor, ben de onu ilgiyle dinliyordum. Oyuncaklar arasındaki iki karakterin ismini o gün ondan öğrendim. İyi makine Optimius, kötü makine Megatron. Bu iki makinenin ismini görüşme formuna not aldım. İleride kullanacağım bir terapötik müdahale için işime yarayabilirdi.

Efe'yle oyunumuz yarım saat kadar sürmüştü. Ortama ve bana ısınmış, terapötik ittifakımız oluşmuştu. Kalan yirmi dakikada da anne ve babasıyla görüşmek istediğimi belirterek izin istedim. Bu görüşmede kendisinin de odada bulunabileceğini söyledim. Ancak oyuna o kadar dalmıştı ki *siz içeride konuşun ben oyun oynayayım* dedi. Bu teklif benim de işime gelmişti

çünkü ebeveynleriyle daha rahat konuşabileceğimi düşünmüştüm. Efe'yi oyun odasında bırakarak anne-babasını başka bir seans odasına aldım. Ben tırnak yemenin bir çeşit stresi bastırma yöntemi olduğu hakkında kısaca bilgi verirken Zeynep Hanım daha çok benim hangi terapi tekniklerini kullandığımla ilgileniyordu. İnternette okuduğu bir takım terapi yöntemlerini bilip bilmediğimi sorarken işgalin başladığını hissetmiştim.

Ancak ben bu işgale izin vermeyip konuyu yeniden tırnak yemenin stresi yatıştırma çabası olduğuna getirdim. Bu sefer Zeynep Hanım'ın dikkatini çekmeyi başarmıştım. "Hocam ben ilgili bir anne olduğumu düşünüyorum ancak bizim de hatalarımız olabilir. Yanlış yaptığımız noktalar varsa bilmek isteriz," dedi. Tahmin edileceği üzere bu cümleleri de yeterince samimi bulamadım. Çünkü ardından çocuk gelişimi ile ilgili okuduğu kitaplardan ve katıldığı seminerlerden bahsederek nasıl mükemmel bir anne olduğu mesajını vermeye çalışmıştı. Zeynep Hanım'ın bu direncini kırmaya yönelik yapacağım açıklama şimdilik işe yarayacaktı:

> **Terapist:** Zeynep Hanım. İki çeşit anne-baba vardır. İyi anne-babalar ve kötü anne-babalar. Siz ilk guruptasınız. Bunu nereden biliyorum? Çünkü kötü anne babalar hiçbir zaman çocukları için buraya gelip sizin oturduğunuz o koltuğa oturmazlar. Ancak ne var ki bazen gereğinden fazla iyi anne baba olmak da çocuklarımızın olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Siz çocuğunuzu çok seviyorsunuz, bunu görebiliyorum. Ancak bir taraftan da şunu düşünüyorum: Acaba bu sevginiz onu biraz boğuyor olabilir mi?

Zeynep Hanım anlattıklarım üzerine düşünürken Kerem Bey boş gözlerle beni dinliyordu. Konuşmanın başından beri

hiç söz almamıştı. Sanki savaş sonrası yenik düşmüş ve yönetimini galip devlete vermiş bir ülke gibiydi. Aktardığım bilgileri pratik bir uygulama ile göstermenin faydalı olacağını düşündüm.

Terapist: İsterseniz sizlerle küçük bir oyun oynayalım. Şimdi ben anne olayım. Sizler de çocuk olun. Ben çocuklarını çok seven bir anne bazen nasıl davranır onu göstermeye çalışacağım. Uygun mudur?

Her ikisi de evet cevabı vererek kabul ettiler. İlk önce bir dakika sessiz bekleyeceğimizi ve ardından oyunun başlayacağını belirttim. Bir dakikalık sessizlikten sonra;

Terapist: Zeynep sen o koltukta rahat mısın?
Zeynep Hanım: Rahatım hocam. Gayet iyi.
Terapist: Yok bence rahat değilsin. Dur ben ikinizin sırtına da bir yastık vereyim...

Boş koltuktaki yastıkları alıp her ikisinin de sırtına koyduğumda gülmeye başladılar. Yeni oturuş pozisyonları biraz eğreti olmuştu. Aslında rahatlarını bozmuştum, ancak göstermek istediğim de buydu. Çünkü bana göre sırtlarında yastık olursa daha rahat ederlerdi! Bir anne, zihninde yarattığı dünyayı çocuğuna nasıl dayatır, onu göstermeye çalışıyordum. Ancak bu kadarcık bir rol denemesi yeterli gelmezdi. Ardından masanın üzerindeki hazır sulardan birer tane alarak açtım.

Terapist: Zeynep, siz dışardan geldiniz. Hava da sıcak, susamışsınızdır. Dur ben size birer su vereyim.
Zeynep Hanım: Teşekkür ederim de, susamadım yalnız!
Terapist: Yok susamışsındır. İç sen şu suyu, vücudun susuz kalmasın.

Yarıya kadar içtikten sonra "Yeter mi hocam," diye sordu. Hepsini bitirmesi konusunda ısrar ettim.

Terapsit: Cep telefonlarınız sessizde mi?
Zeynep Hanım: Evet, sessizde hocam.
Terapist: Bence sesini açın. Allah korusun, önemli bir şey falan olur haber alamazsınız...

Zeynep Hanım isteksizce telefonunun sesini açtı.

Terapist: Ha durun, bu arada ben size birer bisküvi ikram edeyim mideniz kazınmıştır.
Zeynep Hanım: Teşekkür ederim hocam, ben diyetteyim zaten.
Terapist: Aaaa. Zaten zayıfsın, ne diyeti? Şekerin falan düşer bayılıp kalırsın maazallah. Karnını doyur, diyet de neymiş?

Oyun böyle sürüp giderken benim işgalim Zeynep Hanımı bunaltmaya başlamış, beş dakikanın sonunda iyiden iyiye kendini kötü hissetmesine neden olmuştu. Kötü hissetmesinin bir nedeni de benzeri davranışlara çocuğunu sürekli maruz bıraktığını fark etmiş olmasıydı. Belki erken bir müdahaleydi ancak biraz silkelenmesi gerektiğini hissetmiştim ki, işe de yaramıştı. Ses tonu ve tavrı birden bire değişti. Yaptığı hatanın farkındalığı yüz hatlarına yansımıştı. "Hocam benim bu konuda ne yapmam gerekiyor? Nasıl davranmalıyım?" dediğinde, o an bir nebze olsun samimi olduğunu hissetmiştim...

Bazı insanlar kendilerine form veremezler, dünyayı şekillendirmeye çalışırlar. Bu şekilde de başarısız olunca evlatlarına yönelirler. Çocuklarını kafalarında yarattıkları formda tuttukça dünyayı kontrol ediyormuş gibi hissederler. Bunu da iyi niyet

adına yaparlar. 8 yaşında bir çocuğun tek ihtiyacı oyundur. İspanyolca kursu, dans, yelken gibi çok sayıda aktivitenin aynı anda yapılması genelde anne-babanın ihtiyacıdır. Kimi zaman gösteriş adına, kimi zaman da kendi boşa gitmiş geçmişlerini tamir etmek adına çocuklarına bir proje gibi davranırlar. Ebeveynlerin kendi ihtiyaçlarını dayatmaları sonucu çocuklar kötü duygular hissederler. Ne var ki bu çocuklar, hissettikleri kötü duyguların nedeninin kişisel sınırlarının çiğnenmesi olduğunun farkında değildirler. Çünkü zihinleri ebeveynlerinin davranışlarının normal veya anormal olduğunu değerlendirebilecek bir referans noktasına sahip değildir. Tıpkı balığın sudan çıktıktan sonra denizde yaşadığını fark etmesi gibi, bireyler de ancak büyüdüklerinde anne-babalarının yaptıklarının doğru olmadığını fark ederler.

Bazı ebeveynler işgal girişimlerini ustalıkla gizlerler. Öyle ki bu ebeveynlerin çocukları dayatılan şeylerin kendi tercihleri olduğunu bile zannedebilirler. Örneğin Zeynep Hanım, tüm bu aktivitelerin Efe'nin tercihi olduğu yalanına kendini de, çocuğunu da inandırmıştı. Akşam yemeğinde "Biliyor musunuz? Leyla'nın oğlu Mert, İspanyolca kursuna gidiyormuş. Helâl olsun çocuğa. O kadar güzel konuşuyor ki hayran kaldım vallahi. Yazın İspanya'ya tatile gittiklerinde orda ailesine tercümanlık bile yapmış," şeklinde ortaya bir laf atıyor, ardından da "Efe, sen de gitmek ister misin?" diye soruyordu? Annesinin bu subliminal propagandasına maruz kalan Efe, aslında hiç ilgi duymadığı bir aktiviteye *evet, isterim* derken buluyordu kendini. *Hayır* cevabı verdiğinde annesinin gözündeki bütün ışıltıyı yok etmenin suçluluğuna katlanamazdı çünkü. Zeynep Hanım'a bu aktivitelere katılmanın kimin tercihi olduğunu sorduğumda "Hocam biz çocuklarımıza zorla bir şey yaptırmayız. Efe kendisi istedi, sorabilirsiniz," şeklinde cevap vermişti. Hatta öyle ki sözde Efe'nin istediği bu tarz aktivitelere paraları yet-

mediği için araya aracılar sokup kurs hocalarından %80'e varan indirimler almayı bile başaran Zeynep Hanım bunu anlatırken ne kadar fedakâr bir anne olduğunu da vurgulamıştı! Ayrıca bu kurslara yetecek paraları olmadığının da altını çizerken benden aldığı %50 indirim için kendisi hakkında olumsuz zanna kapılmamı engellemek istemişti sanki.

Bu tarz ebeveynlerin yetiştirdikleri çocuklara *proje çocuk* adı verilir. Son yıllarda özellikle teknolojideki gelişmelere paralel olarak *proje çocuk* yetiştiren anne-babaların sayısı gittikçe artmaktadır. Aileler whatsapp gruplarında at yarışı skoru takip eder gibi çocuklarının notlarını karşılaştırmaktadırlar. Çeşitli sosyal medya hesaplarında çocuklarının başarılarını paylaşırlarken aslında kendi değersizlik duygularını çocukları üzerinden tamir ettiklerinin farkında bile değillerdir. Bunu yaparken çocuklarının da bir kişiliği olduğunu, dolayısıyla kendi tercihleri olabileceğini gözden kaçırmaktadırlar. Bir sınavdan 70 (iyi!) aldığı için başarısı düştü diye çocuğunu psikoloğa getiren ebeveynler, kendi ruhlarındaki değersizliği çocuklarına enjetke etmektedirler. Aklı başında bir psikolog, çocuğa yükledikleri bu başarı misyonunun onun ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceğini söylediğinde ona ya "Sizin çocuğunuz var mı?" diye sorarlar, ya da "Hocam bizim için başarı önemli değil, ruh sağlığı yerinde olsun yeter," diye cevap verirler. Ancak böyle söylemelerine rağmen seansın sonunda "Hocam bir de ders çalışma programı hazırlasanız," gibi garip tekliflerle, aslında ne kadar samimiyetsiz olduklarını ele verirler. Uzmanlar gelecekte bu çocukların çok iyi eğitim almış, kariyer yapmış, birkaç yabancı dil bilen, ancak ağır ruhsal sorunlarla mücadele eden bireyler olarak karşılamıza çıkacaklarını tahmin etmektedirler...

Çocuğunun başarısını kendi başarısı olarak gören bir takım anne-babalar ise bu beklentilerini davranışlarına yansıtmamaya dikkat ederler. Bazen seanslarda şöyle söylediklerini duyarım:

"Hocam, biz şimdiye kadar çocuğumuza bir kere bile *neden düşük aldın* diye sormadık." Söyledikleri doğrudur. Ancak bazen duygular konuşulmadan da karşı tarafa geçer. Örneğin çocuk sınavdan 100 alıp geldiğinde evdeki bireylerin duyguları değişir. Televizyon izleyen baba programdaki saçma sapan esprilere bile kahkaha atarken, annenin salata yaparken bıçağı tahtaya vuruşundaki ritmin şiddeti değişir. Coşku, aile bireylerinin birbirlerine hitap ederkenki ses tonuna bile yansır. Bütün bu değişiklikleri hisseden çocuğun bilinçdışı zihni, evdeki bu coşku havasını bozmamak için çıtayı asla düşürmemesi gerektiğinin farkındadır.

Eğer organik bir neden veya travma yoksa çocuklardaki davranış bozukluklarının nedeni yüksek oranda anne-babadır. Ebeveynler hangi davranışlarının çocuklarının ruh sağlığını olumsuz etkilediğini genelde bilmezler. Dolayısıyla ebeveynin hatalı davranışı devam ettiği müddetçe çocuktaki problem devam edecektir. Bu yüzden çocuk terapilerinde ailenin de sürece dahil edilmesi önemlidir. Hatta böyle durumlarda en sağlıklı olan öncelikle ebeveynlerin terapiye alınmasıdır. Ancak bu, çoğu zaman mümkün değildir. Çünkü böyle bir teklif çocuklarındaki problemin tek nedeninin kendileri olduğu iması taşır. Bu durum pek çok anne-babanın kabul edebileceği bir şey değildir. Bu nedenle meslek yaşamım boyunca çocuklarla çalışırken seansların bir kısmında aile ile görüşmek ve yavaş yavaş aileyi sürece daha fazla dahil etmek şeklinde, kendime özgü bir çalışma biçimim oldu. Bu durumu *gaz kaçağı* metaforuyla izah edebiliriz. Bir binanın içerisinde gaz kaçağı olduğunu farz edelim. İçerisi yoğun bir koku altında. Kapıları ve pencereleri açarak kokunun çıkmasını sağlayabiliriz. Ancak kaçak tamir edilmediği müddetçe bir süre sonra tekrar içeri dolacaktır. Bu yüzden ailenin dahil edilmediği çocuk terapilerinde çocuktaki davranış bozukluğu düzelse bile genelde tekrarlama eğilimindedir.

Efe, ikinci seansa gelmeden önce terapi sürecine dair nasıl bir yol haritası izleyeceğimi belirlemiştim. İnsanlar psikolojik rahatsızlıkların tek bir nedene bağlı olduğunu düşünürler. Oysa psikolojik problemlerin oluşumda çoğu zaman birden fazla etken bulunur. Efe'nin tırnak yeme alışkanlığı anne-babasının on günlük Almanya seyahati nedeniyle yaşadığı ayrılık anksiyetesi sonucu ortaya çıkmış gibi görünüyordu. Bu, eylemi başlatan neden olarak da görülebilir, potansiyel bir patolojinin tetikleyicisi olarak da. Diğer taraftan sırtına yüklenen proje çocuk misyonu ve günlük hayata dair annenin baskın karakteri, patolojisinin en önemli pekiştireçleriydi. Bundan başka sebepler varsa da ilerleyen süreçte ortaya çıkacağını düşünmüştüm. Ancak ikinci seansımı ilk olaya ayırmaya karar verdim. Bunun için iyileştirici hikâye yöntemini kullandım.



İyileştirici hikâye yöntemi, çocuğun yaşadığı travmatik olaya yönelik benzer bir hikâyenin anlatılmasıdır. Anlatılan bu hikâye sayesinde çocuk kahramanla özdeşim kurar. Hikâyedeki kahramanın duyguları, yalnız olmadığını hissetmesini sağlarken, diğer karakterlerin duygularını öğrenmek olaya farklı açılardan bakmasını sağlar. Kahramanın karşılaştığı zorlukla nasıl mücadele ettiğini ve neler yaşadığını dinlerken zihni, travmasını yeniden işlemleyerek tamir eder. Olayın mutlu sonla bitmesi ise ego kapasitelerini güçlendirir. Çocuklarla çalışırken terapistlerin kullandıkları hazır hikâyeler olabildiği gibi, seans sırasında terapistin spontane bir şekilde zihninde tasarladığı bir hikâye de işe yarayabilir. Ben de Efe'nin yaşadığı ayrılık anksiyetesini tamir edecek hikâyeyi seans başlamadan önce zihnimde tasarlamıştım.

Hikâyenin kahramanı beş yaşındaki Mustafa isimli bir ço-

cuktu. Mustafa'nın çok sevdiği, kendisine iyi davranan, onu hiç yalnız bırakmayan bir anne-babası vardı. Babası şirket adı verilen bir işte çalışıyordu. İşe gittiğinde Mustafa'yı çok özlüyor, bütün gün iş yerinde çocuğunu düşünüyordu. Ancak evin geçimini sağlamak zorunda olduğu için işe gitmek zorundaydı. Para kazanmazsa çocuğu ve eşi için yiyecek alamaz, fakirlik ve zorluk çekerlerdi. Gel gelelim bu zalim şirket bir gün iş için babası ve annesini Almanya'ya gönderme kararı aldı. Ancak mesafe çok uzak olduğu için çocukları Mustafa bu uzun yolculuğa dayanamazdı. Üstelik bu zalim şirket çocukların gitmesine izin vermiyordu. Mustafa'nın anne ve babası günlerce kara kara düşündü. Çocuklarından nasıl ayrı kalabilirlerdi? Bu, onlar için çok zordu. Derken çocuklarını en güvendikleri kişi olan babaannesine bırakmaya karar verdiler. Babaannesi Mustafa'yı çok seviyordu. Ona gözü gibi bakardı. Ama yine de bu ayrılık hem Mustafa için, hem de anne-babası için çok zordu. Mustafa'nın anne ve babası Almanya'da tam on gün kaldılar. Ancak bu on gün onlara yıllar gibi gelmişti. Bir taraftan şirketin verdiği işleri yapıyorlar, bir taraftan da çocuklarının nasıl olduğunu düşünüyorlardı. Günde bir iki kere telefonda konuşuyorlardı. Ancak bu onlara yetmiyor, çocukları bir an bile akıllarından çıkmıyordu. Telefonda konuşurken çocukları üzülmesin diye kendi üzüntülerini gizlemeye çalışıyorlardı. Ancak Mustafa çok üzgündü. Yaşı çok küçük olduğu için anne-babasının neden gittiklerini anlayamıyordu. "Acaba beni sevmiyorlar mı? Beni terk mi ettiler?" gibi sorular sürekli aklına geliyordu. Günler bu şekilde gelip geçti. Nihayet kavuşma vakti gelmişti. Mustafa'nın anne-babası onun için güzel oyuncaklar almışlardı. Birbirinden güzel transformers maketleri vardı hediye paketlerinin içinde. Mustafa, babaannesi ile birlikte havaalanına onları karşılamaya gitti. O sırada kendisi gibi ailesini bekleyen başka çocukların da olduğunu gördüğünde yalnız olmadığını hissetti. Uçaktan

inen anne- babası koşarak Mustafa'ya sarıldılar. Her ikisinin de gözleri yaşlıydı. Oysa Mustafa onların kendisini terk ettiğini bile düşünmüştü. Bu düşüncelerinde yanıldığını anladı. Uzun süre birbirlerine sarılarak hasret giderdiler. Ardından da bir daha ayrılmamak üzere evlerinin yolunu tuttular...

Burada kısa özetini verdiğim bu hikâyeyi daha uzun ve detaylı bir şekilde, duygusal bir tonda ve hafif hipnotik trans altında anlattım. Hafif hipnotik trans hali; konsantrasyonun ve odaklanma kabiliyetinin arttığı, dikkatin dışsal uyarıcılardan arındırıldığı bir çeşit zihinsel durumdur. Kişiyi bu zihinsel duruma sokabilmek için öncelikle gözlerini kapatması istenir. Ardından gevşeme ve rahatlama telkinleri verilir. Hafif hipnotik trans hali, özellikle çocuklarla çalışılırken bazı terapötik müdahalelerin etkisini yüksek oranda artırır. Çünkü hipnotik transta bilinçdışının kapıları aralanır ve zihin telkinlere daha açık hale gelir.

Hikâye bittikten sonra Efe'den gözlerini açmasını istedim. Transtan tamamen çıkması için birkaç dakika bekledikten sonra annesini odaya davet ettim. Zeynep Hanım odaya girdiğinde içerisinin biraz sıcak olduğunu fark etti. Efe'nin sıcaktan bunalmış olabileceğini düşünerek sıfır yaka tişörtünün üzerindeki ince yeleği çıkartmak istedi. O sırada Zeynep Hanım'ı durdurdum ve bunu neden yaptığını sordum. "Hocam içerisi sıcak, terlemesin," gibi bir cevap verdi. Bu tarz müdahalelerin yanlış olduğunu, sekiz yaşında bir çocuğun içerideki sıcaklığı algılayıp üzerindeki fazla kıyafeti kendisinin çıkarabilecek zihinsel düzeyde olduğunu, aksi taktirde anneden gelen bu müdahalelerin onun bilinçaltına *sen daha bebeksin, sıcağa veya soğuğa karar veremezsin* şeklinde mesajlar gönderdiğini uygun bir dille anlatmaya çalıştım. Zeynep Hanım, bu yorumumu olgunlukla karşıladı. Yaptığının yanlış olduğunu kendisinin de bildiğini, ancak alışkanlık haline gelmiş bu davranışlarını durduramadı-

ğını söyledi. Özellikle bir önceki seanstan sonra eve gittikleri günden itibaren Efe'ye ne kadar çok gereksiz müdahalelerde bulunduğunu fark ettiğini, bunları fark ettikçe de kendisini kötü hissettiğini samimiyetle itiraf etti. Bu samimi itirafın ardından Zeynep Hanım'a çocuk gelişiminde *ayrılma-bireyleşme süreçleri*ne ilişkin kısa bir psiko-eğitim verdim.

Bir bebek dünyaya geldiğinde kendisinin ayrı, annesinin ayrı bir varlık olduğunu idrak edecek zihinsel düzeye sahip değildir. Annesi tarafından karnı acıktığında doyurulan, kıyafetleri değiştirilen, altı temizlenen bebek; annesini kendisinin bir uzantısı, bir organı gibi deneyimler. *Simbiyotik dönem* adı verilen bu dönemde bebek adeta anne ile kaynaşmıştır. Ancak altıncı aya gelindiğinde bebek kendisinin annesinden ayrı bir varlık olduğunu deneyimlemeye başlar. Bunu fark ettiği andan itibaren de anneden ayırşma çabalarına girişir. 6 aylık bir bebeğin annesi tarafından kucağa alındığında kafasını geriye doğru atması ilk ayrışma çabalarına örnek verilebilir. Altıncı aydan sonra, aynı bir uzay mekiğinin uzaya çıkarken yakıt tankını bırakması gibi, çocuk da zaman içerisinde kendisinin yakıt tankı olan annesinden kopmak ister. Çocuğun büyüdükçe yemeğini kendi yemek, kıyafetlerini kendi giymek ve daha bunun gibi pek çok noktada kendi karar ve istekleri doğrultusunda hareket etmek istemesi sürecine *ayrışma-bireyleşme dönemi* adı verilir. Bu dönemde anne, çocuğun optimal düzeydeki ayrışma ve bireyleşme çabalarına müsaade etmelidir. Ancak ne var ki sağlıklı anneler bebeklikten itibaren çocuğun bireyselleşme çabasını desteklerken, kimi anneler de kendi ruhsal yapıları ve kültüre özgü bir takım etkenlerden dolayı çocuklarının bireyleşme çabalarına ket vururlar. Örneğin batı ülkelerindeki havalimanlarında ailesiyle beraber seyahate çıkan beş yaşındaki bir çocuğun kendine ait küçük bir bavulu olduğunu ve bunu kendisinin taşıdığını görebilirsiniz. Ortadoğu ülkelerinde ise annelerinin beş

yaşındaki çocuklarını kucaklarında taşıdıkları görülür. Bebeklik çağlarında başlayan bireyselleşme süreci bazı anneler tarafından öylesine baltalanır ki evlenecek olan çocuklarının yatak odalarında kullanacakları mobilyalara bile anneleri karar verir. Pek çok kuramcı ve klinisyen sağlıklı bir şekilde geçirilemeyen ayrışma-bireyleşme sürecinin hayatın ilerleyen yıllarında ciddi ruhsal problemlere neden olduğunu vurgular. Psikoloji kitaplarında gelişim süreçleri anlatılırken anneye ait vurgunun fazla olması çoğumuzun dikkatini çeken bir durumdur. Tabii ki çocuğun ruhsal gelişiminde babanın da önemli bir rolü bulunmaktadır. Ancak çocuğun ilk bakım vereni anne olduğundan yaşamın ilk dönemlerine ait gelişimsel süreçler incelenirken anneye yapılan atıf daha fazladır. Burada *anne* ile kastedilenin biyolojik anne olmadığı, çocuğa ilk bakım veren kişi olduğu unutulmamalıdır.



Hayatı boyunca değersizlik duygularıyla mücadele eden bazı anneler, bu duygularını dünyaya gelen bebek ile tamir etmeye çalışırlar. Bunu yaparken de çocuğuna fazla yapıştığını ve onun bireyselleşmesine engel olduğunu fark edemeyebilirler. Bir çocuğun ayrışma-bireyleşme sürecini nasıl geçirdiği terapi odasında daha ilk dakikadan itibaren kendini gösterir. Örneğin terapistin çocuğa sorduğu "Kaç yaşındasın?" sorusuna hemen annesi "8 yaşında" diye cevap verir. Seans sırasında çocuğunun yeleğini çıkarır, ayakkabılarını bağlar... Çocuğun bireyleşmesine müsaade edemeyen anneler bir olaydan bahsederken birinci çoğul şahıs kullanırlar: Matematikten 70 aldık, babamız bu gün gelemedi, kardeşimizle kavga ediyoruz...

Ayrışma-bireyleşme sürecini tamamlayamamış çocuklar ömürlerinin sonlarına kadar annelerine veya anne türevi kişilere

bağımlılık duyarlar. Bu çocuklar, yaptıkları her işte bir diğerinin onayını alma ihtiyacı hissederler. Hiç kimseye sormadan bir mağazaya gidip kendilerine kıyafet alamaz, kendi başlarına bir lokantada oturup yemek yiyemezler. Bu bireyler için sevgiliden ayrılma, askerlik, iş ve şehir değiştirme gibi ayrılık içeren her türlü durum ciddi psikolojik bunalıma neden olur. Bu çocuklar ilk ayrılık krizini anasınıfına başladıklarında yaşarlar. Okulun ilk günü birtakım çocuklar hemen kaynaşıp, arkadaş bulup ortama uyum sağlarlarken, anneden ayrışma sürecini tamamlayamamış bir kısım çocuklar ise aylar hatta yıllar süren bir okul fobisi yaşarlar. Çünkü okula gitmek demek anneden ayrılmak demektir. Ne var ki pek çok anne bu durumun çocukla ilgili olduğunu düşünür; oysaki bebeklikten itibaren ayrışma sürecine imkân vermeyerek kendisine bağımlı bir çocuk yetiştirdiği için çocuğun okula gitmek istemediğinin farkında değildir.

Yıllar önce çocuğu için seansa gelen bir anneyi hatırlıyorum. İlkokul dördüncü sınıfa giden kızını dört yıldır kendisi okula götürdüğünü ve okul saati bitene kadar sınıfın hemen dışındaki sandalyede oturarak okul bitene kadar onu beklediğini söylemişti. Çocuk o kadar bağımlıydı ki annesinin okulun bahçesinde durmasına bile tahammülü yoktu. Anne kısa bir süre uzaklaştığında bile sinir krizleri geçirip ortalığı ayağa kaldırıyordu. Kadıncağız dört yıldır her gün çocuğuyla beraber okula gitmekten gerçekten bıkmıştı. Ancak bu bıkkınlık bilinçli düzeydeydi!

Seansın ilerleyen dakikalarında çocuğunun kendisi olmadan bir şey yapamadığını anlatırken bilinçdışının derinliklerinden gelen mutluluk hissini kısa bir an yüzünde gördüm. Bu konuyu anlatırken neden bu şekilde gülümsüyor olabileceği ile ilgili yüzleştirdiğimde tepkisel bir şekilde inkar etmişti. Çünkü çocuğunun kendisine bu şekildeki patolojik bağımlılığı ruhundaki değersizlik duygusunu kapatıyordu. Muhtemelen hayatı

boyunca hiç kimse kendisine bu kadar derinden bağlanmamıştı!..

Bu anne ile çalışırken seans sırasında kızının resim yapmayı çok sevdiğini, her gün onlarca resim yaptığını, artık resim defteri yetiştiremedikleri için kızlarının bulduğu her kağıdı resim için kullandığını öğrendim. İşin ilginç tarafı anne tüm bu resimleri kendisi için saklıyordu! Binlerce sayfadan oluşan bu resimleri seansa getirdiklerinde epey şaşırmıştım. Çünkü çocuk nerede bir kağıt parçası bulduysa kendisini ve annesini çizmişti. İstisnasız bütün resimlerde aynı tema vardı...

