

BÜTÜNCÜL TERAPİST

MAKALELER • RÖPORTAJLAR • YORUMLAR

ISSN # 2520-2464



ALAN KIAN
EDİTOR



JEREMY FORSYTHE
YARDIMCI EDİTÖR



Başkanın Köşesi

JEFFERY SMITH



İÇİNDEKİLER

Başkanın Köşesi (Jeffery Smith) - Sayfa 1

Devamı...

Sevgili SEPI Üyeleri,

2023 yılında, “keşif” aşamasından 41 yıllık keşif ve tartışmaların meyvelerini toplama aşamasına geçme vaadiyle seçim kampanyayı yürüttüm. Bu, İstanbul’da düzenlenen SEPI 2025 konferansında gerçekleşti. Konferansın ardından, bir yakınlaşma sürecinin gerçekten yaşandığını fark ettim. Bu son Başkan Mektubumda, fikirlerin sadece çeşitli tedavileri ve teorileri tanımlamak için değil, aynı zamanda bunları açıklamak için de bir araya geldiğini özetlemek istiyorum. İşte temel unsurlar:



**Bölgesel Ağ Komite
Haberleri** (Macarena
Espinoza&Tom Holman)
- Sayfa 5

**Konferans Raporu: SEPI
2025, İstanbul, 10-12
Ekim** (Jeffery Smith) -
Sayfa 7

**Bulma, Oluşturma ve
Benliği Dönüştürmek:
Benliksizlikten Öz
Benliğe Bir Yolculuk**
(Annika Medbo) -
Sayfa 17

**İlişkisel Dönüşümün Beş
Ursu : Teorik ve Kültürel
Farklılıklar Arasında
Terapötik Değişim
Oluşturmak Teorik ve
Kültürel Ayrımlar Üzerinde**
(Judy Hemmons) - Sayfa 38

İçerik Çağrısı - Sayfa 43

1) Psikoterapinin tedavi etmek için tasarlandığı sorunların evrensel bir tanımına ihtiyacımız var. SEPI, psikoterapi tekniğinin tedavi etmeyi amaçladığı patolojinin alt birimleri olan Kökleşmiş Uyumsuz Kalıplar (EMP-Entrenched Maladaptive Patterns) adlı bu tanımın öncülüğünü yapmıştır. Bu tanım, EMP'lerin kaynağının Joseph LeDoux'un "hayatta kalma devreleri" olarak adlandırdığı şey olduğunu kabul eder. Bunlar, tehditleri tahmin etmek, beyni harekete geçmesi gerektiği konusunda uyarmak için proto-duygular göndermek ve en iyi tepkiyi seçmek için bir tepki seçim şeması başlatmak amacıyla çalışan, bilinçdışı, özerk, duygu temelli, sözel olmayan bilgi işleme merkezleridir. Panksepp'in belirttiği gibi, bu hayatta kalma devreleri beynin çeşitli yerlerinde bulunur ve farklı nörotransmitterler kullanır, ancak bilgi işleme açısından bakıldığında, işleyişleri ve ilgili değişim süreçleri benzerdir.

2) Bilgi işleme bakış açısı, beynin bilgi işleminin EMP'lerin kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır. Birçok kaynak, klinik deneyim ile nispeten yeni bir alan olan hesaplamalı sinirbilim arasında yeni bir yakınlaşma olduğunu göstermektedir. Bu yaklaşımı benimseyen öngörüsül işleme kavramı, beynin tehditleri nasıl belirlediğini ve yanıtları nasıl seçtiğini açıklamaktadır. Psikoterapinin amacı, şemalar içinde gerçekleşen sözsüz tehdit işleminin iki yönüne değişiklik getirmektir. Beynin örüntü eşleştirme tekniği olan öngörüsül işleme, önceki beklentiler ile mevcut duyusal girdiler arasındaki uyumsuzluğu (öngörü hatası) en aza indirmeye çalışarak benzerlik arar. Bu, çok düzeyli bir yinelemeli süreç kullanır ve uyumsuzluk, eşleşme sağlanana kadar girdilerin göz ardı edilmesini veya depolanan beklentilerin değiştirilmesini tetikler. Sokakta birini gördüğünüzde, ilk başta tanıdığınız bir kişi olduğunu düşündüğünüz anı düşünün. Beklentiler algıyı bu şekilde şekillendirir. Tahmine dayalı işleme, son zamanlarda tedavi ettiğimiz sorunların oluşumunda merkezi bir mekanizma olarak önerilmiştir (Friston, 2022). Richard Lane, bunu SEPI 2025 İstanbul'da sundu. Kendisi ve yine İstanbul'da sunum yapan George Silbershatz, öngörücü (predictive) yaklaşımları bütünleştiren makalelere katkıda bulunmuşlardır. (Li, et al., 2025; Smith et al., 2019).



3) EMP'lerin (Entrenched Maladaptive Patterns) nasıl oluştuğunu bilmek, psikoterapinin nasıl işe yaradığını açıklayan üç değişim mekanizmasını nihayet tanımlamayı mümkün kılar. Bunlar: A) Yeni öğrenme: Bilinçli biliş ve pratik yoluyla yeni tepkilerin içselleştirilmesi ya da mevcut tepkilerin, hayatta kalma devreleri için seçenek olarak erişilebilir olacak şekilde uyarlanması. B) Sönme (extinction): Tekrarlanan maruziyet yoluyla tepkilerin geçici olarak baskılanması; ancak bu süreç tehdit algılama ve sinyalizasyonunu ortadan kaldırmaz. C) Bellek yeniden pekiştirme (memory reconsolidation): Şemaların yeni prosedürel bellekle yeniden programlanmasına olanak tanır. Bunlardan sonuncusu, hızlı ve kalıcı değişimi açıklayabilen bilinen tek mekanizma olup iki temel koşul gerektirir: Eski örüntünün etkin (aktif) bir durumda olması ve şemalara, onları geçersiz kılan sözel olmayan bilginin yine sözel olmayan bir biçimde iletilmesi.” “Özetle, öngörücü kodlama mekanizmadır; hayatta kalma devreleri kaynaktır ve şemalar, psikoterapinin danışanların daha sağlıklı olanlarla değiştirmelerine yardımcı olmayı amaçladığı EMP'lerin programlamasını taşır.

İşte bunun pratik uygulaması: Bu bilgi yakınsamasının klinik açıdan önemi, dört klinik hedefin tüm etkili psikoterapilerin işleyişini somutlaştırmasıdır. Bu hedefler birlikte, terapileri karşılaştırmak, etkin bileşenlerini tanımlamak ve tekniği duruma uygun biçimde eşleştirmek için bize ortak bir temel ve metodoloji sunar. Yapmamız gereken, belirli bir terapinin bu dört klinik hedefi nasıl gerçekleştirdiğini analiz etmektir:

1. Eski EMP'ye alternatif sağlamak için yeni tepki kalıpları **öğrenmek** veya mevcut kalıpları uyarlamak.
2. Terapiye ve sürece (ortak faktörlerin temel unsurları) **güvenerek**, düşünce ve davranışlarda gönüllü olarak değişiklik başlatmanın zorlu sürecini desteklemek.
3. Vücutta görülen etkilerle klinik olarak kanıtlandığı üzere, subkortikal, şema düzeyinde eski kalıbı **harekete geçirmek**.
4. Tehditlerin hatalı algılanmasından veya uyumsuz tepkilerin seçilmesinden sorumlu şemaları çürütmek ve yeniden programlamak için beynin doğal sözsüz biçiminde çürütücü bilgiler **sunmak**.

Son olarak, psikoterapinin sanatı; doğru empatiyi aramak, terapistin sezgisini ve empatisini kullanarak güveni kazanmak ve ilgili tehdit işlemelemenin gerçekleştiği danışanın içsel, sözel olmayan zihni ile terapist arasında çift yönlü iletişim kanalları inşa etmektir.

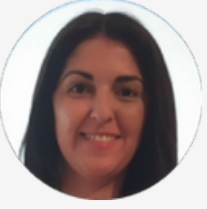
Jeffery Smith, MD



Referans

- 1.Friston, K. (2022). Hesaplamalı psikiyatri: Sinapslardan duyumsamaya. Moleküler Psikiyatri, 27, 1271–1287. <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01743-z>
- 2.Li, Elizabeth; McCollum, James; Krieger, Josh; Winter, Sophia E; Duane, Daniel; Silberschatz, George (2025). Kontrol Etmek İçin Tahmin Etmek, Ustalaşmak İçin Test Etmek: Psikoterapinin Nasıl İşlediğini Anlamak İçin Tahminsel İşleme ve Kontrol-Ustalaşma Teorisini Bütünleştirmek. Psikoterapi Entegrasyonu Dergisi. Önceden çevrimiçi yayın. <https://doi.org/10.1037/int0000386> (Baskıda)
- 3.Smith, R., Weihs, K., Alkozei, A., Killgore, W., & Lane, R. (2019). Biyopsikososyal Süreçleri Organik Olarak Entegre Etmek İçin Somutlaştırılmış Bir Nöro-Hesaplamalı Çerçeve: Sağlık ve Hastalıkta Sosyal Desteğin Rolüne Bir Uygulama. Psikosomatik Tıp, 81, 125–145. <https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000661>.





Bölgesel Ağ Komitesi Haberleri

MACARENA ESPINOZA & TOM HOLMAN

Bölgesel Ağ Komitesi'nin İstanbul'da düzenlenen 2025 Yıllık Konferansı'nda iyi bir şekilde temsil edildiğini bildirmekten mutluluk duyuyoruz. Çek Cumhuriyeti, Yunanistan, Türkiye, Arjantin, Uruguay, İsviçre ve Avusturya'dan temsilcilerle ortak bir panel sunduk. Panel, bu farklı kültür ve ortamlarda bütüncül psikoterapi ve araştırma yapma deneyimlerini tartıştı.

2024 Yılı Bölgesel Ağ Ödülü'nün verildiğini duyurmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. Bu ödül, koordinatörlüğünü Todd Favorite, Ph.D.'nin yürüttüğü Michigan (ABD) SEPI Bölgesel Ağı'na verilmiştir. Ağın, University of Michigan Tıp Fakültesi, University of Detroit–Mercy ve Washtenaw Psychological Society ile kurumsal iş birlikleri bulunmaktadır. Ayrıca University of Detroit–Mercy ile ortaklaşa, bölgesel düzeyde müttefik sağlık alanlarına yönelik bir eğitim platformu geliştirmişlerdir. Bu platform, çevrimiçi Sürekli Eğitim (CE) programları sunacak ve zamanla psikoterapi yöntemlerinde sertifikasyon ve mentorluk içeren yoğun eğitim atölyelerine doğru genişleyecektir.

2024 yılı boyunca bütüncül tedavilere odaklanan çeşitli kurslar ve eğitim atölyeleri düzenlemişlerdir. Aynı yıl içerisinde 40'tan fazla yeni üye kazandırmış olup, bunların 10–12'si SEPI'ye yeni katılan üyelere dönüşmektedir.



En yeni Bölgesel Ağımızı (RN) aramıza katmaktan da büyük mutluluk duyuyoruz. Alman SEPI Bölgesel Ağı, RN Komitesi ve SEPI Yürütme Kurulu tarafından gerçekleştirilen olağan değerlendirme sürecinin ardından kabul edilmiştir. Alman RN, Prof. Dr. Katharina Maria Kubera, MD, M.Sc. liderliğinde faaliyet göstermekte olup Heidelberg Üniversitesi Genel Psikiyatri Bölümü'nün kurumsal desteğini almaktadır. Hoş geldin, Katharina!



