

Birey, Çift ve Ailelerde
Duygu Odaklı Terapi

Yakın İlişkilerin Gizli Anlamları



"Bu terapi ekolünde izinli seans deşifresi
üzerinden çalışılan Dünyadaki İlk Kitaptır."

Dr. Mehmet Tekneci

yakamoz

*"İlişkideki
gerçek ayrıntıda
gizlidir."*

Mehmet Tekneci

Yakın İlişkilerin Gizli Anlamları

**"Bu terapi ekolünde izinli seans deşifresi
üzerinden çalışılan Dünyadaki İlk Kitaptır."**

Rehber Kitap: 42
1. Baskı: Mart 2016
ISBN: 975-605-384-935-3
Yayıncı Sertifika No: 16238

Yakın İlişkilerin Gizli Anlamları

Yazar: Mehmet Tekneci
Yayın Yönetmeni: Ender Haluk Derince
Görsel Yönetmen: Faruk Derince
Yayın Koordinatörü: Begüm Öztürk
Editör: Elif Erkan
Düzeltilti: İrem Yola - Ali Asker Ova
Kapak Resmi: Ayşe Serra Tekneci

BASKI

Sonsuz Matbaa Kağ. Müc. Hizm. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Davutpaşa Cad. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/G Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 674 85 28 sonsuzmatbaa@gmail.com Sertifika No: 28487

YAKAMOZ KİTAP

Yayınevinden izin alınmaksızın tümüyle veya kısmen çoğaltılamaz,
kopya edilemez ve yayımlanamaz.

YAKAMOZ KİTAP / SONSUZ KİTAP

Gürsel Mah. Alaybey Sk. No: 7/1 Kağıthane/İSTANBUL
Tel: 0212 222 72 25 Faks: 0212 222 72 35
www.yakamoz.com.tr / info@yakamoz.com.tr
www.facebook.com/yakamozkitap
www.twitter.com/yakamozkitap
www.instagram.com/yakamozkitap

Yakın İlişkilerin Gizli Anlamları

Dr. Mehmet Tekneci, 1967'de Giresun Alucra'da doğdu. Evli olan Tekneci'nin iki kızı vardır. *19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi*'nden mezun olan Tekneci, çeşitli kamu kurumlarında (*Aksaray İl Sağlık Müdürlüğü Sağlık Ocakları Şube Müdürü, Ana-Çocuk Sağlığı Şube Müdürü, Ruh Sağlığı Şube Müdürü, Samsun İl Sağlık Müdürlüğü Çevre Sağlığı Şube Müdürü vs.*) görev yapmıştır. *Azerbaycan Devlet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı*'nda Psikiyatri İhtisası yapan Tekneci, *Selçuk Üniversitesi*'nde Aile Danışmanlığı Yüksek Lisansı'nı tamamlayarak Uzman Aile Danışmanı oldu. Psikiyatri ve Psikofarmakoterapi yerine Psikoterapi alanında çalışmayı tercih etmiştir. 10 yılı aşkın süreden beri ulusal ve uluslararası birçok psikoterapi çalışmasının etkin bir üyesi olan Tekneci, Hipnoz Derneği, Psikoterapi Enstitüsü Derneği'nin ve **BACED Birey Aile Çocuk Psikoterapileri Enstitüsü Derneği**'nin kurucu üyesidir. Uzun süre **Psikoterapi Enstitüsü**

Derneği'nin ve Hipnoz Derneği'nin başkan yardımcılığını yürüten Tekneci, hâlen **BACED Birey Aile Çocuk Psikoterapileri Enstitüsü Derneği'nin Başkan yardımcılığını** yürütmektedir. **Entegratif Psikoterapist**'tir. Psikoterapi Enstitüsü organizasyonunda *Amerika-New York Uluslararası Masterson Enstitüsü*'nde yüksek lisans düzeyinde kişilik bozuklukları ile ilgili eğitim alarak **Psikoanalitik Masterson Yaklaşımı Terapisti** olmuştur. Dr. Tekneci, beş yıldan beri devam eden bu yaklaşım ve olguyla ilgili çalışmalarını İngiltere, Kanada, Amerika ve Güney Afrika bağlantılı olarak yürütmüştür. Vamık D. Volkan ile olgu üzerinden süpervizyon çalışmalarını yapmıştır. Dr. Tekneci, Psikoterapi Enstitüsü organizasyonun, Otto Kernberg ve ekibiyle üç yıldır devam eden **Nesne İlişkilerini Aktarım Odaklı Terapi** adlı klinik çalışmalarını da yürütmektedir. *Kanada York Üniversitesi*'nden **Birey ve Çiftlerde Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımını** oluşturan Leslie S. Greenberg ile Psikoterapi Enstitüsü organizasyonunda iki yıldır süpervizyon ve olgu üzerine çalışmalar yürüten Tekneci, **Duygu Odaklı Birey ve Çift Terapisti**'dir. *Kanada Yukon Satir Enstitüsü Başkanı* Patricia BRAGG ile kurucusu olduğu **BAÇTE Birey Aile Çocuk Terapileri Enstitüsü**'nde Birey, Çift ve Aile Terapilerinde ve Danışmanlıkla-

rında *Virginia Satir Modeli Yaklaşımı*'nın eğitimlerinin yürütülmesini sağlamaktadır. **Virginia Satir, Birey, Çift ve Aile Terapisti**'dir. Çeşitli bilimsel kuram ve yaklaşımı bireysel, çift ve aile terapilerinde kullanmakta ve hem klinisyen olarak hem de eğitimci olarak profesyonel hizmet vermektedir. Klinisyen anlamında özellikle *Kişilik Bozuklukları Bireysel Psikoterapileri (Borderline, Narsisistik, Şizoid vs.)*; *Çift, Evlilik ve Aile Terapileri*; *Aile-Çocuk Terapileri*; *Ergen Bireysel Terapileri (Kendilik Bozuklukları, Ters Kimlik, Kimlik Bocalaması)*; *Anksiyete Bozuklukları Bireysel Terapileri (Panik Bozukluklar, Sosyal Fobiler, Özgül Fobiler, OKB, vs.)* alanlarında çalışmaktadır. Eğitimci olarak da *BAÇTE Birey Aile Çocuk Terapileri Enstitüsü'nde Gelişim Odaklı Psikodinamik Psikoterapi Eğitimi*; *Psikoanalitik Masterson Yaklaşımı Eğitimi*; *Duygu Odaklı Birey ve Çift Terapisi Eğitimleri*; *Birey, Çift ve Aile Terapilerinde ve Danışmanlıklarında Virginia Satir Modeli Eğitimi*; *Psikoterapi Beceri Eğitimi*'ni vermektedir. İnsan psikoloji ile ilgili eğitim programlarında (Aile Danışmanlığı, Aile Terapileri, Çift Terapisi, Bireysel Terapiler ile ilgili) üniversiteler ve çeşitli kurumlarda ders, konferans ve seminerler vermektedir. Ayrıca şirketlerde kişisel gelişim, koçluk ve danışmanlık kapsamında eğitimler vermektedir.

Muhterem Dostum Mehmet Tekneci,

Nezaket gösterip bir takdim yazısı yazmam için bana gönderdiğin kitap çalışması için çok teşekkür ederim. Çalışmaya konu olan “Duygu Odaklı Terapi”, psikoterapi yaklaşımları arasında, son on yıllarda üzerinde önemle durulan bir terapi yaklaşımı ve kuramıdır.

Ne kadar şanslısınız ki bu kuramın kurucusu ve uygulayıcısı, dünyaca bilinen değerli bilim insanı Prof. Dr. Leslie S. Greenberg ile bire bir çalışma fırsatı buldunuz. Leslie S. Greenberg ile sürdürdüğünüz teorik, uygulama ve süpervizyon çalışmalarının her biri çok iyi değerlendirilmiş, bir kuyumcu hassasiyetiyle bu seans malzemeleri üzerinde çalışılmış.

Kitap çalışmanız her boyutu ile dolu dolu olup; teorik alt yapı, kuramın temel taşları, klinikte uygulanması, vakalar üzerinden tartışılması ve tartışılan vakaların Leslie S. Greenberg tarafından süpervize edilmesi muhteşem bir kombinasyonu ortaya koymuştur.

Duygu Odaklı Terapi ile ilgili özgün Türkçe eser olması açısından Türkiye’de ilk kitap olma özelliğini taşıırken, gerçek materyaller üzerinden süpervizyon notlarının işlenmesi de bildiğim kadarı ile bu terapi ekolünde Dünyada ilk olma özelliğini ortaya koymuştur.

Tüm bu açılardan bakıldığında Duygu Odaklı Terapi üzerine düşünmek, çalışmak ve uygulamak isteyen terapistler için anlaşılır temel bir kaynak olma niteliğindedir.

Çalışkanlığın, azimli ve kararlı oluşun, hedeflerine kilitlenerek sonuca ulaştırma cehdin hayranlık uyandırıcıdır. Bu çalışmanın velut bir yapının ilk doğumları olarak görüyor, Türk Bilim dünyasına nice yeni eserler armağan edeceğine inanıyorum.

Muhabbetlerimle..

Tahir Özakkaş

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

17.03.2016 / Bayramoğlu

Dr. Mehmet Tekneci'nin kitabı, Duygu Odaklı Terapiyi derinlemesine ve kapsamlı olarak anlatan Türkçe yazılmış ilk kitap olma özelliğini taşıyor. Kırk yılı aşkın zamanda geliştirdiğim Duygu Odaklı yaklaşımın en önemli kavramlarını ele alan bu kitabın terapi uygulamalarınıza katkıda bulunacağına inanıyorum. Kitapta sunulan pratik fikirler ve beceriler yaşamınızda, ilişkilerinizde ve terapi uygulamanızda kendinizi anlamınıza yardımcı olacaktır.

Prof. Dr. Leslie S. Greenberg

York Üniversitesi Psikoloji Bölümü

07.03.2016 / Kanada

Değerli Meslektaşım Mehmet Tekneci,

Öncelikle eserinize editörlük yapmaktan müteessirim oldum. Sizin Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımını anlamak ve hissetmek ile ilgili azminizi ve yaptığınız çalışmalardaki çaba ve gayretinizi bir eser olarak çıkarıyor olmanız takdire şayan bir durumdur.

Dünya Psikoterapi Camiasında Bilimsel Geçerliği kabul edilen Prof. Dr. Leslie S. Greenberg'in Duygu Odaklı Terapi Kuram'ını kendinize özgü katkılarınızla insanımızın kullanımına sunmanız memnuniyet vericidir. Üretkenliklerinizin devamını dilerim.

Saygılarımla...

Elif ERKAN

BACED Birey Aile Çocuk Psikoterapileri Enstitüsü

Derneği Başkanı

16.03.2016 / İstanbul

İçindekiler

ÖN SÖZ.....	19
TEŞEKKÜR	21
GİRİŞ	25
İNSANDA DUYGUSAL GELİŞİMİN NÖROBİYOLOJİSİ	29
Duygu Şemaları.....	36
Şematik Duygu İşleme	37
Duygulanım Sistemi	39
DUYGU ODAKLI TERAPİDE	
DUYGU MÜDAHALE TEKNİKLERİ.....	48
DUYGU MÜDAHALE İLKELERİ	
UYGULANIRKEN TERAPİSTİN ROLÜ	53
DANIŞANIN DUYGULARININ DÖNÜŞÜM AŞAMALARI	61
Danışanın Duygularının Farkındalığına Ulaşması.....	62
Danışanın Duygularını İfade Etmesi.....	62
Danışanın Duygularının Düzenlenmesi.....	64
Danışanın Duygularını Derinliğine	
Düşünebilme Eşiğine Ulaşabilmesi	65
Danışanın Duygularının Dönüşmesi Aşaması	66
Mehmet Tekneci'nin Çatı Katında Esrarengiz Oda Metaforu.....	67
Mehmet Tekneci'nin Ardiye Odasında Kuş Ölüsü Metaforu.....	67
Mehmet Tekneci'nin Kaza Geçiren Minibüs Metaforu.....	68

Mehmet Tekneci'nin Şatodaki Oda Metaforu	69
Danışanın Terapistle Yaşadığı Yeni Duygusal Deneyimle	
Özeller Arası Düzeltici Deneyimin Sağlanması	71
TERAPİSTİN DANIŞAN İÇİN	
FORMÜLASYON OLUŞTURMASI	73
BİREYSEL DUYGU ODAKLI TERAPİ	87
OLGU 1: Göbeğimdeki Çocuk	87
Genel Bakış	87
SEANS	89
DUYGU ODAKLI BİREYSEL TERAPİ.....	115
OLGU 2: Güney Kore Filmi İzlemek Gibi	115
Genel Bakış	115
SEANS	117
DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ	147
ÇİFTLERDE DUYGU DÜZENLENMESİNDE	
ÜÇ GÜÇLÜ MOTİVASYON KAYNAĞI.....	152
Yakın İlişkilerde Bağlanmanın Önemi.....	152
Yakın İlişkilerde Kontrol Etme, Baskınlık Döngüleri ve	
Kimlik Korunumu.....	154
Yakın İlişkilerde Yaşanan Çekim ve Cazibe.....	156
Çift İlişkisinde Etkileşim Sırasındaki Duygular	156
BEŞ AŞAMALI DUYGU ODAKLI	
ÇİFT TERAPİSİ YAKLAŞIMI	158
DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ.....	165
OLGU 1 : Yörük Ali Efe'nin Filintası	
(Süheyla Hanım ve Anıl Bey Çifti)	165
İlk Görüşme:	165
Ailenin Genel Görünümü (Sosyodemografik Olarak)	166

Süheyla Hanım'ın Aile Menşei	167
Anıl Bey'in Aile Menşei	168
Bağlanma ve Kimlik Korunumu Açısından	
İhtiyaçlarının İrdelenmesi	168
Çiftler Arasındaki Olumsuz Etkileşim Döngülerinin İrdelenmesi..	169
Süreç Formülasyonu	170
Süheyla Hanım ve Anıl Bey'in Çift Terapisi	171
1. Seans	172
2. Seans	177
Süheyla Hanım ve Anıl Bey'in Terapisiyle İlgili Olarak	
Leslie S. Greenberg ile Yaptığımız Supervision Çalışması	199
OLGU 2:	207
Yağmurla Gelen Umut (Zeynep Hanım ile Halil Bey Çifti)	207
İlk Görüşme	207
Ailenin Genel Görünümü (Sosyodemografik Açıdan)	208
Zeynep Hanım'ın Aile Menşei	210
Halil Bey'in Aile Menşei	211
Bağlanma ve Kimlik Korunumu Açısından	
İhtiyaçların İrdelenmesi	212
Çiftler Arasındaki Olumsuz Etkileşim Döngülerinin İrdelenmesi..	213
Süreç Formülasyonu	214
Zeynep Hanım ile Halil Bey'in Çift Terapisi	215
Seansın Birinci Bölümü:	215
Zeynep Hanım ve Halil Bey'in Terapisi ile İlgili Olarak	
Leslie S. Greenberg ile Yaptığımız Supervision Çalışması	231
Seansın Birinci Kısım.....	231
Seansın İkinci Bölümü.....	238

Zeynep Hanım ve Halil Bey'in Terapisi ile İlgili Olarak	
Leslie S. Greenberg ile Yaptığımız Süpervision Çalışması	254
Seansın İkinci Kısım	254
Seansın Üçüncü Bölümü	261
Zeynep Hanım ve Halil Bey'in Terapisi ile İlgili Olarak	
Leslie S. Greenberg ile Yaptığımız Süpervision Çalışması	278
Seansın Üçüncü Kısım	278
ÇİFTLER ARASINDA GÜVENİ ZEDELEYEN	
DUYGUSAL YARALANMALAR	286
DUYGU ODAKLI TERAPİ'NİN ETKİLİLİĞİNİ	
GÖSTEREN BİLİMSEL ÇALIŞMALAR	291
KAYNAKÇA	298

Vatanımın Sevgisi

*Vatanımın sevgisi,
Kalplerde kor gibi,
Durmadan yanar,
Hiç sönmeyecek ateş gibi.*

*Gurbet kaldığımda,
Hep aklımdasın,
Ne zaman seni düşünsem,
Hep uzaklardasın.*

*Vatanımın sevgisi,
Kalplerde nehir gibi,
Durmadan akar,
Hiç bitmeyecek ömür gibi.*

Fatma Zehra Tekneci

(Kızımın ilköğretim 4. sınıftayken gurbetçiler için yazdığı şiir)

ÖN SÖZ

Kişiler birbirlerini görür, beğenir ve ilişkiye başlamaya karar verir. Peki, bu ilişki gerçekten kendimizi ve sevdiğimiz kişiyi olumlu-olumsuz tüm yönleriyle gördüğümüz; kabul ettiğimiz ve ilişkimizi bütün gerçekliğiyle değerlendirdiğimiz bir ilişki midir yoksa kendimizin eksik kalmış duygusal ihtiyaçlarımızı sağlamaya çalışıp sevdiğimiz veya ilişkide kaldığımız kişiyi aşırı olumlu gördüğümüz, olumsuzluklarını göremediğimiz veya görsek de gündemimize almadığımız; aslında zihnimizdeki aşırı sevilme, değer bulma, onaylanma, güvende hissetme ihtiyaçlarını partnerimize yansıtıp onu yeterince tanımadığımız bir düzlemde mi ilişkiye (evlilik, aile hayatı) başlıyoruz?

Bu kitap; eş, sevgili ve arkadaşlık gibi yakın ilişkilerde ne yaşadığını tam olarak anlamak isteyen kişiler için kılavuz niteliktedir. Kişinin hem kendini hem de ilişkili olduğu insanları anlamasını sağlayacak bu eser; *Duygu Odaklı Terapiye* dayalı olarak hazırlanmıştır. Eser; kişinin kendisiyle, eşiyle, çocuğuyla, çalışma arkadaşıyla vs. yaşadığı ilişkilerde gözden kaçırdığı kör noktaları göstermesi ve anlamının farkındalığıyla zihni berraklaştırması açısından değerli bir üründür.

Ayrıca profesyonellerin olgu örnekleriyle uygulamaları ve Leslie S. Greenberg ile yapılan süpervision çalışmaları ile *Duygu Odaklı Terapiyi* nasıl yapabileceklerini de gösteren bilimsel bir kaynaktır. Bu kitap biyopsikososyal, deneysel, bilimsel açılardan doğumdan itibaren insanın ruhsal dünyasının nasıl şekillendiğini, nasıl çalıştığını; bilinçdışı ve bilinçte diğer insanlarla gizli ve açık bir iletişimle nasıl ilişki kurduğunu anlatmaktadır.

Faydalı olması dileğiyle...

BAÇTE Birey Aile Çocuk Terapileri Enstitüsü Başkanı

Dr. Mehmet TEKNECİ

TEŞEKKÜR

Psikoterapi Enstitüsü organizasyonunda yapılan uzun süreli çalışma ve süpervizyonlarla *Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımı*'nı olgu üzerinden deneyimsel öğrenmemi sağladığı için Sayın Hocam *Leslie S. Greenberg*'e ve bu yaklaşım ile tanışmama vesile olan Psikoterapi Enstitüsü Başkanı Saygıdeğer Hocam *Tahir Özakkaş*'a içtenlikle teşekkür ederim. Her zaman desteğini yanımda hissettiğim ve baskı öncesi hazırlıkta yardımcı olan Sayın *Elif Erkan*'a; baskı öncesi hazırlıkta yardım eden Sevgili *İrem Yola*, *M. Erdinç Türk'e*, *Ali Asker Ova'ya*; kitap çıkarmam konusunda ısrarlarından dolayı Sevgili *Hatice Kolçak*, *Sevinç Gökşen*'e teşekkür ederim. Yaptığım çalışmaları ortaya koymamla ilgili hep yanımda desteğini gördüğüm Sevgili Eşime; yoğun çalıştığım zamanlarda bana anlayış gösteren kızlarım *Fatma Zehra* ve *Ayşe Serra*'ya teşekkür ederim. Yazdığı şiir için kızım *Fatma Zehra*'ya ve yapmış olduğu resmi kitap kapağında kullanmamıza izin verdiği için *Ayşe Serra*'ya ayrıca teşekkür ederim. Topluma ve toplumdaki bireylere ve profesyonellere katkı sağlamak için senalarını kitabımda yayınlamama izin veren isimsiz kahramanlar danışanlarıma ne kadar teşekkür etsem azdır.

BAÇTE Birey Aile Çocuk Terapileri Enstitüsü Başkanı

Dr. Mehmet TEKNECİ

***Çocuk körpe yüreğimde, çaresizliği hissettiğimde
Destegini, sevgisini gördüğüm annem,
Emine Tekneci için.***

GİRİŞ

Duygu Odaklı Terapi, Leslie S. Greenberg tarafından oluşturulmuş, Bireysel ve Çift Terapisi yaklaşımıdır. Leslie S. Greenberg, Kanada Toronto York Üniversitesi'nde psikoterapi araştırma kliniği müdürlüğünü yürütmüş araştırma profesörüdür. Leslie S. Greenberg, 1984'te Laura Rice ile bir psikoterapi seansından bir sonraki psikoterapi seansına kadar duygusal farklılıkların dönüşüm üzerindeki etkileriyle ilgili çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalar, Leslie S. Greenberg'in duygu odaklı terapi yaklaşımını oluşturmasını sağlamıştır. Leslie S. Greenberg, meslektaşlarıyla psikoterapide duygu odaklı yaklaşımın gelişimini sağlayacak birçok bilimsel çalışmalar yapmış ve bu çalışmalarını yayımlamıştır. 'Psikoterapide Duygu (1986)' 'Çiftler İçin Duygu Odaklı Terapi (1988)' 'Duygusal Değişimi Kolaylaştırmak (1997)' 'Duygu Odaklı Terapi: Danışanlara Duyguları Üzerine Çalışmayı Öğretmek (2002)' 'Duygu Odaklı Depresyon Terapisi (2006)' 'Duygu Odaklı Çift Terapisi: Duygu, Sevgi ve Güç Di-

namikleri (2008)' önemli eserleri arasındadır. Bu yaklaşım evlilik ve aile terapilerinde de kullanılabilecek önemli bir yaklaşımdır.

Leslie S. Greenberg; Duygu Odaklı Terapi'nin modern duygu teorisinden, duygulanım nörobiliminden etkilenen yeni bir bakış açısında neo-hümanistik ve deneyimsel bir entegratif yaklaşım olduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşım; Carl Rogers'ın 'Danışan Odaklı Terapi Yaklaşımı'ndan, Fritz Perls'in 'Gestalt Terapi Yaklaşımı'ndan, Eugene Gendlin'nin 'Deneyimsel Terapi Yaklaşımı'ndan, Irvin Yalom ve Victor Frankl'ın 'Hümanistik ve Varoluşçu Terapi Yaklaşımları'ndan, 'Öznellerarası Yaklaşım'dan, 'Psikodinamik Kuram'dan, 'Bağlanma Kuramı'ndan, 'Duygu-Biliş Kuramı'ndan, 'Aile Sistemleri Kuramı'ndan, 'Öyküsel Kuramlar'dan ve 'Fenomenolojik Kuram'dan etkilenecek bütünleştirilen ana odaklı empatik, deneyimsel bir yaklaşımdır (Leslie S. Greenberg, 2012, s. 7).

Duygu Odaklı Terapi, terapist ve danışanın beraberce yürüttükleri bir süreçtir. Danışanın yaşadıklarından kaynaklı çeşitli duyguların, anlık fark edilip ifade edilmesi, kullanılması, düzenlenerek derinlemesine düşünülmesi hedeflenir. Bu yönteminde süreç formülasyonu ve hümanistik deneyimselliğe ulaşmanın ön koşulu; dönüşüme odaklanma, farkındalıkla yeni bir deneyim yaşama, kendiliğin güçlenmesi ve dönüşümdür. Terapistin bilen, otoriter tavrı terapötik bağın kişilerarası doğasını bozabilir. Terapistin bu tutumu, danışanın yaşadıklarına odaklanıp kendini keşfetmesinin önüne geçebilir. Keşif, deneyim ve kendiliğini düzenlemeyi de engelleyebilir. Terapide en önemli şey, güvenli bir

terapi ortamında terapist ve danışanın ortak bir noktada buluşabilmeleridir.

Terapi formülasyonu oluşturulurken terapist ve danışan işbirliğinin başat değeri, odaktır. Bu formülasyonda kişinin intrapsişik karakter yapılanmasından ziyade anlık deneyimine, andaki durumuna odaklanılarak devamlı bir dönüşüm çalışması izlenir. Duygu Odaklı Terapi'ye göre insanın karakter tiplerinden ziyade işleyiş örüntüleriyle ilgili tanımlamaları daha önemlidir. Bu yaklaşım formülasyonunun yol haritası şöyledir: birey problemlerini nasıl yaşar, yapmak istediklerine deneyimleri nasıl engel olur? Bu sorularla ilgili anında gözlemlenen, araştırılan, beraber keşfedilen süreç tanısı önemlidir. Danışan; anlık deneyimlerine dikkat etme, anlamayla ilgili duygularına odaklanma ve sürecin gelişimi hususlarında cesaretlendirilip desteklenir.

Terapi odasında o anda bulunma, empati, kabullenme, uyum prensiplerine dayanan Martin Buber'in (Buber, 1958; Rogers, 1959; Leslie S. Greenberg & Watson, 2006) ifade ettiği ben-sen ilişkisi yaklaşımının olması önemlidir (Leslie S. Greenberg, 2012, s. 9).

Ben-sen ilişkisi, tam olarak orada olma ve karşınızdakini de tam olarak algılıyor olma durumudur. Bu yaklaşımda danışandan, kendisine acı veren duygulara ulaşarak aslında ne yaşadığını deneyimlemesi ve bedenen hissettiklerini belirleyip bunları sembolize etmesi istenir. Buradaki esas amaç, içsel deneyim ve acı verici hislere ulaşabilme seviyesinin artışı ve yaşananın farkındalığına ulaşabilme çabasıdır. Sonraki süreç, kişinin dönüşüm,

gelişim ve fonksiyonel duygularını oluşturmakla ilgilidir (Leslie S. Greenberg, 2012, s. 9).

Kendilik; nörokimyasal, fizyolojik, duygusal, motivasyonel ve bilişsel birçok faktörün diyalektik etkileşiminden; kendilik ve öteki arasındaki etkileşiminden oluşan çok süreçli, çok seviyeli bir yapılanmadır. İnsanın kendilik yapısı, dış dünya ile devamlı temas hâlinde dir. İçsel şemalar, anlık olaylar ve kişiler arası iletişimle harekete geçer. Yeni yaşanan etkileşimler ve olaylarla yeni içsel şemalar deneyimlenerek oluşur. Böylece kendiliğin geliştiğine inanılır. Buradan anlaşılacağı üzere ‘Duygu Odaklı Terapi’ye göre kendilik, değişebilen ve sürekliliği olan dinamik bir sistemdir. (Leslie S. Greenberg, 2012, s. 11).

İNSANDA DUYGUSAL GELİŞİMİN NÖROBİYOLOJİSİ

İnsanın içsel şemalarına bağlı oluşan kendiliğini ve duygulanım sistemlerini daha iyi anlayabilmek için öncelikle duygu kavramlarını irdeleyelim.

Duygulanım; fizyolojik ve nörokimyasal süreçleri anlatmak için kullanılır. İnsanın dışarıdan görülebilen, sakin olma ya da gerginken yerinde duramama, heyecanlı olma yahut olmama hâllerini ifade etmektedir.

Duygular; insanoğlunda doğuştan kategorik olarak var olan ve mimiklerinde karşılığı olan üzüntü, öfke, utanç, tiksinti, korku, mutluluk, şaşkınlık, ilgi vs. şeklindeki yedi ya da dokuz duygu şablonuyla ifade edilir (Stern, 2012, s. 77).

His ise kategorik duygularla beraber yapılanan, başta insanlar olmak üzere tüm canlılarla kurulan iletişimde, düşünce ürünü olan duygu ve deneyimler bütünüdür.

Sağlıklı psikolojik gelişimin ön koşulunun bebeklerin annele-riyle olan sürekli etkileşimlerine bağlı olduğu tezi, birçok bilimsel çalışma ile ispatlanmıştır. Bebek içsel bir güdülenme ile dünyaya gelir. Bebeğin içsel güdülenme motivasyonunda olması zihinsel gelişim ve kendini ortaya koyması için olması gereken bir zorunluluktur (Stern, 2012, s.109).

Doğumdan sonra çevresindeki çeşitli değişiklik ve uyaranla başa çıkacak donanıma sahip olmayan bebek; korteks altı canlılar gibi ani, beklenmedik, güçlü uyaranlarla şoka girme tehlikesiyle karşı karşıyadır. Zamanla bebekteki beyin gelişimi ile ortadan kalkacak bu eksikliği sağlıklı, dingin bir annenin yatıştırıcı ve sakinleştirici tavrı ortadan kaldıracaktır. Bebeğin duygulanımı anne-çocuk arasındaki karşılıklı etkileşimle olgunlaşıp gelişebilmektedir. Anne ve bebek arasında verimli duygusal iletişim sistemi biliş üzerinde anlam oluşturmaz. Nonverbal (sözsüz) bir iletişimdir (Schore, 2013, s.7). Papousek (2007)'a göre, “Konuşma öncesi iletişim, bilinçsiz olarak düzenlenen sezgisel davranış ve örtük ilişkisel bilgi alanıdır. Bilgi aktarılıyor mu yoksa paylaşıyor mu, hangi bilgi karşı tarafa iletiliyor ve hangi düzeyde ‘anlaşıyor’ gibi konular her zaman göndericinin niyetine veya bilinçli farkındalığına bağlı değildir.”

Yeni doğan bebeğin anlamlandırma ve algılama durumu yetişkinlerinki gibi değildir. Bebek ilk üç ayda duyuları, algıları, davranışları, bilişleri, içsel güdülenme hallerini; yoğunluk, şekil, zamansal şablonlar, canlılık duygulanımları, kategorik duygulanımlar, haz ve acı veren hedonik tonlar olarak bütüncül tecrübe

eder (Stern, 2012, s.96). Üç aydan sonra ise sosyal iletişim içerisindeki insanlarla ilişki kurmaya başlar. Sosyal gülümseme, bebeğin epigenetik açılımı olur ve gitgide karşılıklı bakışma oluşur. Bebek, duyuşsal uyarana arar. Bebeğin duyuşlarına bağılı olarak oluşana algılarının yanında doğuştana var olan tercihleri de vardır. Bebekler daima değerdendirme hâlinindedir. Devamlı farklı mı, aynı mı diye sormaktadırlar (Stern, 2012, s.58). Kendilik deneyimlerine ait şablonlaşmış içsel nitelik ve duygulanımlarını hissetmeye başlar. Bebek ihtiyaçlarını sağılamak için sosyal davranış ortaya koyarken, altıncı aydan sonra nesnelerle (insanlarla) ilgilenmeye başlar. Bebeğin doğuştana getirdiğı algısal ihtiyaçlarının gereğı olarak anne ve babanın ses, davranış, hareketleri onun için abartılı hatta vurguludur. Ebeveynle bebek arasındaki iletişim hem konuşma yoluyla hem de sözsüz (nonverbal) bir biçimde; yüz ifadeleri, beden ve dokunmaya dayalı oyunlarla -çok küçük değışikler olsa da- sürekli tekrar edilir. Bir durumun tekrar edilmesi, bebeklerin kişiler arası değışmeyen özellikleri algılayıp fark ettiğı eğitilme sürecidir. Böylece bebeğin bu tekrarlar sonucunda kendilik değışmezi ve öteki değışmezi düzenlenir (Stern, 2012, s.104-105).

Stern'in çocuğun gelişimini anlatırken kendilik ve öteki değışim diye ifade ettiğı sabit bir kendilik kavramını, Leslie S. Greenberg farklı yorumlamaktadır. Leslie S. Greenberg, kişinin kendiliğinin sabit bir yapılanmadan ziyade kendiliğinin her an etkileşimle ortaya çıkan duyuş şemalarının o anki işleme sürecine bağılı olduğunu ifade eder. Leslie S. Greenberg göre Kendilik, 'Hem bir eylem hem de çevre ile etkileşim anında ortaya çıkan ve kendi kendini örgütleyen bir sistemdir.'

Anne, jest, mimik, ses ve çeşitli hareketleriyle bebeğin uyarılma ve heyecanlanma düzeyini ayarlar. Düşük uyarılma bebeğin ilgisini azaltır. Fazla uyarılma ise acı vericidir. Fazla uyarılmada bebek gözlerini kaçıır. Heyecan düştüğünde yüksek uyarılma yoluyla ilgi ve heyecan anne tarafından tekrar oluşturulur. Böylece anne ile bebek arasında heyecan düzeylerini ayarlayan; bakıcı ile kendi kendini düzenleme işlevi açısından muazzam bir deneyime ulaşılır (Stern, 2012, s.106-107).

Ledoux (2000)'a göre, 'Bebek, negatif duygulanımı azaltan, pozitif duygulanımı artıran psiko-biyolojik olarak uyumlu bakıcıya güven duyarak bağlanır. Erken dönem çocuk yetiştirme deneyiminin büyümeyi destekleyen en temel özelliğinin bakıcının yakın ilişkideki duygusal elverişliliği olduğu görülmektedir. İlk yıldaki gelişim duygulanım düzeninin genişlemesi sonucu pozitif ve negatif duygulanım toleransı artar.' (Aktaran: Schore, 2011).

Bebeğin karşılaştığı çevresel uyaranlar, annenin araya giren davranışları sayesinde yumuşatılır. Bebeğe uyaranlarla gelen bilgiler, hem işlevsel hem de gelişimsel açıdan önemlidir (Schore, 2013, s.8). Olgunlaşma sürecinde bebeğin beyninin gelişmemiş korteks tabakasının eksikliğini gideren, nörokimyasal dışsal düzenleyici annedir. Beynin sinaptik gelişimi ve sağ hemisferin prefrontal korteksindeki duygu durumlarının düzenlenmesinde etkin rol oynayan limbik yapının farklılaşarak gelişmesi, kritik dönem olan 12. ayın sonunda olur. Annenin yüz affektlerinden ve beden postüründen çıkarılan anlamlar, görsel ve düşünsel sisteme ulaşmadan bilinçte olmayan sezgi ile ifade edilen nonverbal an-

lamlandırmalardır. Eğer bu anne ve bebek arasında yaşanan süreç nonverbal iletişimle bebeğe senkronize olup yatıştırabilen, hissedilen bir sosyo-duygusal alışveriş ise anne bebeğin hem duygulanım gelişimini hem de nörobiyopsikolojik gelişimini olumlu etkiler.

Yeni doğan ile anne arasındaki ikili etkileşim, gelişen bireyin içsel homeostazının düzenleyicisi işlevini görür. Yenidoğan-anne etkileşiminin düzenleyici işlevi, işlevsel beyin devrelerinin oluşumu sırasında sinaptik bağlantıların gelişim ve korunmasını sağlayan önemli bir destek olabilir (Ovtscharoff ve Braun, 2001). Bebeğin nörogelişimsel açıdan olumsuz etkilenmesinin nedeni, annenin duygusal gerginlik yaşaması ve bebeğinin ihtiyaçlarını hissederek bu ihtiyaçlara cevap verememesidir (Schore, 2013, s. 2,7,8,13).

Bebek-anne etkileşiminde sosyo-duygusal değişimlerin en kritik dönemleri 10 ila 12 ve 15 ila 18. aylardır. Bu aylarda beynin kortiko limbik yapılarının olgunlaşarak geliştiği Emde (1989) ve Stern'in (1985) çalışmalarıyla desteklenmiştir (Aktaran: Schore, 2013, s.24).

Joseph (1992)'e göre bebeğin limbik çekirdeklerinin normal gelişimi için fiziksel ve duygusal doyurulma gerekmektedir (Aktaran: Schore, 2013, s.32). Mahler'in uygulama evresinin erken dönemine denk düşen ve bebeklerde 10 ila 14. aylar arasında ortaya çıkan keyifli ve coşkulu ruh hâli Emde (1989) ve Srouffe'nin (1979) yenidoğan çalışmalarıyla gösterilmiştir (Aktaran: Schore, 2013, s.24).

Mahler, 'Erken uygulama evresindeki coşkun duyguların yüksek düzeye ulaşması, anne ve bebek arasında 12. ayın sonuna doğru daha da belirginleşen işlevsel bağlanma davranışlarını ortaya çıkarmaktadır. Anneyle bebek arasındaki bağlanma davranışlarının artması, gelişimi süren kortikal ve limbik yapıların sinaptik bağlantıların gelişimini direk etkilemektedir,' der. Bebeğin 7. ila 15. aylar arasında miyelinizasyonun gelişimi, limbik ve kortikal bölgelerinin hızlı bir şekilde olgunlaşması için kritik bir dönemdir. Mahler'in geç uygulama evresine denk düşen 15 ila 18. aylar arasında annenin birincil bakıcı pozisyonundan sosyal düzenleyici pozisyonuna geçmesiyle birlikte duygusal alışverişteki önemli değişim, bebeğin kortikal ve limbik yapılarını daha da olgunlaştırmaktadır.

Bebeğin 12. ayından sonra, annenin rolü birincil bakıcıdan sosyal düzenleyici pozisyonuna geçer. Bu yeni ilişkideki stresli değişime, anne ve bebeğin tepkisi duygusal yoğunluklarını kendi kendine düzenleyebilen fonksiyonel, kortikal sistemin en üst seviyede gerçekleşen bir olgunlaşmayı meydana getirir veya getiremez (Schore, 2013, s.19-21). Yani, 10. ila 12. ve 16. ila 18. aylar arasındaki kritik bu iki dönem, kişinin hayatı boyunca karşılaşacağı duygulanımlarını düzenleme açısından önemli olan prefrontal korteksteki gelişim sürecinin son olgunlaşma dönemidir (Schore, 2013, s.25). Bebeklikte annenin yapısına bağlı olarak şekillenen sosyo-duygusal gelişim, arka arkaya edinilen deneyimlere bağlı olarak psikolojik ve anatomik olarak olgunlaşma ulaşma ya da yeterli bir olgunluk düzeyine ulaşamamaya sonuçlanır.

Kristal (1978-1988) ve Gazaniga'nın (1985) da ifade ettiği üzere, yeni doğan bebeğin sağ beyinde sözsüz duygulanım sistemi ve sol beyinde de sözel sistem olmak üzere iki farklı sistem bulunmaktadır. Sözsüz duygulanım sistemi, özellikle sağ hemisferde keyif, üzüntü ve daha ilkel duygulara aracılık eden basit, sözsüz ve yüz ifadelerinde karşılığı bulunan evrensel şablonları olan bir duygulanım sistemidir. Otonom sinir sistemiyle ilişki içerisindedir. Bu sistem korteks altı koşullanma da gösterir. Bazı belli uyaranlara karşı hazır durumdadır. Bebeğin beyin kortikalimbik yapılarının olgun fonksiyonlarının olması demek, bebeğin duygusal duygu düzenleyicileri ve bilişsel işlemleri sağlıklı bir şekilde yapabilmesi açısından önemlidir.

Kortikal ve korteks altı limbik bölgeler arasında ilişkilerin özel önemi vardır. Ve bu bölgelere duygulanım ve içsel güdülenme alanı olarak adlandırılır. Omurilik, amigdala, septal, hipotalamik ve yukarı orta beyin sistemlerinden oluşan korteks altı limbik ve beyin sapı yapılarının duygu düzenleyici bölümlerin temelini oluşturan inhibitör kortikal yapıların, tüm bu duygusal davranışları oluşturan duygulanım düzenleyici bölümlerine etkisi olduğu söylenir. İnsanın duygusal ifadeleri, otonom sinir sistemindeki duyguları yatıştıran parasempatik; duygusal yoğunluğu arttıran ve hareketliliği oluşturan sempatik sistem ile düzenlenmektedir. Doğumla beraber korteks yapısı gelişmemiş olan yeni doğanda sempatik korteks altı uyarıcı sistemler -anne ile beraber süren gelişim evrelerinden dolayı- zamanla yerini parasempatik kortikal inhibitör sistemlerine bırakır (Schore, 2013, s. 30-32).

Duygu Şemaları

Doğumla birlikte çok hızlı bir şekilde büyüyen korteks, kendisinde doğuştan var olan duygu repertuarları ve deneyimleriyle yeni işlevsel cevaplar oluşturur. Duygu şemaları, bebeğin dil fonksiyonlarının henüz gelişmediği zaman olan söz öncesi dönemde; beden duyumları, görsel uyarılar ve kokuları içeren duyumsama üzerine yapılır. Brown ve Jaffe (1975); ‘Dilin gelişiminden önce çocuk için geçerli olan görsel ve işitsel iletişim türünde beynin sağ yarımküresinin hâkim olduğu düşünülebilir,’ demektedir (Aktaran: Schore, 2011).

Schore (1996); ‘Çocuğun görsel-duygusal bilgiyi işlemesinde, annesinin yüzünü tanımasında ve annenin uyarılmayı tetikleyen yüz ifadelerinin algılanmasında baskın olan şey; bebeğin erken olgunlaşan sağ yarımküresidir. Bebek, fizyobiyojik olarak annenin sağ yarımküresinden gelen bilgilere uyarlıdır. Bu yüzden duygusal bilgilerin ifadesi ve işlenmesi ile sözlü olmayan iletişim de önemlidir,’ der. (Aktaran: Schore, 2011).

Bebekte gelişimsel olarak başlayan ve sonrasında da devam eden ihtiyaç; merak ve isteklerin karşılanmasıyla ilgilidir. Uyarana bağlı ortaya çıkan her şemada kendine ait temel duyguların bileşenleri, buna bağlı eyleme geçme potansiyeli, istekleri ve ihtiyaçları içeren bilinç öncesi, sözsüz bir hikâyeleşme oluşur ve otomatik bir davranış ortaya konulur. Ayrıca aynı uyararla otomatik, bilişsel ve daha yavaş çalışan işleme sistemi devreye girer. İrادی düşünceyle bilişsel olarak anıların değerlendirilmesi yapılır, sembolize edilir. Duygu şemalarına bağlı ortaya çıkan is-

teme ve davranışa geçirme potansiyeli ile bilişsel süreçteki anlam yüklemeyi birleştirerek bilinçte bir kanaat oluşturur (Leslie S. Greenberg, 2012, s.43-46).

Limbik sistem temel duygusal yanıtlardan sorumludur. İki türlü duygu üretilir: Kısa hızlı olan, amigdala yoludur. Beyne ve vücuda otomatik sinyaller yollar. İçten yanıtlar üretir. Hızlı yanıt vermek, adaptif olmakla beraber duygusal yanıtların içerisine bilişinde katılması daha iyi işlevseldir (Stern, 2012, s.42).

Duygu şemaları, yorumlanmış olarak durumu ve bireydeki duygusal etkiyi gösterir. İnsanın yaşadıklarına bağlı oluşan duygusal cevaplar, şematik duygu hafızasının yerleşmesini sağlar. Bu duygusal cevap, kişinin doğuştan getirdiği potansiyel yaşanlara, anne-babaya bağlı (primer bakıcı) baskın, sözsüz içsel hikâyesi ile çekirdek, şematik otobiyografik hafıza kayıtları oluşur. Bebeğin nörobiyolojik gelişim sürecinde kalıcı, oturmuş, yüksek düzey bütünleşmiş şemaları; var olan birçok şemanın organize hâlde bir araya gelmesiyle oluşur (Leslie S. Greenberg, 2012, s.42- 43).

Şematik Duygu İşleme

Gündelik yaşamda insanlarla karşılıklı etkileşim ve ilişkiye bağlı olarak bazı duygu şemaları uyarılır. Duygu odaklı yaklaşıma göre şemaların etkinleşmesine bağlı kendilik algısının oluştuğu düşünülür. İletişim esnasındaki herhangi bir olay ve durumda, uyarılan

duygu şemaları sonrası oluşan kendilik algılarının kendilik organizasyonunu oluşturan en önemli faktör olduğu düşünülür.

Gelişimin sürecinde anne, baba ve yakın çevreyle yaşananlar güvene dayalı, destekleyici ve karşılıksız sevgi temelli ise duygusal şematik hafıza kayıt sistemi, işlevsel (adaptif) ağırlıklı olur. Aksi takdirde korku/güvensizlik, utanç/yetersizlik/değersizlik ve terk edilme/sevilmeme/yalnızlık vs. temelli bozuk duygusal şematik hafıza kayıt sisteminin oluşturacağı uyumsuz (maladaptif) duygulanımla karşılaşılır. Bu duruma bağlı olarak da davranışlar negatif eğilimlidir ve kendilik organizasyonu bozuktur (Leslie S. Greenberg, 2012, s.48).

Beyindeki bu kompleks yapılanmanın amacı hem duygu düzenlenmesi hem de işlevsel bir esnekliktir. Olay ve ilişkilere bağlı olarak tekrarlanan acı verici duygusal deneyimler sıklaştıkça bu sistem işlevsizleşir ve zamanla işlevsiz bir anlam yükler. Bu işlevsiz durum şu şekillerde olabilir: Olay, kişi ve durumlarla ilgili olanın dışında farklı, abartılı, katı, işlevsiz anlamlar oluşturma ve algılama.

Olay, kişi ve durumlarla ilgili yansıtıcı sembollerle, yaşanan durumun birbirinden farklı oluşu -inkâr edilen veya sembolize edilmemiş deneyim- daha önce yaşanmış olumsuz olay ve durumlar sonucunda şematik sistemlerle oluşturulan uygunsuz deneyimleri de öğretmiş olur.

Kendilik organizasyonunu oluşturacak kendilik tasarımları arasında uyum, entegrasyon, bütünleşme oluşmamasından kaynaklı kendilik tasarımları arasında çatışma ve bölme yaşanır.

Duygulanım Sistemi

İnsan beyninin zihinsel yapısı; açık, belirgin, bilinçli, sözlü, mantıksal sol beyin yarımküresindeki bilişsel sistemle örtük, bütünleştirici, bilinçdışı, sözsüz, bedensel odaklı, duygusal sağ beyin yarımküresindeki duygulanım sistemi olmak üzere iki sistem üzerinden çalışır. Buklina (2005), ‘Sağ yarımküre uyarıcıların eş zamanlı analizini gerçekleştirir. Sağ yarımküre daha dağınık örgütlendiği için herhangi bir uyarıcıya, konuşma uyarıcısına bile daha çabuk, dolayısıyla daha erken yanıt verir. Sol yarımküre bunun ardından aktive olur ve daha yavaş şekilde semantik analiz ve sentezi gerçekleştirir. Bir sinyalin önce sağ, sonra sol yarımküreye gelmesi daha fizyolojik’tir,’ der. Schutz (2005), ‘Beynin sağ yarımküresi, dağınık bir ağı kullanarak tehlikeli bir duruma veya başka acil sorunlara hızla tepki verir. Tercihli olarak çevresel güçlükleri, stres ve acıyı işleme koyar; sakınma ve kaçış gibi kendini koruma tepkilerini yönetir. Bu nedenle duygusallık sağ beynin ‘kırmızı telefonu’dur, zihni acil konularla vakit kaybetmeden çabalamaya zorlar,’ der. Frijda (1988)’nın bu konudaki düşünceleri şöyledir, ‘Duygular, birey için önemli olan olayların hızlıca bilinçdışı değerlendirilmesini içerir.’ (Aktaran: Schore, 2011).

Duygular ihtiyaçların karşılanmasını değerlendirmek, hedefleri belirlemek ve kaygı oluşturacak bir durumu tespit etmekle ilgili değerlendirmeleri sağlar. Duygularla yapılan bu değerlendirme ne bilinç düzeyinde bilişsel bir değerlendirme ne de sözel düzeyde bir değerlendirmedir. Ses volümündeki yükseklik veya vurgu, vücut postüründeki ifade (oturuş, beden duruşu, hareket-

leri), yüz affektlerinden gelen vs. bir uyaranlarla fizyolojik bir tepki oluşturur. Uyaran öncelikle hipotalamusa aktarılır. Buradan bilgi iki önemli merkez olan amigdala ve görme merkezinin olduğu occipital kortekse iletilir. Yapılan çalışmalarda görülmüştür ki bilgi, amigdalaya occipital kortekste ki görme merkezine ulaşmasından çok daha kısa sürede ulaşmakta ve beyin sapına gelen bilgi doğrultusunda kişide savaşıma, kaçma, donma tepkilerine sebep olmaktadır. Bir tehlike karşısında o tehlikeye ilişkin bilgi, görme merkezi occipital bölgeye ulaşmadan önce amigdalaya ulaştığı için kişi görmeden bir tepki vermiş olur. Yani dile ve bilince dayalı olmayan bir sezgisel sistemin varlığı mevcuttur. Amigdalaya gelen bilgi, duyu sinyal sistemi ile sadece beyin sapına, birincil yanıt sistemine sinyal vermekle kalmaz; diğer taraftan bilgi orbito-prefrontal kortekse de aktarılır.

Hafıza kayıtlarının yapıldığı yer olan orbitoprefrontal korteks, kişinin kendilik organizasyonun merkezidir. Sözsüz (Nonverbal), bilinçdışı, sezgisel ve duyu düzenleme sistemlerinin olduğu yerdir. Sağ prefrontal korteksin işleyişi oto düzenleme ve etkileşimli düzenlemenin bir parçasıdır (Schore, 2013, s.34). Orbitoprefrontal korteks; hipotalamus, amigdala, otonom sinir sistemi, korteks altı beyin sapı ile bağlantılı olan tek korteks bölgesidir (Masterson, 2008, s.29). Prefrontal korteks duyu yoluyla hazır hâle gelir. Örneğin yüzdeki bir affekt, bir duyu şemasını aktiveleştirir. Szeh ve arkadaşları (2008), 'Birey hafif stres yaratan bir zorlukla karşı karşıya kaldığında, ilk baş etme çabasına eşlik eden, sol prefrontal korteks aktivasyonudur (Sol prefrontal korteks sağ prefrontal kortekse göre daha az duygusal ve daha motor ağırlık-

lıdır.). Normal yaşamdaki stres kaynaklarının çoğu yönetilebilir olduğundan dolayı sol prefrontal korteks sağ prefrontal korteksi aktive etmeye ihtiyaç duymadan hafif stresli durumları başarıyla idare edebilir. Ancak stresle başa çıkma çabaları yetersiz kaldığında, strese duyarlı sağ prefrontal kortekste etkinlik baskın hâle gelecektir,' (Aktaran: Schore, 2011), der.

Özellikle ilk nesne ilişkilerine bağlı oluşan sağ beyin orbitofrontal korteksin hafıza sisteminde kayıtlı öğrenilmiş korku, utanç vs. geçmişî olan duygu şemaları aktifleşir. Bu şemalar kortekste bireyin güvensiz hissettiği, tehlikede olduğu veya küçük düştüğü için kendini aptal gibi hissettiği anlarda oluşur; bilinçdışı olan bu durum, duygusal hafıza sisteminde birçok duygu şemasını da tetikler. Bilinçte fark ettiğimiz bir düzlemde değildir. Güvensiz hissettiren nesne, görme merkezine ulaşıp sembolize edilmeden önce belli bir şekilde düşünme oluşur. Duygular düşünce biçimimizi etkiler. Amigdalanın beynin diğer kısımlarıyla da yoğun bağlantıları vardır. Amigdaladan orbitofrontal kortekse ulaşan yoğun bağlantılar söz konusudur. Duygular, fikrimizi ve düşünce biçimimizi de etkilemektedir. Duygular, çözülmesi için sorunu ortaya koyar. Her duygu bir bilişî harekete geçirir. Korku, tehlike var mı diye kontrol etme; üzüntü, bir kayıp var mı diye incelenme; öfke ise bir ihlal var mı diye araştırma düşüncesini harekete geçirir. Örneğin çocuğun annesinin istemediği davranışı ortaya koyduktan sonra, annede tikslenme suratı dediğimiz sevgi enerjisinin çekildiği bir surat oluşursa; çocuk onaylanmadığını, bu davranışı bir daha sergilememesi gerektiğini anlar. Çocuk bu şemayı, annesinin yüzünün görsel imgesi ile beynine yerleştirir. Böylece

kendinden hoşlanmayan bir yüz gördüğünde utanç hissedebilir, korkabilir ve davranışını onaylanmamış hissedebilir. Nefes alıp verme hızı ve nabızı yükselir; korku ile ilişkisinde kendisini ifade edemeyen, kendisini ortaya koyamayan, düşüncesinde ketlenme olan birçok geri çekilme davranışı meydana gelir.

Duygu odaklı terapideki anlamlı dönüşüm, duygusal değişimle olur. Bu durum, öncelikle duygu farkındalığının oluşmasıyla başlar. Bu duygu farkındalığı dile dökülür. Sonra açığa çıkarılan duygular düzenlenilir. Duygu, düşünülüp anlamlandırılır ve böylece fonksiyonel olmayan uyumsuz duygunun değişim aşaması ile oluşur.

Duygu odaklı terapi yaklaşımında duyguyu ortaya çıkarabilmek ve anlamlandırmak için terapistin empatik uyum sağlaması çok önemlidir. Terapist her zaman danışanın içsel duygusal deneyimiyle bağlantı kurmaya çalışır. İçten ve samimi bir şekilde danışanı anlamaya çalışır.

Terapist danışan odaklı seans süresince bir şekilde danışan için neyin önemli olduğunu anlamaya ve izlemeye çalışır. Danışan için anlamlı olan şeylere odaklanarak cevap verir. Böylece terapist, danışanın kendisi açısından önem arz eden, acı verici duygularına odaklanmasını; dikkatini kendine, yaşadığı deneyime vermesini sağlamak için çaba gösterir. Böylece danışan, yaşadığı durumun altında yatan nedenleri ve hissetlerini anlamak için terapistle bir yolculuğa çıkmış olur.

Duygu Odaklı Terapi Olgu Formülasyonu yaklaşımında danışanın sorunu üzerinden konuşurken örtülü ve açık davranışlarına

odaklanılarak aslında kaçınmaya çalıştığı en temel acısı ortaya çıkarılmaya çalışılır. Semptomlar, sorunlu kişide bulunan şematik duygu işleme problemlerini göstermektedir. Yaşanmışlıklarla oluşan acı verici temel deneyimler, yoğun bir terk edilme korkusu veya bir utanç vb. gibi derin, can yakıcı hisleri içerir.

Duygu Odaklı Yaklaşım, bir tanı koymaktan ziyade seans içerisinde danışanın o an neler hissettiğine, iç dünyasında neler yaşadığına odaklanır.

Seansta danışanın işlem biçimi sorunlu duygu bağlı oluşan davranışlara odaklanılır. Danışana fark ettirilir. Böylece danışan; hayatında sorun diye tanımladıklarının temelde neden kaynaklandığını, neye dayandığını anlar ve davranışlarının açık ya da örtülü anlamlarını fark eder. Danışanın aslında farkında olmadan kaçındığı, acı veren en temel duygularına ve deneyimine ulaşmasının hedeflendiği bir yaklaşım söz konusudur. Bu yaklaşımda kişinin temel karakter yapısı olduğuna inanılmaz. Duruma göre değişebilen kendilik ve o andaki etkileşim veya olaya bağlı oluşan duygusal ruh hâli olduğuna inanılır. Bu hâlin işaretleri üzerinde odaklanmak önemlidir. Yaklaşımda empatik terapist ve danışanın daha eşit olduğu bir ilişki yaklaşımı benimsenir. Terapist, hem bireysel hem de kültürel empati kapasitesine sahip olmalıdır. Terapist, kendi kültürünün dayatmalarına, kabullerine ve değerler sistemine göre bir yaklaşım içinde olmamalıdır. Danışanın kültürünü ve hassasiyetlerini bilip ona göre danışanla iletişim kurulmalıdır. Bazı yörelerimizde duygularını göstermek, duygusal kızgınlık ve kırgınlıkları ifade etmek ebeveyne saygısızlık olarak

kabul edilebilir. Bu yüzden kişinin toplumsal, kültürel hassasiyetlerini dikkat edilmeli, danışanla sağlam temele dayalı bir iletişim ve ittifak kurulmalı,duyguları açığa çıkarmanın mantığı ona anlatılarak duyguların ifadesinin önemi vurgulanmalıdır.

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı, DSM tanı kriterlerinde isimlendirilmiş duygulanım bozukluklarında, depresyonda, anksiyete bozukluklarında, yeme bozukluklarında hatta bu bozuklukların birkaçının bir arada bulunduğu durumlarda kullanılmaktadır (Leslie S. Greenberg, 2012, s.127).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımına göre depresyon ve anksiyete bozukluklarının asıl nedeni acı verici, çekirdek maladaptif (uyumsuz) duygulardır. Bu bozukluklarda kişi; kendinde oluşan acı verici, çekirdek maladaptif duyguları tetikleyen, bu duygulara çağrışım yapan benzer olaylarla ve maladaptif davranışlarla baş etmeye çalışmaktadır. Bu tip bireylerde acı verici kayıplar, terk edilmeler, aşağılanmalar, eleştiriler, özellikle ebeveynlerin ihmali, çeşitli durumlarda yaşanan olumsuzlukların onarılması yerine, düşülen zor durumda yalnız kalma, desteklenmeme gibi durumlar; anlaşılma üzerine yapılanmış sağ beyin hafıza kayıtlarında maladaptif çekirdek duygu şemaları oluşturur. Maladaptif duygu şemalarına bağlı olarak da hatalı kendilik organizasyonu oluşur (Leslie S. Greenberg, 2012, s. 127-128).

Yaşanan herhangi bir olayda, suçlu ve kusurlu olduğunu düşünmenin yanısıra güvensiz hatta yetersiz olma hissi, korku ve utanç da maladaptif duygu şemalarını harekete geçirmektedir. Kişide maladaptif duygu şemalarıyla birlikte adaptif duygular da

bulunur. Terapist, danışanın bu adaptif duygularının ortaya çıkmasında aktif rol oynar. Ortaya çıkan bu adaptif duygular, maladaptif duygu şemalarının dönüşmesini ve hatalı kendilik organizasyonunun değişimini de sağlar. Özellikle terk edilme, kayıpla baş edememe, güvensiz kalmış olma gibi durumlarda, danışanın hüznünü de ortaya çıkarma ve eleştirilme, fiziksel veya duygusal şiddete maruz kalmanın getirdiği kızgınlık ve öfkenin ortaya çıkmasını sağlama, depresyon ve anksiyete tedavisinde birincil adaptif duyguların tedavisi açısından önemlidir. Dönüşüm için de gereklidir (Leslie S. Greenberg, 2012, s.129).