Zeynep Hanım'a ayrışma-bireyleşme süreçlerini anlattığım psiko-eğitim seansının sonuna doğru bir ara gözüm Efe'ye takıldı. Sanki çok keyifli bir çizgi film izler gibi mutlulukla benim anlattıklarımı dinliyordu. Zeynep Hanım ise bilinçli düzeyde çocuğunun gelişimine katkı sağlayacak yeni şeyler öğrenmenin keyfini yaşarken, bilinçdışında muhtemelen çocuğundan ayrışacak olmanın kabusunu yaşıyordu. Ben o sırada bilgilendirme ve yorumlarımın Zeynep Hanım'da bir dirence neden olup olmadığını düşünürken, yaptığı bir açıklama yorumlarımı aldığını gösteriyordu.

"Hocam biliyor musunuz? Siz anlatırken şimdiye kadar yaptıklarımı düşündüm. Efe yemek yerken bile gözlerim sürekli onu takip ediyor. *Acaba doydu mu doymadı mı,* diye merak ediyorum. Sanırım bunlar hep ayrışamamaktan..."

Zeynep Hanım'ın yorumlarımı alması beni mutlu etmişti. Ona ayrışma sürecini hızlandıracak bazı egzersizler öğrettim. Örneğin Efe tabağını bitirmeden kalktığında Zeynep Hanım o anda Efe'nin doymadan kalktığını düşünüyordu. Böyle olduğunda Efe'ye tabağını bitirmesi konusunda ısrarcı olmamasını, o sırada içinden şuna benzer sözleri tekrarlamasını tavsiye ettim: "Efe nin midesi ayrı, benim midem ayrı. Ben onun aç olduğunu düşünüyorum, ancak bu benim düşüncem. Efe doy-

duğunu düşünüyor, bu onun düşüncesi. O ayrı bir birey, ben ayrı bir bireyim..." Dışarıdan bakıldığında saçma görünen bu tarz egzersizlerde amaç, annenin bilinçdışına çocuğunun kendisinden bağımsız ayrı bir birey olduğunu öğretmektir...

Λ

Üçüncü seansa geldiklerinde Efe'ye *hayal dünyası yolculuğu* adını verdiğim bir oyundan bahsederek bu oyunu oynamayı teklif ettim. Teklifimi kabul ettikten sonra oturduğu koltuğa en rahat şekilde uzanmasını istedim. Bu oyun sırasında kendisine söylediğim şeyleri zihninde canlandırmasını istediğimi, isterse benimle konuşabileceğini, ancak sorularıma mümkün olduğunca "evet" veya "hayır" şeklinde kısa cevaplar vermesini istediğimi belirttim. Ardından hipnotik transa girmesini sağlayacak telkinlerle devam ettim (Yavaş, ve sakin bir ses tonuyla) :

- Şimdi gözlerini mümkün olduğunca kırpmadan duvardaki bir noktaya bakmanı istiyorum. Bu noktaya bakarken bir süre sonra gözlerinin yorulduğunu ve göz kapaklarının ağırlaştığını hissedeceksin. Göz kapakların gittikçe ağırlaşıyor, gittikçe ağırlaşıyor. Göz kapakların o kadar ağırlaştı, o kadar ağırlaştı ki, sanki günlerdir uyku uyumamış gibi hissediyorsun... Şimdi yavaş yavaş gözlerinin kapanmasına, ardından zihninin derin bir uykuya dalmasına izin veriyorsun. Evet, gözlerin kapandı ve derin bir uykuya dalmaya başladın. Şu andan itibaren bütün dikkatimizi nefesimize odaklıyoruz. Rahat, sakin ve huzurlu bir şekilde nefes alıp veriyoruz. Nefes alıp verme ritmini kendi istediğin gibi ayarlayabilirsin. Benim nefes alıp vermemle aynı gitmek zorunda değilsin. Ben sadece sana rehberlik edeceğim. Yanında durarak düşünceleri-

nin belli bir alana odaklanmasına yardım edeceğim. Rahat, sakin ve huzur içinde nefes alıp veriyoruz. Ondan bire kadar geriye doğru sayacağım. Her saymamla beraber vücudunun rahatladığını, huzura erdiğini hissedeceksin. On: Rahat, sakin ve huzur içinde nefes alıyorsun. Dokuz: aldığımız nefesin burnumuzdan, ağzımızdan dolandığını, ciğerlerimizi doldurduğunu hissediyoruz. Sekiz: Nefesimizi verirken bütün düşüncelerin açık bir pencereden geçen rüzgâr gibi zihnimizden uçup gittiğini hissediyoruz. Yedi: Aldığımız her nefeste vücudumuzun gevşediğini, rahatladığını, huzura erdiğini hissediyoruz. Zihnimize gelen bütün düşüncelere rağmen dikkatimizi nefesimize odaklıyor, her nefes alış verişimizde daha derin bir gevşeme hissediyoruz. Altı: bacaklarımızdan başlayan gevşeme dalgası yavaş yavaş vücudumuzun yukarısına doğru yayılmaya başlıyor. Beş: Karnımıza ve kollarımıza doğru yayılmaya başladı. Dört: Gevşeklik ve huzur dalgasının boynumuza ve başımıza doğru yayılmaya başladığını hissediyoruz. Üç: Saçlarımızdan ayak tırnaklarımıza kadar vücudumuzdaki tüm organlar, tüm hücreler gevşiyor, rahatlıyor, huzur buluyor. İki: Vücudunun iyice ağırlaştığını ve hareket edemez hale geldiğini hissediyor ve yavaş yavaş bir rüya alemine doğru yolculuğa çıkıyorsun. Ve bir.

-Şimdi büyük bir binanın içerisindesin. Burası askeri bir bina. Etrafta askerler var ve sağa sola koşuşturup duruyorlar. Koridorun sonunda bir toplantı odası var. Oraya yaklaşıyorsun. İçerideki komutanları görüyorsun. Dev bir ekranda bir şeyler izliyorlar. Ekranda Almanya haritası var. Söylediklerine göre *Megatron* adlı bir makine uzaydan gelerek Almanya'ya inmiş ve şehri yok etmeye hazırlanıyor. Daha da kötüsü Almanya'yı yok ettikten

sonraki hedefi Türkiye. Almanlar *Megatron*'un gelişini önceden teleskoplarla gözlemledikleri için onunla savaşacak *Optimus* adında bir makine geliştirmişler. Ancak *Megatron*, *Optimus*'u kullanacak pilotu önceden etkisiz hale getirmiş. Almanlar şu anda çok iyi bir pilot arayışındalar. Bu kişinin makinelere ilgi duyan ve onlardan anlayan biri olması lazım. Bunun için bütün dünya ülkelerinden birer pilot adayı istemişler. Odadaki komutanlar pilot adayının kimin olacağı konusunda tartışırlarken o sırada komutanlardan biri seni görüyor. Tişörtünün üzerindeki transformers logosunu fark ediyor. *Optimus*'u kullanarak *Megatoron*'u yok etmeyi başaracak kişinin sen olduğunu hissediyor. Ancak bunun için bir takım testlerden geçmen gerekiyor...

-Bilim insanları seni test odasına alıyorlar. Kafana bir takım kablolar bağlıyorlar (O sırada parmaklarımı başına koyarak kabloların bağlandığı hissini güçlendirdim). Beyin fonksiyonlarının bu iş için yeterli olup olmadığını gözlemliyorlar. Bütün yeteneklerin *Optimus*'u kullanmak için yeterli görünüyor. Fakat o da ne? Senin tırnak yemeyle ilgili bir alışkanlığın var. Ekrandan bunu görüyorlar. Ancak doktorlar bu alışkanlığı yok edecek özel bir hap geliştirmişler. Şimdi bunu sana veriyorlar ve yutuyorsun (hazır sulardan bir tane açarak trans sırasında birkaç yudum içmesini istedim). Evet: ekranda beyin fonksiyonlarını takip ediyorlar. Tırnak yeme alışkanlığının beyninden yavaş yavaş silindiğini gözlemliyorlar.

-Bu günden itibaren tırnak yeme alışkanlığın her geçen gün yavaş yavaş kaybolmaya başlayacak. Bu günden itibaren ne zaman sıkıntı hissetsen tırnak yemek yerine sol elinin yumruğunu sıkacaksın. Bütün sıkıntı ve stresini sol yumruğuna göndereceksin. Birkaç saniye sonra tüm

gücünle sıktığın yumruğunu serbest bırakarak sıkıntı ve stresinin uçup gittiğini hayal edeceksin (Bu telkini birkaç kez tekrarladım)...

-Evet. Şimdi Almanya'ya yolculuk için hazırsın. Birkaç gün ailenden uzak kalabilirsin. Aslında onları da yanında götürebilirsin ancak bu zorlu görevde onların hayatını tehlikeye atmaya gerek yok. Bu görevi tek başına başarman gerekiyor. Onlar seni, sen de onları özleyeceksin ama ülkelerin kaderi senin başaracağın bu zorlu göreve bağlı. Sen onlardan birkaç gün ayrı kalmayı başarabilecek güçtesin. Şimdi uçağa biniyorsun. Yolculuk başlıyor. Yolculuk sırasında hostes sana sevdiğin meyve sularından birini getiriyor. Birkaç yudum alıyorsun. Ardından derin bir uykuya dalıyorsun...

-Şu anda Almanya'da *Optimus*'un olduğu fabrikadasın. Bilim insanları seni hazırlıyorlar ve makineye biniyorsun. Tüm sistemleri çalıştırdıktan sonra hızlı bir şekilde havalanıyorsun. Navigasyondan bakarak *Megatron*'un bulunduğu dağlara doğru uçuyorsun. Uçuş sırasında silah sistemlerini kontrol edip aktif hale getiriyorsun. Evet, *Megatron* radarda göründü. Birkaç saniye sonra atış menziline girecek. Evet, şu anda onu görebiliyorsun. Senin iki katın, devasa bir makine. Hızlı davranıp kolundaki füzeleri ateşle... Şu anda ne görüyorsun?

Efe: Kolu parçalandı. Ama çok güçlü. Savaşıyorum. Onu yenmeye çalışıyorum.

Terapist: Çok güzel, devam et. Onunla dövüş ve onu tamamen yok et.

(Yaklaşık otuz saniye sonra)

Efe: Evet paramparça oldu. Artık bir şey yapamaz.

Terapist: Harikasın Efe. Dünyayı çok büyük bir tehlikeden kurtardın. Seni tebrik ederim. Şimdi havalan ve *Optimus*'u fabrikaya teslim et.

Şimdi uçağa binip geri Türkiye'ye dönüyorsun. Dönüş sırasında televizyon izliyorsun. Televizyon kanalları senin başarından bahsediyor. Müthiş bir iş başardın. Uçak havaalanına geldi. Uçaktan iniyorsun. Bütün devlet adamları ve ailen seni alkışlarla karşılıyor. Çok büyük bir iş başardığın için herkes sana minnettar... Herkes senin bu başarını konuşuyor. Çok mutlusun. Ancak çok yoruldun. Şimdi evinize gidip derin bir uykuya dalıyorsun...

Seansın bitiminde Efe'yi transtan çıkardıktan sonra Zeynep Hanım ile kısa bir görüşme yaptım. Kendisinin kontrolcü kişiliğinden kaynaklanan merak duygusunu gidermek amacıyla, yaptığım terapötik müdahaleye ilişkin kısa bir bilgi verdim. Bu müdahalenin Efe'deki tırnak yeme davranışını önemli ölçüde söndüreceğini, ancak bunun kalıcı olması için terapilere devam etmeleri gerektiğini söyledim. Ayrıca artık Efe'nin tırnak yiyip yemediğini kontrol etmeyi bırakmalarını tavsiye ettim. Terapiye devam etme konusunun özellikle altını çizdim çünkü, bu tarz kontrolcü annelerin semptom biraz azaldığında terapiyi kendi kafalarına göre sonlandırdıklarına defalarca şahit olmuştum. Maalesef bu hipotezimde haksız çıkmadım. Bir hafta sonra seanstan bir gün önce Zeynep Hanım telefonla aradı. Coşkulu bir ses tonuyla öncelikle teşekkürlerini belirtti. "Hocam açıkçası ben çok ümitli değildim ama Efe bir haftadır tırnak yemiyor. Size çok teşekkür ederiz. Terapilere kesinlikle devam edeceğiz. Ancak bu hafta anneannemize gideceğiz. O yüzden bu haftaki seansı iptal edelim. Bir sonraki seans için biz sizi arayalım..."

Zeynep Hanım iki önerimi de dinlememişti. Bir hafta boyunca Efe'nin tırnak yemesiyle ilgilenmeyi bırakmadığı gibi problemin düzelmesinden hareketle terapiyi ikinci plana atmıştı. Telefon konuşmasını sonlandırırken Efe ile biraz daha çalışmak gerektiğini, fazla ara verirlerse semptomun bir süre

sonra tekrar gelebileceğini belirttim. Nitekim tam bir ay sonra Zeynep Hanım telefon açtı. Kısa bir selamlaşma faslından sonra şunu söyledi: "Hocam dediğiniz gibi oldu. Birkaç gündür Efe yeniden tırnak yemeye başladı. Biz tekrar seans istiyoruz..."

Tamamen ortadan kalktığını düşündükleri bu problemin yeniden hortlaması Zeynep Hanım kadar benim de canımı sıkmıştı. Üstelik bunun böyle olacağını bilmeme rağmen! Bu durum Zeynep Hanım'a karşı kızgınlık hissetmeme neden olmuştu. Efe için yeniden seans istediğinde karşı aktarım duygum devreye girdi ve "Zeynep Hanım, ben öncelikle birkaç seans sizinle çalışmanın daha faydalı olacağını düşünüyorum," gibi bir teklifte bulundum. Teklifimi yadırgamadan kabul etti. Zeynep Hanım'la çalışmam doğru olacaktı ancak ben bunu kızgınlık duygusuyla yaparsam onun savunmalarına saldırabilirdim. Bu durum savunmalarını daha da güçlendirip terapiden kopmasına neden olurdu. Bu yüzden süpervizyon desteği almam gerekliydi. Zeynep Hanım'dan aldığım terapi ücretinin iki katını süpervizörüme ödeyerek karşı aktarım duygularım ve terapinin yönü üzerine çalıştım...

Zeynep Hanım ilk seansa geldiğinde nereden ve nasıl başlayacağıma dair zihnimde tam bir netlik yoktu. Çünkü terapiyi talep eden o değil bendim! Danışanlar genellikle bir problemle seansa gelirler ve onun üzerinde çalışılır. Ne var ki çocuğunu terapiye getiren bir anneye *sorunun kaynağı sizsiniz, bu yüzden sizinle çalışalım* dediğinizde oldukça zorlu bir süreç sizi bekliyor demektir. Çünkü kişinin sizden böyle bir talebi olmadığı gibi siz ona bir problemi olduğunu dayatmış oluyorsunuz. Bu durum elinde bisturi olan bir cerrahın ameliyat masasında yatan hastanın neresini ameliyat edeceğini bilmemesi gibi bir şeydir. Cerrahın ameliyatı yapabilmesi için öncelikle hastanın şikayetlerini dinlemesi, ardından bir takım tetkikler yapılması, müdahalenin yapılacağı bölgenin tespit edilmesi, ameliyatta hangi

yöntem ve tekniklerin kullanılacağının belirlenmesi gerekir. Aynı şekilde psikoterapi sürecinin başarılı bir şekilde ilerleyebilmesi için öncelikle problemin netleştirilmesi şarttır. Problem netleştirildikten sonra bu probleme nasıl müdahale edileceği, hangi yöntem ve tekniklerin kullanılacağı ve terapinin ne kadar süreceğine dair bir plan oluşturulur.

Zeynep Hanım'la çalışacağımız ana konu, onun kontrolcü kişiliği üzerine olacaktı. Çocuğunu getirdiği seanslarda verdiğim kısa psiko-eğitimler bu konuda kısmen içgörü kazanmasını sağlamıştı. Dolayısıyla ilk seansta problemin netleştirilmesi noktasında çok büyük bir dirençle karşılaşmadım. Ancak ne var ki kişiliği değiştirmek aylar, hatta yıllar alan bir terapi süreci gerektirir. Zeynep Hanım'ın böyle uzun soluklu bir terapi sürecine girmeyeceğini biliyordum. Bu yüzden ona kontrolcü kişiliği noktasında içgörüsünü artıracak, kendi uzantısı olarak gördüğü çocuğu ile arasındaki döngüleri fark ettirecek *süresi sınırlı dinamik psikoterapi* uygulamaya karar verdim.

Süresi sınırlı dinamik psikoterapi, ortalama 20 seans süren bir terapi modelidir. Psikoterapi alanında yapılan araştırmalar, dünya genelinde danışanların terapiye devam etme oranın 6 ile 12 seans arasında olduğunu göstermektedir. Bu durum bireyin hayatındaki sadece belirli bir probleme odaklanılarak onun üzerine çalışmayı esas alan bu terapi modelin gelişmesine katkı sağlamıştır. Süresi sınırlı dinamik psikoterapi yöntemi aynı zamanda kişiye terapi bittikten sonra da kendisi üzerinde nasıl çalışabileceğini öğretir.

Bu yöntemin temel prensibi seans içerisinde danışan ve terapist arasındaki ilişkiden yola çıkarak danışanın günlük hayatta insanlarla ve kendisi ile kurduğu ilişki biçimini değiştirmektir. Süresi sınırlı dinamik terapide kişinin belirli bir döngüsü tespit edilerek bu döngü üzerine çalışılır. Klasik analitik terapilerdeki kadar olmasa da bu döngüye neden olan geçmiş

yaşam anıları konuşulur. Bu anıların güncel olaylarla bağlantısı danışana gösterilir...

Δ

Dördüncü seansın başlangıcında Zeynep Hanım şöyle bir soru sordu: "Hocam bu ayrışma bireyleşme süreci dediğimiz şey gerçekten bu kadar çok etkiler mi çocuğun psikolojisini? Bazen diyorum ki siz acaba biraz fazla mı önem veriyorsunuz bu konuya? Çünkü çocuk gelişimiyle ilgili okuduğum kitaplar hep ilgi ve sevgiden bahsediyor..." Zeynep Hanım'ın neden böyle bir soru sormuş olabileceği üzerine düşünmeye başlarken aklıma ilk gelen, hissettiği suçluluk duygusunu aklileştirme çabası oldu. Kontrolcü kişiliği yüzünden çocuğuna verdiği zararla yüzleşmek ağır geliyor olabilirdi. Ayrıca bu yüzleşme aynı zamanda değişmesi gerektiği konusunda ona ciddi bir sorumluluk yüklüyordu. Sorusu ile ilgili olarak çocuklarını terapiye getiren bir çok aileye anlattığım hikâyeyi anlattım. Bu hikâye, Doğan Cüceloğlu'nun yıllar önce Amerika'da yaşadığı bir olayı anlatıyordu:

> Yirmi altı yaşındaydım. Amerika'ya yeni gitmiştim. Osgood'un araştırma asistanlığını yapıyorum. Aynı odada, John ve Gary adında iki asistan daha var. Bir cumartesi günü ofise gittiğimde, halının üstünde emekleyen bir erkek çocuğu gördüm. Gary oğlunu getirmişti. Herkes kendi işini yapıyordu, ben de masama oturdum, çalışmaya başladım. Odada oldukça alçak, meşin bir koltuk vardı. Fark ettiğimde, çocuk ona çıkmaya çalışıyordu. Bir bacağını atıyor, tutunuyor ama bir türlü koltuğa çıkamıyordu. Çocuk bunu dört beş kez denedi. Baba bir yandan çalışırken bir yandan göz ucuyla oğlunu takip ediyordu.

John ise hiç ilgilenmiyordu; tamamıyla kendi işiyle meşguldü. Çocuk yine deneyip çıkamayınca yerimden kalktım, çocuğun koltuk altlarından tuttum. "Hoppa!" dedim ve onu meşin koltuğun üstüne bıraktım. Çocuk hiç beklemiyordu, önce şaşaladı, sonra koltuğun üstünde öyle kalakaldı.

O zaman bilmiyordum, ama şimdi biliyorum, benim anlam çerçevem içinde o küçük çocuk benim yeğenimdi, ben de onun amcası. İçinde büyüdüğüm kasabanın anlam çerçevesi o çocukla aramızdaki ilişkiyi öyle tanımlamıştı. Yeğenim koltuğa çıkmaya çalışıyordu ve amcası olarak ona yardım etmek bana düşerdi. Çünkü babası Gary ve amcası John bir şey yapmaya pek niyetli gözükmüyordu!

Vazifesini yapmış bir amcanın mutluluğu içinde gülümseyerek Gary'e baktım. "Neden yaptın?" diye sordu. Vazifesini yapmış bir amcanın rahatlığı içinde, "Çıkmaya çalışıyordu," dedim. Gary, "Ben de biliyordum çıkmaya çalıştığını, sen niye yaptın?" diye üsteledi. Şaşırdım ve sinirlendim. İçimden, *bu Amerikalılara iyilik yaramıyor*, diye düşündüm. Ama merak etmekten de kendimi alamıyorum. Sonra sordu, "Sen ne yaptığının farkında mısın?" İçimden yine sinirlendim. İstanbul psikolojiyi bitirmiş, iki yıl asistanlık yapmış, aydın bir insandım. Ne yaptığımın farkında olmayacak biri değildim. "Bak," dedi, "Çocuk koltuğa çıkacağına inanıyordu. Belki yarım saat, belki bir saat uğraşacaktı ama eninde sonunda çıkacaktı. Öyle ucundan tutmuyordu, çıkacağına inanmış biri olarak, kedi yavrusu gibi tutunmuştu. Bırakmayacaktı, deneyecek, deneyecek, en sonunda çıkacaktı. Çıkınca dönüp bana bakacaktı. Ben de ona, *çıktın*, diyecektim. Sonra inecekti, yine uğraşacaktı, bir saatte çıktığını belki

yirmi dakikada çıkacaktı. Bugün bütün gün onunla uğraşacaktı ve belki de beş dakikada çıkar hale gelecekti. Bu onun bugünkü zaferi olacaktı. Sen onun zaferini çaldın!" Öylece bakakaldım. Bu, hayatımda hiç unutmayacağım bir ders olmuştu bana...

Doğan Cüceloğlu'nun ağzından anlattığım bu hikâyenin ardından hissettiği suçluluk duygusunu azaltmak için şöyle bir açıklamada bulundum: "Zeynep Hanım, mükemmel anne-baba diye bir şey yoktur. Aileler çocuk yetiştirirken bilmeden hatalar yapabilirler. Siz de bilmediğiniz için bazı hatalar yapmış olabilirsiniz. Bilmediğiniz için bu zamana kadar olan hatalarınızdan vicdanen sorumluluk hissetmenize gerek yok. Ancak bu aşamadan sonra bilerek yaptığınız yanlışlardan sorumluluk hissedebilirsiniz..."

Bu açıklamam ona iyi gelmişti. Ancak bir sonraki seansta yine ayrışma-bireyleşme ile ilgili benzer bir konuyu gündeme getirdi. Sanki bu konunun çok da önemli olmadığı noktasında beni ikna etmeye çalışıyordu. O sırada Zeynep Hanım'ın beni kendi döngüsüne çekmeye çalıştığını fark ettim. Hayatındaki her şeyi kontrol ettiği gibi, bu konu üzerinden benimle didişerek terapi sürecini kontrol etmeye çalışıyordu. Bu konuyu defalarca konuşmamıza rağmen neden sürekli gündeme getirme ihtiyacı hissettiğini sordum. Bu soruya hemen cevap vermemesini biraz düşünmesini istedim. Soruyu sorarkenki üslubum bu davranışının altında başka bir nedensellik olduğunu ima eder şekildeydi. Bir süre sorum üzerine düşündükten sonra gülümseyerek "Sanırım size kabul ettirmeye çalışıyorum," cevabını verdi. Bu cevabın üzerine "Acaba burada bana yaptığınız şeyi, yani kafanızdaki düşünceyi kabullendirmeye çalışmayı, farklı şekillerde çocuğunuza da yapıyor olabilir misiniz? Karşınızdaki kişi, -bu çocuğunuz veya bir başkası olabilir- sizin düşüncenizi

kabul etmediğinde tekrar tekrar aynı konuyu açıp bir tartışma sürecine girdiğiniz olur mu?"

Yaptığım bu yüzleştirme her ne kadar ona kötü hissettirse de beni bir döngünün içerisine sokmaya çalıştığını fark etmesini sağlamıştı. Yüzleştirmemin ardından içine dönen Zeynep Hanım'la bu durumu günlük hayatta başka nerelerde yaşadığı üzerine konuştuk. Örneğin eşiyle televizyon seyrederken, izledikleri programdan eşinin de kendisi kadar keyif almadığını hissettiğinde bundan rahatsızlık duyduğu ile ilgili bir durumu fark etti. Tam olarak ifade etmeye çekinse de bu rahatsızlığının kimi zaman tartışma ile sonuçlandığını konuşmalarının satır aralarından anladım. Bu konuları konuştukça patolojik döngüsüyle yüzleşmenin getirdiği kötü duyguları artıyor, aynı zamanda derinleşerek geçmişe ait anılarını seansa getiriyordu.

Seanslar ilerledikçe annesinin de kendisi gibi kontrolcü bir kişiliğe sahip olduğunu daha derinden idrak etmeye başlayan Zeynep Hanım, bir taraftan annesine karşı öfkesini dile getirirken bir taraftan da yıllar içinde annesine benzeyen bir kadına dönüştüğünü görmenin hayal kırıklığını yaşıyordu. Baskın bir karakter olan annesinin açlık ve fakir kalmakla ilgili abartılı korkuları vardı. Akşam yemeği için misafirliğe gideceklerinde bile evden çıkmadan çocuklarının karnını doyurmayı ihmal etmezdi. Annesinin evde gıda stokladığı ve bu gıdaların zaman içinde kurtlandığına dair anıları bana garip gelmişti.

Vampir sendromu veya literatürdeki adıyla *saldırganla özdeşim* adı verilen bu durum psikoterapi seanslarında danışanlarda sık gözlemlenen bir savunma mekanizmasıdır. İlkel çağlarda insanlar kendilerine saldıran düşmanlarını öldürdüklerinde onun etini yiyerek düşmanın gücünün kendilerine geçeceğine inanırlardı. Atalarımızdan bize miras kalan bu davranış örüntüsü de pek çok konuda olduğu gibi değişime uğradı. Artık karşımızdaki saldırganı öldürüp etini yiyeceğimiz bir mağara

döneminde yaşamıyoruz. Dolayısıyla modern çağ insanı saldırgandan kendini koruyabilmek için onun gibi olmayı, yani bir anlamda saldırganın ruhunu yemeyi (içselleştirmeyi) öğrenmiştir. İşte bu yüzden ebeveynlerinin olumsuz yönlerinden şikayetçi olan bireyler yaşları ilerledikçe onlar gibi olduklarını fark etmenin rahatsızlığını hissederler. Saldırganla özdeşim nesilden nesle geçen bir hastalık gibidir.

Tıpkı saldırgana özdeşim mekanizmasında olduğu gibi nesilden nesle geçen başka bir durum da travmaların duygusudur. Son yıllarda yapılan çalışmalar bize şunu göstermiştir ki yüzlerce yıl önce yaşamış atalarımıza ait bazı travmatik duygular bile aynı genetik bir hastalık gibi nesiller arasında taşınmaktadır. Örneğin ilk çocuğunun kaza neticesinde ölümüne şahit olan bir anne, ikinci çocuğunu büyütürken her an başına bir şey gelecekmiş gibi tedirginlikle davranır. İkinci çocuğunu da kaybetmekle ilgili o kadar yoğun korkular yaşar ki, bu korkularını ister istemez çocuğuna yansıtır. Bu duygularla büyüyen çocuk bir yetişkin olup kendi çocuğunu büyütmeye başladığında o da kendi çocuğuna aynı tedirginlik duygularını yükleyebilir. Bu açıdan bakıldığında geçmiş kuşaklara ait olan, bizim hiç yaşamadığımız hayatların bilançosunu ödüyor olabileceğimiz gerçeği pek çok klinisyen için bile oldukça ürkütücüdür. Travmaların bulaşıcı etkisine dair ilk fikirler Freud (Psişik Enfeksiyon) ve Jung (Kolektif Bilinçdışı) tarafından ileri sürüldüğü dönemlerde bu konunun psikoterapi seanslarında nasıl çalışılacağına dair yeterli bilgi yoktu. Günümüzde *aile dizimi* gibi bazı grup terapisi ekolleri nesilden nesle aktarılan travmalar üzerinde çalışmaktadır. Ancak bireysel psikoterapiler açısından bakıldığında geçmiş nesillerden gelen travmaların çalışılması pek yaygın olmayan ve terapistlerin ilgilenmediği bir durumdur. Çünkü terapiye gelen bir danışanın kendi yaşamı zaten o kadar çok travmatik malzemeyle doludur ki, ortada bu kadar çok malze-

me dururken önceki nesillere ait travmaları araştırmak hem terapist, hem de danışan açısından lükse kaçan bir durumdur.