RN topluluğuna yeni katılanlar arasında İsveç RN'nin yeni koordinatörü Lotten Almagren bulunmaktadır. Ukrayna RN'ye ise Marina Fatieieva yardımcı koordinatör olarak katılmıştır. Lotten ve Marina'ya hoş geldiniz!





Konferans Raporu: SEPI 2025, İstanbul, 10- 12 Ekim

JEFFERY SMITH



SEPI'nin 2025 konferansını en iyi şekilde anlatmanın yolu resimlerle anlatmaktır.



Mekan hem konforlu hem de muhteşemdi!



Konuşmacıların enerjisi coşkulu ve harikaydı.





Katılımcılar ilgiyle takip etti.





Sunulan ikramlar katılımcılar tarafından memnuniyetle karşılandı.



Her yerde tartışmalar devam ediyordu.







Oldukça fazla sunum vardı.







Tahir her zaman oradaydı.



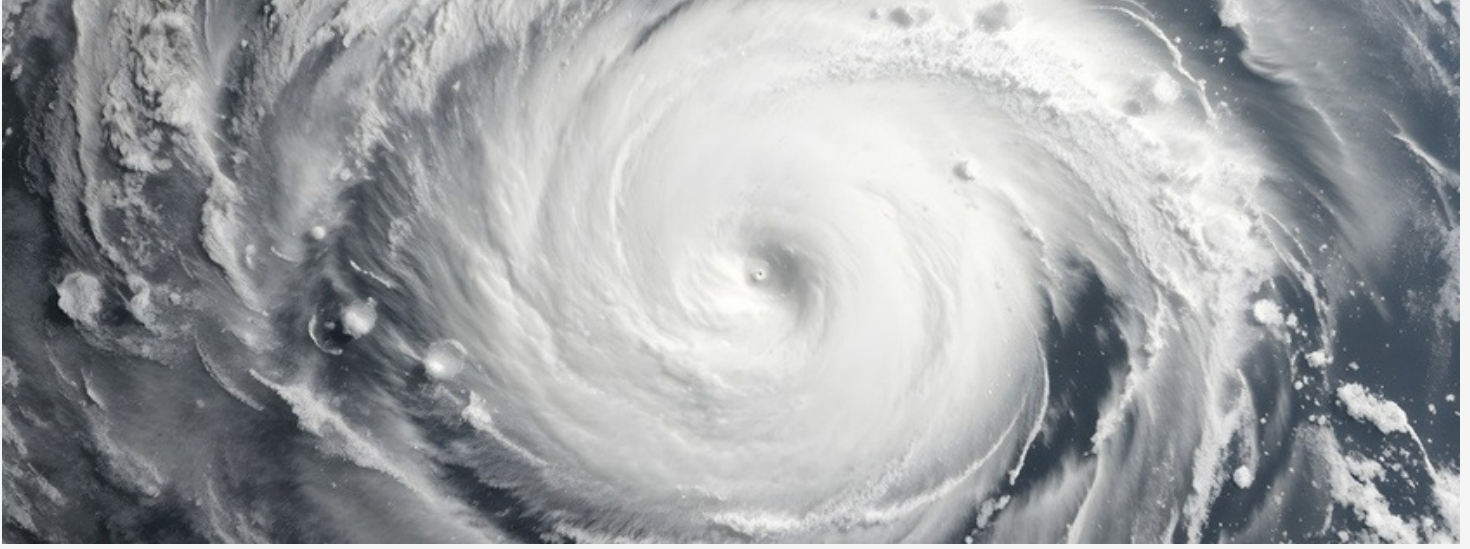
Ve selfieler bir zorunluluktı.





Kongre; enerjik, heyecan verici ve SEPI'nin misyonuna yönelik düşünsel katkılarla doluydu. Ve son olarak, Boğaz'da yapılan gece tekne turu unutulmaz bir anı bıraktı.





Kendini Bulmak, Oluşturmak ve Dönüştürmek: Benliksizlikten Öz Benliğe Bir Yolculuk

ANNIKA MEDBO

STOCKHOLM, İSVEÇ

Giriş

Bu makale, en derin bağlanma travmaları, özellikle de derin ihmal travmaları ile çalışırken AEDP'yi kullanarak edinilen on yıllık deneyime dayanmaktadır. Bu tür travmalar, kişinin kendini, başkalarını ve dünyada var olduğunu hissetme duygusundan yoksun, duygusal bir izolasyon durumuna yol açar.

Duygusal olarak izole olmuş hastada, hasta benlik duygusundan uzaklaşmış olsa da, bu benlik gerçekten mevcuttur. Bu gerçek benlik, nörobiyolojik çekirdek benlik olarak var olur (Fosha, 2013; 2021), ancak ilişkisel olarak travma yaşamış danışanlar için ulaşılamaz bir durumdadır. Bunun nedeni, nörobiyolojik çekirdek benliğin yalnızca ilişkisel güvenlik bağlamında, yani "yeterince güvenli" bir bağ kurulan bir başkasıyla olan ilişkide erişilebilir ve hissedilebilir olmasıdır. Duygusal izolasyon durumunda, hastanın benliğinin bir kısmı veya bazen tüm benliği, başkalarına ulaşma, onlardan güvenlik veya rahatlık arama ya da sunulabilecek herhangi bir yardımı alma yeteneği çok az olan veya hiç olmayan bir kapatma durumunda bulunur.

Bu nedenle terapötik sürecin temel bir parçası, danışanın benliğin çekirdek yönlerinin ortaya çıkmasına yetecek ölçüde kendini güvende hissedebileceği bir alan yaratmaktır. Ancak merkezi paradoks — ve en büyük güçlük — şudur: Danışanın izolasyondan çıkabilmesi için en çok ihtiyaç duyduğu şey, derin bir ihmal karşısında şekillenmiş bir hayatta kalma stratejisi olarak, yaşamayı öğrendiği yokluğun ta kendisidir.



AEDP’de terapist, gizli benliğin parıltılarını arar ve besler; danışanın Kendisini hissetme yönündeki yeni deneyimi içselleştirmesine ve sürdürebilmesine yardımcı olur. Bu süreç terapistin sahici, derin bir tutma (holding) ve bakım sunuşu içinde gelişse de, erken aşamada odak danışanın intrapsişik deneyiminde kalır. Benliğin hissedilen yönü yeterince bütünleştirildiğinde ancak o zaman danışan, kendisini bir başkasıyla ilişkide deneyimleyebilir — ilişkisel benliğin uyanışı — ve nihayetinde başlangıçta bir başkasından aldığı empati ve bakımı kendisine sunabilir hale gelir.

Bu makale, AEDP'nin bağlanma bilgisine dayalı yaklaşımının (Fosha, 2000), anlık fenomenolojik izleme ile birleştirildiğinde, gelişmemiş benliğin büyümesi için gerekli olan etkileşimli alanı nasıl yarattığını göstermektedir. Bu süreç genellikle erken bağlanma ihtiyaçlarını yeniden harekete geçirir ve bu ihtiyaçlar terapötik olarak karşılandığında, büyüme ve iyileşme için güçlü fırsatlar sunar. Aşağıdaki vakada, bu tür bir yeniden etkinleşme, öğrenme ve hayatta kalma için önemli bir etkileşimli mekanizma olan taklit etme gibi erken adaptif işlevler aracılığıyla ortaya çıkmıştır (Meltzoff, 2017).

Ellie adını verdiğim bir hastamla yaptığım çalışmadan iki örnek, onun Benliğinin ışıklarını keşfetme ve yavaş yavaş Gerçek Benliğini geri kazanma sürecini göstermektedir. Bu süreçteki zorluklar, benim anlayışımı derinleştirmemi ve AEDP yaklaşımımı ve becerilerimi geliştirmemi gerektirdi. Eileen Russell'ın (2021) gelişimsel "boşluklar" kavramı özellikle etkili oldu. Russell, her türlü ihmal, sömürü veya baskıların benliğin gelişiminde boşluklar bırakabileceğini ve duygusal ve ilişkisel izolasyonun hastanın iradesi, isteği ve arzusu ile olan bağlantısını bozduğunu öne sürüyor.

AEDP, müdahaleyi yönlendirmek için vücutta hissedilen duygusal etkilerin izini sürerek, hasta, terapist ve ikilinin deneyimlerinde anlık değişimleri takip eder. İyileşme ve değişim süreci, her biri kendine özgü fenomenolojisi olan dört farklı aşamada gerçekleşir. AEDP’de, bunlar terapisti yönlendirmek için haritalandırılmış ve izlenmiştir. Bu süreç, dört aşamalı dönüşüm sürecinin fenomenolojisi olarak bilinir (Fosha, 2009). Ellie ile yaptığım çalışma, 2. Aşama içinde genişletilmiş bir yaklaşıma yol açtı — uyumlu ve uyumsuz duyguları içeren temel duyguları işleme aşaması. Uyumsuz duygular, travma veya çarpık öz inançlara dayanan, ihmalci veya istismarcı ebeveynlere bağlılığı korumak ve temel benliği parçalanmaktan korumak için oluşan işlenmemiş duygulardır. İyileşmenin gerçekleşmesi için, bu duygular uyumlu deneyimlere dönüştürülmelidir. Bazı haDANIŞAN, daha derin bir işleme ve iyileşme sürecine başlamadan önce benliği inşa etmek için Durum 2’de — uyumsuz ve uyumlu duygular arasındaki geçiş bölgesi — daha geniş bir alana ihtiyaç duyduklarını fark ettim.



Bu yaklaşım, Ellie'nin kendi deneyimlerinde eksik olan şeyi özellikle ele aldı: gelişmemiş irade duygusu ve başkalarına etki etme ya da başkaları tarafından etkilenme deneyimlerinin yokluğu. İlk adım, iradeli Benliğin tanınabileceği, sonra hissedilebileceği ve yavaş yavaş şekillenebileceği genişletilmiş bir alan yaratmaktır.

Bu çalışma, erken gelişim bilimi ile yetişkin psikoterapisini birbirine bağlayan AEDP'nin bebek araştırmalarını bütünleştiren yaklaşımından güçlü biçimde beslenmiştir. Güvenli bağlanmayı destekleyen ebeveyn-bebek etkileşimlerinden elde edilen içgörülerden yararlanan AEDP'nin terapötik duruşu, Ellie'nin sürece daha tam bir katılım göstermesini ve terapötik güveni tesis etmesini mümkün kılmıştır. Danışanın deneyiminin an be an izlenmesiyle birlikte ele alındığında, bu duruş; duygusal izolasyon ve benliğin hissedilen yönünün yokluğundan, kişinin kendisi olarak var olma deneyimine — ve zamanla başkalarıyla birlikte dünyada kendisi olarak var olma deneyimine — doğru terapötik yolculuğa rehberlik edebilir.