Öncelikle danışana anksiyete yaşatılarak nelerin gerçekleştiği ona fark ettirilir. Özellikle felaket beklentisinin kaygı ve anksiyetelerini artırdığına dikkat çekilir. Duygu Odaklı Terapi’de anksiyete bozukluklarında anksiyete oluşumuna sebep olan bölme ile ilgili ‘İki Sandalye Tekniği’ kullanılır. Danışanın katastrofik bir şekilde felaket olacak deyip anksiyeteyi çıkaran tarafı bir sandalyeye oturtulur. Danışanın anksiyete sonucunda oluşan duygusal tepkisini gösteren hâli ise diğer sandalyeye oturtulur ve danışanla çalışılır. Ayrıca anksiyetenin birincil mi yoksa ikincil mi olduğu da belirlenir. Birincil maladaptif anksiyetede danışan; zarar görmeye müsait, kendini savunmasız hisseden, temel güvensizlik hissiyatı içerisinde. İkincil anksiyetede ise danışan, sanki gelecekte bir olumsuzlukla karşılaşacak, başına bir felaket gelecek, kimseden bir yardım alamayıp zorda kalacak, reddedilip başarısız ve yetersiz olacak korkusuyla maladaptif duygular üzerine yapılanmıştır. Bu süreçte kalıcı bir değişime ulaşmak için maladaptif güvensizlik duyguları üzerinde çalışılmalıdır. Güvensizlik şeması çoğunlukla

terk edilme korkuları ve yetersizlik utancı üzerine yapılanmıştır. Bu çekirdek şemalara genellikle tamamlanmamış işlerin çalışılmasıyla ulaşılır. Bu çalışmaların sonrasında danışandaki öfkenin ortaya çıkarılmasına çalışmak ve ayrıca danışanın kendini yatıştırma desteğinin de çalışılması maladaptif korku şemasının çözülmesini sağlar (Leslie S. Greenberg, 2012, s.130-139).

İnsanda kaygı oluşturan karışık duyguların yeme bozukluğuna yol açtığına ilişkin bilimsel çalışmalar mevcuttur. Yeme bozukluğu olan danışanlar, maladaptif duyguları, ‘Rahatsız edici, yatıştırılamayacak kadar zor, korkutucu ve kaçılarak yok edilmeli,’ şeklinde tanımlar ve ona göre davranırlar. Kaçışı aşırı yeme-çıkarma (bulimia) ve yememede (anoreksiya) bulurlar (Leslie S. Greenberg, 2012, s.139-144).

Yeme bozukluğu olan danışanların en birincil maladaptif duyguları genellikle korku, terk edilmişliğe bağlı yalnızlık ve utançtır. Utanç, kendi kendini aşağılama, öfke, mutsuzluk gibi kendilik saygınlığını aşağı çeken dirençli maladaptif duyguların terapi- de çalışılmasıyla ilerleme kaydedilir (Leslie S. Greenberg, 2012, s.139-144).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında yeme bozukluğu olan danışanlar, can yakıcı derin duygularına odaklandırılır. Diğer taraftan kendilik saygınlığını aşağı çeken kendini eleştirme bölme- siyle de çalışmaya dikkat edilmelidir (Leslie S. Greenberg, 2012, s.139-144).

‘İki Sandalye Diyaloğu’ uygulanır. Bu çalışmada yeme bozukluğu olan danışan, eleştiren, suçlayıcı tarafını bir sandalyeye otur-

tur. Anoreksiya hastalarında daha şiddetli eleştiren, suçlayan bir taraf da ortaya çıkar. Bu tip hastalar şişman oldukları, hedeflerine ulaşamadıkları ya da bazı davranışları ortaya koyamadıkları için kendi kendilerini suçlar. Bu çalışmayı yapmak danışana kendini aşırı eleştiren, küçük gören, yoğun duygusal bir yönünün olduğunu göstermiş olur. İçindeki yoğun, eleştiren, küçük gören duygularını incelemek, onlara bakmak, onları anlamak ve onların yumuşaması için iç dünyasındaki bu çatışmanın farkına varması, danışan açısından mükemmel bir fırsattır. Bu süreçte eleştirel, öfke dolu diyaloglar, tamamlanmamış işlerin olduğunu hissettirmektedir. Tamamlanmamış işler ‘Boş Sandalye Tekniği’ ile çalışılmalıdır (Leslie S. Greenberg, 2012, s.139-144).

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında öncelikle kişinin terapiye uygun olup olmadığı değerlendirilir. Duygu Odaklı Kısa Süreli Terapi (16-20 haftalık) yaklaşımında psikotik, şizoid, şizotipal, borderline, antisosyal kişilik bozuklukları; intihara meyilli yüksek danışanlar, yoğun depresif epizod geçiren danışanlar, alkol ve uyuşturucu bağımlılarının uygun olmadığı düşünülür.

DUYGU ODAKLI TERAPİDE DUYGU MÜDAHALE TEKNİKLERİ

Duygular, en temelde insanlar için neyin önemli olduğunu gösterir. Kişinin ihtiyaçlarının bir listesidir. İşlerin istenildiği gibi gidip gitmediğinin kontrolünü sağlar. Yaşamda neyin önemli olduğuna dikkat çeker. Dorpat (2001), ‘Çocuklarda olduğu gibi yetişkinlerde de duygular, özellikle kişilerarası ilişkilerle ilgili hayati bilgilerin iletildiği ve alındığı esas araçtır,’ (Aktaran: Schore, 2011), der. Belli duyguları ararız. Onları hissetmek isteriz. Oluşturduğu etki ile iyi hissetmemize ve hayatta kalmamıza yardımcı olur. Fakat insanın amacı her zaman iyi hissetmek değildir. İyi hissetmesek de ihtiyaçlarımızı, isteklerimizi ve hedeflerimizi karşılamaya çalışırız. Duygu aklın çözmesi için sorunları belirler.

Duygu, birincil sinyal sistemidir. Doğuştan gelen şaşırma, heyecan, zevk, üzüntü, öfke, kaygı, tikslenme–hor görme, sevgi, utanç gibi çeşitli duygulanımların her biri aktif hâle geldiğinde

bilişin yönelmesi gereken şeyi bize gösteren bir sinyal sistemi gibi çalışır. Her bir duygu sinyali, bilişin farklı bir şekilde kullanılmasına sebep olur. Duygular sosyal olarak insanların bağlantı kurmasını sağlar. Bazı duygular (utanç, korku vs.) geri çekilmeye sebep olurken, bazı duygular (huzur, sevinç, onur, heyecan vs.) yakınlaşmaya sebep olur. Biliş ve davranış duygulanım amaçlarının hizmetinde çalışır. İnsan ilişki kurma ve üretmeden kaynaklı güzel duygular sayesinde çabalar. Sakinlik ve güven olmasa bağlanma isteği olmazdı. Korku olmasa zarar görmekten kaçınmazdık. Bir şeylere ilgi duymasak dâhil olmazdık. Öfke olmasa hakkımızı savunmazdık. Gurur ve utanç olmasa kimliğimiz olmazdı. Neşe olmasa bağlantı kurmaktan zevk almazdık. Duygular bedenimizi de etkiler. Nörokimyasal etki süreci bağışıklık sistemimizde de etkiler.

Birincil duygular; o anki koşullara ve olaya bağlı olarak ortaya çıkan hislerimizdir. ‘Birincil duygusal tepkiler adaptif oldukları için amaç veya ihtiyaçların karşılanma boyutuna dair çevre ile etkileşim hâlinde anında değerlendirme sağlar; bu değişen koşullara uymak için organizmayı davranışsal, fizyolojik, bilişsel ve deneyimsel olarak yeniden ayarlar.’ (Lane, 2008).

Adaptif birincil duygulanımlar bir anda değişen koşul ve durumlara bağlı olarak ortaya çıkar. Oluşan durum mutlu hissettirmese bile felaket senaryosuna dönen bir hissiyat oluşturmaz. Hayatın sonu değildir. Oluşan duyguların etkisi önce bedende hissedilir. Sonra durumun, koşulun oluşturduğu duygunun oluşturduğu mesajın etkisiyle bir davranış sergilenir. Ortaya konulan

davranışa bağlı değişimle birlikte bir rahatlama gelir. Çeşitli durum ve koşullarda oluşan uyumlu duygulanımlar kişinin kendiliğinin ve ilişkilerinin gelişmesine olanak sağlar. Kişinin sakin, emin, canlı, net, tüm his ve davranışlarıyla gözlemlenen bir yapının önü açılır.

Birincil maladaptif duygulanımlar kötü hissettirir. Bu duygulanımlar, ani oluşan koşulların makul ve mantıklı çözümünü sağlayan duygulanımlar değildir. Abartılı ve yanlış anlaşılmaya uygun bir duygu oluşur. İçinde sıkışıp kalınır. Zor ve bunaltıcıdır. Her seferinde bir önceki kadar kötü hissettirir. Kimliğin bir parçasıdır. Kendine ve başkalarına zarar verir. Derin, sıkıntı verici, ağlama ve öfke nöbetleri oluşur. İnsan yapı olarak canını yakan bu derin hislerinden kaçma eğilimindedir. Örneğin çocukluğunda şiddete maruz kalmış, hata yaptığında devamlı aşağılanmış bir kişide utanç, yetersizlik, korku vs. şeklinde maladaptif duygular oluşmuş olabilir. Hâlihazırdaki ilişkilerde herhangi bir aksilik, aksamada derin yetersizlik, utanç durumuna göre yoğun bir zarar görme, eleştirilme korkusu yoğun bir biçimde hissedilebilir. Bu yüzden kişi, ilişkiyi sürdürmede zorluk çekebilir. Herhangi bir maladaptif duygu şeması olmayan kişi için oluşan aksilik; sadece oluşmuş bir aksiliktir. ‘Şimdi ne yapabiliriz?’ diye odaklanır. Maladaptif birincil duygu şemasına sahip olmayan kişi; sanki büyük bir felakete sebep olmuş gibi derin bir utanç, yetersizlik, eleştirilme korkusu vs. duyguları yaşamaz. Söylenenler bu maladaptif duygular düzleminde bir etkilenmeye bağlı öfke, küskünlük, ilişkiye girmeme, olduğunu, düşündüğü yok sayma gibi davranışlara yol açmaz.

İkincil duygulanımlar ise sıradan bir olay ve durumun etkisiyle oluşmuş birincil duygu, düşüncelere bağlı duygusal tepkilerimizdir. Bunaltıcı, tepkisel ve dağınıktır. Keyifsiz ve çaresiz olma, kafa karışması, ketlenme, düşük enerji gibi şikâyetler gözlemlenir. Örneğin utanmanın öfkesi, baktığımızda öfkeli hissedene veya davranan bir kişide aslında utanmaya bağlı bir öfke olduğu anlaşılabilir. Manipülatif duygular ise kişinin otomatik, diğer insanları etkisi altına almayı sağlayan gerçekçi olmayan duygularıdır (Leslie S. Greenberg, 2012,s.48-50).

En temel birincil maladaptif duyguların ortaya çıkarılıp dönüştürülmesi için izlenmesi gereken duygu müdahale ilkeleri vardır. Danışanın duygularına ulaşması için birçok strateji ve yol uygulanabilir. Bu stratejilerle yapılmak istenenler şu şekilde sıralanabilir;

- Danışanın merak duygusu, duygularını işaret eden bedensel ipuçlarını algılaması için desteklenmeli,
- Danışanın geçmişe ilişkin tam olarak ortaya çıkmayan duygularının açık bir şekilde ortaya çıkarmasına yardımcı olunmalı,
- Danışanın duygularını ortaya çıkarmasına yardımcı edilirken empatik olunmalı ve dokunaklı sözler, etkili duygu ipuçları kullanılmalı,
- Danışanın hislerine uygun yüz ifadesi, ses tonu, beden duruşu vs. tercih edilmeli ve duyguların ifadesi için uygun bir iletişim ortamı hazırlanmalı,

- Danışan için duygularına ulaşp bunları paylaşması için güvenli bir ortam oluşturmalı, bu ortam ve empatik iletişim sağlanıp danışanın duygularını ifade etmesi sağlandıktan sonra duyguların derecesi ve yoğunluğu da takip ve kontrol edilmelidir çünkü danışan, duygu yoğunluğundan kontrolü kaybetme korkusu hissetmemelidir. Bu his, tamamen duygularından uzaklaşmaya neden olabilir. Terapist danışanın kaldırabileceği, kontrol edebileceği oranda duygularını ifade konusunda empatik bir tutumla pozitif bir noktada durmalı; danışana eşlik etmelidir. Bunu sağlayabilmek için de usta-çıraklık ilişkisi içerisinde bir eğitimden geçerek neyin, ne zaman yapılacağı bilinmelidir (Leslie S. Greenberg, 2012, s.82-85).

DUYGU MÜDAHALE İLKELERİ UYGULANIRKEN TERAPİSTİN ROLÜ

Danışana yardımcı olabilmek için empati ve sempatinin ne olduğunu ve aralarındaki farkı anlamamız gerekir. Empati; terapistin kendisini karşındakinin yerine koyarak onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak algılaması, hissetmesi ve karşısındaki kişiye iletmesi sürecidir. Sempati ise karşısındakinin duygu ve düşüncesinin aynısına sahip olma ve ona hak verme durumudur. Sempatik olmak, muhataba yandaş olduğumuzu hissettirir ki bu, danışanı iyi hissettirebilir fakat ne yaşadığını anlamamasını sağlamaz. Sempati, danışanın kendinde ne yaşadığıyla ilgili duygularını keşfettirmez. Bu ancak, terapistin empatik olması ile sağlanır. Metaforla ifade edersek terapist, bir yönüyle danışanın kendine aynada bakması için bir açılım sağlar. Ancak aynaya baktığımız zaman tamam olmuş, diyebiliriz. Aynada kişi baktığında görüntüsüyle ilgili daha ince detayları görmüş olur. Terapistin durumu, ayna tutma konumunda olmalıdır. Danışanın

ne yaşadığıyla ilgili ince detaylara girebilmesi için duygularını dillendirebildiğimiz bir düzlemde olmalıyız. Daha yüzeyde bir ifade, danışanın daha derin duygularına ulaşmayı önler ve danışana tam manasıyla ayna tutulmamış olur.

Terapistin empatik olması; danışanın ayakkabılarını giymek metaforuyla ifade edilir. Başkalarının ayakkabısını giyebilmek için kendi ayakkabını çıkarmak gerekir. Burada ayakkabıyı çıkarmaktan maksat terapistin kendi yaşantısını, değer yargılarını vs. çıkarması anlamındadır. Danışanın değer yargıları üzerinden ne yaşadığı anlamaya çalışılır. Fakat terapist kendi duygularını dikkate alır. Kendi duygularıyla da danışanı anlamaya çalışır. Danışana karşı hissettiklerinden hareketle ne olduğunu anlamaya çalışır. Terapist, hissettiklerinin kendisinin mi yoksa nötr bir bakış açısının ürünü mü olduğunu anlayabilmelidir.

Terapist, danışan bir sorunu anlatırken davranışlarındaki işaretleri fark edip empatik eşlikle danışanın hislerinin daha derinine onunla birlikte inmeye çalışır. Danışana terapistin empatik olması demek, danışanın söylediğini terapistin anladığını hissetmesi ve terapistin danışanın bu hislerinin altında hissettiklerini danışana dillendirebilmesi demektir. Bu noktada danışan gerçekten anlaşıldığını hissedecek ve acı dolu hisleriyle ilgili yeni bir şeyler anlatmaya başlayacaktır. Anlaşılmamanın heyecanı ile danışan kendini keşfetmeye devam edecektir. Bu süreçte danışan, bir sonraki ve daha bir sonraki duygularını dokunarak anladığı ve terapistle beraber keşfetmenin heyecanını tattığı için yeni bir süreç yaşacaktır. Sanki danışana kendi hissiyatını anlamakla ilgili bir odanın kapısı

açılmış olacak ve terapistin anlamlı her dokunuşu yeni bir kapı açacaktır.

İnsanların yaşadıkları duygusal bir sorundan veya olaydan bahsediyorlarsa zihinsel yapılarında dört önemli süreç işler. Bunlardan biri durumdur ve içeriği ifade eder. Yaşananla ilgili olayın ayrıntılı bilgisini içerir; böyle olmuş, şöyle olmuş, vs. gibi detayları içerir. Diğeri ise algıdır. Bu bilişsel kısımdır. Kişinin yaşadıklarına ilişkin yüklediği anlamlar ve onlara bağlı yorumlardır. Diğer bir süreç duygudur. Ne hissettiğinin olduğu kısımdır. Son süreç de ihtiyaçtır. Danışanın birbirine küs iki arkadaşından birinin diğeri ile konuşmaması için ona baskı yapması, onu taraf olmaya zorlanması gibi.

Empatik bir şey söylerken durumu özetlemeliyiz. Duygunun ne olduğuna bakılır. Bu örnekte önemli duygu, arada kalma duygusudur. Duygularımız kademe kademedir. Rahatsız olma, arada kalma, çaresiz hissetme, korku vs. ikincil duygular olabilir. Birincil duygu öfke olabilir. Böyle bir durumda sağlıklı birincil duygu öfkedir.

Terapist, danışanın duygularına ulaşmasında ve ulaştığı duyguları sembolize etmesinde empatik yaklaşımın şu yöntemlerini kullanabilir; empatik odaklanma, empatik keşif, empatik canlandırma, empatik anlama, empatik doğrulama, empatik tahminde bulunma vs.

- Empatik Anlama: Terapistin danışanın anlattıklarını anlıyor olması ve söylediklerini anlayıp anlamadığını kontrol ettiği empatik şekilde ifade etmesidir. Terapist; “Anlıyo-

rum. Bu yaşadıklarından dolayı babanıza çok öfkeli olduğunuzu söylüyorsun,” gibi ifadeler kullanabilir.

- **Empatik Doğrulama (Kabullenme):** Terapistin, yaşadığı ve ifade ettiği bir şeyin anlaşıldığını ifade eden ve anlayış ile kalmayıp danışanın yaşadığının doğal ve akla yatkın olduğunu ortaya koyan sözcükleri kullanarak doğrulama ve kabullenme yapılmasıdır. Yani, anlamamanın ötesinde ortaya koyduğu davranışında veya yaşadığı durumun karşısında yapabileceğin ancak yaşadığı veya yaptığı olabileceğinin ifade yapılır.
- **Empatik Keşif:** Terapist tarafından danışanın ifade edilmiş ya da edilmemiş geçmiş yaşanmışlıklarından neyin en hassas ve can yakıcı olduğunun anbean takibi olan bu yöntemde terapist, sözleriyle danışanın zihninin en derin mahzenlerinde sakladığı acı verici yaşanmışlıkları ve duyguları farkına vardırarak sembolize ettirip ve dillendirir. Danışanın iç dünyasında bilinçdışında kalmış derin hissiyatlarını araştırmaya çıkılır. Danışanın bedensel tepkilerine, sözel ifadeleriyle ve yaşadıklarını imleyen işaretlere odaklanılır. Danışan, empatik bir yaklaşımla irdelenmeye devam edilir. Sakin ve yavaş yavaş derin duyguların ortaya çıkması beklenir. Ortaya çıkan duygularla beraber pazılın parçaları birleşmesi gibi danışan da aslında ne yaşadığını anlamaya başlar. Ne olduğu netleşir. Terapist, “Bilmiyorum. Sanki kendini güçsüz, çaresiz hissediyorsun,” gibi ifadeler kullanabilir.

- Empatik Canlandırma: Danışanın derin duygularına dokunmasını ve onların ortaya çıkarılmasında çağrışım, metafor ve benzetmeler kullanılması, duygunun sözel ifade edilmesinden daha etkilidir; “Annesini kaybetmiş bir çocuk gibi hissediyorsun,” diye ifade edebilir.
- Empatik Tahminde Bulunma: Terapistin danışanın yaşadığı ve hissettikleriyle ilgili bir tahminde bulunması durumudur; “Öfkeli olduğumu hissediyorum. Sanırım öfkenin altında aşağılanmış hissediyorsun,” veya “Söylediğin şey şu gibi görünüyor,” diye ifadeler kullanabilir. Böylece danışan da artık kendini ve yaşadıklarını daha derin bir farkındalıkla yakalama yeteneği gelişir. Terapiye başlanıldığında danışan sorunun ayrıntılarının nasıl olduğunu anlatmaya başlarken terapist de empatik dinleme ile güvenli bir ortam ve iletişimle danışanların iç dünyalarına ve deneyimlerine dönmelerini ve derinleşmelerini sağlar. Eğer danışan iç dünyasına ve deneyimine dönüp ne yaşadığını hissedemezse dikkati bedensel sinyallere yönleltmeye çalışılır. Bedensel hissedilişle aslında ne yaşadığının sözlere dökülmesi sağlanmaya çalışılır. Terapist; bedensel hissedişe bir sözcük bulması için danışanı destekler. Bedensel hissedişle içsel deneyimi arasında bağlantı kurması için danışan teşvik edilir. Bu terapistin teşviki sayesinde danışan, bedensel hislerini söze döker ve iç dünyasında merak ettiği bir odaklanmayı yakalar. Terapist; “Bedeninizi düşündüğünüzde içinizde ne oluyor?” diye soru sorabilir. Bazen danışanın ulaştığı duy-

gular ona ağır gelir. Bu duygularının acısı içinde yoğun bir ezilme yaşar. Bazen de canı yandığı için dokunmadığı duygularını bir noktada açtığı -sanki bir seldeki su taşkınlığı gibi- duygusal bir yoğunlukla baş başa kalır. Danışanın duygularını aşırı ezici yüklenmesi ve duygusal taşkınlığı, yaşadığı bunaltıcı durumlarda, terapistler, duyguları anlamlandırma ve ifadeye uygun faydalı bazı metotlar oluşturmak için danışana destek olur. Bu faydalı metotlardan bazıları şunlardır:

- Danışan kendini yatıştırabilme kapasitesini geliştirmekle ilgili gayretlendirilir. Terapist dingin bir hâlde danışana kendini yatıştırmayı ve kendinde ne olduğuna bakmasını destekler. Örneğin; “Zor bir an, kötü hissetmen normal!” şeklinde ifade edilebilir. Yoğun bir üzüntü, sıkıntı içerisinde olan danışandan kendini yatıştırması adına sakın ve güvenli bir alan hayal etmesi istenir. Böylece kendini yatıştırma kapasitesini geliştirmesi desteklenmiş olur. Eğer danışanın yaşadığı duygu yoğunluğu tamamen kendini kontrol edemediği, kendiliği hissedemez hâle gelmesine sebep oluyorsa terapist danışanın duygularını düzenlemesini sağlamak için “Sakin ve yavaş yavaş nefes al, bedenini hisset, oturduğunu hisset, ayaklarını zemine bas, bana bak (terapiste), gördüğünü anlat,” gibi birbirini takip eden ifadelerle kendisini yatıştırmasında yardımcı olunabilir (Leslie S. Greenberg, 2012, s.85).
- Güvenli bir alan oluşturma ilgili danışana kendini iyi,

mutlu hissettiği bir zamanın aktif hayal kurmasına yardımcı olabilir (Leslie S. Greenberg, 2012, s.85).

- Danışan zihnini karmakarışık bir durumda hissediyorsa terapistin danışanın duygularını fark etmesi, sözlü ifade etmesi ve zihninde ne yapacağı ile ilgili neticeye ulaşma konusunda açılım oluşturulmaya çalışması; danışanın acı veren duyguları çok yoğun hissetmesine sebep olabilir. Kişi tamamen hayatın ve ilişkilerin gerçekliğinden kopup uzaklaşmış olur. Terapist danışanın süreçlerini bildiği düzlemde ne kadar ve ne zaman derin duygularının çalışılması gerektiğine tecrübe ile (usta-çıraklık tecrübesiyle) bilmelidir (Leslie S. Greenberg, 2012, s.85).
- Duygu odaklı terapide birincil, ikincil ve manüplatif (aracı) duyguları ve bunların adaptif mi maladaptif mi olduğunu anlamada değişik yöntemler kullanılır. Terapist, danışanın duygusunun birincil olup olmadığını empatik bir üslup ve ses tonu ile “İçine bak bakalım bu senin en temel duygun mu?” diye sorarak değerlendirir. Terapist danışanın ikincil duygularına empatik bir araştırma ve irdeleme ile altındaki acı verici, derin maladaptif birincil duygularına ulaşmaya çalışır. Şu sorular sorulur: “Daha önceden var olan hatırlayabildiğin en zayıf hissin nedir? Bu his, geçmişte yaşanmış bir şeye ya da şimdi yaşanmış bir şeye karşı sorumlu mu hissettiriyor? Bu duygu sana bu duruma müdahale etmene yardımcı olacak mı?” Ayrıca birincil duygulara ulaşmak için şu gibi konuşmalar

da empatik bir şekilde yapılır: “Bu hissettiğinin yanında başka şeyler de hissediyor musun? Bir dakika dur ve hissin altında başka bir his var mı bak?” gibi. Danışanın öfke, üzüntü gibi duygular hissettiğinde terapist; “Merak ediyorum, acaba bir durumu mu göstermeye çalışıyorsun?” gibi ifadeler kullanabilir (Leslie S. Greenberg, 2012, s.86-87).

DANIŞANIN DUYGULARININ DÖNÜŞÜM AŞAMALARI

Danışanın duygularının dönüşmesi sürecinde terapist; sakin, dingin ve empatik uyum içerisinde olmalıdır. Terapistin konumu bazı durumları yorumlayan değil, öncelikle danışana anlaşıldığını hissettirdiği bir düzlemde olmaktır. Danışan, terapistin tamamen orada olduğunu hissetmelidir. Terapist, örtülü ve açık olarak danışana; ‘Tam olarak seni anlamaya çalıştığımı ve kendimi de senin anlayabilmen için iletişimi açık olarak ortaya koyduğum bir durumdayım,’ mesajını vermelidir. Carl Rogers’ın da ifade ettiği; ‘Hissettiğimin, düşündüğümün, söylediğimin aynı olması,’ durumunun mesajının verildiği bir iletişimde olma hâlidir. Terapistin bu yaklaşım ile danışan duygularını fark ettiği, ifade ettiği, yeniden düzenlediği, derinlemesine düşündüğü, dönüştürdüğü, yeni duygusal deneyimin düzeltici duygusal deneyime dönüştüğü bir süreci yaşar.

Danışanın Duygularının Farkındalığına Ulaşması

Duygu odaklı terapide terapist için danışanın duygularına ilişkin farkındalığını arttırması önemli bir görevdir. Danışanın en temeldeki acı verici duygularına ulaşp, söze dökmesi çok anlamlıdır. Bu duygusal farkındalık duygular üzerine düşünmek değil, o duygunun içinde olmayı ve o duyguyu hissetmeyi içerir. Acı verdiği kabul edilmeyen, kaçınılan duygular hissedildiğinde dönüşüm için önemli adım atılmış olur. Danışan bir sorun ile karşılaştığında duygularının farkındalığı anlamında önce rahatsız eden duygularını fark eder. Bu duyguların aslında şu anın meselesi değil, yaşanmışlıkların, duygularının yansıtması olduğunu tanımladığı bir düzleme gelir. Ve böylece şu an sorun yüzünden çıkan bu duygularıyla baş etme aşamasını yaşar (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.88).

Danışanın Duygularını İfade Etmesi

Danışanın duygularını ifade etmesi demek, yaşanmışlıklara bağlı acı veren en temel duygularından kaçmak amacıyla oluşan ikincil duyguları ortaya koyup dillendirmek değildir. Danışanın duygularını anlamlı bir şekilde ifade etmesi demek; ikincil duygularını göz ardı etmeden kendini ortaya koymaktan kaçınmasına sebep olan rahatsız edici ve bu sebeple de ifade edilmeyen, baskılanan, inkâr edilen birincil duyguların dillendirilmesini sağlamaktır. Burada önemli konu, sorunlu ilişkilerin oluşturdu-

ğu duygularla şu anki durumun ayrımını yapabilmektir. Böylece yaşanmışlıkların etkisiyle oluşan hatalı şematik duygu işleme sistemiyle algı yanılgıları da danışana fark ettirilmiş olur (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s. 89).

İnsan yapısı gereği acı veren duygulara karşı otomatik kaçınma isteği içindedir. Terapist, bu acı verici duyguları ortaya çıkarmak için danışanın davranış ipuçlarına, bedensel hissedişlerine dikkat ederek ufak ufak hislerine ulaşmasına yardımcı olmaya çalışır. Terapist, empatik bir yaklaşım ile danışanın canını acıtan bu işlevsiz duyguları söze dökerek kaçınma davranışının üstesinden gelmesine yardım eder. Kaçınmanın bazen çarpıtılmış bir şekilde akıl kullanılarak yanlış mitler, inanışlar ve seçilmiş atasözü, argo vs. sözler kullanılarak da nasıl sağlanmış olduğu fark ettirilir.

Danışan, eriştiği acı verici duygularına dayanmaya ve o duygularıyla durmaya çalıştığı zaman ikinci önemli bir adım atmış olur. Fakat bu can yakıcı işlevsiz birincil duygulara (derin utanç, güvensizlik, şiddetli korku, terk edilmişlik, sevilmemiş, acizlik vb.) ulaşmak ve onlara tahammül etmek gerekir. Bunu yapabilmiş olmak, duyguların dönüşümü için yeterli değildir. Bir dönüşüm için danışan bu derin duyguların içindeyken bile hissettiklerini farkındalıkla sembolize edip söze dökebilmelidir. Bu tecrübe, bir bilgi hâline gelir, dillendirilir. Duygu üzerine derinlemesine düşünülür, bir anlam edinilir ve duygu dönüştürülmüş olur. Böylece nörobiyolojik olarak danışanın sağ beyin orbitofrontal bölgesi ile sol beyin orbitofrontal bölgesi arasında bir entegrasyonun adımları da atılmış olur (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.90).

Danışanın Duygularının Düzenlenmesi

Danışanın duygularının düzenlenmesi aşamasına gelinebilmesi için terapist sakin, güven sağlayan, empatik bir yapıda olmalıdır. Empatik ve güvenli bir yaklaşım, danışanın acı verici duygularla çalışırken kendisini sakinleştirmesine ve dayanabilme kapasitesine ulaşmasına yardımcı olur. Danışanın duygularını düzenlemesi, öncelikle kaçınma davranışları ipuçlarını fark edip belirlemesi ile başlar. Bu davranışın altındaki acı verici duygular söze dökülerek yaşananlara bir ad konulmuş olur. Fark edilen acı verici duyguların çıkmasına izin verilir. Acının olduğu yerde durabilmek için duyguların yoğunluğuna dayanabileceği bir mesafe ayarlanır. Bu can yakıcı duygularla durularak baş edilir. Ayrıca danışanın olumlu duygularına odaklanması sağlanır. Danışan, kendisini rahatlatması ve yatıştırması için teşvik edilir. Kendini yatıştırma becerileri danışana öğretilir. Nefes alışveriş düzenleme becerisiyle acı verici duyguları takip etme, sakince hissedebilme kapasitesi geliştirilir. Yoğun üzüntü duygularını teselli edebilme becerileri öğretilir. Danışanların acı verici duygularını ve yaşadıklarına karşı kendilerine merhametli ve şefkatli olabilme; geçmiş yaşanmışlıkları ve hissettikleri acı duygularını kabul edebilme yeteneklerinin gelişmesi kendilerini yatıştırma kapasitelerinin artmasına sağlayan önemli bir aşamadır.

Danışanın diğer bir yönüyle kendini yatıştırabilme kapasitesine ulaşması; terapistin örtülü bir şekilde sakin, dingin, empatik bir yaklaşımıyla süreçte olunan destek zamanla danışanın o acı verici duygularla baş başa iken terapistin sakin, dingin hissedilen

tavrını zamanla içselleştirmesi sonucunda sağlanır. Kendini yatıştırma kapasitesini geliştirir (Stern, 2012, s.163-165).

Danışanın Duygularını Derinliğine Düşünebilme Eşiğine Ulaşabilmesi

Danışanın duygularına ulaşip söze dökebilmesinden sonra bu can acıtıcı duygularıyla durabilme seviyesine ulaşır. Danışan, kendini yatıştırma kapasitesini artırdığı durumda duygusal olarak yaşadıkları üzerine derinliğine bir düşünme aşamasına geçecektir. Bu duygusal hissedişlerle derinliğine düşünmeye yoğunlaşma (tefekür) anları, danışanın yaşanmış olaylar ve ilişkilerle ilgili anılarını hatırlamasına sebep olur. Yaşadığı acı verici durumları şu anki düzlemden tekrar değerlendirme, irdeleme olanağını bulur. Danışanın yaşamış olduklarını şu anki yaşam düzleminden tekrar değerlendirip anlamlı ve tutarlı bir hikâyeye dönüştürdüğü, özümsemediği bir duruma gelir. Danışanın kendi deneyimlerini hissetmesi ve açarak dillendirmesi, tutarlı yeni bir yapılanma içerisine girdiğini, varoluşunu ve kendini hissettiği bir kimlik hissiyatını kovaladığını gösterir; *'Söylenemeyen söylenir kılınmış; durumlar yeni şekillerde anlaşılmış; deneyimler yeniden çerçevelenmiş; kişiye kendilik ve dünyaya dair yeni bakış açısı kazandırmıştır,'* (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.92).

Danışanın Duygularının Dönüşmesi Aşaması

Danışanın işlevsiz, uyumsuz, derin duyguları çeşitli maskelerle yaşadığı hayatı dönüştürmede önemli bir engeldir. Bu engeli sadece duyguları ortaya çıkarmak ya da düzenlemekle ortadan kaldırmak mümkün değildir. Bu derin, acı verici, işlevsiz, uyumsuz duygular; uygun, işlevsel duygulara nasıl dönüştürmektir? Bu dönüşüm sürecinde en önemli adım, öncelikle danışanın duygularını hissedip bu duyguları kabulü ile başlar. Bu acı verici duygulara dokunup sarılmak, onları kucaklamak gerekmektedir.

Kabulle beraber içerdiği anlamlarına da bakmak gerekir. Duygu odaklı terapide temel ilke ‘Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmezseniz, kendinizi dönüşüm için görünür kılmıyorsunuzdur. Ve bir yeri terk etmeden önce oraya ulaşılmaları gerekir,’ sözü üzerine yapılanmıştır (Leslie S. Greenberg, 2012, s.93). Danışan duygusal bir dönüşümden önce kendini her hâliyle kabul etmelidir. Bu kabülde en uygun yöntem ‘Empatik Canlandırma’dır; çünkü duyguların bulundukları noktayı yitirmemeleri gerekmektedir. Çağrışım, benzetme, atasözü ve metaforlar da bu kabul için etkili araçlardır.

Danışan kaçındığı, acı veren uyumsuz duygulara ulaştığında çok rahatsız olur ve bu tür duygularla yaşamak istemez. Bu yüzden mantık çerçevesinde kendine, duygulardan uzaklaşacak haklı sebepler bulmaya çalışır. Terapist; can yakıcı, acı verici bu duygulardan kaçmamak gerektiği danışana sık sık ifade etmelidir.

Danışanlarımda kullandığım aşağıdaki metaforlar, bu duygulardan kaçınılmaması gerektiğini vurgulamaktadır.

Mehmet Tekneci'nin

Çatı Katında Esrarengiz Oda Metaforu

Esrarengiz bir film izliyorsunuz. Film, herhangi bir evde geçiyor. Evde gizli saklı bir şeyler var. Çatı katında bir oda mesela. Oraya çıkmak ve orası hakkında konuşmak kesinlikle yasak. Filmin kahramanı, bir gün o odayı merak eder ve çatı katına çıkar. Odanın kapısını bir şekilde açar. Bir de ne görsün; deli bir akraba ya da özürlü bir çocuk. Ailenin diğer fertleri, bu çocuktan utanmışları, onu görmekten rahatsız oldukları için saklamışlar. Fakat çocuk da ailenin bir ferdi. Bazı duyguları ortaya çıkarmak, bireyi çok rahatsız eder. Tıpkı çatı katındaki özürlü çocuk gibi.

Mehmet Tekneci'nin

Ardiye Odasında Kuş Ölüsü Metaforu

Farz edelim ki bir eviniz var. Evde fazla eşyalarınızı koyduğunuz ardiye odasının penceresi açık. Odaya giren bir kuş, dolabın arkasına sıkışarak ölüyor. Üzerinden epey bir zaman geçtiği için odaya kötü bir koku yayılmış. Böyle bir durumda kokuyu yok etmenin yolu, odanın kapısını kilitleyip kapının altını bezle kapamak mıdır? Kapıyı kapatıp, 'Benim bütün evim çok havadar ve temiz kokuyor,' diyebilir miyiz? Bunu yapmak, böyle bir kokunun olmadığı anlamına mı geliyor? O an koku olmasa dahi bir şeyler almak için kapı açıldığında illaki o kokuyla karşılaşılacak-

tır. O pis kokudan kurtulmanın yolu; kokunun nereden geldiğini araştırmak, dolabı çekip arkasındaki kuş ölüsünü bulup leşi gömmek, odayı günlerce havalandırmaktır. Tüm bunlar anlamlı bir kompozisyon için olmazsa olmaz başat değerlerdir.

Mehmet Tekneci'nin Kaza Geçiren Minibüs Metaforu

Bazı danışanlarımız iç dünyalarındaki rahatsız edici derin duygularıyla yüzleşince utanç, korku, terk edilmişliğin yalnızlığı, acizlik, sevilmemişlik vs. duyguların etkisini yoğun bir şekilde yaşarlar. Yaralanmış kendilik tasarımıyla birlikte acı verici duygulardan ibaret olduklarını hissettikleri için gerçeklikten uzak bir anı yaşarlar. Bu yoğun duyguların etkisine giren ve hayatı o anki ruh halleriyle görmeye başlayanlara, o derin duygu yoğunluğunu yönetebilmeleri için 'Kaza Geçiren Minibüs Metaforu'nu anlatırım. Bu metafor, danışana ne yaşadığını, gerçekliği nasıl değerlendirmesi gerektiğini de hatırlatır.

İçi yolcu dolu bir minibüs kaza geçirmiş olsun. Yolculardan biri yaralanmış. Birkaç yolcuda hafif sıyrıklar ve fiziksel incinmeler var. Bazı yolculara da hiçbir şey olmamış. Ambulans geldiğinde doktor ve ekibi ilk olarak acil yolculara bakıp gerekeni yapar. Serum takılır ve entübasyon yapılır; gerekirse durumu acil olanlar hastaneye götürülür. Diğer yolcuların hiçbir şikâyetleri olmasa dahi onlar da muayene edilir. Yolcuların herhangi birinde

hayati bir tehlike olup olmadığı kontrol edilir. Müşahede gerekiyorsa gereken yapılır. Bu minibüs yaralı tek bir yolcudan ibarettir, denemez. Minibüsteki yolcular bizim değişik taraflarımızı, özelliklerimizi temsil etmekte. Ne sadece kaza geçirmiş ne de sadece geçirmemiş yaralanmamış olarak da görmemelisiniz. Çünkü minibüsün içindekilerin hepsi bizi de temsil etmekte.

Mehmet Tekneci'nin Şatodaki Oda Metaforu

Bazı danışanlarımız için hayata yakın olmak çok zordur; sıkıntıyı, güvensizliği ve korkuyu hissetmemek için farkında olmadan yüzeysel bir ilişki ile hayata bağlanmaktadır. Danışanlara iç dünyalarında hem kendilerinin hem de eşlerinin nasıl büyük bir zorluk yaşadıklarını göstermek için 'Şato İçerisinde Oda Metaforu'nu kullanırım.

Büyük bir şato... Şatonun arka odalarının birinde bir kişi, tamamen izole; ileri teknoloji kamera sistemi sayesinde dışarıyla iletişim kurulabildiği bir odada yaşamını sürdürmekte. Hasta yaşam ünitesine bağlı, oksijen ihtiyacı olan yaralı bir çocuk. Orada huzursuz, örselenmiş, güvensiz hisseden, işgal edilmekten ve zarar görmekten korkan, acılar içinde bir çocuk ve bakım aldığı korunaklı bir oda. Eğer iç dünyasında hayatı böyle algılıyorsa o kişi yüzeysel bir iletişim ile ilişki kurmayı bırakıp etrafındaki insanlarla yakınlaşmak, duygularını, isteklerini açık bir şekilde ifa-

de etmek, içinden geldiği gibi yakın, samimi ilişkiye girmek o yaralı çocuğu odadan çıkararak tekrar o acıları yaşacağı korkusunu beraberinde getirir. Yakınlaşmak çok zordur.

Kabulün bir sonraki aşaması diğer duygularla iletişime geçilme aşamasıdır. Bu yeni duygular, muhtemelen geçmişte danışanın acı verici duygularının olduğu zamanda hissedilmiş fakat ortaya çıkarılmamış, ifade edilememiş duygulardır. Danışan yaşadığı durumu ve acı verici hisleri değerlendirirken şu an hissettiklerine bakar. Örneğin, derin utanç ya da terk edilme korkusu gibi birincil uyumsuz (maladaptif) duygularla saklı kalmış adaptif (işlevsel) öfkeyi ortaya çıkarması, bu acı verici durumlar karşısında kendine şefkat hissetme gibi yeni hissedişlerle beraber yoğun, uyumsuz duygularının hissedişlerinin azalmasına, farklılaşmasına, düzenlenmesine sebep olur. Terk edilme korkusu, kötü muameleye maruz kalma gibi duygular; adaptif öfke duygularına izin verme ile kötü muamelede hissedilen açıklanmayan nefreti ifade etme, geçmişte yaşanmış üzüntü duygularının yumuşatılarak çıkarılması, kendine merhamet ve şefkat hissetme ile dönüştürülür. Maladaptif öfke, adaptif bir üzüntü ile dönüştürülür. Maladaptif utanç, kötü davranılma ve aşağılanma sonucu hissedilen saklı kalmış öfkeye ulaşıldığında kendine karşı öz sevgi ve kendilik değerliliğine, memnuniyetine dönüşebilir. Gergin, çatışmalı ortamda destek olunmama durumuna bağlı çökme ve parçalanma hissediş ve davranışı; işgale karşı gösterilen öfkeye erişilmesi sonrasında kızgın bir şekilde kendini ifade etmesi ile dönüşebilir. Travma yaşamış danışanın travmayı yaşatan kişiye karşı hissettiği saklı kalmış öfkesinin çıkarılması; danışanın korkusunun azalmasına ve değiş-

mesine, kendini güvensiz, suçlu hissetmekten vazgeçip travmayı yaşatanı suçlu görebildiği bir bakış açısının gelişmesini sağlar.

Maladaptif duyguların devamlı adaptif duygulara dönüşebilmesi için yeni duygusal cevaplar üretilmesi ve bunların hafızada birleştirilmesi gerekmektedir. Mantıklı bir şekilde adaptif (işlevsel) bu duygulara dokunmak, uyumsuz işlevsiz (maladaptif) duygu ve düşünceleri anlamsızlaştırır. Yaşanmışlıklara bağlı duygulara yeni bakış açılarının ve yeni farkındalıkların gelişmesiyle hafıza, yeniden yapılır (Leslie S. Greenberg, 2012, s.94-96).

Danışanın Terapistle Yaşadığı Yeni Duygusal Deneyimle Özneller Arası Düzeltici Deneyimin Sağlanması

Danışanla terapist arasında yeni bir duygusal bağ kurulur. Bu bağ, danışanın diğer insanlarla olan ilişkilerini etkiler ve davranışlarında birtakım değişikliklere yol açar. Bu duruma özneller arası düzeltici deneyim denir. Terapist danışanın iç dünyasını onaylar ve onu kabul ederse, bu deneyimler gerçekleşir. Bu durum danışan ile terapist iletişiminde bir uyumun göstergesidir.

Danışan, kendini ortaya koyup fikrini söylediğinde daima eleştirileceğini, küçük görülüp aşağılanacağını düşünür. Terapist, danışanını eleştirmez, aşağılamaz ve küçük görmezse danışan; korku, utanç, yetersizlik vs. birincil maladaptif duygularını fark eder. Güven eksenli terapi odasında duygularını fark eden danışan, bu duyguları süreçte yeni duygulara dönüştürür.

İncindikleri için öfkelenen bazı danışanlar; kırılmayan, sakince dinleyen, anlayan, örtülü veya açık öfke göstermeyen, geri çekilmeyen, iletişimde kalan bir terapistle karşılaşınca o danışana; kızgınlık, kırgınlık, terk edilme, öfkelenme, aşağılanma, zarar görme gibi çeşitli davranışlarını rahatlıkla ifade ederler. Otorite pozisyonuna koyduğu insanlar karşısında; kendine saygı, güven, güç vs. hislerini ifade edebilecekleri yeni duygulara zemin hazırlarlar. İç dünyalarında geçmişin maladaptif duygularını neden yaşadıklarını anlayıp otorite ve otorite türevleri karşısında gerçekçi bir yapıya dönerler (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.97).

TERAPİSTİN DANIŞAN İÇİN FORMÜLASYON OLUŞTURMASI

Bu terapi yaklaşımında sürecin ilerlemesi için güçlü danışan-terapist ilişkisinin olması gerektiğine inanılır. Empatik yaklaşım, danışan ve terapistin sürekli ne olduğunu anlamaya çalıştıkları, sorunu açıkladıkları, dönüşüm için yeni amaçlar belirledikleri aşamalardan oluşur. Formülasyon, danışanla terapistin etkileşimle şekillendirdikleri ortak çalışmadır. Bu çalışma, danışanın süreçteki sorumluluklarını algılamasını sağlar.

Sorun diye çalışılan durumun aslında onu oluşturan düşünsel ve duygusal yapılanmanın hatalı olduğunun fark edilmesi ve dilendirilmesiyle başlar. Terapist ve danışanın ortak hedefi, bu hatalı yapılanmayı ortadan kaldırmaktır. Bu sebeple danışanın var olan sorunu nasıl yaşadığına, anlık (örtülü ve açık) davranışlarına, aslında yapmak istediklerini niçin yapamadığına ve kendine, ilişkiye zarar verici bir pozisyona nasıl ulaştığına ilişkin süreç tanısı tespit edilir. Terapist, danışanı yaşadıklarından edindiği deneyimi

ve yaşadıklarına gösterdiği davranışı fark etmesi konusunda cesaretlendirir. Danışan, sürekli hissettiklerine odaklanarak aslında ne yaşadığını anlamakla ilgili bir sürece girmiş olur. Bazen danışan ve terapist çalışırken ortaya konulan hedef, danışan ve terapist için açık ve net olabilir. İlk hedef, var olan şikâyetin altında yatan problemli düşünsel ve duygusal süreçleri belirlemektir. Bu işlemten sonra danışanla şikâyetin belirtileri üzerinden hareketle bir hedef oluşturulur. Fakat kimi danışanlar için bu açıklık o kadar kolay olmamaktadır. Bazı danışanlar, kendi iç dünyalarına odaklanırken yaşadıklarının farkında varamaz. Bundan dolayı iç dünyasına, duygularına odaklanma, duygularını fark etme ve yaşadığını anlamlandırma becerisini geliştirme terapinin hedefini oluşturabilir.

Eksik duygulara ulaşmak adına canı yanan danışan için asıl hedef, duygularının ve ihtiyaçlarının daha açık bir şekilde farkında olmak ve bunları dillendirmek olabilir. Bağımlı ve kendi ayakları üzerinde duramayan danışan için asıl hedef, bağımlı hissettiği partneri tarafından yönetiliyormuş, ona tabimiş gibi hissettiğini söylemesi olabilir. Ayrıca kaygısı fazla olan danışan için kendini yatıştırabilme, kendini destekleyebilme de hedef olabilir. Travmatik geçmişi olan danışan için asıl hedef, travmayı yeniden yapılandırma ve güvensizlikle ilgili yoğun korkularını dönüştürmek olabilir.

Terapist, bir taraftan şu ana kadarki terapi sürecini değerlendirirken, diğer taraftan da terapide an ve an danışanda olanları takip eder. Duygulara dokunulduğunda gerçekleşecek olan dönüşüm

ve süreç tanısının formülasyonlarını yapar. Süreç tanısı ve formülasyonlarındaki en önemli nokta, danışanda bulunan farklı im ve işaretlere dikkat edilmesi ve odaklanılmasıdır. Bu işaretler; ses tonunun ve hareketlerdeki heyecan durumunun değişmesi, gözünü kaçırma, beden postürünün değişmesi gibi birçok örtülü ve açık davranışlardır. Bu işaret ve imler danışanların duygusal işlem stillerini, görev işaretlerini, karaktere bağlı tepki verme stillerinin işaretlerini ve kişinin ilişkilerindeki davranışlarının fonksiyonel olup olmamasıyla ilgili ipuçlarından oluşmaktadır. Bu yaklaşımda başlangıçta bir tanı koyma, kesin bir formülasyon yapma ve değerlendirme aşaması yoktur. Seanslarda anbean danışan anlaşılmaya çalışılır, süreç tanı ve formülasyonları yapılmaya devam edilir. Leslie S. Greenberg ve Rhonda N. Goldman 2007'deki çalışmalarında süreç formülasyonlarının uygulanmasında takip edilmesi gereken aşamaları şöyle sıralamışlardır:

1. Aşama: Danışanın sorunu belirlenir.
2. Aşama: Danışanın sorunu hakkında anlattıkları dinlenir ve sorun merak edilir.
3. Aşama: Danışanın -bağlanma ve kimlik gelişimiyle ilgili süreci açısından- yaşadıklarıyla beraber şu anki ilişkileri, endişe ve sıkıntıları hakkında bilgi toplanır.
4. Aşama: Danışanın duygu işlem stili dikkatle takip edilir.
5. Aşama: Danışanın yaşadıklarının kendisine acı veren yönleri belirlenmeye çalışılır ve belirlenen bu noktada danışana eşlik edilir. Bu nokta üzerine odaklanılmaya çalışılır.

6. Aşama: Danışanın çeşitli durumlardaki tepkilerine bakılır ve danışandaki ipuçları belirlenmeye çalışılır. Danışandaki ipuçları ortaya çıktığında sorunlu süreçlere müdahale etmek için çözüme yönelik uygun görevler önerilir.
7. Aşama: Danışanın kendine yönelik ve kişiler arasında yaşadığı temel sürece odaklanılır.
8. Aşama: Görevler dışında da müdahaleleri yönlendirmek için danışanların anlık işleyişine dikkat edilmeye devam etmek (Leslie S. Greenberg, 2012, s. 108).

1. Başlangıç Adımları

Süreç tanısı ve formülasyonu oluşturmak için ilk yapılan şey, danışanın mevcut sorununu belirlemektir. Terapist, bu sorunla ilgili konuşan danışanı empatik bir yaklaşımla dinlemeli, danışanın yaşadığı sorunu merak etmeli ve araştırmalıdır. Terapist, danışanın sorununu ve ilişkilerinin mahiyetini anlamak için bağlanma ve kimlik yapısıyla ilgili bilgi toplamalıdır.

2. Danışanın Anlık Duygu İşlem Stiline Dikkat Etme

Terapistler terapi sürecince acı veren duygularına dokunulduğunda danışanların davranış ve tavırlarını anbean takip eder. Bu takip, danışanın anlık duygu işlem stiline odaklanmayı sağladığından, terapist neye dikkat etmesi gerektiği hakkında önemli bir açılım sağlar. Bu empatik odaklanma, danışanın da kendine odaklanmasını sağlar. Böylece hem danışan hem terapist danışanın anlık duygu işlem stiline odaklanıp onu anbean izlemiş de

olurlar. Her seansta terapist danışan için ortaya neyin çıktığını görmek adına bekler ve böylece çıkan duygularla birlikte yeni düşünceler, yeni bakış açıları oluşur ve buna bağlı olarak yaşanan deneyim farklı bir algı, farkındalık oluşmasına sebep olur. Danışanlar kendilerini farklı biçimde tekrar organize etmiş olurlar. Yani bu süreçte terapistler ilk seanstan itibaren danışanın devamlı olan işlem stilini formüle etmeye başlar. ‘Duygularını çıkarabiliyor mu?’ ‘Uygun bir duygu mu çıkıyor yoksa fonksiyonel olmayan uygunsuz bir duyguya mı sahip?’ ‘Bunları çıkarabiliyor mu?’ ‘Çok mu çıkarıyor?’ ‘Az mı çıkarıyor?’ gibi birçok konuda duygu işlem stiline bakar ve danışanın da buna empatik bir şekilde odaklanmasını sağlar. Ayrıca danışanın bir olayı, bir durumu, bir iletişime bağlı ilişkiyi deneyimleme derinliğine bu gibi durumlardaki ses niteliğine ve duygusal hissediş derecesine dikkat edilir. Terapist, danışanların kendi oldukları bir tavır ve kapasiteye sahipler mi, yoksa karşındakine göre hareket eden sahte bir tavır içerisinde mi diye bakar. Danışanın odaklanılan durumu kendi içinde değerlendirip hissederek bir farkındalıkla yeni bir deneyime dönüştürüp dönüştüremediğine de dikkat edilir. Danışanların hem söylediklerine hem de deneyimlerini nasıl sunduklarına bakılır. Bu yaklaşımı benimseyen terapistler, söz dışındaki dil ipuçlarını anlamak için sesin niteliğini, o andaki deneyimleme derinliğini, kullanılan dilin ve farklı duygusal durumların somutluğunu, özgünlüğünü ve canlılığını değerlendirmek üzere eğitilirler.

Danışan herhangi bir olay, durum ve kişiyle iletişim esnasında dili kullanırken ‘odaklı, duygusal, sınırlı ve dışsal’ biçiminde sınıflanan dört ses tarzından birini çıkarır. Terapist, danışanın odaklı

tarzındaki sesini fark eder. Danışandaki bu odaklı ses; onun dikkat enerjisini iç dünyasına yönelttiğini ve yeni fark ettiği durumu, deneyimini simgeleştirmeye çalıştığının işaretidir. Dikkat enerjisini dışarı doğru yöneltmiş bir danışanda ise dışarıdakine karşı hazırlanmış ve doğal olmayan, hissedilmeyen, kendini anlama ve deneyimlemeden uzak; sadece dışarı için göstermelik bir konuşmayla karşılaşılır. Bu, dışsal bir ses tarzıdır.

Dışsal ses niteliği fazla olan danışanlar, içe odaklanmak için yardıma ihtiyaç duyarlarken düşük ses niteliği olan danışanlar; güvenli bir ortamın yanında güven telkin eden, sakin bir ses tonuna sahip terapistle ihtiyaç duyarlar.

Danışanın kendine yönelik yönelemedini anlamak için deneyimleme derinliğine bakılır. Bu durumu ilk kez Carl Rogers terapisini yürüttüğü danışanlarını gözlemleyerek oluşturulmuştur. Buna, 'deneyimleme (yaşantısal) skalası' demiştir, skala basamakları şöyledir:

- 1. Düzeyde danışan yaşadığı dışsallaştırmayı tercih eder. Kendine yönelmek yerine bilgi üzerinden kendini hissetmeyen bir durumdadır. Televizyondaki haber spikerinin konuşması gibi ise sadece duygusuz bir şekilde bilgiyi aktarır.
- 2. Düzeyde yaşadığı durumu belirgin şekilde anlatır. Başına gelen olay ve durumla ilgili duygularını hissedemezsiniz.
- 3. Düzeyde kişisel reaksiyonlarına ve sınırlı düzeyde kendilik tanımlamalarında olduğu olayın öyküsünün içine

girebildiği bir konuşma düzlemindedir. Bu düzey, o an yaşadığı durumla ilgili kendine odaklanabilme seviyedir.

- 4. Düzeyde yaşadığı durum, onu kendi iç dünyasına götürür, duygularına ulaştırır, kendini sorgular.
- 5. Düzey, duygularının ötesinde, ne yaşadığını sorgulama ve yeni bir bakış açısıyla kendini deneyimleme düzeyidir.
- 6. Düzeyde duygularıyla ve içsel süreçleriyle bağlantılı olduğu, keşif ve farkındalığın sürekli arttığı bir konumdur. Buna bağlı yeni duygularının oluştuğu yaşadıklarını artık farklı algılayan ve yaşayan bir düzlemi ifade eder.
- 7. Düzey, yaşadığı durumlar karşında kişinin iç dünyasında farklı ve yeni bir entegrasyonu oluşturduğu düzlemdir. Bu düzlemde kişi duygularını keşfeder, irdeler, dillendirip deneyimler ve bu deneyimleme anında yeniden baktığı düzlemdeki duygularda dönüşüm ve yeni duygu oluşumları gözlenir. Yeni bir sentez ve bakış açısıyla birlikte yeni bir durum, bir entegrasyon oluşur.

Danışanların anlatı stiline bakılır. Danışanlar, yaşadıkları deneyimin nasıl olduğuyla ilgili ister dışsal bir bakış ve stile sahip olsunlar ister bu durumun ne hissettirdiğine bakan içsel bir bakış ve stile sahip olsunlar ya da bu durumun ne anlama geldiğiyle ilgili yansıtıcı bir bakış açısına sahip olsunlar hiç fark etmez. Terapist, danışanın kendisiyle ilgili farkındalık oluşturmak için iç dünyasına odaklanmasını teşvik eder.

Terapist, danışanın ne yaşadığını anlamasını sağlamak için ses tonuna, anlatı stiline dikkat eder. Ayrıca danışanın bedensel duyu

deneyimlerine odaklanmasını sağlamaya çalışır. Bu bedensel belirtilere odaklanmadaki amaç, danışanın kendi derin duygularına ulaşma çabasıdır. Terapistin güvene dayalı empatik yaklaşımı; danışanı kendine götüren ipuçlarına dikkat etmesini ve iç dünyasında aslında ne yaşadığını anlamasını sağlar. Ayrıca terapist, danışanın bir olay karşısında işlevsiz derin duygularının etkisiyle ortaya çıkan davranış dışavurumlarının farkında olup olmadığını da değerlendirir.

Danışanların ayırt edici, evrensel, betimleyici, değerlendirici olup olmadıklarına bakılır.

Danışanın dilinin canlı ve özgün olması, somut bir şekilde konuşabilmesi kendine odaklandığını, fark etmeye çalıştığını, deneyimlemekle ilgili bir sürecin içinde olduğunu gösterir.

Terapist, danışanın yaşanan duruma bağlı asıl konuşulması gerekenin dışına çıkıp odaktan saptırma yapıp yapmadığına bakar. Danışanın devamlı olarak sanki konuşulan konuyla alakalıymış gibi davranıp farklı bir yöne kayarak daldan dala atlayıp atlama-dığına bakar. Ne konuşacağını önceden planlayıp hazırlıklı konuşmalar yapıp yapmadığını gözlemler. Danışanın konuşurken sessizleşip sessizleşmediğini kontrol eder. Terapist, ifade edilen birçok duyguyu işleme tarzının mikro işaretlerini danışanda arar. Esas nokta duygu işlem stilini mikro işaretlerle fark edip danışanın içsel deneyimlerine odaklanmasını sağlamaktır. Danışanda duygusal farkındalığın ve dışavuruculuğun derecesi değerlendirilir. Terapist, danışanın yaşadığı davranışsal tepkilerin birincil mi, ikincil mi yoksa aracı manipülatif bir duygudan mı kaynaklandığını ayırt etme üzerine odaklanmıştır.

Ayrıca bu birincil duyguların fonksiyonel mi yoksa uyumsuz duygular mı olup olmadığına da bakılır. Terapistin amacı, dönüş-türülmesi gereken uyumsuz duygu şemalarını belirlemektir.

3. Danışanın Duygularındaki En Derin Acıyı Belirlemek

Terapist, danışanın duygularında en derin izlere ulaşır dönü-şüm oluşturmak için seanslarda en dokunaklı şeyin ne olduğuna odaklanan bir yaklaşım sergilemelidir. En can yakıcı hassas duygularının olduğu bu durum, acı alanı olarak ifadelendirilir. Terapist danışanın acı alanlarının işaretlerini bulmaya odaklanır. Danışanların katlandıkları acı verici olayları belirlemeye başlarlar. Acı verici durumlar, kişinin kendisi ya da öteki insanlarla ilgili oluşturduğu temel uyumsuz duygu şemalarına ulaşmak için son derece gereklidir. Tıpkı yoldaki trafik işaretleri gibi. Terapist aynı zamanda acı ve hassasiyetlerin kaynağı hakkında bir fikir sahibi olmuş olur.