Doğrusunu söylemek gerekirse Zeynep Hanım'ın çocuğunu zorla beslemekteki ısrarı ile aynı davranış örüntülerine sahip annesinin açlıkla ilgili saplantılı düşüncelerinin önceki nesillerden gelen bir travmayla ilgili olabileceği aklımın ucundan bile geçmemişti. Ta ki seanslarımızın birinde serbest çağrışım yöntemini kullanana kadar. Aç kalmak ve açlık konuları üzerine konuştuğumuz seansta bu kelimelerin kendisine ne çağrıştırdığı bulması için zihnini serbest çağrışıma bırakmasını önermiştim. Bu kelimeler ona annesinin kızlık soyadı olan *Aslan*'ı çağrıştırdı. Zeynep Hanım bu çağrışımları üzerine düşünürken ben de *aslan* ve *açlık* arasında nasıl bir bağlantı olabileceği üzerine kafa yoruyordum. Beyin fırtınasına bıraktığım zihnim *aslan acıkır, avlanır, avını parçalar* gibi saçma düşüncelere kaymıştı. O an muhtemelen Zeynep Hanım'ın zihni de benzeri alakasız çağrışımlarla meşgul oluyor diye düşündüm. Buradan bir malzeme çıkmayacağı konusunda ümitsizliğe kapıldığım sırada Zeynep Hanım'ın derin düşünceler barındıran yüz ifadesi dikkatimi çekmişti. Düşündüğü şeyin şu anda konuştuklarımızdan oldukça farklı bir konu olabileceği yanılgısına kapılmıştım. Ancak o, annesinin kızlık soyadı olan *Aslan*'ın nereden geldiği ile ilgili yine annesinin anlattığı bir hikâyeyi anımsamıştı:

Kurtuluş Savaşı yıllarıdır. Annesinin dedesi olan Hasan Ağa'nın askerliği cepheden cepheye büyük zorluklar içinde geçmektedir. Yokluk içinde geçen harp yılları boyunca ailesini en son bir yıl önce izne geldiğinde görebilmiştir. Son savaştıkları cephe köyüne bir günlük mesafede olan Hasan Ağa, ailesini görmek için komutanından izin ister. Fakat harbin en şiddetli olduğu dönemde komutanının izin veremeyeceğini söylemesi kendisini üzse de vatan sevgisi aile hasretini kalbine gömmesine yardımcı olmuştur. Savaşın ilerleyen günlerinde cepheler bir bir

düşmeye başlar. Kumanyası tükenen asker ümitsizlik ve bitkinlik içindedir. Bırakın savaşmayı, açlıktan kolunu bile kaldıramayacak hale gelen erler susuzluklarını giderebilmek için kendi idrarlarını içmektedirler. O sırada Hasan Ağa ve arkadaşlarının aklına bir fikir gelir. Hasan Ağa üç arkadaşı ile beraber komutandan habersiz köylerine gidecek ve erzak getireceklerdir. Bu şekilde hem asker açlıktan kurtulacak, hem de Hasan Ağa, ailesi ile hasret gidermiş olacaktır. Ne olacağı bilinmeyen bir savaşta ailesini görmek için *belki de son fırsat bu* diye düşünmektedir. Hasan Ağa, üç arkadaşı ile beraber köyüne gider. O günü ve geceyi köyde geçirirler. Hasan Ağa ailesiyle hasret giderirken köylüler de kendi aralarında topladıkları erzakı atlara yüklerler. Fakat cepheye geri döndüklerinde onları bir sürpriz beklemektedir. O dönemde firarları önleyebilmek adına askeri mahkemeler (veya yetkilendirilmiş komutanlar) kaçaklar hakkında idam kararı vermektedirler. Haklarından idam kararı çıkan Hasan Ağa ve üç arkadaşının getirdikleri erzak her ne kadar birlik için büyük moral olsa da bu durum onları kurtarmayacaktır. İdam sehpası kurulur. Önce Hasan Ağa'nın üç arkadaşı idam edilir. Sıra Hasan Ağa'ya geldiğinde cellat tam ilmiği boğazına geçirecekken o sırada birliği teftişe gelen yüksek rütbeli bir komutan askerin neden idam edildiğini sorar. Hasan Ağa ve arkadaşlarının erzak getirmek için kaçtıklarını öğrendiğinde "Bırakın yahu, böyle ASLAN gibi adamlar asılır mı hiç?" der. Bunun üzerine idamdan kurtulan Hasan Ağa, savaş bittikten sonra soyadı kanunu çıktığı yıllarda *Aslan* soyadını alır. Fakat yaşadığı travmayı ve arkadaşlarının ölümünden dolayı hissettiği suçluluk duygusunu son nefesine kadar üzerinde taşır.

Bu hikâyeyi anlatırken Zeynep Hanım'ın zihninde başka bir anı daha canlandı. Çocukluğunda annesi zaman zaman idama götürülen bir mahkûmun duygularını anlatan türkü söylerdi.

Atımı bağladım nar ağacına
Kollarım ulaşmaz darağacına
Kınalı kekliğim gel yamacıma

Efendim efendim Şakir efendim
İfadeyi doğru söyle efendim
İskilip yolları dola dolayım
Şakir efendim kurbanın olayım
Aç kapıyı nazlı yarim göreyim

Efendim efendim Şakir efendim
İfadeyi doğru söyle efendim

İskilip üstünde bir kara bulut
Asılmaya gidiyor bir babayiğit
Anne ben gidiyom sen beni unut

Efendim efendim Şakir efendim
İfadeyi doğru söyle efendim

Bir sonraki seansta Zeynep Hanım, annesinin bu türküyü babasından öğrendiği bilgisine ulaştı. Muhtemelen o da kendi babasından öğrenmişti. İç Anadolu yöresine ait olan bu türkünün çeşitli yöresel uyarlamaları vardı. Zeynep Hanım'ın annesinin söylediği uyarlamada ise *açlık ve yoksullukla* bazı na- karatlar da bulunmaktaydı. Zeynep Hanım bir önceki seansta gelen çağrışımlardan sonra akrabalarıyla konuşmuş, dedesi ile ilgili başka ilginç bilgilere de ulaşmıştı. Büyük teyzelerinden öğrendiğine göre dedesi askerden geldikten sonra kendi tabirleriyle *oburluk hastalığına* tutulmuştu. Bir oturuşta beş porsiyon kebap yemeye başlayan büyük dede 200 kiloya yaklaşmış, geçirdiği bir hastalık (bilinmiyor) sonucu hastaneye kaldırılmıştı.

Doktor kendisine et ve yağlı yiyeceklerden kesinlikle uzak durmasını, aksi takdirde hayatını kaybedeceğini söylemişti. Ancak bu konuda yeterli iradeyi kendinde görmeyen Hasan Aslan, ağzındaki tüm dişleri çektirmek gibi ilginç bir yola başvurmaya karar vermişti. Diş hekimine gitmek üzere şehrin yolunu tutmuş. Dişçi koltuğuna oturmadan önce son kez kebap yemek isteyen Hasan Aslan, beş porsiyon kuzu kebabını mideye indirdikten sonra dişçinin ofisinden içeri girmişti. Talebini dile getirdiğinde doktor şaşkınlık içerisinde gülerek böyle bir şey yapamayacağını, sağlam dişi çekmenin mesleki ahlaka uygun olmadığını anlatmıştı. Ancak yaşlandıkça huysuzlaşan Hasan Aslan inat ediyordu. Bu inatçı adamı kolaylıkla ikna edemeyeceğini anlayan doktor, şu anda bir hastası olduğunu söyleyerek bekleme odasından biraz beklemesini, kendisiyle daha sonra ayrıntılı bir şekilde konuşacağını söyler. Bunun ardından bekleme odasındaki koltuğa oturan Hasan Aslan, yaz sıcağında yediği beş porsiyon yağlı kebabın azizliğine uğrar ve son nefesini verir.

Başlı başına bir travma olan dünyanın en kanlı savaşı, aynı zamanda aylar süren açlık ve susuzlukla birleşmişti. Bu açlığa kendince bir çözüm üreten Hasan Aslan'ın bedelini idam kararıyla ödemiş olması ve onun yüzünden üç arkadaşının asılması, yaşadığı travmanın ağırlığını o kadar artırmıştı ki adeta kişiliği değişime uğramıştı. Açlık ve korkunun zihninde yarattığı mühürlenme nedeniyle yemek sofrasına oturduğunda haftalarca yemek bulamayacakmış gibi midesini dolduruyordu.

Hasan Aslan'ın yaşadığı güçlü travmatik duygular çocuklarına, onlardan da torunlarına geçmişti. Bu travmanın Zeynep Hanım üzerindeki etkisini seans boyunca çalıştık. Bu çalışmada Zeynep Hanım'a kendisini büyük dedesi yerine koymasını telkin ederek tüm olayları başından sonuna anlattırdım. Olayların bire bir gerçek olmasının önemli olmadığını özellikle vurguladım. Örneğin *bu olay sana göre nasıl yaşanmıştır* diyerek bilme-

diği pek çok noktada senaryo yazmasını ve kafasındaki senaryoya göre olayı anlatmasını tavsiye ettim. Bu şekilde dedesinin savaş yıllarından, son nefesini verdiği âna kadar yaşadığı tüm duygu ve düşüncelerini ifade etmesi yönünde bir çalışma yaptık. Ardından çocukluğunda annesin söylediği türkü, bu türkünün kendisinde uyandırdığı duygular ve yine annesinin kontrolcü davranışları üzerine konuştuk.

Travmanın ne olduğu veya ne tür yaşantıların travma olarak tanımlanması gerektiği ile ilgili uzmanlar arasında küçük görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Bana göre ise travma, kişinin kontrolünden çıkan ve onu olumsuz etkileyen her şeydir. Örneğin deprem, savaş, kaza gibi pek çok durum psikiyatri kitaplarında travma olarak tanımlanır. Ancak bireylerin bu durumlardan etkilenme düzeyi farklıdır. Yıllar önce bir eğitime katılmak üzere seyahat eden dört psikolog arkadaşım küçük bir trafik kazası geçirmişti. Araç içerisindeki üç kişi bu olaydan pek fazla etkilenmezken, diğer bir arkadaşım olayın etkisini aylarca üzerinden atamamıştı. Bu durum bize gösteriyor ki travmayı travma yapan şeylerden biri de kişinin öznel ruhsal yapısı, kişilik örüntüsü ve olaya yüklediği anlamlardır. Bu açıdan bakıldığında travmaların psikoterapisi; travmatik olayın ayrıntılı bir şekilde bireye anlattırılması, kişinin olayın her saniyesi anında yaşadığı duyguları ve bunlara yüklediği anlamları ifade etmesi şeklinde gerçekleşir. Bir metaforla izah edilecek olursa travma; büyük bir ekmek diliminin ağza tıkılması gibidir. Kişinin bunu hazmedebilir hale gelmesi için defalarca çiğnemesi gerekir. Örneğin bir trafik kazası travması çalışılırken aracın rengi, modeli, gelen ambulanstaki sağlık görevlilerinin tavrı, kazayı yaşayan diğer bireylerin yüz ifadesi ve duygu durumları gibi olayın her saniyesi tıpkı film şeridi gibi kare kare incelenir. Bu inceleme sayesinde söze dökülen duygular, ağza tıkılmış ekmeği çiğneyerek yutulabilir hale getirmeye benzer.

Zeynep Hanım'ın terapisine gelecek olursak önceki nesillerden gelen travmatik bir duyguyu çalışmak ona iyi gelmişti. Ancak bu konunun çalışılmasının onun kişilik örüntüsünde bir anda büyük bir değişim yaratacağını beklemek aşırı iyimserlik ve indirgemeci bir yaklaşım olurdu. Çünkü psikolojik süreçler ve kişilik örüntüleri genellikle tek bir olaydan etkilenmez. Tıpkı bir gölü besleyen onlarca ırmak olabildiği gibi patolojik ruhsal durumları besleyen de birden fazla olay olabilir. Dolayısıyla sadece bu travmanın çalışılması danışanın kişilik örüntüsünü birden değiştirmeyeceği gibi tamamen faydasız olduğu da söylenemez. En azından iç görü geliştirmesi ve değişimin tetiklenmesi açısından böyle bir travmayı çalışmanın faydalı olacağını düşünüyorum. Bu durum, gölü besleyen ırmaklardan birinin kapatılması gibidir. Sonuç itibariyle fark etmek (iç görü) değişim için her zaman yeterli olmasa da başlangıç için çoğu zaman gereklidir. Böyle önemli bir farkındalık, aynı zamanda zihnin esrarengiz dünyasına kapı açarak danışanın kendi üzerinde çalışma motivasyonunu artırır. Benzeri seanslar sayesinde Zeynep Hanım, kendi üzerinde çalışma noktasında daha istekli hale gelmişti. Yaklaşık 3,5 aylık seanslarımız boyunca patolojik kontrolcü kişilik örüntüsü üzerinde çalıştık. Artık çocuğunu ve eşini daha az kontrol etmeye başlamıştı. Son seanslarından birine eşiyle gelmişti. Ofisten çıkacakları sıraca eşinin; "Hocam seanslara devam edin faydası oluyor," şeklindeki esprisine hafif bir kızgınlıkla gülümseyerek tepki vermişti. Çünkü 3,5 ayın sonuna doğru çocuğunun tırnak yemekten kurtulduğunu görmek bir taraftan Zeynep Hanım'ı mutlu ederken bir taraftan da yıllardır buna kendinin sebep olduğunu fark etmesi canını acıtıyordu.

Zeynep Hanım ilk görüşmeye geldiğinde, Efe'deki tırnak yeme probleminin dayılarında da bulunduğunu söylemişti. Efe'nin ve dayılarının onlarca semptom arasından neden tırnak yemeyi seçmiş olabilecekleri şimdi biraz daha anlamlı hale geli-

yordu. Öncelikli olarak bu *yemeyi* barındıran bir semptomdu. Ancak dedeleri gibi bulimik yeme yerine tırnak yemeyi tercih etmeleri muhtemelen kontrolcü annelerine verdikleri *senin istediğini değil, kendi istediğimi yerim* mesajıydı. Zeynep Hanım'la olan sürecimiz sona erdiğinde Efe ile birkaç seans daha çalıştık. İlk geldiğinde yaptığımız hipnoz çalışmasını yeniden tekrarladık. İnsanların olumsuz duygularını birbirlerine nasıl yükledikleri, başkalarının bu olumsuz duygularını bize yüklemelerine izin vermeden kendimizi nasıl koruyabileceğimiz gibi konular üzerine konuştuk. Son yaptığımız bu görüşmeler büyük ölçüde sönmüş olan tırnak yeme davranışı karşısında ego gücünü destekleyici işlev görmüştü. Sadece zorlu bir sınav gibi çok strese girdiği durumlarda kısmen elini ağzına götürdüğü oluyordu. Ancak Efe'nin tırnaklarının terapiden önceki hali dikkate alındığında bu oldukça normal karşılanacak bir durumdu. Fakat beni en çok memnun eden, Efe'nin İspanyolca kursunu bıraktığını kendisinden öğrenmek oldu. Zeynep Hanım'ın terapisinin işe yaradığının en önemli göstergesiydi bu...

Aradan bir yıl geçmişti. Senede bir iki kez yaptığım gibi eski danışanlarıma ait görüşme formlarını imha ediyordum. O sırada Efe'nin formu elime geldiğinde annesini arayıp son durumun ne olduğunu öğrenmek gibi bir fikir aklımdan geçti. Ancak diğer danışanlarımın formlarını incelerken *ofisimize nasıl ulaştınız* sorusuna "Zeynep ...'nın tavsiyesiyle" şeklinde cevap yazan yirminin üzerinde görüşme formu saydım. Bu benim için yeterli bir geribildirimdi.

ARAFTA KALAN RUHLAR

Ayrılık

Tam göğsünüzün ortasında bir yeriniz acıyacak...
Evinizin sizi içine sığdıramayacak kadar dar olduğunu fark edeceksiniz...
Sokağa fırlayacaksınız...
Sokaklar da dar gelecek...
Tıpkı vücudunuzun yüreğinize dar geldiği gibi...
Ne denizin mavisi açacak içinizi, ne pırıl pırıl gökyüzü...
Kendinizi taşıyamayacak kadar çok büyüyecek, bir yandan da kaybolacak kadar küçüleceksiniz...
Birileri size bir şeyler anlatacak durmadan...
"Önemli olan sağlık."
"Yaşamak güzel."
"Boşver, her şey unutulur."
Siz hiçbirini duymayacaksınız...
Gözyaşlarınızdan etrafı göremez hale geleceksiniz.
O'ndan ölmesini isteyecek kadar nefret edecek, az sonra kollarında ölmek isteyecek kadar çok seveceksiniz...

Hep ondan bahsetmek isteyeceksiniz...
"Ölüme çare bulundu" ya da "Yarın kıyamet kopacakmış" deseler başınızı kaldırıp "Ne dedin?" diye sormayacaksınız...
Yalnız kalmak isteyeceksiniz...
Hem de kalabalıkların arasında kaybolmak...
İkisi de yetmeyecek.
Geçmişi düşüneceksiniz... Neredeyse dakika dakika... Ama kötüleri atlayarak...
Onunla geçtiğiniz yerlerden geçmek isteyeceksiniz... Gittiğiniz yerlere gitmek...
Bu size hiç iyi gelmeyecek... Ama bile bile yapacaksınız.
Biri size içinizdeki acıyı söküp atabileceğini söylese, kaçacaksınız... Aslında kurtulmak istediğiniz halde, o acıyı yaşamak için direneceksiniz.
Hayatınızın geri kalanını onu düşünerek geçirmek isteyeceksiniz...
Aksini iddia edenlerden nefret edeceksiniz...
Herkesi ona benzetip...
Kimseyi onun yerine koyamayacaksınız...
Hiçbir şey oyalamayacak sizi...
İlaçlara sığınacaksınız... Birkaç saat kafanızı bulandıran ama asla onu unutturmayan... Sadece bir müddet buzlu camın arkasından seyrettiren...
Bütün şarkılar sizin için yazılmış gibi gelecek... Boğazınız düğümlenecek, dinleyemeyeceksiniz...
Uyumak zor, uyanmak kolay olacak...
Sabahı iple çekeceksiniz... Bazen de "Hiç güneş doğmasa" diyeceksiniz.
Ne geceler rahatlatacak sizi ne gündüzler...
Ölmeyi isteyip, ölemeyeceksiniz...
Belki çivi çiviyi söker diye can havliyle önünüze çıkana

sarılmak isteyeceksiniz... Nafile... Düşüncesi bile tahammül edilmez gelecek...
Rüyalar göreceksiniz, gerçek olmasını istediğiniz... Her sıçrayarak uyandığınızda onun adını söylediğinizi fark edeceksiniz...
Telefonun çalmasını bekleyeceksiniz... Aramayacağını bile bile... Her çaldığında yüreğiniz ağzınıza gelecek...
Ağlamaklı konuşacaksınız arayanlarla...
Yüreğiniz burkulacak...
Canınız yanacak...
Bir daha sevmemeye yemin edeceksiniz.
Hayata dair hiçbir şey yapmak gelmeyecek içinizden...
Onun sesini bir kez daha duymak için yanıp tutuşacaksınız... Defalarca aradığı günlerin kıymetini bilmediğiniz için kendinizden nefret edeceksiniz...
Yaşadığınız şehri terk etmek isteyeceksiniz... Onunla hiçbir anınızın olmadığı bir yerlere gidip yerleşmek...
Ama bir umut...
Onunla bir gün bir yerde karşılaşma umudu...
Bu umut sizi gitmekten alıkoyacak...
Gel gitler içinde yaşayacaksınız...
Buna yaşamak denirse...

Pakize Suda

AYRILIK ACISI ÇEKENLERİN duyguları daha iyi nasıl anlatılabilir ki? Her okuyuşumda düşünürüm; bu mısraların ancak tüm benliğiyle bu acıyı yaşamış birinin kaleminden dökülebileceğini. Ayrılık acısını dindirebilmek için terapiye gelen danışanlarımın yaşadığı duygular her seferinde bu mısraları anımsatır bana...

Deniz de bu acıyı derinden yaşayanlardan biriydi. Arif'le olan iki yıllık evliliği boşanmayla son bulmuştu. Aslında ayrıl-

mayı pek çok kez düşünmüştü. Arif'le geçirdiği iki yıl o kadar çok boğmuştu ki onu, mahkemeden çıktıklarında sırtından büyük bir yük kalkmış gibiydi. Fakat ilerleyen günlerde depresyona girmeye başlamıştı. Verdiği kararın doğru olup olmadığını sorgulamış, bu sorgulama onunla geçirdiği güzel zamanlarla ilgili düşüncelere dalmasına, bu düşünceler de depresif ruh halinin derinleşmesine neden olmuştu.

Deniz, 33 yaşında, üniversite mezunu, zengin bir ailenin çocuğuydu. Babasının maddi durumu iyi olduğu için şimdiye kadar hiç çalışmak zorunda kalmamıştı. Kendisinden 10 yaş büyük olan Arif ise lise ikinci sınıfta okulu bırakmıştı. Tanıştıklarında işsiz olan Arif, Deniz'in babasının işyerlerinden birinde müdür olarak çalışmaya başlamıştı. Sosyo-kültürel açıdan iki farklı dünyanın insanı olan bu çiftin evliliğine Deniz'in ailesi başta şiddetle karşı çıkmıştı. Hayatı boyunca babasından bir fiske kötü söz duymayan Deniz, Arif yüzünden çıkan bir tartışmada ilk defa tokat yediğinde 30 yaşındaydı. Deniz'in saplantılı bir aşka tutulduğunu düşünen anne-babası çocuklarını ilk önce psikiyatriste, ardından da pek çok hocaya büyü bozdurmaya götürdülerse de bir netice alamamışlardı. Deniz'in en son intihar girişiminde bulunarak doktorun verdiği antidepresanları içmesi neticesinde paniğe kapılan anne-baba, kızlarının isteğine boyun eğmekten başka çare bulamamışlardı. Aslına bakılırsa bu intihar girişimi aile için yeni bir durum değildi. Ancak sonucunu kestiremedikleri bir durum karşısında riske girmek istemiyorlardı.

İlişkileri kadar tanışmaları da ilginçti. Bir gece kulübünde Arif'le göz göze gelen Deniz, ondan çok etkilenmişti. Yanına yaklaşan Arif, kısa bir tanışma faslından sonra bin bir iltifatla Deniz'i büyülemişti. Öyle ki tanıştıktan iki saat sonra bar tuvaletinde birlikte olmuşlardı. İki farklı dünyanın insanı olmalarına rağmen Arif'in büyüsüne kapılmış, ondan duyduğu sevgi

sözcükleri ile adeta rüyada yaşıyor gibiydi. İlk defa gerçek aşkı bulmuştu! Arif, onu etkilemek için akla hayale gelmedik şeyler yapıyordu. Sürprizlerle dolu olan bu yeni sevgili boğazda bir yat kiralamış, havai fişekler eşliğinde lazerle boğaz köprüsüne yansıtılan "Benimle evlenir misin?" yazısı altında Deniz'e evlilik teklifi etmişti.

Görüşmeye geldiği andan itibaren Deniz'in yüzünde derin bir depresyon ifadesi bulunuyordu. Arif'ten bahsetmeye başlayınca sanki o günleri yeniden yaşarcasına mutluluk hissi bir anda yüzünü kapladı. Yaramazlık yapmış küçük bir kız çocuğu gibi kıkırdamaya başlamıştı. Ancak konu evlendikten sonra her şeyin büyüsünün nasıl da bozulduğuna gelince bir anda çöktü ve depresyon yeniden bütün bedenini kapladı.

İlk kavgalarını balayı için gittikleri otel odasında yapmışlardı. Deniz duştan çıktığı sırada Arif'i porno film izlerken görmüştü. Öfke krizi geçirmiş, eline ne geçtiyse kırıp dökmüştü. Aralarındaki tartışma Arif'in tokadıyla son bulmuş, en güzel günleri berbat olmuştu. Olayı anlatırken cümlelerini şu şekilde sürdürdü: "Hayatımın en mutlu gününü bana zehir etti adi herif. Hocam, porno film izlemek nedir ya? Bir insan nasıl bu kadar sapık olabilir? Hiç mi günahtan korkmaz? Sapıklıktır bu."

Daha birkaç dakika önce, yeni tanıştığı biriyle bar tuvaletinde ilişkiye girdiğini normal bir şekilde anlatan Deniz, şimdi ahlak timsali kesilmiş bir rahibe gibi vaaz veriyordu. Yine aynı şekilde beş dakika önce Arif'ten aşkla bahsederken bir anda duyguları yerini nefrete bırakmıştı. Duygu ve düşüncelerdeki bu çok hızlı değişim sahip olduğu savunma mekanizmalarının ne kadar ilkel olduğunun önemli bir göstergesiydi.

İki yıllık evlilikleri, çoğu zaman gürültülü geçmişti. İşsiz olan Arif, kayınpederinin iş yerinde çalışmaya başlamıştı. Fakat sorumsuz kişiliği yüzünden işleri savsaklıyor, kontrolsüz harcamaları nedeniyle sık sık kasada açık çıkıyordu. Çoğu zaman

iş yerini çalışanlara emanet edip dışarıda vakit geçiriyordu. Sırf damadı olduğu için bunlara tahammül etmeye çalışan kayınpederi zaman zaman kızının bu adamdan boşanması için türlü telkinlerde bulunduysa da başarılı olamamıştı. İki yılın sonunda kızının boşanma kararı verdiğini öğrendiğinde Arif'i işten kovmadan önce adamlarına bir güzel dövdürtmüştü. Arif'in Deniz'le olan evliliği de aynı iş yerindeki gibiydi. İşten erken çıkmasına rağmen geç saatlere kadar dışarıda vakit geçiriyor, eve geldiğinde ise çoğu zaman alkollü olduğu için tartışıyorlardı. Fakat bütün bu olanların içinde Deniz'i en çok rahatsız eden konu, Arif'in sosyal medyada çok fazla vakit geçirmesi ve kadınlarla olan aşırı samimi yazışmalarıydı. Birkaç kez bu yazışmaları yakalayarak hesap sormuş, ancak Arif'in ısrarlı inkârı ile öne sürdüğü bahanelere kendini inandırmak istemişti. Aslında Deniz, evlilikleri süresince birkaç kez Arif'ten ayrılmak için girişimde bulunmuştu. Yine bir keresinde ayrılma kararı vermişler, bir ay boyunca ayrı evlerde yaşamışlardı. Ancak bu ayrılık Deniz'e iyi gelmemiş, Arif'le tekrar barışmışlardı

Deniz, kendisini boşanma kararı almaya iten olay gününü *kara çarşamba* olarak tanımlıyordu. O gün kocasının da hafta sonları gittiği spor salonunda gitmişti. Duşunu aldıktan sonra kıyafetlerini değiştirmiş, tam salondan çıkmak üzereyken bir kadın yanına yaklaşarak "Kardeş, ben seni tanıyorum. Sen iyi bir insansın. Yalnız kocan seni hak eden biri değil. Hiç rahat durmuyor haberin olsun," demişti. Kadının ne demek istediğini o anda tam olarak idrak edememişti. Eve dönerken kadının konuşmalarını zihninden tekrar tekrar geçirmiş, kocasının kendisini aldattığı düşüncesine vakıf olunca panik atak krizi geçirmişti. Arabanın dörtlülerini yakarak kenara çekmiş, atağı biraz yatıştıktan sonra annesini arayarak gelip kendisini almasını istemişti. Annesi ile birlikte eve döndüklerinde kuzenleri de evdeydi. Onlarla beraber bu konuyu ayrıntılı bir şekilde istişare

ettiler. Evdeki herkes kocasının kendisini aldattığı konusunda hemfikirdi. Ancak Deniz, spor salondaki kadınların kocasını kıskandıkları için böyle bir şey uydurdukları ihtimali üzerinde düşünürken biraz sonra yaşayacağı asıl büyük şoktan habersizdi. Kuzeni Yeşim, sigara içmek için Deniz'i balkona çağırmıştı.

-Deniz, sana anlatmak istediğim bir konu var. Ama senden iki ricam var. Öncelikle lütfen sakin ol. İkincisi ne olursa olsun bu konu aramızda kalacak. Bana söz vermeni istiyorum.

Yeşim'in bu konuşması kalp atışlarını yeniden yükseltmişti. Bir gün içinde bu kadar heyecan yetmez miydi? "Allah'ım daha neler duyacağım acaba? Bu nasıl felaket bir gündür?" diye geçirdi içinden. İdamı bekleyen bir mahkûmun her şeyin bir an önce olup bitmesini istemesi gibi Yeşim'in anlatacaklarını bir an önce duymak istiyordu. Verdiği söz üzerine Yeşim devam etti.

-Geçen yıl sizin yazlıktaydık hatırlıyor musun? Siz hep beraber yüzmeye gitmiştiniz. Ben de akşam yemeği için bir şeyler hazırlıyordum. O sırada Arif havlu almak için eve geldi. Ben yemekle uğraşırken "O, kuzen, döktürmüşsün yemekleri," diyerek laf attı. Ardından dolaptan içki aldı. *Gel beraber içelim* dediğinde açıkcası biraz rahatsız oldum. Ses tonu ve bakışları garip gelmişti. Ancak belli etmemeye çalışarak "Sağol enişte, sen iç," dedim. İçtikçe konuşmaları laubalileşmeye başladı. Sonra bir ara yanıma gelerek beni öpmeye çalıştı. Ben de küfür ederek evden çıkmasını istedim. Bu olayı bir tek annem biliyor. Evliliğin zarar görmesin diye sana anlatmadık. Madem olaylar bu raddeye geldi, artık bilmen gerekir diye düşündüm.