BÖLÜM I Ellie: Sözsüz Çalışmak

Terapinin erken bir aşamasında, bir noktada Ellie konuşamaz hâle geldi. Söylediklerime yanıt olarak yalnızca başını sallıyor (“evet” diyordu) ya da başını iki yana sallıyordu (“hayır” diyordu). Onu ‘bulabilmek’ için zorunlu olarak buradan başlamamız gerekiyordu. Yıllar sonra şöyle tarif etti: ‘Sözel olmayan şeye ihtiyacım vardı. Sözcüklerim bana sahte geliyordu, ama bedenimden gelen şey doğru hissettiriyordu. Sözcüklerle ve bedenimle aynı anda temas hâlinde değildim. Konuştuğumda temasın koptuğunu hissediyordum. Ellie'nin suskunluğunu hiçbir zaman savunmacı bir geri çekilme olarak deneyimlemedim. Sezgisel olarak, onun suskunluğunda ‘doğru’ olan bir şey olduğunu hissettim. Sessiz olmasına rağmen süreç yoğun ve başını sallayışıyla ya da iki yana sallayışıyla bağlantı kurma arzusunu hissediyordum. Oradaydı; o anda mümkün olanın eşiğinde mevcuttu, fakat bundan daha fazlası da vardı. Bu suskunluk, onun gerçek Çekirdek Benliğine açılan bir giriş, onunla BİRLİKTE OLMA'ya dair bir davet gibiydi. Kırılğan, YENİ bir alan... Bu, onun uyanmış iyileşme ve kendini onarma itkisini temel alan bir yerden, SEN'le birlikte BEN/Ben olarak var olma biçimiydi. Diana Fosha'nın ifade ettiği gibi: ‘Beyinlerimizin ve bedenlerimizin derinliklerinde, güvenli koşullar altında yüzeye çıkan iyileşme ve kendini onarma eğilimleri yer alır; bunlar ilk seansın ilk anlarından itibaren uyanışa hazırdır’ (Fosha, 2021, s. 28).





Ellie ile yürütülen süreçteki “suskun parça”, benimle yeterince güvenli koşullara verilen sözel olmayan bir yanıttı ve onu “kurtarma” ve benliğinin ortaya çıkışını destekleme yolculuğunun başlangıcını oluşturuyordu.

Sağ beyin ile sağ beyin arasındaki iletişim

Ellie, erken yaşlarında ve çocukluğunda derin bir ihmalden muzdaripti. Yeterince gelişip büyümesi için gerekli olan “sözsüz iletişim”i hiç deneyimlemedi. Yine de, “sözsüz iletişime” ihtiyacı olduğunu biliyordu. Onun ihtiyacı, bebek araştırmacılarının en erken etkileşim biçimleri hakkında keşfettiklerini somutlaştırıyordu: iletişimin bedensel yönü, iletişim kurma ve duyguları anlama yeteneğinin temel bir bileşenidir (Beebe & Lachman, 2014). Beebe & Lachman (2014), sözsüz etkileşimin bağlanma oluşumunda nasıl önemli bir rol oynadığını vurgulamakta ve “sözsüz iletişim yaşam boyu oldukça benzerdir” diyerek yetişkin tedavisiyle bir bağlantı kurmaktadır. Ellie, sözsüz “şey”e ihtiyacı olduğunu biliyordu ve bu doğru geliyordu. Ben de, onun terapisti olarak, onun sessizleşmesinde doğru bir şey sezmiştim. AEDP terapistleri, dönüşümün işaretlerini, yani iyileşme, kendini düzeltme ve “maksimum canlılık, özgünlük ve gerçek temas için çabalama” (Fosha, 2008, s. 282; 2017a) için doğuştan gelen motivasyonel dürtüyü aramak üzere eğitilirler. Bu, hastayı patolojik bir bakış açısıyla değil, uyumsal bir bakış açısıyla görmek anlamına gelir (Fosha, 2000). Bu bilgi, Ellie'nin sessizliğine yaklaşımımı şekillendirdi ve bana kendi sağ beyin algımı ve bilgimi kullanma özgürlüğü verdi, böylece onun sessizliği karşısında takılıp kalmak veya şaşkınlık duymak yerine, onun iyileşme ve kendini düzeltme belirtilerine uyum sağladım.

Ellie ile yaptığım çalışma, “kelimelerin ve içeriğin olmadığı” bir ortamda ortaya çıktı. AEDP yaklaşımı ve duruşu, alıştığımın ötesinde bir tür genişletilmiş sözsüz açıklık ve dinleme durumunda kalmama yardımcı oldu ve “bilmek ve bilmemek” arasındaki gerilime karşı daha fazla tolerans geliştirdim.

Tanınma

Ellie, erken dönemdeki benlik gelişimi için çok önemli olan “bağımsız öznelliğime”, benim takdirime ve karşılıklı etkileşim deneyimine (Jessica Benjamin, 2005) ihtiyaç duyuyordu. Ellie, karşılıklı düzenleme ve karşılıklı etkileşim deneyimine çok ihtiyaç duyuyordu, ancak bu, onun bu kadar ağır ihmalden kurtulmak için öğrendiği bir şeydi. Kendisi içinde bu tür deneyimler için bir referans noktası yoktu ve aynı zamanda yeni deneyimlerden korkuyordu. Bu durum, birlikte yaptığımız çalışmada en büyük zorluklardan biri oldu. Ellie'nin bu aşamadaki korkusu, Still-Face Deneyi'nin (Tronick ve ark., 1978) bulgularını yakından yansıtıyor.



‘Still face’ koşulunda, bakımverenin aniden duygusal olarak erişilemez hâle gelmesine bebeğin verdiği yoğun ve çoğu zaman panik içeren tepki, ‘orada kimse yok’ deneyiminin dayanılmaz acısını yakalar — ve bu, Ellie’nin bir kez daha karşılaşmaktan tam da korktuğu şeydi.

Ellie ile sağ beyin-sağ beyin arasındaki gelişen varlığın yanı sıra, önemli terapötik zorlukları ve korkuları ele almak, benim tarafımdan da bebek araştırmalarıyla desteklenen gelişmiş bir sol beyin anlayışını gerektiriyordu ve bu, yeni fenomenler ortaya çıktıkça giderek daha önemli hale geldi. Ellie ile olan sürecin sonlarında ortaya çıkan bir fenomen, benliğin gelişiminde sözsüz iletişimin derin önemini anlamama daha da katkıda bulundu. Video kaydına alınmış bir seansı incelerken, Ellie’nin bebeklerin yaptığı gibi beni taklit ettiğini fark ettim. Bu, beden hareketlerimin spontan ve bilinçsiz bir taklidiydi.

Öznel olma, irade ve arzu – Eksik halka

Ellie’nin patojenik utanç derecesi azalmış ve benimle birlikte güvende hissetmesi derinleşmiş olsa da, sanki nasıl yapacağını bilmiyormuş gibi, bu yeni güvenli bağlanma deneyimlerini sürdürmekte zorlanıyordu. Bu konuda, Russell’ın (2021) "en güvenli, en emniyetli terapötik ilişkide bile, benlik duygusundan basitçe tam olarak ortaya çıkmayacak olan önemli bir şeyin eksik olduğu" gözlemiyle aynı fikirdeydim. Bu içgörü, Ellie’nin irade, istek ve arzularıyla bağlantı kurma eksikliğini ve ayrıca çalışmamızdaki eksik halkayı, yani benliğinin eksik yönünü odak noktası haline getirmemiz gerektiğini anlamamı sağladı. Bölüm II’de, benliğinin bu eksik yönünü nasıl geri kazandığımızı ve geliştirdiğimizi anlatacağım.

Parçalarla çalışma

İlişkisel Parçalar çalışması, Durum 2 alanında çalışırken, özellikle de uyumsuz duygusal deneyimlerle çalışırken hayati bir terapötik müdahaledir. Parçalar veya çocuk parçaları, bakım verenlerle erken dönemde kurulan bağlanma eksiklikleri nedeniyle bütünleşmemiş olan benliğin parçalanmış yönleridir. Bu yaklaşım, hastanın kendisi ve başkaları hakkındaki duygularının ve inançlarının, işlenmemiş (ve/veya şekillenmemiş) deneyimlerin eski anı duygularından (parçalar) kaynaklanabileceğini fark etmesine ve eski olanı şu anda olanlardan ayırt etmesine yardımcı olur. "Parçalar"ın anlaşılması, yaralı Benliği "bulma" çalışmasında çok önemlidir. Yaralı benlik genellikle daha genç bir benlik, "küçük ben" imgesi olarak ortaya çıkar, tıpkı Ellie’nin yaralı benliğini çamurla kaplı, zar zor hayatta olan küçük bir kız olarak bulması gibi. Yaratıcı ve dirençli sağ beyin, kendisine alan verildiğinde sihrini göstermeye başlayabilir ve bize ne olduğunu (yarayı) ve ne olması gerektiğini (yarayı iyileştirmek ve ortaya çıkan benliği geliştirmek için) gösterebilir. Seans dökümleri, hem bu tekniklerin kullanımını hem de terapist benliğinin aktif biçimde devreye sokuluşunu göstermektedir.



Ellie'nin, Durum 2 uyumlu deneyimin dönüştürücü ve iyileştirici alanına girebilmesinden önce, uyumsuz ve uyumlu duygulanım arasında uzatılmış bir çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Basitçe ifade etmek gerekirse, danışanın benliğe ilişkin duygu geliştirebilmesi ve benlik için hissedebilmesi, öncelikle bir benliğe sahip olduğunu bilmesini ve o benliğin hissedilen bir deneyimine sahip olmasını gerektirir.

BÖLÜM II

Sadece Ellie'de değil, farklı DANIŞANda da aynı örüntüyü fark etmek, beni 2. Aşamada genişletilmiş çalışmayı kavramlaştırmaya yönlendirdi — uyumsuz ve uyumlu deneyim arasında — iki ayrı aşamada gelişen bir kavram olarak düşünmeme yol açtı: önce bulma ve kurtarma, sonra gelişen benliği oluşturma.

Aşama 1: Benliği Bulma ve Kurtarma

Sürecin bu aşamasında, gerçeğin ipuçları ortaya çıkmaya başlar. Hasta, "bana bir şey oldu (ya da olmadı)" gerçeğini fark etmeye ve kabul etmeye başlar, ardından ihmalin hastayı değil, ebeveynlerin eksikliğini yansıttığını fark eder. Hasta ayrıca, başlangıçta hatayı veya eksikliği kendine atfetmesinin, yetersiz bir bakıcıya olan bağlılığı korumak için gerekli bir hayatta kalma önlemi olduğunu anlamaya başlar. Bu farkındalıklar, hastanın kendisinin eksik kısımlarını doldurmaya başlaması için gereklidir. Kendini, aldığı (veya almadığı) bakımın niteliklerinden ayırmak, başlı başına patojenik utancın ortadan kaldırılmasıdır. Bu çalışma, daha önce dayanılmaz olan "kimsenin olmadığı" ve/veya bir vekil olarak kullanılmış olma gerçeğini tolere etmekle ilgilidir (Russell, 2021). Bu, gerçek benliği ihmalkar bakıcılardan ayırma sürecinin ilk adımıdır. Gerçek benliği feda ederek bağlanma bağlılığı korumak için uygulanan hayatta kalma stratejisi, o zamanlar gerekli ve uyumluydu, ancak şu anda, bireyin doğuştan gelen hissetme, iletişim kurma ve bağlanma yeteneğini tehlikeye atarak, bireyin kendisi olmasını engelliyor (Frederick, 2021, s. 190). Sürecin bu kısmı, "boşlukları hissetmeyi" gerektirir. Bir hasta bunu şöyle tarif etmiştir: "Yarayı bulmak, acı verici bir açılım gibiydi. Nereye gittiğimizi bilmiyordum ve bu karanlıkta devam etti." Hasta, derin çekirdek durum deneyimlerini işleyip yaraları ve bunların sonuçları hakkında derin içgörüler elde etse de, mutlaka deneyimin çekirdek duygusal uyum alanına sağlam bir şekilde girmiş olmayabilir. Çalışmanın bir sonraki aşamasına geçmeye yakın olabilir, ancak hasta hala bir ayağı duygusal izolasyon içinde olabilir.