Ayrıca terapist danışanın acıyla nasıl başa çıktığını görür. Başa çıkma stratejilerinin tiplerini, farklılıklarını ve eksikliklerini değerlendirir. Danışanın rahatsız edici bir olay veya durum için hem çözüm bulma becerisine hem de duygularının farkında olma, duygularına dayanabilme, aktif bir şekilde hislerinin anlamı ve önemi üzerine düşünebilme stratejisine sahip olup olmadığına bakılır.

Danışanın çözülmemiş bilişsel ve duygusal sorunlarından oluşan uyumsuz duygu işleme durumuna bağlı uygun-suz şemalar ve davranışlar oluşur. Bu davranışlar hatalı duygu

işlemlerle sorununun ulaşma işaretleridir. Terapist tarafından bu işaretler seans sırasında belirlenir. Sorunun çözülmesini kolaylaştırmak adına belirli müdahaleler yapılır ve yöntemler uygulanır. Temel bazı işaretler tespit edilir ve ona göre bazı görevler tayin edilir.

A) Bazı olay ve durumlar karşısında kişinin anlam veremediği ve verdiği tepkiden dolayı kendine şaşırdığı, duygu ve davranışları sergilemesi, örneğin gördüğü bir kedi yavrusunun anlam veremediği şekilde kendisini üzdüğünü söylemesi, gibi. Bu anlamsız, şaşırtıcı, anormal tepkiler sistematik çağrışımlarla tepkinin olduğu olay, düşünce ve duygusal davranış arasında bağlantılar kurulur (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.103).

B) Kendiliğin bir parçası ile diğer yanına karşı eleştirel ya da baskıcı olma, çatışma bölmeleri oluşturabilir. Bu durum, iki sandalye diyalogunu çalışma için fırsat doğurur. Bu çalışmada kendiliğin bir parçası ile diğer parçası arasında iletişim sağlanır. Her iki parçadaki duygular, düşünceler ve ihtiyaçlar açıklanır. Böylelikle eleştirel ses yumuşatılır ve iletişim başlar. Sorunun çözülmesi, her iki parçanın birleştirilmesine bağlıdır (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.104).

C) Kendiliği ketleyici bölme; kendiliğin bir parçasının duygusal deneyimi ve dışarıya çıkaracağı davranışı yarıda kestiği veya sınırladığı durumdur. İki sandalye diyalogu çalışmasında kendiliğin ketleyici yanı görünür kılınır. Danışana diğer sandalyeye geçip (kalktığı sandalye gösterilerek) ‘Kendi kendini

kapatan, ketleyen tarafının nasıl olduğuna ve kendi kendini nasıl kapattığına bak!’ denir. Böylece danışan, kalktığı sandalyede kendini ketleyen, kapatan tarafına bakar. Kendini kapatan kısım konuşturulur. Neler söylediği sorulur. Kendini kapatan tarafının ‘Öfkelenme, kırgınlığını söyleme, sesini çıkarma, konuşmanın ne faydası var ki boş ver, hiçbir şey hissetme, kapat kendini,’ gibi içten gelen düşüncelerin söylenmesi sağlanır. Kapatılan kısım danışan tarafından dilendirildiğinde, ‘Kendi içime kapatılmış hissediyorum. Bırak çıkayım. Bir hapishane de gibi kendi isteklerimi yapamadan oturuyorum. Söylemek istediklerimi söyleyemiyorum,’ vs. içten ifadeler kullanılır. Böylelikle danışanın ketleyen, kapatan tarafının neden böyle bir duruma geçtiği ayrıntısıyla anlaşılmış olur. Kapatılan, bastırılan şey nihayetinde ortaya çıkar. Bir şekilde -yaşanan olaylara bağlı olan- kendi kendini kapatma durumundan kendini ketleyici kısmıyla mücadele eden bir duruma geçmiş olur. Böylece danışan yaşadıklarının farkına varır. İçindeki bu mekanizmayı anlar. Kendini ifade etmeye başlar. Bu mekanizmayla çocukken ailesiyle vs. yaşadıklarını bağlı olduğunu ifade etmeye başlar. Danışanın tamamlanmamış meselelerini ve duygularını daha rahat bir şekilde ifade etmesine olanak sağlanır (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.104-105).

D) Danışanın kafası karışık, yaşadıkları hakkında net bir duygu hissedemediği ve bir fikre sahip olmadığını bir durum yaşayabilir. Terapist bu karmakarışık hâlde, danışanın ne yaşadığını anlaması adına dikkatli bir şekilde rehberlik etmelidir. Danı-

şanın kendisini anlaması adına bedeninde hissediş ve duyum dikkate alınılır ve söze dökülerek ne yaşadığını anlaması sağlanır (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.104).

E) Danışanda çözümlenmemiş işlerin ipuçları olabilir. Danışanın genellikle geçmişten getirdiği; anne, baba, kardeş gibi kendisi için önemli olan kişilere karşı düzelmeyen, henüz çözümlenmemiş duygu yüklü sorunları vardır. Çalışmada kullanılan boş sandalye diyaloguyla danışan için önemli kişilere karşı çözümlenmemiş işlerini ifade ederek duygularını yaşadığı karşılanmamış ihtiyaçlarını dillendirdiği bir durumu yaşar. Böylelikle bütün duygu ve düşünceleri ortaya çıkar. Bunu yapmak şu anki düzlemle tekrar değerlendirme olanağını sağlar. Ve böylece çözümlenmemiş işlere sebep olan önemli kişi ya suçlanır, ya neden böyle bir şey yaptığı anlamaya çalışılır ya da yaptığı- nın doğru olmadığı yok sayılmadan kişi affedilebilir (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.105).

F) Danışan hassas, kırılgan bir yapıda olabilir. Bu hassasiyetin altında derin utanç ve güvensiz hissetme duyguları olabilir. Bu durumdaki danışanlara terapist, empatik açıdan eşlik etmelidir. Sadece danışanın yaşadıklarını hissetmek yeterli değildir. Danışanın olumlu, keyifli yönlerini de fark etmeye çalışıp ona senkronize olmak kendilik deneyiminin aynalanması ve olumlu kendilik hissiyatının güçlenmesini sağlayacaktır (Leslie S. Greenberg, 2010; Leslie S. Greenberg, 2012, s.105).

4. Danışanın Kendine Özgü ve Kişiler Arası Süreçlerini Belirlemek

Bu terapi yaklaşımında danışanın gündelik hayatta fonksiyonel bir şekilde yaşamını yürütmesini engelleyen, içsel acı verici duygular irdelenir. Danışanın acı veren duyguları kimlik ve kendilikten kaynaklanabileceği gibi özneller arası temel meselelerden de kaynaklanabilir. Empatik yaklaşıma odaklı bir araştırma, danışanları önemli temel konulara götürür. Bu temel konuları dört başlık altında toplayabiliriz.

1. Danışanın iç dünyasındakileri sembollerle ifade edememesi.
2. Kimlikten kaynaklanan ilişkilerinde yaşadığı sorunlar.
3. Özneller arası ilişkilerinde yaşadığı sorunlar.
4. Varoluşsal kaygılardan kaynaklanan sorunlar.

Kimlikten kaynaklanan sorunlara dikkat edilmelidir. Bu sorunlar; kendini aşağı ve küçük görme, eleştirme ya da aşırı değerli ve mükemmel görmeye ilgili kendilik saygınlığına dayalı sorunlardır.

Özneller arası sorunlar; bağımlılık ve terk edilmeye karşı hassas olma gibi bağlanmayla ilgili sorunlardır.

Ayrıca kaybetme ve ölüme bağlı varoluşsal sorunlar da oluşabilir.

5. Görevler Dışında da Müdahaleleri Yönlendirmek İçin Danışanların Anlık İşleyişine Dikkat Etmeye Devam Etme

Terapist, görevlerini yerine getirme noktasında müdahaleleri yönlendirmek için danışanların anlık işlemlerine dikkat eder. Te-

rapist; danışanın dokunaklılık, dil canlılığı, kesilme, sapma gibi görevlerinin yanında duyguyu işleme tarzının diğer mikro işaretlerine bakar. Terapist danışanın çeşitli seviyelerden gelen bilgilerini değerlendirir. Terapist, farklı işlem seviyelerini değerlendirerek danışan hakkında ayrıntılı kavrayış oluşturur.

BİREYSEL DUYGU ODAKLI TERAPİ

OLGU 1:

Göbeğimdeki Çocuk

Genel Bakış

Fuat Bey 42 yaşında, evli, 1.80 boyunda, yeşil gözlü, İktisat Fakültesi mezunu. Kurumsal Danışman olarak çalışmaktadır. Geliş sebebi, işi gereği topluluğa vereceği eğitim seminerlerinde küçük düşeceği, saçmalayacağı, mahcup olacağı korkusu. Kendini ifade etmekte zorlandığını için bir psikiyatrist arkadaşının yönlendirmesi ile gelmiştir. Fuat Bey, üç erkek çocuğu olan bir ailede, yıllar sonra kendi tabiriyle ‘tekne kazıntısı’ olarak dünyaya gelmiştir. En büyük abisiyle arasında 20 yaş; küçük abisiyle arasında 15 yaş fark vardır. Annesi 41 yaşındayken dünyaya gelen kız kardeşi, 6 ay sonra vefat etmiştir. Hemen arkasından tekrar kız çocuğu olması isteğiyle -yaşı dolayısıyla riskli olmasına rağmen-

men- annesi hamile kalmış ve Fuat Bey dünyaya gelmiştir. Fuat Bey, çocukluğunda evin maskotudur. Konuşmasıyla tavrıyla sürekli dalga geçilen, kendisine gülünen bir çocuktur. Aile bireyleri tarafından kız doğması umulan ancak erkek doğduğu için şaka yollu da olsa iğnelenen biridir. Babasının çok sert ve agresif bir insan olduğunu ve ağabeylerine çok fazla şiddet uyguladığını aktarıyor. Çocukluğu boyunca babasından korkuyor ve babası tarafından hep gözlendiğini, takip edildiğini hissediyor. Annesi, Fuat Bey ile çocukluğundan beri sanki küçük bir bebeğin annesine bağımlı olduğu bir ilişkiyi devamlı olarak yaşamalarını sağlayan bir yaklaşım içindedir. Fuat Bey, 5 yaşına kadar emiyor; 9 yaşına kadar annesiyle beraber yatıyor ve gece uyumayan emekli babasının geç saatlere kadar anılarını ve çapkınlıklarını dinlemek zorunda kalıyor. Bir taraftan anneye böyle bir ilişki sürerken diğer taraftan her konuda evin içinde hata yaptığı vurgulanan; sürekli, 'Baban seni öldürecek. Baban sana kızacak,' gibi ifadelerle maruz kalıyor. Danışanın çocukluğundaki annesi; hayatını babası, komşuları, annesi için yaşayan; ilkokul mezunu; kendini anlatmakta zorlanan; hiç kimseye sinirlenmeyen; babasının aldatmalarını umursamayan; kendisinin de çocukken utandığı biri olarak tanımlamaktadır. Danışan lise son sınıftayken yaşlı olan annesiyle babası, kanserden vefat ediyor. Fuat Bey, kendisini bir anda yapayalnız hissediyor. Kimseden yeterince destek de alamadığını belirtiyor. Yalnız başına ve zorluklar içinde üniversiteyi okurken ilk evliliğini yapıyor. İlk evliliğinde kayınpederi ve kayınvalidesini, eksikliğini hissettiği annesi ve babasına yerine koyduğunu ve eşini basit, değersiz ve aşağı gören; onunla bu şekilde bir iletişim

içerisinde olduğu; ona karşı kendisini güçlü hissettiği bir süreci yaşadığını belirtiyor. Sonrasında eşini aldattığını ve boşandıklarını; inişli çıkışlı birçok ilişki yaşadığını; şu anda ikinci evliliğini yürüttüğünü ifade etmektedir.

Fuat Bey'in duygu odaklı terapi sürecinde ebeveynleriyle olan çözümlenmemiş (tamamlanmamış) işlerin ipuçları ve belirtilelerinin çıkması üzerine yapılan bir seans çalışması örneği aşağıda verilmiştir. Çözümlenmemiş (tamamlanmamış) işler çalışılırken genellikle boş sandalye çalışması üzerinden gidilmiştir. Bu seansta çözümlenmemiş (tamamlanmamış) işleri, Fuat Bey'le çalışırken hem çift sandalye hem de boş sandalye diyalogu kullanılmıştır.

SEANS

FUAT BEY: Arkadaşlarımla beraber çok güzel bir hafta sonu geçirdik, çok da eğlendik. Aslında aralıktan beri konuştuğumuz bir arkadaşım şirket kuruyor. Onun yeni kuracağı işiyle ilgili bazı konuları danışmak istiyor. İlk başta benden danışmanlık hizmeti talep etmesi çok hoşuma gitti. Sonra beni bayağı bir gerdi bu iş. Rahatlıkla ihtiyacı olan bilgileri vereceğim rahat bir iş. Ben ona acayip güzel ayrıntılı, kaliteli bilgi ve planlama yapayım. Sadece basit bir danışmanlık olmasın tadında istek oldu. Sanki bu desteği kaliteli şekilde veremeyecek gibi hissettim. Kastım kendimi. Bir kaç kez Zorlu Centerde toplantık. Kahve içtik sohbet ettik falan sonra işte beni aradı bu hafta sana geleceğim diye, acayip bir gerginlik yarattı bende bu. Sonra neyse o bu hafta sana geleceğim dediği bir türlü

olmadı. Sanki gelse yapamayacakmışım. Elim ayağıma dolaşacakmış gibi beni gelgitler içinde bıraktı.

Dr. Mehmet Tekneci: *Hep bu durumu yaşıyorsunuz. Nasıl bir şey o? Nereye götürüyor sizi?*

FUAT BEY: Hep aynı... Hani yapamayacağım duygusuna götürüyor. Beceremeyeceğim ve elime yüzüme bulaştıracacağım. Hani aslında böyle akıp gidecekmişim gibi hissediyorum. Size söylediğim o yokuşta olma duygusu sanki. İttirsem çıkacağım ve bir şekilde hayat kendi kendine akmaya devam edecek. Sadece kendimi o akışa kaptıracağım gibi geliyor. Sanki kendimi biraz oralarda görüyor gibiyim. Ama böyle bir noktada hani vuru veriyor. O şey bir şişkinlik.

Dr. Mehmet Tekneci: *Şişkinlik için ne diyebilirsiniz Fuat Bey?*

FUAT BEY: Şişkinlik için sanki böyle nefes alıp vermeyi bırakıyor gibiyim. Korkuyorum ve siniyorum gibi. O içte konuşan şey sürekli beni yapamayacağıma ikna ediyor ve sanki böyle içeri kaçıyor gibi. Hayattan yok olmaya çalışıyorum gibi bir duygu. Bu hafta biraz daha sakin hissettim kendimi. Daha böyle hani, o sesi daha kontrol edebilir gibi bir şeyim vardı. Yine böyle hani nefes alıp vermekte zorlanıyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı. İçindeki o ses, 'Yapamayacaksın, edemeyeceksin,' diyor. (Empatik anlama.)*

FUAT BEY: Yapamayacaksın, edemeyeceksin. Geçen hafta o çalışmayı bayağı bir düşündüm aslında. Onun üzerine hatta ben- de kendimce notlar almaya çalıştım. Hatta böyle acaba diyorum

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

bunu böyle tiyatro oyununa çevireceğim bir şeye mi dönüştürsem? İnsanlarla konuşsam ve karşılıkları, iç sesleriyle konuştukları bir şey olsa ve o iç ses sonunda oyunum birleşse falan gibi böyle bir şeyler de yazdım. Hoşuma gitti. O şeyi yakalamak. Geçen hafta o bir anlamda iletişimdi. İlk defa hayatımda o ses ile kurduğum. Biraz korkuttu beni, hani buradan çıkarken o ses ile ne kadar yaşamaya devam edeceğim, nasıl olacak, diye. Sanki biraz daha kontrol edebileceğim bir şey idi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Şişkinliğin dili ne? Sanki içeri kaçıyorum, yani bir korku, nefes alma, kimse görmesin gibi mi? (Empatik irdeleme.)*

FUAT BEY: Sanki öyle bir şey gibi. Sanki ağır bir bitkinin arkasına saklanmışsınız evde, nefes alıp verilirse fark edilecekmişsiniz gibi. Şişkinliğin dili sanki böyle bana daha çok korkuymuş gibi geliyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı.*

FUAT BEY: Aslında ilk geldiğim günlerde de size hep şişkinlikten bahsediyordum. İşte toplantı sırasında karnım şişmeye başlıyor. Şiştikten sonra da artık nefes alamaz hâle geliyorum. Ve bir yerden sonrada o şişkinliğe konsantre olduğum için konuşamaz haldeyim diye anlatıyordum. İlk başladığımız günden beri aslında zaman zaman onu çalışıyor gibiyiz. İçeriğini anlamaya çalışıyor gibiyiz. Geri dönüp baktığımda bir heyecan, bir korku karışımı gibi bir şey görüyorum. Böyle hani saplanıp yok olmak gibi. Sanki gerçekten nefes alıp vermeyi durduruyorum gibi. Normalde insan nefesini şuraya kadar doldururken (karın

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

bölgesini gösteriyor eliyle) o tür zamanlarda şişkinlik oluyor ve sanki nefes şuradan gidiyormuş falan gibi (göğüs kafesini gösteriyor eliyle) kaçmaya hazırlık gibi bir şey. Böyle tuhaf bir yapısı var. Şimdi bile hâlen şey var. Bununla yaşadığım bir şey aslında benim. Bu zaman zaman yükseliyor, bir şeyler düşünüyorum ve düşüncelerle daha çok şey oluyor, büyüyor genişliyor falan. Daha çok böyle bir şey hissediyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Neyi dillendiriyor şişerek?*

FUAT BEY: (5 sn. sessizlik) Sanki sevgi ihtiyacı gibi bir şey. Yeter artık korkma, koşma, sakın ol, bir dur demeye çalışsan bir şey ama bir yandan da aslında beni paralize eden bir şey. (5 sn. sessizlik) Aslında bebek gibi hissediyorum kendimi bu tür zamanlarda. Size geçen hafta kendimi çok kötü hissediyorum dediğim zaman, salep içmeye gittik Güniz ile. Ve çok gergindim gerçekten. O salep beni o kadar şey yaptı ki sanki böyle bebek maması veriyorlar ağızıma ve bir rahatlama oluşuyor gibi. Sanki birtakım ihtiyaçlarım giderilmiyor, birtakım güvensizlikler böyle su yüzüne çıkıyor ve yüzüme çarpıyor gibi bütün bu olup bitenler. Pek çok şey oluyor. Etrafımdaki insanlar müdür oluyor. Kariyerleri devam ediyor. Evler alıyorlar, çocukları oluyor. Bir devinen hayat varmış ve ben onun dışında kalmışım. Ne yaparsam yapayım yetişemeyecekmişim gibi geliyor. İçten içe saran, beni daha çok yoran. Aslında olan biten bir şey yok. Kimse memnun değil hayatından. Olan biten onları tatmin etmiyor belki ama ben kendime baktığımda dışarıdan acayip başarısız, acayip geri kalmış işte her şeyden korkan çocuk gibi yaşayan bir adam görüyorum.

Dolayısıyla böyle herhâlde o konuşan şey, sürekli bana koşturmam gerektiğini söylüyor. Hadi biraz hareketlen hayatı kaçıyorsun, hâlen hiçbir şey yapmadın hiçbir şeyin olmadı, hiç bir şeye sahip değilsin, bir çocuğun yok, işte doğru düzgün bir ilişkin yok.

Dr.Mehmet Tekneci: *Yine sanki eleştirel bir şey gibi. (Empatik tahminde bulunma.)**

FUAT BEY: Ya bu tam eleştirel gibi değil de. Biraz böyle antrenör gibi yani hadi hadi koş, kalk. Annemin sabahları beni kaldırma ritüelleri vardı. Kalk, hadi şöyle ol. İşte baban kızacak da bilmem ne de.Benimle beraber gibi bana destek oluyormuş gibi ama bir yandan da böyle aslında alttan alta da beni oyan bir tarafı olan bir şey bu. Sanki ona benziyor. Bazen babam da yapıyor bunu ve beni ani bir sinir şeyine gark ediyor bu hareket. Hadi kalk diyor işe geç kalıyoruz bilmem ne falan.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki annenin yaptığı bir şey gibi sana? (Empatik canlandırma - Annesi ile yaşadığının çağrışımı.)***

FUAT BEY: Ya sanki o beni şişiriyormuş gibi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı. Sanki acele ettirerek... (Fuat Bey konuşmaya başlıyor.)*

FUAT BEY: Ya böyle ittirerek kaktıracak işte biraz dürtterek zaten hani dürtülmekten, ittirilip kaktırılmaktan çok hoşlanmıyorum ya da hani sokakta birisi yanlışlıkla bir şey yaptığında böyle ani bir sinir oluyor. Sanki yani annemin o kaldırma şeyleri. Yaktan kalkma isteğimin olmadığı çok gün oluyordu evde mesela.

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

** Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

Dr. Mehmet Tekneci: *Annenle bu yaşadıklarımı yapabilir miyiz diye konuşmuştuk, siz de yapalım dediniz. (Dr. Mehmet Tekneci, Fuat Bey'in karşısındaki sandalyeden sağ tarafındaki sandalyeye geçiyor). Anneniz olduğunu düşünseniz bu bağlamda ne söylersiniz ona? Bir hayal edebilir misiniz onu öncelikle? Sizi böyle hazır olmadığınız yerde itip sıkıştıran bir şey gibi. Ne söylemek istersiniz? Hissediyor musunuz orada? (Fuat Bey'in karşısındaki boş sandalyeyi gösteriyor.)*

FUAT BEY: Hafif hafif hissediyorum, öyle onun bir dışarı çıkmış hâli var, başında başörtüsü var. İşte pardösüsü var beyaza yakın. O tür bir şey görüyorum böyle düşünmeye kalktığımda. Hep o görüntü geliyor gözüme.

Dr. Mehmet Tekneci: *Neler söylemek isterdiniz?*

FUAT BEY: Yani bu olan biten şeyler daha doğrusu. Bu söylemeye çalıştığın şeyler. Beni daha da aslında geride bırakıyor, uzaklaştırıyor, korkutuyor, bir çocuk hâline dönüştürüyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Evet, evet. Sizin için zor. Söylemek istediklerinizi annenize söylerseniz onu kıracağınızdan korkuyorsunuz. Bir taraftan da bunları yaşamış olmak sanki sizi öfkeliyor.*

FUAT BEY: Kızdırıyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *'Kızıyorum sana,' diyebilir misiniz ona?*

FUAT BEY: Ya bu kızma duygusu çok şey, o yaptığı anda bir öfke yükseliyor ama böyle.

Dr. Mehmet Tekneci: *Neyin öfkesi o?*

FUAT BEY: İtilip kakılmanın öfkesi aslında sınırlarımın tam anlayışlamamış olmasının öfkesi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin ona?*

FUAT BEY: Beni öyle bütün ömrüm boyunca bir çocuk gibi hissettirdin. Kendimi büyümüş hayata hazır bir birey olarak hiçbir zaman görmedim. Tam belki de bu kopmayı yaşayacağım sırada sen daha erken davranıp hayatımdan çekip gittin. Yoğun bir şey bu. Çok katran karası gibi. İçinde böyle bir dolu duyguyu barındırıyor. İtilip kakılmaktan çok sıkıldım. Beni itip kakmaktan çok sıkıldım. Beni zorlamandan çok sıkıldım. Beni olmak istemediğim, kendi başıma yüzleşebileceğim şeylerden sözde koruyormuş gibi davranmandan sıkıldım. Hiçbir zaman aslında beni koruyamadın. Koruyormuş gibi yaptın. Bu bana hiçbir şey vermedi, aksine beni daha çok korkuttu. Sanki birisi hep önüme çıkacak ve beni koruyacakmış gibi hissettim. Ama hayat öyle bir hayat değil. Gerçekten yoruldum, senin bu lafların ile hâlâ uğraşmaktan çok yoruldum. (5 sn. sessizlik) Büyük kızgınlık yaşıyorum sana karşı. Çok derinlerde bir kızgınlık onu hissediyorum. Zaman zaman yüzeye çıkmakta çok zorlanıyor. Böyle en ufak bir şey olduğunda bir an da parlayıveriyorum karıma; sokaktaki herhangi bir adama. Yani o ana ait bir şey olmadığına adım gibi eminim o duygunun. O sanki sana söylemeye çalıştığım şeylerin, söyleyememenin verdiği bir belki sıkışma duygusu, kızgınlık, sikkınlık. Yani karnımda bir top ile yaşıyorum sayende ve o top bir türlü gitmiyor hayatımdan. Çok yorucu ve yoğun bir şey bu. (3 sn. sessizlik) Üzgünüm, senin istediğin gibi bir evlat olamadım belki. (3 sn. sessizlik) Belki görseydin çok hoşlanmayacaktın benim çoğu hâllerimden. Çok büyük acılar çekecektik karşılıklı, çok sıkıntıya sokacaktık birbirimizi. Sonuçta olan biten şey bu. Ben de bana biçtiğin rolün, diktiğin giysinin

içinden çıkmaya çalışıyorum şu an. Aslında bana ait olmayan bir hayatı yaşamaya çalışıyorum ve onun içinden çıkıp cidden bir doğum sancısı çekiyorum. Kendi hayatıma bakmanın zorluklarını, kendime dönüp bakmanın zorluklarını yaşıyorum sayende. Sana layık olmaya çalışan garip bir çocuk yaşadı bütün bu ömrü. Bir türlü o layık olmayı da beceremedi. Senin kadar iyi olamadı. Senin kadar vefakâr, cefakâr, neyse işte o herkesin çok sevdiği cümleler, seni tanımlarken. Onlar gibi olamadım. Olmaya çok çalıştım ama çok yıprattı beni bu. (4 sn. sessizlik) Korkunç bir yalnızlık hissediyorum sayende. Korkunç bir... (4 sn. sessizlik) sanki herkes çekip gidecekmiş duygusu yaşıyorum ki aslında bakarsan herkes hayatımda olsun istemiyorum. (Tebessüm ediyor.) Şu ana kadar sahip olduğum herkesi hayatımda tutmak istemiyorum ama korkuyorum herkes gidecek ve ben bir gün yalnız kalacağım diye. (4 sn. sessizlik) Ben sadece insan olmak istiyorum artık. Benim içimden geçen düşüncelerim ki bana ait olan her şey neyse onlar yüzeye çıksın ve onlarla birlikte yaşamak istiyorum. İçimde sürekli konuşan bir şey var. Sürekli hiç susmayan, yoğun yorucu bir şey var. (5 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Annenizi hissedebiliyor musunuz?*

FUAT BEY: Yarım bir şey hissediyorum. Tam bir şey değil ama yarım bir şey hissedebiliyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Peki. Bu tarafa (karşı tarafı gösteriyor) annenizin yerine geçebilir misiniz? Anneniz olsaydı nasıl bir durumda olurdu sizin bu söylediklerinizden? Onun diliyle dillendirebilir misiniz kendinize doğru. Boş sandalyeye.*

FUAT BEY: Kesin çok üzülürdü bunları söylediğimde.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne derdi size? (Fuat Bey'in sol tarafına geçiyor.)*

FUAT BEY: Valla çok kırılırdı.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne dersiniz Fuat Bey'e annesi olarak siz?*

FUAT BEY: Tüh! Yazıklar olsun, derdi. O'nun kelimesi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne hissederdi bunları duysa anneniz?*

FUAT BEY: Çok büyük acı çekerdi muhtemelen.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey? Çok rahatsız edici bir şey onun için. (Danışan konuşmaya başlıyor.)*

FUAT BEY: En güvendiği çocuk benim aslında. Bulamıyorum onun cümlelerini. Ya onun daha neler söyleyeceğini.

Dr. Mehmet Tekneci: *Zor sizin için şu an onun söylediği tarzda söylemek? Suratında mı daha çok dillendiriyor?*

FUAT BEY: Yok o suratla da yapar benimle uzun süre konuşmaz. Çok kızardı çok sinirlenirdi muhtemelen ama bana bir şey yapamazdı şu an.

Dr. Mehmet Tekneci: *Hayırsız evlat mı derdi?*

FUAT BEY: 'Allah cezanı vermesin senin,' derdi. Ben sana o kadar zaman emek verdim. Ne istersen yaptım. Hiç sesimi çıkarmadım. Babanın bütün kızgınlıklarından, sinirinden korumaya kurtarmaya çalıştım seni. Senin ise söylediğin şeylere bak. Benim olmasını istemediğim, başkasının çocuklarında gördüğüm o nankörlüğün daniskasını yapıyorsun bana, derdi. Nankörlük ve daniska kelimeleri onun kelimeleri sanki.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu tarafa geçebilir misiniz?*

(Karşıdaki sandalyeyi gösteriyor, Fuat Bey yer değiştiriyor, 4 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey annenizden böyle bir şey duyabilme durumu?*

FUAT BEY: Valla beni üzmüyor sanki yani artık. (5 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Artık onu daha farklı kabul ettiğiniz bir düzlem mi acaba yaşadığınız şey?*

FUAT BEY: Onun bir dünyası var. Onun çok zorlu bir dünyası var. Ne bileyim hani sanki tek dünyası benmişim gibi. Ağabeyimler, zaten bir ağabeyim onun çocuğu değil ama annem onu sahiplenmiş, büyütmüş. Bir tanesi çekip gitmiş. Hani böyle zor zamanlarında ben onun hep yanında olacağım ve hep bir şekilde onu koruyacağım, eğlendireceğim, onun bir parçası olmaya devam edeceğim gibi her zaman. Ama hissedemiyorum, onun sınırı bir yerde bitiyor. (Dr. Mehmet Tekneci, Fuat Bey'in sağ tarafındaki sandalyeye geçiyor.)

FUAT BEY: Yani bu konuştuğumuz şeyler onun sınırını aşan şeyler. Dolayısıyla hani ona karşı öyle şey hissetmiyorum sanki. (4 sn. sessizlik) Eziklik hissetmiyorum sanki.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunları söyleyebilir misiniz ona? (Eliyle karşıdaki boş sandalyeyi işaret ediyor.)*

FUAT BEY: Söyleyebilirim sanki. (4 sn. sessizlik) Sen ömrün boyunca bir tane çocuk istedin hep. Etrafında koşsun, hep sana pervane olsun, senin o içindeki sıkıntılara çözüm olsun ama hani öyle bir dünya yok sanki. Sonsuz değil hiçbir şey ve herkesin ken-

di hayatı var. Ve sen beni tuttuğun sürece ben çok daha büyük zorluklar çekeceğim bu hayatta. (4 sn .sessizlik) Biliyorum ki biraz mantıklı olabilseydik, biraz bu işi doğru düzgün konuşuyor olsak, birbirimizi kırmadan birbirimizi üzmeden. Aslında güzel bir anne-oğul ilişkisine de taşıyabiliriz bunu. Hiçbir şeye gerek olmadan birbirimizi kırmadan eleştirmeden. Herkesin kendi hayatı var, herkesin kendi sorumlulukları var, herkes kendi hayatından sorumlu ve o sorumluluk önemli bir şey.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey o sorumluluk?*

FUAT BEY: Güzel bir şey. Ama hiç kimse bir başkası için hayatını yaşamamalı. Tanrı insanları, hayatlarını başkaları için yaşasın diye dünyaya göndermiş olamaz. Herkesin kendi hayat çizgisi var, hayat düzlemi var, hayat kararları var. Ve o kararların getirdiği neticeler sonuncunda yaşadığı bir takım şeyler var.İyiler, kötüler ama hayatın kendisi var. Dolayısıyla sen orada durmalısın sanki anne. Sanki artık bana o derece dokunmamalısın, o derece üstüme gelmemelisin, beni bir başkası olarak, birisi olarak kabul etmelisin. Ben de seni bir başkası, farklı biri olarak kabul etmeliyim. Biz bunu çok önceden yapmalıydık ama artık sınırlarımızı bilip birbirimizden kopmamız gerekiyor. (3 sn. sessizlik) Seni çok seviyorum, o konuda en ufak bir şüphem yok. En ufak bir şüphem yok. Seni çok değerli buluyorum, çok özel buluyorum. İyi ki beni doğurmuşsun diyorum artık. Çok değerli bunlar ama bana yüklemen gereken başka yükler yok. Bunların hepsi çok güzel şeyler, onların dışındaki her şey yük, yükten başka hiçbir şey değil. Bu yüzden ne olur uzak dur, olduğun yerde dur. (İç çekti ve 3 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Paylaşmak ister misin? Nasıl bir şey bunu paylaşabilmek?*

FUAT BEY: Valla böyle içimi bulandırıyor bu söylediğim şeyler. Hani hissettiğim şeyler... (4 sn. sessizlik) Sanırım böyle hani adam yerine konma duygusu ile ilişkili bir şey bu. Güvenilmek, desteklenmek, onun çabalarına saygı göstermek her ne kadar ters gelse de. Sanırım bunlar ile ilişkili bütün her şey. Değerini hissetmek ve onun devamlılığını görmek ve onun verdiği güç ile hayatına adım atarak, korkmadan, hani biraz korkarak başlayan ama sonrasında korkmadan artık ben bir bireyim diyebilmek gibi bir şey.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misiniz bunu ifade edebilir misiniz? (Eliyle karşıdaki boş sandalyeyi gösteriyor.)*

FUAT BEY: Bir anne babanın görevi, hissettiğim şey anne; bir kuş yavrusunu nasıl uçurmaya çalışırsa, onun kanatlarını nasıl güçlendirmeye çalışırsa belirli bir yere kadar ona destek olmak. Ona doğruyu yanlış öğretmek ama böyle hani kendi uydusu hâline dönüştürmeden kendilerinden bağımsız bir birey hâline dönüştürmeye çalışmak. Ona öğretmek, kendiliğini fark etmesini sağlamak. (5 sn. sessizlik) Kırmadan yaptığı her şeyi sert eleştirmeden alay etmeden sadece çocukça bir şey olduğunu fark ederek onun ona ait bir şey olduğunu fark ederek değer vererek onu bir adım öteye taşımak, onun yürümesini sağlamak değil sadece yürüdükten sonra emin adımlarla bir birey olarak dünya da yer kaplamasını sağlamak. Ben çok değerli bir adam olduğumu hissediyorum ama o değerimi kendim bilemediğim için bunu kimseye

yansıtamıyorum ve bunun kaynaklarının bu olduğuna artık eminim. Sizin gözünüzdeki değerliliğimi görmediğim sürece kendimin de değerli bir şey olduğunu hiç düşünmedim. Keşke gelseydiniz beni desteklemeye, top oynarken koştururken. Görseydiniz ne kadar yetenekli bir adam olduğumu. Destekleseydiniz, birlikte coşsaydık oralarda. (Ağlıyor.) Ama hiçbirinde yoktunuz sadece seneler sonra bir fotoğrafta beni gördüğünde anne, heyecanlandığını söyledi ve beni çok şaşırttı bu. Oysa o günler çok güzel yaşandı benim içimde ama siz eksiktiniz orada, en büyük şey oydu. Eve geldiğimde yapayalnız ve çok korkulu bir dünyam vardı. Kaçamıyordum da gidebilecek hiçbir yerim yoktu. Bilmiyordum zaten ne yapılır. Dolayısıyla anne, keşke o zaman desteğinizi verseydiniz. Ben sırtımda sizin desteğinizi, sevginizi sonsuza kadar hissedecek gibi yaşayabilseydim hayatı. Ama olmadı. (Ağlıyor, 7 sn. sessizlik) Biliyorum hepinizin sıkıntıları vardı, öyleydi, böyleydi. Bu makul gösterilebilir belki ama bir çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu zamanlarda sizin sadece biraz destek vermeniz gerekiyordu. Sadece biraz anlamanız, sadece biraz destek vermeniz, çok para pula ihtiyaç olan şeyler değildi bunlar. Sadece orada olman gerekiyordu. Ben sahneye çıktığımda, yengem yerine sen olmalıydın anne orada. Yengem benim her şeyimde vardı sen yoktun. Neredeydin bilmiyorum. Belki hastaydın belki ameliyat oluyordun bilmiyorum ama yoktun. (3 sn. sessizlik) Babam da yoktu. Babam zaten hiç yoktu. Onun gözünde ben sadece ayak-kabılarını parçalayan, haşere bir çocuktum. Bana hissettirdiği şey buydu. Ama ben bunun ötesindeydim. Çok değerli adamı kaybettik belki.(8 sn. sessizlik, ağlıyor.) Bana sadece insanlara boyun

eğmeği öğrettiniz. Sadece zorluklar karşısında kaçmayı öğrettiniz. Korkmayı, zavallı gibi bir hayat yaşamayı, hiçbir şeye ses çıkarmamayı, bunun dışında zorluklarla nasıl savaşıcağımı göstermediniz. Yalan bir dünya gösterdiniz bana. Ama ben çok zor bir dünyanın içine girdim siz gittikten sonra. Çok zorlandım, hiç kimseden destek alamadım ve yoktunuz. Her zaman olduğu gibi yoktunuz. Bu sefer gerçekten yoktunuz. (9 sn. sessizlik.) Sadece sizi sevmeye ve sevmeye ihtiyacı olan bir yaratıktım ya başka bir şey değil ki. Bir çocuk ne olabilir başka... (46 sn .sessizlik, ağlıyor, peçete alıp gözyaşlarını siliyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Neye ihtiyacın olduğunu söyleyebilir misin? Neye ihtiyacınız var?*

FUAT BEY: Biraz güvene ihtiyacım var, biraz sevgiye ihtiyacım var. (Ağlıyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunu söyleyebilir misiniz annenize? (Karşıdaki boş sandalyeyi işaret ediyor.)*

FUAT BEY: Sadece güvenmenize ihtiyacım vardı. (Karşıdaki boş sandalyeye bakarak konuşuyor.) Gerçekten benim, herhangi bir şeye kötü niyeti olmayan biri olduğuma göre sadece bana güvenmenize ihtiyacım vardı. Biraz desteğinize ihtiyacım vardı. Sevdiğinizi görmeye, sevdiğime, anlayış görmeye ihtiyacım vardı. (Ağlıyor.) Şu an 45 yaşındayım ve birisi beni aradı, nasıl heyecanlandım. Birisine bir şey söyleyemediğim, yolda birisi bir şey yaptı diye saçma sapan hikâyeler anlatıyorum. Çocuk gibi bir şeyler anlatıyorum. Çok utanıyorum bundan ama yapacak bir şey yok yani. Böyle devam etmek zorundayım, buradan çıkmak

zorundayım. (5 sn. sessizlik.) Sadece biraz sarmalamanıza ihtiyacım vardı. O korkulu günleri böyle üzerime titrediğinizi hissederek geçirmeye ihtiyacım vardı. Başka bir şey değil. Sürekli eziyet ve sürekli alay edilmekten, kim ne hisseder, ne yaşar? (Daha şiddetli ve hıçkırarak ağlıyor - 2 dk. 20 sn. sessizlik.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey bunlar?*

FUAT BEY: Çok üzücü, çok can yakıcı. (10 sn. sessizlik) Çok üzmüşler beni.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misiniz? (10 sn. sessizlik)*

FUAT BEY: Çok üzdünüz beni. Hiç ama hiç düşünmediniz. Ne hissederim diye düşünmediniz. Kediler bile daha değerliydi. ‘Ben gerçekten sizin çocuğunuz muyum?’ diye çok düşündüm. Bana niye o kadar kötü davranıyorsunuz diye. Tam olarak benden ne istediğinizi anlamadım. Gerçekten çok üzüldüm hâlâ da çok üzülüyorum. Kendimi sevmiyorum. Bana kendimi sevmeyi öğrettiniz, değersiz bir şey olduğumu öğrettiniz, değerimin hep dışarılarda olduğunu düşündürdünüz. Ancak o kadar iyi olursam bu kadar iyi olabilirim. Hep bir başka ön koşul vardı. Ama olmuyor yani o koşulların hiç birini yapamıyorum, gerçekleştirmiyor ve dolayısıyla kendi değerimin olmadığını düşündürüyor bütün bu söylediğiniz şeyler, öğrettiğiniz sistem. Bas bas bağıyor içimde “aptalın tekisin” diye. Dışarı aptal diye tabir ettiğiniz insanlarla savaşıyorum. Aklım, zekâm, gençliğim hiçbir şeyim işe yaramıyor. Yeteneklerim hiç işe yaramıyorlar çünkü ben bir çocuğum. Kızacaklar diye korkuyorum. Alay edecekler diye korkuyorum. Tıpkı sizin yaptığınız gibi. Sadece üzülüyorum, çok

üzülüyorum. Hayatı yaşamaktan korkuyorum, kırılacağım diye. Tıpkı sizin kıldığınız gibi anne. (12 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki kendiniz için üzölmüşsünüz?*

FUAT BEY: Çok üzölüyorum kendim için. Yani 40-45 yaşına geldim ve hiçbir şeyim yok gibi. Hiçbir şey ifade etmiyorum dünya. Sadece bir köşede oturuyorum; çay, kahve içiyorum; nefes alıp veriyorum. Başka hiçbir şey yapmıyor gibiyim.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu yaşadıklarınızdan sonra sanki kendinizi biraz anlıyorsunuz gibi.*

FUAT BEY: Şu ara kendimi çok iyi anladığımı hissediyorum. O kadar çok şey olmuş ki anlayamadığım, hayat o kadar değişmiş ki hiç kolay bir şey değil. Onun içinde yaşamaya çalışmak, kötü hiçbir şey olmadan yaşamaya çalışmak da çok değerli geliyor bana. Yine de sabit kalmaya çalışmak; evlilik; evlenmek; evliliğin içinde var olmaya çalışmak; onun içinde bir bağımlılık geliştirmemek. Sigara, alkol vesaire bunların çok değerli olduğunu düşünüyorum. Yine tutunmaya çalışıp, değişmeye, tutunmaya çalışmak. Biraz zorunda kalmakta var içinde tabi ki.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey onları annenize söyleyebilmek? (Karşıdaki boş sandalyeyi işaret ediyor.)*

FUAT BEY: Tüm bu söylediklerim, siz öldükten sonra çok zor bir hayatım oldu. Sanki öyle bir zorluk yokmuş gibi. Sanki öyle bir zorluk çekmiyormuşum gibi. Hiçbir duygu yaşamıyormuşum gibi keyifli bir hayat sürmeye çalıştım ama olmadı. Sonunda yıktı beni o bütün olaylar. Herkes gitti. Sen gittin. Babam gitti. Anneannem gitti. Ağabeyim gitti. Yengem gitti.

Teyzem gitti. Hayatımda değer verdiğim, önem verdiğim herkes gitti. Gerçekten sevdiğimi hissettiğim insanların hepsi gitti. Çok az insan kaldı. Ağabeyim var. Ablam var. Çocuklar var. Dayım var. (8 sn. sessizlik) İçimde bir şey var. Bir ana doğru var inandığım ama çok güvenemediğim. Onu takip ettim yıllarca. Okulumu bitirmeye çalıştım, çok zorlansam da. Evlenmeye çalıştım; çok anlamasam da, bilmesem de. Pek içinde olmamam gereken bir evlilik yaptım. Beceremedim tabi ki. Yönetici oldum ama bir çocuktan yönetici olmuyor. Çok zorlandım onda da. Karşı koyamadım güçlerin karşısında. Güçlü erkeklerin, güçlü kadınların karşısında karşı koyamadım. Sonunda bir yerde vücudum iflas etti artık. Dışarı dahi çıkamayacak hâle geldim ama yinede tutundum o ana düşünceye. Tekrar evlendim, hayatımı değiştirmeye çalıştım, anlamaya çalıştım kendimi. Bütün bu olan biten her şey kendimi anlamak üzerine aslında. Biraz olsun anladığımı düşünüyorum. Biraz olsun duygularıma değebildiğimi düşünüyorum. Bütün bunların çok değerli olduğunu düşünüyorum. (5 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Annenizi nasıl hissediyorsunuz?*

FUAT BEY: Beni daha iyi anladığımı düşünüyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sizin için bu nasıl bir şey?*

FUAT BEY: Zor bir şey (ağlıyor) annem beni gözyaşları ile izliyor şu an çünkü hak veriyor. Üzülüyor. Kendine kızıyor ama kendine kızmasının bir anlamı yok. Herkes hata yapabilir önemli olan hataları kabul etmek ve (5 sn. sessizlik, ağlıyor) onları bir daha yapmamak.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki annenize söylüyorsunuz bunları?*

FUAT BEY: (Ağlayarak başını sallıyor evet anlamında.)

Dr. Mehmet Tekneci: *O size ne diyor?*

FUAT BEY: Beni bıraktığını söylüyor. Çok üzüldüğünü söylüyor. (8 sn sessizlik, ağlıyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Karşı tarafa gelebilir misiniz? Zor mu sizin için şu an?*

FUAT BEY: Yok değil. (Yer değiştiriyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Söylediğiniz şeyleri dillendirebilir misiniz? Annenizin adına. (Karşısındaki boş sandalyeyi gösteriyor.)*

FUAT BEY: Çok üzgünüm oğlum, sana böylesi bir etki yaptığımın farkında değildim. (Ağlıyor.) Ben senin için en iyisini istemeye çalıştım ama şu an anlıyorum ki ne kadar bencilce bir şey imiş. Senin için iyisini istemek, sürekli benimle olman, benim yanımda olman, bana ait olman demek değil aslında. Kendine ait olman ve kendin olmanmış. (Ağlıyor.) Büyük bir hata yaptığımın farkındayım şu an ama bu hatayı ne özür ne bir şey geri döndüremez. Yıllar önce yaptım, oldu. Gerçekten çok üzüldüm böyle olduğu için. Çok üzüldüm. Seni böyle görmek, seni bu hâle sokan şeyin; benim düşüncelerim, davranışlarım olduğunu bilmek, görmek çok acı verici. Çok üzgünüm. Özür dilemek bir çözüm değil biliyorum. Hiçbir şeye de yaramayacağını biliyorum ama sadece çok üzgün olduğumu bilmeni istiyorum ve sana bundan sonra elimden gelen desteği vereceğimi, hayatına hiç karışmayacağımı, seni hep seveceğimi bilmeni istiyorum. Seni aslında çok seviyorum ve çok sevdim. Böyle bir şey değildi bu ama bil-

miyorduk. Bizde bilmiyorduk. Bildiğimiz gibi yapmaya çalıştık. Annelerimizin babalarımızın bize yaptığı gibi. Ama bu geçmişe dönüp düzeltilecek bir şey değil ancak geleceğe doğru düzeltiler. Git hayatını yaşa oğlum. Ben senin arkadayım. (Ağlıyor, 26 sn. sessizlik.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Böyle gelebilir misiniz Fuat Bey? (Karşı-sındaki boş sandalyeyi işaret ediyor, yer değiştiriyor.)*

Dr. Mehmet Tekneci: *Annenizin böyle bir şey söylemiş olması nasıl bir şey sizin için?*

FUAT BEY: Çok rahatlatıcı, çok güzel.

Dr. Mehmet Tekneci: *Hissettiklerinizi yaşadıklarınızı söyleyip paylaşabilir misiniz?*

FUAT BEY: Bunları duymak için yıllarca bekledim; aslında beklediğim şey buydu. Sırtımda elini hissetmek. Sırtımdan çeken eli değil; destek veren, seven, yumuşak, şefkatli bir elini hissetmek. Biliyorum çok şefkatli bir insansın. Herkese çok şefkatlisin ama bana verdiğin şefkatte bir tuhafılık var sanırım. O yüzden bütün bunlar. Yoksa senin sevginden en ufak bir şüphem yok. Kolay bir hayat yaşamadığından da eminim. Beni doğurduğun zaman da, beni büyütmeye çalıştığın zaman da, en ufak bir şüphem yok. Babamdan da, en ufak bir şüphem yok. Beni anladığın için teşekkür ederim. (Ağlıyor).

Dr. Mehmet Tekneci: *Annenizi nasıl hissediyorsunuz kendinizde şu an?*

FUAT BEY: Annemi çözülmüş olarak hissediyorum, rahatlamış.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki iletişiminiz daha farklı, karşılıklı anladığınız, anlaşıldığınız bir şey gibi mi?*

FUAT BEY: Aslında ben kendimi dile getirmedğim için daha çok tepkilerimi kızgınlıkla dile getirdğim için belki de bildiğim yöntem bu olduğu için bana öğretilen, gösterilen iletişim şekli bu olduğu için kızgın yani daha doğrusu üzgün olduğunuzda kendinizi kötü hissettiğinizde ya ben üzgünüm, kötü hissediyorum demek yerine surat asmak. İşte yakıp yıkmak. Anlatamadığımı düşünüyorum kendimi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Şu an bunu yapabilmek nasıl bir şey?*

FUAT BEY: Çok güzel bir şey, çok derin bir şey. (4 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne yaşıyorsunuz? Paylaşabilir misiniz?*

FUAT BEY: Valla içimde böyle fırtınalar kopuyor şu anda. Sanki bütün enerjim kesilmiş gibi. Keşke burada olsa da sarılsam diyorum anneme. Bu enerjisizliği enerjiye dönüştürecek bir sarılma olsa (4 sn. sessizlik) çok güzel bir şey.

Dr. Mehmet Tekneci: *Böyle bir şey yaşayabilme nasıl bir şey? Yapabilmek nasıl bir şey?*

FUAT BEY: Müthiş bir şey. Ama bu hani şey gibi (5 sn. sessizlik) yapılabilir bir şey değilmiş gibi, zor bir şeymiş gibi. Buna kaptırmak kendinizi, buna kendinizi açmak doğrusu. Orada biri varmış gibi (karşısındaki boş sandalyeyi işaret ediyor eliyle) yapabilmek, anneniz varmış gibi yapabilmek, bir nevi hipnoz, bir ilüzyon gibi bir şey ama gerçek. Yani sonuçta yaşadığım şey gerçek.

Dr. Mehmet Tekneci: *Belki onu zamanı geldiğinde; uygun zamanda, zeminde yapılan bir şey diyebilir miyiz?*

FUAT BEY: Aynen öyle. Bu çalışmayı, belki bu farkındalığa gelmeden önce yapsaydık bu düzeyde olmayabilirdi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Belki daha derinden hissetmeden.*

FUAT BEY: Hem daha sahte hem de ne bileyim sonu şefkate bağlanmayan, daha sert bir şey çıkarmış gibi hissediyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Şu an sanki kendinize ve annenize şefkat hissettiğiniz, onu anladığınız, kendinizi anladığınız...*

FUAT BEY: Zaten benim için çok değerli bir şey. Onun top-rağına dokunmak, o taşı sevmek, bunu hissederek yapmak. Oraya gitmek değil sadece. (5 sn. sessizlik) Onları affettiğimi düşünüyorum. Onlarla bu tür bir davam kalmadığını düşünüyorum. Ama içeride o alışkanlıkların verdiği bir şey çalışıyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Onların dili ne acaba? Ne demek istiyor? Dili olsaydı o içinizdekilerin, ne demek isterlerdi?*

FUAT BEY: Sanki evde duyduğum sıkça tekrarlanan cümleler ne ise onlarmış gibi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl?*

FUAT BEY: Hadi Fuat, kalk Fuat, durma Fuat, ne yapıyorsun Fuat, yine geç kalıyorsun Fuat. Aman işte şöyle olursa böyle olursun. Bak işte şu olursa bu kızar; bu beklerse üzülür; şudur budur. Hep böyle dışarıda çalışan bir takım yoğun mekanizmalar gibi, böyle hani takip edemediğim.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki onları aştınız da hepsi dillendi içinizde. (Tebessüm ediyor.)*

FUAT BEY: Bağırıp çağırıyorlarmış gibi evet.

Dr. Mehmet Tekneci: *Belki bunları da söyleyebilirsiniz Fuat Bey?*

FUAT BEY: Anneme mi?

Dr. Mehmet Tekneci: *Evet. O sesin nasıl sizde cereyan çarpmış gibi bir etkisi olduğunu. (Acı bir tebessüm ediyor.).*

FUAT BEY: Yani içimde sürekli konuşan birileri var. Aslında senelerdir varmış ben şimdi bunu yoğun olarak fark ediyorum. Her dakika bana bir şeyler söylüyor tıpkı senin gibi, (karşısındaki boş sandalyeye bakarak konuşuyor) tıpkı babamın söylediği gibi belki ağabeylerimin de söylediği gibi bilmiyorum ama hep bir hadi diyen bir şey var. Hadi oğlum kalk, giyin, gecikme. Aman oğlum şöyle olursa böyle olur, bu üzülsün, kızarsın. Tıpkı senin sesin gibi anne. Çoğunlukla senin sesin gibi anne. Çünkü beni korkutan şey aslında senin var olmayan bir şeyler üzerine kurguladığın bir dünya gibi. Babamın kızmaması için yarattığınız o sahte gerçeklik gibi. Aslında korkusu var içimde ama olan biten belki öyle bir şey yok, belki başka şekilde dile getirilse çözülecek türde şeyler bile korkunç büyüklükte kaygılara dönüşüyor içimde. (5 sn. sessizlik) Bundan özgürleşsem müthiş olacaktı gibi. Sensin anne bu. Hiç daha önce düşünmemiştim sen olduğunu ama bu sensin. Beni kaygılandıran, beni korkutan, senin sesin bu, senin duyguların. Senin imdat çağrılarının belki insanlara karşı. Sanki bana yıkmaya çalıştığın içindeki kaygılar gibi ki yıkmışsın. O minibüsten inmelerimiz, işte başka kalabalıklardan kaçmalarımız, babam kızacak diye korkularımız, ahh ahh (iç çekiyor) hepsi yalan dolan. Hepsi bir çocuğun üzerine yıktığın her şey. Ahh anne ahh, öf anne ya! Senin de çözümün buymuş; 5-6 yaşındaki bir çocuğa yıkmak belki. İlkokula gittiğim

günleri hatırlıyorum. Beni yataktan kaldırdığın günleri hatırlıyorum. Sabahçı olduğum zamanları. Sabah kalkamaz bu çocuk deyip beni öğlenciye çevirmelerini, koşturmalarını, senin yaptığın, yapamadığın, hiçbir şeye yetişememe duygusunu, senin kadar iyi olamama duygusunu. (12 sn. sessizlik) Çok ilginç. (10 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey yaşadığın şey?*

FUAT BEY: İçimdeki ses annemmiş gibi hissettim. Hani babamda vardır belki bir takım korkular yarattığımda ama daha çok annemin yarattığı bir baba figürü gibi. Öyle bir, hani tanrısal bir şey ki korkulan. Ne yaparsak yapalım sonuç değişmiyormuş gibi. Kaçamıyormuşuz gibi onun şiddetinden, sertliğinden.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misiniz bunu? (Tebessüm ediyor.)*

FUAT BEY: Düşündükçe çok komik geliyor bana ya. Sürekli; uyurken olsun, etrafımda olsun “Aman oğlum şöyle yapma, aman baban kızar gitme, kalkma, yeme, içme, öyle durma, baban şimdi kızacak,” deyip öyle bir gücü, elinde olmayan bir gücü taşıyormuşsun. Bir yandan koruyormuşsun ama böyle tuhaf bir şey bu. Sana ait olmayan bir şey. Babamı kullanarak yaptığın şeyler.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey Fuat Bey bunları fark edip söylemek?*

FUAT BEY: Valla içim şişiyor konuştukça, daha çok sertleşiyor. (Tebessüm ediyor, karnını ovuyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Sizdeki bu sertliğin bir dili olsa ne olur? Bunları konuştuğunuzda ne oluyor orada?*

FUAT BEY: Valla ‘anneye böyle nasıl konuşuyorsun?’ diyor, ‘sen nasıl evlatsın?’ diyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki annenizin sesi gibi.*

FUAT BEY: Evet. Böyle şey gibi; böyle konuşmaya devam edersen bak baban kızacak diyor. Bak babanı çağıracağım diyor. Enteresan yani. (5 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Annenizin sesi sanki top oldu dediğinizde bir şeye dönüyor.*

FUAT BEY: Annem olduğunu hiç düşünmemiştim.

Dr. Mehmet Tekneci: *Annenize ne söylemek istersiniz?*

FUAT BEY: Yıllarca konuştun etrafımda. Bana bir sürü şey söyledin. Neyi nasıl yapmam gerektiğini; neyi nasıl yaparsam iyi olacağına; neyi nasıl yapmazsam kötü olacağına; bu kötülüğün sonrasında nasıl bir ceza ile karşılaşacağıma; babamın nasıl sert bir adam olduğunu yıllarca anlattın bana. Şimdi sen gittin. Benimde bir şey hâlen bunları konuşuyor. Yerleşmişsin tam göbeğimin üstüne. Sadece beni şişiriyorsun, sadece hayattan kopma neden oluyor bu. Sadece hayatı yaşayamama neden oluyor. Eminim bunu benim iyiliğim için yapmışsındır. Böyle bir etkisi olduğunu düşünseydin asla yapmazdın. Ama görüyorsun işte ne hâldeyim.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey bunu dillendirmek Fuat Bey? Bir yönü ile zor, bir yönü ile de keyif veren bir şey sanki?*

FUAT BEY: (Tebessüm ediyor.) Bana biraz komik geldi, trajikomik aslında. Yıllardır beni hayattan alıkoyan şey ki bu dönemden de bahsetmiyorum aslında. Zor bir dönemden, her şeyimi kaybetmiş, para kazanamaz, çalışamaz, insanlarla doğru düzgün temasta bulunamaz Fuat'ı bir kenara ayırıyorum. Çalışan Fuat'tan, yönetici olup büyüyen, gelişen, insanlarla temas

eden, eğlenen vesaire o adamın içinde de çalışan bir sürü şey var. Asıl problem o. Yani şimdikiyle daha birebir iletişim hâlindeyim. Daha çok anlamaya çalışıyorum, görüşüyorum. Ama o dönem, farkında olmadan içimde çalışıyor ve aslında o hayatın dışına itiyor. (Dr. Mehmet Tekneci'ye bakarak konuşuyor.) Bu büyük bir şey, katliam gibi bir şey. Bir insanı öldürmek gibi bir şey. İnsan niye okur? Niye çalışır? Niye yönetici olmaya çalışır? Niye kariyer basamaklarını atlamaya çalışır? Her şey yolunda giderken de o ses var, asıl problem o. Evlendim, olmuyor. O sesi durduramıyorum. O sesin durması için bir dolu şey yapıyorum. Mastürbasyon yapıyorum kaç yaşında; kadınlarla birlikte oluyorum. O ses sussun diye çözümler bunlar. Susuyormuş gibi oluyor, değerliyim gibi oluyor. Ama daha da derine çekiyor. “Bunu mu yaptın? Terbiyesiz!” diyor. “Hiç olmadık kadınla birliktesin,” diyor. “Bu kadın sana layık mı?” diyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunları fark edip annenizden kaynaklandığını söylemeniz nasıl bir şey? Ne hissediyor anneniz?*

FUAT BEY: Annem muhtemelen çok utanıyor şu anda. Biraz önce de zaten çok yoruldu bir takım şeyleri duymaktan benden.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne söylersiniz ona?*

FUAT BEY: Anne, bu ses sana ait ve alıp gitmeni istiyorum. Benim ile hiç alakası yok bu işin. Senin kafandaki adam yaşamıyor hayatta. Öyle bir adamı da ne yaparsan yap yaratamazsın. Yaptığın tek şey o adamı yok etmek olur; dolayısıyla alıp gitmen gerekiyor o sesi. O sesin benimle hiç alakası yok, benim değil bu ses ve gerçekten bunu taşımaktan çok yoruldum. Al ne olursun, al nereye götürmek istiyorsan al götür git.