Adeta yıkılan Deniz, neden bunu daha önce kendisine anlatmadığı konusunda kuzenine çıkışmaya başlamıştı ki, Yeşim bir karşı atakla onu püskürüktü:

-Sen bu kadar körken nasıl anlatayım Deniz? Bu evliliğe baş-

tan beri herkes karşı çıktı. Anana, babana bile inanmadın, bana mı inanacaktın? Görmüyor musun? Spor salonundaki o kadın sana kocanın ne mal olduğunu anlatıyor, sen hâlâ kıskanıyorlar diye kendini kandırmaya çalışıyorsun. Gerçekleri ne zaman göreceksin?

Deniz o gece eve gitmedi. Aile sabaha kadar geçmişte olanlar, anlatılmayanlar ve bundan sonra yapılacaklar üzerine konuştu. Ertesi gün babasının avukatları boşanma davası açtılar. Arif, yediği dayaktan sonra zorluk çıkartmanın büyük bir risk olacağını fark etmiş olacak ki anlaşmalı boşanmayı kabul etmiş, birkaç hafta içinde mahkeme sonuçlanmıştı.

Davadan haftalar sonra eşyalarını toplamak için evine giden Deniz'in öfkesi yerini üzüntüye bıraktı. Pek çok yaşanmışlık vardı o evde. Arif'le ilgili anlattığı tüm olumsuzluklara rağmen güzel anıları da yok değildi. Hayatı boyunca pek çok sevgilisi olmuştu Deniz'in. "Tek gecelik ilişkilerimi saymazsam 40'ı geçmiştir hayatıma giren erkek sayısı," diyordu. Fakat en uzun ilişkisi bile 6 ayı geçmezken Arif'le koskoca 3 yıl geçirmişlerdi. Üstelik bunun 2 yılı evlilikti. Çok kavga edip didişmişlerdi. Ancak onun kollarında olduğu zaman hissettiği şefkat duygusuna o kadar bağımlıydı ki, bu bağımlılık sanki bütün olumsuzlukları kapatmaya yetiyordu. Şu anda da bu bağımlılığın yoksunluğunu çekiyordu. Bu yoksunluğun verdiği *terk depresyonu* nedeniyle kendini alkole vermiş, ancak son zamanlarda alkol de acısını dindiremediği için terapiye gelmişti. Acı çekiyordu ve acısının dindirilmesini istiyordu...

İkinci Seans

Terapist: Gerçekten zor şeyler yaşadığını ve şu anda acı çektiğini görebiliyorum. Sana yardımcı olabilmem için seni daha fazla tanımam gerekiyor. Bu yüzden sana bazı

sorularım olacak. Bana biraz kendini anlatabilir misin? Yani Deniz kimdir? Nasıl birisidir? Seni diğer insanlardan farklı kılan özellikler nelerdir?

Deniz: Mustafa Bey, benim içimde o kadar büyük bir insan sevgisi vardır ki, mesela birisi bana bir adım atsın, ben ona on adım yaklaşırım. Sevdiğim, değer verdiğim insana canımı bile verebilirim. Arkadaşlarıma sorun, onlar da aynısını söyler. Mesela bir arkadaşım benim gece saat üçte arasın, atlar arabaya giderim yanına...

Deniz'in bu kadar sevgi dolu ve verici olması aslında sevgiye ne kadar muhtaç olduğunun bir göstergesiydi. Çevresine karşı bazen abartıya kaçan iyilikseverliğinin altında *ne olur beni sevin, siz de bana böyle davranın* mesajı gizliydi.

Terapist: Peki bana biraz da Arif'i anlatabilir misin? Şimdi ben onu hiç görmedim. Dolayısıyla bana öyle bir tarif et ki onu kafamda canlandırabileyim.

Deniz: Arif... Eğlenceli biridir Arif. Uzun boylu, esmer, yakışıklı... Aslına bakarsanız o da çok iyi kalplidir. Cebinde on lira olsun, bir fakir görürse çıkarır verir. İnsanlara çok değer verir. İnsan sevgisi vardır kalbinde. Merhametlidir.

Terapist: Arif'ten bahsederken onu sevgi dolu ve merhametli birisi olarak anlattın. Ancak bir önceki görüşmemizde sana ihanet eden, kötü davranan, sorumsuz bir eş olarak bahsetmiştin ondan. Şu anda benim kafam karıştı. Arif bunlardan hangisi?

Deniz: Mustafa Bey, aslına bakarsanız Arif gerçekten iyi bir insandır. Beni sevdiğini de biliyorum. Ancak bu gün bu noktaya geldiysek bunun en büyük suçlusu insanlar.

Terapist: İnsanlar derken?

Deniz: Bizi çekemeyenler. Sevgimizi, birbirimize olan tutkumuzu... Hiçbir zaman maddi problemimiz olmadı mesela. Kaç kişi sahiptir ki bütün bu imkânlara? Açıkçası size söylemeyi düşünmüyordum ama... Büyüye inanır mısınız Mustafa Bey? Belki benimle dalga geçeceksiniz ama ben bize büyü yapıldığını düşünüyorum. Özellikle de memleketteki akrabalardan şüpheleniyorum. Maddi durumumuz iyi olduğu için yıllardır haset eden o babamın akrabaları var ya. Annem hep söylerdi babama, *akraba değil akrep bunlar* diye. Sonunda bizi de soktular işte. Bütün bu olanların başka bir açıklaması yok çünkü.

Terapist: Deniz! Bu söylediğin aklıma spor salonundaki kadınları getirdi. Kocanı kıskandıkları için böyle bir şey uydurduklarını düşündüğünden bahsetmiştin.

-(sessizlik)...

Terapist: Anladığım kadarıyla bütün dünya birlik oldu ve sizi birbirinizden ayırmak için uğraştı. Acaba olaya bu şekilde bakmak seni rahatlatıyor olabilir mi? İnsanların onu senden ayırdıklarını düşünüyorsun. Oysaki ikiniz de sıkıntıları olan farklı karakterlere sahipsiniz. Bu yüzden evliliği yürütemediğinizi görmek sanki sana zor geliyor.

Deniz: Belki olabilir... Ama tam olarak katılmıyorum size. İki yıllık evlilikten sonra bana neden ihanet etsin ki? Bir erkek bunu ancak sevmediğini bir kadınla evliyse yapar. Onun beni sevmediğini düşünmüyorum.

Terapist: Bir yandan seni seviyor olabilir. Ancak bu onun kişilik problemleri olan biri olduğu gerçeğini değiştirmez. Senin bunu görememiş olman da problemin seninle ilgili olan kısmı.

Deniz: Evet ama artık ona bir şans daha veremem değişmesi için. Her şey bitti çünkü. Geriye dönüşümüz yok.

Terapist: Ben sana böyle bir şey söylemedim ki. Şu anda

ben farklı bir şey anlatıyorum. Ama ilginç bir şekilde zihnin benim anlattıklarımdan ona bir şans daha vermekle ilgili çıkarımlar yaptı. Bu söylediğin bile onu kafanda sevgi dolu olarak korumaya çalıştığının bir göstergesi. Benim anlatmak istediğim, sana ihanet ettiği için hayal kırıklığına uğradığını kendine itiraf edemiyorsun. Bu yüzden de size düşman olan insanların kurbanı olduğunuza inanmayı tercih ediyorsun.

-(sessizlik)...

Terapist: Peki şu anda bu söylediklerimle ilgili içinden neler geçiyor?

Deniz: Söylediklerinizi kabul etmek zor geliyor. Nefes almakta zorlanıyorum şu anda. Sanki....

Terapist: Sanki?

Deniz: Yok, saçma düşünceler.

Terapist: Terapide akla gelen saçma düşünceler bizim için kıymetlidir.

Deniz: Sizin bu konuşmalarınızı dinlerken bir an sanki bunları söylemeniz için acaba babam size para mı verdi diye düşündüm. Ama sizi ben buldum. Böyle bir şey imkânsız. Şu anda böyle bir şeye inandığımı düşünmeyin. Ama aklımdan bir an böyle bir şey geçti işte.

Terapist: Zihninin nasıl çalıştığını görebiliyor musun? Dünyada sadece sen ve Arif varsın. Onun dışında herkes bu ilişkiye düşman ve size komplo kurmuş. Şu anda bir ikilemdesin. Bu durumun oldukça üzücü olduğunu anlayabiliyorum. Aklına bu tarz düşüncelerin gelmesi bu yüzden. Burada iki ihtimal var. Birinci ihtimal mükemmel giden bir evlilik ve bu evliliği bitirmeye çalışan tüm insanlık. İkinci ihtimal ise ruhunda yaraları olan iki insanın yürütmeye çalıştığı sorunlu bir evlilik. Her ikisi de o kadar çok kendi canının derdine düşmüş ki birbirlerini

boğmuşlar. Ve kaçınılmaz son gerçekleşmiş. Bu konular üzerine biraz düşünmeni istiyorum. Gelecek seans konuşuruz.

Üçüncü Seans

Hıçkırarak ağlıyordu.

Deniz: İyi değilim Mustafa Bey. Hiç iyi değilim. Canım çok yanıyor. Ben bunları hak etmedim.

Bunları söylerken siyah tişörtünün üzerine kocaman beyaz harflerle yazılmış "I Am Fine" yazısından gözümü alamıyordum. Karşımda gördüğüm kadın bir insanın iki farklı ruhu bedeninde nasıl barındırdığının tablosu gibiydi. Tişörtündeki yazının anlamını bilip bilmediğini sorduğumda gülmeye başladı. Oysa ki espri yapmak gibi bir amacım yoktu.

Deniz: İlahi Mustafa Bey. Buraya gelirken güleceğim hiç aklıma gelmemişti. Çok yaşayın emi...
Terapist: Deniz, biraz önce mütemadiyen acı çekerken iyi olmadığını ve canının çok yandığını söylüyordun. Bu ruh halinden birkaç saniyede çıkıp gülmeyi başarabilmen bana ilginç geldi doğrusu.

Suratı yeniden asıldı ve ağlamaya başladı.

Deniz: Aklımı yitiriyorum sayenizde. Beni hiç kimse anlamıyor. Siz bile. Geçen görüşmemizde sorunun tamamen Arif'le benden kaynaklandığını ima ettiniz. Bütün bunları yaşamayı ben istemedim. Mutlu bir evliliğim olsun, çocuklarım olsun istedim. Canımın ne kadar yan-

dığını görseydiniz tişörtün üstündeki lanet yazıya odaklanmaz, benimle ilgilenirdiniz.

Terapist: Şu anda öfkelendiğini görebiliyorum. Seninle ilgilenmediğimi düşündün. Acaba tam tersi olabilir mi? Yani seni önemsediğim için bu yazıya odaklanmış olabileceğim hiç aklına geldi mi?

Deniz: Ne alakası var?

Terapist: Sana ruhundaki tutarsızlığı göstermeye çalışıyorum. Duygularının ne kadar hızlı değiştiğinin farkında mısın? Ağlayarak başladın, gülerek devam ettin, şimdi tekrar ağlıyorsun. Şu anda bu koltukta otururken tamamen senin duygularını anlamak ve bunu sana fark ettirmek için gayret gösteriyorum. Ancak sen bunu ilgisizlik olarak algılıyor, kızgınlıkla tepki veriyorsun.

-(sessizlik)...

Terapist: Sence, şu anda aramızda olan şey senin için yeni bir durum mu? Yoksa hayatında sıklıkla yaşadığın bir şey mi?

Deniz: Annem gibi konuştunuz. O da hep *ilgi arsızı* derdi bana. Aslında haksız da sayılmazdı. Annem ne kadar ilgisizse babam da bir o kadar ilgilenirdi benimle. Ben onun prensesiydim. Hani derler ya, kızların en büyük aşkı babalarıdır diye. İşte o söz tam da benim için söylenmiş. Hayatım boyunca hep babam gibi bir erkeğe sahip olmak istedim. Benimle ilgilensin, beni sevsin, hayatının merkezinde ben olayım. En sonuncusunu da gördünüz işte...

Deniz bunları anlatırken o sırada yüzünde belli belirsiz bir gülümseme fark ettim. Milisaniyeler içinde gelip geçen bu gülümseme muhtemelen o an zihnine gelen bir çağrışımla alakalıydı. Bunun ne olduğunu merak ederek sordum:

Terapist: Biraz önce yüzünde çok kısa bir an gülümseme ifadesi gördüm. Ne geldi o an aklına?
Deniz: Önemli bir şey değil. Saçma sapan bir şeydi, boş verin.
Terapist: Seans sırasında gelen bu tür çağrışımların kıymetli olduğunu konuşmuştuk. Dinlemek isterim.
Deniz: Terapiyle ve konuştuklarımızla alakası olmayan bir konu. O yüzden anlatmaya gerek yok.

Terapilerde danışanların yaptıkları en büyük hata zihinlerine gelen bir takım çağrışımların, duyguların, şimdiki veya geçmiş zamana dair olayların terapistten gizlenmesidir. Bu gizlemenin genellikle iki nedeni vardır. Birincisi olay veya çağrışım danışan açısından çok saçma ve basittir. Bu kadar saçma ve önemsiz buldukları bir konuyu anlatmanın, mevcut problemleri ile bir ilişkisi bulunmadığı önyargısıyla vakit kaybı olduğunu düşünürler. İkincisi, olay veya çağrışım danışan açısından rahatsız edici duygular barındır ve yine görünürde mevcut problemle bir ilişkisi yoktur. Dolayısıyla mevcut problemini çözme derdine olan danışan, sorunuyla ilişkisi olmayan başka bir olayın olumsuz duygusuyla uğraşmak istemez. Oysaki birbiriyle hiçbir bağı yokmuş gibi görünen olaylar arasında çok önemli bağlantılar olabilir. Danışan ise çoğu zaman bunu göremez. Zaten terapi, danışanın göremediği bu bağlantıları gösterme yeridir. Fakat bu bağlantıları öncelikle terapistin görebilmesi gerekir. Bunun için de danışanın zihnindeki her şeyi sansürsüz olarak anlatması elzemdir. Bununla ilgili olarak yıllar önce anksiyete bozukluğu teşhisiyle terapiye başvuran bir danışanımla aramızda geçen ilginç diyaloğu hatırlıyorum. Yaklaşık 1,5 yıllık terapinin son seanslarından birinde yıllar önce yaşadığı bir olayı anlattı. Olayı onun ağzından dinlediğimde şok olmuştum. Fakat beni şok eden olayın içeriği değil, böylesine

önemli bir olayı 1,5 yıl gizlemesiydi. Anlattığı şey anksiyetesine neden olan bütün ruhsal dinamiklerinin temel formülüydü. Bu formülü bana daha önce vermiş olsaydı 1,5 yıl terapiye gelmesine gerek kalmayacağını fark ettiğinde şunu söylemişti: "Bu olayın problemimle bu kadar alakalı olabileceği aklımın ucundan bile geçmemişti..."

Deniz de aynı şekilde aklına gelen çağrışımın terapiyle alakası olmadığını düşünerek paylaşmamayı tercih etmişti. Ben de ona paylaşıp paylaşmamın onun kararı olduğunu, ancak bir konunun terapiyle alakalı mı yoksa alakasız mı olduğuna karar verecek kişinin de ben olduğumu hatırlattım. Bu hatırlatmam üzerine çocukluğunda yaşadığı komik bir anının aklına geldiğini, bu anıyı konuşmanın saçma olacağını bir kez daha vurgulayarak anlatmaya başladı.

Deniz: Aklıma ilk çocukluk aşkım geldi. 7-8 yaşlarındayım. Bizim mahallede Cem diye biri vardı. Ben bu çocuktan hoşlanıyordum. O, benden 5 yaş falan büyük olduğu için beni çocuk olarak görüyor, pek umursamıyordu. Ben sürekli ilgisini çekmeye çalışırken o daha çok kendi yaşıtı kızlarla ilgileniyordu. Bizim evimiz yüksek bir tepenin en başındaydı. Aşağı doğru inen bir yol ve yolun sonunda da kurumuş bir dere vardı. Babam arabasını evin önüne park ederdi. Kapıları çoğu zaman kilitlemezdi. Bir gün Cem'in ilgisini çekebilmek için, "Gel babamın arabasına binelim, orada oynarız," dedim. O da sevinerek kabul etti. Arabaya bindik. O, şoför mahalline, ben de yanına oturdum. Evcilik oynuyoruz hesapta. Ben onun eşiyim. O da araba kullanıyor, benim kocam. Oyun sırasında el frenini indirdi. Vitesi de boşa alınca araba bayırdan aşağıya inmeye başladı. İkimiz de ne yapacağımızı şaşırdık. Araba gittikçe hızlanıyor, dereye uçacak. Baktım yapacak bir şey

yok, kapıyı açıp kendimi dışarı attım. Benim atladığımı görünce Cem de kapıyı açıp atladı. Araba dereye uçtu.

Bu anıyı anlatırken keyfe gelen Deniz, "Ne güzel günlerdi," diyerek cümlelerini sonlandırdı. Ancak kendi yüzündeki tebessümü benim yüzümde göremeyince biraz bozulmuş olsa gerek "Eee, anlattım ne oldu?" dercesine yüzüme bakmaya başladı. Sessizce karşılıklı bakışırken benim nötr yüz ifadem ortamı bir anda gerginleştirmişti. Bir süre daha karşılıklı bakıştıktan sonra "Ne kadar enteresan değil mi?" diyerek sessizliği bozan ben oldum.

Deniz: Nedir enteresan olan?
Terapist: Çocukken yaşadığın bu olay. Aynısını bu gün yine yaşamışsın, farkında mısın? Yine çocukluğunda olduğu gibi senden büyük birinden hoşlanıyorsun. Seni sevsin diye uğraşıp duruyorsun. Çocukken Cem'i arabaya bindirdiğin gibi Arif'i de evlilik arabasına bindirmişsin. Fakat her iki araba da babanın. Mesela Arif babanın işinde çalışmış. Aynı çocukluğunda arabanın bayır aşağı gitmesi gibi bu evlilik de ilk günden itibaren hep bayır aşağı gitmiş. Ne zaman ki dereye uçacağını anlamışsın, arabayı ilk terk eden sen olmuşsun. Ardından da Arif atlamış arabadan. Tıpkı çocukluğunda olduğu gibi. Fakat nedense hep arabayı bayırdan uçuran adamlardan hoşlanmışsın.

Son cümlem bittiğinde *kesseler bir damla kanım akmaz* der gibi gözlerime bakıyordu. Otuz saniye kadar nerdeyse nefes dahi almadan şaşkınlıkla bana baktıktan sonra gözlerini aşağıya indirdi. Birkaç dakika halıdaki sabit bir noktaya inceledikten sonra tekrar gözlerini kaldırarak bana bakmaya başladı. Fakat

bu kez *neden yaptın bunu* der gibi bakıyordu. "Bu çok ağır oldu," diyebildi sadece. Birkaç dakika daha sessiz bekledikten sonra "Sanırım bu günlük bu kadar yeter," diyerek toparlandı. Oysa seansın bitmesine daha 10 dakika vardı. "İyi akşamlar," diyerek odadan ayrıldı.

Birkaç gün sonra telefonuma Deniz'den bir mesaj geldi. "Mustafa Bey merhaba. Artık seanslara gelmeyeceğim. Ben de sizin gibi açık sözlü olmak istiyorum. Belki yanlış düşünüyorumdur ama hissiyatım bana faydalı olamayacağınız yönünde. Bu yüzden başka bir uzmanla çalışmaya karar verdim. İyi günler dilerim."

Borderline Kişilik Yapılanması

1950'li yıllarda New York Paine Whitney Psikiyatri Hastanesi'nde genç bir doktor ihtisas yapmaktadır. O dönemde madde kullanımı, seks bağımlığı, intihar girişimleri, öfke kontrol problemi gibi çeşitli şikayetlerle hastaneye yatırılan gençlerin tedavi süreçleri James F. Masterson adındaki bu doktorun ilgisini çeker.

Katıldığı tüm vaka toplantılarında bu şikayetlerin *ergenlik bunalımından* kaynaklandığı, *bir süre ilaç tedavisi alan gençlerde büyüdükçe problemlerinin ortadan kalktığı* görüşünü sıklıkla duymaktadır. Bu konuda bir literatür taraması yapan Masterson, *büyüdükçe problemleri ortadan kalkan ergenlere* dair neredeyse hiçbir şey bulamaz! Oldukça ilgisini çeken bu durum karşısında bir araştırma projesi hazırlar ve 12 yıl boyunca ergenlik bunalımı nedeniyle bir dönem hastanede yatmış bireyleri inceler. Çalışmaları sonucunda hastanede tedavi alan bireylerin büyük bir kısmının yetişkinliklerinde de problemlerinin artarak devam ettiğini görmüştür. İlerleyen yıllarda elde ettiği bulgulardan hareketle kapsamlı araştırmalarına devam eden

Masterson, hastaneye yatırılan gençlerin problemlerinin ergenlik bunalımından değil, bir karakter patolojisinden kaynaklandığı, bu karakter patolojisinin de *borderline (sınır) kişilik bozukluğu*[12] olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmaların ortaya çıkardığı bazı sorular vardı: Bu patolojik karakterin özellikleri nelerdi? Nereden kaynaklanıyorlardı? Bunlar nasıl belirlenebilir, tanılanabilir ve nasıl en iyi tedavi yöntemleri geliştirilebilirdi? (Masterson, 1989)

Masterson ve ekibi yaptıkları çalışmalarda hastaneye yatırılan gençlerdeki uyuşturucu kullanımı, seks bağımlığı, öfke patlaması gibi *eyleme vurma* davranışlarını ortadan kaldırmaya yönelik başarılı sonuçlara ulaştılar. Ancak bunun sonucunda hastaların derin bir depresyona girerek bu eyleme vurmaları yeniden hayata geçirmeye çalıştıklarını gördüler. Bu noktada duruma farklı bir açıdan bakıp gidişatı tersinden sorgulayarak şu soruya cevap aradılar: Acaba bütün bu eyleme vurmalar altta yatan bir depresyonu yatıştırmak için olabilir miydi? Bu sorudan hareketle Margaret Mahler adındaki psikanalistin çalışmalarından ilham alan Masterson, *terk depresyonu* kuramını geliştirdi.

Terk depresyonu kuramı; özellikle yaşamın ilk yıllarında

---

[12]Borderline kavramı ilk olarak 1938'de Stern tarafından kullanılmıştır. Psikozla nevroz arasında kalan ruhsal yapıları tanımlamak için kullanılan bu kavramın günümüz psikiyatrisindeki tam karşılığı "borderline kişilik bozukluğudur." Fakat psikanalitik camiada "kişilik bozukluğu" kavramının zihinlerde yarattığı olumsuz çağrışımlar nedeniyle bunun yerine "kendilik bozukluğu, kişilik yapılanması" gibi kavramların kullanılması tercih edilir. Ben de bu tercihi benimsediğim için kitapta ağırlıklı olarak kişilik yapılanması kavramını kullanmaya özen gösterdim. Bazı kuramcılar ise özellikle "kişilik yapılanması" kavramını kişilik bozukluğu olmayan ancak belli bir tipteki karakter özelliklerini içinde barındıran bireyler için kullanırlar. Bu açıdan bakıldığında aslında hepimiz biraz borderline, narsisistik, şizoid vb. özellikler taşırız. Bu kişilik özellikleri bireyin işlevselliğini ciddi anlamda bozarak, topluma uyumunda önemli problemlere neden oluyorsa kişilik bozukluğu kavramını kullanmak çoğu zaman kaçınılmaz hale gelir.

duygusal olarak terk edilen, annesinden (ilk bakım verenden) yeterince yaşam enerjisi alamayan bebeğin boşluğa düşerek derin bir depresyona girdiğini söyler. Masterson'dan önceki kuramcılar tarafından *anankastik depresyon* olarak da tanımlanan bu durum, bebek için o kadar acı vericidir ki Masterson bunu, *bir insanın organının kopması, uzvunu kaybetmesi* karşısında hissettiği acıya benzetir. Özellikle 0-3 yaş döneminde sürekli terk depresyonuna maruz kalan çocuk büyüdüğünde içindeki sevgi açlığını gidermek için anne türevi nesnelere[13] yönelir. Ne var ki genellikle sevgililer olan bu anne türevi nesneler bireyin ruhunda adeta bir karadelik haline gelmiş olan sevgi açlığını hiçbir zaman karşılamayı başaramazlar. İşte bu yüzden ilişkileri hep problemlidir ve ayrılıkla son bulur. Gerçekte bir ayrılık olmasa bile sevgilisinin mesajlarına geç cevap vermesi, eşinin iş için şehir dışına çıkacak olması gibi en olağan durumlar dahi bu bireylerin terk depresyonuna girmesi için yeterli olabilmektedir. Terk depresyonu karşısında düştükleri boşluk ve acı onları öfke patlamaları, uygunsuz cinsel ilişkiler, madde kullanımı, adrenalin deşarjı sağlayan sporlar, alışveriş bağımlığı, suç işleme gibi eyleme vurumlara yöneltir. Bu yüzden borderline kişilik yapılanmasına sahip yetişkinler genellikle ilişki problemleri ve bir ayrılık sonrasında psikoterapiye başvururlar. Kimi zaman da aileleri tarafından eyleme vurumları nedeniyle getirilirler.

Borderline kişilik yapılanması ve buna bağlı kavramları özetlemek şüphesiz birkaç sayfaya sığdırılamayacak kadar derin ve ayrıntılı teorik bilgiler içerir. Zaten akademisyenler tarafından yapılan bu çalışmalara detaylı bir şekilde değinmek, kitabı bağlamından koparacaktır. Ancak Deniz'in ruhsal yapısının anlaşılması bakımından bazı püf noktalarına vurgu yapmanın da gerekli olduğunu düşünüyorum. Özellikle terk depresyonu bağ-

[13]Psikolojide kişinin kendisi dışındaki tüm canlı ve cansız varlıkları tanımlayan kavrama nesne denir.

lamında bebeğin anneden yeterince yaşam enerjisi alamaması ve duygusal olarak terk edilmesi konusunu biraz daha netleştirmeye çalışacağım. Çünkü bu durum çoğu zaman *annenin çocuğunu sevmemesi* şeklinde algılanabilmektedir. Kitaptaki ikinci vakamızda (tırnak yiyen transformers) kısmen değindiğimiz ayrışma-bireyleşme sürecine dair bazı noktalara tekrar değinerek konuyu biraz daha detaylandırmaya çalışacağım.

İnsan yavrusunu diğer canlılardan ayıran en önemli özellik dünyaya geldiği andan itibaren uzun süreli bakıma muhtaç olmasıdır. Annesi tarafından acıktığında karnı doyurulan, üzeri giydirilen, altı değiştirilen, banyosu yaptırılan bu canlı türü yaşamının ilk aylarında annesini ve kendisini ayrıştırabilecek bir ruhsal yapıya sahip değildir. Bir anlamda annesini kendisinin uzantısı olarak deneyimler. Doğumdan sonra 6. aya yaklaşıldığında bebekte *ben ve öteki* kavramı oluşmaya başlar. Annesinin ve kendinin ayrı bir varlık olduğunu algılamaya başlayan bebek, o noktadan itibaren uzay mekiğinin belli bir yüksekliğe ulaştığında yakıt tankını bırakması gibi annesinden ayrışmak ve bireyselleşmek ister. 6-7 aylık bir bebeğin kucağa alındığında kafasını geriye doğru atması ilk ayrışma girişimi olarak değerlendirilebilir. Özellikle, 1 yaşına geldiğinde yatay konumdan dikey konuma geçerek yürümeye başlayan çocuk, bu ayrışma girişimlerini hızlandırır. Yürüyerek annesinden birkaç metre uzaklaşan çocuk, bir noktadan sonra aynı arabanın benzini bittiğinde benzin istasyonuna uğraması gibi dönüp annesinin yüzüne bakarak ondan enerji alır ve biraz daha uzağa gider. Bütün bu denemeler, çocuğun bireyselleşmesi, artık gittikçe anneye daha az ihtiyaç duyması anlamına gelir.