2. Aşama: Ortaya çıkan benlik - "Ben kimim?"

Burada belirgin bir dönüşüm görülmektedir. Danışan artık duygusal izolasyondan çıkmaya yönelik ilk adımları atmaya hazırdır ve kendisi olma özgürlüğüne dair yeni bir hissedilen deneyimin ipuçlarını yaşamaya başlamaktadır. Terapinin odağı artık ortaya çıkan Benliğin 'doğurtulması', geliştirilmesi ve keşfedilmesine yönelmiştir. Birinci fazda yaşanan 'açılmayı (unfolding)' betimleyen danışan, ikinci fazdaki deneyimini şöyle ifade eder: 'Aynı açılma gibiydi; nereye gittiğimizi bilmiyordum ama bu kez her şey daha hafiflik içinde ilerliyordu.' Bu süreç, 'boşlukların doldurulması' ve henüz biçimlenmemiş deneyimin yapılandırılmasıyla ilgilidir.

"Diğer tarafta" olmak - "Ben buyum."

Varoluş hissi ve gerçekte kim olduğumuzu olma hakkı yeterince bütünleştirildikten sonra, hasta nihayet uyumsal duygusal deneyim alanına girdiğinde süreçte bir değişiklik daha olur. Bu deneyimler artık dönüştürücüdür ve (uyumsal) duyguların işlenmesi tamamlanmaya başlayabilir. Farklı DANIŞAN bu değişimi benzer şekilde şu sözlerle tanımlamışlardır: "Yaptığımız şeyin iyileştirici olduğunu ilk kez deneyimliyorum." Dayanıklılıkla ilgili yeni ortaya çıkan deneyimleri anlatırlar ve daha önce anlamsız olan (travmatik) durumların ve ilişkilerin anılarının aniden ortaya çıktığını bildirmeye başlarlar. Ancak şimdi, "yeni gözlerle" bakıldığında, bu anılar derinlemesine açıklığa kavuşur ve yaraların derinliğini ve duygusal izolasyonu daha iyi açıklar ve temel duygularına ve başlarına gelenlerin gerçeğine yeni erişim sayesinde, eski travma anıları artık tamamlanana kadar işlenebilir.

Ellie: İki faz içinde çalışmak — Uyumsuz ve uyumlu deneyim arasında

Terapinin başlangıcında Ellie, yoğun biçimde benim dikkatimi kaybetmemeye odaklanmıştı. Henüz kendi içinde herhangi bir şey hissetmeyi göze alabilecek durumda değildi. Ancak bana yönelmiş bu odağının altında, an be an izleme sırasında Ellie'den gelen daha ince tepkileri fark etmeye başladım — benim uyumsuzluklarım ya da yanlış anlamalarım karşısında neredeyse fark edilmez donakalma ya da suskunlaşma anları.

“

Terapinin odağı artık ortaya çıkan Benliğin 'doğurtulması', geliştirilmesi ve keşfedilmesine yönelmiştir.

”





Bu kopuklukları (mikro-kopuşlar) fark etmem ve sorumluluğunu üstlenmem yoluyla Ellie, yavaş yavaş sınırlarının tanındığı ve saygı gördüğü yönünde filizlenen bir duygu geliştirmeye başladı. Bu, Benliğinin gelişiminde 'boşlukların doldurulması'nın başlangıcını işaret ediyordu. Sınırları olan bu Benlik hissi büyüdükçe — her ne kadar kırılgan olsa da — Ellie, donakalmasının ya da suskunlaşmasının neyle ilgili olduğunu dile getirmeye başlayabildi. Şöyle açıkladı: 'O (çocuk parçasına atıfla) vazgeçti; anlaşılmadığını hissetti.' Birlikte, gelişimin bu aşamasında Ellie'nin beni onu kusursuz biçimde anlamaya ihtiyaç duyduğunu fark ettik. Yetişkin parçası kusursuz bir anlayışın mümkün olmadığını bilse de, yanlış anlaşıldığını hissettiğinde ortaya çıkan otomatik kopuşu ya da 'vazgeçme' tepkisini durduramıyordu. Ellie'nin kusursuz biçimde anlaşılma ihtiyacı ve 'vazgeçiyorum' ifadesi, Benliğinin çekirdeğinden gelen bir zihinsel etkinlik ve anlamlandırma eylemiydi; bu da Benlik duygusunun, benden/ötekenden ayrı olarak gelişmesinde ilk adımı temsil ediyordu. Bu, erken bir farklılaşma biçimiydi; adeta şunu söylüyordu: 'Sana ait olmayan, senin tarafından anlaşılmayan bir ihtiyacım var.' 'Senin içinde eriyen bir ben' ya da farklılaşmış gerçek bir 'biz' olmaktan ziyade, seninle birlikte benolmanın ilk deneyimiydi

Tüm bu "vazgeçmeler", bizi yeniden bir araya getirmek için gösterdiğim aktif çabalarla birleşerek, daha sonra gerçekleşen gelişimin temelini oluşturdu. Ellie'nin, benliğinin gelişimindeki en eski boşluklardan birini "doldurmak" için bu onarımlara ihtiyacı vardı. Ellie nihayet uyumsal duygusal deneyim alanına ulaştığında, bir seans sırasında şöyle açıkladı: "Senin beni tam olarak anlamadığını kabullenmeye başladığımı fark ettim." Bu, onun büyümesinin inanılmaz bir kanıtı olmasının ötesinde, ne yaptığımızı ve neden yaptığımızı da netleştirdi. Bu, benim ilgimi kaybetme korkusunun — sanki "geri dönüşü olmayan bir yol" varmış gibi — onarım beklentisinin olmamasından kaynaklandığını anlamamı sağladı. Ve Beebe & Lachman (2000) tarafından tanımlanan bağlanma gelişiminin üç düzenleyici ilkesinden ikisini somutlaştırdı: sürekli düzenlemeler ve sürekli düzenlemelerin bozulması ve onarımı. Üçüncü düzenleme ilkesi olan yoğun duygusal anlar (Beebe ve Lachman, 2002), Ellie'nin alıcı duygusal kapasitesi arttıkça, Benlik oluşturma sürecinin ayrılmaz bir parçası haline geldi.

BÖLÜM III

Aşama 1. Kendini Bulma ve Kurtarma Aşamasında Çalışma: İki Vaka Öyküsü

Vaka Özeti 1: Kendini Bulma ve Kurtarma Aşaması, özün parıltıları, kendiliğinden ortaya çıkan Benlik.



Ellie ile ilk karşılaştığımda yirmili yaşlarının sonlarındadır. Derin bir ait olamama duygusu ve sosyal durumlara yönelik yoğun bir korku nedeniyle terapi arayışındadır. Hiçbir eğitimini tamamlayamamış, yakın zamanda da sosyal kaygısı nedeniyle son işinden istifa etmiştir. Ellie, geçmişine dair çok fazla şey paylaşamamaktadır; yalnızca ebeveynlerinin kendisi 8 yaşındayken boşandığını belirtir. Annesi boşanmayla baş etmekte zorlanmış, babasının başka bir kadınla ilişkiye başlamasının ardından ağır bir depresyona girmiştir. Ellie, annesini duygusal olarak soğuk ve reddedici; babasını ise duygusal olarak mesafeli ve kızına yeterince eşlik edebilme kapasitesi sınırlı biri olarak tanımlar. Bu klinik vinyette, sürecin ilk bölümünü — Benliğin bulunması ve ‘kurtarılması’nı — ortaya koymaktadır. Ellie henüz ne kendi acısıyla ne de kim olduğu ile temas hâlinindedir. Çekirdek Benliğiyle temasa dair parıltılar görülmekle birlikte, sık sık uyumsuz örüntülere geri kaymaktadır. Ellie, geri çekilme ile bağlantıda kalmak için çabalama arasında gidip gelmektedir. Utanç ve korku kolaylıkla süreci ele geçirir. Kendi içinde herhangi bir şeyi hissetmekten derin bir biçimde korkmaktadır. Her ne kadar suskunluk hâlinde çıkmış olsa da, konuşmak, kendi deneyimleriyle temas hâlinde kalmak ve bunları paylaşmak hâlâ onun için oldukça zordur. Kendi içinden herhangi bir şeyin ortaya çıkmasına izin vermenin ne kadar güç olduğunu ve bunun ne denli korkutucu ve utanç uyandırıcı bir deneyim olduğunu göreceğiz. Ancak alanı tutarak ve onu yeniden davet ederek; onun da hem kendi içinde hem de benimle birlikte mevcudiyetini sürdürme çabasıyla, zamanla çekirdek, spontane Benliğiyle kurulan bazı kıymetli temas anlarına ulaşmayı başarırız.

TERAPİST: “Birazcık bu üzüntüyle kalalım” (danışan başını sallıyor). “Üzüntünün burada bir alanı olsun. Senin içinde ve burada, benimle birlikte.” **[Duygusuna alan tutma ve terapistin (benim) ona yardım etmek için burada olduğunu hatırlatma; danışanın bu anda buna ihtiyaç duyması nedeniyle yönlendirme sunma.]**

DANIŞAN: Mmmm.... Hayır. Evet. Hayır.... (bakışlarını kaçırıyor, derin bir iç çekiş) Sanırım bu sadece... Evet. Sadece... hayır, bilmiyorum. **[Zorlanma; utanç ve korku araya giriyor.]**

TERAPİST: Evet, dene! Bu... **[Onu nazikçe iterek]**

DANIŞAN: Sanırım... hayır (bakışlarını kaçırıyor) **[Zorlanma, vazgeçme]**

TERAPİST: Ne düşünüyorsun? Olsa bile... **[Terapistin ısrarı, danışanı ve danışanın zihnini tanıma arzusunu; danışanın önemli olduğunu ve dolayısıyla duygu, düşünce ve tepkilerinin de önemli olduğunu iletir]**

DANIŞAN: Evet (başka yere bakarak, gülümser) ...

TERAPİST: ... yanlış olursa yön değiştirebiliriz. **[Terapistin, danışandan vazgeçmeyeceğini nazikçe hissettirmesi ve onun bununla biraz “oynayabilmesi” için alan tanınması]**



DANIŞAN: Evet. (elleri yüzünün önünde) Evet. Bunu biliyorum. Aslında... **[Terapiste güvenen parça ile temas hâlinde ve Benliğinin gerçek hissine dair bir parıltı; Benliğini bulmaya dair yeni deneyimde, dikkat çekici bir örgütlenme ve tutarlılık anı]**

TERAPİST: Evet. Ama bunu zihinsel olarak biliyor olsan bile, içeride şu anda zorlanan bir şey var (danışan başını sallıyor) **[Terapistin “boşluğu” hissetmesi]**.

Ve biz bu zorlukla da birlikte olmak istiyoruz (danışan başını sallıyor, başka yere bakıyor, ağlıyor) **[Danışanın boşluğu hissetmesi]**. İhtiyacın olduğu kadar sendelemen sorun değil. İleri geri gidip gelmen de (danışan ağlıyor, başını sallıyor) **[Boşluğu hissetme]**. O hâlde, bir şey düşünüyorsun! (danışan başını sallıyor ve kıkırdıyor) **[Danışana zor olanla yalnız bırakılmayacağını hissettirme ve ardından ilerlemesine yardımcı olma]**.