Dr. Mehmet Tekneci: *Anneniz ne diyor Fuat Bey? Anneniz nasıl bir durumda şu an?*

FUAT BEY: Annem şu anda susmuş, öylece kalakalmış durumda.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne diyor size?*

FUAT BEY: Ne desem boş, diyor sanki. “Hani bunlar senin iyiliğin için bile olsa bu derece sapkın bir hâle geleceğini düşünmemiştim,” diyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Üzülüyor sanki zarar verdiği için.*

FUAT BEY: Üzülüyor, çok üzülüyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki seni seviyor ve üzülüyor, böyle bir şey. Sanki senden özür diliyor; duruşuyla, hâliyle ve sözleriyle.*

FUAT BEY: Susmuş durumda yani oraya pısmış durumda. Hiçbir şey söyleyemiyor ama üzüldüğünü hissediyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Şu an hı hı. Anneniz ile yüzleşmek nasıl bir şey?*

FUAT BEY: Çok rahatlatıcı, çok güzel bir şey.

Dr. Mehmet Tekneci: *Peki. Süreyi doldurduk, sizin için yeterli mi? Konuşma ihtiyacınız var mı?*

DUYGU ODAKLI BİREYSEL TERAPİ

OLGU 2:

Güney Kore Filmi İzlemek Gibi

Genel Bakış

Betül Hanım; 27 yaşında, bekâr, 1.70 boyunda, sarışın, yeşil gözlü, İşletme Fakültesi mezunu. Büyük bir şirketin muhasebe departmanında şef olarak çalışmakta. Geliş sebebi; sevgilisini elinde tutabilmenin yollarını öğrenmek. Sevgilisinin duyarsızlığı ve her zaman yanında olmamasından kaynaklı büyük bir öfke ve kızgınlık. Bunun etkisiyle sevgilisine devamlı bağırıp çağırdığını; kendisini kontrol edemediğini söylüyor. Terapiye bir psikiyatrist arkadaşın referansı ile gelmiştir.

Betül Hanım üç kız çocuklu bir ailenin en küçük çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Her ne kadar çocukluk yıllarını hatırlamak istemeyip üstünü kapamaya çalışsa da bu süreçte canını yakan

o çocukluk yıllarını hatırlamaya başlamıştır. Annesi ortaokuldan terk, devamlı depresif. Çocukluk yıllarında devamlı sessiz olumasını isteyen; eleştiren; yapılan hiçbir şeyi beğenmeyen; öfkeli biridir. Betül Hanım, annesinin mahrumiyetini yoğun olarak hissettiğini ifade etmektedir. Çocukluğunda annesiyle inatlaştığını ve annesinden sevgi görmediği hatta zaman zaman şiddet gördüğünü hatırlamaktadır. Babası doktordur ve 'takıntılı, mükemmeliyetçi, istediği gibi olmazsa dayatan, sinirlenen ve bütün ailenin onun istediklerini yapmak zorunda olduğunu hissettiği yapıda' biridir. Çocukluğunda ilgisiz, sevgisiz, alakasız, devamlı depresif bir şekilde yatan annesinin babanın eve gelişiyle tüm ilgisini babaya yönelttiğini ifade etmektedir. Kendilerine karşı ilgisiz, yük gibilermiş hissini veren, suçlayan, kızan anne; komşularına karşı ilgili, konuşkan ve sevecendir. Betül Hanım'a göre annenin iki ruh dünyası vardır.

Uzun süre terapisini yürüttüğüm Betül Hanım, derin duygularına dokunmanın canını çok yaktığı süreçten; maladaptif derin duygularına dokunduğumuz, onlarla ilgili çalıştığımız bir aşamaya gelmiştir. Betül Hanım, aşağıdaki seansında acı verici derin duygularından kaynaklı temel bazı işaretler birlikte görülmektedir. Seansa başlarken Betül Hanım, anlam veremediği şekilde midesinde hiç yer yokmuş, sanki yeni yemiş gibi bir doygunluk hissettiğini, diğer taraftan da hiçbir şey yemediği için midesinin kazındığını ifade etmiştir. Yaşadığı bu duruma anlam veremediğini, kendine şaşırdığını hissettiren işaretlerle seansa başlıyor. Daha sonra kendini hissedemeyişi ile kendiliği ketleyici bölme işaretleri çıkıyor. Kendiliği ketleyici bölme çalışmasını Leslie Leslie S. Gre-

enberg ketleyen, kapatan tarafı ile ketlenilen tarafı konuşturduğu iki sandalye diyaloguyla bu seansta ketleyen taraf ve ketlenilmek istemeyen Betül Hanım üzerinde durulacaktır. Bu çalışmada acı veren duygularla yoğun bir biçimde karşılaşmıştır. Kendilikler arası çatışma bölmesi işaretleri ortaya çıkmış ve bu işaretler üzerinde çalışılmıştır. Karma karışık hissetme işaretleri de oluşmuştur. Betül Hanım'ın çatışmalı bölmesi çalışılırken anne ile olan ilişkisi açıkça irdelenmemiş fakat geçmiş, tamamlanmamış anne-çocuk ilişkisinin duygusal ve çatışmalı hikâyesine değinilmiştir.

SEANS

(Seans başladı, danışan gülmeye başladı.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunun anlamı ne?*

BETÜL HANIM: (Immm!) Çok rahatsız oluyorum kendimden. Yani tarif edemediğim bir rahatsızlık.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ellerin çirkin gibi mi? (Betül Hanım'ın zaman zaman söylediği ifade.)*

BETÜL HANIM: Her yerim çirkin zaten. Çirkinlikten ölüyorum. Bu yani nasıl görüldüğümün de öncesinde. Var olmamdan rahatsızlık. Nasıl görüldüğüme gelene kadar. Son zamanlarda yaşadığım şeydi bu. Sanırım bu da ayrı bir, yani anlaşılması gereken bir şey. Hatta yani öyle bir şey hissediyorum ki böyle üç gündür mesela karnımda böyle anlayamadığım bir rahatsızlık var, yani hiç olmayan. Mesela gaz ağrısı yaşadım midemle ilgili.

Dr. Mehmet Tekneci: *Neresinde karnınızın?*

BETÜL HANIM: Yani burası. (Karnının ortasını gösteriyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Yani nasıl bir şey?*

BETÜL HANIM: Bir doluluk. Sanki tıka basa yemişim gibi bir şişkinlik ama gaz gibi değil. Sancı yok.

Dr. Mehmet Tekneci: *Dillenseydi ne derdi?*

BETÜL HANIM: Bilmiyorum. Mesela karnım aç ama bu duygu yüzünden sanki midemde yer yokmuş gibi hissediyorum ve yemek yiyemiyorum. Canım yemek yemek istemiyor. Bazen o şey sırtıma doğru çıkıyor sanki sırtımı sıkıştırıyor gibi kemiklerim acıyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sıkışmış hissediyorsun, sıkıştırıyor.*

BETÜL HANIM: Evet sıkıştırıyor. Bir şey böyle sanki... Evet, içimde sıkıştırıyor ama gaz ağrısı değil. Bir gaz yok ise neden yaşıyor insan bilmiyorum. Kaynama değil, yanma değil, ağrı değil, sancı değil.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bir mesaj veriyor sanki.*

BETÜL HANIM: Sanırım. Bilmiyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu sıkışmanın altında neler var acaba? Neyin sıkışması bu?*

BETÜL HANIM: Bilmiyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ya da sıkıştırılması. Bir şeyler yemek istediğin hâlde, "Yer yok, gelme buraya!"*

BETÜL HANIM: Evet. Bu sabah hiçbir şey yiyemedim öğlene kadar. Normalde de vaktim olmuyor, kahvaltı edemiyorum,

ayarlayamıyorum, bir şey alamıyorum vs. ama midem kazınıyor. Bir şekilde ya gidip alıyorum ya soruyorum. Bir yolunu bulup yiyorum. Hiç açlık hissetmedim, sıfır. Sanki yeni yemişim gibi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Yer yok.*

BETÜL HANIM: Evet yer yok aynen öyle, ne olacak bilmiyorum yani. Banyoda mı yapamayacağım yani nerelere gidecek? Hiçbir fikrim yok, uyanamayacak mıyım? Uyuyamayacak mıyım?

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne demek istedin?*

BETÜL HANIM: Yani ilk defa ben böyle bir şey yaşıyorum. Böyle olduğunda da panik oluyorum, sanki kontrolümün dışındaymış gibi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki bedeninin bir dili var bir şeyler anlatıyor. İçindeki şey, bedenine yansıyan bir şey gibi.*

BETÜL HANIM: Belki de... Bilmiyorum. Korkuyorum ama böyle olduğu için.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne diyor acaba? Duyguların, yaşadıkların, beynin ne diyor ki bedenin de kendi diliyle sana anlatmak istiyor.*

BETÜL HANIM: (5 sn. sessizlik) Bilmiyorum, belki araya sıkışmışlığın bir yansıması olabilir. Ne kendim olabiliyorum ne de içimdeki şeyi tam anlamıyla yaşayabiliyorum. Ve böyle sanki hayatta aradayım ve askıdayım yani.

Dr. Mehmet Tekneci: *Arada sıkışmış. Peki. Ayrıca dedin ki, "Çok berbat hissediyorum, çok kötü hissediyorum, ilk defa bu derece hissediyorum," dedin, "Çirkinim, ellerim çirkin!" dedin.*

BETÜL HANIM: Evet, çirkin. (Acı bir gülümseme.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki içinde kendine, "Sen berbatsın, sen çirkinsin, sen hiçsin!" diyen bir şey var gibi. Eleştiren, böyle kendini aşağıya çeken. (Empatik tahminde bulunma.)*

BETÜL HANIM: Açıkçası içimdeki bir şey bana diyormuş gibi değil, ben diyormuşum gibi hissediyorum. O iç sesi duyamıyorum zaten öyle olduğumu düşünüyorum. Biri bana bunu söylemiyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bir tarafın, 'sen böylesin' diyor, sen de onun doğru olduğunu düşünüyorsun.*

BETÜL HANIM: İşte evet ama sanki bu gerçekmiş gibi geliyor. Çok rahatsızım. (7 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Neden rahatsızsın?*

BETÜL HANIM: Hiçbir şey hissedemiyorum sanki.

Dr. Mehmet Tekneci: *Tamamen hislerin karmakarışık oldu.*

BETÜL HANIM: Evet. Sanki benim dünyam gitmiş gibi. Şu an başka birinin hayatını yaşıyormuşum gibi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu derece duygularına dokunmak onları hissetmek canını yakıyor ki böyle paralize olarak oradan uzaklaşıp bedenine koyarak ondan uzaklaştığın bir şekle dönüyor sanki. (Empatik tahminde bulunma.)*

BETÜL HANIM: Galiba. Çünkü ben bu olamam.

Dr. Mehmet Tekneci: *İki seans önce ne yaşadığını hatırlıyor musun Betül Hanım?*

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

** Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

BETÜL HANIM: (5 sn. sessizlik) Perşembe değil cumartesi. Evet.

Dr. Mehmet Tekneci: *Arkadaşın ile geldiğinde, ne hatırlıyorsun o gün?*

BETÜL HANIM: İçimde kendimi kötü hissettiğim ya da öyle hissettiren farklı biriyle iletişime geçmiştim.

Dr. Mehmet Tekneci: *Kötü hissettiğin bir tarafı la kötü hissettiren bir tarafını, eleştiren bir tarafını dillendirdin; konuştun. Nasıl bir şey yaşadın içinde?*

BETÜL HANIM: (4 sn. sessizlik) Bu niye komşunun kızının olayı imiş gibi hissediyorum, hiç anlamıyorum. Hiç anlamıyorum yani. Nasıl olabiliyor böyle bir şey?

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki tamamen duygularından uzaklaşmış.*

BETÜL HANIM: Beton gibi hissediyorum şu an. Sanki burada acı da yokmuş gibi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki uzaklaşmışsın bir şey almış böyle hüüp diye.*

BETÜL HANIM: Evet bir balon gibi geziyorum. Sanki içimde bir şey yokmuş gibi. Hâlbuki var, yani bilmiyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki böyle duyguların tamamen gittiği bir şey gibi?*

BETÜL HANIM: Evet yani taş gibiyim. Ne mutluluk var ne acı. Ne coşku var ne huzur ne de huzursuzluk. Sanki bu ara hiçbir duygu yok.

Dr. Mehmet Tekneci: *Peki, o taş gibi tarafını bu tarafa koyabilir misin? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Bilmiyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *İstersen bir deneyelim, bir bakalım buna beraber. Bir bakmak ister misin?*

BETÜL HANIM: Olabilir.

Dr. Mehmet Tekneci: *Tamam, olur.*

BETÜL HANIM: Ama o tarafımı da anlamıyorum ki hiç.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bir bakalım ne yaşadığını beraber anlamaya çalışalım. Senin böyle taş gibi tarafını bu tarafa alalım mı? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor.) O tarafını bu tarafa alacağız yani sen onu temsil edeceksin. Bu tarafa doğru geleceksin.*

BETÜL HANIM: Hııı... (Kalkıyor, yer değiştiriyor, Dr. Mehmet Tekneci'nin işaret ettiği yere doğru geçiyor. Diğer sandalyeye oturuyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Tamamen duygularına izole olmanı sağlayın; kopan tarafının hiçbir şey hissetmeyen beton gibi taş gibi kendinden bu tarafını aldın bu tarafa koydun. Bir şey gibi. Sanki dışarıdaki gürültüyle hani bir şey olur da kapatırsın. Ses geçmesin diye özel camlar yaptırdığın. Korunaklı, gürültünün az olduğu bir alan oluşturmak gibi.*

BETÜL HANIM: (5 sn. sessizlik) Şeyi hissettiriyor sanırım. Yani hiçbir şey bana dokunmasın, hiç kimse bana dokunmasın, kimse benden bir şey istemesin ya da ölü gibi yatayım.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin senin diğer tarafları-*

na? Kendinin olduğu tarafa (eliyle sol tarafı Betül Hanım'ın kalktığı yeri işaret ediyor) bakıp hissedebilir misin?

BETÜL HANIM: Hiç hissetmiyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Olsun senin orada olduğunu düşün. Böyle tamamen duyguları çekilen taraf ve ne yaşadığını karşı tarafa, kendine 'ben bunları yaşıyorum,' şeklinde söyleyebilir misin? Böyle bir şey yapabilir misin?*

BETÜL HANIM: Yani şey hissettiriyor. Benim kendimi kötü hissetmemi sağlıyor bir şekilde. Yani bu tarafa geçince onları fark ettim. Şey gibi yani onun bir şekilde öyle ya da böyle kendine yetebilmesi, bu kapanan tarafıma yetersizlik hissettiriyor. Sanki ona zarar vermek istiyor gibiyim böyle kalarak böyle durarak. Eee, bunun daha altındaki şeyi anlamıyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Biraz önce dedin aslında.*

BETÜL HANIM: Ne dedim?

Dr. Mehmet Tekneci: *Korkuyor, dedin tarafım. Böyle bir şeyler dedin; onun için böyle bir şey yapıyor.*

BETÜL HANIM: (5 sn. sessizlik) Ay çok zor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı... (Evet anlamında.)*

BETÜL HANIM: Hımm... (İki eliyle yüzünü kapatıyor ve açıyor.) Şu an, demin hissettiğim şeyi de yakalayamıyorum. Ama şey gibi bir şey hissetmişim sanki küsüyorum o tarafıma.

Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı, küstüğün için.*

BETÜL HANIM: Küstüğüm için böyle duruyorum ve o zaman hani hem canım çok yanıyor kimse bana dokunmasın,

hayatta olduğumu belli etmeyeyim. Herhangi bir şekilde temas olmasın diye. Hem de böyle yaparak en azından o da gün yüzü görmesin gibi bir...

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin yaşadığın şeyi kendine ya da diğer tarafına? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Deneyebilirim. (İç çekiyor, 17 sn. sessizlik - Dr. Mehmet Tekneci sol tarafa Betül Hanım'ın kalktığı tarafa bakıyor.) Bir şekilde sen kendine yetiyorsun bir yolunu buluyorsun ama ben bu noktadan çok uzağım. Ben böyle kötü hissederken senin hayatı yaşamaya çalışman vs. diğer her şey benim canımı yakıyor. O yüzden bütün algımı kapatıyorum ve algılamaya çalışıyorum hiçbir şeyi. (5 sn. sessizlik) Bir yandan da zorluk çıkartıyorum sanki sana. Bir nevi bir taşla iki kuş gibi iki işe de yarıyor sanki yaptığım.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu tarafa geçebilir misin Betül Hanım? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor, Betül Hanım yer değiştiriyor, işaret edilen yere geçiyor.)*

Konuşma hakkında ne hissediyorsun? Ne yaşıyorsun? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor.)

BETÜL HANIM: (7 sn. sessizlik) Bencillik olduğunu düşünüyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: (6 sn. sessizlik) İyi de ben o zaman kendimi çok kötü hissediyorum ve senin sadece kendi acını düşünmen bencillik olmuş oluyor. Ayrıca bana zarar verirsen eline ne geçebi-

lir? Ne elde edebilirsin böyle? (10 sn. sessizlik) Bana anlatamıyor-sun bir şekilde ve ben anlamıyorum. Bilmiyorum. (6 sn. sessizlik) Belki de çözüm bulabileceğim bir şeyin sadece acısını yaşıyorum. (16 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey?*

BETÜL HANIM: Yani kafam çok dolu. Kafamın içinde sanki bir sürü şey çalışıyor ve böyle makine gibi evet. Yani ağrıyor ka-fatasım hep. Çok yoruluyor. Böyle bir sıkıkmak istiyorum kafamı. Çok zor çünkü ulaşmak, ne olduğunu anlamak. İç sıkıntısının bir sürü şeyi var. Acı her şekilde acı ama ne olduğunu anlamak ayrıca yoruyor. Hem o acıyı çekip hem neden acıdığını anlamak.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor ve oraya bakıyor.)*

BETÜL HANIM: (5 sn. sessizlik) Bu sadece kendimi kötü hissetmeme sebep oluyor ve ben çok daha fazla zorlanıyorum. Bunun seni mutlu etmesini de anlayamıyorum ya da bunun seni rahatlatmasını. Sanki düşmanmışım gibi. (10 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl hissediyorsun? (Eliyle sağ tarafı gösteriyor.)*

BETÜL HANIM: Yani neden zarar vermek istediğini anlaya-mıyorum ben.

Dr. Mehmet Tekneci: *Buraya söyleyebilir misin? (Eliyle sağ ta-rafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Senin neden bana zarar vermeye çalıştığını anlamıyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu tarafın ne hissediyor şu an? (Sağ tarafı işaret ediyor eliyle.)*

BETÜL HANIM: Anlaşılmadığını hissediyor sanırım.

Dr. Mehmet Tekneci: *Böyle gelebilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor, Betül Hanım yer değiştiriyor, sol tarafa geçiyor.)*

Dinledin. (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor.) Bu tarafın anlaşılmadığını hissettiriyor. Neler söylemek istiyorsun? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)

BETÜL HANIM: Benimle ilgilenmediğini düşünüyorum. Sadece kendi acısına, yaşadığı zorluklara daldığını düşünüyorum. Dönüp de bana bakmadığını düşünüyorum. Ben ne yaşıyorum? Ben neden böyle hissediyorum? Ben ne yapıyorum? Sadece canını yaktığım için benden nefret ediyormuş gibi geliyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.) Benden nefret ediyormuşsun gibi geliyor. Benden sanki nefret ediyorsun.*

BETÜL HANIM: (24 sn. sessizlik) Yani senin sadece kendi zorluklarını düşünmen ve benim de sana sadece acı veren bir yaratık olduğumu düşünmene güceniyorum. Benim ne yaşadığımı hiç anlamaya çalışmıyorsun. Hiç dönüp bakmıyorsun neden böyle yapıyorum diye. Sadece acı verdiğim için o acıdan kaçmaya çalışıyorsun ama neden acı vermek zorunda kaldığımı görmüyorsun. Ya da görmeye çalışmıyorsun. Hiç bakmıyorsun hatta ve ben, belki de bu yüzden acı vermeye devam ediyorum sanırım.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl hissediyorsun Betül Hanım bu tarafa? (Eliyle sol tarafı gösteriyor.) Ne görüyorsun?*

BETÜL HANIM: Hata yapmış birini görüyorum. Hata içinde olan birini görüyorum. Ama kötü birini görmüyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Böyle gelebilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor. Betül Hanım yer değiştiriyor, sol tarafa geçiyor.)*

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne söyleyeceksin? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor ve sağ tarafa bakıyor.)*

BETÜL HANIM: Ben, birçok acıyla aynı anda uğraştığım için çok yoruluyorum. Her şey canımı çok yakıyor ve bakıp anlamaya çalışmak daha çok yakıyor ve buna gücüm olmuyor çoğu zaman. Zor bir şey bu. Kötü bir niyetim yok ama sanırım bu kadar gücüm de yok.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne hissediyorsun Betül Hanım?*

BETÜL HANIM: Kızgın hissediyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: Neyin kızgınlığı?

BETÜL HANIM: Bu kadar ayrı ayrı acıyla uğraşmak zorunda olduğuma kızıyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin karşına?*

BETÜL HANIM: Çünkü yani güllük gülistanlık bir durumda değilim yani.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin bunu? Kızgınsın. (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor ve sağ tarafa bakıyor.)*

BETÜL HANIM: Bu kadar canımı yakıyor olman öfke yaratıyor ve ben hem bu kadar canım yanıyorken hem de bu kadar kızginken bir de dönüp sana ne olduğunu anlatmaya çalışmak istemiyorum. Çünkü huzur istiyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Öfkелisin. (Empatik anlama.)**

BETÜL HANIM: Bu yüzden de kızıyorum sana canımı yak-tığın için kötü hissettirdiğin için huzur vermediğin için. Ama bu yine de doğru bir şey değil. Sadece ben yapamıyorum. (7 sn. sessizlik) Yani senin yetersizliğin beni öfkелendiriyor. (İç çekiyor) Bir nevi annemin yaşattığı şeyi ben sana yaşatmış oluyorum bu durumda. (9 sn. sessizlik) Ama daha fazla da canımın yanmasını istemiyorum. Çok çaresiz bir nokta bu.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl?*

BETÜL HANIM: Yani onun da böyle hissetmemle ilgili ka-bahati yok. Benim de böyle hissetmemle ilgili bir kabahatim yok. O zaman kim ödeyecek bunun bedelini.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu tarafını ve geri çekilen, o tamamen duygularından izole olmaya çalışıp uyutulan tarafında sanki üzülü-yorsun gibi.*

BETÜL HANIM: Evet, yani bize ait olmayan hatanın bedeli-ni sanırım her ikimiz de ödüyoruz. Aynen vergi veren dar gelirli vatandaş gibi. Orada kaçırın var, biz üç kuruşluk gelirimizle bile veriyoruz. Bunun gibi. (10 sn. sessizlik) İçimdeki bütün tarafları-ma bu acıları yaşatmaması gereken annemdi. Ya da böyle birbiri-mize göstermemiz gereken şefkati annem zaten gösteriyor olma-lydı. Ama onun yetersizliğinin bedelini şu anda ben ödüyorum ve benim hayatım ödüyor. Bundan dolayı kızgınım, kırgınım. (7 sn. sessizlik) İsyen gibi hissediyorum içimde. Manalı değil ama isyen ediyorum duruma. (12 sn. sessizlik) İnsanın kendisini böyle

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

parça parça yaşaması da çok haksızlık. Bir sürü insan kendini bir bütün olarak yaşıyorken öyle ya da böyle çok sağlıklı olmasa da ben sanki böyle 15 kişiymişim gelmişim gibi bir sürü ayrı ayrı parçamla yaşamaya çalışıyorum. Biri acı veriyor; biri haksızlık yapıyor; biri haksızlığa uğruyor; biri zor durumda biri duygu hissetmiyor vs vs. Kızıyorum bu duruma. (10 sn. sessizlik) Nafile bir şey, (tebessüm ediyor) yani yapacak bir şey yok.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne yaşıyorsun? İfade edebilir misin o kısmını?*

BETÜL HANIM: (13 sn. sessizlik) Senin gibi kendimi kötü hissetmeme sebep olan bir sürü yanımda var ve ben... (6 sn. sessizlik) Ya bütün bunları bir arada idare etmek zorunda olmaktan dolayı kızgıyım. O yüzden de reddediyorum sanırım bunları. (9 sn. sessizlik) Dolayısıyla da bencillik gibi görünen şeyin sebebi bu. Gerçekte bencillik değil. Görmek istemiyorum çünkü. Reddediyorum çünkü canım yanıyor. Ama belki oradan bakıldığında umursamıyormuşum gibi görünüyor olabilir. Bu yüzden üzgünüm. (8 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl hissediyorsunuz Betül Hanım?*

BETÜL HANIM: Sanki tatmin etmiyor açıklamalarım çünkü o acı çekmek istememenin verdiği, bu reddedişin verdiği bir şeylik içindeyim. Tuhaf bir güç ya da tuhaf bir reddetme. Sanki umurumda değilmiş gibi hissediyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Böyle geçebilir misin Betül Hanım? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor, Betül Hanım yer değiştiriyor, Dr. Mehmet Tekneci sol tarafa bakıyor.)*

Ne söyleyeceksin? Bu yanında ne hissediyorsun? Ne yaşıyorsun?

BETÜL HANIM: Ama benim ihtiyaçlarımı kim karşılayacak, sorusu geliyor aklıma.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin? Sorabilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor ve sol tarafa bakıyor.)*

BETÜL HANIM: Sen böyle hissediyorsun ama benim ihtiyaçlarımı kim karşılayacak o zaman? Kim benimle ilgilenecek? Kim bakacak? Kim benim yakınımda olacak? (5 sn. sessizlik) Ben bunu almak zorundayım. Yani o da senin sorumluluğun gibi hissettiriyor. Tıpkı çocukların talepleri gibi. Bana ne doğurmasaydın, bana ne yapmasaydın, noktası yani.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.) Bu buradan mı (sağ), buradan mı (sol) geliyor?*

BETÜL HANIM: Buradan geliyor. (Sol tarafı işaret ediyor, 4 sn. sessizlik) Bir şekilde bana sahip çıkman gerektiğini düşünüyorum çünkü bunu yapamıyor olmak da senin yetersizliğin ve ben buna anlayış gösterebilecek güçte değilim ya da kendi kendime yetebilecek güçte de değilim. (6 sn. sessizlik) O yüzden bunu bana senin yapıyor olman lazım. (10 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunu söylemek nasıl bir şey Betül Hanım?*

BETÜL HANIM: (6 sn. sessizlik) Yani çok çocukça bir şey bu. Çok çocukça da hissettiriyor ama gerçek bu. Gerçek olduğundan eminim yani.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Ben de bu şekilde yetersiz olmayı istemezdim ama ya da bir şekilde kendime yetebilmeyi isterdim. (5 sn.

sessizlik) Bu tavrım bir bebek tavrı ama ben böyle bir şeyin içindedim. Gerçek bu olduğu için de elimden bir şey gelmiyor. Bundan rahatsız olsam da... (6 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne oldu şu an Betül Hanım?*

BETÜL HANIM: Çok yoruluyorum sanki kafamda böyle mandal atacakmış gibi geliyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey bu kafanda? Yani dili olsa ne derdi kafan?*

BETÜL HANIM: Yani bütün hücreleri çalışıyor kafamın içindeki. Yani böyle harıl harıl üretim yapan fabrika gibi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Sanki pası açılıyor.*

BETÜL HANIM: (Gülüyor.) Yani, aynen bir fabrika uğultusu yani dın dın bütün makineler çalışıyor ve bir şey yaratıyor yani. Eee önceden yeten artık yetmiyor kafama. Kafatasım yetmiyor sanki. Sanki genişlemesi gerekiyormuş gibi ve başım ağrıyor, yoruluyorum. Gözlerimin dibi, şey ağrıyor, yuvarlağın arkasındaki.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne kadar acı, o kadar kas.*

BETÜL HANIM: (Tebessüm ediyor.) Maalesef...

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu tarafa geçebilir misin? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor, Betül Hanım yer değiştiriyor.)*

Bir de bir atasözü var değil mi? Neydi? İşleyen demir...

BETÜL HANIM: Pas tutmaz.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bir şey yapabilir misin buraya dönüp? (eliyle sol tarafı gösteriyor)*

BETÜL HANIM: Yani gittikçe zorlaşıyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Çok anlamlı şeyler ifade ettin bu yönünle yaşadıklarına. Ne yaşıyor bunlar sana? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Yani kaçmak istiyorum mümkünse senden. Yani ne kadar canım yanarsa yansın veya ne durumda olursam olayım. Uğraşmak istemiyorum. Senin vızırtını duymak istemiyorum. Kafamı kaldıramadığım için seni yok saymaya çalışıyorum. (7 sn. sessizlik) Yani senin sorumluluğunu kaldıramıyorum. Yani, annem gibi. Yapamayacağı, altından kalkamayacağı halde çocuk sahibi olan genç bir kadın gibiyim. Bu, sorumsuzca biliyorum. Ama o kadar canımı yakıyor ki sorumsuz olmak bile çok önemli değil.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir can yanması?*

BETÜL HANIM: Yani kalbimde ona yer yok.

Dr. Mehmet Tekneci: *Kalbinin dili olsa ne derdi?*

BETÜL HANIM: Yeterince derdin, acın var zaten. Daha fazla acıyı kaldıramıyorum, derdi herhâlde. Gemi, taşıyabileceğinden çok fazla yük almış zaten ve ben o yüklerin altında eziliyorum. Bir pirinç tanesi kadar kalıyorum ama o yönlerimin de elinden gelen bir şey yok. O noktaya getirilmişler, o noktada bırakılmışlar. İhtiyaçları olan şey alınmış. Aslında son derece doğal bir sonuç. Son derece normal bir şey. Sevilmeyen bebek ağlar. Kimse de ona neden ağlıyorsun, ağlama diyemez yani. Böyle bir hak yok. Böyle bir dünya yok. Ama ben büyüyüp güçlenememişim, kaldıramıyorum o bebeklerin ağlamasını. Ağlatmamam gerekir. Bunu vicdansızlığımdan yapmıyorum ama dayanamıyorum. Ca-

nımı yakıyor çünkü. Sanırım bu yüzden unutmaya çalışıyorum her şeyi. Yok saymaya çalışıyorum, arkamı dönmeye çalışıyorum, uzaklaşmaya çalışıyorum. Başka şeylerle saçma sapan kendimi avutmaya çalışıyorum. Yani buraya dönüp bakmak yerine aslında belki de daha çok ağlamalarına sebep oluyorum. Böyle düşünülürse birinin dönüp onlara bakması lazım.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunu söyleyebilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Benim bir şekilde sen ve diğer taraflarımla ilgilenmem ve sizin yaralarınızı iyileştirmem lazım. Bunu biri yapmalı sizi tamamlamam gerekiyor. Ama canım çok yanıyor ve bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum. Yani yaklaşamıyorum bile size veya sana. Değil derman olmak yakınınıza gelemiyorum. (10 sn. sessizlik) Yani o kadar yılın eksigi, o kadar sevginin, şefkatin, gücün eksikliğini nasıl tamamlayacağımı bilmiyorum. Nasıl yeteceğimi bilmiyorum yani. Birdenbire böyle 5 çocuğu ile dul kalmış kadın gibi hissediyorum kendimi. Hangi birinize nasıl yeteceğim ve ne vereceğim? Bilmiyorum o yüzden de kaçıyorum. Çünkü benim gücüm de sınırlı. Yani bunu yapamıyorum... (Sessizlik.) Çok ağrıyor başım.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey?*

BETÜL HANIM: Mümkünse yok olmak istiyorum. Toprağın altına girebilirim fark etmez. Araba çarptığı için ölebilirim, köprüden düşebilirim yine de yaşamak istemiyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: (Sessizlik, elleriyle başını kapatıyor.) Hayatımı umursamayacak kadar acı çekiyorum. Bunu bile göremeyecek kadar yanıyor canım. Sanki bundan bile vazgeçmeye hazırım. Kendimden vazgeçebileceğim bir noktada seninle ilgilenemiyorum. Buna gücüm yok. Benden bunu bekliyor olmana da öfkeleniyorum. Beklemiyor olmanı; ihtiyacının olmamasını tercih ederdim. Ama sana haksızlık bu. Çaresiz hissediyorum kendimi. Köşeye sıkışmış hissediyorum. Sorumluluklarımı yok saymak istiyorum. Senin varlığını da kabul etmek istemiyorum çoğu zaman. Çocuklarına bakamayacağını düşündüğü; barlarda gezen kadınlar gibi hissediyorum kendimi. (5 sn. sessizlik) Yani bir ucundan tutmaya, bir ucundan başlamaya gücüm yok. O yüzden komple yok sayıyorum bu taraflarımı. (16 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu tarafa gelebilir misin Betül Hanım? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor, Betül Hanım yer değiştiriyor sol tarafa geçiyor.)*

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl bir şey?*

BETÜL HANIM: Çok büyük bencillik yani. Böyle hissediyor olmak benim kabahatim de değil. Bir şekilde bu noktaya geldiysem yani sen bana böyle sırtını çeviremezsin. (5 sn. sessizlik)

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne hissediyorsun söyleyebilir misin Betül Hanım?*

BETÜL HANIM: Yani kaç bölünmem gerekiyor diye düşünüyorum.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bu tarafında ne hissediyorsun? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Bu tarafımda... (6 sn. sessizlik) Bir yandan anlıyorum onu, yani seni. Ama bir taraftan da çok ihtiyacım var ve ilgilendirmiyor beni senin yaşadığın acı.

Dr. Mehmet Tekneci: *Neye ihtiyacın var? İhtiyaçlarını söyleyebilir misin Betül Hanım? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Benimle ilgilenmesine, beni sevmesine ihtiyacım var. Bana bakmasına, beni fark etmesine ihtiyacım var.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Beni dikkate almana, dönüp ne olduğuna bakmana ihtiyacım var. Benim ihtiyaçlarımı karşılamana, beni sevmene, sakinleştirmene ihtiyacım var. Huzur vermene ihtiyacım var çünkü ben sana bağımlıyım ve bunları kendim yapamam. Bunları veriyor olman lazım. O yüzden bu kadar çok ihtiyacım varken senin acılarını düşünemem. O yüzden ağlamamak elimde değil.

Dr. Mehmet Tekneci: *Evet. Bu tarafa gelebilir misin Betül Hanım? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor, Betül Hanım yer değiştiriyor.)*

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne hissediyorsun? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Ay yıldım yani. Haksızlık etmek istemiyorum ama çok sıkıldım.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Sürekli benden bir şey talep etmenden, sürekli benim dibimde olmandan, sürekli acı vermenden, sürekli

huzursuz etmenden, sürekli ağlayıp bağılıyor olmaktan çok sıkıldım. Huzur istiyorum. Sessizlik istiyorum. Sürekli kendimi yetersiz hissettirmenden çok sıkıldım. Taşıyamayacağım bir ağırlık gibi olduğunu hissediyorum bazen. Yük gibi hissediyorum, yük gibi algılıyorum. Çünkü bitmiyor ihtiyaçların. Ve huzurumu çalılıyorsun o yüzden de kızıyorum sana. Aslında belki de her ikimiz de gayet doğal bir şey yaşıyoruz.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bundan nasıl olmasına ihtiyacın var? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Mümkünse sakın olmana ihtiyacım var. (4 sn. sessizlik) Bunca bağırış çağırışa bir son vermene, ağlamayı kesmene ihtiyacım var. Hesapsız derecedeki kötü hissettirişlerine elveda demene ihtiyacım var. Biraz da kendi kendine yetebilmene ihtiyacım var. Hepsi birden üstüme çok geliyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl hissediyorsun Betül Hanım? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Çok zavallı... Ben, zavallı şeye haksızlık etmeye devam ediyorum. Zaten haksızlığa uğramış bir şey. Ve bu benim bütün enerjimi emiyor. Bütün gücümü yok ediyor. Annemin bana yaptığı şeyi, ben ona yapıyorum. Canım yanıyor mu diye dönüp bakmıyorum. Huzursuz olmak istemediğim için ilgilenmiyorum, görmüyorum, görmek istemiyorum. Kabullenmiyorum onu, ihtiyaçlarını. Başımdan atmaya çalışıyorum sanki.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin ne yaşadığını?*

BETÜL HANIM: (11 sn. sessizlik) Bir yanımda, sana karşı suçluluk hissederken diğer yanımda çok yalın. Bu yüzden kayıtsız kalı-

yorum senin varlığına. Senin duygularınla ihtiyaçlarınla acılarınınla yüzleşmekten korkuyorum. İstemediğim için bunlar yokmuş gibi davranmaya çalışıyorum. Görmemeye çalışıyorum. Bu da senin canını yakıyor doğal olarak. Ben gerçekten çok sıkıldım ve yoruldum. İnsani bir hak benimki, gaddarlık değil. (12 sn. sessizlik) Çok yorgun hissediyorum kendimi. Bunca olmaz diyecek kadar yorgun hissediyorum. Kanım çekilmiş gibi...

Dr. Mehmet Tekneci: *Neye ihtiyacın var söyler misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor.)*

BETÜL HANIM: Huzura... Mümkünse belli bir süre sorunlardan uzak kalmaya, acı çekmemeye ihtiyacım var. Nefes almaya, biraz molaya... Bilmiyorum...

Dr. Mehmet Tekneci: *Evet. Bu tarafa gelebilir misin? (Eliyle sol tarafı işaret ediyor, Betül Hanım yer değiştiriyor.)*

Dr. Mehmet Tekneci: Evet, nasıl bir şey bu tarafınızı duymak Betül Hanım?

BETÜL HANIM: Onu biraz anlıyorum sanki. Şimdiye kadar hiç ihtimal vermediğim, hiç düşünmediğim sebepleri veya duyguları varmış sanırım. Benim de onun o zaaflarını ya da yetersizliklerini görmezden geldiğim bir gerçek. Çünkü o da benim canımı yakıyor. Yani anlıyorum onu biraz.

Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyebilir misin ona? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor)*

BETÜL HANIM: Yani ben bilmiyordum böyle bir halde olduğunu. Sanki buradan bakınca ilgilenmiyormuşsun, önemsemiyormuşsun, senin için önemli değilmişim gibi düşünüyordum.

Meğer senin için başka şeyler söz konusuymuş. Fakat anlıyorum seni. Ama yine de canım çok yanıyor. Değiştirmiyor hiçbir şeyi. (Ağlıyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Üzüntü hissediyorsun sanki. Üzgün ol-
san da biraz daha sakinleştin kanımca.*

BETÜL HANIM: (Ağlıyor.) Çok acı... İkimiz için de çok acı... Büyük bir haksızlık bu. (Ağlıyor, 9 sn. sessizlik) Çok öfkeliyim, çok kızgıyım. Bir insan bu kadar acıyla yoğrulmaz yani sadece acıyla büyüzmez. Acıdan başka bir şey olmayacak sanırım.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne kadar acı o kadar kas.*

BETÜL HANIM: (Tebessüm ediyor.) Sırf acı olan bir poğaça gibi olacağım ya. Başka güzel bir şey yok hamurumda. Çok sinirleniyorum bu duruma.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne söylemek geliyor?*

BETÜL HANIM: (Peçete alıp burnunu siliyor.) Allah davul etsin annemi, ne diyeyim.

Dr. Mehmet Tekneci: *Kızıyorsun.*

BETÜL HANIM: Yani, yapmasaymış çocuk. Bu kadar yetersizmiş. Dünyaya gelişimin tek sebebi onun isteği. Ben, sağlıklı bir çocuk büyüteceğimi düşünmediğim için evlenip çocuk yapmıyorum. 30 yaşımıdayım. Annem 46'lı sanırım, 75'te evlenmiş. 46-76 desek; 29-30 yaşlarında evlenip çocuk sahibi olmuş. Hiç bakmadan yani. Yapabilir miyim? Büyütebilir miyim? İhtiyaçlarına cevap verebilir miyim? Bende o güç var mı? Sadece doğurmuş olmak için doğurmuş. İhtiyacı olduğu için. Şey gibi yani, stres topu gibi. İhtiyacım var, çocuk sahibi olayım, seveyim. Sevgi ih-

tiyacımı karşılayayım. Sevildiğimi hissedeyim, yapışayım. Ama dünyaya bir insan getiriyorsun, senin eserin o. Kimsenin böyle bir şey yapmaya hakkı yok. Yetersizliklerini ve duygularını çocu zaman anlasam da çok kızgınım ona. Bu sorumsuzluğu es geçmemi sağlamıyor anlamam. Neler yaşadığını hissetmem çok güç, çünkü benim de canım yanıyor. (5 sn. sessizlik) O zaman benim yaşadığım şeyin anlamı ne? Düşünüyorum, ben enayi miyim çocuk yapmıyorum. Ben enayi miyim? Ayda kaç milyar harcıyorum, vaktimi harcıyorum. Ben de şu an çok rahat evlenip bir çocuğu alıp öpüp koklayabilirim. Eminim çok da iyi gelir bana. Yapışırım boğarım, sıkboğaz ederim. Canım nasıl istiyorsa öyle davranırım. Hıncımı, öfkemi ondançıkartırım. İster önemserim ister önemsemem. Hamur gibi yoğururum, nasıl istiyorsam. (6 sn. sessizlik) Yani şuursuz ve yetersizmiş. Kötü biri olduğunu düşünmüyorum, kimse böyle bir kötülüğü yapmaz bilerek ama insanın ne olduğunu, ne kadar olduğunu da biliyor olması gerekir bir şekilde. (4 sn. sessizlik) Siz bir şey sormuştunuz demin?

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunları konuşmak nasıl bir şey şu an?*

BETÜL HANIM: Çok şey hissediyorum kendimi. (6 sn. sessizlik) Enkazın ortasında hissediyorum kendimi.

Dr. Mehmet Tekneci: *Yorulmuş.*

BETÜL HANIM: Yani fark ediyorum ki benim hayatım sadece acıdan ibaret. Ben bu dünyada 30 yılı tüketmişim ama bir dakikasını bile kendim olmadan yaşamışım. Hep acıyla hep suçlulukla hep bir huzursuzlukla çok ciddi bedeller ödemişim. Bu, çok büyük bir haksızlık. Bu, birinin bir başkasına verebileceği en büyük ceza.

Böyle bir haksızlığı ya da sonucu Tecavüzcü Coşkun hak etmez yani. Ve ben ömrümün yarısını, topu topu zaten 70, 80 yıl yaşıyor insanoglu. Yarısını bu uğurda vermişim. Yarısını anneme vermişim. Hiç ben olmadan önemsenmeden yerim olmadan... Kukla gibi... Sadece bir başkasının eksikliklerini, acılarını, zaafalarını, isteklerini tatmin etmek için insan görünümünde yaşamışım hayatımı. Sözümona düşünebilen, sözümona fikirleri olan, özgür bir şey gibi görünüyorum dışarıdan ama yüzde yüz hizmet etmişim anneme ve annem gibi olan herkese, her şeye. (Sessizlik) Ve ben kendimle yeni tanışıyorum. Bir insan kendisiyle 30 yaşında tanışır mı? (Sessizlik) Bir insan kendisine ne olduğunu 30 yaşında anlar mı? Çocukluk bitiyor, ergenlik bitiyor, gençlik bitiyor. (11 sn. sessizlik) Ve bu ölü-yü ben gömeceğim. Böyle bana kaldı. (6 sn. sessizlik) Böyle bir şeyi hak etmek için ne yaptım? Bir açıklaması olmalı, bir sebebi olmalı. (Ağlıyor.) Bir mantığı olmalı. Nasıl bir kabahatim, hatam, eksikliğim oldu ki ben bunu yaşıyorum? (7 sn. sessizlik) Hayır, bu kısmında insanı kurtarırsa Allah inancı kurtarır, başka da hiçbir şey kurtarmaz. Bunu bir insanın kendine anlatmasına imkân yok. Neden ben'in cevabı yok. Neden ben? Bilmiyorum. (Ağlıyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Nasıl? Ne demek istedin?*

BETÜL HANIM: Yani ya da hayatımda birilerine işkence falan etmiş olmam lazım. Bir yerde bir kötülük yapmam lazım. Bir yerde bir şey olmalı.

Dr. Mehmet Tekneci: *Yani cezalandırılmak gibi bir şey mi hissediyorsun?*

BETÜL HANIM: Bu, bir ceza evet.

Dr. Mehmet Tekneci: *Kötü bir şey yaşadığın.*

BETÜL HANIM: Bu çok büyük bir ceza ve böyle bir şey yaşıyorsan karşılığında bir suç işlemiş olman gerek. Hiçbir şey yokken böyle bir şeyin başına gelmesi ancak tevekkülle açıklanır. Başka da hiçbir açıklaması yok. Ben bunu kendime anlatamam yoksa.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne demek istiyorsun tevekkül derken? Allah inancı derken?*

BETÜL HANIM: Yani açıklaması olmayan, nedeni-sonucu olmayan, mantığı da olmayan bir tesadüf. Yani işte yüce Mevlâ'm öyle uygun görmüşten ötesi yok. Biliyorum annem bana zarar vermek istemezdi, biliyorum kötü bir insan değildi ve biliyorum onun da canı çok yanıyordu ama benim o insanın çocuğu olmamın açıklamasını bilmiyorum. Bambaşka bir ailenin çocuğu olabilirdim, çok daha kötüsünün çocuğu da olabilirdim. O da ayrı bir şey. Öyle bir şeyi yaşayan biri de benim için diyordur. En azından sadece kötü davranan bir annenin çocuğu da olabilirdim. Bilmiyorum, bana fıkren tecavüz etmeyen bir babanın çocuğu olsaydım... Bilmiyorum yani bu ihaleyi nasıl kabul edeceğim.

Dr. Mehmet Tekneci: *Kabul etmek zor senin için. (Empatik doğrulama.)*

BETÜL HANIM: Nasıl alacağımı bilmiyorum?

Dr. Mehmet Tekneci: *O kadar zor ki hâlâ gördüğünde canın yanıyor ve kabul etmek zor oluyor. (Empatik doğrulama.)*

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

** Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

BETÜL HANIM: Evet, hâlâ.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunu dillendirmek, görmek. Bu tarafa gelebilir misin Betül Hanım? (Eliyle sağ tarafı işaret ediyor, Betül Hanım yer değiştiriyor.)*

BETÜL HANIM: (Derin nefes alıyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne oldu şu an? Nefesinin bir dili olsaydı, dillenmiş olsaydı ne derdi?*

BETÜL HANIM: Ay içim sıkışıyor.

Dr. Mehmet Tekneci: *Yatıştırın bir şey sanki sıkışıklığını.*

BETÜL HANIM: Yok nefes alamıyorum. Nefes alma çabası gibi sanki.

Dr. Mehmet Tekneci: *Anlamı ne Betül Hanım?*

BETÜL HANIM: Yani öyle bir şeyin içindeyim ki hakikaten enkaz. Hakikaten üstümde bir sürü şey var. Çimento var, tuğla var.

Dr. Mehmet Tekneci: *Gördüğün bir şeyin üzerine görmemek için deve kuşu gibi kafanı kuma gömdüğün, onun için de çeşitli zarar gördüğün düzlemden artık bir miras dediğin. Filmlerde olur ya hani, adama bir miras kalır. (Karşılıklı gülüyorlar.) Bir yerde, bir evde. Evin her tarafı dökülüyor. (Karşılıklı gülüyorlar.) Sonunda ev çöküyor, uğraşır dururlar ama sonunda adam ederler evi. 3-5 kişilik aile... (Karşılıklı gülüyorlar.) (Hem metaforla yaşadığını anlamasını sağlarken, duygu yoğunluğunun sel olmasını da yavaşlatıyorum.)*

BETÜL HANIM: İşte adı miras.

Dr. Mehmet Tekneci: *Senin pencereden bakınca çok yönlü, zaman zaman da ketlenmeye hatta izolasyona neden olan ancak bir*

tarafıdan da kritik yaptığında anlayabildiğin bir durum. Herkesin pozisyonunu gördüğün bir şey mi var, diye merak ettim. Yorucu bir şey bu ve buna çalışmak tabii. Beden fazlaca yorulur.

BETÜL HANIM: Felaket bir şey. Yani hakikaten bunu bir gün tam anlamıyla çözmeyi başarırsam -ki başaracağım gibi görünüyor- hayatta çözülmeyecek ne kalır bilmiyorum. Hayat, hiçbir şey. Buz dağı gibi çünkü. Suyun üzerindeki kısım hiçbir şey. Altında çok farklı şeyler var. Nasıl görüldüğü hiç önemli değil bir şeyin. Nasıl dışarı çıktığı da hiç önemli değil. Ne yaşadığı esas olan. Önemli olan içinde onu o hâle getiren şeyi görmek, anlamak, çözmek hatta müdahale bile etmek. Bunun üzerine hayatta zor başka bir şey kalır mı bilemiyorum. Kalmaz. Ne olabilir ki? Matematik problemleri dışında. (Gülüyor.) Finansal problemlerin dışında hiçbir şey kalmaz gibi geliyor. İçim, bir bilinmeyenler yumağı. İçimde milyonlarca yumak var. Hepsi birbirine girmiş. Savaş meydanı gibi. Kaos ve acıdan başka hiçbir şey yok içimde. Bazen tüm bunları anlamak çok yorucu. Bu hayatın üstündeyken yerin altında bunları ayırmaya çalışmak çok yorucu. İkisini birlikte yaşamak. Bazen bu yüzden haksızlık mı ediyorum kendime diye düşünüyorum. Herkes dümdüz önüne gelen hayatı yaşıyor. Sabah uyanıyor, kahvaltı yapıyor, işe gidiyor, geliyor. Önüne ne konursa onu yaşıyor. Sorgulamıyor, düşünmüyor altında ne var, üstünde ne var? Üç aşağı beş yukarı benimkisi gibi bir noktada değil. Herkesin acıları var mı? Ben bir de bu şekilde kafa yoruyorum. Para veriyorum, zaman veriyorum, yıkılıp yıkılıp tekrar yaşamaya çalışıyorum. Aslında bu kolay bir şey değilken neden kendime haksızlık ediyorum

bilmiyorum. Niye bunu da yapamadığımı düşünüyorum, niye hakkıyla yaşayamadığımı, niye olması gerekenleri sağlayamadığımı hissediyorum bilmiyorum yani. Bir başkası daha fazla ne yapabilirdi? Sanki bedelini ödemişmişim ve hatta ne kadar acı olsa bana azmış gibi geliyor. Acı çekiyor olmak ya da haksızlığa uğruyor olmak herhangi bir mağduriyet yaratmıyor bende. Aksine ne kadar çok acı çekersem müstahak sanki. Bu yüzden bazen kendime kızıyorum. Esas kötülüğü ben kendime yapıyorum. Bir başkasından anlayış, sabır beklerken bir sürü insandan bir sürü şey beklerken esas caniliği kendime yapmış oluyorum. (17 sn. sessizlik) Anladım ki bu benim mücadelem. Ben hep insanlarla bir şekilde bağlantım olduğunu düşündüm şu ana kadar. Ama hayır. Belki insanlarla bir şeyler yaşıyorum, ortak alanlarımız var ama aslında ben kendi sürecimi yaşıyorum. Ben kendi yolumda yürüyorum. Zannettiğim gibi bir bağlantı yok aramızda. Benim hissettiğim organik bir bağlantı yok. Ben öyle algılıyorum sadece. Sanki kendimi annem gibi hissediyorum bazen. Ya da sanki birbirimize muhtaçmışız ya da hiçbir zaman kopmayacak bir bağ içindeymişiz gibi. Ama hayır, o şubesini yönetiyor. Ben de kendi yolculuğumda. Böyle bir noktada da denk gelmiş durumdayız o kadar. Annem değil, ablam değil, teyzem değil, akrabam değil, hiçbir bağlantım yok onunla. Kendi ailesiyle bile ayrı bir hayat yaşıyor aslında insan. Kendi kardeşiyle... Aynı evde büyüdüğün, aynı anne babayla yaşadığın, aynı yemeği paylaştığın, aynı yatakta yattığın insanla bile ayrı hayat yaşıyor ve hemen hiçbir şeyi paylaşmıyorsun. O kendi hayatını yaşıyor; sen kendi hayatını yaşıyorsun. Sadece paylaşırsanız gündelik şey-

leri paylaşıyorsunuz o kadar. Ama aynı odayı paylaşmıyorsunuz artık; aynı evi, aynı insanları paylaşmıyorsunuz. Durum böyle iken neden insanların hep burnunun dibindeyim.

Dr. Mehmet Tekneci: *Ne oldu, gözünüz aşağıya kayd, ne düşündünüz Betül Hanım?*

BETÜL HANIM: O çok dokundu, o yalnızlık hissi... Fark ettiğim bu şöyle zihnimdeki sonuç örtüşmedi...

Dr. Mehmet Tekneci: *Gerçekte olanla şu anki duyguların farklı sanki?*

BETÜL HANIM: Yok! Tespitimin doğal sonucu, benim içimde başka yanlış bir şeyle eşdeğer.

Dr. Mehmet Tekneci: *Kendini ortaya koymak, kendini ifade edebilmek, güzel bir şey ifade etmek, o sınırları kabul etmek...*

BETÜL HANIM: Yok, kendimi ifade edebilmek de değil. İnsanlarla paylaşımın gerçek hayatta olması gerektiği düşünmüş olmam ve söylemem, benim kafamda yalnızsın ve sevilmiyorsunuz hissettiriyor. Bunu fark etmek de ağır geliyor. Oysa güzel olan da bu. Birbirlerinin hayatını işgal etmemeli insanlar. Herkesin bir hayatı, ömrü var ve herkes ömrünü özgürce, huzur içinde geçirmek ister. Fakat ben böyle bir şeyi de yaşamıyorum, Bayan A ile neyi paylaşıyorum ki şu an? Neden yapışmak gereksin ki? Ya da neden birinin yavrusu olmalıyım? Birinden süt almıyorum, yemek almıyorum. Banyomu kendim yapıyorum. Neden birini emmem gerekiyor, gerçekte de böyle bir şeyi yaşamıyorken neden buna ihtiyacım var?

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunları konuşabilmek nasıl bir şey?*

BETÜL HANIM: Bilmiyorum. Kendimi fazla açtım sanırım.

Dr. Mehmet Tekneci: *Bunları dillendirebilme düzeyinde olmak ne yaşıyor?*

BETÜL HANIM: Hep böyle söylenir de bana çok itici bir laf gibi gelirdi o. Suni bir laf gibi. Kendine yolculuk yapmak. Ama iyi geldi kendime yolculuk yapmak. Hani hep diyorum ya içime doğru genişlemek. İçimde başka bir şeyler keşfettikçe yer açılıyor sanki. Önceden kapalı olan, bilmediğim, dar her şey artık daha geniş oluyor ve bu güzel bir şey aslında. Ne kadar acı olursa olsun. Hiç bilmeden de yaşamak var. O da yaşamak, bu da... Ama bunun yani eee nasıl diyeyim, özümsemek yani ne kadar acı olursa olsun dokunaklı bir film seyretmek gibi. Ne kadar acı verirse versin, saçma sapan bir Hollywood filmi yerine adam gibi bir film izlemek gibi bir şey. Herhangi bir Güney Kore filmini izlemek gibi bir şey. Bitti süremiz galiba?

Dr. Mehmet Tekneci: *Evet.*

BETÜL HANIM: İyi akşamlar.

Dr. Mehmet Tekneci: *İyi akşamlar.*

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ

Kadın ve erkek ilişkisi başta olmak üzere bütün yakın ilişkilerde insanları birbirine yakınlaştıran temel etmen duygulardır. Jest ve mimikler, bedenin duruşu ve davranışları, sesin tonu ve tınısı, aleni sözler vs. örtülü ve açık anlık mesajlardaki duygusal iletişimle bağlantı kurdurur. Bu mesajlar kişiler arası yakınlaşmayı sağlar ya da araya bir mesafe koyar. Kimi zaman güçlüyüm, hâkimim tavrını içerirken kimi zaman da senin dediklerin olsun yaklaşımıyla bir teslimiyeti içeren duygusal iletişimlerden oluşur. İnsan duygularını yapılandıran etmen, bakıcının (anne vs.) olumlu duygularıyla bebeğin duygularının etkileşimidir. Etkileşim; güven, sevilme vb. ihtiyaçların karşılanıp onaylandığı bir düzlemdeyse güvenli bağlanma ve kimlik saygınlığı hissedilir. Öz sevgi ve yeterlilik hisleriyle her türlü koşulda kendi olarak hayatını götürebilmeye uygun bir kimlik duyumsamasına ulaşılır. Çocuklukta bakıcıya (anne) duyulan güven, sevme-sevilme, ilgi, hoşlanma, keyif, onaylanma vb. ihtiyaçların karşılanma hazzı ve mutluluğu gibi olumlu duygular, şu an hem ötekine (eş, sevgili)

bağlanmayı hem de olgun kendiliğin ve kimlik duyumsaması ile iletişim kurmayı sağlar.

Evlilik ne sadece çiftlerin daha iyi şartları oluşturdıkları (sosyoekonomik statü vs.) güçlenme anlaşması ne de sadece bilinç dışı geçmiş yaşanmışlıkların tekrarıdır. Sadece bir bağlanma da değildir. Evlilik; çok boyutlu, duygusal süreçleri olan bir bağdır. Duygular insanları birbirine yakınlaştıran bir özelliğe sahiptir. Sağlıklı bir yakın ilişki, evlilik, aile hayatı, çift ilişkisi veya dostluk ilişkisi; kişinin olumlu yönleriyle kırılgan, zayıf yönlerini ortaya koyabildiği, gerçek, samimi, açık ilişki düzleminde yürütülür.

Açık ilişki yürütmek kolay değildir. Mevlana'nın, "Bir insan size içindeki duygularını, düşüncelerini açıyorsa saygı duyun. Çünkü insanın içini açması çıplak soyunması gibidir," ifadesi bu bağlamda çok manidardır. Samimi ve gerçek yakın bir ilişki, karşılıklı açıklık ve saygıyı gerektirir. Evlilikler ya gerçek ilişkinin kendini bütün çıplaklığıyla gösterdiği bir yapı üzerine kurulur ya da kişilerin kendilerini açık, samimi olarak ortaya koymadıkları bir ilişkide oluşturulur. Evlenmedeki esas amaç; psikolojik gelişim sürecinde bağlanmayla ilgili yaşanan terk edilme korkusu, aşırı sevilme ihtiyacı vs. can yakıcı derin duyguları örtme isteği olabileceği gibi, bakıcı-çocuk ilişkisiyle bireyin iç dünyasındaki acı verici, kaçınılan; acizlik, eksiklik, zayıflık, boşluk, değersizlik vs. kimlik ile ilgili duyguların üstünü örtme; değerliği, gücü, ictidarı görme istediği de olabilir.