Peki çocuğun anneye daha az ihtiyaç duymasının bir annenin ruhundaki karşılığı nedir? Doğurduğu ve aylarca bakım verdiği canlının *artık sen olmadan da var olabiliyorum* demesi, bazen annenin yüreğini yakar. Bu ayrışma çabaları karşısında

iki tip anne davranışı dikkat çeker. Birinci tipteki anne *ben buradayım korkma, hayatı keşfedebilirsin, ihtiyaç duyduğunda beni yanında bulabilirsin* duygusuyla çocuğuna bakar. Bu bakıştan cesaret alan çocuk özerkleşir ve daha sağlıklı bir kimlik edinir. İkinci tipteki anne ise çocuğunun ayrışması ve bireyselleşmesi karşısında ruhunda kayıp duygusu yaşayarak panikler. Başına bir şey gelecek diye gereğinden fazla telaşlanır. Çocuk, bu kaygıyı görür görmez sınırı aştığını fark eder ve bireyselleşme girişiminden vazgeçerek büyük bir korkuyla annesinin kucağına geri döner. Çocuğunun ayrışmasından kaygı duyan anne *düşer, yaralanır, kaçırırlar* gibi bir takım *haklı* gerekçelerle çocuğuna olan aşırı bağımlılığını kendisine ve çevresine izah etmeye çalışır. Eğer ki çocuk annesinin kaygı dolu bakışlarına rağmen gitmeye, özerklik çabalarını devam ettirmeye çalışırsa ikinci tipteki bu anne, sevgisini keserek suratını asar. Yani bir anlamda çocuğu cezalandırır. Küçük bir çocuk için annenin küsmesi kadar ağır bir ceza yoktur. İşte terk depresyonu dediğimiz ve çocuğu mahveden durum tam da bu noktada ortaya çıkar. Duygusal olarak yakıtsız kalan ve annesi olmadan yapamayacağını bilen çocuk, bireyselleşmekten vazgeçerek annesinin kucağına geri döner. Döndüğünde annesinin yüzünde güller açtığını görür. Bu, onun için büyük bir ödüldür. Aldığı bu ödülün çocuğun bilinçdışına gönderdiği mesaj şudur: "Eğer benim dediklerimi yaparsan, bana uyum gösterirsen senin severim. Aksi takdirde senin annen olmam. Bedelini yalnızlıkla ödersin." İşte koşullu sevgi dediğimiz şey tam olarak budur: *Çocuğun değerli hissedebilmek için annesinin beklentilerine uygun davranmayı öğrenmesi.* Yaşadığı bu deneyimler yetişkinliğe geldiğinde insanlardan adeta sevgi dilenen, bu yüzden onlara uyumlanan, sürekli başkalarının beklentilerine göre hareket ederek onları memnun etmeye çalışan bir kişilik yapısının ortaya çıkmasına neden olur. Ne var ki terk depresyonundan (cehennemden)

kurtulmak için bireyselleşme çabalarından vazgeçerek annesinin kucağında cenneti bulan çocuk bir süre sonra burada boğulmaya başlar. Çünkü yapışık yaşamak canlılığın doğasına aykırıdır. Tam da bu noktada ikilem başlar. Gitmekle-kalmak, sevmekle-nefret etmek, iyi hissetmekle-kötü hissetmek...

Senden Nefret Ediyorum, Ne Olur Beni Terk Etme:

Ruhlarında yaşadıkları ikilem yüzünden borderline yapıdaki bireyler genellikle uzun süreli ve sağlıklı ilişkiler sürdüremezler. Samimi, yakın bir ilişkiye özlem duyarlar ancak bunu deneyimledikleri anda boğulmaya başlarlar. Kendilerini bu boğulmadan koruyabilmek için farkında olmadan hiçbir zaman yakın ilişki kuramayacakları patolojik karakterdeki kişilere âşık olurlar. Patolojik ilişkilerinde sürekli kaçan veya kovalayan olmak onları yakınlaşma tehlikesinden korur. Bu tarz ilişkilerde partnerler birbirleri ile yakınlaştıklarında bir süre sonra muhakkak kavga edecek bir sebep bulurlar. Kavgalarının asıl nedeninin bilinçdışında yatan yakınlaşma korkusu olduğunu bilmediklerinden aslında her iki taraf da kurbandır. Bu açıdan bakıldığında borderline danışanlardan sık duyduğumuz *neden hep böyle problemli tipler beni buluyor*? cümlesi, aslında kader değildir. Problemli giden ilişkilerini sancısız bir şekilde bitirmeyi başaramazlar çünkü; boğulmanın acısı 10 birimse, terk depresyonunun acısı 100 birimdir. Bu yüzden ayrıldıklarında hemen yeni bir sevgili (anne türevi) bulma ihtiyacı hissederler. Terk edilmekten çok korktukları halde partnerlerini adeta kendilerini terk etmeye zorlayan kimi borderline yapılar, terk edilmeyeceklerine emin olduklarında da bu kez ilk terk eden kendileri olurlar...

Kendilik Aktivasyonu:

Masterson, bebeğin ayrışma ve bireyselleşme çabalarına *kendilik aktivasyonu* adını verir. Çocukluklarında kendilik aktivasyonu yapmasına izin verilmemiş bireyler yetişkinlikte kendilik aktivasyonu anlamı taşıyan önemli bir eylem içine girdiklerinde psikolojik problemler yaşayabilirler. Üniversiteyi kazanma, evlenme, çocuk sahibi olma, şehir değiştirme, işte yükselme, hatta boşanma kararı verme gibi eylemeler yetişkin bireylerin kendilik aktivasyonuna örnek olarak verilebilir. Örneğin bazı kadınların doğum sonrası depresyona girmelerinin nedenleri arasında kendilik aktivasyonu vardır. Çünkü anne olmak demek yeni bir kimlik, yeni bir kişilik, yeni bir rol, yeni bir hayat tarzı demektir. Bu yüzden bir psikolojik problemle terapiye başvuran ancak hayatlarında olumsuz giden hiçbir şey olmadığını söyleyen danışanlarda kendilik aktivasyonu araştırılır. Buradan anlaşılacağı üzere psikolojik problemlerin tetikleyicisi her zaman olumsuz yaşam olayları değildir. Kendi ruhumuzu tanımıyorsak yıllarca hayalini kurduğumuz şeyler bazen kâbusumuz bile olabilir...

1970'li yıllara gelindiğinde psikoterapide çığır açan gelişmeler yaşandı. O döneme kadar tedavi edilemez olarak bilinen kişilik bozukluklarının rehabiltasyonunu sağlamaya yönelik bir takım yeni psikoterapi yaklaşımları geliştirildi. Bu yeni yaklaşımlar, danışanların terapiye başvurmalarına neden olan semptomlara (anksiyete, panik atak, depresyon) odaklanarak onları ortadan kaldırmaya çalışmanın çoğu zaman nafile bir çaba olduğunu, çünkü bu semptomların kökeninde genellikle karakter

patolojilerinin yer aldığını ortaya koydular.[14] Karakter patolojilerini tamir etmeye yönelik geliştirilen psikoterapi yöntemlerinin semptomları kalıcı olarak ortadan kaldırmakla kalmayıp, kişinin yaşam kalitesini de yüksek oranda artırdığı klinik çalışmalarla desteklendi. O dönemde psikoterapi alanındaki çalışmaları ile dikkat çeken isimlerden biri de psikiyatri profesörü Otto Kernberg'dir.

Kişilik bozukluklarıyla ilgili önemli çalışmalara imza atarak psikoterapi dünyasına yeni bakış açıları kazandıran Kernberg, kişilik bozukluklarını tanılamaya yarayan ve düzeyini belirleyen 6 temel problem alanından bahseder. Bunlar: ilkel savunma mekanizmalarının kullanılması, kimlik dağınıklığı, gerçekliği algılayıştaki kırılganlık, tutarsız içselleştirilmiş değerler, duygu düzenlemede bozulmalar ile cinsel ve agresif dışavurum, ötekilerle zayıf kalitedeki ilişkiler.

1- İlkel Savunma Mekanizmalarının Kullanılması:

Borderline kişilik yapılanmasına sahip bireylerin sıklıkla kullandıkları savunma mekanizmaları bölme, yansıtmalı özdeşim, eyleme vurma, inkâr, ilkel idealleştirme ve değersizleştirmedir. Özellikle bölme ve yansıtmalı özdeşimi borderline yapının taşıyıcı kolonlarına benzetmek çok da yanlış olmaz.

Bölme: İlkel savunma mekanizmalarından en önemlisi olan bölme; kişinin kendini, insanları, nesneleri ve olayları tek kutuptan algılama eğilimidir. Örneğin bölme mekanizmasında bir şey ya iyidir ya da kötüdür. Stres altında hepimizde ortaya çı-

[14]"Bataklık-sinek" metaforu ile izah edilen bu olguya göre bireydeki karakter patolojisi bataklık, semptomlar ise bataklığın üzerindeki sinekler gibidir. Bataklık kurutulmadığı sürece çeşitli yöntemlerle sineklerin uzaklaştırılması sadece günü kurtarmaya yarar. Bir süre sonra artarak veya biçim değiştirerek tekrar ortaya çıkan semptomların ruh sağlığı uzmanlarının dikkatini çekmesi kişilik yönelimli psikoterapilerin gelişmesine katkı sağlamıştır.

kabilen bu durum özellikle borderline yapıdaki bireylerde daha keskin bir şekilde görülür. Bölmenin derinliği duygu, düşünce ve davranışlardaki uyumsuzlukla ve bunlardaki ani değişikliklerle dikkat çeker. Masterson, terk depresyonunun bölme mekanizmasının oluşumundaki rolünü izah etmeye çalışmıştı. Çağdaşı olan kimi kuramcılar ise bölmenin oluşumunu açıklarken ilk çocukluk dönemlerine dair annenin tutarsız davranışlarına daha fazla dikkat çektiler. Örneğin üç yaşında odasında oyuncaklarıyla oynayan bir çocuk düşünelim. O gün gayet keyifli olan annesi çocuğunun yanına gelerek "Ah benim tatlı bebeğim; ne de güzel uslu uslu oyuncaklarıyla oynuyor," diyerek çocuğunu sever. Aynı anne ertesi gün telefonda kayınvalidesiyle kavga etmiştir. Akşam eşi geldiğinde dertleşmek ister ancak ondan da beklediği desteği göremez. Öfkesini dindirecek bir şey bulamayan kadın, yine oyuncaklarıyla oynamakta olan çocuğuna yönelir ve "Topla çabuk şu oyuncaklarını, her tarafı dağıtmışsın," diyerek çıkışır. Böyle bir durumda analiz-sentez yeteneği henüz gelişmemiş olan çocuk; annesinin iyi birisi mi yoksa kötü birisimi, oyuncak oynamanın iyi bir şey mi yoksa kötü bir şey mi olduğunu anlamlandıramaz. Bu noktada "bölme" dediğimiz savunma mekanizması oluşmaya başlar. Bölme mekanizması, aynı nesne tarafından iletilen negatif ve pozitif duygu yükünün çocuk tarafından ayrı tutularak bunun tek bir bireyden değil, iki ayrı bireyden geldiği şeklinde algılanmasıdır. Bunun nedeni kötüye dayanabilecek olgunluğa ulaşamamış zihinsel yapının onu dışsallaştırma eğilimidir. Artık çocuk için iki anne vardır: iyi anne ve kötü anne. İyi anne geldiğinde mutlu ve değerli hisseden çocuk, kötü anne geldiğinde kendini değersiz hisseder. Bu durumun tekrarlanması, gelişmekte olan kişiliği ortadan bir sınırla (borderline) böler. Bölme mekanizması adı verilen bu sistemde çocuk iyi ve kötü arasında gidip gelmeye başlar. Salınımın sıklığı ve sürekliliği

beyindeki nöronal yapılanmayı dahi etkilediğinden yetişkinliğe gelindiğinde artık saniyeler içerisinde bile iyi ve kötü arasında gidip gelen bir ruhsal yapı ortaya çıkar.

Ruhsal Yapı-İyi Kötü Bölme: İyiyi ve kötüyü entegre edebilecek olgunluğa ulaşamamış ruhsal yapıdaki borderline bireylerin yalnızlığa tahammül edemedikleri için sürekli birileriyle ilişki içinde olma gereksinimlerinin bir nedeni de *iyide*" kalmaktır. *İyi* bir nesne bulduklarında onu bütün yönleri ile iyi olarak görmek gibi gerçekdışı bir algıya sahip olduklarından bu iyi nesneye dair beklenmedik bir davranışla karşılaştıklarında büyük bir hayal kırıklığı yaşayarak onu yok etmek isteyecek kadar öfkelenebilirler. İyi hissettirecek kişinin olmadığı veya iyinin terk ettiği durumlarda bölmenin kötü tarafını deneyimlerler. Kendilerini yatıştırabilmek için de *eyleme vurma* adı verilen başka savunmalara yönelirler. Ne var ki iyi bir nesne bulduklarında da uzun süre ona bağlı yaşayamazlar çünkü bağlanmak boğulma hissettirir.

Borderline bireylerin neredeyse bütün savunma mekanizmalarının arkasında bölmenin etkisi vardır. Yine aynı şekilde Kernberg'in belirttiği 6 temel problem alanını dikkatli bir şekilde incelediğimizde bölme mekanizmasının etkilerini görürüz. Bu yüzden borderline kişilik yapılanmasının terapisi en başta bölme mekanizmasının tamiri ile gerçekleşir. Bölme mekanizmasını tamir etmeye yönelik ana müdahale ise yüzleştirmedir. Danışanın duygu düşünce ve davranışlarındaki tüm tutarsızlıkların usturuplu bir şekilde yüzleştirilmesi ile yapılan müdahaleler aylar hatta yıllar boyu sürebilir. Kernberg bu durumu baltayla ağaç kesmeye benzeterek; "Baltayı bir kere vurarak ağacı kesemezsiniz, aynı bölgeye defalarca vurmanız gerekir," der. Ancak benim ilk seanstan itibaren Deniz'e yaptığım sistematik yüzleştirmeler bölmeyi tamire yönelik müdahaleler değildi. Kendi ruhundaki patolojiyi görerek probleminin daha

derinde olduğunu fark etmesini sağlamayı amaçlamıştım. Yani görmesini istediğim şey meselenin basit bir ayrılık acısı olmadığıydı.

Yansıtmalı Özdeşim: Daha önce de tanımladığımız üzere bu savunma mekanizması kısaca, bireyin kendinde görmek istemediği duyguyu karşısındakine yükleyerek onun üzerinde deneyimlemesidir. Üçüncü görüşmemizden sonra Deniz, "Bana yardımcı olamayacağınız kanaatindeyim. Bu yüzden başka bir uzmanla çalışmaya karar verdim," diyerek bir anlamda benim yetersizliğimi ima etmiş ve terapiyi bırakmak istemişti. Aslında yetersizliği nedeniyle evliliğini yürütemediğini, bu yüzden de yalnızlığa mahkûm olduğunu düşünen Deniz'in bilinçdışı, terapiyi bırakarak aynı duyguları benim de yaşamamı istemişti. Terapiyi yürütemediğim için danışanımı kaybetmiş olmamın acısını yaşadığımı görmek istiyordu. Eğer ona istediğini vermiş olsaydım herkesle yaşadığı patolojik döngüyü benimle de deneyimlemiş olacağı için işte o zaman gerçekten yetersizliğim ortaya çıkacaktı. Bu yüzden mesajına herhangi bir savunmaya girmeden ve ikna etmeye çalışmadan karşılık vermeliydim. Ancak bu karşılık ona *ne halin varsa gör* anlamına gelecek bir içerikte de olmamalıydı. Aksi takdirde terk depresyonu duygularını yatıştırabilmek için benim beceriksiz olduğum düşüncesini aklileştirerek gerçekten başka bir terapiste gidecek, bir süre sonra aynı şeyi ona da yapacaktı. Bütün bunları düşünerek şu cümlelerle mesajını yanıtladım: "Kendinle ilgili en doğru kararı vermeni temenni ederim. Ben burada olacağım. Gelmek istersen yüzleştirme ve yorumlamalarımın aynı ölçüde devam edeceğini bilmeni isterim."

Sürekli sevgili değiştiren kişilerde olduğu gibi sık sık terapist değiştiren danışanların ruhsal dinamiklerinde de çoğu zaman yansıtmalı özdeşim mekanizması yer alır. Psikanalitik jargonda *terapist killer* (terapist öldüren) adı verilen bu danışanlar, tespih

tanesi dizer gibi sürekli terapist değiştirirler. Gittikleri her yeni terapisti övgüyle yücelterek bir öncekini onlara kötülerler. Bu şekilde kendi hissettikleri değersizlik ve terk edilmişlik duygularını terk ettikleri terapistlerine yüklemeye çalışırlar.

Yansıtmalı özdeşimin ne kadar ilkel bir savunma mekanizması olduğunu gösteren bir örneği yıllar önce terapisini yürüttüğüm bir kadın danışanımla yaşadım. Özlem'le derinliği olan hassas konuları çalıştığımız bir dönemde geçirdiğim ağır gribal enfeksiyon nedeniyle randevusunu bir hafta ertelemek zorunda kalmıştım. Bu durum onun terk depresyonu duygularını tetiklemiş, bana attığı mesajda kesin bir dille *artık terapiye devam etmeyeceğini* söylemişti. Birkaç hafta sonra ofiste başka bir danışanımı beklerken sekreterin yanından geçtiğim sırada Özlem'i gördüm. Yaşadığım şaşkınlığın etkisiyle ilk önce ne olduğunu anlamlandırmadım. Daha sonra anladım ki aynı ofiste çalıştığımız diğer terapist arkadaşımdan randevu almıştı. Normalde danışanların bu tarz manipulatif davranışlarına müsaade etmeyiz. Ancak sekreterimiz benim yönlendirdiğimi düşünerek randevusunu yazmıştı. Hatta Özlem bir süre bu durumu yeni başladığı terapistinden de gizlemişti. Kapıdan çıkarken imalı bakışlarla gülümseyerek "Siz de kendinize iyi bakın Mustafa Bey!" dediğini hatırlıyorum. Olan biteni görmek için duruma müdahale etmedim. Düşündüğüm gibi oldu ve Özlem'in yeni terapistiyle süreci uzun sürmedi. Aradan altı ay geçmişti. Bir psikiyatrist arkadaşımın Şişli'de açtığı kliniğe ziyarete gitmiştim. Tahmin edileceği üzere Özlem'i orada gördüm. Ancak bu *tesadüfi* karşılaşma ne ilk ne de son olacaktı. Tam beş yıl boyunca farklı semtlerdeki terapistlerin ofislerinde pek çok kez Özlem'le karşılaştım. O dönemde cumartesi akşamları İstanbul'daki ofislerde süpervizyon çalışmaları yapılır, bu çalışmalara farklı kurumlardan uzmanlar davet edilirdi. Özlem'in seans saatlerini uzmanların katıldığı süpervizyon toplantılarının hemen

öncesine yazdırmaya çalışmasını öğrenmem bu sözde tesadüfi durumu açıklıyordu. Özlem'in diğer terapistleri de içine alan bu takip ve tacizi sosyal medya üzerinden de yıllarca devam etti. Şahsıma ait sosyal medya hesaplarımın danışanlarıma kapalı olmasına rağmen ne zaman ruh sağlığı alanında hizmet veren birinin psikoloji ile alakalı bir gönderisini beğensem o gönderinin altına "Hocam siz mükemmel bir terapistsiniz, keşke sizi daha önce tanısaymışım," şeklinde mesajlar yazıyordu. Bu durum, terk depresyonunun bireye neler yaptırabildiğinin, kişinin karşısındakinin canını yakmak adına nasıl da kendi ayağına kurşun sıktığının en tipik göstergesidir.

2-Kimlik Dağınıklığı:

Bireyin kendine ve diğer insanlara karşı algılarındaki yetersizlik, tutarsızlık ve çarpıklıktır. Bütünlük arz etmeyen kimlik yapısı, kişilik yönelimli psikoterapilerde tanı koymak için kullanılan en önemli kıstaslardan biridir. Bu yüzden terapötik sürecin başladığı ilk görüşmelerde danışandan kendini ve en yakınındakileri tanımlaması, aile fertlerinin olumlu ve olumsuz özelliklerini sıralaması istenir. Eğer danışan bu sorulara tutarlı cevaplar veremez, takılır, kekeler, duraksarsa kimlik dağınıklığı düşünülür. Örneğin Deniz, kendisini ve eski eşini tarif ederken *sevgi dolu* ve *merhametli* gibi sadece pozitif sıfatlar kullanmıştı. Oysaki böyle olumlu kişilik özelliklerine sahip iki bireyin kavga, şiddet, aldatma ve entrikalarla dolu evlilik hayatı kulağa pek mantıklı gelmiyordu. Üçüncü seanstaki görüşmemizde babasının kendisini çok sevdiğini anlatırken, "Ben onun prensesiydim. Hayatım boyunca hep babam gibi bir erkeğe sahip olmak istedim," demişti. İlerleyen seanslarda babasıyla arasındaki sevgi bağının abarttığı kadar duygusal yoğunluğu olmadığını görecektim. Maddi durumunun iyi olması nedeniyle her istediğini

alan babasının bu davranışlarını *gerçek sevgi* zannetmişti. Yine ilerleyen seanslarda babasının birden fazla sevgilisi olduğunu, çocukluğu boyunca bunlara pek çok kez şahit olduğunu, hatta babasının çapkınlıklarını annesinden gizlemek için kimi zaman ona suç ortaklığı yaptığını anlatmıştı. Bütün bunları anlatırken sanki bir çocuğun tatlı yaramazlıklarından bahseder gibiydi. Bu durumu babasının kendisini çok sevdiği ve güvendiği şeklinde algılamış, aslında kullanıldığını şimdiye kadar hiç düşünmemişti. Hep babası gibi bir erkeğe sahip olmanın hayalini kuran Deniz, aslında bunu pek çok kez başarmıştı.

3- Gerçekliği Algılayıştaki Kırılganlık:

Borderline yapıdaki bireylerde düşünceler nevroz ve psikoz arasındaki sınırda gezinir. Yoğun duygu, stres ve baskı altında psikotik özellikler gösteren düşünce şekli ortaya çıkabilir. Deniz'in içinde bulunduğu duruma ilişkin gerçekleri görmek yerine kendilerine büyü yapıldığını düşünmesi gerçekliği algılayış biçimindeki kırılganlığın önemli bir göstergesidir.

4-Tutarsız İçselleştirilmiş Değerler:

İlk seans görüşmemizde yeni tanıştığı biriyle bar tuvaletinde cinsel ilişkiye girdiğini anlatan Deniz, birkaç dakika sonra Arif'in porno film izlemesini büyük bir ahlaksızlık olarak değerlendirmişti. Bu durum bölme mekanizmasının etkisi altında tutarsız içselleştirilmiş değerlere sahip olduğunun kanıtı niteliğindedir.

5. Duygu Düzenlemede Bozulmalar ile Cinsel ve Agresif Dışavurum:

Tek gecelik ilişkileri cinsel dışavuruma örnek verilebilir. Seans içerisinde yaptığım yorumlamalara *ne alakası var* şeklinde öfkeyle karşılık vermesi, üçüncü görüşmeden sonra terapiyi bırakacağını söylemesi ise agresif dışavurum olarak değerlendirilebilir. Yine aşağıdaki, üçüncü seansın başında geçen diyalog duygu düzenleme becerisindeki bozukluğa dair tipik bir örnektir:

Hıçkırarak ağlıyordu.

-İyi değilim Mustafa Bey. Hiç iyi değilim. Canım çok yanıyor. Ben bunları hak etmedim.

Bunları söylerken siyah tişörtünün üzerine kocaman harflerle yazılmış "I Am Fine" yazısından gözümü alamıyordum. Karşımda gördüğüm kadın bir insanın iki farklı ruhu bedeninde nasıl barındırdığının tablosu gibiydi. Tişörtündeki yazının anlamını bilip bilmediğini sorduğumda gülmeye başladı. Oysaki espri yapmak gibi bir amacım yoktu.

-İlahi Mustafa Bey. Buraya gelirken güleceğim hiç aklıma gelmemişti. Çok yaşayın emi...

-Deniz, biraz önce mütemadiyen acı çekerken iyi olmadığını ve canının çok yandığını söylüyordun. Bu ruh halinden birkaç saniyede çıkıp gülmeyi başarabilmen bana ilginç geldi doğrusu.

Suratı yeniden asıldı ve ağlamaya başladı.

-Aklımı yitiriyorum sayenizde. Beni hiç kimse anlamıyor. Siz bile. Geçen görüşmemizde sorunun tamamen Arif'le benden kaynaklandığını ima ettiniz. Bütün bunları yaşamayı ben istemedim. Mutlu bir evliliğim olsun, çocuklarım olsun istedim. Canımın ne kadar yandığını görseydiniz tişörtün üstündeki lanet yazıya odaklanmaz, benimle ilgilenirdiniz.

6. Ötekilerle Zayıf Kalitedeki İlişkiler:

İlk üç görüşmemizde aşağıdaki konu başlıklarına dair anlattığı olaylar insanlarla kaliteli ilişkiler kurma ve yürütebilme konusundaki yetersizliğinin önemli göstergeleriydi:

-Hayatı boyunca pek çok erkekle çıkmasına rağmen, Arif dışında ilişkilerinin en fazla 6 ay sürmüş olması.

-Ebeveynlerini ikna etmek için intihar girişiminde bulunması.

-Kuzeni Yeşim'in, Arif'in tacizini Deniz'den saklamak zorunda olması.

-Her yönüyle problemli bir kişiliği olan Arif ile ilişkisini sürdürmekteki ısrarı.

-İnsanlara kendini sevdirmek için aşırı verici olması.

-Üçüncü seanstan sonra attığı mesajda terapiye devam etmeyeceğini söylemesi ve bunu değersizleştirerek yapması.

Günümüzde neredeyse tüm dünyada ruhsal bozuklukların tanılanmasında ve sınıflandırılmasında Amerikan Psikiyatri Birliğince hazırlanan *DSM-V* adlı el kitabı kullanılmaktadır. Psikanalitik yönelimli kimi kuramcılar *DSM-V*'te kişilik bozukluklarını sınıflandırmada yer alan kriterlerin yetersiz olduğunu savunmaktadırlar. Ancak klinisyenlere kolaylık sağlaması ve Amerika'daki sigorta şirketlerinin sağlık sistemi ile uyumlu çalışması açısından bu kriterlerin belirli bir standartta tutulması gereği de kaçınılmaz bir gerçektir. Ülkemizdeki psikiyatri hekimleri de dünya genelinde olduğu gibi ruhsal bozukluklara tanı koyarken DSM'yi kullanmaktadırlar.

DSM 5 Kriterlerine Göre Borderline Kişilik Bozukluğu:

Aşağıdakilerden beşi (ya da daha çoğu) ile belirli, erken erişkinlikte başlayan ve değişik bağlamlarda ortaya çıkan, kişilerarası ilişkilerde, benlik algısında ve duygulanımda tutarsızlık ve belirgin dürtüsellik ile giden yaygın bir örüntü:

1-Gerçek ya da imgesel bir ayrılıp gidilmeden (terk edilmeden) kaçınmak için çılgınca çaba gösterme (Not: Beşinci tanı ölçütü kapsamına giren intihar ya da kendine kıyım davranışını burada kapsamayın.)

2-Gözünde aşırı büyütme (göklere çıkarma) ve yerin dibine sokma uçları arasında gelip giden, tutarsız ve gergin kişilerarası ilişkiler örüntüsü.

3-Kimlik karmaşası: Belirgin ve sürekli, tutarsız bir benlik algısı ya da kendilik duyumu.

4-Kendine kötülüğü dokunabilecek en az iki alanda dürtüsellik (örn. Para harcama, cinsellik, madde kötüye kullanımı, güvensiz araba kullanma, tıkınırcasına yeme). (Not: Beşinci tanı ölçütü kapsamına giren intihar ya da kendine kıyım davranışını burada kapsamayın.)

5-Yineleyici intihar davranışları, girişimleri ya da göz korkutmaları ya da kendine kıyım davranışları.

6-Duygudurumda belirgin bir tepkiselliğin olmasına bağlı olarak duygulanımda tutarsızlık (örn. yoğun dönemsel disfori, kolay kızma ya da genellikle birkaç saat, ancak seyrek olarak birkaç günden daha uzun suren bunaltı).

7-Süreğen bir boşluk duygusu.

8-Uygunsuz, yoğun bir öfke ya da öfkesini denetlemekte güçlük çekme (örn. sık sık kızgınlık gösterme, sürekli öfkeli olma, sık sık kavgaya karışma).

9-Zorlanmayla ilintili, gelip geçici kuşkucu düşünceler ya da ağır çözülme belirtileri.

Terapinin Evreleri

Kişilik yönelimli psikoterapiler belli evrelerden oluşur. Bu evreler; giriş, derinlemesine çalışma ve sonuç olarak üç ana başlıkta kategorize edilir.

Giriş Evresi

İlk görüşme ile başlar. Danışanı terapiye getiren problemler üzerine konuşulur. Danışanın yaşadığı problemlerin süresi ve sıklığı, terapiye gelme kararını nasıl verdiği gibi konular araştırılır. Ardından psikoterapi hakkında ne bildiği ve beklentileri sorgulanır. Terapinin başlangıcında net bir dille yapılacak bu sorgulama sürecin sağlıklı ilerlemesi gereklidir. Çünkü özellikle karakter patolojisi bulunan kimi danışanlar terapiye neden geldiklerini, terapistten ne beklediklerini, hatta terapinin ne olduğunu tam olarak bilmezler. Birileri onlara *iyi değilsin bir psikoloğa gitmen lazım* demiştir. Terapötik sürece dair hiçbir fikri olmadan böyle bir telkinle terapistin kapısını çalan bir danışan duyacağı birkaç sihirli cümle ile hayatının değişeceği, acılarının son bulacağı gibi gerçekçi olmayan beklentiler içerisine girebilir. Bütün bunlar açıklığa kavuşturulmadan başlanacak bir terapötik süreç çoğu zaman danışanın ve terapistin hayal kırıklığı ile sonuçlanır. Örneğin ilk seansa geldiğinde Deniz'in bakışlarında yaşadığı acının seans sonunda nasıl geçeceğine dair meraklı bir beklentisi vardı. Bu beklentiyi hissettiğim için ona hastalık metaforu üzerinden psikoterapinin ne olduğunu izah etmeye çalıştım.