DANIŞAN: Mmmm

TERAPİST: Düşündüğün şeyi ortaya koymak zor mu geliyor? **[Boşluğu hissetme]** (danışan başını sallıyor) * **[Boşluğunda görülmüş olma]** Çünkü düşündüklerinin karşılanmasına, duyulmasına pek alışık değilsin (danışan başını sallıyor, tekrar sallıyor) * **[Yarasının içinde görülmüş olma]** Bu yüzden mi bu kadar zorlaşıyor? (danışan başını sallıyor) **[Zorlanışını görme ve anlama; bunu tarihsel kökenleriyle ilişkilendirme. Zorlanışa anlam verme ve kendini suçlamayı çözme; gelişimsel bazı boşlukları doldurma.]**

TERAPİST: Ve bu, bunun ne kadar yoğun yaşanmış olması gerektiğini, bununla ne ölçüde karşılanmış olduğunu bize çok şey anlatıyor (danışan bakışlarını yukarı kaldırıyor, başını sallıyor). **[Yarasının içinde görülmüş olma.]** Bu yüzden hâlâ bu kadar zor; her ne kadar senin bir parçan artık bilse de... benim annen ya da baban gibi tepki vermeyeceğime dair bir miktar güven duysa da (danışan başını sallıyor, terapistin gözlerine bakıyor, kısa bir gülümseme). **[Terapistle ilişkisel güvene dair bir parıltı.]** Ve ne olursa olsun, sen bunu yapabilir hâle gelene kadar bunu birlikte yapmamız gerekiyor. Burada olmamızın nedeni bu. Bu senin için son derece ağır ve acı verici...

DANIŞAN: Mmm (başını sallayarak)

TERAPİST: Ama burada OLMAK istediğimi ve bunu defalarca yapmayı istediğimi hissediyorum; çünkü SENİN kendin olma özgürlüğünü HİSSEDEBİLMENİ istiyorum. Ve sabırlıyım. Bunu defalarca yapabiliriz (danışan başını sallıyor ve hâlâ ağlıyor). **[Terapistin onun için orada olma konusundaki sahici isteği ve iradesiyle nazikçe itmesi.]**

TERAPİST: Bu, çok derin anlamlar taşıyan bir inşa gibi hissettiriyor. Dış dünyada şu anda gerçekten BİR ŞEYLER oluyor. Ve sen bunun “bununla” — yani birlikte yaptığımız bu çalışmayla — ilgili olduğunu anlıyorsun. Şu anda senin içinde çok derinlere indik; yeni bir şeyin tam başlangıcındayız: bir BENLİK olmak. Ve zaman zaman, olanın ne olduğunu bir düzey daha anlayabilmek için eskiye kısa yolculuklar yapıyoruz. Bazen yeninin içindesin, yeni adımlar atıyorsun; bu korkutucu ve zor.



Çünkü bu çok YENİ. Son zamanlarda ise zaman zaman (danışan gülümser, çok kısa bir gülümseme)... eskiye de geri döndük. **[Süreci yansıtmaya; terapistin süreci nasıl deneyimlediğini ve anladığını ifade etmesi; süreçte yönlendirme; ortaya çıkışı tanıma ve alan tutma.]** ...Bu gülümseme neyle ilgili? **[Bir şey oldu, bir kayma yaşandı; danışan gülümsedi ve terapist bu kırılgan küçük “hediyeyi” — çekirdek benliğe dair bir parıltıyı — tutmak ve beslemek için hemen karşılık veriyor; Faz 1: Benliğin Bulunması ve Kurtarılması.]**

DANIŞAN: Bilmiyorum. Hayır... ama evet... **[Zorlanma, fakat artık vazgeçmeden.]** Senin bunu söylemen... ya da bunu görmem. Ya da evet. **[Görölmüş/bulunmuş olma duygusu; artık her iki ayağı da Faz 1 alanında—Benliğin bulunması ve kurtarılması.]**

TERAPİST: Bunu görmem... sende ne oluyor? Gülümsedin. **[Bu çok yeni ortaya çıkan bir şey. Terapist, danışanın henüz görölmüş olma hissini derinleştirme kapasitesinin olmadığını varsayıyor; bu yüzden yalnızca yeni ve çekirdek bir şeyle temasta olma anını biraz daha uzatmasına yardımcı olmaya çalışıyor.]**

DANIŞAN: Evet.

TERAPİST: Hızlı bir gülümseme. Mutlu muydun? (danışan başını sallıyor, yüzünü saklamaya çalışır gibi bir elini yukarı kaldırıyor).

DANIŞAN: Evet. Aman Tanrım. Evet (başka yere bakıyor, başını sallıyor). **[Zorlanıyor ama mutlu olma deneyimine dair “evet”te kalmayı sürdürüyor.]**

TERAPİST: Seni mutlu eden ne? Eğer biraz daha bununla kalmana yardımcı olabilirsek, bu çok önemli.

DANIŞAN: Bilmiyorum. Evet... (kıkırdar, başka yere bakar). Sonra... yalnız değilim... eğer sen... bunu görüyorsan (terapistin gözlerine bakar). Evet... **[Görölmüş olma duygusu, şimdi yalnız olmama yönünde yeni bir deneyime derinleşiyor; çok güçlü bir ifade — “yalnız değilim”, bulunmuş olma deneyiminin yaşandığı bir an.]**

Süreç

Uzun bir süre boyunca çalışma bu şekilde devam eder. Geriye dönüp baktığımda, aslında sürekli bir düzenleme süreci içinde olduğumuzu; bu düzenlemenin tekrar tekrar bozulup onarıldığını (süregiden düzenlemelerde kopuş ve onarım) anlıyorum. Ellie’nin, defalarca, tekrar tekrar kendisine geri dönebilmesi için benim onu yönlendirmeme ihtiyacı vardı. Çocukluğuna dair hâlâ çok fazla şey paylaşamıyor; ancak yaşananları — ve yaşanmamış olanları — daha iyi anlayabilmek için kullanabileceğimiz iki sahne var.

Sahnelerden biri, 8 yaşındaki Ellie’ye ait: Gecenin ortasında gördüğü bir kâbusla korkan Ellie, annesinden yatağına gelip gelemeyeceğini sorar.



Yatağa girmesine izin verilir; ancak Ellie, dehşet verici bir gerçeği sezer: Annesi psikolojik olarak orada değildir; Ellie kendisini dünyada tamamen yalnız hisseder. Diğer sahne ise 10 yaşındaki Ellie'yi içerir. Ellie sık sık evlat edinildiğine dair fanteziler kurar; kendisini görülmüş hissettiren mahalledeki bir kadına, küçük bisikletiyle gitmeyi hayal eder. Bir gün komşuya yaptığı bisiklet yolculuğundan eve döndüğünde babasıyla karşılaşır. Babası ona şöyle der: 'Ne yapıyorsun? Komşu kadın bahçesinde çocukların koşturmasını istemiyor.'

Bu deneyim, Ellie'yi derin bir utanç durumunda bıraktı; bu utanç yalnızca mahalledeki kadınla bağlanma arayışına girmesini engellemekle kalmadı, aynı zamanda evlat edinilme fantezilerini de sona erdirdi.

Utanç, onu babasına karşı gelmekten alıkoydu; böylece 'birincil bakımvereniyle (güvenli) bağı ne pahasına olursa olsun sürdürme' gereksinimi baskın hâle geldi (Frederick, 2021, s. 192). Benimle yürüttüğü terapi sürecinde Ellie, bu davranış ve fantezileri yavaş yavaş uyum sağlayıcı çabalar ve dönüştürücü bir güç biçimi olarak tanımaya ve kabul etmeye başladı. Farklı ebeveynlere duyduğu özlem nedeniyle hissettiği utanç, zamanla yeni bir anlayışa dönüşmektedir: Hem duygusal olarak erişilebilir ebeveynlerin derin yokluğunun kabulü hem de küçük kızın, sezgisel olarak neye ihtiyaç duyduğunu bilerek bunu aramayı sürdürmesine dair güçlü ve içkin itkisini tanıma.

Bu anlayış, yaralı benliğine kapı açar. Derin bir seansta, çamurda zar zor hayatta kalan kirli bir figür olarak temsil edilen içsel çocuğunu bulur. Derin bir acı içinde, "Bu kadar zarar gördüğümü hiç fark etmemiştim" der. Bu deneyim, derin bir rahatlama hissine yol açar. Yaralı benliğini keşfetmek, ona "bulunduğunu" hissettirir – yani, "belki de ben gerçekten varım" anlamında.

Onun gençlik dönemindeki parçalarıyla çalışarak, şimdiki zamanı geçmişten ayırmaya ve çocukluk dönemini yetişkinlik döneminden ayırmaya başlıyoruz. Ellie benim desteğime ve derin ilgime ihtiyaç duyuyor, ancak bunu tam olarak kabul etmesi hala zor. Ama ben bu sürece güveniyorum. Terapiye başladıktan iki yıl sonra, "Seni ilk kez dinliyorum" diyor ve bir yıl sonra ilk kez gözlerime bakmaya cesaret ediyor. Onun için orada olma çabalarım sözlü olarak yanıt veremese de, beni dinlediğini ve kabul ettiğini anlıyorum.

Yalnızlığın çözülme düzeyleri – bağlantı yoluyla itme

Görülmüş olma deneyiminin alıcı (receptive) duygulanımsal yaşantısının genişlemesi; intrapsişik odak (hâlâ Faz 1'de: Benliğin Bulunması ve Kurtarılması). Yoğunlaşmış bir duygulanımsal an.

Sürecin bir sonraki aşamasında, Ellie'nin kendini geliştirmek için bir sonraki adımı atabilmesi için beni daha fazla kullanması, yani benim varlığımı hissetmesi gerektiğini sezgisel olarak hissettim. Onun içindeki "boşluğu" hissedebiliyordum: dayanacak birinin yokluğu, sadece var olmanın korkusu ve ihtiyaçlarının karşılanmasının korkusu. Hiç almadığı ve erken çocukluk döneminde aramayı çoktan bırakmış olduğu ilgi ve sevgiyi kabul etmeye ve ondan korkmayı bırakmaya başlamak için desteğe ihtiyacı vardı.

Bir seansta, dönüm noktası niteliğinde bir şey gerçekleşti. Terapist Benliğime dayanarak, onun üzerimdeki etkisine dair yoğun ve sahici bir kendini açma sundum; bunu yaparken de an be an tepkilerini mikro düzeyde izledim. Gözlerinin içine bakarak, yumuşak bir tonla şunları söyledim: ‘Senin için buradayım. Üzgün olduğunda seni teselli etmek istiyorum. Yeni bir şey başardığında senin adına sevinç duyuyorum. Benim üzerimde bir etkin var. Aramızdaki etkileşim, sana yönelik duygularımı harekete geçiriyor.’

Tepkilerine dayanarak bir sonraki müdahalem içsel deneyimine odaklandı. Örneğin, ‘bunu kendi içinde hissederken gerekirse beni dışarıda bırakabilirsin’ diyerek onu davet ettim. Bu şekilde ileri geri gidip geldik; ta ki Ellie, sonunda, yalnızca birkaç saniyeliğine de olsa, benim üzerimdeki etkisine dair olumlu deneyimi içine alabilene kadar. Ardından bunaldı ve kapanma ihtiyacı hissetti; ancak bu anda, ‘içimde bir volkan varmış gibi hissettirdi’ diyerek bunu ifade edebildi. Bu, deneyimin onun için ne kadar büyük ve ne kadar yeni olduğunu açıkça ortaya koymaktadır — terapistinden, yani benden, iyi bir şey alabilmek.



Bu müdahale, onun benim üzerimdeki etkisini ve ona duyduğum derin ilgiyi içine alabilmesine yardımcı olmayı amaçlasa da, bunun intrapsişik bir deneyime dönüşmesi gerekiyordu; zira kendi duygularını ve ihtiyaçlarını hissetmek, onun için hem bilinmeyen hem de tehlikeyle ilişkilendirilmişti. Yavaş ilerlemenin önemini öğrendim — deneyimini düzenleyip titre ederek küçük dozlar hâlinde sunmayı ve gerektiğinde geri çekilmesine alan tanımayı. Bu süreç, onun alıcı (receptive) duygulanımsal kapasitesini inşa ederken bağlanma arayışı sistemini de etkinleştirir — ‘boşlukların doldurulması’nın ilk adımı.