Buradan anlıyoruz ki çocuklukta bakıcı (anne, baba vs.) ile çocuk arasında ruhsal gelişimi destekleyen empati, ilgi, onay,

sevgi, doğrulanma vb. sağlanamıyorsa hem kendilik organizasyonunda hem de bağlanmada anormallikler görülür. Ayrıca eşler arasındaki etkileşimde de farklı davranışlar ortaya çıkar. Tüm bu sayılanlar; eşlerin duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturur. İki insan arasındaki etkileşimler; duygusal yapıya ve muhatabın nasıl davranıp ne yaptığına bağlıdır. Yani yakın ilişkinin yürütülmesi; eşlerin niyetleri, birbirleriyle ilgili duyguları ve birbirlerini dinlemelerine bağlıdır. İlişkide karşılıklı birliktelik hâli, ötekinin durumunu belirleyen bir faktördür. Diğer bir faktör de daha önce de belirttiğimiz üzere, kişinin kimlik ve bağlanma ihtiyaçlarına bağlı olan derin duyguların etkisidir. Yakın ilişkilerde bağlanma ihtiyaçları ve kimliğin doğrulanması iki önemli motivasyon gücünü oluşturur.

Yakın ilişkilerde eşler, ya güvenli bağlanma kapasitesiyle bağlanma ihtiyaçlarını karşılıklı yaşarlar ya da çocukluklarındaki baskıcı (anne, baba vs.) ile iletişime bağlı oluşan gelişimsel eksiklikleri gidermeye yönelirler. Eşler; karşılıklı güvensiz bağlanma göstergesi patolojik maladaptif acı verici duygularından ikincil duygularla kaçındıkları davranışlar sergiler. Eşler karşılıklı kimliklerini empatik bir yaklaşımla doğruladıkları bir ilişki yaşarlar ya da aşırı bir doğrulanma, onaylanma, güçlü olma ihtiyacını birbirlerinden almaya çalışırlar. Buradan da anlıyoruz ki aslında ilişkilerimizdeki motivasyon ve istekler, normal insan olmanın gereğidir. İnsan olmanın gereği olarak karşımızdakine ihtiyaç duyarız. İlişkiler; bağlanma isteği, ilgi ve rahatlama isteği, kendinin kabul edilmesi ve doğrulanma isteği üzerine kurulu bir süreçle devam eder. Eğer gelişimsel bazı kusurlardan dolayı kişilerde bağlanma ve kimlikle

ilgili eksiklikler oluşmuşsa bu eksiklerin göstergesi olan acı verici maladaptif duygulardan kaçınılan, savunma amaçlı ikincil duygu ve davranışlar ortaya çıkar.

Evliliğin arkasındaki motivasyonun çok boyutlu duygusal süreç olduğunu ifade etmiştik. Duygu odaklı terapi, çok boyutlu duygusal süreç olan evlilikte, eşlerin birbirlerine duygulanımlarını düzenlemeleri gerektiğine odaklanmaktadır. Yakın ilişkideki kişiler, birbirlerinin birincil duygularının düzenleyicileridir. Leslie Leslie S. Greenberg, insanların birbirlerinin duygularını düzenlemek için çift ilişkilerine yöneldiğini iddia eder. Kişilerin olumsuz duygularını yatıştırma, olumlu duygularla iyi hissettirme isteğiyle birbirlerini aradıkları kanaatindedir. Birbirleriyle uyumlu, sevgi eksenli, kendi olabildikleri bir çift ilişkisi yaşayan eşler; birbirlerine karşılıklı güven ve huzur verirler. Ayrıca önem verme-verilmeden dolayı kabul ve doğrulanmayı da yaşarlar. Birbirlerinin mutlu, canlı ve keyifli hissetmelerini sağlarlar.

Çiftler arasındaki çatışma ve sorunlar, kişinin hem kendisinin hem de eşinin duygu düzenlemesinin bozulması sonucunda oluşur. Kişi hem kendi duygularını düzenleme hem de eşinin duygusunu düzenleme yetisini geliştirmesi için motive edilir. Böylece çiftlerin öfke, üzüntü, korku, utanma, sevgi, aşk, vs. duygularını fark ettikleri, birbirlerine gösterdikleri ve bu duygularını yatıştırdıkları ve paylaştıkları çift terapisi yapılır. Çiftler arasındaki olumsuz etkileşimsel döngüleri ortadan kaldırmak için olumsuz davranışın altındaki karşılanmamış ihtiyaçlara bağlı acı verici duyguların ifade edildiği, istek ve ihtiyaçların dile getirildiği ve

eşlerin bu duygu ve ihtiyaçlara yanıt verdiği bir süreç yürütülür. Çiftlerden her birinin çocukluk dönemi gelişimsel eksikleriyle oluşan acı verici uyumsuz birincil duygularına ulaşmaları, dönüş-türme süreçlerini bireysel terapileriyle de tamamladıklarında çift terapisine yansıyan olumlu etkiler; ilişki doyumu, ilişkide kalıcı değişikliğin oluşmasını sağlar.

ÇİFTLERDE DUYGU DÜZENLENMESİNDE ÜÇ GÜÇLÜ MOTİVASYON KAYNAĞI

Duygu Odaklı Çift Terapisi'nde Leslie S. Greenberg'e (2010) göre, *Aile, evlilik, karı-koca ilişkilerinde ve çift ilişkilerinde bağlanma, kimlik korunumu, çekim ve cazibe, üç güçlü motivasyon kaynağıdır.*

Yakın İlişkilerde Bağlanmanın Önemi

Bağlanma kuramcılarına göre insanlar bağlanma ihtiyacı ile doğar. En temel güdülerinden biri, bağlanma güdüsüdür. İnsanoğlu güven ve huzur hissetmek için öteki ile ilişkide olmayı ister. Huzurlu, rahat ve keyifli olabilmenin yolu öteki ile kurulan yakınlıktır.

Bağlanma kuramcılarının yaptığı çalışmalar göstermiştir ki (Bowlby, Mary Main, Ainsworth vs.) erken çocukluk döneminde

annesiyile güvenli bağlanma yaşayan çocuk; yetişkinlikteki güvenli bağlanmada kendini değerli görürken öteki insanları da güvenli gördüğü doğal ve rahat bir iletişimin olduğu bir yapıda çift ilişkisi yaşamaktadır. Anne-çocuk ilişkisinde fiziksel ya da duygusal açıdan annenin çocuğuna karşı ilgi ve sevgi eksikliği ya da yetersizliği varsa güvensiz bağlanma stili oluşur. Bireyin yetişkinlikte de önemli yakın ilişkilerini güvenli bağlanma ilişkisi üzerinden yürütmesi zorlaşır. Kaygı ve kaçınmanın öne çıktığı ilişki yumağı oluşur.

Bebeğin bakıcı (anne) ile yaşadığı ihtiyaçlar ile çift ilişkilerinde eşler arasındaki ilişkide yaşanan ihtiyaçlar aynıdır. Yakınlık İhtiyacı, *'Sana ihtiyacım olduğunda sen orada mıydın?'* sorusuyla dillendirilebilir. Ulaşılabılır Olma İhtiyacı, *'Bakım ve destek olma gibi ihtiyaçlarımı senden temin edebiliyor muyum?'* sorusuyla dillendirilebilir. Karşılıklı Anlaşılma İhtiyacı, *'Senin tarafından anlaşılma ihtiyacım olduğunda cevap veriyor musun?'* sorusuyla karşımıza çıkabilir. Bunlar sağlandığında erişkin insanın duygularını yatıştırıp düzenlemesine, kendini iyi hissetmesine sebep olacaktır.

Yapılan çalışmalar göstermişti ki anne-çocuk arasında gelişen güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri, yetişkinlik yıllarında aynen devam etmektedir. Güvensiz bağlanma stilleri; kaygılı-ikircikli, korkulu kaçınmacı, kayıtsız kaçınmacı ve dezorganizedir. Eşler ilişkilerinde bağlanma stillerine uygun güdüsel davranışlar ortaya koymaktadır. Çiftlerden her biri, bağlanma stillerine bağlı olarak ya yakınlık ister ya da uzaklığı tercih eder. Eğer eş kaygılı ve güvensiz ise eşinin kendisini gerçekten sevdiği konusunda hep bir

şüphe içinde olur. Bazı eşler, ilişkilerinde bağlanmayı tam olarak hissetmeyip eşleri tarafından her an terk edileceği ile ilgili kaygı hisseder. Çift ilişkisini oluşturacak kişilerin bağlanma stilleri eşlerin ve ilişkilerin durumuna göre çeşitlilik gösteren bir yapıda olabilir. (Goldman & Leslie S. Greenberg, 2007; Leslie S. Greenberg & Goldman, 2008)

Yakın İlişkilerde Kontrol Etme, Baskınlık Döngüleri ve Kimlik Korunumu

İnsanın kendine olan saygısı ve kendini sevme düşüncesinin oluşması en temelde anne-çocuk ilişkisinde onay, kabul, doğrulanma ihtiyaçlarının karşılanması ile olgun bir hâle gelmesine bağlıdır. İnsanlar, sürekli olarak karşılıklı anlaşılma isteğini, kabul görmeyi ve doğrulanma ihtiyacını karşıladıkları ilişkiler arar. Erişkin birey, çocukluğunda annesi (bakıcı) ile olan ilişkisinde yeterince onay, kabul ve doğrulanma görememişse geçmişin etkisiyle kimliğinin zarar görme kaygısını şu an yaşadığı ilişkilerinde de özellikle yakın ilişkilerinde yoğun bir şekilde yaşar.

Çiftler, kimlik kabulü ve saygınlıklarını tehdit altında hissettiklerinde utanç ve korku duygularını yaşar. Bu duyguların etkisiyle gücü elinde bulundurma, üstünlük kurma amaçlı öfke ve kontrol içeren birtakım davranışlar ortaya koyarlar. Çift çatışmalarında baskınlık kurma ve kontrol etme çabalarının altında yatan nedenler şöyledir; *onay ve kabul görmüyormuş, fark*

edilmiyormuş, önemini ve değerini yitiriyormuş gibi hissetmeyle kimlik saygınlığını kaybetme korkusu.

Çiftler arasında baskınlık kurma ve kontrol etme ile ilgili bir diğer yaklaşım da doğruluğunu ve haklılığını *savunma* üzerine yapılan mücadele yaklaşımıdır. Sanki haksız olma durumuna düşerse kendini değersiz, aşağı seviyede, kusurlu, beceriksiz hissedecek ve bu eksiklik duyguları ile baş başa kalmak ona acı verecektir. Kişi, bu acı veren duyguları hissetmemek için büyük bir çaba gösterirken öfkeli ve hükmeden davranışlar içerisinde bulunulabilir. Zaman zaman eşlerden birisi çatışmaya bağlı eksiklik duygularını hissetmemek için çatışmadan kaçınır. Eşinin öfkeli söylem ve davranışları karşısında kendini aşırı güçsüz ve aciz hisseder. Utanarak kendini kapar, susar ve durumu yok sayarak eşiyile füzyon durumunda kalıp onun baskınlık kontrolü etkisinde kendini ortaya koymaktan vazgeçer. Bu ilişkide iç dünyada yaşanan korku, utanç vb. duyguları kendine ve eşine açamadığı için kaçınmaya dayalı, gerçekte yaşadıklarından uzak, baskınlık ve kontrol kurmaya çalışmadığı için teslim olan, ancak zaman zaman da baskın olup atak bir davranış sergileyen çiftlerle karşılaşırız. Terapist, çiftle beraber çalışarak eşler arasında kontrol etme, baskınlık kurma davranışlarının altında yatan korku ve utanç duygularını deneyimlemelerini sağlamaya çalışır. Eşlerinin can yakıcı duygularını çıkarıp kendilerini anladıkları, ne yaşadıklarının farkına vardıkları bir değerlendirme ortamında çiftler, kendilerini yatıştırmayı deneyimledikleri gibi eşlerinin de iç dünyalarında yaşananları görmeye başlar. Böylece eşler arasında anlaşılma, kabul onayı içeren bir şefkat ve paylaşım ortamı oluşur.

(Goldman & Leslie S. Greenberg, 2007; Leslie S. Greenberg & Goldman, 2008)

Yakın İlişkilerde Yaşanan Çekim ve Cazibe

Kadın ve erkek sevgilinin yan yanayken yaşadıkları heyecan, birbirlerini çekici bulma, mutlu hissetme, hoşlanma duygularını yaşamaları ilişkinin devamlığı açısından önemlidir. Terapilerde çiftlere; ilişkilerindeki hoşlanma ve çekici bulma yönlerinin ortaya çıkarılmasında sevginin, beraber olmaktan keyif almanın ve yakınlığın korumanın önemi vurgulanmalıdır. (Greenberg & Goldman, 2008; Leslie S. Greenberg, 2010)

Çift İlişkisinde Etkileşim Sırasındaki Duygular

Daha önce de ifade edildiği üzere, ilişki yaşayan insanlar duygular aracılığıyla birbirlerine sinyaller gönderirler. Sevgilinin yüz ifadeleri, ses tonu vb. sinyallerinin duyguları, kişinin beyninin amigdala bölümü tarafından otomatik bir hızla okunur. Kişi ona göre otomatik bir davranış içerisine girer. İlişkideki etkileşim durumuna bağlı kişilerin duyguları ve davranışları da değişebilmektedir. Örneğin eşlerden biri, kendini zayıf ve güçsüz hissettiğinde öfkeli olan diğer eş, büyüklenip daha da baskın bir yapıya bürünebilir. Bazen de eşlerden biri, duygularının etkisiyle terk edilecekmiş gibi hissedip partnerine daha da yakın olma dav-

ranışı içine girebilir. Kimi zaman da eşlerden biri ya da her ikisi de karşısındakine yüz ifadesiyle örtülü mesaj verebilir. Soğuk, öfkeli bir surat, karşı tarafa bağırıp çağırmak kadar önemli bir etki yapabilir. Eşler arasındaki olumsuz etkileşim döngüleri, onlara fark ettirilmesi gereken önemli bir durumdur. Temelde kimlik saygınlığı ve bağlanma ihtiyaçlarının ilişki sırasında karşılanmaması, can yakıcı bazı duyguları açığa çıkararak eşler arasındaki çatışmaya ve sonrasında da olumsuz etkileşim döngülerine sebep olur. Eşler arasındaki bu olumsuz etkileşim döngülerinin altında yatan neden, birincil uyumsuz duygulardır ve bu duygulara bağlı olarak eşlerin akla dayanmayan, kendilerine yakıştıramadıkları, kendi olarak görmek istemedikleri birçok davranış ortaya çıkabilmektedir. Çiftler bu durumda birbirlerini anlamaya çalışmaktan çok, birbirlerine bağırıp çağırdıkları bir tartışma ortamı oluştururlar ve tekrar tekrar aynı durumu yaşarlar. Bir şekilde canlarının yandığı, incindikleri, birincil uyumsuz duygularına dokunduklarında (aşağı, küçük, değersiz, zayıf, terk edilmiş, seilmeyen vs.) kendilerinde olmasını istemedikleri bir kimliğe bürünürler. Baskın, kontrolcü, aşağılayıcı, öfkeli, yapışan, soğuk, ötekine duvar ören, dışlayıcı ya da kendi kimliğini yok sayıp boyun eğen birçok kalıba girebilirler. Duygu odaklı çift terapisi sürecinde, bu olumsuz etkileşim döngüleri ve bunun altında yatan bağlanma ihtiyaçlarını, kimlik saygınlığı ve bağlanma ile ilgili duyguları, ihtiyaçları ifade etmeleri sağlanıp olumlu bir etkileşim döngüsü sağlanmaya çalışılır. Bu da aşamalı bir terapi yaklaşımıyla yapılır. (Goldman & Leslie S. Greenberg, 2007; Leslie S. Greenberg & Goldman, 2008)

BEŞ AŞAMALI DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ YAKLAŞIMI

1. Aşama: Terapistin Çiftler ile İttifak Kurması, İşbirliğinin Sağlanması

Bu aşamada terapist ve çiftler arasında empatik güvenli bir ortam oluşturulur ve iletişim sağlanır. Öncelikle çiftlerden her birinin yaşadığı durum ve can yakıcı temel acı ile ilgili empatik bir iletişim kurulur; daha sonra eşlerden her birinin anlaşıldığını ve onaylandığını hissettiği güvenli bir iletişim oluşturulur.

Çiftler arasındaki çatışmanın nasıl oluştuğu terapist tarafından anlatılır. Çiftlerin bu davranış kalıplarının altındaki bağlanma ve kimlik ile ilgili ihtiyaçların yansıtma ile nasıl çatışmaya dönüştüğü açıklanır. Yani eşlerde anlaşılmaya çalışılan durumun nedeninin bağlanma ihtiyaçlarının mı, yoksa doğrulanma ihtiyaçlarının mı karşılanmamış olduğu araştırılır. Çiftlerde görülen

etkileşim döngüleri, tamamlayıcı döngüler şeklindedir. Çoğunlukla karşılanmamış bağlanma ihtiyaçlarından kaynaklanan bağlanma ile ilgili yakınlık arayışı veya mesafe koyma isteğini içerir. Genellikle peşine düşme ve mesafe başlığı altında topladığımız çiftler arasında saldırma, savunma, talep etme-geri çekilme, suçlama-mazur görme, yapışma-itme şeklinde görülebilmektedir. Diğer bir döngü ise çoğunlukla karşılanmamış kimlik korunumu ihtiyaçlarına bağlı güç ve hâkimiyet isteğiyle yapılan Baskın/Teslimiyetçi başlığı altında topladığımız öncülük etme-takip etme, yukarıda-aşağıda, tanımlama-erteleme, aşırı işlevsellik-düşük işlevsellik şeklinde görülebilmektedir. Çiftlerde bağlanma/kimlik korunumu ile ilgili ihtiyaç olan bu döngüler çiftlerden birinin bağlanma ihtiyaçlarına talebi varken eşinin ise kimlik korunumu ile ilgili ihtiyaçlarına bağlı talepleri olabilir. İki kategoriye ayırdığımızda döngülerin karışımı farklı döngülerde gerçekleşebilir. Örneğin kimlik korunumu ile ilgili ihtiyaçları sağlanmıyor olabilir, eşini aşağılayabilir, bağlanma ihtiyacı karşılanmıyor diye geri çekilebilir. Ayrıca çift ilişkilerinde görülen diğer bir döngü de simetrik döngüdür. Genelde çiftler tamamlayıcı sorunlu döngülerini çözmeleri üzerine evliliğin ilerleyen yıllarında simetrik döngüler görülür. Simetrik döngüde çiftler birbirlerine aynı davranış yaklaşımında bulunurlar. Çiftlerden biri öfkelenir, saldırır. Diğeri de saldırır. Eşlerden her ikisi de geri çekilebilir veya her ikisi de kontrol etmeye çalışır.

Terapist, eşlerden biri ile empatik, samimi, anlamaya çalışan bir ilişki geliştirirken diğer eş ile de aynı şekilde bir ilişki geliştirir bir konumdadır. Bu adaletli ve samimi yaklaşım, danışanlarda

güven oluşturarak olumsuz etkileşim döngülerinin altındaki duyguları çıkartmalarına yardımcı olur. Duyguların ve ihtiyaçların terapist tarafından anlaşılması ve onaylanması, her bir eşin yaşadığı, acı duygusuna bağlı kaygıyı azaltmasına olanak sağlar. Terapist tarafından anlaşıldığını hisseden kişi, eşi tarafından anlaşılmamanın duygusunu nispeten yatıştırabilir. (Goldman & Leslie S. Greenberg, 2007; Leslie S. Greenberg & Goldman, 2008)

2. Aşama: Eşler Arasındaki Olumsuz Etkileşim Döngülerini Tırmanışını Hafifletme

Çiftler arasında yaşanan olumsuz etkileşim döngülerinin (çatışma vs.) etkisiyle içte yaşanan duygu yoğunluğunun hafifletilmesi ile ilgili çalışma şöyle yapılır;

1. Çiftler arasındaki olumsuz etkileşim döngüsü ve her bir eşin bu döngü içindeki pozisyonu tanımlanır ve bu durumda eşler değil de yaşanan döngü sorun olarak dışsallaştırılır.
2. Eşler arasındaki etkileşim değerlendirildiğinde iki önemli başlık altında bağlanma (yakınlık/uzaklık) ile güç ve iktidar (yukarıda/aşağıda) üzerinden döngülerin olduğu gözlenmektedir. Çiftler arasında yaşanan etkileşimsel döngülerden, peşine düşme/uzak durma, saldırma/savunma, yapışma/itme, suçlama/mazur görme bağlanma temelli; baskın olma/teslim olma, yönetme/takip etme, belirtme/erteleme, fazla işlevsel/az işlevsel olma döngüleri güç ve iktidar temellidir.

3. Olumsuz etkileşim döngüsünün altında yatan karşılanmamış bağlanma ve kimlikle ilgili duyguları tanımlamak.
4. Çiftler arasındaki olumsuz etkileşimli döngünün daha iyi anlaşılması açısından eşlerden her birinin aile öyküleri ve önceki ilişkilerinden kalma can yakan, hassasiyet oluşturan, kırılganlıklara neden olan deneyimleri ve yaşadıkları araştırılır.
5. Eşlerin her birinin geçmişten getirdikleri öğrenilmeye çalışılır. Empatik bir yaklaşımla çocukluğunda birincil bağlanma geçmişine, aile menşesindeki ilişki, yakınlık, çatışma halleri ile varsa yaşanan sorunlar anlaşılmaya çalışılır. Güncel taşıyan sorunlar sadece ana-baba kaynaklı olmayabilir. Çocukluk evresi ya da ergenlikteki bir ilişkiden, sorunlu bir evlilikten, bir yakınına kaybetme gibi birçok şeyden kırılganlıklar gelişmiş olabilir. Bu bilgiler, aile haritası başlığı altında hızlı bir şekilde taranır. Eşlerin neye karşı hassasiyet gösterdikleri, kırılganlıkların nelerden kaynaklandığı anlaşılmaya çalışılır. Bağlanma ve kimlikten hangisine karşı hassas oldukları öğrenilmeye çalışılır. Terk edilmeye mi, yalnızlığa mı yoksa kendilik saygınlığına mı hassasiyet oluştuğuna bakılır.
6. Çiftlerdeki karşılanmamış bağlanma ve kimlik ihtiyaçlarıyla ilişkili altta yatan acı verici uyumsuz birincil duygulara bağlı sorunları yeni bir bakış açısıyla çerçevelemek. (Goldman & Leslie S. Greenberg, 2007; Leslie S. Greenberg & Goldman, 2008; Leslie S. Greenberg, 2010)

3. Aşama: Eşlerin Olumsuz Etkileşim Döngülerinin Altındaki Duygulara Ulaşmak

1. Çiftlerin etkileşimsel döngülerindeki davranışların altında yatan onaylanmamış duygulara ulaşılır. Eşlerin bu duyguları ifade etmeleri sağlanır. Eşlerden öfkeli ve eleştirel tavırda olan; korku, üzüntü, yalnızlığı dillendirme ihtiyacı duyarken; ilişkiden uzak duran, kaygı ve öfkeyi söyler. Baskın olan taraf; altta yatan utanç, korku ve öfkeyi ifade ederken; boyun eğen taraf ise kızgınlık, utanç veya korkuyu ifade etmeye ihtiyaç duyar.
2. Çiftlerin onaylanmamış kimlik/bağlanma ile ilgili oluşan ihtiyaç ve duygularına ulaşmakla ilgili oluşan engeller belirlenerek bu engellerin üstesinden gelinmeye çalışılır.
3. Çiftlerin kendi yapılarında görmek istemedikleri aciz, zayıf, yetersiz, güvensiz, terk edilmiş, sevilmemiş vb. taraflarının ve ihtiyaçlarının ortaya konulması, dillendirilmesi; eşler arası bir paylaşım ile kendiliğin entegre olmasını sağlayan bir çalışmayı ortaya çıkarır. (Goldman & Leslie S. Greenberg, 2007; Leslie S. Greenberg & Goldman, 2008; Leslie S. Greenberg, 2010)

4. Aşama: Eşlerin Olumsuz Etkileşim Döngülerinin Neden Oluştuğunun Farkındalığı ile Beraber Kendiliklerinin Yeniden Yapılandırılması

1. Eşler, ifadede zorlandıkları kendiliklerini kabulde teşvik edilmelidir.
2. Eşlerin acı veren derin duygularını açmaları, yeni duygularını, ihtiyaç ve isteklerini dile getirmeleri sağlanmalıdır. Özellikle çiftlerde takip/uzaklık döngülerindeki eleştiren ve suçlayan eş yumuşamaya; uzaklaşan eş ise yeniden ilişkiyle ilgili sorumluluk almaya yöreklendirilmelidir. Baskın olan/boyun eğen döngülerinde çiftlerde ise boyun eğen eşin kırılğan hislerini ifade etmesi; baskın olan eşin ise güçlü ve öfkeli tavrını azaltması sağlanmalıdır.
3. Eşlerin kendiliklerinin değişimi ve aralarındaki olumlu etkileşim döngülerinin kalıcı olması için; eşlerden her birin iç dünyasını rahatça ortaya koyması sağlanmalı, acı verici birincil uyumsuz duyguların ifade edilmesi teşvik edilmelidir. (Goldman & Leslie S. Greenberg, 2007; Leslie S. Greenberg & Goldman, 2008; Leslie S. Greenberg, 2010)

5. Aşama: Eşlerin Etkileşimsel Değişim ve Yeni Kendilik Öykülerini Dillendirmeleri Sağlanarak Yeni Kendilik Yapılarıyla Olumlu Etkileşim Döngüsünün Pekiştirilmesi ve Bütünleştirilmesi

Çiftlere ilişkinin yeni durumunun anlatılması ve her bir eşin yeni kendilik hissiyatının ayrıntılı dillendirilmesi teşvik edilir. Oluşan olumlu duygular ifade edilir. Altta yatan duygular ve ihtiyaçlar dillendirilir. Dillendirilmemiş yeni duyguların çıkması sağlanır. Olumsuz etkileşim döngülerine hızlı bir şekilde tekrar dönmek için tercih ettiği yaklaşımı söylemesi istenir. Böylece eşlerin olumsuz etkileşim döngülerindeki etki ve sorumluluklarını daha iyi fark etmeleri sağlanır. Önemli beceri yaklaşımı olarak çiftlerde öncelikle dışarı, eşine odaklanma yerine kendiliğine odaklanma becerisi geliştirilir. (Goldman & Leslie S. Greenberg, 2007; Leslie S. Greenberg & Goldman, 2008; Leslie S. Greenberg, 2010)

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ

OLGU I :

Yörük Ali Efe'nin Filintası

(Süheyla Hanım ve Anıl Bey Çifti)

İlk Görüşme:

Yedi yıllık evli olan çiftimizin Nehir isminde beş yaşında bir kızları vardır. Süheyla Hanım ve Anıl Bey çifti evliliklerini yürütemediklerini ve boşanma aşamasına geldiklerini söylediler. Süheyla Hanım, 'Çocuğum için evliliğimi kurtarabilir miyim?' düşüncesiyle geldiğini söylerken, Anıl Bey, 'Sevdiğim insanla iyi bir evlilik yaşamak, eşimin yüzünün gülmesini görmek istiyorum ve çocuğum için geldim,' demiştir. Çocukları için evliliklerini kurtarma düşüncesi, seansa gelmelerinin temel nedenini oluşturmaktadır. Güvendikleri birinin referansıylar terapist olarak bana gelmişlerdir.

Ailenin Genel Görünümü (Sosyodemografik Olarak)

Aile, yedi yıldır evli olan Süheyla Hanım ve Anıl Bey çiftiyle beş yaşındaki Nehir adlı kızlarından oluşmaktadır. Süheyla Hanım ve Anıl Bey, sosyal bir etkinlikte arkadaşları aracılığıyla tanıştıktan sonra fazla bir zaman geçmeden evlenmişlerdir. Süheyla Hanım, Anıl Bey ile tanıştıklarında onun en çok nezaketinden etkilendiğini söylemiştir. Evliliklerinin ilk yıllarında Süheyla Hanım ve Anıl Bey'in kayınvalide ve kayınpederleriyle ilgili karı-koca ilişkilerine yansıyan sorunları olmuştur. Anıl Bey evliliklerini daha mutlu ve huzurlu götürmek adına, eşinin isteği doğrultusunda eşinin anne-babasının yaşadığı İzmir'e taşınmayı kabul etmiştir. Süheyla Hanım; İzmir'e taşınınca yanlarında hiçbir akrabasının olmayacağını, aralarındaki huzursuzlukların biteceğini ve daha mutlu olacaklarını söylemiştir. İzmir'e yerleştiklerinde ise aralarındaki huzursuzlukların daha devam etmesi üzerine Anıl Bey, eşine, 'Hani mutlu olacaktık? Hani huzursuzluk olmayacaktı?' tavrıyla eleştirici ifadeler kullanmıştır. Ayrıca Anıl Bey, eşinin mutlu olacağına dair verdiği sözlere rağmen davranışlarında bu mutluluğu göremediği için güvensizlik de yaşamaktadır. Süheyla Hanım ve Anıl Bey; yetişkin çift ilişkilerinde herhangi bir kaygı ve sıkıntı ile karşılaştıkları zaman -anne babalarıyla yaşadıklarından kaynaklı- hassas ve kırılgan taraflarını ortaya çıkarmaktalar. Birbirlerine öfkeli davranmakta ve birbirlerinden uzaklaşmaktadırlar. Bu çatışmalar yüzünden eşler arasında birbirinden uzaklaşma ve güvensizlik oluşmuştur.

Süheyla Hanım 38 yaşında, İzmir doğumlu, İşletme Fakültesi mezunu. Özel bir firmanın muhasebe biriminde çalışmaktayken

çocuk sahibi olunca işi bırakmıştır. Süheyla Hanım 1.70 boylarında, ela gözlü, buğday tenli, bakımlı, hoş bir bayandır. İlk görüşmede eşini küçümseyen, onunla iletişime kapalı bir tavır takınan Süheyla Hanım, terapistle iletişim hâlinindedir. Anıl Bey'in kendisiyle ilgili söylediği sen dilinden hoşlanmayan Süheyla Hanım eşine kırılmakta, onun söylediklerini değersizleştirmekte, zaman zaman da yoğun, öfkeli çıkışlar gösteren eşinin küçük gören, büyüklenmeci tavrından rahatsız olmakta.

Anıl Bey 38 yaşında, Ankara doğumlu, İktisat Fakültesi mezunu. Doktorasını da İktisat Fakültesi'nde yapan Anıl Bey, özel bir firmada yöneticilik yapmakta. 1.80 boylarında, yeşil gözlü, atletik yapılı, yakışıklı, düzgün bir fiziğe sahip. İletişim hâlindeyken muhatabını mantıklı konuşmalarıyla etkileyip beğeni almak isteyen biri. Beğenilmez ya da olumlu bir davranış göremezse öfkelenmekte ve muhatabını sen diliyle eleştirmekte. Sürekli haklı olduğunu ispata çalışan bir üslupla davranmakta.

Süheyla Hanım'ın Aile Menşei

Süheyla Hanım, Egeli bir ailenin üçüncü çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Kendisinden sekiz yaş büyük abisi ve altı yaş büyük ablası bulunmaktadır. Annesi 60 yaşında, ilkokul mezunu, ev hanımı. Süheyla Hanım; annesinin sessiz, sakın, verici, her şey iyi olsun diye uğraşan bir yapıya sahip olduğunu olduğunu belirtmekte. Babası 65 yaşında, lise mezunu, devlet memurluğundan emekli. Süheyla Hanım; babasını otoriter, sert, akıllı biri olarak tanımlamakta. Ken-

dini sürekli yorgun hisseden ağabey, babadan çekinmekte ve zaman zaman gözünün hiçbir şey görmediği aşırı öfke patlamaları yaşamakta. Ablası, iyi niyetli ancak panik bir yapıya sahip.

Anıl Bey'in Aile Menşei

Anıl Bey, Ankaralı iki çocuklu bir ailenin ilk çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Kendisinden iki yaş küçük kız kardeşi bulunmakta. Annesi 64 yaşında, ilkokul mezunu, ev hanımı. Anıl Bey, annesinin müdahaleci ve aşırı duygusal bir yapıya sahip olduğunu söylemekte. Annesinin yanında kalan son çocuğu da evden ayrılınca onu kaybetmiş gibi yas yaşadığını belirtiyor. Anıl Bey'in babası 66 yaşında, lise mezunu, işçi emeklisi. Anıl Bey'e göre babası aceleci, telaşlı bir yapıya sahip ancak dürüst biri. Anıl Bey, kendisinden iki yaş küçük kız kardeşinin tembel, inatçı, insanları kıran, keskin çıkışları olan biri olduğunu söylüyor.

Bağlanma ve Kimlik Korunumu Açısından İhtiyaçlarının İrdelenmesi

Süheyla Hanım ve Anıl Bey'in bağlanma ihtiyaçlarının mı yoksa kimlik korunumu ile ilgili doğrulanma ihtiyaçlarının mı karşılanmamış olduğu araştırıldı.

Süheyla Hanım'ın yapısı, ihtiyacı karşılanmamış kimlik korunumunu temin etme üzerinedir. Süheyla Hanım'ın kimlik koru-

num ihtiyacı sebebiyle saygı duyulma ile birlikte beğenilip takdir edilme isteği duymaktadır. Bu hassas ihtiyacı karşılanmadığında incinip öfkelenmektedir. İncindiği için karşısındakini küçük görerek aşağılamakta ve öfkeyle büyüklenmeci bir tavır sergilemektedir. Eşini küçük gören bir uzaklaşma durumunu yaşamaktadır.

Anıl Bey'in de Süheyla Hanım'da olduğu gibi karşılanmamış kimlik korunumuyla ilgili ihtiyaçları olduğu gözlemlenmiştir. Süheyla Hanım'ın kendisine saygı duymasını, beğenmesini, takdir etmesini istemekte. Bunlar sağlanmadığında incinip mantık üzerinden konuşup eşinin kendisine ne kadar haksızlık yaptığını anlatan, eşinin davranışlarının mantığa uygun olmadığını gösteren, küçümseyen, eleştiren, aşağılayan, öfkeli, büyüklenmeci bir tavırla eşine yaklaşmaktadır.

İlk görüşme de dahil olmak üzere bütün seanslarda çiftin birbirleriyle ilgili anlattıkları şeyler incinmelerine yol açmaktadır. Birbirlerinin kusurlarını öfkeli, aşağılayıcı, bağırان bir üslupta dile getirilen çatışmacı bir ilişki gözlemlenmiştir. Öfke, nefret, aşağılayıcı yüz afektleriyle dolu çatışmalı bir ilişki iletişimi ortaya çıkmaktadır.

Çiftler Arasındaki Olumsuz Etkileşim Döngülerinin İrdelenmesi

Süheyla Hanım ve Anıl Bey, yaşadıklarıyla ilgili konuşmaya başladıklarında suçlayıcı ve savunmacı bir üslupla konuşmaya

başlıyorlar. Süheyla Hanım ve Anıl Bey, evliliğin ilk yıllarında yaşadıkları iletişim döngüleri zaman zaman tamamlayıcı, baskın-teslimiyetçi döngü içerisindeyken şimdi çoğunlukla simetrik bir döngüyü yaşamaktadırlar. Bu döngü de birbirlerine saldırıyorlar; her ikisi de baskınlık kurmaya çalışıyor ve sonrasında her iki eş de geri çekiliyor.

Süheyla Hanım, kendisini anlaşılmamış ve haksızlığa uğramış gibi hissediyor. Yaptıklarının hiç değeri görülüyormuş gibi değer verilmüyormuş, aşağılanıyormuş gibi ve sanki basit ve küçük bir insanmış gibi görüldüğünü hissediyor. Süheyla Hanım'ın bu duyguları o kadar çok canını yakıyor ki öfkeyle Anıl Bey'e dönüp onu küçük gördüğü, aşağıladığı, bağırıp çağırdığı bir davranış sergiliyor.

Anıl Bey ise eşinin emeklerini görmediğini, yaptığı hiçbir şeyini takdir etmediği, beğenilmediğini ve kendisinin eşinin dünyasında hiç saygınlığının olmadığını savunuyor. Eşine dönüp öfkeli, küçümseyen, eleştiren, aşağılayan, eşinin davranışlarının mantığa uygun olmadığını gösteren büyüklenmeci konuşmanın içerisine girmektedir.

Süreç Formülasyonu

Süheyla Hanım ve Anıl Bey'de gelişimsel olarak kendi aile menşelerinden (anne, baba, kardeş vs.) getirdikleri hassas taraflarının olduğu ve bu yönlerin, şu anki eş ilişkilerini etkilediği dü-

şünülmektedir. Çift olarak incinmişliğe bağlı oluşan öfke ve çatışmalarının altındaki acı verici işlevsiz duygularını çıkarmalarını ve bu rahatsız edici duygularının birbirlerine gösterebildikleri; yaşadıkları değersizlik, yetersizlik, utanç ve güvensizlik duygularını paylaştıkları bir çalışma amaçlanmaktadır. Bu acı verici birincil uyumsuz duygularını ortaya koymaları teşvik edilir. Olumsuz etkileşim döngülerine hızlı bir şekilde tekrar dönmek için her birinin hangi yaklaşımları tercih edeceklerini söylemeleri istenir. Böylece eşlerin olumsuz etkileşim döngülerindeki etkilerini ve sorumluluklarını daha iyi fark etmeleri sağlanır. Önemli beceri yaklaşımı olarak çiftlere öncelikle dışarı, eşine odaklanmak yerine kendiliğine odaklanma becerisi geliştirilir. Altta yatan duygular ve ihtiyaçlar dilendirilir. Dillendirilmemiş yeni duyguların çıkmasına da sebep olabilir. Oluşan olumlu duygular ifade edilir.

Süheyla Hanım ve Anıl Bey'in Çift Terapisi

(Aşağıdaki bölüm, Leslie S. Greenberg ile yapılan Supervisor çalışmasında kullanılacağından numaralandırılmıştır.)

I. Seans

Aşağıda, çiftimizle gerçekleştirilen birinci seansın bir kısmını okuyacaksınız. Öfke, çiftimizin temel çatışma sebebidir:

1. SÜHEYLA HANIM: 38 yaşımdaydım, 38...

2. ANIL BEY: Ne bağırması?

3. SÜHEYLA HANIM: 15 yaşında değilim.

4. ANIL BEY: Bütün suçu karşıda mı buluyorsun? Hiç mi suçun yok?

5. SÜHEYLA HANIM: Ne zaman çemkirdim? Ne zaman çemkirdim? Şunu deme bana!

6. ANIL BEY: Hocam benim Ankara'da çok büyük bir çevrem var. Düğüne bir arkadaşım gelmedi. Niye biliyor musunuz? Bunun yüz hatlarından dolayı.

7. SÜHEYLA HANIM: Atma. Atma. İzmir'deyiz. Hangi arkadaşın geliyor ya?

8. ANIL BEY: İzmir'de arkadaşım mı var benim?

9. SÜHEYLA HANIM: Dur Allah aşkına ya! Senin kız kardeşin gelmedi be bana.

10. ANIL BEY: Gelmiyorlar.

11. SÜHEYLA HANIM: Niye gelmiyorlar?

12. ANIL BEY: Korkuyorlar.

13. SÜHEYLA HANIM: Niye kork... Hocam çıldıracağım ya!

14. Dr. Mehmet Tekneci: *Ne oluyor şu anda?* (Daha güçlü bir tanım gerek. Döngüyü ve altta yatan hisleri ortaya koyun. yani böyle oluyor. Siz kadına, kendinizi aşağılanmış hissediyorsunuz ve bunu yüksek sesle eşinize anlatmaya çalışıyorsunuz. Siz erkeğe, bunu eşinizin hatası gibi görüyorsunuz ve bunu anlatmaya çalışıyorsunuz. Böyle olunca ikiniz de daha suçlayıcı ve savunmacı hâle geliyorsunuz ve iş kontrolden çıkıyor. Ama ikiniz de karşınızdakinin sizi anlamasını istiyorsunuz. Siz kadına kendinizi değersiz, değer verilmemiş hissediyorsunuz. Siz de adama sanıyorum eşinizi memnun edemediğinizi hissediyorsunuz gibi bir şey.)*

15. SÜHEYLA HANIM: Şu an sadece kendini savunuyor ya! Sadece kaçıyorsun.

16. Dr. Mehmet Tekneci: *Sizde ne oluyor?*

17. SÜHEYLA HANIM: Şimdi gidip soracağım, 'İstanbul'a bu yüzden mi gelmiyordunuz bana?' diye.

* Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

18. Dr. Mehmet Tekneci: *Süheyla Hanım, Süheyla Hanım...*

19. SÜHEYLA HANIM: Suratımdan... Bir kere 'hoş geldin'e gelmediler be.

20. Dr. Mehmet Tekneci: *Süheyla Hanım, şöyle yapaalım. Bu iyi, bazı şeylerin daha netleşebilmesi için tartışmayı burada yaşamamız lazım.*

21. ANIL BEY: Bu işte hocam, özet bu yani. Bu bir tiyatro sahnesi gibi oldu.

22. SÜHEYLA HANIM: Özet bu değil, bu hiçbir şey. Hiçbir şey.

23. Dr. Mehmet Tekneci: *Hayatımız da bir döngü aslında. Kızgınlık...*

24. SÜHEYLA HANIM: Bir de ben doğum yaptıktan sonraki dönemler var, o daha büyük bir dönem, benim travmam.

25. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı.*

26. ANIL BEY: Kendi açısından bakıyorsun.

27. SÜHEYLA HANIM: Hı hı. Sen bakmıyorsun.

28. Dr. Mehmet Tekneci: *Ne oluyor şu anda? Travmam dediniz, ağlamaya başladınız. Üzen bir şey sizi, hatırladınız ve üzüldünüz. Hı hı.*

29. SÜHEYLA HANIM: Neden üzülüyorum, biliyor musunuz? Şöyle anlaşılmadığım için üzülüyorum. Başka hiçbir şeye üzülmüyorum. Ha! Onlar gibi kinci değilim. Her şey dilimde, ağızımda. Onlara üzülüyorum. Ben anlaşılmadığım için üzülüyorum. Başka hiçbir şeye üzülmüyorum. Herkese hizmet ediyorum. Kimseye saygısızlık yapmıyorum ama adam bana, yüzündeki ifa-

den yüzünden gelmediler dediği zaman Allah belanızı versin diyorum, hepinizin. Hizmetlerimin de hepinizin de.

30. SÜHEYLA HANIM: İdisının dıdisının her şeylerini yaptım ben. Kim yapardı ha? Yeter! Ben 38 yaşındayım ve ben onlar gibi fakirlik de çekmedim. Ben çok iyi şartlarda büyüdüm. Bununla birlikte ekonomik sorunlar da yaşadım. Cebimde bir lirasız da gezdim. Hiçbir zaman yüzüne vurmadım. Her zaman onun için gittim. Yüzümü önüme eğdim bir şeyler yapmaya çalıştım. Asla görmüyor onları.

31. Dr. Mehmet Tekneci: *Yaptıklarınızın görülmemesi...*

32. ANIL BEY: Bilmukabele.

33. SÜHEYLA HANIM: Görülmemesi beni delirtiyor. Ne yaptın? İstanbul'dan İzmir'e geldin. Ay gelmez olaydın! Gelmez olaydın!

Bu seansta eşlerin hassas, kırılgan yapılanmalarından dolayı simetrik iletişim döngüsünde birbirlerine öfkeyle çok çabuk saldırdıklarını görüyorum. Bu yüzden seansın devamında, "Süheyla Hanım, kendinizi anlaşılmamış ve haksızlığa uğramış gibi hissediyorsunuz. Yaptıklarının hiç değeri yokmuş, değer görmüyormuş, aşağılanıyormuş gibi hissediyorsunuz. Basit ve küçük bir insanmış gibi görüldüğünüzü düşünüyorsunuz.. Bu duygular canınızı o kadar çok yakıyor ki öfkeden, Anıl Bey'i küçük görüp küçültüyor, bağırıp çağırıyorsunuz. Anıl Bey; siz de eşinizin emeklerinizi görmediğini, yaptığınız hiçbir şeyin takdir edilmediğini, beğenilmediğinizi ve eşinizin size saygı duymadığını hissediyorsunuz. Öfkeyle eşinizi küçümseyip

eleştiriyor, aşağılıyorsunuz. Eşinizin davranışlarının mantığa uymadığını gösteren, büyüklenmeci tavır takınıyorsunuz,” diye döngülerini söylüyorum. Çiftimize; karşılanmamış kimlik korunumu ihtiyacına bağlı doğrulanmayı, empatik bir yaklaşımla sağlayıp olumsuz döngüleri tekrar tekrar söylemem gerekiyor. Bu veriler ışığında, terapist olarak sonraki seansa döngüleri sık sık ifade etme ve seansın kontrolünü de elde tutma gerekliliği bilinciyle hazırlıklı başlıyorum. Simetrik, öfkeli döngüsü olan çiftlerde, öncelikle duygunun yatıştırılması gerekiyor ki amacımız olan alttaki birincil duygulara ulaşılsın. Yoğun öfke yaşayan eşlerden birine, önce yaşadıklarının empatik olarak kabullendiğinin gösterilmesi gerekmekte. Eşinin öfkeli tavrına karşın kendini savunarak söylediklerini değersizleştiren bir tavırla karşılaşılabilir. Devamında da karşılıklı saldırı, küçük görme ve aşağılama gelir. Karşılıklı tepki ve öfke artar. Bu durumdaki eşlere kimliklerinin kabul gördüğü, doğrulandıkları duygusu hissettirilmeli. Böyle çatışmalı bir ortamda, terapistin seansın kontrolünü eline alması gerekmekte. Terapistin empatik kabulle eşlere, “Evet, öfkeli olduğunu anlıyorum,” demesi gerekmekte. İlk önce öfkesi daha yoğun olana dönülerek “Evet, ne kadar öfkeli olduğunu anlıyorum. İhanete uğramış gibi hissediyorsun kendini. Öfkelisin ve öfkeli olduğunu eşinin bilmesini istiyorsun,” denmeli, diğer eşe de, “Eşinin sana kızgın olduğu zamanların senin için zor olduğunu anlıyorum. Ama nefes al; anlıyorum zor senin için. Eşinin öfkesini dinliyor musun?” vs. gibi bir yaklaşımla hitap edilmelidir.*

* Mehmet Tekneci'nin öfke ile ilgili nasıl çalışılacağını açıklaması.

2. Seans

34. SÜHEYLA HANIM: Biz şunu çözmeye çalışırken geçmişe döndük. Ve geçmiş İstanbul... Bu konu asla ve asla biz çocuğu tartışırken...

35. Dr. Mehmet Tekneci: *Bakın, ne oluyor? Beraber bakalım. (Dr.Mehmet Tekneci, Süheyla Hanım'a konuşuyor.) Eşiniz sizinle ilgili konuşmaya başladı. O kadar incitti ki sizi, o kadar kırdı ki sanki çabanız görülmüyormuş gibi hissettiğiniz anda çok sinirlendiniz, aşırı öfkelenediniz. Ve kendinizi zayıf hissettiğinizde böyle bir şey oldu. Eşinize arka arkaya hani bir... Yörük Ali Ef'e'nin fırlatısıyla ateş açmak gibi mermiyle arka arkaya, tak tak tak tak, bir tanesi de güzel bir mermiydi. Cinsellik de dâhil olmak üzere hepsinden vurduğunuz bir düzleme çekildi. O kadar canınız acıyor, canınız yanıyor ki kendinizi o kadar kötü hissediyorsunuz ki karşılıklı olarak silahları çekip ateş ettiğiniz bir şeye dönüyor. İşte orada öfkeyi kontrol ederek, şimdi benimle konuşurken sakın, birbirinize söylemek istediğiniz; söylediğinizde; canınız acıdığı anda; o öfke çıktığında birbirinizi yatıştırdığınız bir düzlem olmalı. Bunu da zamanla öğreneceksiniz. Burada tetiklenip sizde öfke çıkıyor.*

36. ANIL BEY: Evet.

37. Dr.Mehmet Tekneci: *(Dr.Mehmet Tekneci, Anıl Bey'e dönüyor.) Öfke çıkıyor, haksızlığa uğramış gibi hissediyorsunuz, an-*

laşılmamış hissediyorsunuz. Çabanız görülmemiş hissediyorsunuz. Karşı tarafın yetenekli olmadığını düşünüyorsunuz ve sonra ya ona öfkeyle söylüyorsunuz. Ya da küçümser bir tavırla, ki örtülü olarak karşı taraf bunu hisseder, uzaklaştığınız bir şeye, bir...

38. ANIL BEY: Aynen öyle.

39. Dr. Mehmet Tekneci: *(Dr.Mehmet Tekneci, Süheyla Hanım'a dönüyor.) Sizse kırılıyorsunuz. Kırıldığınız zaman çok değersiz hissediyorsunuz. Canınız yanıyor. Anlaşılmamış hissediyorsunuz. Çaba ve emeklerinizin görülmediğini hissediyorsunuz. Ve hiç o çabalarınızın değeri yokmuş gibi hissediyorsunuz. Bir anda paramparça hissettiğiniz bir şeye dönüyor. Büyük bir öfke ve kızgınlıkla eşinize saldırdığınız, ona bağırdığınız çağırdığınız bir durumadönüyor. Yaşadığınız bu aslında. Sizin canınızı yakıyor.*

40. SÜHEYLA HANIM: Evet... *(Çiftin döngülerini görmelelerini sağlamaya çalışıyorum.)*

41. Dr.Mehmet Tekneci: *Sizin hissettiğiniz; sizi aşağılıyormuş gibi, sizin bir kapasiteniz yokmuş gibi...*

42. SÜHEYLA HANIM: Evet.

43. Dr. Mehmet Tekneci: ... *Sanki siz basit ve küçük bir insanmışsınız gibi hissediyorsunuz. Bu çok canınızı yakıyor. Öfkelendiriyor. Ona dönüyorsunuz. Ya sen kendi horlamana bak dediğiniz veya sen bir kere üniversite okudum diyorsun da...*

44. SÜHEYLA HANIM: Yani.

45. Dr. Mehmet Tekneci: *Kaç tane kitap karıştırdın dediğiniz, onu böyle aşağıya çeken bir şeye dönüyor. Ama burada yapacağınız bu olmayacak. Mesela burada yapacağınız şu olacak: Burada bunu*

hem siz hem eşiniz öğrenirse birbirinizi anlamış olursunuz. Yoksa birbirinizin canını acıttığınız, sizin de acı çektiğiniz düzleme döner. Ne hissediyorsanız canınızın yandığı kısmı söyleyeceksiniz. Bak, böyle konuşunca bana çok canım yanıyor.

46. SÜHEYLA HANIM: Evet. Bunu yapamıyorum.

47. Dr. Mehmet Tekneci: *Canım yanıyor. Aşağılanmış hissediyorum. Sen böyle deyince kendimi çok değersiz ve aşağılanmış hissediyorum.*

48. SÜHEYLA HANIM: Bir şey daha söyleyebilir miyim?

49. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı.*

50. SÜHEYLA HANIM: Hocam yüzü, yüzüm. Defalarca nazını çektim onun.

51. Dr. Mehmet Tekneci: *Bu işi akılla konuşmayla sen diye karşı tarafa konuşarak yapmayacağız.*

52. SÜHEYLA HANIM: Yani hani 'canım yanıyor'u söyledim ben ona, bunu yapma dedim.

53. Dr. Mehmet Tekneci: *Söyleyeceksiniz.*

54. SÜHEYLA HANIM: Bunu kavga ederken dedim İstanbul'a dön...

55. Dr. Mehmet Tekneci: *Ne dedi? Ama bu öfkeyle söylenmiş, benim demek istediğim aslında kendi incinmenizi görebilmek...*

56. SÜHEYLAHANIM: Tamam diyor bana.

57. Dr. Mehmet Tekneci: *Siz de, 'Artık İstanbul'dan İzmir'e geçtiğimizde artık kavga etmeyeceğiz. Mutlu olacağız,' demiştiniz ama yine kavga edebiliyorsunuz. Akılla söylemenin bir anlamı yok.*

58. SÜHEYLA HANIM: Evet.

59. Dr. Mehmet Tekneci: *O, sana katılmıyor değil. Tamam, doğru söylüyorsunuz...*

60. SÜHEYLA HANIM: Tamam diyor.

61. Dr. Mehmet Tekneci: *Ama doğru, yani, 'Sen yalan söylüyorsun,' diye düşünüyor musun o an eşin için, tamam, haklısın...*

62. SÜHEYLA HANIM: Yoo.

63. Dr. Mehmet Tekneci: *O zaman bak, aklımız farklı işliyor.*

64. SÜHEYLA HANIM: Evet.

65. Dr. Mehmet Tekneci: *O canımız yandığında farklı işliyor.*

66. SÜHEYLA HANIM: İşte bu nasıl?.. Ne yapacağız?

67. Dr. Mehmet Tekneci: *İşte onu yöneteceğiz. Bunu yönetmenin yolu içindeki duyguyu söylemek. (Ama onlara hissi hissettirmek de önemli, sadece söylemek değil. Biraz önce dedi ki Anıl, bunlar böyle,ya, senin aklın basmıyor mu dediği anda kendini aşağılanmış gibi hissediyorsun. Çok canın yanıyor. Sanki basit bir insan, bazı şeyleri akıl edemeyen, aşağı insanmış gibi, onun gözünde öyleymişsin gibi hissediyorsun ve bu çok kötü hissettiriyor seni. Bana söyleyebilir misiniz benim sizin adınıza söylediğim şeyi, Anıl Bey size bunu yaptığında ne oluyor?İçinizdeki duyguya bakalım. Evet!)**

68. SÜHEYLA HANIM: Huzursuz oluyorum yani...

69. Dr. Mehmet Tekneci: *Bana söyleyin. Güzel...*

70. SÜHEYLA HANIM: Huzursuz oluyorum.

* Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

71. Dr. Mehmet Tekneci: *Huzursuz oluyorsunuz.*

72. SÜHEYLA HANIM: *Yani çok kırılıyorum. Belki...*

73. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki, tamam.*

74. SÜHEYLA HANIM: *...kapıyı açtığı anda...*

75. Dr. Mehmet Tekneci: *Bu kadar, bu kadar! Akıl konuşmasına geçmeyeceğiz.*

76. SÜHEYLA HANIM: *Tamam.*

77. Dr. Mehmet Tekneci: *Çok mutsuz oluyorsun o anda. Kötü hissediyorsun. Eşine dönüp söyleyebilirsin. 'Böyle konuştuğunda çok mutsuz oluyorum. Çünkü kendimi kötü hissediyorum, aşağı hissediyorum, aşağılanmış hissediyorum.' Biraz zor anlıyorum ama şöyle bir şey söyleyebilirsiniz. 'Eğer sana karşılıklı olarak içinizi açmayı sağlayacak bir şeyler söylersem sanki savunmalarımı kaldıracakmışım gibi hissediyorum. Ama bir taraftan ilişkinizi kurtarmak, birbirinizi anlamak da istiyorsunuz.'*

78. SÜHEYLA HANIM: *Bunlar daha basit şeyler tabii ki. Bunları söylemek hani tabii ki söylerim ama...*

79. Dr. Mehmet Tekneci: *Gerçekten, söyleyin. Bu basit dediğiniz şey o kadar önemli ki sizin ilişkinizin temelini oluşturuyor bu.*

80. ANIL BEY: *Bir şey söyleyebilir miyim? Şimdi, son derece haklı...*

(Dr. Mehmet Tekneci el hareketiyle nazikce Anıl Bey'in konuşmasını durduruyor.)

81. SÜHEYLA HANIM: *Hocam!*

82. Dr. Mehmet Tekneci: *Yapmak, yüzde yüz mükemmel yapmak zorunda değiliz. Bunu deneyeceğiz. En önemli şey. Akıl, ısrarla*

sizin zihniniz akılla gitmek istiyor. Eşiniz de bir akıyla bazı gerçekleri bulup oradan konuşmak istiyor. Tamam, onu da konuşursunuz ama önce bunu öğrenmemiz lazım. Biz buraya önemli bir şey için geldik. Çok önemli.

83. SÜHEYLA HANIM: Evet.

84. Dr. Mehmet Tekneci: Sanki toprağın altı... Kazıyorsun, kazıyorsun, toprağı atıyorsun. Toprak önemsiz mi? O toprağın hepsi önemli. Ama altından bir parça altın çıkacak. Altını şey yapmaya çalışıyoruz. Kimilerinin gözünde ya bu sarı ya bunun ne önemi var diyebiliriz ama bu çok önemli. Onun için Anıl Bey size öyle söylediği zaman çok üzüliyorsunuz, çok kötü hissediyorsunuz ve sanki sizi küçük görüyormuş gibi hissediyorsunuz. Bunu söyleyebilir misiniz Anıl Bey'e?

85. SÜHEYLA HANIM: Söylerim tabii ki.

86. Dr. Mehmet Tekneci: Gözünün içine bakıp... Hı hı.

87. SÜHEYLA HANIM: Anıl Bey... Ya... Yani bunları söylediğin zaman gerçekten böyle oluyorum. (Süheyla Hanım güldü.) Böyle oluyorum.

88. Dr. Mehmet Tekneci: Nasıl oluyorsunuz?

89. SÜHEYLA HANIM: Mutsuz oluyorum. Aşağılanmış hissediyorum. Seni işte, o zaman işte çatışmalarım başlıyor. Hani sen diyorsun ya, kapıyı açtığında bana bir hoş geldin diyen yok. İşte, sabah kalktığımda bana bir günaydın diyen yok. İşte bu yüzden.

90. Dr. Mehmet Tekneci: Hı hı. Bir bakabilir misin Süheyla Hanım? Siz duyguyu söylemeye çalışırken canınızı o kadar yakıyor ki arkasından hemen öfke geliyor. Ve beraberinde hak-

*lılığınızı öfkenizi ifade eden cümleler geliyor.. Hı hı. Şu an ne yaşıyorsunuz, paylaşmak ister misiniz? Bir an duygusallaştınız. Gözyaşlarınız akıyor. (Güzel)**

91. SÜHEYLA HANIM: Onlar hep orada duruyor. İşte.

92. ANIL BEY: Şimdi, bizim en büyük sorunumuz empati geliştirememek. (Dr. Mehmet Tekneci el hareketiyle nazikçe durduruyor.)

93. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı. Şu an bunları ifade ettiniz, üzüntünüz ortaya çıktı. Üzülüyorsunuz şu anda. Ne oluyor orada? (Güzel)***

94. SÜHEYLA HANIM: Yoruldum.

95. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı, yorulmuş hissediyorsunuz. İçinizdeki o yorgunluğu da hissettiğiniz; kendinize duygularınızı açtığınız; bu ortama da teşekkür ederiz; bizlere de açtığınız bir düzlem oldu. Savunmalarınızı kaldırıyoryorsunuz. O öfke ve kızgınlığınızı kaldırdığınız bir düzlem. Bu biriken şeylerin yorgunluğunu hissediyorsunuz sanki çabalamaktan, mücadele etmekten. İçinizde bir yorgunluk. Öyle bir şey mi?*

96. SÜHEYLA HANIM: Aynen öyle.

97. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı. Hı hı. Yorgun hissediyorsunuz. (Daha da ekleme yapın. çok yalnız ve umursanmamış hissediyorsunuz, ihtiyacınız olan şey bir güzel söz yahut bir dokunuş, bir okşama...)***

* Leslie S. Greenberg'in iyi ifade ettiğine dair değerlendirme ifadesidir.

** Leslie S. Greenberg'in iyi ifade ettiğine dair değerlendirme ifadesidir.

*** Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

98. SÜHEYLA HANIM: Çünkü ben bunlar için hep üç maymunu çok oynadım.

99. Dr. Mehmet Tekneci: *Belki de oynamasaydınız.*

100. SÜHEYLA HANIM: Çok oynadım.

101. Dr. Mehmet Tekneci: *Herkesi mutlu etmek için çabaladığınız görülmediği zaman...*

102. SÜHEYLA HANIM: Ben bu durumu insanlara artık söylediğim zaman çok şaşırdılar. “Biz sizin çok mutlu olduğunuzu düşünüyorduk,” dediler.

103. Dr. Mehmet Tekneci: *Hep mutluluğu oynamaya çalıştınız sanki ve hep böyle bir şeyleri kurtarmak için çabalamışsınız. Ani ani patlamalarınız olmuş zaman zaman. Görmeyince anında patladığınız, görmeyince anında patladığınız bir şeye dönüyor... Yorgun hissediyorsunuz bu birikimle, yılların birikimi. Öyle mi?*

104. SÜHEYLA HANIM: Aynen öyle. Çocuklardan sonra daha bir yoğun.

105. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki, eşinize dönüp sadece bu cümleyi, nasıl biraz önce yorulduğum dediniz ya. ‘Anıl, yorgun hissediyorum, yorulduğum,’ diyebilir misin? Sadece bir cümlelik, gözlerinin içine bakarak?*

106. SÜHEYLA HANIM: Yoruldum.

107. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki. Tamam. Eşinize ne derdiniz? Nasıl bir şey oluyor onu görmek?*

108. ANIL BEY: Üzülüyorum tabii ki.

109. Dr. Mehmet Tekneci: *İçindeki duyguyu, diyor ya aşağılanmış gibi hissediyorum.*

110. ANIL BEY: Üzüyor, bu beni çok üzüyor.

111. Dr. Mehmet Tekneci: *Üzüntü mü oluyor sizde?*

112. ANIL BEY: Evet. Üzüntü oluşuyor.

111. Dr. Mehmet Tekneci: *Sistem yine akılla konuşmaya doğru kayıyor.*

114. ANIL BEY: Akılla konuşmaktan ziyade şöyle söyleyeyim: Dedin ya bu bir birikim meselesi.

115. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı.*

114. ANIL BEY: Tabii ki hayatımı paylaştığım insan, severek evlendiğim bir insan. (Evet)*

117. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki, Anıl Bey, bunu yapmak zorundayım, çünkü bu iş böyle bir şey. Sözünü kesilmiş gibi algılamayın lütfen.*

118. ANIL BEY: Estağfurullah.

119. Dr. Mehmet Tekneci: *Üzüntü hissediyorsunuz eşinize. (Belki daha fazla şey söyleyebilirsiniz ‘yani hem eşinizin üzüntüsünü önemsemek, ona şefkat göstermek istiyorsunuz, hem de kendiniz saygı görmek istiyorsunuz’ hem kadına verdiği tepki ama aynı zamanda adamın kendi ihtiyacını da ifade eder.)***

120. ANIL BEY: Doğru, üzülüyorum.

121. Dr. Mehmet Tekneci: *Eşinize dönüp sadece bunu söyleyebilir misiniz, üzülüyorum diye?*

122. ANIL BEY: Evet üzülüyorum, böyle görünce gerçekten üzülüyorum yani.

* Leslie S. Greenberg’in iyi ifade ettiğine dair değerlendirme ifadesidir.

** Leslie S. Greenberg’in değerlendirme ifadesidir.

123. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı. Hı hı. Üzüyor sizi eşinizin bu durumu.*

124. ANIL BEY: Evet. Evet.

125. Dr. Mehmet Tekneci: *Biraz önce eşiniz sanki bir şeyleri tekrar tekrar söyleyince, insan işte, nasıl alışırsa bedeni öyle hareket ediyor. Siz de sanki onu yapmadığını görünce bu sizi kızdırıyor. Böyle öneminiz yokmuş, sizin sözünüzün bir itibarı yokmuş gibi...*

126. ANIL BEY: Aynen öyle.

127. Dr. Mehmet Tekneci: *Böyle hissediyor. Öyle bir şey mi?*

128. ANIL BEY: Ben de öyle hissediyorum. Neden biliyor musunuz?

129. Dr. Mehmet Tekneci: *Öyle hissedince size değer vermiyormuş gibi hissedip...*

130. ANIL BEY: Aynen öyle.

131. Dr. Mehmet Tekneci: *...öfkeyle onu aşağıladığınız bir şey gibi.*

132. ANIL BEY: Aynen öyle. O kontrol dışına çıkıyor zaten. Mesela, dedi ya etrafımdakiler, ben son iki senedir böyle davranıyorum baktığım zaman. Daha önce öyle davranmıyordum. Çünkü ben, atıyorum, kendi etrafımda şoförle de aynı muhabbeti kurabiliyorum.

133. Dr. Mehmet Tekneci: *Böyle davranmayı doğru bulmuyorsunuz ama...*

134. ANIL BEY: Doğru değil tabii ki.

135. Dr. Mehmet Tekneci: *Ama dolmuşsunuz, ona bağlı olduğunuzu anlattınız.*

136. ANIL BEY: Neden? Çünkü herkesin fütursuzca sizin hayatınıza müdahale hakkı görmesine ben çok sinirleniyorum.

137. Dr. Mehmet Tekneci: *Çok kızdırıyor.*

138. ANIL BEY: Çok kızıyorum. Herkes bir şey söylüyor sizin hakkınızda. Kimse kendisine bakmıyor.

139. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı.*

140. ANIL BEY: Böyle bu tek taraflı bir bakış olabilir.

141. Dr. Mehmet Tekneci: *Kırıyor sizi, incitiyor.*

142. ANIL BEY: Hem incitiyor ondan sonra da diyorsun ki yahu kardeşim, haddini bil bakalım.

143. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı. Nazikçe haddini bilmeye...*

144. ANIL BEY: Fakat ben ne yaptım da takdir aldım ki.

145. Dr. Mehmet Tekneci: *Hah! Takdir edilmemiş, anlaşılmamış...*

146. ANIL BEY: Evet.

147. Dr. Mehmet Tekneci: *Beğenilmemiş gibi hissediyorsunuz.*

148. ANIL BEY: Benim ne istediğim ne zaman önemli ki mantığı geliyor. Ama bu sübjektif bir şey.

149. Dr. Mehmet Tekneci: *Ama içinizde yaşıyorsunuz Anıl Bey. Çok önemli bu.*

150. ANIL BEY: Evet.

151. Dr. Mehmet Tekneci: *Yani beğenilmemiş ve takdir edilmemiş gibi hissediyorsunuz.*

152. ANIL BEY: Takdir edilmemiş bir de her şeyde, her olayda suçlanmış kişi.

153. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki suçlanmış,hiçbir zaman beğenilmemiş ve takdir edilmemiş hissediyorsunuz.*

154. ANIL BEY: Evet. Evet.

155. Dr. Mehmet Tekneci: *Üzülüyorsunuz. Haksızlığa uğramış gibi hissediyorsunuz.*

156. ANIL BEY: Aynen öyle.

157. Dr. Mehmet Tekneci: *Hiçbir olayda beğenilmemiş fakat bu hislerinizi ifade kelimeyle çok çıkıyor. Duygunuzu... Bakın yüz ifadenizde ben sizin o duygu yoğunluğunuzu görüyorum. Konuşurken böyle sanki karşı tarafı inandırmaya çalışan bir gayret, gerçekten çok üzgünüm dediğiniz...*

158. ANIL BEY: Evet.

159. Dr. Mehmet Tekneci: *...bir şeye dönüyor sanki anlaşılmayacakmışsınız gibi bir his mi yaşıyorsunuz?*

160. ANIL BEY: Evet. Anlaşılmadığımı düşünüyorum. Me-sele o zaten. Sıkıntı o.

161. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki. Anlaşılmamış hissediyorsunuz...*

162. ANIL BEY: Evet.

163. Dr. Mehmet Tekneci: *...ve hiçbir şeyinizin takdir edilmediğini...*

164. ANIL BEY: Evet.

165. Dr. Mehmet Tekneci: *...hep suçlanıyormuş gibi hissediyorsunuz.*

166. ANIL BEY: Aynen öyle.

167. Dr. Mehmet Tekneci: *Bunu sakince ve yüzünüze yansıyan duygularınızla söyleyebilir misiniz? Böyle gösterme ve anlatma*

gayreti içinde değil de sadece hissettiğinizi. Çünkü anlaşılmayacakmış gibi hissettiğiniz için çok vurgu yapıyorsunuz ...

168. ANIL BEY: Şimdiye kadar anlaşıldığımı düşünsem bu hâle gelmezdim en azından.

169. Dr. Mehmet Tekneci: *Şöyle veya böyle anlaşılmamışsınız.*

170. ANIL BEY: Şöyle düşünüyorum, yani bir emek sarf ediyorsunuz. Kumdan bir kale yapıyorsunuz. Geliyor bir dalga alıyor, gidiyor.

171. Dr. Mehmet Tekneci: *Alıyor gidiyor.*

172. ANIL BEY: Yani bu kadar.

173. Dr. Mehmet Tekneci: *Şunu bekliyorsunuz Anıl Bey, bir şeyler yapıyorsunuz eşiniz için, aileniz için. Takdir edilmeyi bekleyen bir şey...*

174. ANIL BEY: Evet. Hiçbir şey beğenilmiyor. Bana dair hiçbir şey beğenilmedi. Öyle düşünüyorum.

175. Dr. Mehmet Tekneci: *Beğenilmeyi ve takdir edilmeyi.*

176. ANIL BEY: Çünkü her zaman bir kulp, her şeye bir kulp buluyor.

177. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki. Bu önemli.*

178. ANIL BEY : Evet.

179. Dr. Mehmet Tekneci: *Çabalıyorum. Beğenilmek ve takdir edilmek ihtiyacım var içimde. (Güzel, suçlama noktasından döndürüp ihtiyaca işaret ediyorsunuz.)**

180. ANIL BEY: Evet.

* Leslie S. Greenberg'in Mehmet Tekneci'nin iyi ifade ettiğine dair değerlendirme ifadesidir.

181. Dr. Mehmet Tekneci: *Daima; beğenilmemiş, takdir edilmemiş, suçlanmış hissediyorum.*

182. ANIL BEY: Hep suçlanmış pozisyondayım.

183. Dr. Mehmet Tekneci: *Tamam. Karşı tarafı hata diye gördüklerinize odaklanmayın. Tamam mı?*

184. ANIL BEY: Evet.

185. Dr. Mehmet Tekneci: *Siz ne yaşıyorsunuz? Ben dili kullanacaksınız.*

186. ANIL BEY: Evet. Evet.

187. Dr. Mehmet Tekneci: *Hem siz hem siz. Karşı taraf olgunca bir şey yapar. Öyle hissedebilirsiniz. Olgunca olmayan bir şey de yapabi*

188. ANIL BEY: Evet.

189. Dr. Mehmet Tekneci : *Önemli olan sizin pozisyonunuzda ben şunu şunu, böyle olunca ben, bunu bunu hissediyorum diyebilmeniz.*

190. ANIL BEY: Hı hı. Anladım.

191. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki, diyebilir misiniz? Şimdi inan-dırıcı gelmiyor dediğiniz zaman anlaşılmamış hissettiğiniz, takdir edilmemiş, hiç güvenilmemiş ve suçlanıyormuş gibi hissettiğiniz bir şeye dönmüş. Hiçbir zaman takdir görmediğinizi hissettiğiniz bir şey. Takdir görmüyorum, vermiyorsun değil. O kısmı olay; üstte. Belki takdir ediyordur da siz görmüyorsunuzdur. Veya hiç takdir etmiyordur. O kısmı değil. Ben böyle olunca bunu bunu bunu hissediyorum dediğiniz bir şey. Hani biraz önce eşiniz şey yaptı ya, içindekini söyledi, size hakaret etmedi ya da sizi aşan, göbeğinize kusur*

bulmadı. Sadece dedi ki üzülüyorum, kendimi aşağı hissediyorum dediği zaman sizde de üzüntü oldu. Yani o üzüntüyü hissettim sizde.

192. ANIL BEY: Doğru.

193. Dr. Mehmet Tekneci: *Fakat anlaşılmayacaksınız diye “inan bak, çok çok üzülüyorum biliyor musun? Çok çok üzülürüm.” dediniz. Karşı taraf da onu hissetmedi. Hissetmediği zaman da “Hissetmiyorum Anıl, birikmiş; bir şeyler de birikmiş.” Belki geride duruyor, hissetmemeye çalışıyor. Siz de o zaman içinizde şunu hissediyorsunuz: Hiçbir zaman takdir edilmemiş, anlaşılmamış, çabanız ve gayretleriniz görünmüyor gibi ve takdir edilmiyorsunuz ve beğenilmiyormuş gibi hissediyorsunuz.*

194. ANIL BEY : Evet.

195. Dr. Mehmet Tekneci: *Bunu söyleyebilir misiniz?*

196. SÜHEYLA HANIM: ‘Beğenilmiyormuş’tan ziyade emeklerimiz...

197. Dr. Mehmet Tekneci: *Görölmüyormuş.*

198. ANIL BEY: ...görölmüyormuş.

199. Dr. Mehmet Tekneci: *Ha!*

200. ANIL BEY: ... Mücadelemiz görölmüyormuş.

201. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı.*

202. ANIL BEY: Yaptığımız işler görölmüyormuş gibi.

203. Dr. Mehmet Tekneci: *Gibi hissediyorsunuz.*

204. ANIL BEY: Aynen.

205. Dr. Mehmet Tekneci: *Onu söyleyebilir misiniz? Böyle konuşunca böyle olunca, böyle konuşunca kimsenin suçu değil, onu suçlamak için söylemiyoruz.*

206. ANIL BEY: Hayır. Zaten yani...

207. Dr. Mehmet Tekneci: *Bu olay, bu durum böyle olunca; hissedemiyorum dediğin an. “Böyle böyle hissediyorum ben.” “Yani çabam, gayretim görülmüyormuş gibi.”*

208. ANIL BEY: Bir de saygı görmüyorum.

209. Dr. Mehmet Tekneci: *Ha, bak. İşte ne güzel çıkarıyorsun Anıl Bey, teşekkür ederim. Sanki sana saygı göstermiyormuş gibi...*

210. ANIL BEY: Bana dair saygı görülmemiş gibi hissediyorum, görülmediğini düşünüyorum.

211. Dr. Mehmet Tekneci: *Düşünmek tamam, düşünüyor olabilirsin ama niye düşünüyorsun? İçinde öyle bir his olduğu için.*

212. ANIL BEY: Öyle hissediyorum. Çünkü bana dair her şey bugüne kadar hep kavga konusu.

213. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki. Anıl Bey, durdurmak zorundayım. O konulara girmiyoruz.*

214. Dr. Mehmet Tekneci: Şu an olayda hissettiğin şeyi; bak, anlaşılmamış hissettin.

215. ANIL BEY: Evet. Anlaşılmıyorum.

216. Dr. Mehmet Tekneci: *Çaban ve gayretin görülmemiş gibi hissettin ve yaptıklarının hiçbir anlamı yokmuş, sana saygı duyulmuyormuş gibi hissettiğin bir şey yaşıyorsun. Söyleyebilir misin? Konulara girmeden, hislerini sadece.*

217. ANIL BEY: Evet, bana saygı duyulmadığını hissediyorum, benimle ilgili hiçbir şeyi takdir etmediğini.

218. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki Anıl Bey. “Bana saygı duyma-*

dığını hissediyorum.”

219. ANIL BEY: Evet.

220. Dr. Mehmet Tekneci: *Orada hafif bir kızgınlık hissediyorum.*

221. ANIL BEY: Var, evet.

222. Dr. Mehmet Tekneci: *Şöyle yapabilirsin: Bunu eyleme vurmak yerine kızgın hissediyorum.*

223. ANIL BEY: Evet, kızgın hissediyorum.

224. Dr. Mehmet Tekneci: *Bana saygı duyulmamış. Öfkenin arkasında, bu nasıl bir şey? tahmin ediyorum bu kendinizi küçük, sanki güçsüz gibi hissettiriyordur, hatta yetersiz belki, hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorum gibi.*

225. ANIL BEY: Saygı duyulmamış hissediyorum.

226. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki, peki. Çünkü arkasından hemen ne geliyor biliyor musunuz Anıl Bey? O saygı duyulmamış hissetme, kızgın hissetme ve sizin çabanız görülmüyormuş hissetme. O duygunuz üzerine bakmışsınız, kelimeler sert çıkıyor.*

227. ANIL BEY: Evet.

228. Dr. Mehmet Tekneci: *Vurgular sert oluyor, döver gibi oluyor.*

229. ANIL BEY: Evet.

230. Dr. Mehmet Tekneci: *İşte benim gayretim onun için. Yanlış anlamayın. Sizi kesmek için yapmıyorum. Bu öğrenmen gereken bir şey olduğu için. Orada o ses tonu, surat falan, karşı taraf hemen onu alıyor. Saldırı gibi. Birbirinize saldırdığınız bir düzleme*

geçebiliyor. O duygunuzu, o canınızı yakan, kimseye göstermek istemediğiniz. Zayıf hissettiriyor çünkü onları çıkarmak.

231. ANIL BEY: Evet.

232. Dr. Mehmet Tekneci: *O zaman silahları çekerek gösteriyorsunuz.*

233. ANIL BEY: Evet.

234. Dr. Mehmet Tekneci: *Zayıf değilim ben, dediğiniz bir şeye dönüyor. Onları birbirinize gösterebilirsiniz. Çünkü siz ailesiniz. O zayıflık hislerinizi, o saygı hissedilmemiş, değersiz, çabanız görülmemiş gibi hislerinizi. Anıl Bey duygularını söyleyince siz nasıl bir şey... Hiçbir şey hissetmemiş de olabilirsiniz. Samimi olmak burada çok önemli. Hı hı. Bir saygı hissetmiyor gibi hissediyor. Bir çabanız görülüyormuş gibi hissediyor. Size ne oluyor o anı söylediği zaman? Onun söyleyişini hissedebiliyor musunuz yoksa hissedemediğiniz bir düzlemde misiniz? Onu duymak nasıl bir şey?*

245. SÜHEYLA HANIM: Yani üzülüyorum. İşte böyle içim...

246. Dr. Mehmet Tekneci: *Onu zayıf mı görüyorsunuz?*

247. SÜHEYLA HANIM: Hayır. Asla. Zayıf değil...

248. Dr. Mehmet Tekneci: *Üzülüyorsunuz.*

249. SÜHEYLA HANIM: ...ama hep aklımda onun bu gururlu...

250. Dr. Mehmet Tekneci: *Daha önceki şeyler geliyor aklınıza.*

251. SÜHEYLA HANIM: Evet. ...hâlleri işte sen kimsin, ben buyum...

252. Dr. Mehmet Tekneci: *Aklınıza o geliyor.*

253. SÜHEYLÂ HANIM: ...geldiği için...

254. Dr. Mehmet Tekneci: *Güvenemiyorsunuz sanki.*

255. SÜHEYLÂ HANIM: Onu... Hah!

256. Dr. Mehmet Tekneci: *Güvenemiyorsunuz. Şu yaşıyor.*

O kendini oraya koyduğu zaman, açtığı zaman, geçmiş yaşadığınız şeyler aklınıza geliyor.

257. SÜHEYLÂ HANIM: Evet.

258. Dr. Mehmet Tekneci: *Bir taraftan da üzülmüyorsunuz ama bir taraftan da güvenemediğiniz bir şeyi yaşıyorsunuz.*

259. SÜHEYLÂ HANIM: Kimi dediklerine gerçekten katılıyorum ama hani şu anki iç dünyamı soracak olursanız...

260. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı.*

261. SÜHEYLÂ HANIM: ...hani aynen öyle oluyor.

262. Dr. Mehmet Tekneci: *Üzülmüyorsunuz ve güvenemiyorsunuz.*

263. SÜHEYLÂ HANIM: Üzülmüyorum ama o hissi de alamıyorum.

264. Dr. Mehmet Tekneci: *Hah! Şu an hissi alamıyorsunuz. Ben içinizde bunu hissediyorum bunu söylerken.*

265. SÜHEYLÂ HANIM: Ben inanmıyorum demiyorum.

266. Dr. Mehmet Tekneci: *Hissi alamıyorsunuz.*

267. SÜHEYLÂ HANIM: Hissi alamıyorum. İnanıyorum tabii ki , ben Anıl'a gerçekten inanıyorum ama hissiyatımızı kaybettik galiba.

268. Dr. Mehmet Tekneci: *Siz sanki onun söylediği ve hislerini alamadığınız bir şeyi yaşıyorsunuz gibi.*

269. SÜHEYLA HANIM: Evet.

270. Dr. Mehmet Tekneci: *O kadar çok şey yaşamışsınız ki sanki kendinizi iç dünyanıza geri çekmişsiniz. Artık o hissini aştığı zaman sanki o hisleri alamıyorsunuz. Güvenemiyorsunuz. Sanki yakınlaşırsanız, güvenirseniz eski şeyler olacakmış gibi. (Güzel)**

271. SÜHEYLA HANIM: Muhtemelen. Çünkü bu son dönemde bunu çok yaptı.

272. Dr. Mehmet Tekneci: *Ve üzülüyorsunuz.*

273. SÜHEYLA HANIM: *Ve gittikçe de mesafeler açıldı. Bunu yaptıkça açıldı, bunu yaptıkça açıldı.*

274. Dr. Mehmet Tekneci: *Yan yanasınız ama iç dünyanızda çok uzaklardasınız.*

275. SÜHEYLA HANIM: Evet yani gittik.

276. Dr. Mehmet Tekneci: *Peki, şöyle düşün... Doğru anlamış mıyım?*

277. SÜHEYLA HANIM: Biraz uzun süreli bir şey.

278. Dr. Mehmet Tekneci: *Üzülüyorsunuz fakat şimdi onun hislerini hissedemiyorsunuz.*

279. SÜHEYLA HANIM: Evet.

280. Dr. Mehmet Tekneci: *Aklınıza geçmiş yaşanan şeyler geliyor.*

281. SÜHEYLA HANIM: Evet.

* * Leslie S. Greenberg'in Mehmet Tekneci'nin iyi ifade ettiğine dair değerlendirme ifadesidir.

282. Dr. Mehmet Tekneci: *Ve tam da güvenemiyorsunuz. Böyle bir şey yaşıyorsunuz.*

283. SÜHEYLA HANIM: Güvenemiyorum.

284. Dr. Mehmet Tekneci: *Ve siz de bunu içinizde ne yaşıyor-sanız saf bir şekilde ortaya koyuyorsunuz. Bunu söyleyebilir misiniz eşinize şu an?*

285. SÜHEYLA HANIM: Tabii yani.

286. Dr. Mehmet Tekneci: *Şu an hissedemiyorum. Üzülüyorum.*

287. SÜHEYLA HANIM: Yani söylediklerine gerçekten katılıyorum kimilerine ama...

288. Dr. Mehmet Tekneci: *Hislerinizi.*

289. SÜHEYLA HANIM: Hissiyatımı kaybettim.

290. Dr. Mehmet Tekneci: *Üzülüyorum ve hissedemiyorum.*

291. SÜHEYLA HANIM: Hissedemiyorum.

292. Dr. Mehmet Tekneci: *Biraz güvenemiyorum da.*

293. SÜHEYLA HANIM: Evet, güvenemiyorum da şahsen çünkü...

294. Dr. Mehmet Tekneci: *Tamam. 'Çünkü'yu bırakalım. Birçok şeyi yaşadınız. Üzülüyor, güvenemiyorsunuz. Size döndüğümüzde Anıl Bey, siz üzülüyorsunuz, onu görüyorum. Yine aynı şekilde çabanız anlaşılmamış gibi hissediyorsunuz ve sanki size saygısı yokmuş gibi hissettiğiniz bir duygu geliyor beraberinde. Eşiniz dürüst davranıyor, açıkça konuşuyor. O hissi hissetmiyor. Sizinle yan yana ama iç dünyasında uzak... (Güzel)**

* Leslie S. Greenberg'in Mehmet Tekneci'nin iyi ifade ettiğine dair değerlendirme ifadesidir.

295. SÜHEYLA HANIM: Evet.

296. Dr. Mehmet Tekneci: ...duyguları, o paylaşma duyguları uzaklaşmış gibi...

297. SÜHEYLA HANIM: Aynen.

298. Dr. Mehmet Tekneci: ...hissediyor. Sanki yakınlaşırsa aynı duygular tekrar olacakmış gibi bir şey yaşıyor. Ve üzülüyor. Bu duruma da üzülüyor aslında. Böyle bir şey yaşıyor. Size denk düşüyor mu bu söylediğim şey? Duygu, sizin adınıza söylediğim?

299. ANIL BEY: Büyük oranda. Ama güvenemiyorum kısmı bende de var. Nedenini sorgulamıyorum.

300. Dr. Mehmet Tekneci: Ama siz de hissediyorsunuz.

301. ANIL BEY: Evet çünkü hani yaşanmışlıkların...

302. Dr. Mehmet Tekneci: Aklınıza geliyor.

303. ANIL BEY: ...bu noktaya gelmesinde sorumlu aramak saçma bir şey ama ikimizin de sorumlulukları var. (Güzel)*

304. Dr. Mehmet Tekneci: Hı hı. Bazı sözleri aklınıza geliyor...

305. ANIL BEY: Evet.

306. Dr. Mehmet Tekneci: Ona uyamamış olması sizin güveninizi sarsıyor.

307. ANIL BEY: Evet, evet. Aynen öyle.

308. Dr. Mehmet Tekneci: Güvensiz hissediyorsunuz. İçinizde, birbirinize karşı güvensiz hissediyorsunuz.

* Leslie S. Greenberg'in danışanın ifadesini iyi olarak değerlendirme ifadesidir.

Süheyla Hanım ve Anıl Bey'in Terapisiyle İlgili Olarak Leslie S. Greenberg ile Yaptığımız Supervision Çalışması

Leslie S. Greenberg: *Sizin bir sorunuz var mı?*

Mehmet Tekneci: Hayır, yok.

Leslie S. Greenberg: *Peki. Seansa bakalım o zaman. Önce bu ilk seanstan bir giriş vermişsiniz bize. Önce o baştaki ilk seansa ilgili geri bildirimde bulunayım. Çünkü 14. diyalogda "Ne oluyor?" diyorsunuz. Kadın da 'Sadece kendini savunuyor,' diyor.*

Mehmet Tekneci: Evet. Ona eşlik etmediğim, soru sorduğum bir düzlem.

Leslie S. Greenberg: *Bu şekilde çiftin gerginliği artmaya başladığında böyle durdurmak faydalı. Ne oluyor diye araya girmek ve güçlü bir tanım vermek lazım: 'Birbirinize bağırıyorsunuz ama aslında olan şey ikinizde canı yanmış. Saldırıyorsunuz. Çünkü altta şöyle şöyle hissettiğinizi görüyorum. Ondan sonra da şöyle hissediyorsunuz,' ifadelerinde olduğu gibi bu gerilimi azaltmak için güçlü bir döngü tanımıyla girmek gerekiyor.'*

Mehmet Tekneci: Evet. Ona benzer bir şey yapmaya çalıştım. Fakat özellikle Süheyla Hanım çok kırılgan...

Leslie S. Greenberg: *Doğru. Doğru...*

Mehmet Tekneci: Kendisi konuşurken Anıl Bey müsade ediyor ama Anıl Bey'in konuşmasından rahatsız oluyor, yüz afektlerinden yansıyor bu durum. Dayanamıyor. Bir ara odadan çıkmaya kalkıştı. O derece hassas. Güçlü bir şekilde kontrolü ele almaya çalışıyor.

Leslie S. Greenberg: *Evet, 36. diyalogda da Silah Çekme Metaforu'nu kullanıyorsunuz. Güzel bir metafor bu. Birincil ve ikincil duygularla çalışmaya başlıyorsunuz. Sonra 40. diyalogda; "(Dr. Mehmet Tekneci, Süheyla Hanım'a dönüyor.) Sizse kırılıyorsunuz. Kırıldığınız zaman çok değersiz hissediyorsunuz. Canınız yanıyor. Anlaşılmamış hissediyorsunuz. Çaba ve emeklerinizin görülmediğini hissediyorsunuz ve o çabalarınızın hiç değeri yokmuş gibi hissediyorsunuz. Bir anda paramparça hissettiğiniz bir şeye dönüyor. Büyük bir öfke ve kızgınlıkla eşinize saldırdığınız, ona bağırdığınız çağırdığınız bir duruma dönüyor. Yaşadığınız bu aslında. Sizin canınızı yakıyor. Değersiz hissediyorsunuz aslında yaşadığınız şey bu." 40. diyalogun sonunda "sizin canınızı yakıyor"u ifade ediyorsunuz. Anıl Bey'in ne yaptığıının da adını koymalısınız yoksa bu, tamamen Süheyla Hanım'la ilgili oluyor.*

Mehmet Tekneci: Anıl Bey'in ne yaptığıının adını da koyuyorum. İki tarafı da söylüyorum. Anıl Bey'in yaptığıını da konuşuyorum. Anıl Bey, evet diyor. Aynen öyle diyor. Sonra Süheyla Hanım'a dönüyorum, o da evet diyor.

Leslie S. Greenberg: *Ha anladım. Pardon, Süheyla Hanım'dan bahsediyorsunuz gibi geldi. Hani öfkesini sürekli çıkaran çiftlerden*

her biriyle ayrı ayrı konuşuyorsunuz.

Mehmet Tekneci: Evet.

Leslie S. Greenberg: *Tamam, güzel o zaman. 52. Diyalogda, “Dr. Mehmet Tekneci: Bu iş akılla olmaz.” sanırım çeviride bir yanlışlık var. Hani o kadar mantıkla gitmeyin hislerinize dönün anlamında mı diyorsunuz orada?*

Mehmet Tekneci: Evet, yaptığım o. Bu çiftin yaptığı hep o aslında. Mantıkla birbirlerini değersizleştirip aşağı çekmeye çalışıyorlar.

Leslie S. Greenberg: *Doğru doğru. Bunlar ufak yorumlar ama şöyle bir şey söyleyebilirim; “Yani canım yanıyor, söyledim ona, bunu yapma dedim,” diyor. Söyleyeceksiniz dediğiniz diyoloğun tam olarak nasıl bir karşılık aldığını anlamadım.*

Mehmet Tekneci: Ben de anlamadım. Sanırım bir deşifre ve çeviri hatası var.

Leslie S. Greenberg: *Sonra kavga ederken dedim İstanbul’a dön dedim. Ne dedi, diyorsunuz. Burada biraz içeriğe takılıp kalmış oluyorsunuz. Ufak bir yorumum olacak. Aslında şöyle karşılık vermek lazım; ‘Canım yanıyor dediniz; orada o canınızın yandığı yere bir bakalım gibi.’ Çünkü canım yanıyordan başladı. Değersiz hissediyorum. Aşağılanmış hissediyorum. Ama aynı öfkeyle söylüyor bunu hatırlatmak altta yatan şeyle ilgili. Canım yanıyor diyorsunuz ama öfkeli söylüyorsunuz. Öfkeli bir şekilde canım yanıyor demesinden ziyade canım yanıyor üzerine çalışmak gerekir. 68. diyalogda “Dr. Mehmet Tekneci: İşte onu yöneteceğiz. Bunu yönetmenin yolu içindeki duyguyu söylemek. Biraz önce dedik ki Anıl, bunları*

böyle,ya senin basmıyor mu dediği anda kendini aşağılanmış gibi çok canın yanıyor, aşağılanmış gibi hissediyorsun. San-ki basit bir insan, bazı şeyleri akıl edemeyen, aşağı insanmış gibi onun gözünde öyleymişsin gibi hissediyorsun ve bu çok kötü hissettiriyor seni. Bana söyleyebilir misiniz benim sizin adına söylediğim şeyi, Anıl size bunu yaptığında ne oluyor? İçindeki duyguya bakalım, ifadelerinizin başında bunu yöneteceğiz,” diyorsunuz. “Bunu yönetmek içindeki duyguyu söylemek,” diyorsunuz. Öncelikle birbirlerine hislerini söyleme öğretilmelidir. Hislerini birbirlerine göstermeleri sağlamalıdır. Seans-*ta hislerini uyarma ve birbirlerine göstermeye çalışmalısınız. Ama tabiki belli bir düzeyde eğitmek ve öğretmek de gerekiyor. Oradaki yorumunuzda bunu yönetmenin yolu içindeki duyguyu söylemek, di-*yorsunuz. Ama yorumunuzun sonunda içinizdeki duyguya bakalım diyorsunuz. Bu güzel. Bu şekilde bitmiş olması. Bir fark var. İfade-nizin başında öğretiyorsunuz, ifadenizin sonunda yaptırıyorsunuz gerçekten. Bunu yaptırmanız güzel. “Güçsüz oluyorum,” diyor. “Bana söyleyin,” diyorsunuz, güzel. Çünkü hissine odaklanmaya çalışıyorsunuz Süheyla Hanım’ın. Bu güzel. Ayrımı göstermeye ça-lışıyorum, sadece bir histen bahsetmekle insanların seans-*ta hislerini anlamaları ayırımına dikkat çekmek istiyorum. Bu da şu ana odak-*lanıp şu anda ne oluyor, ne hissediyorsunuz gibi o incinmeyi hisset-melerine odaklanmayı sağlamak. Böylece canının yanma hâlini eşi görsün, sadece canım yanıyor demekten ziyade 96. diyalogda “Hı hı. Şu an bunları ifade ettiniz, üzüntünüz ortaya çıktı. Üzülü-yorsunuz şu anda. Ne oluyor orada?” diyorsunuz. Bu çok güzel. İşte bahsettiğim tam olarak da bu. Bundan yorulдум diyor Süheyla

Hanım. Yorulmuşluk hissinin üstüne gidiyorsunuz. 100. diyalogda “Dr. Mehmet tekneçi: Hı hı. Hı hı. Yorgun hissediyorsunuz,” ifadesini yoğunlaştırıp güçlendirebilirdiniz diye düşünüyorum. İçine dokunup içindeki şeyleri çoğaltabilirdiniz. Mesela ‘Yorgun hissediyorsunuz, yalnız ve umursanmamış hissediyorsunuz, ihtiyacınız olan bir kibar söz. Belki bir sarılma,’ gibi ifadelerle yoğunlaştırıp o hissi dışarı çıkarmayı istiyoruz. İnsanlar büyük ihtimalle hissettikleri yoğunlukta söylemeyeceklerdir. Bizim işimiz ihtiyaçları olan sözcükleri vermek, ortaya çıkmasına yardımcı olmaktır. Anlamlı geliyor mu bunlar size?

Mehmet Tekneçi: Evet. Aynı fikirdeyim.

Leslie S. Greenberg: 98. diyalogda “Dr. Mehmet Tekneçi: Hı hı, yorulmuş hissediyorsunuz. İçinizdeki o yorgunluğu da hissettiğiniz; kendinize duygularınızı açtığınız; bu ortama da teşekkür ederiz; bizlere de açtığınız bir düzlem oldu. Savunmalarınızı kaldırıyoryorsunuz. O öfke ve kızgınlığınızı kaldırdığınız bir düzlem. Bu biriken şeylerin yorgunluğunu hissediyorsunuz sanki çabalamaktan, mücadele etmekten. İçinizde bir yorgunluk. Öyle bir şey mi?” bunu yapıyorsunuz güzel ama daha da yapmak gerekli. Eşinden ne yapmasına ihtiyacı olduğuyla ilgili daha fazla çoğaltan ifadeler kullanılabilir.

Mehmet Tekneçi: Evet.

Leslie S. Greenberg: Anlamlı geliyor mu?

Mehmet Tekneçi: Çok anlamlı geliyor. 98. diyalogda ihtiyacı olan duyguların daha çok çıkarmasını çoğaltabileceği ifadelerde eksik kalıyorum. Daha çok yapmalıyım. Teşekkür ederim.

Leslie S. Greenberg: *diyalogda “Dr.Mehmet tekneci: Üzüntü hissediyorsunuz eşinizi...” güzel bir çalışma. Erişip içine dokunup içindeki hissin dışarı çıkmasını sağlıyorsunuz. Bunu daha da fazla yapabilirsiniz. Üzüntü hissediyorsunuz diyorsunuz daha fazla şey söyleyin. Üzüntüsü karşısında ne hissettiğine dair. Bu noktada daha döngüsel odaklanmanız lazım. Anıl Bey’e de eşine de. Yine işte burada endişem, Süheyla Hanım kendini çok fazla aşağılanmış hissediyor. Anıl Bey, eşinin bu hislerinden ötürü üzülüyor ama o döngüsel örüntünün geri kalanı nerede? Bu döngüyü çerçevelemeye çalışabilir misiniz? Anıl Bey’in hassasiyeti ne? Eşininki ne? Döngüsel olarak bunu ifade edebilir misiniz?*

Mehmet Tekneci: Aralarında bir çatışma oluyor. Anıl Bey gösterdiği çabasının görülmediğini, yaptığı hiçbir şeyin önemsenmediğini, beğenilmediğini ve takdir edilmediğini ve buna bağlı olarak da kendini eşinin gözünde kimliğine saygı duyulmayan, değersiz biriymiş gibi hissediyor. Süheyla Hanım’a kızdığı, kusurlarını söylediği, öfkeli bir davranış sergiliyor. Bunun üzerine eşi de aynı şekilde inciniyor. Yapılan hiçbir şeyin takdir görmediği hatta küçük görüldüğü, aşağılandığı, değersiz ve zayıf hissedildiği bir döngü oluşuyor. Aynı şekilde Süheyla Hanım da eşini aşağıladığı için birbirlerinden uzaklaşıyorlar.

Leslie S. Greenberg: *Anıl Bey, kendini yetersiz hissediyor. Saygısızlık gördüğünü hissettiği için utanç kaplıyor ruhunu. Yani her zaman iki eşi de dâhil ederek tanımlamaya çalışın. Çerçevenizde tutmanız lazım her ikisini de. Eşler her zaman sadece birbirlerini suçluyorlar. Fakat bunu ilk aileleri bağlantılandırduğınızda genişlet-*

miş oluyorsunuz. Anıl Bey'in "Yeterince iyi hissetmeme gibi bir hassasiyetim var benim. Eşim de bunu tetikleyip etkinleştiriyor. Ama buna sebep olan ve kötü olan eşim değil," dediği, Süheyla Hanım'ın, "İşte benim de yalnız hissetme hassasiyetimiz var. İlk ailem yüzünden oluşan yalnızlık hislerimi eşim tetikliyor," gibi ifadeler kuracak farkındalık oluşturulmaya çalışılır. İyi bir çalışma ortaya koyuyorsunuz ama henüz tam döngüselliği yakalamış değilsiniz. Eşlerin hislerine ulaşabiliyorsunuz fakat o hisleri, daha da yoğunlaştırın, güçlendirin ve daha fazla ifade edin. Üçüncüsü ise bunu ilk ailelere bağlayın. Bunu canlı tutmanız gerekiyor. Her seferinde yapmanız gerekmiyor ama canlı tutmanız gerekiyor ki herkesin belirli hassasiyetleri vardır. İlk aileden getirilen, tetiklenen şey, bu hassasiyetler aslında.

Leslie S. Greenberg: *Seanstan ayrılırken düşünmelerini istediğiniz şey, "Kocam beni suçluyor değil de benim eleştiriye bir hassasiyetim var. Kocam da eleştirel bir insan olarak bunu tetikliyor." fikri olmalıdır. Eşini suçlamaktan vazgeçmek noktası budur. Buna hassasiyetin var dediğin de ilk aile ile bağlantılandığındınızda eşini suçlamadan kurtarmış olursunuz.*

Mehmet Tekneci: Tamam. Ben katkı yapmak istiyorum. Biz burada 20 dakika konuşuyoruz. Bu iki danışanda tetiklendikleri için duygularına dokunmaları zor oluyor. Seansın başında onların döngülerini yapmaya çalıştım. Tam yüzde yüz oldu demiyorum. Tetiklenen yapıya sahip oldukları için zaman zaman onları konuşmalarını durdurarak döngülerini deneyimleri sırasında yapmaya çalıştım. Sonrasında onlara o döngülerini söylüyorsu-

nuz. Buna bütün olarak baktığımızda erkek ve kadının döngü ve duyguları ortaya çıkar. Kendi ilk aile deneyimlerinden gelen hassasiyetlerin ilişkilerine yansımaları olduğuna katılıyorum. Sonraki seanslarda buna vurgu yapacağım. Teşekkür ederim.

Leslie S. Greenberg: *Evet, anlıyorum. Genel olarak iyi gidiyor. Güzel şeyler yapıyorsunuz. İlk olarak bağlanmayı artırabiliriz. Aile menşeiinden gelen bağlanma sorunu üzerine durabilirsiniz. Çocukluklarında ailelerinden kaynaklanan durumu konuşabilirsiniz, “Böyle böyle olduğu için ilk ailenizden bir hassasiyetiniz var,” diyebilirsiniz.*

Mehmet Tekneci: Teşekkür ederim.

OLGU 2:

Yağmurla Gelen Umut (Zeynep Hanım ile Halil Bey Çifti)

Sağanak yağmurlu bir günde Zeynep Hanım ve Halil Bey çifti ilk görüşmeye geldiler. Zeynep Hanım, eşiyle ilişkilerinin düzelmesi isteği ile bireysel terapisini yürüten psikolog terapistin referansına güvenerek büyük bir umutla gelmiştir. Her seans öncesi -yaz mevsimi olmasına rağmen- yağmur yağdığı için, ‘Yine yağmurla geliyoruz,’ diye konuşma geçmekteydi.

İlk Görüşme

Zeynep Hanım ve Halil Bey, 14 yıldır evliler. 8 yaşındaki Ahmet ve 10 yaşındaki Begüm, ailenin diğer fertleridir. Zeynep Hanım, bireysel terapi sürecini yürütürken geldiği farkındalık aşamasında, çift terapisi almaları gerektiğini düşünmüştür. Terapistinin beni önermesi üzerine eşiyle beraber çift terapisine gelmişlerdir.

Zeynep Hanım, çift terapisine geliş sebebini şöyle açıklıyor: *“Eşimle beraber bir aradayız ama uzağız. Kocama kavuşmak istiyorum. Gerçekten karı koca olduğumuz bir aile olabilmek için geldim.”* Halil Bey de, *“İlişkimizi daha kaliteli hâle getirmek için geldim,”* diyor.

Ailenin Genel Görünümü (Sosyodemografik Açıdan)

14 yıldır evli olan Zeynep Hanım ve Halil Bey çiftinin iki çocuğu vardır. Zeynep Hanım ve Halil Bey; ebeveynlerinin arkadaşlığı sayesinde birbirleriyle tanışmışlar. Ebeveynler, Halil Bey ve Zeynep Hanım’ı birbirlerine uygun görmüşler, Halil Bey ve Zeynep Hanım da evlenmeyi istemiş ve bu izdivaç gerçekleşmiştir.

Halil Bey’i beğendiğini ifade eden Zeynep Hanım, büyüdüğü evdeki sıkışmışlık ve yeterince değer görmeme duygusundan kurtulacağı ümidiyle evlenmiştir. İtibarlı ve değerli bir konuma geleceğini düşünmüştür. Halil Bey ise Zeynep Hanım’ı beğendiğini ve onun kendisi için uygun biri olduğunu düşündüğü için ebeveynlerin teklifini olumlu karşılamış ve evlenmiştir.

Evliliğin ilk yıllarında Halil Bey’in annesinin eve karışması, karı-koca ilişkilerine olumsuz bir biçimde yansımıştır. Halil Bey, annesinin evliliklerine müdahalesi yüzünden rahatsızlık hissetmiş ve anne babasıyla evliliğinin ilk yıllarında çok fazla görüşmemiştir. Zeynep Hanım ise kendi annesinin eşinin yanında hem

kendisine hem de eşine yaptığı örtülü küçümseyici şakalarından rahatsız olmuş ve eşinin bu duruma tepkisiz kalmasına bir anlam verememiştir. Halil Bey, vereceği cevaptan kayınvalidesinin incineceğini ve eşiyle aralarında sorun çıkacağını düşündüğü için böyle davrandığını söylemiştir.

Zeynep Hanım, 36 yaşında, Bursa doğumlu, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi İngiliz Dili ve Filolojisi Bölümü mezunudur. Üniversiteden mezun olduktan sonra hiçbir işte çalışmamıştır. 1.75 boylarında, siyah gözlü, esmer, bakımlı, güzel bir bayandır. Zeynep Hanım kendini şöyle tanıtıyor, *“Yapı olarak hırslı, mükemmeliyetçi biriyim, hep beğenilmeyi istiyorum. Bazen insanları küçük görüp ‘Onlardan daha üstünüm!’ derken yakalıyorum kendimi. Bir tarafım, daima diğer insanların da benim gibi düşünmesini istiyor. Halil Bey’in hep benim açığımı yakalamaya çalıştığını, beni beğenmeyip yetersiz bulduğunu hatta her an aşağılayacakmış gibi davrandığını düşünüyorum. Bu yüzden kendimi korumaya çalışıyorum. Bireysel terapi ile bu özelliklerimi -pek hoşlanmasam da- görebiliyorum.”*

Halil Bey de Zeynep Hanım’ın hırslı olduğunu, üstün ve mükemmel olma isteği içeren bir yapıya sahip olduğunu ifade etti.

Halil Bey 42 yaşında, Manisa doğumlu, hukuk mezunu. Doktorasını da hukuk üzerine yapmıştır. Özel bir firmada hukuk işlerinden sorumlu avukat olarak çalışmaktadır. Halil Bey, 1.78 boylarında, koyu kahverengi gözlü, yakışıklı, düzgün bir fiziğe sahip biri. Halil Bey, kendisini şöyle tanıtmakta, *“İnsan ilişkilerinde geriliyorum. Duygularımı gösteremem. İlk ilişkilerde çekimser kalırım*

ve konuşmakta zorlanırım. Otorite karşısında kendimi baskı altında hissedip fikirlerimi beyan edemem. Gülünecek bir pozisyona düşerim korkusuyla yukarıdan bakan, mesafeli bir tavır takınırım. Samimiyet gösteremem. İlişkilerim yüzeysel ve insanlarla arama hep mesafe koyarım. Olaylara yüzeysel bakarım. Yöneticilikten çok bireysel çalışma bana daha uygun. Yöneticilikte zorlanıyorum. Eşimle hayata dair konuşmak, sohbet etmek zor işmiş gibi geliyor. Sosyal ilişkilerimde sanki hayattan bir şeyleri kaçıırıyormuşum gibi hissediyorum.” Zeynep Hanım eşi için, “Bağırılmıyor, huzur verici ve sakin bir yapısı var. Bu hoşuma gidiyor. Eşim duygularını çıkaramıyor, duygularını çıkardığı samimi bir sohbetimiz olmadığı için kendimi eşim tarafından anlaşılmamış, sahiplenilmemiş, beğenilmemiş, sähipsiz hatta değersiz hissediyorum. Bu da beni öfkeliendiriyor.” demektedir.

Zeynep Hanım’ın Aile Menşei

Zeynep Hanım, Bursalı bir ailenin üçüncü çocuğı olarak dünyaya gelmiştir. Kendisinden altı ve dört yaş büyük iki abisi vardır. Annesi 65 yaşında, Hemşirelik Yüksek Okulu mezunu fakat hiç çalışmamış bir ev hanımıdır. Zeynep Hanım, annesi için şunları söylemekte, “Annem babamın karşısında ezik bir durumda kalırdı. Babam gibi güçlü, otoriter kişiler karşısında sessiz kalıp ezik bir duruma düşmekteydi. Fakat bize karşı baskındı ve o baskınlığını yumuşaklıkla kontrol ederek yapardı.”

Zeynep Hanım’ın babası 70 yaşında, Diş Hekimliği Fakültesi mezunu. Zeynep Hanım babası için, “Babam otoriterdi. Her

zaman onun dediği olmalıydı. Her şey mükemmel değilse sinirli ve aşağılayan bir üslup takınırdı,” demektedir.

Zeynep Hanım ağabeyleri için şunları söylemekte, “Büyük abim, anne ve babamın karışımı sanki. Biraz kibirli, ‘ben bilirim’ci, zaman zaman ukala; başarı odaklı biri. Benden üç yaş büyük abim ise içine kapanık, kendini ifade etmeyen, sanki evde yokmuş gibi hissettirmekte fakat -ilginç bir şekilde- dışarıdaki ilişkilerinde canlı olduğunu gördüğüm biri. Ayrıca devamlı uyuyan bir yapısı var.”

Halil Bey’in Aile Menşei

Halil Bey, Manisalı bir ailenin tek çocuğudur. Halil Bey’in annesi 70 yaşında, ilkokul mezunu, ev hanımı. Annesi için, “Annenin her ne kadar kibar ve sakin duran bir tavrı olsa da baskın, titiz ve kontrolcü biriydi. Fakat bu baskınlığını babama kabul ettiremediği için babamla sürekli bir didişme yaşarlardı,” ifadelerini kullanmıştır.

Halil Bey’in babası 73 yaşında, İşletme Bölümü Mezunu, emekli mali müşavir. Babasını, “Babam titiz, kuralcı, otoriter, içindeki duygusallığı hiçbir zaman çıkarmayan bir insandı,” şeklinde tanımlamıştır.

Bağlanma ve Kimlik Korunumu Açısından İhtiyaçların İrdelenmesi

Zeynep Hanım ve Halil Bey'in bağlanma ihtiyaçlarının mı yoksa kimlik korunumu ile ilgili doğrulanma ihtiyaçlarının mı karşılanmamış olduğu araştırıldı.

Zeynep Hanım'ın karşılanmamış kimlikle ilgili ihtiyaçları vardır. Eşiyle olan ilişkisinde kendi geçmişinden getirdiği karşılanmamış kimlik korunumuyla ilgili ihtiyaçlarına bağlı olarak eşinden mükemmel ve güçlü bir erkek figürü beklemekte; eşinden beğeni, takdir, ilgi ve destek istemektedir. Beklentilerinin eşi tarafından karşılanmadığını hissettiğinde kendisini bakıma muhtaç, aciz, değersiz, yetersiz bir besleme gibi hissettiğini; bunun da canını çok yaktığını ve bu yüzden eşine büyük bir öfke duyarak onu küçük gördüğünü ve aşağıladığını söylemekte.

Halil Bey'in karşılanmamış bağlanmayla ilgili ihtiyaçları, ilişkide ön plana çıkmakta. Zeynep Hanım'la olan ilişkisinde gelişimsel olarak kendi aile menşesinden getirdiği korku ve güvene bağlı bağlanma ile ilgili sorunların etkisiyle evliliklerinde tam bir yakınlaşmayı sağlayamamakta; yüzeysel bir ilişkide kalmakta. İlişkilerini; farkında olmadan akıl, mantık ve uyuma mesafeli olarak yaşamakta. Halil Bey'in uyumsuz, çekirdek duygusu güvensizlikle ilgili olup yakınlaşma beraberinde huzursuzluğu ve korkuyu da getirmekte. Bu yüzden bilinçdışı kaynaklı, mesafeli ve yüzeysel ilişki davranışları ortaya koymakta.

Çiftler Arasındaki Olumsuz Etkileşim Döngülerinin İrdelenmesi

Zeynep Hanım, seanslarında çoğunlukla eşiyle paylaşım yaşamadığını ve bağlantıda olduğunu hissedemediğini; beğenilme ihtiyaçlarını karşılayamadığını olaylar üzerinden konuşmaya başlamaktadır. Halil Bey, genelde söz hakkını eşine vermek isteyen bir yaklaşımla seansa başlıyor. Uysal bir üslupla dinlemeyi ve söz verildiğinde konuşmayı tercih ediyor.

Zeynep Hanım eşiyle yaşadığı, rahatsız olduğu durumları anlatmaya başlıyor. Eşiyle paylaşım ve yakınlaşma hissedemiyor. Buna bağlı olarak hiçbir değeri olmadığını, yetersiz olduğunu, zayıf, küçük, değersizmiş gibi hissediyor. Kendi ifadesiyle, *“Hiçbir önemi ve değeri olmayan bir besleme gibi hissediyorum. Ve canım çok yanıyor,”* demektedir. Bu duyguları hissettiğinde eşine öfkelenip onu aşağıladığı ikincil duygularını yaşamakta.

Halil Bey, eşinin bu tepkisi karşısında yetersiz kalıp ona eşlik edemediğini söylüyor. Eşinin bu ihtiyacını karşılamak amacıyla başka yerlerde paylaşım içine gireceği kaygısını hissetmektedir. Duygularını yeterince açamayacağı için eşi tarafından sahte ve yüzeysel olarak anlaşılabileceğini düşünmektedir. Ayrıca böyle davranırsa eşinin kendisine daha çok kızacağından da korkmaktadır. Eşiyle herhangi bir paylaşım anında da, *“Sanki baraj kapakları açılıp sular üstüme gelecekmiş gibi hissediyorum,”* diyerek paylaşımın aşırı olup kendine ait bir alanının kalmamasından kaynaklı mecbur bırakılma korkusu ve aşırı sıkışma duygusu yaşadığını

ifade ediyor. İç dünyasındaki maladaptif birincil duygusu, korku ve güvensizlikle ilgiliyken ikincil duygusu, hissizlik ve uyum ağırlıklı davranışlar içermektedir.

Süreç Formülasyonu

Öncelikle terapötik bir ittifak oluşturmak amaçlanmaktadır. Zeynep Hanım ve Halil Bey'in kendi aile menşelerinden getirdiklerinin etkisiyle ilişkilerine yansıyan ikincil duygu, davranış ve en temelde maladaptif birincil duygularını anlamalarını sağlar. Zeynep Hanım ve Halil Bey'in ilişkilerinde öncelikle yaşadıkları döngüleri gösterilir. Eşlerin rahatsız edici birincil duygularına ulaşmalarını sağlamak; bu duyguları birbirlerine açmalarında yardımcı olmak amaçlanır. Olumsuz etkileşim döngülerine hızlı bir şekilde tekrar dönmemeleri için her birinin hangi yaklaşımları tercih edeceklerini söylemeleri istenir. Böylece eşlerin olumsuz etkileşim döngülerindeki etkileri ve sorumluluklarını daha iyi fark etmeleri sağlanır. Önemli beceri yaklaşımı olarak çiftlere öncelikle dışarı, eşine odaklanmak yerine kendiliğine odaklanma becerisi geliştirilir. Altta yatan duygular ve ihtiyaçlar dillendirilir. Dillendirilmemiş yeni duyguların çıkmasına da sebep olabilir. Oluşan olumlu duygular ifade edilir.

Zeynep Hanım ile Halil Bey'in Çift Terapisi

(Aşağıdaki bölüm, seansı deşifre edip yazıya döktükten sonra Leslie S. Greenberg ile yaptığım Supervisor çalışmasında kullanılacağından numaralandırılmıştır.)

Seansın Birinci Bölümü:

1. **ZEYNEP HANIM:** Yani eş olarak her şeyi yaşıyanıyormuş gibi görünür. Sohbet de yaparmış gibi ama aslında içten sohbet ettiğiniz yoktur. Hep bir duvar, hep set.
2. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*
3. **ZEYNEP HANIM:** Hep böyle çaktırmadan böyle görünüşte hiç kötü bir anlam yükleyemeyeceğimiz bir şekilde bir duvar çekilir.
4. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Hı hı.*
5. **ZEYNEP HANIM:** Ne bileyim işte, 'Ben bugün çok üşüttüm; kendimi, vücudumu kırık hissediyorum,' dediği zaman, 'Aman bana yaklaşma,' gibi anlıyorum. Tamam, üşütmüş olabilir. Gerçekten üşüttüğünde bile ben şey hissediyorum bu sefer: Tamam yaklaşmayız. Uf. Mesaj veri-

yor çaktırmadan kendince diye düşünüyorum. (Zeynep Hanım ses tonunda ve mimiklerinde küçümseme, kızgınlık ve sitem mesajlarını bulundurmaktadır. İnsanlar birbirlerinden gelen sağ beyinden sağ beyine amigdalayı harekete geçiren bilinçdışı sözsüz mesajlara daha hassastırlar.)*

6. **HALİL BEY:** Ama orada belki ben de ilgi istiyorum. (Zeynep Hanım'ın sitem dolu, küçümseyici, öfkeli tavrı yüzünden Halil Bey yaşadıklarına bakmaktan ziyade inkara yönelik savunma içerisine giriyor.)
7. **ZEYNEP HANIM:** Ama ilgi istiyorsan niye duvar çekiyorsun?
8. **HALİL BEY:** İşte, o bir duvar değil sonuçta. Kendi açım-dan belki de bir duvar değil. (Halil Bey saldırı gibi hissedip savunmaya çekiliyor.)
9. **ZEYNEP HANIM:** Evet, onu da belki anlamamız lazım. Onu da çözmemiz lazım aramızda. O bana duvar olarak geliyor.
10. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Yani o anda ipadı alıp yatağın içine götürdüğü zaman duvar olarak hissediyorsunuz. Gün içinde onu beklemiştiniz... (Zeynep Hanım'a dönüp onu anlamaya yönelik empatik konuşmaya yöneliyorum. Empatik anlama ile başlayıp empatik tahminde bulunmaya devam ediyorum.)*
11. **ZEYNEP HANIM:** Evet. Evet.

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

12. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...ilgi beklemişsiniz, konuşma beklemişsiniz. (Empatik tahminde bulunma.)**
13. **ZEYNEP HANIM:** Evet.
14. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Dertleşme beklemişsiniz.*
15. **ZEYNEP HANIM:** Dert bile değil, biraz gülssek, biraz eğlensek, biraz konuşsak, günü ne yaptık, ne hissettik...
16. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Kayınpederiniz olduğu için ve onların yapısından dolayı onların yanında olmamış ve ihtiyaç hissetmişsiniz. Baş başa kaldığınızda da onu görmeyince...*
17. **ZEYNEP HANIM:** Evet.
18. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...onu görmeyince büyük bir dışlanmışlık, öneminiz yokmuş, hiçbir bağlantınız yokmuş...*
19. **ZEYNEP HANIM:** Evet. Evet. Bağlantı yok, kesik.
20. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...size hiçbir muhabbet duyulmuyormuş gibi hissettiğiniz ve değerinizin ve öneminizin hiç olmadığını hissettiğiniz bir şeye dönüyor. (Empatik tahminde bulunma.)***
21. **ZEYNEP HANIM:** Evet.
22. **Dr. Mehmet Tekneci :** *Bu sizi çok üzüyor ve çok yaralıyor.*
23. **ZEYNEP HANIM:** Üzüyor ve yaralıyor, kesinlikle.
24. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Çok kötü hissediyorsunuz.*
25. **ZEYNEP HANIM:** Doğru. Kendimi çok kötü hissediyorum. Yani odada bile kalmak istemedim, balkona falan

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

** Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

çıktım bir müddet. Yoksa şeyim var benim işte, o esnada. Hani bir şeyler söyleyesim geliyor. Kırıcı oluyorum.

26. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ve öfkeleniyorsunuz o zaman.*

27. **ZEYNEP HANIM:** Çok öfkeleniyorum. Tek başıma, balkonda atmaya çalıştım. Yani evvelden olsaydı ona da çok sinirlenirdim.

28. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki. Peki.*

29. **ZEYNEP HANIM:** Buyurun.

30. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Orada belki yapamadığınız şeyi burada bir deneyebilir miyiz? Mesela gün içinde ben sana ihtiyaç hissettim. Çok görüşemedik, konuşamadık. Ve şu an seninle bir muhabbet, bir bağlantımız yokmuş gibi hissediyorum. Kenarda, dışlanmış, hiçbir önemim yokmuş, değerim yokmuş gibi hissediyorum. Diyebilir misiniz bunu?*

31. **ZEYNEP HANIM:** Tabii. Gün içinde çok fazla bir şey paylaşmadığımız için bende bir boşluk oluşuyor. Sana ihtiyaç duyuyorum. Seninle ilişki kurmaya, bağlantı kurmaya, seninle duygusal alışveriş yapmaya çok ihtiyaç duyuyorum. Bunu da bulamadığım zaman çok öfkeleniyorum.

32. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ne hissediyorsunuz orada? Yani dışlanmış...*

33. **ZEYNEP HANIM:** Dışlanmış hissediyorum. Önemsiz, değersiz hissediyorum kendimi.

34. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Yalnız hissediyorum.*

35. **ZEYNEP HANIM:** Yalnız hissediyorum. Hatta hani yokmuşum gibi hissediyorum.
36. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hiçbir olayda yokmuş gibi.*
37. **ZEYNEP HANIM:** Varlığım yok sayılıyormuş gibi hissediyorum.
38. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Hı hı. Size ne oluyor orada bakabilir miyiz Halil Bey? Sanki o onun ihtiyacını o an için fark edemiyorsunuz.*
39. **HALİL BEY:** Hı hı.
40. **Dr. Mehmet Tekneci:** *O an için düşünemiyorsunuz. Oradaki; o eski evinizin o çocukluktaki standart davranış kalıplarına geri döndüğünüz bir şey mi dönüyor kendi kabuğunuzda, kendi dünyanızda...*
41. **HALİL BEY:** Evet. Evet.
42. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...yaşadığınız bir şeye dönüyor sanki ve o an kırmaya çalıştığınız o yapıyı pat diye tekrar ortam aynı olduğu için girdiğiniz bir durumu mu yaşıyorsunuz...*
43. **HALİL BEY:** Hı hı.
44. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...acaba?*
45. **HALİL BEY:** Yani orası özelde evet. O zaman için öyle belki ama genelde baktığımızda, kendi evimizde de sonuçta aynı şey olabiliyor.
46. **ZEYNEP HANIM:** Evet. Aynen öyle. Buradaki şey şuydu: Ben biraz yaklaşıyordum.
47. **HALİL BEY:** Şey konusunda...

48. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Eşinizin ihtiyacı olan şey gibi bir ihtiyacınız yok sanki sizin. (Empatik keşif.)**
49. **HALİL BEY:** Yok, o konuda ben sonuçta daha evet...
50. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Onunki farklı, sizinki farklı.*
51. **HALİL BEY:** Evet.
52. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sizin eşinizin yanınızda durmanızla sanki onunla bağlantı kurmuş gibi hissediyorsunuz. Yani öyle bir şey mi oluyor? (Empatik keşif.)***
53. **HALİL BEY:** Hı hı. Yani birbirimizin etrafında olmamız sanki bir şey sağlar diye oluyor belki...
54. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Çocukluğunuzdaki evinizde öğrendiğiniz şey o sanki. İnsanlar birbirlerine sevgilerini, duygularını, hislerini anlatmak yerine yan yana duruyorlardı. Siz de onu yaşıyorsunuz gibi. (Empatik keşif.)****
55. **ZEYNEP HANIM:** Aslında tam anlamıyla o.
56. **HALİL BEY:** Aslında ben ifade edebiliyorum sonuçta ama...
57. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Zor sizin için. (Empatik kabullenme.)*****
58. **HALİL BEY:** Bizim çocuklarımız sonuçta şeyi bilir, benim ne kadar çok sevdiğimi. İfade ettiğimi bilir, sarıldığımızı öptüğümüzü. Onları şey yapar, görür yani açık olarak

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

** Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

*** Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

**** Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

bizim aramızdaki şeyi... Ama sonuçta tabi benim şeyim, bendeki iletişim şeysi ihtiyacı muhtemelen çok daha az.

59. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Çok daha az. Sanki sizin için; kendi özel bir dünyanızınyanında özel bir dünyası olan birisiyle yan yana durmak gibi olmuş. (Empatik keşif.)**
60. **HALİL BEY:** Bu biraz belki aynı zamanda bir kaçış şeysi. İnsanın kendisinden kaçışı. Yani boş kaldığı an birisiyle iletişim kurmak yerine en yakın olabilecek eşiyile filan... Yani ne bileyim, televizyonda bir haber programına bakmak veya yataarken bir ipadda, haberlere, tekrar gazetelere bir bakayım şeyi yapmak...
61. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir kaçış dediniz. Bu...*
62. **HALİL BEY:** Belki de bu şey. İletişimden ve kendimden şey yapmak, kendimi dinlemekten kaçmak belki de.
63. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki bir iletişim ortamı doğduğunda bunu yaşıyorsunuz. Yatağa gittiniz mi bir iletişim ortamı doğuyor.*
64. **HALİL BEY:** Hı hı.
65. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bu iletişim ortamıyla o ortama o iletişimden kaçmanın yolu belki dediniz. Yani bir yönüyle iletişim sizin için, birebir iletişim...*
66. **HALİL BEY:** Kaçmanın yolu değil de ben şey olduğum zaman yani yattık, uyuyacağız, o arada ne bileyim, bir-iki çift konuşulur, bir iki laf edilir...
67. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

68. **HALİL BEY:** Yani bu şey tabii. Tanımlaması çok zor. Böyle bir iletişim ortamından belki hep kaçtığım için ben...
69. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*
70. **HALİL BEY:** Öyle bir iletişim benim hemen uyku mu getirir, sıkılırım.
71. **ZEYNEP HANIM:** Ay! Evet. Evet.
72. **HALİL BEY:** iPad'de şey yapsam, gazetelere baksam film seyretsem...
73. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Şöyle diyebilir miyiz? Sanki ipada baksanız, gazetelere baksanız size ait bir alan oluşuyor. Huzurlu ve rahat hissettiğiniz. Ama birisiyle iletişime girerseniz sıkıntı ve kaygı yaşadığınız ve ondan kaçmanın yolu belki, uykuyla. Bu durumda da uykunuzun geldiği. Sanki yakınlaşmak aynı şeye mi dönüyor? Böyle alanınızı daraltıyormuş gibi, rahat, huzurlu alanı hissetmiyormuşsunuz. Eşinizin talepleri açısından sanki ben onunla iletişime girsem üzerime gelecek ve işgal olacağım. Benim alanım kalmayacak gibi. Eşinizle yan yana olduğunuzda veya bir iletişim olduğunda daha böyle güvenli, huzurlu rahat olmanın yolu sanki bir ıpad, bir gazete okumak gibi şeyler kendinize bir alan açıyor muş gibi mi hissediyorsunuz. Çünkü öbür türlü sizin alanınız işgal ediliyormuş gibi, daralıyormuşsunuz gibi, üzerinize geliniyormuş gibi hissettiğiniz bir şey mi? (Empatik keşif.)**
74. **HALİL BEY:** Yani belki de o düşünmekten, hissetmekten, onun için bir çaba sarfetmekten...

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

75. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Yakınlaşmaktan. (Empatik tahminde bulunma.)**
76. **HALİL BEY:** ...kaçıyorum belki.
77. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Orada ne oluyor? Niye kaçılıyor? Orada sanki böyle olmazsa daralacaksınız, sıkışacaksınız. Sıkıntılı, huzursuz, keyifsiz olacaksınız. (Empatik tahminde bulunma.)***
78. **HALİL BEY:** Yani benim hayatımda bir pratiği olmayan bir şey. Sonuçta öğrenmem de gereken bir şey ama pratiği olmadığı için de bende baskı oluşturuyor.
79. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Pratiği olmayan birçok şey öğreniyoruz aslında ama orada bir baskı unsuru var. Bir baskı oluyor. Sanki üzerinize bir... Sıkışmış gibi hissettiriyor sizi. Geçen seansta üzerinize gelecekmiş gibi.*
80. **HALİL BEY:** Baraj kapağının açılması.
81. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Sanki onun gibi. Sanki sizin alanınıza girilecek ve siz ne olacak şimdi dediğiniz bir şey mi o? Biraz açabilir misiniz, iç dünyanızda neler oluyor?*
82. **HALİL BEY:** Çok şey yapamıyorum, yani tanımlayamıyorum. Sonuçta bende oluşturduğu bir şey...
83. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Baskı hissediyorsunuz*
84. **HALİL BEY:** Şiddetli bir baskı.
85. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki nefes alamayacak gibi bir baskı. (Empatik keşif.)****

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

** Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

*** Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

86. **HALİL BEY:** Yok, fiziki bir şey de yok da...
87. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Nasıl bir baskı?*
88. **HALİL BEY:** ...yani sonuçta duygusal bir şey oluşturuyor, baskı oluşturuyor.
89. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Biraz açabilir misiniz duygusal baskıyı? Duygusal olarak bir sıkıntı oluşuyor.*
90. **HALİL BEY:** Yani o şeyleri düşünmek belki yoruyor veya istemiyorum.
91. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Neleri düşünmek?*
92. **HALİL BEY:** Yani bir şeyleri paylaşacaksınız. Onu paylaşırken, olumlu ya da olumsuz...
93. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*
94. **HALİL BEY:** ...veya bir şeyle alakalı. Dolayısıyla orada onun üzerine kafa yormak lazım, onun ilişkilerini çözmek lazım. O şeyleri hissetmek lazım. Biraz tabi bu işin geçmişi de önemli. Benim maalesef unutkanlık gibi bir şeyim de var. Çok unutuyorum ben. Belki olaylara yüzeysel yaklaşımından da kaynaklanıyor. Çünkü hiçbir duygusal bağ kurmadığım için hiçbir şeyle.
95. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir bağ kurmak sizin için çok zor. Sizi yoracak bir şeymiş gibi duygusal bir bağ kurmak. Öyle olduğu için...*
96. **HALİL BEY:** Zeynep mesela insanlarla olan, her türlü insanla olan bir ilişkisinin zamanını hatırlar.
97. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ne oluyor mesela? Aslında ne yaşadığınızı, iç dünyanıza bakarken, Zeynep Hanım'a döndük.*

Orada ne oldu ki Zeynep Hanım'a döndük. Belki oradan çalışabiliriz. Eşinize döndünüz. O yapar dediniz.

98. **HALİL BEY:** Bu işte unutkanlıkla alakalı. O sonuçta çok daha şeydir, insan ilişkileriyle ilgili. Yani sık sık zaten şey de olur. O konuda da küsme noktasına gelirsiniz. 'Şunu hatırlamıyor musun?' der veya işte, 'Şöyle bir şey olmuştu, şöyle bir şey söylemiştim veya işte şöyle yapmıştım...'

99. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Şöyle bir şey mi?*

100. **HALİL BEY:** 'Bunu da mı hatırlamıyorsun?' der.

101. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*

102. **HALİL BEY:** Ben de hatırlamayınca bu sefer o da ayrı bir şey oluşturur onda, kırıklık oluşturur. Belki de bu da ben de bir baskı oluşturuyor. Yeni bir şey konuşacağız, onunla alakalı geçmişe dönük; yeni bir şey çıkacak, onu ben yine hatırlamayacağım. Hatırlamayınca, 'Ya onu nasıl hatırlamıyorsun?' diyecek. Ama sonuçta bu tabi benim duygusal anlamda belki çok yüzeysel yaşamamdan kaynaklanıyor.

103. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hah! O...*

104. **HALİL BEY:** Yani şey yapmıyorum...

105. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir bağlantı...*

106. **HALİL BEY:** Bir bağlantı yok, detaylama yok. Bir şeye girme yok. Daha şey, yüzeysel yaşıyorum.

107. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Duygusal bir bağlantıya girmeden belli bir mesafede yaşadığınız, onun için de kolay unuttuğunuz*

bir şeyi yaşadığınızı düşünüyorsunuz. Diğer taraftan sanki işte yakınlaştığında duygusal bir bağlantı olacak bir ortam olduğunda eşinizle o sizi tedirgin ediyor. Bir baskı unsuru hissediyorsunuz üstünüzde. Bir rahat olacağınız alanınız gidiyor gibi hissediyorsunuz. Ama diğer taraftan yakınlaşırsanız size bir şeyler soracak, hatırlamıyor musun diyecek. Bu da sizi hatırlamadığınız gergin, keyifsiz bir şeye doğru çekecek. Çünkü eşiniz o durumda kırılabilir gibi hissediyorsunuz. Onun için de...

108. HALİL BEY: Bu da bir yönü.

109. Dr. Mehmet Tekneci: *Bu da bir yönü. Zaten sıkışmış ve alanınız yok oluyormuş gibi hissettiğiniz, baskı hissettiğiniz bir şeyi yaşıyorsunuz bir taraftan. Böyle bir şey mi?*

110. HALİL BEY: Doğru. Bu sırf eşimle alakalı da değil.

111. Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı.*

112. HALİL BEY: Yani sonuçta tüm dış dünyayla benim şeyim böyle. Normalde insanlar nedir? Özellikle yöneticilerde hep karşısındakini bir tahlil eder, analiz eder. Bu bana doğru mu çalışıyor, yanlış mı çalışıyor? ne düşünüyor, burada bulunmasının sebebi ne?

113. Dr. Mehmet Tekneci: *Sizin de öyle çalışıyor.*

114. HALİL BEY: Yok, işte benim zihnim öyle çalışmıyor. Ben sadece düz görünen yüzey üzerinden çalışıyorum. Ben çok öyle insanların arka yüzüne bakıp ne var, ne düşünüyor?..

115. Dr. Mehmet Tekneci: *Bağlantıya geçmiyorsunuz. Olaylara, durumlara duygulara ilişkilerde tam bir bağlantıya geç-*

*meden... (Empatik tahminde bulunma.)**

116. **HALİL BEY:** Benimki sadece görünen üzerinden devam etmek.

117. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Yüzeysel. Peki, biz şeyde kalalım isterseniz. İlişkinizde. Sanki eşinize öyle yatakta duygusal bir yakın konuşma içerisine girerseniz o kendinizi rahat hissettiğiniz ortam bozulacak. Böyle sıkışmış hissetmediğiniz o alanda sıkışmış hissedeceksiniz. Bir baskı hissedeceksiniz onunla iletişime geçerseniz ve hatta hatta iletişime geçerseniz o size bir şey soracak. Siz bilemeyeceksiniz ve o tatsız bir şey olacak. O suratını asacak bir şey olacak. Böyle kaygılar yaşadığınız için otomatikman bir iPad'e, bir gazeteye yöneldiğiniz veya kafayı çevirip uyuduğunuz bir şey mi dönüyor?*

118. **HALİL BEY:** Evet.

119. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki, o zaman ben bunu aranızda, yataktaki durumu, hep olan şeyi aslında burada bunları bunları yaşadığım için, bunları hissettiğim için bu oluyor diye eşinize ifade edebilir misiniz? Bunu gözlerinizin içine bakıp, belki şöyle koluna dokunup, biraz koltuğu yakınlaştırtıp? (Halil Bey, Zeynep Hanım'ın elini tutuyor. Zeynep Hanım, Halil Bey'e bakıyor. Yakınlaşmanın olduğu samimi karşılıklı bakışma oluyor.)*

120. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Zor oluyor mu sizin için?*

121. **HALİL BEY :** Yoo.

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

122.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Öfkeli hissediyorsunuz, kızgın hissediyorsunuz.*

123.**ZEYNEP HANIM:** Evet. Aynen sanki böyle yapıyormuş gibi hissediyorum yani.

124.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Kızgın hissediyorsunuz. Sanki paylaşmıyor, muhabbet kurmuyor, yalnız kalmışsınız. (Empatik tahminde bulunma.)**

125.**ZEYNEP HANIM:** Hı hı.

126.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hiçbir değeriniz ve öneminiz yokmuş gibi...*

127.**ZEYNEP HANIM:** Hiçbir değerim yok.

128.**Dr. Mehmet Tekneci:** *...hissediyorsunuz böyle olunca.*

129.**ZEYNEP HANIM:** Evlendik, evlendik. Daha ne?

130.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Herkes sanki orada bedenlen bulunması yeterliymiş gibi hissetti.*

131.**ZEYNEP HANIM:** Evet. Evet.

132.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hiçbir bağlantı hissedemiyor.*

133.**ZEYNEP HANIM:** Her seferinde aynı.

134.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Muhabbet, bir bağlantı, önemli, değerli hissedemedin; bir paylaşım hissedemedin. Çok kırıyor sizi, çok yalnız, önemsiz ve değeriniz yokmuş gibi hissettiğiniz...*

135.**ZEYNEP HANIM:** Evet.

136.**Dr. Mehmet Tekneci:** *...bir noktaya çekiyor.*

* Mehmet Tekneci'nin değerlendirme ifadesidir.

137.**ZEYNEP HANIM:** Hı hı.

138.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Eşinizin duyguları bunlar. Bunlar olacak aslında ben bunları bunları yaşıyorum.*

139.**HALİL BEY:** Yani o gerek gün içinde gerek gece bu duygusal paylaşımlarla ilgili durum ortaya çıktığında, senden böyle bir şey geldiğinde ben kendimi baskı altında hissediyorum. Ve bunun sonucu özellikle ilişkilerin geriye dönük olarak sorgulanmasında hafızam da çok zayıf olduğu için, olaylara yüzeysel yaklaşıp unuttuğum için burada bununla alakalı baskı oluşuyor. Bu nedenle kendimi kapatıp ipada veya başka bir şeye yönlendirebiliyorum. O zaman da sen kendini çok mutsuz hissediyorsun. Bunun da farkındayım.

140.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Otomatikman oluyor değil mi yaşadığınız şey bir yönüyle? Onun farkında bile olmuyorsunuz, otomatikman.*

141.**HALİL BEY:** Bazen şey de oluyor sonuçta o da uyuyacak oluyor. Bir şeyler konuşuluyor, ediliyor. Dönüyor. Belli bir uyku şeyi oluyor belki. Ben sonra dönüp tekrar iPad'i açıp bakacağım şeylere bakıyorum.

142.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Peki, yani yaşadığınız şey aslında bir baskı hissediyorsunuz ve kendinizi de bir taraftan bazı şeyleri yapamıyormuş gibi hissediyorsunuz. İlişkide hatırlayamıyormuş gibi hissediyorsunuz.*

143.**HALİL BEY:** Hı hı.

144. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki birazcık orada duygu-*

sal ilişkiyi beceremiyormuş gibi hissediyorsunuz. Sanki yetersiz hissediyorsunuz ve ilişkiye girerseniz de bundan bir zarar görecekmışsiniz, orada bir şeyler olacakmış gibi. Tatsız tuzsuz olacakmış gibi hissettiğiniz bir şeye dönüyor bu sefer.

145. **HALİL BEY:** Yani yetersizlik zaten şey yapıyorum. Onda hiçbir şey yok, onu hissediyorum. Yetersizlik hissi zaten mevcut.

146. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*

147. **HALİL BEY:** O konuda şey yapamadığımı, yeterince karşılık veremediğimin zaten farkındayım. Yetersizlik şeysi var...

148. **Dr. Mehmet Tekneci:** *O duygular o kadar rahatsız edici ki sizin için onun için otomatikman belki böyle bir kaçışa dönüyor.*

149. **HALİL BEY:** *Hı hı.*

150. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Böyle bir davranışa dönüyor sanki.*

151. **HALİL BEY:** *Hı hı.*

Zeynep Hanım ve Halil Bey'in Terapisi ile İlgili Olarak Leslie S. Greenberg ile Yaptığımız Süpervision Çalışması (Seansın Birinci Kısımı)

Leslie' S. Greenberg: *Şimdi başta söylediğim bir şey var genel olarak da geçerli. Anlatırken eşlerin ikisinde de bağlanma ve kimlik meselesi var gibi anlatıyorsunuz. Güvenlik, utanç, değersizlik vs. meseleleri ikisinde de var gibi anlatıyorsunuz. Kimlik ya da bağlanma açısından biri daha merkezdedir gibi ayırmakta fayda var. Kimlik ya da bağlanma ihtiyaçlarından birisi daha baskındır. Bir de aile kökenlerini getirmekte fayda var aslında. Okurken iyi bir çift gibi görünüyorlar; yani tırmanan bir gerginlik yok. Zeynep Hanım'ın meselesi biraz daha yalnızlıkla ilgiliymiş gibi geldi bana. Halil Bey'inki de yetersizlikle ilgili gibi. Bu anlamlı geliyor mu size?*

Mehmet Tekneci: Ben de tam tersini düşünüyorum aslında.

Leslie S. Greenberg: *Evet.*

Mehmet Tekneci: Halil Bey'inki mesafe ile ilgili. Özgürlük alanına giriliyormuş gibi. Huzursuz hissettiği bir durum yaşıyor. Halil Bey için eşi çok konuşacakmış ve baraj kapağı açılacak, sular gelecek gibi hissediyor.

Leslie S. Greenberg: *Pardon. Ben iki vakayı karıştırdım. Evet, evet Halil Bey daha uzak ve mesafeli. Evet, evet Halil Bey konusunda doğru söylüyorsunuz.*

Mehmet Tekneci: Zeynep Hanım için de şöyle söyleyeyim: Bağlantıda kalma isteğinin arkasındaki kimliğinin onaylanması, takdir görme isteğidir. Bu olmazsa arkada aciz besleme gibi hissedilen bir yapı çıkıyor ortaya. Yani kimlik ile ilgili.

Leslie S. Greenberg: *Biri yalnız ve değersiz hissediyorsa kendini; temel meselesi yalnız hissetmek değildir. Değersizlik hissi yalnızlığa verdiği bir tepkidir. Temel meselesi yalnızlıktır. Yalnız olduğunda da değersizlik tepkisi çıkıyordur. Yalnız olduğunda değersiz hissediyor kendini ama aslında temel hassasiyeti yalnızlıktır.*

Mehmet Tekneci: Netleştirmek açısından şöyle bir katkı yapayım: Bir şekilde iletişimde canlandırma yapıldığında Zeynep Hanım, Halil Bey sorumluluğu olduğu için yapıyormuş gibi hissediyor. Kendini beğendiği için değil de sorumluluktan yapıyor deyip eşinin nezdinde bir kıymeti olmadığı hissiyatını yaşıyor. Yine beslememiş gibi acizlik hissi oluşuyor.

Leslie S. Greenberg: *Evet ama 36. diyalogda 'Zeynep Hanım: Yalnız hissediyorum. Hatta hani yokmuşum gibi hissediyorum,' bakarsanız yalnız hissettiğini yokmuş gibi hissettiğini yazmış.*

Mehmet Tekneci: Buradaki yokmuş ifadesi kimliğinin yok

sayılması. 38. diyalogda Zeynep Hanım'ın varlığını yok sayılıyor-muş gibi, demesi gibi.

Leslie S. Greenberg: *Evet şimdi burada Zeynep Hanım'ın aile kökenlerini irdelememiz gerekiyor. Temel meselesinin ne olduğunu anlamamız için kadının ailesiyle ilgili bir şey biliyor musunuz?*

Mehmet Tekneci: Evet, Zeynep Hanım'ın ailesinde ağabeylerin davranışları önemsleniyor. Zeynep Hanım davranışlarının affedilmediğini, eleştirildiğini ve küçük görüldüğünü ifade etti. Babasının tavrı eleştirel, aşağılayıcı, dalga geçici bir üsluptadır. Ötekini aşağı çeken, küçük gören bir tavır varmış. Önemli bir pozisyona koyduğu birileriyle (erkekler için) konuşurken aşağılanacakmış gibi hissediyor.

Leslie S. Greenberg: *Hangisi olursa olsun. Bana yalnızlık gibi geldi. "Yokmuşum gibi" dediği satırda.*

Mehmet Tekneci: Tamam. Düşüneceğim ben.

Leslie S. Greenberg: *Evet yani sizin söylediklerinizden anladığım kadarıyla büyük bir ihtimalle Zeynep Hanım'ın bir yetersizlik duygusu var. Halil Bey'in de işgal duygusu var.*

Mehmet Tekneci: Tamam.

Leslie S. Greenberg: *Size benim notlarımı da göndereceğim. Notlarda kadının temel hissinin yalnızlık olarak düşünerek yazdım. Bir sonraki adıma bakalım. Seansta şu anda olan biten güzel. Zeynep Hanım'ın eşine bakıp hissettiğini söylemesi Halil Bey'in de odada olup ona tepki verebilmesi. Halil Bey'i odaya getirtip ona tepki verdirmek. Duygunun ifade edilmesi doğrudan ve oradan gelen karşılığın bulunması.*

Mehmet Tekneci: Seansın tamamında duygularını birbirlerine ifade ettiler aslında.

Leslie S. Greenberg: *Haa. Tamam güzel. Karşılık da verdiler birbirlerine o zaman.*

Mehmet Tekneci: Evet.

Leslie S. Greenberg: *Diyalogda Halil Bey dokunuyor ve birbirlerine bakıyorlar. Hani Halil Bey eşine dokunuyor yani dokunuyorlar birbirlerine. Dokunuyor ve Zeynep Hanım da ona bakıyor. Onun üzerine yorum yapmak önemli olabilir. Çünkü Halil Bey'e bakıyor. Bu potansiyel bir yakınlık hâli veya bir şey ifade ediyor o anda konuştukları şeyle ilgili.*

Mehmet Tekneci: Duygularını kendilerini ifade etme ile ilgili diğer seanslarda çalıştık. Halil Bey'in yapamadığı bir şey aslında. Eşine dokunup yanında olduğunu hissettirebilirsin diye konuşulduğunda yaptığı tek şey elini tutmak oluyordu. Koluna dokulmasının daha farklı bir şey olduğunu ifade etti eşi. Ve kendini ona daha yakın hissettiğini, önemsendiğini hissetti. Zeynep Hanım'da ona yaklaşma hissiyatı oluştu. Halil Bey için zor da olsa potansiyelini ortaya koyduğu bir tavır sergiliyor. Hem göz teması hemde dokunma ile ilgili canlandırmalarla ilgili deneyimledikleri öğretim gördüler.

Leslie S. Greenberg: *Evet, tam anlayamamış da olabilirim ama bu yaptığı şeyi o anda yakalamak önemli. Halil Bey'e ne hissediyorsunuz diye sormak. Söyleyemiyorsa belki de siz onun adına ifade etmelisiniz. Halil Bey'in adına konuşmanız hani onun ifade edebilmesi için. Çok rahat ifade edemiyor ama rahatsız olsa bile yap-*

tırmak, ona bunu söyletmek önemli.

Mehmet Tekneci: Evet. Sanki dokunur, yakınlaşırsam bana daha çok yakınlaşacak. Baraj kapağı açılıp suların gelmesi gibi bana hiç alan kalmayacak ve hep devam edecek diyor.

Leslie S. Greenberg: *Yani Halil Bey'in korkusu var gibi.*

Mehmet Tekneci: Evet, evet.

Leslie S. Greenberg: *Korkusundan hareketle konuşması lazım. Direkt Zeynep Hanım'a söylemesi lazım; 'Kendimi kaybetmekten korkuyorum, kendimi kaybedeceğim diye çok korkuyorum,' Bu şekilde başlayıp eşine bunu doğrudan ifade edebilir. Yakın olmaktan korkuyor değil mi? Yani o duygunun çok güçlü olduğunu söylüyorsunuz? Çocukluğunu biliyor musunuz? Nereden geliyor bu korku?*

Mehmet Tekneci: Çocukluğu şöyle. Evin içerisinde kendini ortaya koymak, duygularını ifade etmek böyle bir şey yok. Ona müsaade yok. Babasının kızacağı ile ilgili annesinin bir dayatması var. Evin içerisinde kurallara uymak zorunda. Tepkiler karşısında susmak zorunda. Öyle olduğu için kendi alanına çekilmiş. Herhangi bir ilişkide sanki ona baskı yapılacakmış gibi özgürlük alanı yok edilecekmiş, sıkıştırılacakmış hislerini yaşıyor ona. Bunları da ifade ediyor artık.

Leslie S. Greenberg: *Yani gayet iyi gidiyor. Benim hissiyatım bu duyguları ifade edilmesini şu ana getirmektir ama anlıyorum söylediklerinizi. Bir başka şey de Halil Bey'in korkularından konuşurken 'fazla gelecek, kendinden gidecek gibi korkularınızdan bahsederken, eşiniz bu duvarı red edilmek gibi yaşıyor öyle hissediyor,'*

diye ifade etmek lazım. Bu duvarı reddetme gibi değil de kendini koruma gibi yeniden çerçevelemek önemli. 'Her seferinde siz boğulmaktan korkuyorsunuz. Eşinizi sevmediğinizden istemediğinizden değil,' diye de eklemek lazım. 'Hani onu reddettiğiniz sevmediğiniz için değil sadece sizin için çok korkutucu bir şey bu. Kendinizi kaybedecek misiniz gibi, yakın olmak çok korkutucu sizin için. Boğulacağınızdan korkuyorsunuz,' diyebilirsiniz. Sonra Halil Bey'in bağlantı korkusu üzerine çalışılır. Önemli olan şu; Bu temel hislere indiğinizde öyle bir çerçeveleyeceksiniz ki, 'Burada yaşadığınız boğulma korkusu gibi korkular bunlar sizin için kişisel kaygılarınız, kişisel hassasiyetleriniz. Eşinizi sevmediğinizden değil!' ifadelerle eşler tarafından anlaşılsın. Anlamalı geliyor mu size?

Mehmet Tekneci: Anlamalı geliyor. Seansın başında Halil Bey'in ebeveynlerine kalıyorlar. Halil Bey'in çocukluğundaki davranış kalıbı tetikleniyor. Zeynep Hanım eşini daha uzak ve duvar gibi hissettiğini söylüyor. Zeynep Hanım orada kendini yetersiz ve besleme gibi hissediyor. Kendini yalnız hissettiği duygular yaşıyor. Biz onun üzerinden geçmişi ve şu anı konuşmaya çalışıyoruz.

Leslie S. Greenberg: Tamam. Ayrıca adam bağlantıdan korkuyor ama bu Zeynep Hanım'ı değersiz hissettiriyor diyorsunuz. Eleştiri yüzünden değil, suçlanmaktan değil, yakınlıktan uzaklaştığı için Halil Bey, bağlantıyı kurmadığı için de Zeynep Hanım kendini değersiz hissediyor. Nasıl değersiz hissediyor? Bana hâlâ bunu biraz daha irdelersek iyi olur gibi geliyor. Zeynep Hanım'ın iç dünyası nasıl?

Mehmet Tekneci: Aile geçmişi ile ilgili şunu da söyleyebili-

rim. Sanki kız çocuğu olarak kültürel kodlara göre onun değeri, bir önemi yokmuş gibi. Babasının bu aşağılayan uslubu nedeniyle onun için bir şey yapılıyor ama ona değer verildiği için değil hissini yaşıyor.

Leslie S. Greenberg: *Evet, evet. Anlıyorum. Yine de ilgi istiyor. Kafa karıştırıcı olan şey Halil Bey'in eşini suçlaması değil Zeynep Hanım'ın kendini değersiz hissettirmesi.*

Mehmet Tekneci: Evet, evet.

Leslie S. Greenberg: *Ama temel olarak güzel bir seans değil mi? Siz de öyle düşünüyor musunuz?*

Mehmet Tekneci: Evet bence de güzel bir seans.

Leslie S. Greenberg: *Özellikle Halil Bey'in içindeki korkuya çok güzel giriyorsunuz. Onu çok güzel ele almışsınız. İşte Halil Bey'in fiziksel olarak yan yana bulunma, yakın olarak hissetme vs. bahsetmişsiniz. Aldığım notlarda da Zeynep Hanım'ın yalnızlık olan temel hissi olduğundan hareketle aldığım notlar var. Şu an konuştuklarımızın üzerinden Zeynep Hanım'ın yalnızlık temel hissini notunu geçerliği kaldırıyoruz. Gözardı edebilirsiniz. Ama burada ana mesele gerçek his nedir? Ona varmaya çalışıyorsunuz ve bu hissi birbirlerine söyletmeye çalışıyorsunuz. Ne karşılık verdiklerine, o hassasiyetin ifade edilmesine, temel duygunun ifade edilmesi karşısında eşin verdiği karşılığı almaya çalışıyorsunuz.*

Mehmet Tekneci: Teşekkür ederim.

Seansın İkinci Bölümü

(Bölüm, Leslie S. Greenberg ile yapılan Supervisor çalışmasında kullanılacağından numaralandırılmıştır.)

1. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bunu söyleyebilir misiniz eşinize? Sanki duygusal yakınlık olursa üzerimde bir baskı hissediyorum, tamamen sıkışmış hissediyorum, üzerime gelecekmişsin gibi hissediyorum, bir taraftan da o ilişki içerisinde yetersiz hissediyorum. Yeterince bir cevap, iletişim kuramayacakmışım gibi hissediyorum. Ve öyle olunca da otomatikman böyle bir durumu yaşıyorum diyebilir misiniz?*
2. **HALİL BEY:** Hı hı.
3. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Baskı hissediyorum, sıkışmış hissediyorum, yetersiz hissediyorum.*
4. **HALİL BEY:** Yani duygusal bir iletişim kurma esnasında kendi üzerimde büyük bir baskı hissediyorum. Aynı zamanda kendimi sıkışmış da hissediyorum. Aynı zamanda yetersiz de hissediyorum. Bunların hepsi beni böyle bir

duygusal ilişkiden kaçmaya itiyor.

5. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*

6. **HALİL BEY:** Ve kapatmaya itiyor. İletişimi kesmeye itiyor.

7. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Hı hı. Çok iyi ifade ettiniz. Halil Bey konuşurken bazen gözleriniz hafif hafif kaçıyor. Ne oluyor orada? Paylaşmak ister misin? Yine böyle bir sıkışmış gibi, o yakınlaşmanın etkisiyle böyle bir duygu yaşıyor musunuz şu anda?*

8. **HALİL BEY:** Yani ben sanki sürekli insanların gözüne bakamam.

9. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Orada ne oluyor mesela? Eşiniz, dokunuyorsunuz. Yakın bir mesafe, aslında bir şeylerin ters gideceğini, yetersiz hissedeceğinizi hissettiğiniz bir durum bu aynı zamanda. Konuşurken orada zaman zaman gözleriniz kaçıyor. Ne oluyor, gözleriniz kaçtığı anda, belki onu da konuşabiliriz. Yine böyle mesafe, yakınlaşma gibi bir şey mi oluyor? Gözlerinizi kaçırarak bir alan bıraktığınız bir şey mi dönüyor acaba? Mesela uzun uzadıya sabit bakın. Ne yaşıyorsunuz içinde? Onu anlayabilirsiniz mesela. Ne oluyor orada? Bir şey oluyor sonuçta.*

10. **HALİL BEY:** Evet yani böyle bakıştığımızda da hep kaçırılan ben olurum.

11. **ZEYNEP HANIM:** *Evet.*

12. **HALİL BEY:** Sarıldığımızda ilk bırakan ben olurum.

13. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki yine aynısı var. Sarıldınız,*

yakınlaştınız. Yine bir baskı olacak üstünüzde, bir sıkışma yaşayacaksınız, bir özgürlük alanınız daralacakmış, keyifsiz bir ortam olacakmış gibi bir şeye mi dönüyor orada?

14. **HALİL BEY:** Yani evet herhâlde kendime göre kafamda şeylerim var, kalıplarım var. Beş saniye sarıldık. Yeter o kadar. Şey var yani öyle hani kendimi bıraktığım zaman hadi bakalım ne kadar zaman sonra bırakacak? Böyle bir sürekli demek ki içimde bir şey var, bir telaş var.

15. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. bir kaygı yaşıyorsunuz sanki.*

16. **HALİL BEY:** Bana beş saniye yeter. Ona üç saniye yeter.

17. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Daha fazlası sanki sizin için barajın kapağının açılması gibi...*

18. **HALİL BEY:** Evet.

19. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir sıkışma, bir alanınızı daraltma gibi hissettiğiniz bir şeye dönüyor. Sizin için zor oluyor. Çok zor oluyor. Sıkıştırılmış, baskı altına alınmış, alanınız yok edilmiş gibi zor bir şeyi yaşıyorsunuz aslında.*

20. **HALİL BEY:** Yani tam şey yapamıyorum, tanımlayamıyorum.

21. **ZEYNEP HANIM:** Neden gülümsüyorsun, ben onu merak ediyorum.

22. **HALİL BEY:** Gülümseme de bir şekilde o...

23. **HALİL BEY:** Belki şeyi kapatmak olabilir...

24. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Neyi kapatıyor acaba bu gülümsemeniz? İlişkideki o yetersiz hissetmeyi sağlayan, aynı zamanda*

da bir mesafe koyan bir şey mi acaba? Bağlantıya bir mesafe koyan, bir alan açan size. Hani öbür türlü olmuş olsanız tamamen karşı tarafın baskısı ve kontrolü altındaymışsınız gibi hissedeceğiniz bir şeye mi dönüyor acaba?

25. **HALİL BEY:** Dönünce zaten otomatik karşı tarafa itici geliyor ve o anda o şeyi bozuyor belki de büyüü.
26. **Dr. Mehmet Tekneci:** *İletişimi, bağlantıyı biraz mesafe koyan bir şey için...*
27. **ZEYNEP HANIM:** Ya da direkt o şeyi, mesafeyi koyan bir şey aslında.
28. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Şu an eşinizin hissettiği öyle bir şey. Bunu hissettiğini söylediği zaman daha çok güldüğünüz bir şeye dönüyor.*
29. **ZEYNEP HANIM:** Uzaklaş, uzaklaş, uzaklaş...
30. **HALİL BEY:** Daha da kaçmak belki.
31. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Daha da kaçmak sanki daha da mesafe koymak. Çünkü o bir şey gibi, değil mi, yine yapamadığınız bir şeymiş gibi. İletişimde, duygusal olarak beceremediğiniz bir şeymiş gibi ve bu sizi o zaman yetersiz hissettiriyor. Bir tatsız tuzsuz gibi hisset... Biraz mesafe bulunduğu gibi bir şeye mi dönüyor acaba? Sanki böyleymiş gibi.*
32. **ZEYNEP HANIM:** Aslında bende bir şey de açıklıyor. Başkalarıyla olan ilişkilerin den çok bilmem ama babam bazen üstüne varır yani, yarı şaka yarı ciddi sıkıntı verecek şekilde konuşur.

33. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sizin babanız mı?*
34. **ZEYNEP HANIM:** Evet. Benim babam. Mesela bilerek tepki vermez. Güler falan. Benim gözümde tabi orada çok kötü bir şey oluşuyor, çok kötü bir tablo oluşuyor.
35. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Zayıf birisiymiş gibi.*
36. **ZEYNEP HANIM:** Bu nedir mesela bu nasıl bir insan? Resmen adam hakaret ediyor. Sen buna gülüyorsun. Bu nasıl bir şey? derdim.
37. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir mesafe koyuyor sanki umursamıyor.*
38. **ZEYNEP HANIM:** Kendince mesafe koyduğunu düşünüyor. Ama karşıdaki var ya, hiç onu anlamıyor ki. Yani karşıdaki ona ne söylesek gülüyor. Sanki hadi iki katını şey yapalım... Bizim anlayışımız da buydu.
39. **Dr. Mehmet Tekneci:** Eşinizi de öyle görünce siz de güçlü görmek istiyorsunuz.
40. **ZEYNEP HANIM:** Evet.
41. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ona sanki...*
42. **ZEYNEP HANIM:** Eşimde bir şey durdurabilsin ki bana gelecek tehlikeyi de durdursun.
43. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. O zaman onu zayıf hissediyorsunuz.*
44. **ZEYNEP HANIM:** Evet. Onu da zayıf hissediyorum. Kendimi de o zaman güvensiz hissediyorum.
45. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*

46. **ZEYNEP HANIM:** Sonuçta mesela öyle şeyler olabiliyor ki hani umursamıyoruz artık bunları. Ama mesela babam kalkıp bana bile bir şey söylüyor ortaya. Ya, bu işte cadı bilmem ne, bu şöyle yapmaz. Hani mesela kalk orada beni koruyacak kişi benim aileme karşı benim eşim olmamalı. Ben olmalıyım ama yerine göre de “Ya, baba niye öyle diyorsun ki Zaynep de şöyle işte, ben böylebuluyorum.” gibi bir şey söyleyebilse duracak adam.
47. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Duracak. Orada eşinizin neden bunu...*
48. **ZEYNEP HANIM:** Ben de şöyle olacağım orada: Benim kocam var ya. Sen niye bana öyle şey yapıyorsun ki?
49. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sahiplenme ihtiyacı hissediyorsunuz. Önemli ve değerli olduğunuzu, yalnız olmadığının görünmesini...*
50. **ZEYNEP HANIM:** Evet.
51. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...istiyorsunuz ama öyle bir şey olmayınca sanki sahipsiz, yalnız, sizi desteklemeyen bir kocanız varmış gibi hissettiğiniz...*
52. **ZEYNEP HANIM:** Evet.
53. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...bir duygu geliyor. Yine yalnız, önemsiz, değersiz...*
54. **ZEYNEP HANIM:** Evet.
55. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...güvensiz hissettiğiniz...*
56. **ZEYNEP HANIM:** Evet.

57. **Dr. Mehmet Tekneci:** ...bir şeye dönüyor. Beraber güçlü bir paylaşımınızın olduğunu da biliyoruz.
58. **ZEYNEP HANIM:** Keza babam diyor ki diyelim ki olan bir şey bu. İşte, 'Yarın atıyorum, haftaya pazar günü gelirsiniz tamam mı?' diyor. Diyor ki Halil, 'Tamam baba, geliriz,' diyor. Eve giderken arabada diyor ki kesinlikle gitmeyiz diyor. Niye o zaman söylemiyorsun? Bu sefer babam diyor ki geliriz dedi, adam sen cadısın işte, gelmiyorsun. Bunlar oldukça ben de teller atmaya başlıyor.
59. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ne oluyor? O an ne yaşıyorsunuz?*
60. **ZEYNEP HANIM:** Öfkeleniyorum. Bunu söyleyecek cesaretin mi yok? Bunu neden düşünüp söylemiyorsun? Unuttum ben diyor. O gün bir işimiz vardı, atıyorum. Unuttum ben diyor. Unutma falan değil. Unutmayacaksın. Evlenmeyi biliyorsan onu unutmayacaksın. Evlenmeyi biliyorsan sahiplenmek, sahip çıkmak... Anlayacaksın bunu yani. Öğreneceğiz işte yani. Mecburuz buna.
61. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Biraz kırgınsınız.*
62. **ZEYNEP HANIM:** Çok kırgınım bu konuda, çok. Keza hani...
63. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Nasıl hissediyorsunuz?*
64. **ZEYNEP HANIM:** ...artık çözüldü Allah'a çok şükür de kayınvalidem tarafından da bana çok şeyler gelmişti. O zaman da... Onları atlattık. Onların sonucunda aynı şey oldu. Ama bunları yaşamazdık baştan dur demeyi bilseydik hepimiz. Bunlar birikti tabii.

65. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Yani içinizde bir şey var birikmişlik sanki böyle olacaktı gibi, bir bağlantıda kalamayacaktı-sınız, yalnız kalacaktı-sınız...*
66. **ZEYNEP HANIM:** Evet...
67. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...ve hiçbir öneminiz, değeriniz yokmuş ve yapayalnız kalmış gibi hissettiğiniz bir şey olacaktı gibi hissediyorsunuz. Ve o tekrar kayıncıvalidenize gittiğiniz, onu yaşamaz, o duygulara tekrar dokunmak...*
68. **ZEYNEP HANIM:** Onları yaşadım evet. Ama sadece kayıncıvalidemle ilgili değil de kendi annem babam ortamından da öğrendiğim şeylerle birleşince ortaya çıkan şeyler.
69. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Yani bir şekilde o hassasiyetinizle eşinizin yanınızda olma ihtiyaç hissettiyorsunuz. Böyle olmayınca öneminiz, değeriniz yokmuş ve yapayalnız kalmış gibiduygularınızla eşinize karşı bir öfkenin oluştuğu bir duyguyudayaşıyorsunuz.*
70. **ZEYNEP HANIM:** Evet. O zaman öfke çıkıyor bende.
71. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Eleştirdiğiniz, niye yapmıyorsun, niye böyle değilsin, niye böyle değilsin dediğiniz. Onun neden olduğuyla ilgili şeyleri çok görmek istemiyorsunuz.*
72. **ZEYNEP HANIM:** Şunu da yaşıyorum. Niye değilsin diye bir şeyi kendine sorunca insan hani karşı tarafta böyle bir hakkım olmadığını da düşünüyorum. Yani bir insanın nasıl olduğu vs. sorgulanamaz. Onda da aslında kendime dönüp niye böyle düşünüyorsun gibi kendime kızgınlık da yaşıyorum aslında.

73. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki. Bir taraftan da kendinize de kızdığınız bir şey oluyor.*
74. **ZEYNEP HANIM:** Hı hı.
75. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hem eşinize...*
76. **ZEYNEP HANIM:** Bunları kendim çözeceğim, hiçbir şey beklemeyeceğim.
77. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Evli olmanın gereği de ama bir bağlantı...*
78. **ZEYNEP HANIM:** Bir bağlantıya ihtiyacı var.
79. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...ihtiyacı hissediyorsunuz. Konuşmak istiyorsunuz. Önemli ve değerli olduğunuzu görmek istiyorsunuz.*
80. **ZEYNEP HANIM:** Evet.
81. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir bağlantı...*
82. **ZEYNEP HANIM:** Aslında aradığım şey şöyle: Sürekli el üstünde tutulmak değil. O da beni sıkar.
83. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bağlantıda kalmak.*
84. **ZEYNEP HANIM:** Bir erkek onu da yapmalı yani mesela bana ismimle hitap edip, 'Zeynep su verir misin?' Çok nadir mesela annemlere gittiğimizde bir şey diyecek olsa, fıs fıs... Hani açıktan bile böyle... Çünkü gizliyiz biz yani. Benimle konuşması bile gizli bir şeymiş gibi.
85. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki yasakmış gibi.*
86. **HALİL BEY:** Gizli gizli karımsın.
87. **ZEYNEP HANIM:** Gizli gizli karımsın. Aynen.

88. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki orada, karıcığım gel bakayım filan bir şey...*
89. **ZEYNEP HANIM:** Hanım ya. Hanım diye bir şey duymadım, bir karım diye bir şey duymadım.
90. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir bağlantıysa, bir muhabbetse...*
91. **ZEYNEP HANIM:** Canım, aşkım, canım aşkım tamam da yani canım aşkım bıdı bıdı gidiyor işte.
92. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Karısı olduğunuzu hissetmek; istediğiniz bağlantıda olduğunuzu hissetme; bir muhabbetiniz, bir ilişkinizin olduğunu hissetmek istiyorsunuz.*
93. **ZEYNEP HANIM:** Evet. İstiyorum.
94. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Onu göremeyince de sanki...*
95. **HALİL BEY:** Bunların karşısında benim söyleyebileceklerim şu. Hissettiklerim. Yani kayınpederime benim laf yetiştirebilmem mümkün değil. Çünkü kayınpederimin insanlarla olan ilişkisindeki...
96. **ZEYNEP HANIM:** Evet.
97. **HALİL BEY:** ...şeyi değer vermeme ve hakaret üzerine. Dolayısıyla ben onu bir şeylere karşı birilerini savunma durumuna geçersen her cümlesine karşı bir savunma yapmam lazım. Çünkü bunları peş peşine söylüyor.
98. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*
99. **HALİL BEY:** O zaman benim şu duruma gelmem lazım. Ben de bu durum karşısında olması gerektiği gibi davranırsam muhtemelen...

100.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Çatışma.*

101.**HALİL BEY:** ...ilk söylediğim şeyden sonra çoluğu çocuğu toplayıp hemen çıkmamız lazım evden. Ondan sonra da kendisinin de tabi şey tavrı vardır, ilişkiyi keser. Görüşmez. Beni saymadı, saygısız davrandı. Dolayısıyla orada onu tamamen... Ben de ona değer vermeme, söylediklerini kaale almama yönünde şey yapıyorum. Yani duymazlıktan gelme. Söylüyor ama boşa konuşuyor formatında davranmak zorunda kalıyorum.

102.**ZEYNEP HANIM:** Ama keşke bunu bana da desen.

103.**HALİL BEY:** Çünkü her şeyine cevap veremem. Yani her şeyine cevap vermem demek dediğim gibi sürekli iki cümlede bir, o öyle değil, bu böyle değil, şu şöyle değil demem lazım. Böyle de bir ilişki olmaz. Dolayısıyla ben oraya gittiğimde fiziken varım ama ruhen yokum. Bu konumda şey yapıyorum... Söylediklerini hiç kaale almıyorum. Bana karşı birşeyi yani eskiden olurdu, yani birkaç kere öyle şey söyleyince, öyle çok ciddi bana karşı da bir şeyi yok.

104.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki, siz...*

105.**HALİL BEY:** Zeynep'e söylemesi anlamında da kayın-pederimin söylediklerini ben asla tasvip etmiyorum. Ama bunu da ben engelleyemem. Ben orada Zeynep'i savunursamı, desem ki; "Yanlış düşünüyorsun." Bunu söylerken de ben hakikaten çok kırıncı olurum. Bunu söylememek için de kendimi zor tutuyorum. Çünkü bunlar söylenecek şeyler değil. Bir şeye karşı, bir insana karşı ki herhangi bir

insana karşı bile söylenmez. Bırakın kızınıza veya karınıza. Ve yani o beni çok şey yapıyor. Ve dolayısıyla da bir şey dediğim anda masadan kalkar gideriz. Ben kendim durmam.

106.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Tamam Halil Bey, sanki bu noktada eşiniz size haksızlık yapıyormuş gibi hissettiğiniz bir şeye mi döndü? Biraz da öfkeli görüyorum ben.*

107.**ZEYNEP HANIM:** Evet, yani zaman zaman belki söylemiştim ben bunları ama belki bir kısmını ilk defa söylüyorum.

108.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Tamam, ne yaşadığınızı ifade ettiniz.*

109.**HALİL BEY:** Çünkü kendi babasını biliyor, yapısını da biliyor. Beni de biliyor. Benim de çok sıkıştığım zaman da etmiş olduğum lafları da biliyor. Ben de o şeyi biliyorum, kendimi biliyorum. Dışarıdaki insanlar da bunu söylerler.

110.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*

111.**HALİL BEY:** Yani bir şeyler söylenmesi gerekip de söylendiğinde hani tam taşın gedige konması hadisesi olur. Onu da kayınpederim şey yapmaz, kaldıramaz. Onu da sonuçta biz idare ediyoruz. Bizim evde olanlar da aynı. Onun başka bir versiyonu. Bizim evde olanlar da sonuçta karşındakine değer vermek anlamında babamın çok şeyi yoktur. Ama o hakaret etmez. Söyler. Söylediğine karşılık da zaten bir karşılık bulmaz. Öyle şey yapar gider.

112.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Şu an biraz eşinizin bu noktada sanki haksızlık yaptığını hissetmişsiniz.*

113. **ZEYNEP HANIM:** Tabii. Çünkü babasını biliyor, nasıl olduğunu biliyor.
114. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bu sizi biraz da öfkeliendiriyor sanki. Öfkeliendiriyor mu şu an Halil Bey?*
115. **HALİL BEY:** Yoo. Öfkeliendirmiyor ama babasının durumunu bildiği için haksız yere suçlamış oluyor. Yani babasının yanında benim onu savunmam...
116. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki. Tamam...*
117. **HALİL BEY:** ...şey değil yani.
118. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Konuyu değil de içinizdeki duyguyu konuşalım. Eşinize söyleyebilir misiniz?*
119. **HALİL BEY:** Bana haksızlık ediyorsun bu konuda.
120. **ZEYNEP HANIM:** Evet, haksızlık ettiğimi anladım.
121. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki. Güldünüz yine. Bu gülüşle diğer gülüşler arasında bir fark var mı? Yoksa kendinizi ortaya koymak aynı zamanda bir tedirginliği beraberinde getiriyor mu?*
122. **HALİL BEY:** Belki de içimdeki o şeyin, gerginliğin ifadesi.
123. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı.*
124. **HALİL BEY:** Gerginliğimi atmanın yolu.
125. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ha! İçinizde o güvensiz ve gergin bir şey oluştuğu zaman onu dışarı dilinizle değil de gülerek ortaya koyduğunuz bir şeye dönüyor sanki.*
126. **HALİL BEY:** Evet.
127. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki, dudaklarınızın dili olsaydı ne derdi o zaman veya dişleriniz, güldüğünüz zaman? Ben bunun için, benim lisanım bu, bunu anlatıyor dersek gerginliği*

böyle mi dışarı çıkarıyorum derdi? Ne derdi?

128.**HALİL BEY:** Yani şey yapamıyorum, onu seçemiyorum şu anda...

129.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Şey mi?*

130.**HALİL BEY:** ...gülümseme konusunda.

131.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Anladım, peki. Belki de gerginliğinizi dışarıya atmanın yolu. Kendinizi ifade ettiğiniz bir gerginlik mi oluşuyor o zaman bana haksızlık yapıyorsun dediğiniz anda? Kendinizi ortaya koymak gerginliği de beraberinde mi getiriyor acaba? Bayağı güldünüz çünkü. Çok açık konuştunuz. Yapmadığınız bir şeyi yaptınız. Çok açık böyle net ortaya döktünüz. Sizi biraz zorluyormuş gibi miyim şu anda?*

132.**HALİL BEY:** Yoo, yoo. Ben şey yapamıyorum, ben seçemiyorum, dillendiremiyorum.

133.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki duygularınızdan ve kendinizden uzak mı gibisiniz şu anda? Zorlanıyorsunuz sanki şu anda bunları anlatırken.*

134.**HALİL BEY:** Yoo, yani evet, içimde bir şey hissettim şimdi bir şeyler konuşurken. Gerdi. Muhtemelen birkaç dakika sonra da bir şey kalmaz.

135.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Gider.*

136.**HALİL BEY:** *Hı hı.*

137.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki, bu gerginlik ve sıkışma gibi bir şeyle rahatsızlık veren şeylerden hep uzaklaştınız. Bağlantıya girmemeniz de...*

138. **HALİL BEY:** Evet.

139. **Dr. Mehmet Tekneci:** ...sanki hep böyle uzaklaşma...

140. **HALİL BEY:** Kaçıyorum onlardan.

141. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Onlar sizin duygularınız. Sanki hep evde böyle öğrenmişsiniz ve hayat boyu devam ediyor. Sizin için zor yani. Evde yok çünkü duygularınızla var olmak ve öyle olunca da bunu yapmak sizin için zor oluyor.*

142. **HALİL BEY:** Öyle.

143. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Kendi duygularınız bunlar size ait duygular. Kızgınlık, gerginlik, sıkışmışlık. Ama onlar o kadar rahatsızlık veriyor ki...*

144. **HALİL BEY:** İşte sonuçta onların da evde bir ifadesi veya yaşanması söz konusu değil.

145. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Şimdi iletişime geçmeden uzak dur...*

146. **HALİL BEY:** Aman baban duymasın, baban etmesin, babana söylemeyelim şeyiyle geçen bir şey.

147. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hep gerginliklerle örtülmüş sanki. Onu öğrenmişsiniz*

148. **HALİL BEY:** Tabii.

149. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Evet. Bir yönüyle de herhangi bir şey olduğunda gerginlik olmasın diye tepki koymadığınız bir şeyi çocukluğunuzda öğrenmişsiniz sanki.*

150. **HALİL BEY:** Tabii.

151. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ya da öyle bir noktaya geliyor ki acayip bir tepki, yok edici bir tepkiyle çıktığınız bir şey. Ya yok ya çok sert.*

- 152.**HALİL BEY:** Yani o işte şey, artık doldukça doldukça..
153.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir noktaya geliyor.*
154.**HALİL BEY:** Bir noktaya geldiğinde..
155.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Zarar görmüş gibi hissettiğiniz noktada sanıyorum tamamen öyle bir taş gibi...*
156. **HALİL BEY :** Orada da artık kusuyorsunuz.
157.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Kusuyorsunuz. Sanki ortası yok gibi.*
158. **HALİL BEY :** Yok.
159.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Ya baba ne diyorsun, bak eşime öyle söyleme, ayıp oluyor ha, falan gibi. Ne bileyim... Sanki öyle bir diyaloga açılırsanız o sizin üzerinize daha da gelecek sıkıştırıcakmış gibi hissettiğiniz bir şeye mi dönüyor?*
160.**HALİL BEY:** Yani dikkate bile almaz böyle bir şeyi. Siz söyleseniz, böyle bir şey deseniz diyeceği ne diyorsun sen diyecek.
161.**Dr. Mehmet Tekneci:** *O sizin için nasıl bir şey?*
162.**HALİL BEY:** O anda hadi toplanın gidelim durumu olur.
163.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Sizi öfkelerendirir.*
164.**HALİL BEY:** Öfkelerendirir tabii ki.
165.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*

Zeynep Hanım ve Halil Bey'in Terapisi ile İlgili Olarak Leslie S. Greenberg ile Yaptığımız Süpervision Çalışması (Seansın İkinci Kısımı)

Leslie S. Greenberg: *Burada Halil Bey'in ikincil duygusu öfke. Üst kısmında Halil Bey'in utanma değil öfke.*

Mehmet Tekneci: Tamam. Utanma demiyoruz. *Halil Bey* için birincil duygunun güvenlik ve korku olduğunu daha önce konuşmuştuk. Burada yüzeysel bir hissizlik yada çok nadir bir öfke çıkışı oluyor. Çok anlamlı buluyorum çıkan bu öfkeyi.

Leslie S. Greenberg: *Zeynep Hanım'da da öfke var.*

Mehmet Tekneci: Zeynep Hanım'da da çıktı. Eşinde de var.

Leslie S. Greenberg: *Tamam. Öfke Halil Bey için önemli değil mi?*

Mehmet Tekneci: Evet çok önemli.