"Diyelim ki öksürük şikayeti ile hastaneye gittin. Yapılan tetkikler sonucunda ciğerlerinde bir hastalık olduğu, bu hastalığın da öksürüğü tetiklediği ortaya çıktı. Doktorun asıl yapması gereken öksürüğünü kesmek değil, ciğerlerindeki hastalığı tedavi

etmektir. Hastalık tedavi olduğunda öksürük zaten ortadan kalkacaktır..."

Mesleğe ilk başladığım yıllarda öksürüğün kesilmesi ile daha çok ilgilenirdim. Çünkü altta yatan patolojiye müdahale edebilecek yeterliliğim yoktu. Zaman içerisinde gördüm ki asıl patolojiyi görmeden semptoma müdahale etmek hem nafile bir çaba, hem de bir o kadar yorucu ve yıpratıcıydı. Örneğin Deniz' in problemiyle gelen ve ayrılık acısı biraz yatışınca terapiyi bırakıp yeni bir ilişkiye başlayan danışanlarımın bir süre sonra bu ilişkilerinin de sancılı bir şekilde sonlandığını ve yeniden terk depresyonuna girdiklerini gördükçe bunun bir kısırdöngü olduğunu fark ettim. Bu farkındalık, kişilik yönelimli psikoterapilerle ilgilenmemi sağladı.

İlk görüşmeden itibaren danışanın beklentileri, maddi imkânları ve zaman gibi kriterler göz önünde bulundurularak psikoterapiye uygun olup olmadığı kararlaştırılır. Ardından psikanalitik tanının netleştirilmesi aşamasına geçilir. Özellikle kişilik yönelimli psikoterapilerde psikanalitik tanı, terapötik süreç boyunca yapılacak müdahalelerin belirlenmesi için elzemdir. Örneğin üçüncü seansımızdan sonra Deniz bana attığı mesajda *artık seanslara gelmeyeceğini, benim ona yardımcı olamayacağımı düşündüğünü ve bu yüzden de başka bir terapistten destek alacağını* belirtmişti. Eğer Deniz narsisistik yapıda bir danışan olsaydı ona "Son görüşmemizde yaptığım bazı yorumlarla seni incitmiş olabilirim. İstersen kesin kararını vermeden önce bu incinme durumunu biraz konuşalım," şeklinde bir mesajla karşılık verirdim. Ancak Deniz'in kişilik yapısını düşündüğümde böyle bir cevap oldukça manipülasyona açık bir durum arz ederdi. Bu yüzden daha net duruş gösteren bir cevap yazdım: "Kendinle ilgili en doğru kararı vermeni temenni ederim. Ben burada olacağım. Gelmek istersen yüzleştirme ve yorumlamalarımın aynı ölçüde devam edeceğini bilmeni isterim."

Buradan anlaşılacağı üzere danışanın kişilik yapısına dair psikanalitik tanı, terapötik süreç içerisinde kullanılan dili dahi etkilemektedir. Kimi kişilik yapılanmaları için keskin bir üslup kırıcı olabilirken, özellikle borderline yapılarda çok daha net ve kararlı bir dil kullanılması tavsiye edilir. Çünkü borderline yapılar ipte yürüyen cambaz gibidir. Hayatları sürekli bir sağa bir sola doğru salınım içindedir. Bu metafordan yola çıkarak terapisti de ipe benzetecek olursak cambazın dengesini bulabilmesi için ipin oldukça gergin olması gereklidir. Bu gerginliği sağlayan şey ise terapistin sağlam duruşudur.

Giriş evresine dair önemli konulardan biri de terapötik sürece dair kuralların belirlenerek terapi protokolünün oluşturulmasıdır. *Çerçeve* adı verilen bu protokol, danışan ve terapistin uyması gereken kuralları belirlemekle beraber terapötik sürecin en önemli koruyucusudur. Özellikle karakter patolojisi bulunan kimi danışanların bilinçdışında değişim, *tehdit* anlamı taşıyabilir. Bu yüzden seanslara geç gelme, randevuları sürekli iptal etme, seansı erken terk etme, ödeme yapmama, geç saatlerde terapisti telefonla arama, seansa alkollü gelme gibi *direnç* eğilimleri bu danışanlarda sık gözlemlenir. Psikanalitik psikoterapilerde terapinin başında iyi yapılandırılmış bir çerçevenin çizilmesi, danışanın göstereceği direncin kontrol altında tutulmasına yardımcı olur. Yine aynı şekilde çerçevede bulunan *ödemelerin zamanında yapılması, iptallerin önceden bildirilmesi, terapistin acil durumlar dışında aranmaması* gibi bir takım kurallar, terapistin haklarını korumakla beraber danışanına karşı öfke, kızgınlık gibi duygular hissetmesinin önüne geçer. Çerçeve, özellikle sınır problemi olan kimi danışanlara insan ilişkilerinde sınırlar ve kurallar olduğunu hatırlatan ve bunu öğreten önemli bir enstrümandır. Yine danışanın çerçeveye uyum sağlamakta güçlük çekmesi ve olası kuralları delme girişimleri terapide analiz edilerek ruhsal gelişimine katkı sağlanır.

Bana gönderdiği mesajda terapiyi bırakmaya karar verdiğini söyleyen Deniz, birkaç hafta sonra yeniden randevu aldı.

Deniz: Size attığım mesajdan sonra biraz düşünme fırsatı buldum. Terapiyi bırakırsam hem kendime, hem de size haksızlık etmiş olacaktım. Evet, yorumlarınız bazen çok sert olabiliyor ama neticede bunu benim iyiliğim için yaptığınızın da farkına vardım. Bir anlık öfkeyle yapılmış bir şeydi. Kusura bakmayın.

Terapist: Öncelikle kusura bakmadığımı belirtmek isterim. Bu konuda için rahat olsun. Ancak benim merak ettiğim başka bir şey var. Aramızda geçen bu olay ve öfkeyle verdiğin karar acaba senin insanlarla ilişki kurma biçimin olabilir mi? İnsanlar terapiye kendi gerçekleri ile yüzleşmek için gelirler. Sen de bunun için kendi isteğinle geldin. Fakat seni bazı konularda yüzleştirdiğimde öfkelendin ve terapiyi bırakma kararı verdin. Ancak daha sonra öfkeyle verdiğin bu karardan pişman oldun. Bu durum sanki Arif'ten boşanma kararı verip sonra pişman olmana benziyor.

Deniz: Bazen öfkeme hâkim olamıyorum. Geçen gün trafikte bir kadınla kavga ettim. Kadın şoförler gerçekten araba kullanmayı bilmiyor. O da yetmezmiş gibi bir kulağında telefon... Aniden önüme kırdı, az kalsın kaza yapıyordum kadının yüzünden. Altta kalır mıyım? Geçtim önüne durdurdum arabayı. Birbirimize girdik kadınla. Tırnaklarımı suratına geçirdim ama öyle bir ciğerim soğudu ki. Fakat kendime de kızdım sonrasında, yakıştı mı sana Deniz dedim...

Terapist: Terapi odası, kişin bunun gibi problemlerinin

farkına vararak bunları değiştirmek için mücadele ettiği yerdir.

Deniz: Konuşarak?

Terapist: Elbette konuşarak. Ancak bu konuşma iki arkadaşın sohbet etmesinden biraz farklıdır. Terapi programlı ve sistemli bir çalışmadır. Dolayısıyla bu çalışmanın belli başlı bazı kuralları vardır. Bu kurallara uyulursa değişim gerçekleşir. Eğer terapi almaya gerçekten niyetin varsa seninle bu kuralları konuşmak isterim.

Deniz: Selam verdik borçlu çıktık desene. Mustafa Bey ben öyle çok kurallarla yaşayan biri değilim. Bu kural meselesiyle ilgili buraya gelmeden önce bir kriz yaşadım zaten. Küçük yeğenimin okulunda bir problem oldu bu gün. Derste kurallara uymuyor diye çocuğun kulağını çekmiş öğretmeni. Ben şiddete karşı bir insanım. Kurallara uymadı diye 9 yaşındaki bir çocuğun kulağını çekemeyeceğini, bunun şiddet olduğunu uygun bir dille anlattım. Yani diyeceğim o ki bu kural işi pek bana göre değil. Ben daha çok kendimi kötü hissettiğim zamanlarda gelip derdimi anlatmak ve rahatlamak istiyorum.

Terapist: O zaman sen kendini analiz edip geliştirmene yardımcı olacak bir terapist yerine kötü duygularını yükleyebileceğin bir çöp kutusu arıyorsun.

Deniz: Estağfurlah, öyle değil de. Benim analiz edilecek bir şeyim var mı sizce?

Terapsit: Biraz önce trafikte tartıştığın bir kadını tartakladığın olayı keyif alarak anlattın. Şimdi de şiddete karşı bir insan olduğunu söylüyorsun. Bu iki farklı durumu bana anlatırken aradaki tutarsızlığı görmemen biraz ilginç değil mi? Sence analiz edilecek bir şeyin yok mu?

Deniz: ...(sessizlik). Bilmiyorum, galiba haklısınız...

Deniz'le terapinin kuralları üzerine konuşup anlaşmaya vardıktan sonra birkaç ay boyunca hayat hikâyesini dinlemeye devam ettim. Bu süre içerisinde yaptığım yüzleştirme ve yorumlamalar savunmalarını zayıflatmış, gittikçe kendi içine dönmeye başlamıştı. Giriş evresinin son kısmı olan terapötik ittifakın kurulması ile birlikte derinlemesine çalışma aşamasına geçtik.

Derinlemesine Çalışma Evresi

Ruhsal Yapının Bütünleşmesi: Pek çok kişi psikoterapiyi bilinçdışına bastırılan bir takım olayların bulunup çıkartılması olarak hayal eder. Oysa ki psikoterapi çoğu zaman bir bütünleşme (entegrasyon) sürecidir. Bütünleşme; geçmişle bugün arasındaki bağlantıların kurulması, bireyin içindeki farklı kimlik parçalarının birleştirilmesi, duygu, düşünce, davranış ve dış gerçeklik arasındaki uyumun sağlanması gibi süreçleri içerir. Duygu, düşünce ve davranışların birbirleriyle, kendi içinde ve dış gerçeklikle uyumu bir makinenin içerisinde çalışan dişli çarklar gibidir. Bu çarkların sorunsuz işleyişi ruh sağlığının temel göstergesidir. Hepimiz insanız ve zaman zaman kontrol edemediğimiz duygulara kapılabiliriz. Ancak Deniz'in trafikte tartakladığı kadından keyifle bahsetmesinin ardından birkaç dakika geçmeden şiddete karşı olduğunu söylemesi ruhsal bütünlüğünün olmadığının tipik bir göstergesiydi. Bütünleşme, danışanın terapiye getirdiği malzemelerin yorumlanması ve yüzleştirilmesi ile gerçekleşir. Ruhsal bütünleşme sağlandıkça kişi hayata tek kutuptan bakmak yerine bir şeyin iyi ve kötü yönlerinin aynı anda bulunabileceğini idrak etmeye başlar. Bu farkındalık, dünyayı daha gerçekçi bir şekilde algılamasına, gerçeklik zeminine dayanan ilişkiler kurmasına katkı sağlar. Ruhsal bütünleşme duygu, düşünce ve davranışlardaki uyumu bera-

berinde getirir. Kişinin güven duygusunu artırarak olumsuz olayları tolere edebilme kapasitesini geliştirir. Ruhsal bütünleşmeyle birlikte kişi saldırgan taraflarının farkına varıp kabul eder. Böylelikle öfke duygusunu daha kontrollü bir şekilde deneyimlemeye başlar. Ruhsal bütünleşmeyle inkâr edilen duygular yeni bir anlayışla deneyimlenmeye başlanır. Sevme ve üretme kapasitesi artar. Gerçek dışı endişeler daha gerçekçi endişelere dönüşür. Eylemlerin arkasındaki motivasyonlar fark edilmeye başlanır, işlevsellik yükselir.

Terk Depresyonuyla Mücadele: 2015 yılında Newyork Üniversitesi klinik psikoloji direktörü Spyros D. Orfanos, ilişkisel psikanalizi anlatmak üzere Türkiye'ye gelmişti. Borderline yapıların terapisi üzerine konuşurken söyledikleri aklıma kazındı. "Madem bu bireylerin temel problemi terk depresyonu, o zaman onları iyileştiren en önemli şey terk edilmedikleri sağlıklı bir ilişki olacaktır. Bu ilişkiyi de ilk önce terapistle kurmaları gerekir. Değişim ancak terapist danışanı terk etmediğinde gerçekleşir," demişti. Orfanos'un bu sözlerinin ertesi gününde yeni terapiye başlayan bir danışanım daha önce davranışçı terapi aldığını anlatmıştı. On seanslık terapinin sonunda kendisinde belirgin bir değişim olmamasına rağmen terapisti "Artık seninle olan çalışmamız bitti, bundan sonrası sana kalmış," diyerek danışanı göndermişti. Danışanımın anlattıkları Orfanos'un tüm söylediklerini destekler nitelikteydi.

Derinlemesine çalışma aşamasında üzerinde durduğumuz önemli konulardan biri de Deniz'in terk depresyonu duyguları oldu. Bu aşamada yapılan yüzleştirme ve yorumlamaların bir amacı ruhsal bütünleşmeyi sağlamakken diğer amacı da terk depresyonu duygularını gizleyen savunma mekanizmalarının ortadan kaldırılmasıdır. Bu savunmalar ortadan kalktığında terk depresyonu duygusu çıplak bir şekilde açığa çıkar ve üzerinde çalışılır. Birey bu duyguya dayanabilecek ruhsal kapasi-

teye ulaştığı zaman artık terapinin sonlandırma aşamasına geçilmiş olur. Derinlemesine çalışma aşamasında pek çok kez terk depresyonu duygularını deneyimleyen Deniz, bununla başa çıkabilmek için birkaç kez yeni bir ilişkiye başlamayı denedi. Ancak dürtüsel motivasyonla başlanan bu ilişkiler öncekiler gibi patolojikti ve her seferinde ayrılıkla sonuçlandı. Ne zaman yeni bir ilişkiye başlasa *gerçek aşkı buldum* diyerek terapiye geliyor, birkaç ay sonra lanetler okuyarak nasıl yanlış bir seçim yaptığını anlatıyordu. Patolojik egosu nedeniyle sağlıklı bir ilişki yürütemeyeceğini idrak ettiğinde yeni birini aramaktan vazgeçmesi terk depresyonu duygularının derinleşmesine neden olmuştu.

Kitaptaki ilk vakada bahsettiğim bir aylık tatil planım nedeniyle seansını ertelemek zorunda kaldığım danışanlardan biri de Deniz'di. Hayatında ilişki olmadığı ve terapiye en çok ihtiyaç duyduğu bir dönemde terapistinin gidecek olması terk depresyonu duygularını artırmıştı. Bu duygularını gizlemek için savunma mekanizmaları harekete geçmişti.

Deniz: Yeşim'in iş yerindeki kızların gittiği bir grup terapisi varmış. Çok faydasını görmüşler. Normal terapide on seansta alamadığını bir seansta alırsın diyorlar. Bana da teklif ettiler ama ben onlarla oturmak istemiyorum. Faydası olur mu onu da bilmiyorum. Sence gitmeli miyim?
Terapist: Neden burada bir terapi görüyorken başka bir terapiye gitmek istiyorsun?
Deniz: Son zamanlarda bu terapinin bana pek faydası olmadığını düşünüyorum.
Terapist: Birkaç seanstır bunu sürekli vurguluyorsun. Bu gün ofisten içeri girerken ayakların geri geri gidiyor gibiydi.
Deniz: Yok ya akşamdan kalmayım. Üç şişe şarap içtim de.

Terapist: Ne kadar içtin?
Deniz: Üç şişe. Başım ağrıyordu. Ağrıyla baş etmeye çalışıyordum. Hafif çakırkeyif olunca biraz geçti. Sonra ucunu kaçırdım tabii. Ama gece çok iyi uyudum. Birkaç gündür uyuyamıyordum. O sarhoşluk hali çok hoşuma gitti. Kafan bulutlu, hiçbir şey hissetmiyorsun. Uyuşturulmuş hissetmek hoşuma gitti açıkçası. Belki uyuşturucu da böyle hissettiriyordur. Aklıma gelmiyor değil aslında.
Terapist: Bence bu gün söylediğin her şey aramızdaki iletişim üzerinde bir etki bırakmaya yönelik.
Deniz: Öyle mi, nasıl yani?
Terapist: İstersen beraberce bu konu üzerine düşünelim.
...(sessizlik)
Deniz: Bir şeyi merak ettim. Neden öyle dedin ki? "Neden terapistin varken başka terapist arıyorsun?" Beni destekleyecek insanlara ihtiyacım var. Yoksa çok istediğimden değil. Oradaki kokoşlarla oturmaya çok meraklı değilim. İnsanlarla konuşmaya ihtiyacım var.
Terapist: Tamam bunu bir kenara koyalım.
Deniz: Yeşim, insanların içine karışmamın bana iyi geleceğini söylüyor. Sen ne diyorsun bu konuda?
Terapist: Bence bu konuyu bir kenara koyalım. Bir şeye dikkatini çekmek istiyorum.
Deniz: Sosyalleşmek iyi gelmez mi sence?
Terapist: Dinlesen de dinlemesen de burada olan bir şeye dikkatini çekmem gerekiyor.
Deniz: Yani nerden biliyorsun grup terapisinin iyi gelmeyeceğini?
Terapist: Sana istediğin şeyi vermediğimi hissediyorsun sanırım. Bu yüzden de beni itiyorsun. Son birkaç seanstır beni kendinden uzaklaştırıyorsun gibi görünüyor.

Deniz: Evet vermiyorsun. Bir şey soruyorum söylemiyorsun.
Terapist: Söylediğim şeyi duymuyorsun.
Deniz: Hayır.
Terapist: Son iki seanstır neden bu durumu tırmandırdığını anlamaya çalışıyorum.
Deniz: Şehir dışına çıkmanla alakası yok. Onunla hiç alakası yok, konuyu hemen oraya bağlama.
...(sessizlik)
Deniz: Akşam haberlerde izledim, adamın biri boğaz köprüsünden atladı. İçimden öyle yapmak geliyor işte.
Terapist: Sanki farklı farklı yollardan daha kötüye gittiğinin işaretini vermeye çalışıyorsun. Sana yardımcı olmadığımı, terapinin faydasız olduğunu, benim işe yaramadığımı...
Deniz: Yaramıyorsun.
Terapist: Ve sürekli sözümü kesiyorsun. Bence bana duyduğun kızgınlıklar bir araya geliyor. Sana yeterince iyi annelik yapamadığım için bana öfkeleniyorsun. Bir ay ara verecek olmamız bu duygularını daha da tetikliyor.
Deniz: Sen şehir dışına çıkacağını söylemeden önce de kötü hissediyordum. Bununla alakası yok.
Terapist: Söylediklerimi düşünmeden reddetmeye devam edebilirsin ama...
Deniz: O zaman her şeyi bir yere bağlamaya çalışma. Çünkü sen buradayken de kötüydüm.
Terapist: Ama son iki seansa baktığımızda bu kötü hissetmen çok belirgin bir biçimde arttı.
Deniz: Ne yani?
Terapist: Ölmek istediğini söylemen, üç şişe şarap içmen, başka bir terapiye gitmeyi düşünmen...
Deniz: Senin gitmenle bir alakası yok.

Terapist: Ben gördüğüm şeyi söylüyorum. Ama sen söylediklerimi, üzerlerinde hiç düşünmeden reddediyorsun. Acaba etkisi olabilir mi diye hiç düşünmeden reddetmen ilginç değil mi? Söylediklerimi duymazdan geliyorsun.
Deniz: Söylediğin her şeyi duyuyorum. Sadece bana faydası olmuyor.
Terapist: Söylediklerimi bu gün daha hızla reddediyorsun.
Deniz: Söylediklerini reddettiğim falan yok.
Terapist: Bence şu an yaşadığın durum, bir şeye bağlanmaya başladığında olan şeyin çarpıcı bir örneği. Terapiye bağlanmaya başladın. Ama benim gidecek olmam senin terk edilme duygularını tetikledi.
Deniz: Yaptığın her yorumu kabullenmem mi gerekiyor?
Terapist: Yorumlarımı kabul edip etmemek sana kalmış. Ama yorumlarımın üzerinde düşünmek için kendine fırsat vermiyorsun.
Deniz: Beni tanımıyorsun, aptalca bir teori getiriyorsun. Benim de bunu yutmam gerekiyor. Neden yutayım ki? Bence sen her danışanına aynı şeyleri söylüyorsun. Ama ben onların aynısı değilim.
Terapist: Bu söylediğin, incinmişlik hislerini yansıtıyor. Burada hiçbir önemin yokmuş gibi. Sanki burası bir fabrika ve sen de seri üretime tabi bir nesne gibi hissediyorsun.
Deniz: Bilmiyorum. Diğer insanların yanında bile kötü hissediyorum (elleriyle yüzünü kapatıyor).
Terapist: Sence neden şu anda bana yüzünü göstermekte zorlanıyorsun?
Deniz: Ne yapacağımı bilmiyorum. Sadece beni görmeni istemiyorum.
Terapist: Sanırım şu anda hissettiğin duyguları görmemi

istemiyorsun. Öfkeni, reddedişini görmemde hiç sakınca yok. Ama belli ki duygularını saklamak zorundasın. Çünkü seni reddedeceğimden, senden yüz çevireceğimden, bunu kullanarak seni utandıracağımdan korkuyorsun.

... (sessizlik)

Deniz: Şu paçoz halime bak. Saçlarımın dip boyası geldi, dişlerimi bile fırçalamadım. Kendime bakmıyorum. İğrenç görünüyorum.

Terapist: Reddedilmenin kaçınılmaz olduğunu düşündüğün için onu kontrol etmeye çalışıyor olabilir misin? İğrenç gibi görünmeye çalışıyor olabilirsin. İğrenç olduğunu söylüyorsun ama öyle görünmekte pek başarılı olduğunu söyleyemem. Ama öyle olduğunu söyleyerek bir şeye değiniyor gibisin.

Deniz: Yani reddedilmenin kaçınılmaz olduğunu düşündüğüm için böyle giyinerek bunu teyit ettiğimi mi söylüyorsun?

Terapist: Böyle yaparak reddedilmeyi kontrol altında tutabileceğini hissediyorsun. Yani kendini iğrenç hale getirdiğinde seni biri bırakıp gitse bile direksiyonun sende olduğunu hissediyorsun. Belki o zaman canını biraz daha az yakıyor olabilir.[15]

Deniz: Evet. Aslında bütün bunların üzücü yanı, etrafımda bana yardım eden insanlar olması. Yeşim gibi. Mesela o benimle çok ilgileniyor. Sadece bu terapi işine çok

[15]Kontrol-Hakimiyet Teorisi: Kişinin zarar gördüğü davranışlarını sürekli tekrar etmesidir. Bilinçdışı motivasyonla yapılan bu eylemin amacı kişinin kendine zarar veren durum üzerinde kontrol sağlamaktır. Örneğin kişi er ya da geç terk edilerek cezalandırılacağına inanmışsa ve buna bağlı olarak yoğun kaygı yaşıyorsa o zaman beklenilen cezayı tetiklemek kaygıyı azaltacak, bu durum kişinin kendi gücüne olan güvenini tazeleyecektir. En azından yaşanacak acının yeri ve zamanı kendisi tarafından seçilmiş olacaktır. Bir anlamda kişi kontrol edilemeyen olay içerisinde pasif durumdayken aktif duruma geçmiş olacaktır.

inanmıyor. Terapinin beni aşırı analiz ettiğini düşünüyor ama ben pek öyle düşünmüyorum. Belki gerçekten bir şeyleri çok kurcalıyoruz ama ben bunun faydalı ve gerekli olduğunu hissediyorum. Burada aldığım terapinin sadece farkındalık kazandırmadığını biliyorum. Gerçekten benimle somut konular üzerinde çalıştığını hissediyorum. Belki canımı yakıyor ama senin de dediğin gibi terapi narkozsuz ameliyat. Acılarımla yüzleşmek beni daha işlevsel hale getiriyor, kim olduğumu anlamamı sağlıyor. Yeşim sadece basit bir depresyon geçirdiğimi düşünüyor ama yanılıyor. Bu sadece basit bir depresyon değil bence. Bu benim yıllardır yaşadığım bir şey. Ama farkında olmadan hep üstünü kapatmaya çalışmışım. O bunu görmüyor. Bazen beni gülüp eğlenirken görüyor. Bakıyorum da keyfin yerinde diye laf sokuyor. Ama o sadece dışarıyı görüyor. İçimde ne olup bittiğini bilmiyor.

Terapist: Birkaç dakika öncesine göre ses tonun tamamen değişti, fark ettin mi?

Deniz: Evet.

Terapist: Ses tonunun yumuşamasını nasıl değerlendiriyorsun?

Deniz: Daha iyi diyalog kuruyoruz anlamında mı?

Terapist: Evet, daha az öfkeli görünüyorsun.

Deniz: Dün aklımdan şöyle bir fantezi geçti: Tesadüfen aşağıdaki markette karşılaşıyoruz. Sen selam veriyorsun. Ben duymazdan geliyorum. O sırada etraftaki inanlar sana bakıyor.

Terapist: Yani fantezin....

Deniz: Seni küçük düşürmekti.

Terapist: Beni küçük düşürmekti?

Deniz: Gerçekte böyle bir şey yapmam tabii.

Terapist: Neden beni küçük düşürmek isteyesin?

Deniz: Bilmiyorum.

Terapist: Bence bu gün konuştuğumuz konuyla alakalı. Şu anda benim gidecek olmamı küçük düşürülme gibi algılıyorsun.

Deniz: Hayır. Evet yani terapiye karşı bir özlem var sanırım. Mesela bu gün vaktinden önce geldim. Bir anlamda özlüyorum burayı. Bekleme odasında otururken bile iyi hissediyorum. Duygularımı konuşmak, hiç alışık olduğum bir şey değil. Küçükken annemin yanına giderdim. Onu çok sevdiğimi söylemek, duygularımı paylaşmak isterdim. Ama o bunu küçümserdi. Benimle hiç ilgilenmezdi. Onun bu tavrı bana küçük düşürülmüş hissettirirdi. Duygularımı paylaştığım için pişman olurdum... Neyse. Sanırım vaktimiz doldu. O zaman döndüğünüzde görüşmek üzere.

Δ

Nesne İlişkilerinin Değişmesi: Bireyin çocukluğunda ebeveynleriyle kurmuş olduğu ilişki biçimine *nesne ilişkileri* adı verilir. Nesne ilişkileri, yaşamımızın ilerleyen dönemlerinde insanlarla kuracağımız ilişki biçiminin de ön modelidir. Dolayısıyla patolojik nesne ilişkilerine sahip bireylerin sağlıklı ilişkiler kurması çoğu zaman imkânsızdır. Bu açıdan bakıldığında insan ilişkilerinde ortaya çıkan baskın nesne ilişkileri, terapi odasında danışanla terapist arasında da cereyan eder. Ne var ki terapötik süreç içerisinde geçmişin kontrollü tekrarı danışanda kademeli değişim yaratır. Yani terapist, bir anlamda danışanın yeni ebeveynidir. Yeni ebeveynle kurulan sağlıklı ilişkiler tekrarlandığında geçmişin patolojik döngüsü kırılmaya başlar. Olumlu yönde değişime uğrayan kişilikte patolojik tepkilerin yerini daha işlevsel tepkiler alır. Örneğin Deniz, terapiye vereceğim

ara yüzünden terk edilme duyguları hissetmişti. Halbuki ortada gerçek anlamda bir terk edilme durumu yoktu. Çocukluğunda bu duyguları yaşadığı zaman öfke krizleri geçiriyor ve ebeveynlerini kendinden uzaklaştırıyordu. Bu durumda kendini gerçekleştiren kehanet ortaya çıkıyor, ebeveynleri ondan uzaklaştığında hayali terk edilme gerçeğe dönüşüyordu. Terapide hissettiği terk duyguları nedeniyle beni de çocukluğunda yaşadığı döngünün içine sokmaya çalışmış, bana agresifçe saldırarak terapinin işe yaramadığını söylemişti. Onun bu tepkileri karşısında saldırıya veya savunmaya geçmeden duygularını anlamaya çalışmam, bir anlamda yeni bir nesne ilişkisi türüydü.