Faz 2: Ortaya Çıkan Benlik Evresine Giriş — uyumsuz ve uyumlu duygulanımsal deneyim arasında

Süreçte artık belirgin bir değişim vardır. Ellie, hem kendi içinde hem de benimle birlikte odada yeni mevcudiyet deneyimleri yaşamaya başlamaktadır. Bir seansta şöyle ifade eder: ‘Bu, kendimle VE seninle aynı anda bağlantıda hissettiğim ilk an.’ Yeni bir biçimde kırılğan olabilecek kadar güvendedir. Bu, ‘ilişkide kalarak hissetme ve baş etme’nin başlangıcıdır (Fosha, 2000). Ellie ilk kez titrek (tremulous) duygulanımlar deneyimler ve korkunun ‘iyi bir korku’ olabileceğini fark eder.



AEDP'de titreme etkisi, hasta olumlu duygusal değişimler veya dönüşümler yaşamaya başladığında ortaya çıkan kırılganlık, belirsizlik veya titreme hissi ile karakterize edilen duygusal durumları ifade eder. Bu etkiler genellikle hasta daha uyumlu duygularla bağlantı kurmaya başladığında veya büyüme, iyileşme veya bağlantı gibi yeni, alışılmadık duygular hissetmeye başladığında ortaya çıkar (Fosha, 2000).

Aşama 2: Ortaya Çıkan Benlik Aşaması

Vaka Özeti 2: Bütün ve farklılaşmış Benliğin doğuşu.

Ellie artık uyumsuz ve uyumlu duygulanımsal deneyimleme arasındaki bir sonraki faza girmektedir. Ortaya çıkan Benliği geliştirmekte ve keşfetmekte; izolasyondan çıkıp var olmanın hissedilen bir deneyimine doğru ilk adımlarını atmaktadır.

Russell'ın 'her türden ihmal, sömürü ve baskının Benliğin gelişiminde boşluklar bıraktığı' yönündeki içgörüsüyle (Russell, 2021, s. 244) donandığımda, Ellie'nin bir sonraki, yeni ve son derece önemli adımı atabilmesi için benden ne tür bir desteğe ihtiyaç duyduğunu anlayabildim. Bu anlayış, Ellie'nin 'bunu nasıl yapacağını bilmemesi' nedeniyle hissettiği utancı çözmeye yardımcı oldu. Ve hepsinden önemlisi, 'boşlukların' onun kim olduğu anlamına gelmediğini ortaya koydu.

Bir sonraki vinyet, Ellie'nin ilk kez var olduğunu, var olmanın hissedilen bir deneyimine sahip olduğunu yaşadığı derin ve etkileyici dönüm noktası seansını göstermektedir. Ellie, bu deneyimi bedeninin üst kısmında başlayan ve ardından tüm bedenine yayılan fiziksel bir yaşantı olarak tarif eder. Bu, adeta bir tür doğum gibidir; bu süreçte ona yalnızca sözel müdahalelerle değil, aynı zamanda bedenimi ve hareketlerimi kullanarak da rehberlik ederim.

Seansın bu bölümündeki sözel olmayan etkileşime katılımımın farkında değildim; ta ki seansı sonradan yeniden izleyene kadar. İşte o anda, sözel olmayan etkileşimde yeni bir olguyu aniden fark ettim: Ellie, bebeklerin yaptığı gibi, hareketlerimi defalarca taklit ediyordu. Bebek taklidi üzerine yaptıkları araştırmalarla bilinen Meltzoff ve Marshall'a göre, bebeklerde taklit yalnızca belleğin bir göstergesi değildir; aynı zamanda bebeğin başkalarının eylem ve niyetlerini anlama ve içselleştirme kapasitesinin bir işaretidir. Taklit, öğrenmeyi artıran uyum sağlayıcı (adaptif) bir işlev görür.

"Seansın daha erken bir bölümünde, Ellie'nin ortaya çıkan ihtiyaç ve irade hissiyle temas hâlinde kalmasını, bu hissi derinleştirmesini ve genişletmesini desteklerim. İhtiyaç ve irade hissinin — bunlara sahip olma hakkıyla birlikte — esnetilmesi ve derinleştirilmesi, 'İşte ben buyum. Benliğimin sorumluluğunu alıyorum ve olmak istediğim kişi buyum' biçimindeki çekirdek durum deneyimine doğru derinleşir. Bu Benlik deneyimi yeterince yerleştiğinde, annesiyle ilişkide ayrışma sürecinde ani bir açılma meydana gelir. İlk kez aynı anda iki duyguyu bir arada hissedebilir. Bir sonraki adımda, annesinin dağılacağına dair bir korku yaşamadan annesine öfke duyabildiğini fark eder. Annesinden ayrı olabildiği bu yeni varoluş alanından, artık var olmaya doğru ilk adımlarını atmaya açıktır.



Artık Benliğinin gelişimindeki 'boşlukları' katman katman dolduruyoruz.

DANIŞAN: Ve gerçekten çok daha hafif bir düzeyde. Sanırım artık daha çok... biraz hızlı nefes alıyorum ve nefesimi biraz tutuyorum. Burada olduğumu hissediyorum! (kıkırdar, yutkunur; hafif bir titrek duygulanım hissi). **[Mevcudiyet deneyiminin derinleşmesi]**

TERAPİST: Ben de bunu hissediyorum. Bu yüzden bunu biraz daha yapmana yardımcı olmak istiyorum. Çünkü o zaman daha da özgürleşiyor. **(Terapistin sözlerini pekiştirmek için üst bedenini hareket ettirmesi; bu, Ellie'nin daha sonra taklit edeceği hareketlerden biridir.)**

DANIŞAN: Mmm. Evet, aynen öyle. Evet, gerçekten.

TERAPİST: Ve bunu ilk kez hissediyorsunuz. **[Onun deneyimini ve yaptığımız şeyi çerçevelendirerek]**

DANIŞAN: Evet, aynen öyle. Evet, gerçekten.

TERAPİST: Bırakın yerleşsin... **[Boşluğu koruyarak, terapist yeni ve büyük bir şeyin olduğunu hissediyor]**

DANIŞAN: Evet, aynen öyle...

TERAPİST: Vücudunuzda.

DANIŞAN: Evet. Ve bunu tüm vücudumda ilk kez hissediyorum. Her şey yolunda, bu doğru... ehh **[Hasta derin ve yeni bir deneyim yaşıyor, görünüşe göre duygulanmış, titriyor]**

TERAPİST: Şu anda tüm vücudunuzda ne hissediyorsunuz? **[Terapist, hastanın yeni açık sözlülüğünden derinden etkilenmiş ve bedensel deneyimi derinleştirmek için yardım etmek istemektedir]**

DANIŞAN: Sanırım... her ne kadar... ama bu büyük bir sükunet *(kollarını tekrar sakinleştirici hareketlerle sallıyor)*. Yani... ehh. Bir şekilde buna sahip olduğumu hissediyorum *(net sesle)*.

[Özne olma kapasitesinin belirişi]



TERAPİST: Aahhh (vay canına) (*hareketli, hayranlık içinde*)

DANIŞAN: Evet... ehh

TERAPİST: Gerçekten yerleşiyor. SENİN bedeninde. (Terapistin, yerleşmeyi yansıtmak için kollarını kullanması.)
[Terapistin, danışanda olup biteni aynalama ve kendi deneyimini paylaşması]

DANIŞAN: Evet.

TERAPİST: Ve sakın.

DANIŞAN: Evet.

TERAPİST: Peki, şu anda SEN olmak nasıl hissettiriyor? **[Danışanı var olma deneyimini derinleştirmeye davet etme]**

DANIŞAN: Mmm.

TERAPİST: Hissedebiliyor musun... var olduğunu hissediyor musun? **[Takip ediyor]**

DANIŞAN: Evet, kesinlikle. Gerçekten çok daha hafif hissediliyor. İıı... buradan itibaren oldukça özgür hissediyorum (elleriyle, karnından yukarı doğru özgür hissedebildiğini gösterir). Ve yukarıda. Ama diğer tarafta... hâlâ hissediyorum... (kıkırdar, gözleri dolar). **[Eşikte olma hâli, titrek (tremulous) duygulanım]**

TERAPİST: Ayaklarını yere bastığını hisset. **[Titrek (tremulous) duygulanımı düzenleme]**

DANIŞAN: Evet, aynen öyle.

DANIŞAN: Çok garip geliyor... **[Titrek duygu]**

TERAPİST: Garip mi?

DANIŞAN: Evet

TERAPİST: Sadece yeni olduğu için. **[Titrek duyguyu adlandırma ve düzenleme]**

DANIŞAN: Aynen öyle, tam olarak.



TERAPİST: Öyleyse küçük adımlarla yapın, böylece çok fazla olmaz. Bu çok iyi. Anladınız mı? [**Titrasyon deneyimi**]

DANIŞAN: Evet.

TERAPİST: Hissediyorsunuz, değil mi? [**Takip**]

DANIŞAN: Evet, kesinlikle.

TERAPİST: Öyleyse bırakın buraya yerleşsin. Nefes alın ve burada yeni bir platform hissedin. [**Hastanın ellerini taklit ederek, karnından yukarısının serbest olduğunu hissedebildiğini gösterir**]

DANIŞAN: Evet.

TERAPİST: Hissediyor musunuz?

DANIŞAN: Evet, kesinlikle (*ağlayarak*)

TERAPİST: Sen buraya kadar (*karın ve yukarısı*) var olursun. [**Terapist hastanın gözyaşlarına odaklanmıyor. Sadece hastayı büyük deneyimin içinde tutuyor ve hastayı var olmanın hissedilen duygusunu derinleştirmeye davet ediyor**]

DANIŞAN: Evet, aynen öyle. Burada (*vücudun üst kısmı, biraz önce terapistin yaptığı hareketi taklit ederek, kıkırdayarak ve yüzünü buruşturarak, gözlerinde yaşlarla*) oldukça özgür hissediyorum ve sonra... Bilmiyorum, sanırım hala biraz engel olan bir şey var, bu da...

TERAPİST: (*şefkatle gülümsüyor, derinden etkilenmiş, gözlerinde yaşlar*) Evet, ama...

DANIŞAN: Bu yüzden, bunu tam olarak yapmaya cesaret edemiyorum (*hala ağlıyor*).

TERAPİST: Biraz daha devam etmek iyi olur mu? [**Devam etmesi için onu cesaretlendiriyor**]

DANIŞAN: Evet. Evet, kesinlikle (*şu anda, sakın*)

TERAPİST: Peki, ayaklarınızı yerde hissedin. [**Terapist kendi ayaklarını yerde kaydırıyor**]

DANIŞAN: Evet. Evet.



TERAPİST: Ayakkabınız yok, çok iyi. Ayaklarınızı biraz yerde kaydırın, böylece ayaklarınızı hissedebilirsiniz.
[Ayaklarını hissetmesi için onu davet ederek, hastanın deneyimine katılmak için hareketi yapıyor]

DANIŞAN: Mmmm

TERAPİST: Ayaklarınız var.

DANIŞAN: Evet, aynen öyle (yukarıya bakarak, ayakların varlığını fark ederek) Evet, öyle. Aman Tanrım, özür dilerim. Evet, gerçekten öyle. (ağlayarak, kıkırdayarak) [Sınırdaki, titrek bir duygu]

TERAPİST: Mmm. Evet, bu kadar az yapın. İnce tutun. [Titremeyi ayarlama, düzenleme]

DANIŞAN: Mmmm

TERAPİST: Bu çok büyük bir duygu. [Bunun büyük olduğunu onaylayarak]

DANIŞAN: Evet, aynen öyle. Evet, aynen öyle.