Kendilik Aktivasyonu: Kişinin kendine özgü ve benzersiz bireysel isteklerini tespit etme ve bu istekleri gerçeklik ortamında ifade etmek için otonom girişimlerde bulunabilme, kendini ortaya koyabilme, saldırı karşısında bu istekleri destekleme ve savunabilme kapasitesidir (Masterson, 2002).

Blaise Pascal der ki: "Hayatta hiçbir şey, işlevsizlik, tutkudan yoksunluk, yapılacak hiçbir şeyin olmaması kadar dayanılmaz değildir. Çünkü insan bu durumda hiçliğini, terk edilmişliğini, yetersizliğini, güçsüzlüğünü ve içindeki boşluğu hisseder."

Freud ise aşk ve işin beşeriyetimizin mihenk taşları olduğunu, bunlardaki eksikliğin ruhsal problemlere davetiye çıkardığını söyler.

Kendilik aktivasyonu kavramını Pascal ve Freud gibi düşünürlerin sözleriyle birleştirdiğimizde Deniz'in ruhsal yapısına dair pek çok şey söyleyebiliriz. Değersizlik duygusuyla mücadele edebilmek için hayatı boyunca aşkın peşinden koşmuş, her seferinde kendini patolojik bir ilişkinin içerisinde bulmuştu. Oysaki kişinin kendini değerli hissetmesi için çalışmak, üretmek, işlevsel olmak gibi seçenekler de vardır. Deniz, babasının maddi durumunun iyi olması nedeniyle hayatı boyunca hiç ça-

lışmak zorunda kalmamış, belirgin bir hobisi veya uğraşı olmadığı için kendini değerli hissedebilmenin tek yolunu ilişkilerde aramıştı. Terapinin başlangıcında işlevsellik düzeyi oldukça düşük olan Deniz'in terapiyle beraber kendilik kapasiteleri gelişmeye başlamıştı. Örneğin Arif'ten ayrıldıktan sonra yalnız kalamadığı için aylarca annesiyle beraber uyumuş, derinlemesine çalışma evresinde kendi başına uyuyabilmeye başlamıştı. Bireyselleşme çabaları desteklendikçe işlevselliği artmış, babasının işiyle ilgili yurt dışı bağlantıları yürütmek üzere çalışmaya başlamıştı. Ayda birkaç kez yurt dışına çıkıyor, gittiği ülkelerdeki otellerde hiç sıkıntı çekmeden yalnız başına kalabiliyor, yaptığı iş anlaşmaları sayesinde babasının işine önemli katkılar sağlıyordu. Bu durum daha önce deneyimlemediği yeni bir duyguyla tanışmasını sağlamıştı. İşin güzel yanı bütün bunları benim doğrudan önerim olmadan kendi isteğiyle yapmaya başlamasıydı.

Sonlandırma Evresi

Kişilik yönelimli psikoterapilerde uygun biçimde sonlandırma yapmak çok önemlidir. Danışanın terapiye getirdiği şikayetler çözümlendiğinde, ruhsal yapısı bütünleştiğinde, terk depresyonuna karşı mücadele edebilmeyi öğrendiğinde, kendilik aktivasyonu yapabilme becerileri kazandığında, deneyimlediği yeni nesne ilişkilerini içselleştirdiğinde terapi sonlandırılabilir. Bu aşamada danışan ve terapist, terapinin gerçekten sona yaklaştığı konusunda görüş birliğine varmalıdır. Bu nedenle terapist, terapi hedeflerinin optimal düzeyde yerine getirilip getirilmediğini değerlendirmeli, danışanın terapinin sonlandırılmasının ne zaman yapılacağına dair tepkilerini dikkatle gözlemlemelidir. Sonlandırma tarihi belirlendiğinde yas sürecinin sağlıklı bir şekilde yaşanabilmesi için ileride en az 3 aylık bir zaman dilimi olması tavsiye edilir.

Sonlandırma aşamasına geçtiğimizde Deniz'in iç dünyasında huzur bulmaya başladığını görebiliyordum. Yalnız kalma ve kaygıyla mücadele edebilme becerisi artmıştı. Artık hayatı tek kutuptan değerlendirmiyor, bir insanın iyi ve kötü yönlerinin olabileceğini görebiliyordu. Kendisine ve insanlara daha gerçekçi bakabiliyor, bu da kurduğu ilişkileri daha anlamlı hale getiriyordu. Bunalım ve sıkıntıyla karşılaştığında eyleme vurma davranışlarından vaz geçmiş, sigara ve alkol kullanımını azaltmıştı. Babasının işinde çalışmaya başladıktan sonra kendine daha çok değer vermeye başlamıştı.

Deniz'in terapisi iki kez verdiği arayla beraber 3,5 yıl sürdü. Terapisini sonlandırmamıza rağmen senede bir kez randevu alarak beni ziyaret etmeye devam ediyor. Sanırım bu ziyaretin amacı hayatında ilk kez sağlıklı ilişki kurabilmeyi deneyimlediği birinin yerinde ve sağ olduğunu görmek.

ZEHİRLENME KORKUSU

PSİKOTERAPİYE OLAN İLGİM öğrencilik yıllarıma dayanır. O dönemlerde insanların yıllarca terapiye gitmesi, bana ütopik gelirdi. Terapiye o kadar zaman ve para ayırmanın sadece kitaplarda ve filmlerde olduğunu düşünürdüm. Bu düşüncelerimi arkadaşlarım arasında da dile getirdiğim olurdu. Bir keresinde kendisi de terapiye giden bir arkadaşım bu konuda bana şunu söyledi: "Terapi seni iyileştiriyor ve kendindeki iyileşmeyi gördükçe devam etmek istiyorsun." O dönemlerden bugüne pek çok konuda olduğu gibi psikoterapi konusunda da düşüncelerim değişti. Ancak bazı danışanlarımın terapi ücretlerini karşılayabilmeleri konusundaki kaygılarım kısmen devam etti. Yıllar içerisinde bu konuya dair ilginç vakalarla karşılaştım. Zengin olmasına rağmen psikoterapiye verdiği paranın kendisini zorladığını söyleyen danışanlarım olduğu gibi, maddi durumu yetersiz olmasına rağmen bir şekilde bulup buluşturarak terapiye devam eden danışanlarım da oldu. Bütün bunları dikkate aldığımda danışanlarımın maddi durumları adına yaşadı-

ğım kaygıların genelde benim karşı aktarım duygularım olduğu konusunda süpervizörlerimle hep hem fikir oldum.

Danışanların maddi durumları dışında terapisti zorlayan bir diğer durum ise zaman problemidir. Kimi danışanlar vardır ki, uzun yıllara dayanan kemikleşmiş problemlerinin bir seansta çözüleceği beklentisiyle terapiste başvururlar. Gerçekçi olmadığını bilseler bile terapistten duyacakları sihirli sözcüklerin sorunlarına hemen çare bulacağı beklentisi içine girerler. Bu gibi durumlarda psikoterapinin böyle bir şey olmadığı anlatılarak başlanır. Meslek yaşamım boyunca görünürde basit bir problemle gelen bazı danışanlarımın yıllarca terapiye ihtiyaç duyduklarını, uzun süreli terapiye ihtiyaç duyabileceğini düşündüğüm danışanlarımın ise birkaç seansta şifa bulduklarını da gördüm. Bu danışanlarımdan biri de Savaş'tı.

O gün ofisin balkonunda kahvemi yudumlarken psikiyatristimiz yanıma geldi. Obsesif kompulsif bozukluğu olan 17 yaşına bir öğrencinin ailesinin kendisine başvurduğunu, ancak çocuğun psikiyatrik tedaviyi reddettiğini söyledi. Savaş adındaki bu genç ilaç kullanmak istemiyordu. Psikiyatrist arkadaşım, bu genci terapiye almamı, süreç içerisinde de ilaç tedavisinin gerekliğini kendisine telkin etmemi istemişti. Psikiyatrinin kanseri olarak bilinen ve terapistlerin çalışmakta zorlandığı okb'nin tedavisinde ilaç kullanımının gerekliliğini bildiğimden bu ricasını kabul etmiştim.

Görüşmeye geldiğinde Savaş'ın yanında annesi de vardı. Durumu onun ağzından da dinlemek ve aralarındaki ilişkiyi gözlemlemek istediğim için her ikisini de seans odasına aldım. Koltuğa oturduklarında ilk dikkatimi çeken Savaş'ın elleri oldu. Ellerinin üzerinde aşırı yıkanmaktan kaynaklanan derin tah-

rişler oluşmuştu. Annesinin söylediğine göre Savaş temizlik hastalığına yakalanmıştı. Günde en az 50 kez ellerini deterjanla yıkıyor, her gün bir saatten fazla duşta kalıyordu. Evdeki tüm kap kacakları hijyenik olmadığı için attırmıştı. Yeni alınan tabakların en az iki kere bulaşık makinesinde yıkanması istiyor, yemek yapılacağı zaman sebzeleri annesine bulaşık deterjanı ile ovdurtuyordu. Son zamanlarda bu takıntısı o kadar artmıştı ki en az beş defa sudan geçirilmeyen sebzelerle yapılan yemekleri yiyemiyordu. Bu durum Savaş'ı olduğu kadar annesini de yıpratmış ve yine annesinin zoruyla psikiyatriste başvurmuşlardı. İlk görüşmemizde Savaş'ın neden ilaç kullanmak istemediği sorusuna bir cevap bulamadım. Sadece kullanmak istemediğini belirterek durumu geçiştirdi. Yaşadığı problemi ilaçsız atlatmayı planlıyordu ve bu konuda da ısrarcıydı. Annesi ise şehir dışından geldikleri için her hafta seanslara gelmelerinin zaman açısından kendilerini zorlayacağını belirterek çocuğundaki problemin kaç seansta düzeleceğine dair benden garanti istiyordu. İlaç tedavisini dahi kabul etmeyen dirençli bir ağır okb vakasına değil süre vermek, terapiden asgari düzeyde yarar göreceğini söylemenin bile doğru olmayacağını biliyordum. Bu durumu anneye uygun bir dille anlatarak *kendilerini isterlerse yaşadıkları şehirden bir terapiste yönlendirebileceğim*i söyledim. Ancak tavsiye üzerine bize başvurduklarını belirten anne, bir şekilde kendilerini zorlayarak seanslara gelmeye çalışacaklarını söyledi. Bu konuşma daha ilk görüşmede sanki sırtıma bir yük bindirmişti. Acaba benim hissettiğim bu yükün benzeri Savaş'ın sırtında da olabilir miydi? Çünkü lise son sınıf öğrencisiydi ve üniversiteye hazırlanıyordu. Bu dönemlerde bazı ailelerin çocuğun kapasitesinin üzerindeki beklentileri stres yaratan bir durumdur. Bu durumu ilk seansta ayrıntılı bir şekilde sorguladım. Ancak ilginç bir şekilde ne ailenin, ne de Savaş'ın akademik başarıya dair kaygıları yoktu.

Savaş'ın problemi 2 yıl önce başlamıştı. Başlangıçta hafif seyreden takıntıları zamanla ağırlaşmaya başlamış, artık neredeyse okula bile gitmekte zorlanır olmuştu. İki yıl önce ne yaşamış olabileceği ile ilgili derin bir sorgulama yaptım ama kayda değer hiçbir bulguya ulaşamadım. Yaptığım görüşmede hem annesi, hem de Savaş, hayatlarında psikolojik probleme neden olabilecek herhangi bir olay veya durumun bulunmadığını, son derece mutlu bir aileye sahip olduklarını ısrarla vurguladılar.

İkinci ve üçüncü görüşmede Savaş'ın temizlik takıntısının arkasındaki nedenselliği sorgulamaya devam ettiysem de bir sonuca ulaşamadım. Benimle paylaştığı tek sırrı temizlik takıntısının arkasında yer alan *zehirlenme korkusu* olduğuydu. Özellikle yiyeceklerin yeterince yıkanmadığında içinde bulunan mikropların kendisini zehirleyeceğinden, hastalanacağından veya öleceğinden korkuyordu. Bu korkunun gerçekçi olmadığını, o kadarcık mikrobun kendisini öldürmeyeceğini bilse de duygularını kontrol edemiyordu. Peki ama zihni neden böyle bir problem üretmişti? Temizlik takıntısının arkasında sadece beyin kimyasının bozulmasına bağlı organik nedenler olabilir miydi? Ama bunun için ilaç kullanması gerekiyordu. İlacı reddetmesinin arkasında zehirlenme korkusunun olduğunu itiraf etmişti.

Savaşla çalışırken adeta samanlıkta iğne arar gibi hissediyordum. Probleminin nedenselliğine dair hiçbir ipucu göremeyince erken olduğunu düşünsem de cinsellikle ilgili konuları sorgulamaya başladım. Ergenlik çağında ortaya çıkan yoğun cinsel dürtüler, buna bağlı bir takım cinsel fanteziler, rüyalar veya yönelimler suçluluk ve kirlenmişlik duygularına neden olur. Bu suçluluk ve kirlenmişlik duyguları çok yoğun olursa temizlik takıntısı gibi obsesif kompulsif bozukluklar ortaya çıkabilir. Ancak cinsellikle ilgili konularda kendisini çok rahat bir şekilde ifade edebilen Savaş'ta bu duruma dair de bir soruna

rastlamadım. Semptomunun arkasındaki kilit dördüncü seansta çözülecekti.

Terapist: Hoş geldin Savaş. Görüşmeyeli nasılsın?
Savaş: Bütün hafta evdeydim. Hiçbir şey yapmadım. Farklı bir şey yok yani.
Terapist: Ders mi çalıştın?
Savaş: Yok ders de çalışmadım. İşte dizi falan derken vakit geçirdim.
Terapist: Arkadaşlarınla aran nasıl bu aralar?
Savaş: Benim öyle pek samimi olduğum bir arkadaş çevrem yok.
Terapist: Evet, aslında seninle ilgili dikkatimi çeken durumlardan biri de bu. Sanırım çok sosyal birisi değilsin. Şimdiye kadar hiç arkadaşlarından bahsetmedin. Senin yaş grubundaki gençler en azından hafta sonları arkadaşları ile vakit geçirirler. Sende pek böyle şeyler yok sanırım.
Savaş: Evet, ben biraz asosyalimdir. Tabii bu temizlik hastalığının da etkisi var. Ama asıl diğer hastalıktan sonra başladı.
Terapist: Diğer hastalık?
Savaş: Şeker hastalığı. Ama bununla ilgili pek konuşmak istemiyorum. Beni rahatsız eden bir konu.
Terapist: Biz terapide rahatsız eden konuları konuşuruz. Senin böyle bir problemin olduğunu bilmiyordum. İlk görüşmede form doldururken bir hastalığın olup olmadığını sorduğumda olmadığını söylemiştin. Şimdiye kadar neden anlatmadın?
... (sessizlik)
Terapist: Senin bu zehirlenme korkunun nereden kaynaklandığını anlamaya çalışıyorum ama sen bana çok fazla malzeme vermiyorsun. Seni anlayabilmem için ha-

yatındaki her şeyi sansürsüz bir şekilde anlatman gerekiyor.

Savaş: Şeker hastalığım ile zehirlenme korkum arasında bir ilişki olduğunu sanmıyorum.

Terapist: Bir ilişki olmak zorunda değil. Dediğim gibi, senin iç dünyanı daha iyi anlayabilmem için hayatınla ilgili her şeyi ayrıntılı olarak bilmem gerekiyor ki sana yardımcı olabileyim. Ne zaman başladı bu şeker hastalığı.

Savaş: 2,5 yıl oldu. Okulda baygınlık geçirdim. Bizimkiler beni hastaneye götürdüler. Orada doktor şeker hastası olduğumu söyledi. Önceleri bunun önemli bir sorun olabileceğini düşünmedim. Birkaç ay geçtikten sonra her gün insülin vurulmak zor gelmeye başladı. Okulda arkadaşlarımdan hastalığımı gizlemiştim. İnsülini tuvalete gidip orada yapıyordum. Hafta sonları arkadaşlarım alışveriş merkezine davet ediyor, ama ben gidemiyorum. Çünkü biliyorum ki orada yemek yenecek. Oysa benim fast food yemem yasak. Onlar hamburger yerken ben yanımda sefer tası taşıyamam ya. O yüzden bir bahane uydurup gitmiyorum. Belki biraz da bu yüzden asosyalleştim.

Terapist: O zaman bu şeker hastalığı senin hayatını baya zora sokmuş. Durumu zorlaştıran asıl şey ise bunu arkadaşlarından gizlemek zorunda hissetmen. Arkadaşların hastalığını bilse belki işin biraz daha kolaylaşırdı.

Savaş: Bilmelerini istemiyorum.

Terapist: Neden?

Savaş: Bu durum benim için bir kusur gibi. Zayıf tarafımı göstermek istemiyorum.

Terapist: Bu yaşta şeker hastalığına yakalanman dikkatimi çekti. Ailede başka kimsede var mı?

Savaş: Bir tek babam şeker hastasıdır. Onun dışında kim-

sede yok. Abimde ve annemde yok. Babam da yıllardır her gün insülin vurulur. Yemesine içmesine dikkat eder. Tatlıyı çok sevmesine rağmen uzak durmak zorunda. Kendi yiyemediği için de bize yedirmeyi çok sever. Eskiden her akşam eve gelirken bir poşet çikolata getirirdi. Ben de tatlıyı çok severim. Şeker hastası olmadan önce her gün 5-6 tane çikolata yerdim.

Terapist: Nasıl yani? Baban her gün bir poşet çikolata getirdi ve sen de 5-6 tane yerdin, öyle mi?

Savaş: Evet. Babam kendisi yiyemediği için ben yiyim isterdi.

Terapist: Abin de yer miydi o kadar?

Savaş: Abim o kadar çok aramazdı. Nadiren yerdi.

Terapist: Peki her gün 5-6 tane çikolata yemenin genetik olarak yatkın olduğun şeker hastalığını tetiklemiş olabileceğini hiç düşündün mü?

Savaş: Bir ara internetten araştırma yapmıştım. Çok fazla tatlı yemenin şeker hastası yapabileceğine dair şeyler okudum.

Terapist: Peki bu durum aile içerisinde hiç konuşuldu mu?

Savaş: Yok konuşulmadı.

Terapist: O zaman şöyle diyebilir miyiz? Babanın getirdiği çikolatalar seni hasta etmiş.

Savaş: Ama babamın kötü bir niyeti yoktu ki?

Terapist: Ben kötü bir niyeti olduğunu söylemedim. Muhakkak ki kötü bir niyeti yoktu. Kendi mahrum kaldığı lezzetleri çocuğu tatsın istemiş. Bu ayrı bir konu. Biz olaya basit bakalım. Babanın getirdiği çikolatalar seni hasta etmiş diyebilir miyiz?

Savaş: Yani o kadar yemeseydim belki hasta olmayacaktım.

Terapist: Babanın getirdiği çikolataları yemeseydin hasta olmayacaktın yani?

Savaş: Evet.
Terapist: Şimdi çikolatayı ve babanı bir kenara koyalım. Bir adam düşün. Sana bir yiyecek getiriyor ve sen onu yediğinde hasta oluyorsun. Bu sana ne çağrıştırıyor? İlk aklına geleni saçma da olsa anlatmanı istiyorum.
Savaş: Filmlerde olur genelde. Padişahı zehirleyen vezir aklıma geldi.
Terapist: Zehir!
... (sessizlik)
Terapist: Yani bir anlamda sen zehirlenmişsin. Zehirlenme korkunun nereden geldiğini şimdi görebiliyor musun?

Son cümlemden sonra Savaş'ın yüzündeki şaşkınlığı görebiliyordum. Babasının getirdiği çikolatalar yüzünden hasta olduğu gerçeğini, yaşadığı zorlukları ve bu yüzden duyduğu öfkeyi bilinçdışına bastırmıştı. Yaptığım bağlayıcı yorum[16] bu öfkesini bilince çıkarmış, bilinçdışının geliştirdiği semptomun arkasındaki nedenselliği görmesini sağlamıştı. Aslında babasına karşı çok öfkeliydi. Ancak bu durum evde hiç konuşulmadığından öfkesini ifade edebilecek fırsat bulamamıştı. Seans içerisinde öfkesini ifade edebilmesi için önünü açarak destekledim. Yaşadığı travmanın zehirlenme korkusuna ve temizlik takıntısına neden olduğu net bir şekilde görebiliyordu.

Bütün bunları konuşurken aklımda tek bir soru işareti vardı: Şeker hastası bir baba neden çocuğuna her akşam bir poşet çikolata getirir? Bu bir kör cehalet miydi? Babanın oğula karşı olan bilinçdışı rekabetinin ortaya çıkardığı zarar verme arzusu muydu? Sülalede "Savaş" ismine sahip kimse olmamasına rağmen çocuğuna "Savaş" adını koyması bu rekabetle ilişkili ola-

[16]Bağlayıcı Yorumlar: Ruhsal yapıya dair süreçler ile dış gerçeklikteki olaylar arasında bağlantı kuran yorumlardır. Bağlayıcı yorumlar, dışsal bir olayın danışanın iç dünyası üzerindeki etkisine ışık tutar.

bilir miydi? Yoksa sadece tatlı yeme isteğini uzantısı olarak gördüğü çocuğu üzerinden mi bastırmaya çalışmıştı? Bunları sorgulamanın kimseye bir fayda sağlamayacağını bildiğimden *kendi yiyemediği için çocuğuna yedirmeyi seven baba* imajına inanmayı Savaş'la beraber tercih ettim.

15 gün sonra Savaş'a yeniden randevu verdim. Beşinci görüşmeye geldiğinde ilk dikkatimi çeken şey ellerindeki tahrişlerin iyileşmeye başlamış olduğuydu. Yüzündeki mutluluk çabucak fark edilebiliyordu. Zehirlenme korkusunun ve buna bağlı temizlik takıntısının yüzde 95 oranında geçtiğini söyledi. Geriye kalan yüzde 5'lik durumun ne olduğu sorguladım. Aile fertlerinden biri bir bardaktan su içtiğinde o bardak yıkanmadan su içemediği ifade etti. O kadar hassasiyetin normal olduğunu her ikimiz de bilmemize rağmen sözel olarak vurgulama ihtiyacı hissettim. Savaş'a herhangi bir konuda problem yaşarsa istediği zaman arayarak randevu alabileceğini söyledim. Ancak o günden sonra bir daha hiç aramadı. Savaş'ı gönderdikten sonra ilk seansına gelecek olan Ahmet Bey'i içeri aldım.

DÜŞÜNEN ÖLÜ!

Psikoterapide ilk görüşme önemlidir. Danışanın nasıl bir problemle seansa geldiği, problemini anlatırken kullandığı sözcükler, jest ve mimikleri, duyguları, olay ve durumlara dair düşünceleri terapist tarafından tek tek incelenir. Danışan kendini ifade ederken büyüklenmeci bir tavır içerisinde mi, ilişki problemleri nedeniyle acı mı çekiyor, iletişim problemleri mi yaşıyor, boşluk duygusu mu hissediyor, kaygılanıyor mu, öfkeli mi, incinmiş mi hissediyor? İlk görüşmede terapist tarafından dikkate alınan bütün bu veriler danışanın iç dünyasına dair önemli ipuçları niteliğindedir.

Ahmet Bey ilk seansa geldiğinde hissettiği duygu korkuydu. İyi nefes alamadığı için bir ay önce doktora gitmiş, doktoru ona burun ameliyatı olması gerektiğini söylemişti. *Ameliyat* kelimesini duyduğu anda kalbi hızla çarpmaya başlamış, başı dönmüş ve bayılacak gibi olmuştu. Yani panik atak geçirmişti. İlk atağı hastanede geldiği için şanslıydı. Kendisine sakinleştirici yapılarak evine gönderilmişti. Ancak o günden sonra ne zaman

ameliyatı düşünse ataklar yeniden geliyor, uykuları kaçıyordu...

Ahmet: Eşim bu konuyu abarttığımı söylüyor ama ben öyle düşünmüyorum. Sonuçta genel anestezi altında bir cerrahi müdahale yapılıyor. Siz olsanız korkmaz mısınız?
Terapist: Ben de burun ameliyatı oldum ama bu kadar korkmadım.
Ahmet: Gerçekten mi? Siz de mi öldünüz?
Terapist: Hayır ölmedim. Ameliyat oldum.
Ahmet: Nasıl yani? Anlamadım?
Terapist: *Siz de mi öldünüz* diye sordunuz. Ben de, *ölmedim, ameliyat oldum* diye düzelttim.
Ahmet: Öyle mi dedim? Pardon dilim sürçmüş.
Terapist: Dil sürçmeleri önemlidir. Bilinçaltına gizlenmiş duyguları gösterir bize. Ölmekten korkuyor olabilir misiniz? Ya da öldürülmekten mesela?
Ahmet: Ölmeyi anladım da, öldürülme korkusu olabileceğini nereden anladınız?
Terapist: Bir yerden anlamadım. Sadece sordum. Ama demek ki böyle bir korkunuz var?
... (sessizlik)
Ahmet: Bu konuyu nasıl anlatacağımı bilmiyorum. Yaşadığım şeyleri kimseyle paylaşamıyorum. Anlatsam muhtemelen siz bile benim deli olduğumu düşünürsünüz.
Terapist: Deli olduğunuzu düşüneceğimi zannetmiyorum. Ama belli ki sıra dışı şeyler yaşıyorsunuz.
Ahmet: 6 ay önce bizim kuruma yeni bir müdür atandı. Muhsin Bey. Adamın karşısına çıktığımda elim ayağıma dolaşıyor, ne yapacağımı bilmiyorum, aptallaşıyorum. Aslına bakarsanız resmen adamdan korkuyorum. Hem de o kadar korkuyorum ki bazen iliklerime kadar titrediğimi hissediyorum. Sanki bana bir zarar verecek, bir

eksiğimi yakalayıp soruşturma açtıracak veya işten attıracak gibi duygular hissediyorum. Öyle bir şey olursa ne olur diye düşünüyorum. Gidip adamı öldürürüm diyorum içimden. Ama ya o beni öldürürse diye düşünceler geliyor sonra aklıma. Korkularım daha da depreşiyor sonra. Bütün bunların çok saçma olduğunu da biliyorum ama bu duygulardan alamıyorum kendimi.

Terapist: Muhsin Bey'den korkmanıza neden olabilecek herhangi bir olay oldu mu? Size karşı her hangi bir olumsuz tavrı ile karşılaştınız mı?

Ahmet: Öyle bir şey olmadı. Hatta o göreve başladıktan bir süre sonra denetleme geçirdik. Kendisi benimle ilgili olarak müfettişlere olumlu geri bildirimlerde bulunduğu için terfi bile aldım. Zaten o terfiyi aldıktan sonra başladı kaygılarım.

Terapist: Yani görevinizde yükseldiniz ve ondan sonra kaygılar başladı.

Ahmet: Evet. Son olarak bu ameliyat olayı da iyice dağıttı beni.

Terapist: İsterseniz biraz daha Muhsin Bey'den bahsedelim. Onu bana biraz anlatabilir misiniz? Fiziksel özelliklerini, kişilik özelliklerini...

Ahmet: Muhsin Bey otoriter bir adamdır. Ama öyle astığım astık, kestiğim kestik gibi değil. Tatlı sert yani. Davudi bir ses tonu vardır. Konuşmaya başladığı zaman ortam bir anda sessizleşir. İri yarı, heybetli biridir. El sıkışırken sanki mengene sıkmış gibi hissedersiniz. Evli ve üç çocuğu var...

Terapist: Şimdi bu saydığınız özellikleri düşünmenizi istiyorum ama Muhsin Bey'i unutarak. Acele etmeden, biraz bekleyelim. Bu özellikler, sizin çocukluğunuzda hangi figürle eşleşiyor?

... (kısa bir sessizlikten sonra gülüyor)

Ahmet: Babam. Neredeyse bütün bu özellikler babamda da vardı. Hatta babamın da üç çocuğu vardı. Bu ne anlama geliyor şimdi?

Terapist: Babanızdan da korkar mıydınız?

Ahmet: Allah'tan sonra en çok babamdan korkardım.

Terapist: Sanırım Muhsin Bey babanıza karşı olan bastırılmış duygularını tetiklemiş. Şimdi biraz babanızdan konuşalım isterseniz...

Oedipus Kompleksi

Ahmet Bey'in yaşadığı durum psikanalitik kuramda *Oedipus kompleksi* olarak tanımlanır.

Oedipus kompleksi (oedipal çatışma): Sigmund Freud'un kurucusu olduğu psikanalitik teoriye göre, karşı cinsteki ebeveyni sahiplenme ve kendi cinsinden ebeveyni saf dışı etme konusunda çocuğun beslediği duygu, düşünce, dürtü ve fantezilerin toplamıdır. Kişilik gelişiminin 3-6 yaş arası dönemi Freud tarafından *fallik dönem* olarak adlandırılır.

Bu dönemde çocuğun en çok dikkatini çeken şey cinsiyet faktörüdür. 3 yaşındaki bir çocuk, cinsel kimliğini keşfetmesi ile birlikte hemcinsi olan ebeveyni ile özdeşim kurar. Her ikisi de aynı cinsiyete sahip olduğundan pek çok ortak noktaları vardır. Ancak karşı cins olan ebeveynindeki fiziksel farklılıklar daha çok dikkatini çekmeye başlar. Örneğin erkek çocuk için bakıldığında annede penis yoktur, göğüsler vardır, yüz hatları farklıdır, ses incedir, saçlar uzundur... İnsan doğasının bir özelliği olan *farklı olanı merak* ve buna bağlı *keşfetme içgüdüsü* ile erkek çocukta anneye karşı bir ilgi ve yönelim olur. Bu yöneli-

min bir sebebi de çocuğun babayla kurduğu özdeşimdir. Nasıl ki hemcinsi olan babanın bir eşi varsa kendisinin de bir eşi olmalıdır. Dolayısıyla erkek çocuk kendisine en yakın olan kadını, yani annesini eşi olarak seçer. Örneğin 3-6 yaş dönemindeki erkek çocuklar büyüdüklerinde anneleri ile, kız çocuklar ise babaları ile evleneceklerini söylerler. Yine bu dönemde erkek çocukların anneleri ile, kız çocukların ise babaları ile uyumak istemelerinin sebebi fallik dönemin bir özelliğidir.

Ne var ki süperegosu gelişmemiş olan o yaştaki bir çocuğun yaptığı bu seçim kabul görmez. Bu isteklerin kabul görmemesinin sebebi toplumların sağlıklı bir şekilde devamını sağlayan yasaklardan biri olan *evrensel ensest yasağıdır*.

Tüm bunların yaşandığı bir ortamda, erkek çocuk babayla özdeşim yapıp, babanın kendisine sağlıklı bir model olması yoluyla bu süreci tamamlarken, annesinden vazgeçmeyi kabul eder. Partner arayışını başka alanlara kaydırır. Bu, sağlıklı gelişimin bir belirtisidir. Ancak bu dönemde hem anneden, hem de babadan kaynaklanan engelleyici, çatışmalı, cezalandırıcı, yasaklayıcı ya da tamamen kabullenici (her gece annesi ile yatakta yatmasına izin verilmesi gibi) tavır ve tutumlar çocuğun bu döneme saplanıp kalmasına neden olur. 3-6 yaş arasında süperegosu henüz gelişmemiş bir erkek çocuk, bu yasakların ve cezalandırmaların nedenini anlamlandıramadığı için kendisinin babası tarafından engellenmiş olduğunu düşünerek babaya karşı öfke ve düşmanlık duyguları geliştirebilir. Bu öfke ve düşmanlık duygularının verdiği itkiyle fantezi dünyasında babasını öldürdüğünü, ona zarar verdiğini düşünebilir. Ya da babasından daha güçlü bir konuma gelerek annesini *zalim baba*nın elinden aldığı fantezilerini kurabilir.

Bu dönemdeki bir çocuğun düşünce yapısında şu şekilde bir akıl yürütme sistemi hâkimdir:

1. Düşüncelerim herkes tarafından fark edilir ve bilinir.

2. Düşünce ile eylem birbirinin aynısıdır. Dolayısıyla düşündüysem yapmışım demektir.

3. Yaptıysam sorumluyum demektir ve kötü bir şey yapan insanlar cezalandırıldığına göre ben de mutlaka yaptığım kötü şeyden dolayı cezalandırılacağım.

Dolayısıyla fantezi dünyasında babasını öldüren veya babasından daha güçlü bir konuma gelen çocuk suç işlediğini ve cezalandırılacağını düşünür. Bu cezalandırılacağı düşüncesi o kadar güçlüdür ki çocukta büyük bir kaygı yaratır. Bu kaygıya *kastrasyon anksiyetesi* (iğdiş edilme korkusu) adı verilir. Bu kaygının *kastrasyon* olarak tanımlanmasının geçerli bir sebebi vardır. Şöyle ki, bu dönemin zihinsel özellikleri açısından bakacak olursak erkek çocuk için güç ve iktidarın sembolü *penis*tir. Cezalandırılma korkusu yaşayan çocuk, fantezi dünyasında ceza olarak güç ve iktidar sembolü olan penisinin elinden alınacağını, yani iğdiş edileceğini düşünür. Böylelikle fallik dönemde babasıyla sağlıklı özdeşim yapamamış, ailenin yanlış tutum ve davranışları nedeniyle kastrasyon anksiyetesi yaşamış erkek çocuklarda *oedipal çatışma* dediğimiz bir durum ortaya çıkar. Fallik dönemde oedipal çatışma yaşayan bireylerde yaşamın ilerleyen yıllarında çeşitli klinik tablolar görülür. Örneğin oedipal çatışması olan yetişkin bireylerin otoriteyle karşılaştıklarında hissettikleri yoğun anksiyete bu klinik tablolardan biridir. Yine oedipal çatışması olan kimi yetişkin bireylerin yaşamlarında herhangi bir güç, mutluluk ve kazanç elde ettiklerinde anksiyete yaşadıkları bilinir. Çünkü güç ve iktidara sahip olmak, bilinçdışında babanın haz kaynağına el uzatmak gibi algılanır ve bunun bedeli sıkıntı hissetmektir. Bu durum otokastrasyon olarak tanımlanır. Otokastrasyonda birey daha büyük bir cezadan kurtulmak için sahip olduğu güç ve iktidarı kendisi bloke eder. Yani bir anlamda babadan gelecek büyük bir cezanın korkusu yü-

zünden kişinin kendisine küçük bir ceza kesmesidir. Loto ve piyango gibi şans oyunlarından büyük ikramiyeler kazanan kimi bireylerin bir süre sonra kazandıkları tüm parayı kaybetmeleri psikanalitik kurama göre otokastrasyon olarak tanımlanır.

Psikanalitik kuram, oedipal çatışma yaşayan bireylerin yetişkinliklerinde de bu çatışmayı baba türevi kişiler üzerinden devam ettirdiklerini söyler. Ahmet Bey'in yeni müdürüne karşı hissettiği duygular oedipal çatışmasının bir tezahürüdür. Yani psikanalitik kuram açısından bakıldığında müdürüne karşı hissettiği korku, aslında bilinçdışındaki baba temsilinden kaynaklanan duyguların yansıması olup, terfi aldıktan sonra kaygılarının artması ise tipik bir otokastrasyondur.

Mitolojide Kral Oedipus

Freud'un psikanalitik kuramı oluştururken mitolojik hikâyelerden etkilendiği bilinir. Bunlardan biri de Kral Oedipus'un hikâyesidir.

Mitolojiye göre, Antik Yunan'da Thebai şehrinin kralı Laios'un çocuğu olmaz. Apollon'a derdini anlatır ve yardım ister. Apollon, "Bir oğlun olacak ama bu çocuk ileride seni öldürecek, kraliçe yani annesi ile evlenecek ve daha sonra herkes mutsuz olacak," der. Laios, Apollon'u dinler ve çocuk isteğinde ısrarlı olmaz. Ama kehanet gerçekleşir, bir süre sonra kraliçe hamile kalır ve bir erkek çocuk dünyaya getirir. Laios herkesin mutluluğu için bu çocuğu öldürtmek için emir verir. Araya Kraliçe Lokaste girer. Celladı, bebeği öldürmemesi, uzak ve tenha bir yere bırakarak ölüme terk etmesi için razı eder. Cellat, bebeği ayağından ağaca asar ve ölüme terk eder. Yoldan geçen ve başka bir şehrin kralının emrinde olan çobanlar çocuğu kurtarırlar. Bebeği Korinthos Kralı Polybos'a getirirler. Bu şehrin kraliçesi de çocuğu olmadığından bu bebeği çok sever ve onu evlatlık

alıp, büyütmeye karar verir. Asılı kaldığı ipin etkisi ile ayağı şişip incinen bebeğe *ayağı şiş* anlamına gelen Oedipus adı konulur. Oedipus büyüyünce, hakikati öğrenebilmek için kahinlerin memleketi Delphoi'ye gitmeye karar verir ve kralın gerçek evladı olmadığını öğrenir. Gerçek ailesinin kim olduğu öğrenmek için Apollon'a gider. Apollon, Oedipus'a kehaneti anlatır. Babasını öldürmek istemediği için uzaklara kaçan Oedipus, yolculuğu sırasında çıkan bir çatışmada bilmeden öz babası olan Laisos'u öldürür. Yola düşen Oedipus, gelip geçene bilmece sorarak, doğru yanıtı veremeyenleri öldüren bir mitolojik yaratık olan Sphinx ile karşılaşır. Sphinx tarafından bilmece Oedipus'a da sorulur: "Sabahları dört ayağı, öğlen iki ayağı ve akşamları üç ayağı ile yürüyen nedir?" Oedipus hemen yanıtlar: "Sabahları yani hayatın ilk dönemlerinde el ve ayakları üzerinde emekleyen, hayatının öğle vaktinde yani büyüyünce iki ayağı üzerinde yürüyen ve hayatının akşam vaktinde yaşlılığında ayaklarına ek olarak bastonu bir ayak gibi kullanan varlık insandır," der. Bu yanıt karşısında Sphinx kenti affeder ve kendisini uçurumdan atarak intihar eder. Bu olay halk tarafından çok büyük bir sevinçle kutlanır ve Oedipus kral ilan edilir. Gerçek annesi olduğunu bilmeyerek eski kralın dul karısı evlenir ve dört çocukları olur. Bu duruma çok öfkelenen Tanrılar, kent üzerine kuraklık, kıtlık ve sefalete neden olan felaketler yağdırırlar. Bu felaketlerin nedenini öğrenmek için bir büyücüye danışan Oedipus, büyük bir keder içinde kehaneti öğrenir. Annesi Lokaste kendini öldürür, Oedipus da, annesinin iğnesi ile gözlerini kör eder (otokastrasyon). Gerçeği öğrenen kızgın kent halkı felaketin sorumlusu olarak Oedipus'u aşağılar ve onu kentten kovarlar. Krallığı elinden alınan ve gözden düşen Oedipus'a kızı Antigone hariç diğer çocukları yüz çevirir. Dilenci olarak hayatını sürdüren Oedipus ve kızı Antigone, felaketler içinde bir yaşam sürerek sefil bir şekilde ölürler.

Ahmet Bey'in Rüya Analizi

Bir hastane odası. Yatakta yeni ölmüş bir adam var. Karısı yatağın başında ayakta bekliyor. Doktorlar diyorlar ki: "Bir insan ölse de beyninin bir bölümündeki hücreler bir müddet daha yaşar ve kişi düşünmeye devam eder." Bu yeni keşfedilmiş bilgiden ilham alan doktorlar bir cihaz geliştirmişler. Ölünün başına bağlanan elektrotlar beyindeki elektriksel aktiviteyi bir bilgisayar ekranına aktarıyor ve bilgisayar, ölünün düşüncelerini yazıya dökerek ekrana yansıtıyor.

Ölünün eşi ve bir doktor bu sırada boş olan bilgisayar ekranına bakıyorlar. Tam o anda ekranda bir yazı beliriyor. "Saatimi koluma takın!"

Ölünün eşi doktora bakarak diyor ki : "Zaten ölmüş! Saati ne yapacak acaba?"

Dehşet içerisinde uyanan Ahmet ertesi gün bu rüyayı seansa getirdi. Rüyasındaki bu kişilerin kim olduğunu bilmiyordu çünkü flu olduğu için yüzlerini görmemişti.

Rüya analizinde ilk yapılması gereken flu olanı netleştirmek ve bu kişilerin kim olduğunu bulmaktı. Bunun için ilk önce rüyanın başrol oyuncusundan yani *düşünen ölüden* başlamak gerekiyordu.

Terapist: Yatakta yatan adam kaç yaşlarında?
Ahmet: Bilmiyorum.
Terapist: 90 yaşında bir adam mıdır sence?
Ahmet: Hayır, değil.
Terapist: 10 yaşında biri mi?
Ahmet: Tabii ki hayır.
Terapist: 80? 70? 60?..
Ahmet: Sanırım 50 yaşlarında.
... (Bir süre beklemeden sonra.)

Terapist: 50 yaşında ölen ve saati olan adam kim?

Daha fazla sorgulamaya gerek kalmamıştı. Benim bu sorumdan birkaç saniye sonra sert bir şekilde irkildi. Bu ölünün kendi babası olduğunu idrak ettiği anda beyninde fırtınalar kopmaya başladı. 15 yıl önce babasının öldüğü o güne gitti. Beynindeki bir hastalık yüzünden ameliyat masasına yatan babası, ameliyattan önce çocuksu bir nazla saatini çıkarmak istememişti. Ameliyat sırasında kapının önünde oturan annesinin, elinde tuttuğu saatin hikâyesini kendisine anlattığını hatırladı. Şaşkınlığı bir kere daha arttı çünkü bu olayı tamamen unutmuş, 15 yıl boyunca hiç aklına gelmemişti.

Saatin hikâyesi şöyleydi: Babası askerden geldiğinde zamanına göre oldukça pahalı olan bu saati bütün parasını vererek alır. Saatçi dükkânından koluna takarak çıktığı saatine bakar ve şöyle der: "Evet arkadaş. Hayata seninle başladım ve ömrüm seninle bitecek!"[17]

Bu saat Ahmet'in babası için adeta bir organı, bir uzantısı, kendisinin bir parçasıydı. Duşa girerken bile kolundan çıkmayan bu saatin ne kadar kaliteli olduğunu her fırsatta anlatır, yıllardır kullandığı halde hiç tamirci yüzü görmediğini övünerek vurgulardı. Ameliyat masasından kalkamayan babasının saati de o gün gerçekten durmuştu. Cenazeden birkaç gün sonra bu durumun farkına varan ev ahalisi olaya mistik bir anlam yüklese de saatin otomatik olması (harekete duyarlı bir mekanizma ile çalışan) ve kullanılmadığı için durmuş olduğunu bilen Ahmet, insanların kafalarında saate yükledikleri anlamı bozmak istemediği için bu bilgiyi gizledi. Ancak ilerleyen günlerde saati defalarca sallamış fakat çalıştıramamıştı.

Başsağlığı ziyaretlerinin akabindeki günlerde babasına ait

[17]Anadolu'da bir kişinin hayata atılması için askerliğini yapmış olması önemli bir husustur.

hatıra niteliği taşıyan eşyalar kendisi, kardeşleri, annesi ve birkaç akrabası arasında paylaşılmıştı. Ahmet bu saat ile birlikte birkaç parça eşyayı alarak küçük bir kutu içerisine koymuş ve kutuyu sıkıca bantlayarak evin ücra köşesinde bir yere saklamıştı. Sakladığı bu kutu 15 yıl boyunca hiç açılmamıştı! Ta ki bu rüyayı gördüğü güne kadar. Seanstan çıktıktan sonra eve gittiğinde ilk işi kutuyu açıp saate bakmak oldu. Şaşırmıştı! Çünkü bu saat çocukluğunda hatırladığından çok daha küçüktü. Oysa büyük ve heybetli bir saat tasavvuru vardı zihninde...

Ahmet'in çocukluğu babası ile çok da iyi geçmemişti. Hep bir kavga ve çatışma vardı aralarında. Babası öfkeli ve sert bir adamdı. Şiddet gördüğü anıları vardı. Babasından o kadar çok korkuyordu ki kafasındaki heyulayı saat üzerinden sembolize etmiş ve bu heyulayı bir kutuya kapatarak evin en ücra köşesine sakladığını terapi seanslarında fark etmişti .

Ancak bu rüyadan sonra işler biraz daha karmaşık hale gelmişti. Çünkü *ölü*, saatini istiyordu! Seanstan sonra eve gelip kanepeye uzandığında eline aldığı saate bakarken aklına gelen ilk fikir, saati götürüp mezara gömmek oldu. Bu konuda yoğun bir istek vardı içerisinde. Ancak bunun için ilk önce terapistine danışması, ardından da bin kilometrelik bir yolculuk yaparak babasının mezarının bulunduğu şehre, yani memleketine gitmesi gerekiyordu.

Ahmet'e saati gömmek konusunda aceleci davranmaması gerektiğini söylemiştim. Ancak bu tavsiye Ahmet'in bana karşı öfkelenmesine neden oluyordu. Seanslarda *adam saatini istiyor, götürüp vermeliyim* şeklinde tepkilerle çıkışıyordu. Ben ise bir taraftan bunun bir rüya olduğunu vurgulayarak saati gömmemesi için Ahmet'i gerçekliğe çekmeye çalışıyor, bir taraftan da zihninin neden böyle bir rüyaya ihtiyaç duyduğu konusunda ruhunun derinliklerindeki malzemeyi araştırmaya davet ediyordum. Ona her seansa geldiğinde saati de yanında getirme-

sini tavsiye etmiştim. Seansa girdiğinde elindeki saati sıkarak tutuyor ve öfke ile "Neden bu lanet olası şeyi sahibine teslim etmiyorum, amacın ne senin? Bu beş para etmez saate ne kadar çok anlam yükledin? Bana sıkıntı veriyor anlamıyor musun?" diyerek bana çıkışıyordu. Ben ise, "Bu saate anlam yükleyen ben miyim yoksa sen misin?" diye yüzleştirerek Ahmet'in yüklediği anlamın ne olduğunu bulmaya çalışıyordum.

Seansta serbest çağrışım sırasında Ahmet'in aklına *Yüzüklerin Efendisi* ve *Tarkan Altın Kılıç* filmleri geldi. Bu filmlerin ortak özelliği yüzüğe veya kılıca sahip olanın bütün dünyaya hükmedecek bir güce sahip olmasıydı. Ancak bu güç bir taraftan da laneti beraberinde getiriyor, uğursuzluklar ve düşmanlar, filmlerdeki kahramanların peşini bırakmıyordu.

İşte tam olarak da buydu Ahmet'in bilinçdışında saate yüklediği anlam. Hayatının temel döngüsü, terapiye ilk geliş nedeniydi. Ne zaman hayatında bir başarı ve mutluluk yakalasa arkasından kendini baltalayacak bir şey buluyordu. Psikanalizde *kastrasyon* adı verilen bu duruma o kadar aşinaydı ki en sevdiği şarkının sözlerinin bile kastrasyonu anlatmasının tesadüf olmadığını yine seanslarda fark etmişti.[18]

İlerleyen seanslarda derinlemesine çalışıldığında Ahmet, şu anda hayatında sahip olduğu tüm maddi ve manevi imkânların babasının sahip olduklarından çok daha fazla olmasından kaynaklanan bir suçluluk duygusu hissettiğini idrak etti. Yani babasını geçmişti. Dahası, sahip olduğu tüm bu imkânlar ile saat arasında tıpkı Yüzüklerin Efendisi'ndeki güç sembolü yüzük gibi bir bağlantı vardı. Bu bağlantı sahip olduğu gücün babasının bu saati sayesinde olduğu şeklinde bilinçdışı bir inançtan kaynaklanıyordu. Babasına ait olan bu tılsımlı nesne kendisinde olduğu müddetçe kastrasyonlarının devam edeceğini düşünüyordu. Saati gerçek sahibine, yani babasına teslim ettiğinde ha-

[18]Neslihan: "Aman kalbim sakın gülme, ne zaman güldün ertesi ağladın."

yatında olumsuzlukların ve suçluluk duygusunun geçeceğini düşünüyordu. Yine bütün bunları düşündüğü bir gün çocukluk fotoğraflarını karıştırırken kendisine ait bir resmi gördüğünde vurgun yemiş gibi hissetti. Resimde 3 yaşında, evde çıplak halde dolaşırkenki hali ve kolunda babasının o saati vardı. O güne kadar çokça psikoloji kitabı okuyan Ahmet, "Freud sağ olsaydı oedipal çatışmayı bu rüyadan daha iyi anlatamazdı," diye geçirdi kafasından![19]

Ahmet'in kafasındaki bir diğer soru da neden 15 yıl sonra böyle bir rüya gördüğüydü. Aslında bu sorunun cevabı da yine birkaç ay önce gördüğü başka bir rüyada gizliydi. Ahmet uzun zamandan sonra babasını ilk defa rüyasında görmüştü. İşin enteresan tarafı bu ilk rüyada da babasının yüzünü göremiyor, sadece kıyafetlerinden babası olduğunu biliyordu. Bu rüyada daha da enteresan olan bir nokta vardı. Rüyada gördüğü kıyafetlerin babasının 34 yaşında giydiği kıyafetler olduğunu yine albümleri karıştırırken fark etmişti. Şüphesiz ki bu 34 rakamında bir sır gizliydi. Bu sır ise terapisti Mustafa'nın da şu anda 34 yaşında olmasıydı.

Nesne ilişkileri kuramcıları bu rüyayı *içsel nesne temsillerinin değişmesi* olarak yorumlarlar. Yani Ahmet'in zihnindeki kötü baba figürü iki yıllık analizinin sonunda iyi baba figürü ile değişmeye başlamıştı. Buradaki iyi baba terapistiydi. Terapistine karşı geliştirdiği öfke ve suçluluk aktarımları karşısında te-

---

[19]Yazarın Notu: Nesne ilişkileri kuramında ölmüş bir insana ait olup onu hatırlatan eşyaya Vamık Volkan, "bağlantı nesnesi" adını vermiştir. Bu saat de bir bağlantı nesnesidir. Ancak danışanda yarattığı kastrasyon anksiyetesi açısından bakıldığında bu saate "kastrasyon nesnesi" adını verdim. Literatürde böyle bir kavram bulunmamaktadır. "Yüzüklerin Efendisi'ndeki yüzük, Tarkan filmindeki kılıç ve benzeri yüzlerce film, hikâye ve masalda işlenilen temalarda hep aynı şey vardır. Nesneye sahip olmanın getirdiği güç ve ardından gelen lanet. Şüphesiz bu tema insanoğlunun kolektif bilinçaltında yer alan bir duygunun yansımasıdır. Bu bağlamda bakıldığında "Kastrasyon Nesnesi" kavramının bu fenomeni açıklayan güzel bir terim olarak literatüre gireceğini ümit ederim.

rapistinin nötr ve insancıl tavırları zihnindeki örüntülerin değişmesinde önemli katkılar sağlamıştı. Çünkü gerçek babasına karşı asla bu tepkileri göstermez, gösterse de bedelini ağır öderdi. Terapistinin saati hemen gömmemesi konusunda ısrarının bir nedeni de danışanın, iyi ve kötü nesne temsillerini entegre edebilme kapasitesi geliştirmesini amaçlamasıydı. Saati hemen gömerse iyiyi ve kötüyü bölmüş olacak, bu durum dünyayı ve insanları tek bir kutuptan algılama eğilimine (bölme mekanizması) katkı sağlayacaktı.

Gel gelelim Ahmet'in saatten kurtulma isteği hâlâ duruyordu. Bütün bunlar konuşulurken bir yıl önce seansa getirdiği başka bir konu aklıma geldi. Ahmet'in *atma hastalığı* adını verdiği bir huyu vardı. Eve ne zaman yeni bir şey alsa muhakkak eskisini atma ihtiyacı hissediyor, kullanmadığı hiçbir malzemeyi evde tutmuyor, bir an önce ondan kurtuluyordu. Yeni bir gömlek alıp eve geldiğinde gecenin bir yarısı bile olsa eskisini sokağa kadar çıkarıp çöpün kenarına koyuyordu. Hiçbir zaman anlam veremediği bu huyunun bilinçdışı motivasyonu ortaya çıkmaya başlamıştı. Çünkü asıl atmak (kurtulmak) istediği saatti. Ancak bu duygu o kadar derindeydi ki ona ulaşana kadar 15 yıl boyunca pek çok eşyadan kurtulmak zorunda kalmıştı. Son gördüğü saat rüyasından beri artık evde hiçbir şey atmadığını fark ettiğinde insan beyninin muazzamlığı karşısındaki şaşkınlığını gizleyemiyordu.

Bir sonraki seansta yine saat üzerinde konuşulurken duygu odaklı terapide kullanılan çift sandalye tekniğini uygulamaya karar verdim. Ahmet'in de kabul etmesi üzerine öncelikle karşısına boş bir sandalye koyarak orada babasının oturduğunu hayal etmesini ve bu saat ile ilgili duygularını babasına söylemesini istedim.

Ahmet: Hiçbir duygu ve düşüncem yok. İçimden bir şey söylemek gelmiyor. Sadece bu saati vermek istiyorum.
Terapist: İstersen şimdi babanın oturduğu koltuğa geç ve baban ol. Oğlunun yüzüne bak.
... (Bir süre beklemeden sonra danışan terapistin yüzüne bakar.)
Terapist: Oğlunun yüzüne bak. Evet, oğlun saatini geri vermek istiyor. Ne diyeceksin?

Babasının rolüne giren ve babasının gözünden kendine bakan Ahmet, belki de iki yıllık analizi boyunca hiç yaşamadığı bir duygu ve göz yaşı boşalması yaşadı. Ağlaması dindikten sonra babasının rolünden konuşmaya başladı.

Ahmet (baba rolünde): Oğlum, sana karşı çok mahcubum. Seni hiçbir zaman üzmek istemedim. Elimde değildi. Sana hiçbir şey bırakamadım. Bari bu saatim hatıra olarak kalsın ve beni hatırla. Bu saati en çok hak eden sensin. Lütfen beni kırma...

Bu şekilde devam eden çift sandalye diyaloğu seansın yarım saat uzamasına neden olsa da epey duygu çıkmıştı. Seansın sonunda Ahmet, saati atma isteğinin büyük oranda azaldığını ancak daha henüz karar vermediğini söyledi. Ben ise artık bu noktadan sonra kararın kendisinde olduğunu ve istediğini yapabileceğini söyledim.

Bir ay kadar sonra Ahmet, memleketine gittiğinde mezarlıktan girerken kalbi yerinden çıkacak gibi hissediyordu. Saat cebindeydi ve bir karar verecekti. Bir taraftan saati sahibine teslim etmek istiyor, bir taraftan da babasından kalan en önemli hatırayı kaybetmek istemiyordu. 15 yıldır hiç gelmediği babasının mezarı başına vardığında sanki derin bir kabustan uyan-

mış gibi oldu. Çok hızlı bir şekilde gerçekliği hissetti. Sanki babasının öldüğünü ilk defa idrak ediyordu. Evet, o bir ölüydü ve saatle falan işi olmazdı. Yine de hislerini kontrol etmek için saati cebinden çıkardı, mezar taşının üzerine koydu. Yaklaşık yarım saat kadar bu manzarayı izledikten sonra bunun çok anlamsız olduğunu düşündü. Saati alıp tekrar cebine koydu ve mezar taşına bir öpücük kondurarak oradan ayrıldı.

Bu olaydan sonra Ahmet bir süre daha analizine devam etti. Terapistine karşı geliştirdiği baba aktarımı biraz daha çalışıldı. Her ne kadar babası sinirli bir adam olsa da kafasında yarattığı heyula kadar kötü birisi olmadığını fark etti. Artık içerisinde babasıyla ilgili sevgi ve özlem duyguları da vardı. Sanki her ikisinin de ruhu huzura ermişti.

KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *DSM-V: Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı* (Çev. E.Köroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık.

Clarkin, J. F., Kernberg, O. F., Yeomans, F. E. (2012). *Borderline Kişiliğin Psikoterapisi* (Çev. M. Helvacıoğlu). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Freud, S. (2006). *Rüya Yorumları* (Çev. A. Kanat). İzmir: İlya Yayınları.

Geçtan, E. (1988). *Psikanaliz ve Sonrası* (1. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Greenberg, L. (2015). *Duygu Odaklı Terapi* (Çev. Kolektif). İstanbul: Nobel Yayınları.

Kernberg, O. F. (2016). *Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisism* (Çev. M. Atakay). İstanbul: Metis Yayınları.

Kohut, H. (1971). *Kendiliğin Çözümlenmesi* (Çev. C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal, C. İşcan). İstanbul: Metis Yayınları.

Levenson, H. (2011). *Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Klinik Uygulama Rehberi* (Çev. P. Turanlı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Lieberman, A. R., Masterson, J. (2012). *Terapistler İçin Kişilik Bozuklukları Rehberi* (Çev. M. Benveniste). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Masterson, J. (2012). *Kendilik Bozukluklarının Tedavisine Yeni Ufuklar* (Çev. M. Yönten). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Masterson, J. (2012). *Kendiliğin Doğuşu* (Çev. M. Helvacıoğlu). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Özakkaş, T. (2013). *Bütüncül Psikoterapi.* İstanbul: Litera Yayıncılık.

Uran, B. (2017). *Geçmişin Hipnozunu Bozmak.* İstanbul: Pusula Yayınevi.

Wachtel, P. L. (2013). *Terapinin Dili* (Çev. M. Benveniste). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Watkins, J., Watkins. H. (2006). *Ego Durumları Teori ve Terapi* (Çev. H. Sayı). İstanbul: Litera Yayınları.

Williams, N. (2013). *Psikanalitik Tanı*. (Çev. E. Kalem). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Volkan, V. (2012). *Fanustaki İnsanlar*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.

Volkan, V. (2009). *Vamık Volkan Günleri-1*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Yörükoğlu, A. (2004). *Çocuk Ruh Sağlığı*, İstanbul: Özgür Yayınları.