TERAPİST: Ve bunu burada hissedebilirsin. (Ellerini karnına koyar)

DANIŞAN: Evet. Yani... Sanırım taşıyorum. Sanırım mesele bu. [Düşüş, Durum 3 taşınma deneyimi, iyileştirici etki]

TERAPİST: Aaahhh. [Yavaşlayarak, hastanın tepkisine şefkatle yanıt veriyor]

DANIŞAN: Bu... evet.

TERAPİST: O zaman şu anda o hisle kalın. [İyileştirici etkiyle kalmasına yardımcı oluyor]

DANIŞAN: Evet, kesinlikle (yukarıya bakıyor, iyileştirici etkiyi içine çekiyor). Ehhh

TERAPİST: Sizi ne etkiledi? [Derinleştirmek ve genişletmek için deneyimi belirtin]

DANIŞAN: Sanırım beni etkileyen şey, sizin bana yardım ediyor olmanız. Ve ehhh... evet. Evet, aynen öyle. [Tereddüt ederek, deneyime geri dönmeye çalışarak, deneyimi doğrulayarak; ilişkisel deneyim ve bağlantının doğrulanmasını başlatarak]

TERAPİST: Ben de çok etkilendim [Yavaşlayarak, kendini açığa vurarak, bir süre karşılıklı danışanın yardım almayı kabul etme konusundaki yeni kapasitesinin deneyimi]



DANIŞAN: Evet. Bu kesinlikle mümkün gibi geliyor [**Kendi yeni varoluş deneyiminden bahsederek**]

TERAPİST: Evet, şu anda bunu yapıyorsunuz [**Yeniden danışanın içsel deneyimine odaklanın**]

DANIŞAN: Evet, aynen öyle. Ve...eh

TERAPİST: *(danışanın şimdi nereye gideceğini bilmediğini hissederek)* Peki, var olduğunu ilk kez mi hissediyorsun? [**Onu büyük yeni deneyime geri döndürmeye yardımcı olarak**]

DANIŞAN:*(bakışlarını yukarı kaldırır)* Evet, sanırım öyle. Bütün benliğimde. [**Yeniden deneyimin içinde; deneyimin genişlemesi**]

TERAPİST: Vay canına [**Hastanın deneyimini bozmamak için sessiz ses tonu**]

DANIŞAN: Bu çok çılgınca geliyor! Kendimi biraz deli gibi hissediyorum. [**Titrek duygu**]

TERAPİST: Evet, ama anlıyoruz... Tamamen anlıyorum [**Titrek duyguyu normalleştirerek**]

DANIŞAN: Evet

TERAPİST: Bu, varoluş hissiyle ilgili. Kendinle olan bağlantını kapatman, dondurman gerekiyordu.

DANIŞAN: Mmm

TERAPİST: Sen deli değilsin...

DANIŞAN: Hayır... *(derin bir nefes alır)*

TERAPİST: Sen çok büyük ve çok doğru bir şey yapıyorsun ve sonunda!

DANIŞAN: Evet, gerçekten! Ehm

TERAPİST: Hayata hoş geldiniz, bir nevi.

DANIŞAN: Evet, aynen öyle *(gülümseyerek, tekrar sakinleşerek)*

TERAPİST: SİZİN hayatınız

DANIŞAN: (*yukarıya bakarak*) Evet, aynen öyle. Evet, teşekkür ederim
[**Terapistin onu hayata kabul etmesini kabul ederek**]

TERAPİST: Eğer tekrar...

DANIŞAN: Evet...

TERAPİST: Vücudunuzu hissedin. Hala burada bir tıkanıklık hissediyor musunuz? Yoksa biraz daha fazla mı hissediyorsunuz? [**Takip ederek, onu vücudundaki deneyime geri davet ediyor**]

DANIŞAN: Mmm. Hissediyorum... evet. Evet, aynen öyle. Evet, biraz daha hissediyorum. Evet. Tüm vücudumda hissediyorum [**Vücudunda var olmanın bütünsel deneyimine ulaşıyor**].

Bu vinyet, artık gelişmekte olan Benliğinde yeterince güvende hisseden Ellie'nin, annesini korumak için kullandığı erken hayatta kalma stratejisini nasıl bırakabildiğini göstermektedir. Gelişmekte olan Benliği, gerçeği yüzleşecek ve hem kendini hem de annesini ayrı bireyler olarak görebilecek kadar sağlamlaşmıştır. Annesi ile olan erken dönemdeki güvensiz bağı ve annesinin ihtiyaçlarını önceliklendirme ihtiyacını bırakmak, onu kendi ihtiyaçlarını, Benliğini ve varlığını feda etme zorunluluğundan kurtarır. Bu, onun benzersiz Benliğinin tam olarak var olmaya başlayabileceği yeni bir alana girmesini sağlar.

Sonuç

Bu makalede, ince ayarlı bir AEDP duruşunun kullanımını ve duygusal olarak izole bireylerle çalışırken fenomenolojiyi izlemenin sağladığı yararları ele alıyor ve örneklendiriyorum. AEDP duruşuna bağlılık ve AEDP'nin an be an işleme yaklaşımıyla fenomenolojiyi takip etme, benim için yeni içgörülere yol açmış; Durum 2'de ve uyumsuz ile uyumlu Durum 2 olguları arasındaki alanlarda yeni çalışma alanları açmıştır. Seans dökümleri, aşağıdan yukarıya işlemlenin — yani sözel olmayan, sağ beyin-sağ beyin, an be an yaşantının (sol beyin düzeyindeki anlamlandırma ile dengelenmiş biçimde) — Ellie'nin eyleyciliğini güçlendirdiğini ve terapötik sürece, ayrıca var olma (BE) ve birlikte var olma yönündeki





doğuştan kapasitelerimize güvenmesini sağlayan ilişkisel kapasitesini inşa ettiğini göstermektedir.

Ayrıca, bu yaklaşımın hem terapist hem de hasta için keşfetme ve öğrenme motivasyonunu artırdığına dair Fosha'nın iddiasını da kanıtlamaktadır. Fosha, "Fenomenler bizi alçakgönüllü tutar ve sürekli öğrenmemizi sağlar" (Fosha, 2021, s. 31) demektedir.

Anlık deneyimleri yakından takip ederek ve gerçekçi kalarak, Ellie'nin benden ne istediğini ve neye ihtiyacı olduğunu, özellikle de deneyimlerini kelimelerle ifade edemediği zamanlarda hangi etkileşimlere en iyi tepki verdiğini deneyimsel olarak öğrenebildim. AEDP'nin bebek araştırmalarına dayanan temeli, onun ne zaman benimle kendini güvende hissettiğini ve büyüme belirtilerini belirlememe yardımcı oldu. Örneğin, beni taklit etmesinin, gelişen güvenli terapötik bağımızdan kaynaklanan bir iletişim biçimi olduğunu fark ettim; bu, Ellie'nin benlik duygusunu geliştirmenin en erken aşamalarında olduğunu gösteriyordu. Aslında, Ellie'ye öznelerarası alan verildiğinde ortaya çıkan tüm fenomenler, bu çalışmayı anlamamı ve neyin tanımlanması, hissedilmesi ve geliştirilmesi gerektiğini anlamamı sağladı.

Bu makalede anlattığım 2. Aşamada yapılan genişletilmiş çalışma, AEDP çerçevesi içinde şekillenmemiş Benliği nasıl bulacağımızı, oluşturacağımızı ve dönüştüreceğimizi genel olarak ortaya koymaktadır. Var olduğunu hissetme, Gerçek Benlik olarak var olma duygusu yeterince yerleşmeden, iyileşme ve işleme yolculuğu başlayamaz. Bu, derinlemesine ve birçok adımdan oluşan deneyimsel bir yolculuktur. Danışanımdan biri çok güzel bir şekilde şöyle açıklamıştı: "Her şey buna (Benliğimin doğuşuna) katkıda bulundu. Her kelime, her duygu... her gözyaşı."

Sonunda uyarlanabilir duygusal deneyim alanına giren Ellie'ye, bütün hissetmenin nasıl bir şey olduğunu sorduğumda, "*Bir insan olmuşum gibi hissediyorum*" diye cevap verdi.





İlişkisel Dönüşümün Beş Unsuru: Teorik ve Kültürel Farklılıklar Üzerinde Terapötik Değişim Oluşturmak

JUDY HEMMONS

NAILSWORTH, ENGLAND

İlişkisel Öğeler Modeli'ne (The Relational Elements Model) dayanarak (Gregory, K. & Hemmons, J.)

“Psikoterapideki Büyük Ayrım bir zorunluluk değil, bir tercihtir. Uzun bir süredir terapistlerin kendi danışmanlık uygulamalarına sıkıştığı, araştırmacıların fildişi kulelerine çekildiği ve Batı merkezli modellerin küresel tartışmaya egemen olduğu görülmektedir. Terapi, bozulmuş bireyler için uygulanan teknik bir tedavi midir; yoksa insanların anlam, bağlantı ve gelişim bulmalarına yardımcı olan insani bir ilişki mi? Bu makalede, insanî bağın temel ve vazgeçilmez niteliğine olan inancımın, neden terapide ilişkisel bir yaklaşımı zorunlu kıldığını açıklayacağım.

Bizler, alanı şekillendiren ve insanlık durumuna dair anlayışımızı derinleştiren büyük ve bilge isimlerin omuzları üzerinde duruyoruz. Önümüzdeki görevin, kanaatimce, her kuramın en güçlü yanlarını sentezlemek; geçmişte ve günümüzdeki tüm kuramcılarının bilgeliğinden yararlanarak her bir danışanın özgül ihtiyaçlarına karşılık verebilen bir yaklaşımı örmek olduğunu düşünüyorum. Yapay zekâ sohbet botlarının kolayca erişilebilir olduğu ve toplumların gözlerimizin önünde giderek kutuplaştığı, hızla değişen bir toplumsal bağlamın taleplerini karşılayabilir miyiz? İnsanî bağı nasıl koruyacağız; ilişkilerin karmaşıklığından geri çekilip, uyum gösteren ve onaylayan ama asla meydan okumayan avatarlar ve sohbet botları yetiştirmeye yönelirken?



Bu makaledeki amacım, terapinin odağını yeniden konumlandırmak; terapötik alanda ötekiyle ‘ilişkide olma’nın yaşantısal deneyimine derinlemesine dikkat kesilmektir. Bu görev, kültürel ve ırksal ayrımların ötesine geçerek bizi paylaştığımız ortak insanlığın özüne taşır.

Tezime bağlam kazandırmak adına belirtmeliyim ki, entegrasyon sorusu son otuz yılı aşkın süredir düşüncelerimi meşgul etmektedir; bu ilgi, Batı demokrasilerinin ahlaki ve etik dokusundaki güncel ve görünür çözümlerle birlikte daha da acil hâle gelmiştir. Mesleki yolculuğum, iyileşme sürecine dair anlayışımı sürekli olarak derinleştirme çabasıyla şekillenmiştir. Bu yolculuk, hemşireliğin temel disiplin ve titizliğiyle başlamış; insanların çoğu zaman yaşamlarının en kritik anlarında onlara tanıklık etmeyi ve sıklıkla onlara bütünüyle karşılık verebilmek için kendimi yetersiz hissetmeyi içermiştir. Daha bütüncül bir yaklaşım arayışıyla, homeopatinin daha incelikli enerjetik boyutlarını ve masaj ile kraniosakral terapinin bedenselleşmiş bilgeliğini inceledim. Tüm bu deneyimler bir araya gelerek, gerçek iyileşmenin insanın bütünü — zihin, beden ve ruhu — kapsadığını düşündüğüm inancımı şekillendirdi; bu ilke, bir psikoterapist olarak yürüttüğüm çalışmanın merkezinde yer almaktadır.

Sonunda psikoterapi eğitimini seçtim; çünkü kişisel terapimde ilerledikçe, bir beden terapisti olarak etkililiğimin belirgin biçimde arttığını deneyimledim. Kendi dirençlerim ve travmalarım azaldıkça, bir başkasıyla bütünüyle temas kurabilme kapasitem de arttı. Bu deneyim, beni bilinçdışının çoğu zaman çalkantılı sularında yol almayı mümkün kılan araç ve becerileri öğrenmeye güçlü biçimde motive etti. Günümüze geldiğimizde ise İlişkisel Terapinin Öğeleri ortaya çıkmaktadır. ‘İlişkisel Öğeler’, beceri temelli bir modeldir ve başlangıçta süpervizörüm, bugün ise meslektaşım ve dostum olan Karl Gregory ile yürüttüğümüz sohbetler ve sorgulamalar sonucunda şekillenmiştir. Farklı ontolojik varsayımlara dayansa da, tüm etkili psikoterapilerin yalnızca güçlü bir vaka formülasyonu ya da teknikler toplamından ibaret olmadığını; bunun ötesinde, beş birbirine bağımlı öğe tarafından şekillenen bedenselleşmiş bir ilişkisel süreç olduğunu birlikte kavradık:

- Niyet
- Mevcudiyet
- Eşduyumlanma
- Rezonans
- Karşılıklılık

Niyetle başlarız; niyet, terapistin yol gösterici pusulasıdır. Terapinin incelikli ve çok katmanlı alanında niyet, karmaşıklık içinde yön ve amaç sağlar. Her müdahalenin, sorunun ya da sessizliğin temelinde yer alan bu bilinçli ve kasıtlı yönelimsellik, terapistin eylemlerinin yalnızca tepkisel olmasını değil, danışanla tutarlı biçimde hizalanmasını sağlar. İçgörü geliştirmeyi desteklemek, kapsayıcılık (containment) sunmak, eyleyciliği güçlendirmek ya da şefkatli bir doğrulama sağlamak gibi amaçlar doğrultusunda şekillenen bu temel niyet, terapötik ilişkiyi yönlendiren etik ve klinik bir dümen işlevi görür. Karşıaktarımla başa çıkmaya yardımcı olur, uygun sınırların korunmasını sağlar ve klinik açıdan sağlıklı yargılarda bulunmayı destekler. Ancak makale ilerledikçe göreceğimiz üzere, davet edilen şey niyeti bir çekiç gibi değil, bir tüy gibi tutmaktır.



Niyet belirlendikten sonra Mevcudiyet davet edilir; bu, plandan karşılaşmaya uzanan köprüyü sağlar. Niyet yolculuktan önce çizilen haritaysa, Mevcudiyet yolculuğun kendisidir — haritayı bir kenara bırakıp bizzat arazinin kendisine dikkat kesildiğiniz an. Bu, terapistin şu anda bütünüyle odaklanmış, sahici ve danışana erişilebilir olduğu anlamına gelir. Yalnızca odada bulunmak değildir; güvenli ve güvene dayalı bir alan inşa eden derin, farkındalıklı bir dikkattir. Mevcudiyete yönelik net bir niyet belirleyerek terapist, tüm benliğiyle sürece katılır ve danışanla ‘şimdi ve burada’ya bütünüyle odaklanan bir bağlantı kurar. Kişinin kendi mevcudiyetinin iniş çıkışlarını fark etmesi, aktarımın ya da dissosiyasyonun ne zaman etkinleştiğini ayırt etmeye yardımcı olur. Örneğin, şuradan:

Niyet odaklı:

- Terapistin içinden düşündüğü: “Bu hafta onun yasına çalışmak niyetindeyim; kaybına odaklanmak istiyorum.”
- Terapistin söylediği: **“Geçen hafta babanı kaybetmen hakkında konuşmuştuk. Gittiği zamanı biraz daha anlatabilir misin?”**

Buna karşılık:

Mevcudiyet odaklı:

- Terapist (fark ederek): Danışan gergin görünerek geliyor; kıpırdanıyor ve göz teması kurmaktan kaçınıyor.
- Terapist (hissederek): Planlanan yas odağının, şu anda odadaki kaygıyla uyumlu görünmediğini fark ediyor.
- Terapist (mevcudiyeti bedenselleştirerek): Yumuşak bir nefes alıyor, kendini topraklıyor ve nazıkçe şöyle diyor: “Bugün biraz gergin görüldüğünü fark ediyorum; sanki seninle birlikte duran bir şey var gibi. Şu anda nasıl hissettiğini sorabilir miyim?”

Yas üzerine çalışma niyeti terk edilmez; saygıyla bir kenara alınır. Terapistin mevcudiyeti, danışan için şu anda en canlı ve en acil olanı onurlandırmasına olanak tanır; bunun, çalışmanın gerçek yolu olduğuna güvenilir.

Uyumlanma (Attunement) ve bu öğenin modelimizdeki önemi, Zen temelli kraniosakral terapi eğitimimle birlikte belirginleşmiş; nörobilim ve ayna nöronlara ilişkin anlayışla da doğrulanmıştır. Uyumlanma, danışanın duygusal ve fizyolojik durumunu an be an sezme ve onunla rezonansa girme yönünde geliştirilen bir kapasitedir; bu da derinlemesine hissedilme ve anlaşılma duygusunun somut biçimde ortaya çıkmasını sağlar. Terapistler olarak, ebeveynsel uyumlanmanın önemini bebek gözlemleri ve Ed Tronick’in ‘still face’ deneyleri aracılığıyla iyi biliriz. Doğumdan ölüme kadar yaşam boyunca ilişkide olmaya biyolojik olarak programlanmış durumdayız; dolayısıyla terapötik ilişkide güven ve zeminde kalmışlık duygusunu beslemek için uyumlanmanın temel bir unsur olması şartıdır.



Özünde Mevcudiyet, temel enstrümandır; Uyumlanma ise bu enstrümanı bir başkasıyla birlikte çalma becerisidir. Mevcudiyet olmadan uyumlanma mümkün değildir; ancak kişi mevcudiyet hâlinde olabilir (örneğin sessizce farkındalık içinde bulunabilir) ve yine de bir başkasına aktif biçimde uyumlanmamış olabilir. Terapide, önce kendi mevcudiyetimizi geliştirmekten, ardından bunu uyumlanmanın becerikli ve empatik eylemine uygulamaya doğru ilerleriz.

Uyumlanma (Attunement) gerçekleştiğinde, Rezonans ortaya çıkabilir. Bu, terapist ile danışan arasındaki alanın artık bir boşluk olmaktan çıkıp paylaşılan deneyimin iletildiği bir kanala dönüştüğü bir olgudur. Rezonans, terapistin — bu rezonans frekanslarını tolere edebildiği ölçüde — sezgisel ve bedensel bir bilme hâli içinde kalarak, danışanın en çok inkâr edilmiş ya da bunaltıcı duygularının güvenle deneyimlenebileceği, adlandırılabilceği ve bütünleştirilebileceği bir tutma (holding) ortamı yaratmasını mümkün kılar. Rezonans, terapötik ilişkide Niyet, Mevcudiyet ve Uyumlanma hizalandığında mümkün hâle gelen, çoğu zaman dönüştürücü bir sonuçtur.

Şimdi, yukarıdaki vinyeti kullanarak dört aşamalı bir süreci hayal edebiliriz:

1. Niyet (Harita):

“Bu seanstaki planım danışanın yasını keşfetmek.”

2. Mevcudiyet (Boşaltılmış zihin):

Danışan gergin bir hâlde gelir; planı bırakır ve kendini ana, açık ve yargısız bir farkındalıkla zemine alırsın.

3. Uyumlanma (Odaklanmış kulak):

Aktif biçimde dinler ve gözlemlersin. Kaygısını sezersin ve bunu söze dökerek yansıtırsın:

“Bugün biraz gergin görüldüğünü fark ediyorum.”

4. Rezonans (Paylaşılan frekans):

Danışan derinden duyulmuş hisseder. Bir sessizlik çöker—boş değil, dolu bir sessizlik. Bedende onun kaygısının ağırlığını hissedersin: hafif bir sıkışma, bir tedirginlik duygusu. Bu senin kaygın değildir; onunkidir, senin içinde yankılanmaktadır. İşte bu, rezonanstır.

Rezonans, terapötik bağın kavramsal düzeyin ötesine geçip yaşantısal bir alana taşındığının kanıtıdır. Bu, yapılan bir şeyden ziyade; mevcudiyet ve uyumlanma koşulları yerinde olduğunda birlikte deneyimlenen bir durumdur.

Son olarak — ve kesinlikle en az diğerleri kadar önemli olarak — bu öğelerin içindeki koruyucu ve canlandırıcı güç olan Karşılıklılığa (Reciprocity) geliyoruz. Karşılıklık simetrik bir alışveriş değildir; etik sınırları gözetken karşılıklı bir etkileşim ve etkilenme hâlidir. İlişkiyi sahici biçimde insani kılan, aynı zamanda terapötik amacını güvence altına alan şey budur. Mevcudiyet, hem danışan hem de terapist odada iki ayrı özelliğin bulunduğunu tanıdığı anda karşılıklı hâle gelir. Terapist erişilebilirlik sunar; ancak kendi bakış açısına, tarihine ve sınırlarına da köklü biçimde bağlı kalır. Böylece mevcudiyetin kaynaşmaya (fusion) dönüşmesi engellenir.

“Uyum (Attunement), yalnızca yansıtma olmaktan çıkıp duyguların bir diyaloguna dönüştüğünde karşılıklı hâle gelir. Terapist fark eder ve yanıt verir; ancak kendi farklılığının da ilişkide kaydedilmesine izin verir. Kasıtlılık (Intention) ve Karşılıklık (Reciprocity), ilişkisel Mevcudiyet, Uyum ve Rezonansın ortaya çıkabileceği etik temeli oluşturur. Kasıtlı bir özen olmaksızın Mevcudiyet, gerçek bir karşılaşmadan ziyade boş bir performans hâline gelme riski taşır;



Karşılıklılık olmaksızın ise Uyum, karşılıklı duyarlılık yerine kontrol ya da tek taraflı yansıtma biçimine dönüşebilir. Niyetlilik, bütünüyle 'burada' olma taahhüdünü sağlamlaştırırken; Karşılıklılık, dikkatin her iki yönde de akmasını sağlayarak dengeyi korur. Bu etik çerçeve, ilişkisel derinliği muhafaza eder: Uyum, dinleme ve sunma pratiği hâline gelir; Rezonans ise bir yankı ya da taklit olarak değil, her iki tarafın da etkilendiği ve her birinin önemli olduğu ortak bir alan olarak ortaya çıkar.





İçerik Çağrısı

Bütünleştirici Terapist, sizin bir yazar olmanızı istiyor. Kişisel bir dokunuş içeren kısa, samimi, ilginç ve uygulanabilir makaleler arıyoruz. Lütfen referansları kesinlikle gerekli olanlarla sınırlayın. SEPI'nin üç misyonu ile ilgili makalelere öncelik veriyoruz: araştırmacılar ve klinisyenler arasında bütünleşme, kültürler arası bütünleşme ve psikoterapi bütünleşmesinin daha da geliştirilmesi.

Katkıda bulunmak isteyenler, makale, röportaj, yorum yazısı ve mektuplarını bültenin editörlerine şu adresten göndermeye davet edilmektedir:

akian@yorku.ca
jeremy08@yorku.ca