Leslie S. Greenberg: *Tamam. Devam edelim. Halil Bey ile bir ittifakımız var. Sizin Halil Bey'e söylediğiniz. "Dr. Mehmet Tek-*

neci: “Neyi kapatıyor acaba bu gülümsemeniz? İlişkideki o yetersiz hissetmeyi sağlayan, aynı zamanda da bir mesafe koyan bir şey mi acaba, bağlantıya bir mesafe koyan, bir alan açan size? Hani öbür türlü olmuş olsanız tamamen karşı tarafın baskısı ve kontrolü altındaymışsınız gibi hissedeceğiniz bir şeye mi dönüyor acaba?” 175. diyaloga bakacak olursanız. Bu ‘Yetersizlik’ kelimesinin kullanımına dikkat etmenizi öneririm. Çünkü negatif bir etiket gibi geliyor. Gülümsemeniz neyi kapatıyor acaba? O ilişkideki yetersiz hissetmeyi sağlayan diyorsunuz. O yetersizliğin ne olduğunu tanımlamaya çalışın, yetersiz diye etiketlemenin yerine. Daha somut olarak ne hissediyor yetersiz olarak! Örneğin ne yapmadığını. Kendi hislerinden bahsetme zorluğu mu? Yakınlaşamama mı? Yani yetersizliği ne bağlamda? Bu herkes için geçerli bu arada. Buna bir etiket koymak bir isim vermek yerine ne olup bittiğini anlatmaya çalışırsanız daha verimli olur. Yani o yetersiz hissetme yerine; hislerini mi ifade edemiyor? Yakınlaşamıyor mu? Daha somut şeylerle ifade edin.

Mehmet Tekneci: Tamam. Yanlış şöyle bir şey var. Yetersizlik hissini daha önceden konuşmuştuk. O kelime geçmişte konuşulan şeye tekabül ediyor. Kullanırken onu düşünerek kullandım. Ama katılıyorum yine de kullanmayacağım.

Leslie S. Greenberg: Evet anladım. 182. diyalogda, “Daha da kaçmak sanki daha da mesafe koymak. Çünkü o bir şey gibi değil mi, yine yapamadığınız bir şeymiş gibi iletişimde, duygusal olarak beceremediğiniz bir şeymiş gibi ve bu sizi o zaman yetersiz hissettiriyor. Bir tatsız tuzsuz gibi his-

set... Biraz mesafe konduğu gibi bir şeye mi dönüyor acaba? Sanki böyleymiş gibi.' Sizin Halil Bey'e söylediğiniz, 'Daha da kaçmak sanki mesafe koymak duygusal olarak beceremediğimiz bir şeymiş gibi. O sizi yetersiz hissettiriyor.' bu ifade daha iyi mesela. Çünkü yaşanan sıkıntının zorluğun ne olduğunu orada anlatıyorsunuz. Bunlar ufak şeyler ama. Bir başka önerim. 39. diyalogda, "Eşinizi öyle görünce siz de güçlü görmek istiyorsunuz." Halil Bey'i ifade edişinizle ilgili yine burada önerim; siz tanımlayacağınıza sormanız daha uygun olur. Eşinizi öyle görünce nasıl görüyorsunuz onu? Veya nasıl olmasını istiyorsunuz? Yüzde yüz doğru olduğunuzu düşünüyorum 'güçlü' dediğinizde sadece kadından gelmesini sağlamak daha isabetli olabilir.

Mehmet Tekneci: Evet katılıyorum. Seans sırasında yaparken bazı şeyleri atlanabiliyor. Burada eşini güçlü görmek istiyorsunuz derken Zeynep Hanım'ı anlıyorsunuz ama Halil Bey'i de incitebilir bu kelime. Söylediğinize katılıyorum Zeynep Hanım'a sormalıydım.

Leslie S. Greenberg: Evet, 194. diyalogdaki bir sonraki yorumda o zaman onu zayıf hissediyorsunuz, belki sizi koruyamadığını düşünüp böyle hissediyorsunuz gibi ifade etmek daha iyi olabilir.

Mehmet Tekneci: Evet, dediklerinize ve yorumlarınıza katılıyorum. (Dr. Mehmet Tekneci tebessüm ediyor.) Biz buraları göstermeyecektik. (Şaka yapıyor.)

Leslie S. Greenberg: (Leslie gülerek cevap veriyor.) Asıl onları görmek gerek.

Leslie S. Greenberg: Bende duyamadığım için Zeynep Hanım'ın döngüsünden bahsettiği satır hangi satırdı?

Mehmet Tekneci: 195. diyalogda kendimi zayıf hissediyorum, diyor.

Leslie S. Greenberg: *Evet evet, o güzel bir yönlendirme olurdu o dediniz şekilde kullanmak. Döngü içerik meselesinde ne olup bittiğini anladığınızı hissettiğiniz anda odak noktasını değiştirebilirsiniz Benim yaptığım şeyi geri bir adım atıp yeni bir çerçeveye oturtuyorsunuz tamam. Anladığım şöyle bir şey; içerik ilişkide olanın bir örneği. Sen kendini terk edilmiş yalnız hissediyorsan ve böyle hissettiğinde bunu böyle yapıyorsun. Yani bir adım geri çekilip içeriği döngünün bir örneği gibi ele alıyorsunuz. Sonra bunu döngünün canlandırılması, bir başka sahnelenmesi olarak yeniden çerçeveliyorsunuz. Yeni bir çerçeveye oturtuyorsunuz.*

Leslie S. Greenberg: *Şimdi özellikle; zamanla anlıyorsunuz vakada ne olup bittiğini. Ben terapistin söylediklerinden aslında yola çıktım. Terapist, yakınlık istediğini söylemişti sürekli. Zaten insanların altta yatan farklı güdülenmelerinden bilinçdışı güdülenmelerinden hareket ettiği yönünde düşünmüyorum eğilim olarak fakat genel olarak vakanın takibi boyunca manüpilatif bir seyir olsa evet, böyle bir çıkarım elde edilebilir ama burada danışanı incelediğimizde bir yakınlık ihtiyacında yakınlık arayışında. Kocasından beklentisi bu. Bu şekilde tamamlıyorlar döngüyü. Tabii ki bir de teorik bir alt yapısı var. İnsanların bağlanma ve kimlik ihtiyaçlarının karşılanması peşinde olduğudur. Yani kimliklerinin doğrulanması, bağlanma ihtiyaçlarının karşılanması ve karşılanmamış bağlanma ve kimlik ihtiyaçlarının bu sorunlara yol açtığı şeklinde kuramsal bir alt yapısı da var.*

Leslie S. Greenberg: *Şimdi 257. diyalogda eşinizin size haksızlık yapıyormuş gibi hissettiğinizi biraz da öfkeli görüyorum. Burada Halil Bey'in birincil adaptif duygusuna gidiyorsunuz. Doğru mu düşünüyorum? Siz de böyle mi anlıyorsunuz?*

Mehmet Tekneci: Evet. Kesinlikle öyle.

Leslie S. Greenberg: *Yani burada baskın-takip eden döngüsü var ve Zeynep Hanım'ın baskın olduğu eşininse biraz daha teslim olduğu ve peşinden gittiği bir döngü görüyoruz. Halil Bey'in ihtiyaçlarını ortaya koymasına yardım ediyorsunuz.*

Mehmet Tekneci: Evet.

Leslie S. Greenberg: *Burada öfkenin peşinden gitmenin iyi fikir olduğunu düşünüyorum. 149. diyalogda da yine bu tepkisizliğini çocukluğuna bağlamış olmanız çok güzel. Gerginlik olmasın diye tepki koymadığınız bir şeyi çocukluğunuzda öğrenmişsiniz, iyi bir şekilde ortaya koyuyorsunuz yani.*

Mehmet Tekneci: Evet. Tamam.

Leslie S. Greenberg: *Burada Halil Bey ile çalışıyorsunuz. Tabii ilerisinde Zeynep Hanım'ın tepkisini görüyor olacağız muhtemelen. O tepkiyi burada metinde görmüyoruz. Muhtemelen şu şekilde bir şey olması gerekiyor; Halil Bey'in eşine dönüp öfkesini göstermesi gerekiyor. Yani benim nasıl olmam gerektiğini bana söylemen beni kızdırıyor. Ben böyle miyim? Bu şekilde bahsediyorum. Bu şekilde ele alıyorum meseleleri. Yani biraz kendini ortaya koymasını sağlamak gerekiyor eşinin önünde.*

Mehmet Tekneci: Evet.

Leslie S. Greenberg: *Kendini ortaya koymuyor gibi görmüyor.*

Mehmet Tekneci: Koymuyor. Zeynep Hanım'a "Bana haksızlık yaptığını düşünüyorum"dedi. Arkasından yüksek bir kahkaha ortaya çıktı. Biz de buna çalıştık. Oradaki güvensizliği hissetti. Kendini ortaya koymanın güvensizliğini ve onun üzerinde çalışarak nasıl hayatın içerisinden çeşitli durumlarda geri durduğunu ifade etti.

Leslie S. Greenberg: *Evet Evet. Şimdi burada Halil Bey gerçekten ortaya koyduğunda aralarındaki etkileşim örüntüsü de değişecek. Zeynep Hanım kaygılanmaya başlayacak. Çünkü adamın kendisine yanıt vermesine alışkın değil. Farklı bir şey var. Nasıl baş edeceğini bilmeyecek bununla ve kaygılanacak bu kaygısıyla baş etmesine sizin yardım etmeniz gerekecek onun arkasından. Yani eşiniz bu şekilde size karşılık verdiğinde bu sizin için nasıl bir şey? Yani o örüntüyü kalıpları değiştirmelerine yardım etmeniz gerekecek 235. diyalogtan 240'a kadar olan bölümlerde bir şey daha var. Zeynep Hanım, karım diye bir şey duymadım. Zeynep Hanım'ın altta yatan derin duygusuna gitmesinin uygun yeri olabilirdi orası. Yani bu size kendinizi görülmemiş, sevilmemiş hissettiriyor. Gerçi 243. diyalogta söylüyorsunuz 'Muhabbetinizin, ilişkinizin olduğunu hissetmek istiyorsunuz,' ama 246. diyalogda da Halil Bey içeriği değiştiriyor: 'Benim kayınpederime (kayınvalide diye değiştirilebilir.) laf yetiştirebilmem mümkün değil!' diye. Orada da öyle ilginç bir kayma var. Siz Zeynep Hanım'ın hislerinden bahsediyorsunuz, Halil Bey gidip kendini savunuyor, eşini savunamadığı için.*

Mehmet Tekneci: Ona müsaade etmek gerekir. Onun için bekledim ben. Onun konuşması lazım.

Leslie S. Greenberg: *İlla yanlış bir yer olması gerekmez. Çünkü kendi adına konuşuyor evet onun desteklenmesi gerek.*

Mehmet Tekneci: Çok yaptığı bir şey değil bu.

Leslie S. Greenberg: *Burada da yine çift etkileşimine bakıp, genel olarak söylüyorum özel olarak Baskın-Pasif döngüsü varsa o pasif durana, boyun eğene alan açmaya çalışmak gerekiyor sürekli. Siz bu etkileşim örüntüsünü değiştirirken birebir; siz kiminle etkileşim kuruyorsunuz? Siz kime söz veriyorsunuz? Kime alan veriyorsunuz? Bu şekilde siz etkileşim örüntüsünü değiştirmeye başlıyorsunuz.*

Mehmet Tekneci: Burada yalnız baskınlık noktasında ikiside baskın diyebilirim. Çünkü Halil Bey şöyle kontrolü ve gücü oluşturuyor. Yüzeysel ilişkiye geçerek, hafif gülümseyerek hafif değersizleştiriyormuş gibi yaparak o gücü elde ediyor. Zeynep Hanım da aynı şekilde değersizleştirerek o döngünün içine girdikleri zaman örtülü bir çatışma hâline dönüyor.

Leslie S. Greenberg: *Evet, 'İlişkilerinde güç kimde?' meselesi karışık bir mesele ama anlıyorum demek istediğinizi. Halil Bey yüzeysel bir ilişki kurarak bir şekilde engellenmiş hissettiriyor kendini ama Zeynep Hanım da ona şöyle olmalısın diyerek yapıyor bunu. Daha sonraki zamanlarda deşifreyi bana biraz erken gönderebilir misiniz? Çok daha iyi olur. Daha iyi inceleme şansım olur.*

Leslie S. Greenberg: *Genel kural olarak eşlerle eşit konuşulmaya çalışılır. Fakat eşlerden birinin altta yatan duygusuna varmaya çalışılıyorsa bir eşte daha uzun süre zaman geçirilebilir. Burada Zeynep Hanım'ın alta yatan duygusunu anlamaya çalışırken geçirdiğiniz zamanda bir sorun yok. Çünkü Zeynep Hanım'ın altta*

yatan duygusuna ulaşmaya çalışıyorsunuz. Abartılı uzun bir süre Zeynep Hanım konuşmuyor. Bir problem yok.

Mehmet Tekneci: Bağlantıda kalamadığı için Zeynep Hanım'ın içinde kızgınlık ve öfke var. Zeynep Hanım'ın içindeki öfkenin de nazik bir şekilde ortaya çıkması lazım. Halil Bey'in de daha aktif olması lazım. Ben burada Zeynep Hanım'a nazikçe bir ifade etme imkânını tanıyorum. Engellenilmeden söyleyemediği şeyleri söyleme ihtiyacı var. Zeynep Hanım'a müsaade ediyorum. Teşekkür ederim.

(Seansın Üçüncü Bölümü)

(Bölüm, Leslie S. Greenberg ile yapılan Supervisor çalışmasında kullanılacağından numaralandırılmıştır.)

1. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Tamam Halil Bey, sanki bu noktada eşiniz size haksızlık yapıyormuş gibi hissettiğiniz bir şeye mi döndü? Biraz da öfkeli görüyorum ben. (Belki altta yatan daha kırılgan bir hisse işaret edebilirdiniz.)**
2. **ZEYNEP HANIM:** Evet yani zaman zaman belki söylemiştim ben bunları ama belki bir kısmını ilk defa söylüyorum.
3. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Tamam, ne yaşadığınızı ifade ettiniz.*
4. **HALİL BEY:** Çünkü kendi babasını biliyor, yapısını da biliyor. Beni de biliyor. Benim de çok sıkıştığım zaman

* Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

da etmiş olduğum lafları da biliyor. Ben de o şeyi biliyorum, kendimi biliyorum. Dışarıdaki insanlar da bunu söylerler.

5. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*
6. **HALİL BEY:** Yani bir şeyler söylenmesi gerekip de söylendiğinde hani tam taşın gedige konması hadisesi olur. Onu da kayınpederim şey yapmaz, kaldıramaz. Onu da sonuçta biz idare ediyoruz. Bizim evde olanlar da aynı. Onun başka bir versiyonu. Bizim evde olanlar da sonuçta karşdakine değer vermek anlamında babamın çok şeyi yoktur. Ama o hakaret etmez. Söyler. Söylediğine karşılık da zaten bir karşılık bulmaz. Öyle şey yapar gider.
7. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Şu an biraz eşinizin bu noktada sanki haksızlık yaptığını hissetmişsiniz.*
8. **ZEYNEP HANIM:** Tabii. Çünkü babasını biliyor, nasıl olduğunu biliyor.
9. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bu sizi biraz da öfkeliendiriyor sanki. Öfkeliendiriyor mu şu an Halil Bey? (Soru sormayın)**
10. **HALİL BEY:** Yoo. Öfkeliendirmiyor ama babasının durumunu bildiği için haksız yere suçlamış oluyor. Yani babasının yanında benim onu savunmam..
11. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki. Tamam...*
12. **HALİL BEY:** ...şey değil yani.
13. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Konuyu değil de içinizdeki duyguyu konuşalım. Eşinize söyleyebilir misiniz? (Anlaşılmadığınızı*

* Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

hissediyorsunuz, öfkeliisiniz ama aynı zamanda canınız yanıyor.)*

14. **HALİL BEY:** Bana haksızlık ediyorsun bu konuda.

15. **ZEYNEP HANIM:** Evet, haksızlık ettiğimi anladım.

16. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki. Güldünüz yine. Bu gülüşle diğer gülüşler arasında bir fark var mı? Yoksa kendinizi ortaya koymak aynı zamanda bir tedirginliği beraberinde getiriyor mu? (Varsayımda çıkarımda bulunun daha ziyade.)***

17. **HALİL BEY:** Belki de içimdeki o şeyin, gerginliğin ifadesi.

18. **Mehmet Tekneci:** *Hı.*

19. **HALİL BEY:** Gerginliğimi atmanın yolu.

20. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ha! İçinizde o güvensiz ve gergin bir şey olduğu zaman onu dışarı dilinizle değil de gülerek ortaya koyduğunuz bir şeye dönüyor sanki.*

21. **HALİL BEY:** Evet.

22. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki, dudaklarınızın dili olsaydı ne derdi o zaman veya dişleriniz, güldüğünüz zaman? Ben şunun için, benim lisanım bu, bunu anlatıyor dersek gerginliği böyle mi dışarı çıkarıyorum derdi? Ne derdi?*

23. **HALİL BEY:** Yani şey yapamıyorum, onu seçemiyorum şu anda...

24. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Şey mi?..*

25. **HALİL BEY:** ... gülümseme konusunda.

* Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

** Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

26. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Anladım, peki. Belki de gerginliğinizi dışarıya atmanın yolu. Kendinizi ifade ettiğiniz bir gerginlik mi oluşuyor o zaman bana haksızlık yapıyorsun dediğiniz anda? Kendinizi ortaya koymak gerginliği de beraberinde mi getiriyor acaba? Bayağı güldünüz çünkü. Çok açık konuştunuz. Yapmadığınız bir şeyi yaptınız. Çok açık böyle net ortaya döktünüz. Sizi biraz zorluyormuş gibi miyim şu anda? (Çift terapisi olduğu için, istediğiniz şey adamın canının yandığını kadına göstermesi.)*
27. **HALİL BEY:** Yoo, yoo. Ben şey yapamıyorum, ben seçemiyorum, dillendiremiyorum.
28. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki duygularınızdan ve kendinizden uzak mı gibisiniz şu anda? Zorlanıyorsunuz sanki şu anda bunları anlatırken.*
29. **HALİL BEY:** Yoo yani evet, içimde bir şey hissettim şimdi bir şeyler konuşurken. Gerdi. Muhtemelen birkaç dakika sonra da bir şey kalmaz.
30. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Gider.*
31. **HALİL BEY:** Hı hı.
32. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki, bu gerginlik ve sıkışma gibi bir şeyle rahatsızlık veren şeylerden hep uzaklaştınız. Bağlantıya girmemeniz de... (Güzel)*
33. **HALİL BEY:** Evet.
34. **Dr. Mehmet Tekneci:** *... sanki hep böyle uzaklaşma...*

* Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

** Leslie S. Greenberg'in Mehmet Tekneci'nin iyi ifade ettiğine dair değerlendirme ifadesidir.

35. **HALİL BEY:** Kaçıyorum onlardan.
36. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Onlar sizin duygularınız. Sanki hep evde böyle öğrenmişsiniz ve hayat boyu devam ediyor. Sizin için zor yani. Evde yok çünkü duygularınızla var olmak ve öyle olunca da bunu yapmak sizin için zor oluyor.*
37. **HALİL BEY:** Öyle.
38. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Kendi duygularınız bunlar size ait duygular. Kızgınlık, gerginlik, sıkışmışlık. Ama onlar o kadar rahatsızlık veriyor ki...*
39. **HALİL BEY:** İşte sonuçta onların da evde bir ifadesi veya yaşanması söz konusu değildi.
40. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Şimdi iletişime geçmeden uzak dur...*
41. **HALİL BEY:** Aman baban duymasın, baban etmesin, babana söylemeyelim şeyiyle geçen bir şey.
42. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hep gerginliklerle örtülmüş sanki. Onu öğrenmişsiniz*
43. **HALİL BEY:** Tabii.
44. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Evet. Bir yönüyle de herhangi bir şey olduğunda gerginlik olmasın diye tepki koymadığınız bir şeyi çocukluğunuzda öğrenmişsiniz sanki. (Güzel)**
45. **HALİL BEY:** Tabii.
46. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ya da öyle bir noktaya geliyor ki acayip bir tepki, yok edici bir tepkiyle çıktığınız bir şey. Ya yok, ya çok sert.*

* Leslie S. Greenberg'in Mehmet Tekneci'nin iyi ifade ettiğine dair değerlendirme ifadesidir.

47. **HALİL BEY:** Yani o işte şey, artık doldukça doldukça...
48. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir noktaya geliyor.*
49. **HALİL BEY:** Bir noktaya geldiğinde...
50. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Zarar görmüş gibi hissettiğiniz noktada sanıyorum tamamen öyle bir taş gibi...*
51. **HALİL BEY:** Orada da artık kusuyorsunuz.
52. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Kusuyorsunuz. Sanki ortası yok gibi.*
53. **HALİL BEY:** Yok.
54. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Ya baba ne diyorsun, bak eşime öyle söyleme, ayıp oluyor ha, falan gibi. Ne bileyim... Sanki öyle bir diyaloga açılırsanız o sizin üzerinize daha da gelecek sıkıştırıcakmış gibi hissettiğiniz bir şeye mi dönüyor?*
55. **HALİL BEY:** Yani dikkate bile almaz böyle bir şeyi. Siz söyleseniz, böyle bir şey deseniz diyeceği ne diyorsun sen diyecek.
56. **Dr. Mehmet Tekneci:** *O sizin için nasıl bir şey?*
57. **HALİL BEY:** O anda hadi toplanın gidelim durumu olur.
58. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Sizi öfkelenendirir.*
59. **HALİL BEY:** Öfkelenendirir tabi ki.
60. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı... Sanki evin içinde öğrendiğiniz kalıpta ya susmak ve sıkıntı yokmuş gibi örtmek gibi bir şeyi yaşıyorsunuz. Ya da ortaya çıkarırsanız, dillendirirseniz ve ondan olumsuz bir şey çıkarsa büyük bir zarar görmüş gibi hissedip çünkü bir bağlantıya geçiyorsunuz ya çok büyük bir zarar görmüş gibi hissedip çok büyük zarar vererek yani*

bağırıp çağırıp belki bağırılmaz çağırılmazsınız ama öyle bir laf söylersiniz ki...

61. **HALİL BEY:** Evet.

62. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...karşı tarafın sistemi iyice bağlantınızı koparacak -orada da bağlantı kopuyor yine- bağlantınızı koparacak bir düzleme geleceksiniz. Ve onun için de hep böyle şey yapmadığınız...*

63. **HALİL BEY:** İşte böyle idare eden...

64. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Yüzeysel.*

65. **HALİL BEY:** *...ve yüzeysel.*

66. **Dr. Mehmet Tekneci:** *İlişkiye geçmeden, duygusal bir ilişkiye geçmeden...*

67. **HALİL BEY:** Aynen öyle.

68. **Dr. Mehmet Tekneci:** *...hayatınızı götürdüğünüz bir şey yaşıyorsunuz sanki.*

69. **HALİL BEY:** Benim için de zor yani. (Güldü.)

70. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Gerçekten de zor bir şey sizin için. Ne oldu? Benim için zor dediniz ve güldünüz.*

71. **HALİL BEY:** Yani o şey. Bu da bir şey. Nasıl insanlar duygularını paylaşarak, şey yaparak hayatını idame ettirmeye çalışıyorsa ben de sanki bir korunma mekanizmasıyla...

72. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Uzaktan uzaktan.*

73. **HALİL BEY:** *...bunu böyle yürütmeye çalışıyorum.*

74. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Uzaktan uzağa. Uzaktan merhaba, uzaktan şey...*

75. **HALİL BEY:** Evet.

76. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Her şeyi yani bir bağlantısızlıkla bağlantı kurmaya çalışıyorsunuz sanki. Çok zor. Sanki yakınlaşırsanız o krizleri yönetemeyeceksiniz. Sıkıntı olacak, alanınız işgal edilecek. Öyle bir şey hissediyorsunuz.*

77. **HALİL BEY:** Hı hı.

78. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Her şeyle uzaksınız. Eşyayla uzaksınız. İnsanlarla uzaksınız. Sanki böyle...*

79. **HALİL BEY:** Onun için de hep dışarıdan gelecek, meşgul edici bir şeylere odaklıyım. Bir şey yapmayacak bana. Dur bak, işim var. Bütün şeyi, etrafı kapatacak.

80. **Dr. Mehmet Tekneci:** *İşim var deyip... Allah'tan teknoloji de var şimdi.*

81. **HALİL BEY:** Tabii tabii. iPad üzerinden gazeteler, televizyonlar, sinemalar, her şey var.

82. **Dr. Mehmet Tekneci:** *iPad olmasa o zaman da gazete var.*

83. **HALİL BEY:** Kitap olur, şey olur...

84. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir çözümü...*

85. **HALİL BEY:** Onları okuduğum zaman tamamen şey oluyorum. Dış dünyadan izole oluyorum.

86. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Uzak olduğunuzu, o bağlantıda o sıkıntıyı, o şeyi yaşamam lazım. Eşinizi dinliyorsunuz. Nasıl bir şey sizin için? Onu anlayabiliyor musunuz?*

87. **ZEYNEP HANIM:** Anlıyorum ama anlamaktan çok bana hissettirdiği şey, evet anlıyorum ama bu böyle gitmez. Bu-

nun kaygısı. Evet anlıyorum..

88. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Değişecek mi, değişmeyecek mi yoksa?*

89. **ZEYNEP HANIM:** ... ama bu böyle gitmez. Yani bu şekilde bir ömür gerçekten geçireceğimi düşünmüyorum.

90. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bağlantısız.*

91. **ZEYNEP HANIM:** Çok zor bir şey olur benim için. Ama olsun. Yanlış anlaşılmasın. sensiz olmak istemiyorum ben, seninle olmak istiyorum. Ama bu şekilde olmak da eziyet gibi bir şey yani. Her gün ayrı eziyet sana. Çünkü o mesafeyi her an hissediyordum... Yanında olmadığım zaman hissetmiyorum tabii de. Yanında telefonda konuşurken de bu mesafe var. Evi ararken de var. Evdeyken, dışarıdayken oradayken, buradayken, her yerde var. Dolayısıyla bizde böyle ne seninle, ne sensiz.

92. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki, o mesafeyle yaşadığınız içinizdeki o sizi çok acıtıyor. Şu anda ne hissediyorsunuz, onları tekrar söyleyebilir misiniz eşinize?*

93. **ZEYNEP HANIM:** Evet. O senin etrafında örmüş olduğun duvar diyelim. Benim hissettiğim ya da o koyduğu mesafe beni sana yaklaştırmıyor. Dolayısıyla ben kendimi çok yalnız, değersiz, itilmiş, acı çeken... Acı çektiğimi hissediyorum. Çünkü ben geldim mi kavuşmak istiyorum. Demek ki doğru ifade etmişim. İlk geldiğimizde niye geldiniz? Kocama kavuşmak için geldim gerçekten. Evet, bu yani sistem bu demek. Ben sana kavuşmak istiyorum ama bundan dolayı kavuşamayınca çok kötü hissediyorum.

Değersiz hissediyorum, önemsiz hissediyorum. Umursamadığını hissediyorum, bitirmiş hissediyorum. O da beni çok yoğunlaştığı zaman hem öfke hem kaygı hem de neredyse artık kendi varlığımdan şüphe etmeye kadar gidiyor.

94. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Sizin için çekilmesi zor bir ana dönüyor.*

95. **ZEYNEP HANIM:** Gerçekten zor. Çünkü bunu ben her gün yaşıyorum yeni baştan. Her gün yeni baştan yaşıyorum.

96. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Halil Bey, siz ne yaşıyorsunuz şu an? Artık yavaş yavaş kendi iç dünyanıza baktığınızda eşiniz bunları söyleyince neler yaşıyorsunuz?*

97. **HALİL BEY:** Doğru, sonuçta hak veriyorum. Ama hissettiklerinin, en azından hissettiklerinin doğru olmadığını herhâlde kendisi de biliyordur. Bir değersizlik, bir sevgisizlik veya bir şey yok. Karşıdan baktığında veya bir iletişim kurmaya çalıştığında böyle bir şeyi belki hissediyor olabilir. Ama bunun karşılığı olmadığını...

98. **ZEYNEP HANIM:** Yani bilinçli olarak...

99. **HALİL BEY:** ...mantiken ya da kalben aslında biliyor. Benim ne kadar çok sevdiğimi, ne kadar ona bağlı olduğumu...

100. **ZEYNEP HANIM:** Ama bu şeye benziyor bence. Benim aklıma direkt bir örnek getirdi garip belki ama. Şimdi diyelim bayanlar mesela nedir? Diyelim ki mücevheri çok seviyor. Koyuyorsun cam vitrine. Ulaşamayacağım bir

yerde. Hanım ben sana çok şey aldım, bak. Ben onları takmıyorum, ben onları kullanmıyorum, ben onlara ulaşmıyorum. İsterse olsun isterse olmasın orada.

101.Dr. Mehmet Tekneci: *Sizin ihtiyacınız değer görmek gibi mi?*

102.ZEYNEP HANIM: Evet.

103.Dr. Mehmet Tekneci: *Eşinizin, tamam, sizi sevdiğini, değer verdiğini...*

104.ZEYNEP HANIM: Benim ihtiyacım varlığımdan mutlu olunduğunun hissedilmesi.

105.Dr. Mehmet Tekneci: *Bağlantıyı daha çok ...*

106.ZEYNEP HANIM: Evet.

107.Dr. Mehmet Tekneci: *Yani bağlantı o mücevherin elinizde takıldığı...*

108.ZEYNEP HANIM: Takınmam lazım onu, benim kullanmam lazım.

109.Dr. Mehmet Tekneci: *Değer gördüğünüzü, bağlantıda değer gördüğünüzü görmek istiyorsunuz. Öyle bir ihtiyacınız var.*

110.ZEYNEP HANIM: Evet. Evet. Sonuçta benim kayınvalidem de bana çok değer veriyor. Ben bunu biliyorum. Ama ben onunla on beş günde bir konuşuyorum. Ne olacak ki yani değer verse ne olacak, vermese ne olacak? Ama veriyor.

111.Dr. Mehmet Tekneci: *Hı hı. Daha çok ihtiyacınız bir bağlantı.*

112.**ZEYNEP HANIM:** Kesinlikle bir bağlantıya ihtiyacım var.

113.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir ilişki hissediyorsunuz. Biz bağlantıda olalım. Bağlantısız olunca benim kendimi çok kötü hissettiğim...*

114.**ZEYNEP HANIM:** Evet.

115.**Dr. Mehmet Tekneci:** *...değer verilmemiş gibi hissettiğim, önem verilmemiş gibi hissettiğin bir şeye doğru çıkıyor.*

116.**ZEYNEP HANIM:** Evet. Bu şeye dönüşüyor ondan sonra. Demek ki benim tabii ki eve dönme durumum da söz konusu olmaz.

117.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Yalnız kalacaksın.*

118.**ZEYNEP HANIM:** Bana baksın diye duruyorum sadece. (Zeynep Hanım ağlıyor.)

119.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir sığıntı gibi, bir bakıma muhtaç biri gibi...*

120.**ZEYNEP HANIM:** Evet..

121.**Dr. Mehmet Tekneci:** *... hissettiğiniz bir şeye dönüyor o zaman. Değer gören bir duyguya dönüşemeyince. Yalnız da hissediyorsunuz. Çünkü eve dönemeyeceğiniz bir duygu, öyle bir his de beraberinde geliyor.*

122.**ZEYNEP HANIM:** Hı hı.

123.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Çok canınızı yakıyor. Çok kötü hissettiriyor sizi.*

124. **ZEYNEP HANIM:** Evet. (Bu sırada Halil Bey, Zeynep

Hanım'ın uzanıp elini tutuyor. Üzüntüsünü anladığı yakınlık hissettiği tavırların anlaşılıyor.)

125. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Halil Bey sizde neler oluyor? Eşinizi böyle görünce ne yaşıyorsunuz? (Uzanıp kadının elini tutuyor. Buna odaklanın.)**

126. **HALİL BEY:** Yani bunu daha önce de birkaç kere konuşmuştuk.

127. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Tekrar tekrar konuşacağız. Amacımız aynı şeyleri, tekrar tekrar birbirinizle iletişim yolunu açmak...*

128. **HALİL BEY:** Yani ayrılmaydı vs.ydi bu tür şey zaten hiç gündemimizde olacak bir şey değil.

129. **ZEYNEP HANIM:** Ama burada tabii ikimizin de kendi başına yaşamama isteği de var.

130. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı. Peki, bunun duygularını görmek nasıl bir şey? Hissediyorsunuz onu.*

131. **HALİL BEY:** Tabii, ben hissediyorum.

132. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Biraz üzülüyorsunuz sanki.*

133. **HALİL BEY:** Biraz üzülüyorum. Yani hani belki de büyük kısmı benden kaynaklanan bir durum. Tamamen...

134. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Biraz kendinizi suçlu hissediyorsunuz sanki...(Hayır)***

135. **HALİL BEY:** Yani suçlu hissetmekten öte bir şeyler, muhakkak bir şeyler yapmam lazım.

* Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

** Leslie S. Greenberg'in söylenmemesi gerektiğine dair değerlendirme ifadesidir.

- 136.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Yani çabalamalısınız. (Bir canlandırma yaptırın, şimdi yapın diyerek)**
- 137.**HALİL BEY:** Evet.
- 138.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Bu yakınlaşmayı sağlamalısınız. Geçmişin bu sizdeki o yükünü bir şekilde kırmanız gibi bir...*
- 139.**HALİL BEY:** Tabii. Çaba, yüksek bir çaba göstermem lazım.
- 140.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Onu hissediyorsunuz içinizde.*
- 141.**HALİL BEY:** O hissederek yaşıyor. Benim çaba gösterecek yaşamam lazım.
- 142.**ZEYNEP HANIM:** Hı hı. Ama çaba göstererek...
- 143.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Çabanız yani sonuçta kendi iç dünyanızı açmakla ilgili bir yakınlaşma. yüzeysel değil de yakın...*
- 144.**HALİL BEY:** Evet. Yani sonuçta...
- 145.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Bunu oluşturma yok sizde.*
- 146.**HALİL BEY:** Bunu oluşturma bir şeye..
- 147.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Çabasına.*
- 148.**HALİL BEY:** Çabası olması lazım.
- 149.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*
150. **HALİL BEY:** Yoksa zorla yapmak anlamında değil. **(Artık deneyimlemekten ziyade üzerinde konuşuyorsunuz.)****
- 151.**ZEYNEP HANIM:** Doğru. O da önemli tabi.

* Leslie S. Greenberg'in söylenmesi gerektiğine dair değerlendirme ifadesidir.

** Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

- 152.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki çaba demek; eşiniz sizin için zorla bir şeyler yapmış gibi hissediyorsunuz.*
- 153.**ZEYNEP HANIM:** Evet.
- 154.**Dr. Mehmet Tekneci:** ... o zaman da yine besleme çocuk gibi hissettiğiniz bir şey.
- 155.**ZEYNEP HANIM:** Aynen öyle. Evet.
- 156.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Ama eşiniz ilişkiye önem verip...*
- 157.**ZEYNEP HANIM:** Çabayla yapılan şey akılla geliyor ama hiç yerini bulmuyor. Çocuk gibi, besleme gibi oluyorsun.
- 158.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Çok zor bir şey sizin için, eşiniz için. Bu duygularıyla hayatı yeniden yapabilmesi ama öyle bir şeyin olması gerektiğini de fark ediyor Halil Bey.*
- 159.**HALİL BEY:** Hı hı.
- 160.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Yani öyle bir şey yapmanız gerektiğini de fark ediyorsunuz. İlişkisiz olmayacağını da fark ediyorsunuz. Bu zorla olan şeyin çabalayarak ortaya koymak, sizi de sevdiği için, ilişkide kalmak istediği için bir çaba içine girme ihtiyacı. (Siz konuşuyorsunuz bunları Halil Bey'in söylüyor olması gerekiyor.)**
- 161.**HALİL BEY:** Evet evet.
- 162.**Dr. Mehmet Tekneci:** ...bir gayretle öğrenmeye çalışma, bir emek harcama hissi, kendini dönüştürmekle ilgili bir çaba istiyorsunuz aslında. Ama bu kolay bir şey de değil.

* Leslie S. Greenberg'in değerlendirme ifadesidir.

163. **HALİL BEY:** Öyle tabii. Bu yaşa kadar çocukluğumda bu şey yerleşmiş. Bunu dönüştürmeye çalışacaksınız.

164. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*

165. **HALİL BEY:** Sonuçta fark edip bunun üzerine çalışıyor olmak da bir şey, bir yere gelmek demek.

166. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Eşinize dönüp söyleyebilir misiniz? “İçimde üzüliyorum ve çaba gerektiği, çaba göstermem gerektiğini hissediyorum, Zeynep, ben çaba göstereceğim.” diye böyle bir şey söylemek ister misiniz? (Güzel ama bu yeni hissin ifade edilmesi değil, bir söz bir vaat.)*

167. **HALİL BEY:** Ben seni hissediyorum, senin duygularını, senin üzüntülerini, ihtiyaçlarını, hepsini hissedebiliyorum. Bunları karşılayabilmek anlamında çaba da göstermek istiyorum ki kendime de bir şey olsun, bir katkısı olsun.

168. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Peki. Zeynep, seni seviyorum diyebilir misin eşinize? (Evet.)*

169. **HALİL BEY:** Seni seviyorum Zeynep.

170. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Bir gülümseme tekrar yüzüne geldi, farkında mısınız, eşinizin?*

171. **ZEYNEP HANIM:** Evet.

172. **Dr. Mehmet Tekneci:** *Kendini ortaya koymak, çıkıyor, orada bir...*

173. **HALİL BEY:** Çok ciddi bir şey konuştuktan sonra ‘Seni Seviyorum’ demek orada biraz daha kendini belki şirin his-

* Leslie S. Greenberg’in değerlendirme ifadesidir.

** Leslie S. Greenberg’in Mehmet Tekneci’nin iyi ifade ettiğine dair değerlendirme ifadesidir.

settirmek istemek, sevgiyle yaklaşmak, hani böyle konuşmanın üzerine 'Seni Seviyorum Zeynep' demek böyle...

174.**ZEYNEP HANIM:** Seni seviyorum demek hep sana bahsettiğim ucu açık bırakılan konuşmalar var ya, işte ucunu kapatma. (Eşine bakıp) Doğru değil mi? Çünkü bizde bütün konuşmaların ucu açık. Bugüne kadar bütün konuşmalarımızın ucu açık. Yani işte kimi televizyon geldi mi diye biter. Kimisi hiç bir şey söylemez, öyle kalır.

175.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı.*

176.**ZEYNEP HANIM:** Ben böyle söylediğimle kalırım. Hep ucu açık kalır. Hep dosya açık kalır

177.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Anlaşılmamış, önemsenmemiş.*

178.**ZEYNEP HANIM:** Evet. Şimdi muhatap aldı. Değer verdi. Bir şey koydu yani zarfı kapattı yani orada 'seni seviyorum' sözü 'bir çaba göstermek istiyorum'u ifade ediyor.

179.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Sanki muhatap alınmış, kabul edilmiş gibi hissediyorsunuz.*

180.**ZEYNEP HANIM:** Evet. En azından şu var. Ne olduğunu anlayamıyorum, ne yapabileceğimi şu anda bilemiyorum ama bunu yapmaya çalışıyorum, çalışacağım. Bir şey var. İnsana güven oluşturan bir şey oluşturuyor.

181.**Dr. Mehmet Tekneci:** *Hı hı . Peki. Süremizi doldurduk.*

Zeynep Hanım ve Halil Bey'in Terapisi ile İlgili Olarak Leslie S. Greenberg ile Yaptığımız Süpervision Çalışması (Seansın Üçüncü Kısım)

Leslie S. Greenberg: *Burada Halil Bey'le bir ittifak var. Böyle olunca yüzleştirebiliyorsunuz onu. Ama mesele öfke meselesi. Örneğin 258. diyalogda olduğu gibi “Dr. Mehmet Tekneci: Tamam Halil Bey, sanki bu noktada eşiniz size haksızlık yapıyormuş gibi hissettiğiniz bir şeye mi döndü? Biraz da öfkeli görüyorum sizi.” Öfkeliğiniz demek ve bu şekilde ifade edip bırakmak tehlikeli olabilir. İkincil öfke ise belki altta yatan kırılğan hisse de aynı anda işaret etmeniz gerekir. Aslında öfkeyi ifade ederken öfkenin nasıl bir öfke olduğu önemlidir. Çünkü seans anında genellikle öfkenin çoğalmasını istemiyoruz. Sadece öfkeyi yadsıyorsa inkâr ediyorsa onu ön plana çekiyorsunuz. Görünür kılmayı istiyorsunuz. Fakat 258. diyalogta bana çok öfkeli gelmedi.*

Leslie S. Greenberg: *Evet. Daha anlamlı geliyor. Çünkü öfkeli değil. Öfke ile ilgili konuşmagenel olarak 'öfkeli olduğunuzu duyuyorum ama bunun altında 'incinmiş kırılmış olduğunuzu tahmin ediyorum gibi,' diye ifade edilebilir. Genel olarak öfkeyle bu şekilde baş edebilir diye söylüyorum. 267. Diyalogda, 'Halil Bey: Yoo beni öfkelenlendirmiyor,' diyor. Yani insanlar hemen öfkeleniyorum diye kabul etmezler. O yüzden öfkelenediniz mi diye soru sormayın! Sorduğunuzda 'Hayır!' deyip inkâr edecektir. O yüzden varsayım ya da çıkarımda bulunmak daha iyi olacaktır.*

Mehmet Tekneci: Evet.

Leslie S. Greenberg: *Sanki biraz öfkeli olduğunuzu görüyorum ama muhtemelen kırgında hissediyorsunuz. Genel olarak böyle yaklaşılır. Şimdi 272. diyalogda "Dr. Mehmet Tekneci: 'Peki. Güldünüz yine. Bu gülüşle diğer gülüşler arasında bir fark var mı? Yoksa kendinizi ortaya koymak aynı zamanda bir tedirginliği beraberinde getiriyor mu?" ifadede soru sormak yerine bence çıkarımda bulunmanız daha uygun olacaktır. Sözsüz ifadelerini çıkarıyoruz çıkarımda bulunarak 282. Diyalogda, 'Dr. Mehmet Tekneci: 'Anladım, peki. Belki de gerginliğinizi dışarıya atmanın yolu. Kendinizi ifade ettiğiniz bir gerginlik mi oluşuyor o zaman bana haksızlık yapıyorsunuz deddiğiniz anda? Kendinizi ortaya koymak gerginliği de beraberinde mi getiriyor acaba? Bayağı güldünüz çünkü. Çok açık konuştunuz. Yapmadığınız bir şeyi yaptınız. Çok açık böyle net ortaya döktünüz. Sizi biraz zorluyormuş gibi miyim şu anda?" ifadelerinizle bir tür yüzleştirme yapıyorsunuz.*

İfadesinde bir uyumsuzluk var. Uyumsuzluğa işaret ediyorsunuz. Gülümsüyorsunuz ama aslında olumsuz hissediyorsunuz. Bu son derece bireysel bir müdahale aslında, bireyi uyumsuzluk tarzıyla yüzleştiriyorsunuz. Burada çift terapisi olduğu için yani bireysel terapi hedefimiz değil. Amaç o incinmeyi eşine duyurabilmektir. Siz de bunu gayet başarıyla yapabiliyorsunuz. Sadece ben, adım adım ilerlerken o kadar emin değildim. Halil Bey'in kırgınlığını eşine aktarabiliyorsunuz gibi bir şey hissettim ama ardından 288. diyalogda, “Dr. Mehmet Tekneci: Peki, bu gerginlik ve sıkışma gibi bir şeyle rahatsızlık veren şeylerden hep uzaklaştınız. Bağlantıya girmemeniz de.” Bağlantıdan kaçınmasına doğru ilerletiyorsunuz Halil Bey'i, tahmin ediyorum burada hislerinden kaçınan biriyle çalışmakla ilgili bir fark var. Umarım anlatabiliyordumdur demek istediğim şeyi.

Mehmet Tekneci: Evet.

Leslie S. Greenberg: : 288. diyalogda “Dr. Mehmet Tekneci: Peki, bu gerginlik ve sıkışma gibi bir şeyle rahatsızlık veren şeylerden hep uzaklaştınız. Bağlantıya girmemeniz de...” Bağlantıya girmemesinin eşiyle bağı var mı? Bireysel olarak yüzleştirip, “Sen isteğimi kabul etmiyorsun,” demekle çift terapisinde kendini eşine kapatıyorsun demek arasında fark var. Önce düşündüm ki burada fazla bireysel odak söz konusu.

Mehmet Tekneci: Burada bir ek yapabilir miyim? Biz daha önceki seansalarda konuştuk. O gülüş Zeynep Hanım'ı tamamen değersiz hissettirip uzaklaştıran bir gülüş. İkisi de bu gülüşün rahatsızlığını biliyor ama Halil Bey yapıyor bunu. Burada bireysel

olarak Zeynep Hanım'ın eşinin ne yaşadığı görmeye ihtiyacı var. Onun için biraz müdahale ediyorum ben. Hem Halil Bey'in hem eşinin Halil Bey'de ne olduğunu görmelerini sağlamak için. Bağlantıyı kesen bir şey gülme.

Leslie S. Greenberg: *Evet, evet sonradan zaten anladım. O bağlamı bilmeden ilk odak noktasını görünce emin olamadım. Bağlantıyı sağlamanız güzel. Taraflar bundan kaçınırken sizin bağ kurmanız, çift bağlamına oturdu. Sonradan çocukluğuyla bağlantılandırıdınız ki bu da çok güzel. Yani bu gayet iyi gidiyor. Halil Bey'in kendini ifade edememesi noktasında. Sonra zeynep Hanım'ın ağladığı yerlerde asıl meseleye giriyorsunuz. İşte orası çok güzel. Asıl duyguya ulaşıyorsunuz. Zeynep Hanım'a diyorsunuz ki “Değersiz hissettiğini hissediyorum,” gibi bir ifade ile Zeynep Hanım'ın duygusuna yansıtıyorsunuz. 374. diyalogda da Zeynep Hanım ağlamaya başlıyor. “Bir sığıntı gibi, muhtaç biri gibihissediyorsunuz,” diye yansıtıyorsunuz. Halil Bey eşini...*

'Zeynep Hanım: Bana baksın diye duruyorum sadece. (Kadın ağlıyor.)

Dr. Mehmet Tekneci: Bir sığıntı gibi, bir bakıma muhtaç biri gibi...

Zeynep Hanım: Evet.

Dr. Mehmet Tekneci: ... hissettiğiniz bir şeye dönüyor o zaman. Değer gören bir duyguya dönüşemeyince. Yalnız da hissediyorsunuz. Çünkü eve dönemeyeceğiniz bir duygu öyle bir his de beraberinde geliyor.

Zeynep Hanım: Hı hı. Bu ifadelerinden gayet iyi anlamaya başlıyoruz. 380. diyalogda uzanıp Halil Bey'in eşinin elini tu-

tuyor. Bunların hepsi çok güzel. Yakınlığın canlandırılmasını noktasında burada el tutuşmalarına odaklanmanız gerekiyor. Zeynep Hanım için nasıl? Halil Bey için nasıl bir şey? Samimi anda bunları birbirleriyle konuşmalarını sağlamak gerekiyor. Onun yerine 131. diyalogda siz bence hedeften biraz sapıyorsunuz. 383. diyalogda, **“Dr. Mehmet Tekneci: Tekrar tekrar konuşacağız. Amacımız aynı şeyleri, tekrar tekrar birbirinizle iletişim yolunu açmak,”** diyorsunuz. Orası biraz daha soyut gidiyor. Ama 386. diyalogda, **“Dr. Mehmet Tekneci: Hı hı. Peki, bunun duygularını görmek nasıl bir şey?”** Hissediyorsunuz onu. 388, 389 ve 390. diyaloglarda tekrar toparlamaya çalışıyorsunuz. **“Eşinizin duygularını görmek nasıl bir şey?”** diyerek hissediyorsunuz onu. Halil Bey ondan sonra, **“Evet, hissediyorum,”** diyor. **“Biraz üzülüyorsunuz sanki!”** diyorsunuz. ‘Üzülüyorum...’ diyor. 390. diyalogda **“Sonra kendinizi sanki biraz suçlu hissediyorsunuz.”** diyorsunuz. Ben, buna ‘Hayır!’ diyorum.

Mehmet Tekneci: Tamam. Neden?

Leslie S. Greenberg: *Birincil altta yatan bağlanma hissi. Zeynep Hanım eşinin bağlanmak isteyip istemediğiyle ilgileniyor. Bu durumda kendini kötü hissetmesi Zeynep Hanım’ın çok umurunda değil. Eğer Halil Bey’in içinde bir kırma olsaydı eşini kırmış olsaydı suçluluk hissetmesi gibi bir şey olabilirdi. Ama siz burada bağlanma ya da kimlikle ilgili altta yatan birincil hislere ulaşmaya çalışıyorsunuz. O yüzden o yumuşama noktasında suçluluğunuza girmektense yakınlığı teşvik etmeniz daha iyi olurdu diye düşünüyorum.*

Mehmet Tekneci: Tamam. Anladım. Bir şey söyleyebilir miyim? Halil Bey’de şöyle bir şey var; Yetersiz hissedip Zeynep Hanım’a eşlik etmek için rol yapıyor. Hafif suçlulukla rol yapıyor. Aslında zihnimde tasarladığım bunu ekarte etmek ile ilgili idi. Size katılıyorum. Yapış sebebimi de söylemek istedim. Adam suçlu hissedip rol yaptığı şeye geçmesin diye. Sahte bir ilgileniyormuş pozisyonuna geçmesin diye düşünmüştüm.

Leslie S. Greenberg: *Evet oradaki savunma ya da kesintiye uğrama üzerine yorum yapıyorsunuz anladım. Bence bu noktada 392. diyalogda “Dr. Mehmet Tekneci: Yani çabalamalısınız.” canlandırmayı gündeme getirmeye çalışın. Birbirlerini yönlendirin. Eşinize bakın. İçinizde gerçekten ne hissettiğinizi söyleyin. Üzgün hissettiği ne var noktasına geldiği iseniz adamın. Yani kadının göz yaşları karşısında adam üzgün ve bağlanmış hissediyor. Orada bir fırsat geçiyor adamın yakınlaşması için. Adam için de zor olan şey bu zaten. Nihayetinde bunun üzerine konuşur hâle geliyorsunuz. Bunu yapmak için. Adam açılmakta güçlük çekiyor. Evet, bunu yapmak benim için bir çaba gerektiriyor. İşte bunu zorla yapıp yapmamak istediğim vs. yakınlık üzerine konuşmaya geçmiş oluyorsunuz. Yakınlık deneyimi yaratmak ve bunu canlandırmak tarzında.*

Mehmet Tekneci: Teşekkür ederim. Benim için önemli bir açılım oldu bu.

Leslie S. Greenberg: *Son yorumumda 416. diyalogda, “Dr. Mehmet Tekneci: Yani öyle bir şey yapmanız gerektiğini de fark ediyorsunuz. Yani ilişkisiz olmayacağını fark ediyorsunuz. Bu zorla olan şeyin çabalayarak ortaya koymak, sizi de*

sevdiği için ilişkide kalmak istediği için bir çaba içine girme ihtiyacı.” İyi bir iş çıkarmışsınız burada. Öncelikle yapmanız gerekeni fark ediyorsunuz. İlişkisiz olamayacağını fark ediyorsunuz. Sonra bu satırda ben diyorum ki siz konuşuyorsunuz. Bunları Halil Bey söylese daha iyi olur. Halil Bey’in konuşmasını istersiniz. Gerçi özetliyorsunuz bir şekilde. “Seni seviyor, ilişkide kalmak istiyor,” diyorsunuz. Halil Bey, eşine bakıp, “Seni seviyorum ve ben bu ilişkide kalmak istiyorum,” deseydi orada bir canlandırma yapmış olurduk.

Mehmet Tekneci: Burada Halil Bey için böyle cümleler kurmak zor. Eşi de çok hassas. Sahte cümleyi duyduğu anda kopuyor. Ben katılıyorum canlandırmaları daha çok yapabilirdim. Fark ettim onu.

Leslie S. Greenberg: Sonrasında yapıyorsunuz aslında bunu.

Mehmet Tekneci: Halil Bey’in içinde duyguları var. Fakat onu dillendirme yetisi yok. Halil Bey’e, ‘Üzüluyorsunuz. Eşinizi hissediyorsunuz,’ dediğim anda önü açılıyor, çıkabiliyor daha çok.

Leslie S. Greenberg: Evet, 24. diyalogda, “Dr.Mehmet Tekneci: Peki.Zeynep seni seviyorum diyebilir misin eşinize?” Zaten önemli bir şey yapıyorsunuz. “Seni seviyorum diyebilir misiniz?” derken Halil Bey de diyor bunu, güzel. Ama 422. diyalogda, “Halil Bey, şunu işaret edelim; eşinize dönüp söyleyebilir misiniz? Üzülüyorum ve çaba göstermem gerektiğini biliyorum. Çaba göstereceğim diye söyleyebilir misiniz?” diyorsunuz. Bu güzel fakat üzüldüğünü ve çaba göstereceğim diye söz vermesini istiyorsunuz. Hislerin ifade edilmesi olmalı, söz ve vaat verilmesi değil.

Mehmet Tekneci: Evet.

Leslie S. Greenberg: *Tamam. Ama güzel çalışılmış bir seans.*

Mehmet Tekneci: Teşekkür ederim.

ÇİFTLER ARASINDA GÜVENİ ZEDELEYEN DUYGUSAL YARALANMALAR

Çiftler arasında yaşanan gerçek bir terk edilme, hakaret içeren ağır sözler, mali anlamda aldatma, cinsel aldatma, başka bir kişiyle flörtleşme vs. ilişkinin güvenini zedeleyen, eşlerin duygusal manada incinmelerine sebep olan durumlardır.

Duygusal yaralanma durumunu aldatma üzerinden ele alalım: Aldatılan eş, travma sonrası krizi gibi bir durum içerisine girer. İlişkiye ve eşine olan güveni tamamen sarsılmıştır. Yaşanan yaralayıcı bu durum yeterince açık konuşulmayıp üstü kapatılmaya çalışıldığında kanayan yara hâlini alır. Aldatılan eşin içindeki kül eşlendiğinde çözümlenmemiş bir üzüntüyle karşılaşılır. Eşler arasındaki güvene ihanet edilmiş, sadakat ihlal edilmiştir. Bu durum eşlerde kimlik veya bağlanma ile ilgili yaralanmalara neden olabilir. Mükemmel bir evliliğe sahip olduğunu düşünen eşin, aldatma yüzünden evliliği ile ilgili içsel tasarımı alt üst olur. Kimlikle ilgili utanç duygusu veren bir yaralanma yaşar, sevilmediğini, terk edildiğini hissettiği için bağlanmayla ilgili de bir

yaralanma yaşayabilir. Bu durumdaki eşlerin -yaşanan duygusal yaralanma yüzünden- kimlik ve bağlanma ile ilgili ihtiyaçları üzerinde çalışılmalıdır. Çiftler arasındaki etkileşim döngüsünden farklı olarak aldatma sonrası da döngü oluşur. Aldatma sonrasında çiftlerin nasıl bir etkileşim içinde olduğuna bakılır. Aldatan eş yakınlık için aldatılan eşin peşine düşer. Aldatılmanın etkisiyle eş,aldatan eşine karşı güveni sarsılmış bir şekilde eşinden uzaklaşarak onu reddeden bir davranış içerisinde girer. Aldatma önce-
sindeki döngüyle aldatma sonrasındaki döngü ilişkilerinde sorun olup olmadığına bakılır. Aldatmanın etkisiyle aldatılan eş, öfke ve utanç duygularının içerisinde olabilir. Bu durumda öfkenin ifade edilmesi birbirinden uzaklaşmış çiftlerin birbirlerine yakınlaşmasını sağlayabilir. Eşlerden biri öfkesini ifade ederken diğer eşin savunma yapması; olup biteni küçümseyerek ya da yok sayarak dinlemesi, eşinin öfkeyle başa çıkmasına yardımcı olur.

Öfkeyi ifade etmek, eşine bağırarak demek değildir. Neler hissettiğini, neler yaşadığını açıklamaktır. Bir kişinin duygularını anlatmasıyla o duyguları eyleme dökmesi arasında fark vardır. Öfke çok zor bir duygudur, bu yüzden doğru bir şekilde ifade edilmeli ve sabırla dinlenilmelidir. Aldatan eşin, aldatılan eşe karşı empati duyabilmesi; eşinin acısını duyup dinlemesi teşvik edilmelidir. Öfkeli eşle çalışılırken, *'Anlıyorum, gerçekten hem çok öfkелisin hem de üzgün,'* gibi ifadelerle ikincil öfkeden ziyade çiftlerin birincil duygularına gitmeleri için empatik bir yaklaşım içerisinde olunmalıdır. Eğer dinlemesi gereken eş, dinlemekle ilgili zorluk çekiyorsa neler oluyor, diye bakılır. Genellikle terk edilme korkusu, utanç ve mahcubiyetle karşılaşmaktadır. Güç ve mükemmeliyet bağlamında, kimlik korunumu ihtiyacı olan bir eş için aldatma

gibi kusurlu bir şeyle karşılaşmayı kabullenmek zordur. Dinleyen eşe dönülüp -öfkeye tepki göstermemesi için- *'Bunu duymak senin için zor olabilir. Savunmaya geçme ihtiyacı hissedebilirsin. Nefes al, kendini sakinleştir. Kendini savunmaya çalışmak yerine, sadece dinlemeye çalış,'* denmelidir. Böylelikle eş, ifade ettiklerini dinlemekle ilgili teşvik edilir. (Makinen & Johnson, 2006; Leslie S. Greenberg ve ark., 2007)

Eşler birbirlerine karşı empatik olmaları konusunda eğitilir. Eşlerin altta yatan birincil duyguları üzerinde çalışılır ve bu duygular tespit edilir. Daha sonra davranışın altında yatan duygular, bağlanma ve kimlik ihtiyaçları göz önüne alınarak yeniden çerçevelenir. Aldatan kişiden, yaşanan olayın -savunmaya geçmeden- sorumluluğunu alması ve kabul etmesi istenir ki bu çok önemli bir adımdır. *'Seni incittim, üzdim. Yaptığım doğru değildi. Üzgünüm. Sorumluluğunu alıyorum,'* gibi sözler sarf edilmelidir. Eşin öfke, incinme ve kızgınlığı dinleyebilmesi ve tolerans gösterebilmesine çalışılır. Ortaya çıkan utancın örtülü veya açıkça görülüp ifade edilmesi ve aldatılan eşe kabullenilen, yakınlık gösterilen empatik sıkıntının, *'Sana verdiğim acıya karşı duyarsız olduğum, seni incittiğim için üzgünüm. Senin hissettiğin acı ile ben de acı çekiyorum. Bu acı canımı yakıyor,'* şeklinde ifade edebilmesi ve bu sıkıntının yüz mimiklerinde görülmesi önemlidir. Sonrasında samimi özür ve pişmanlık ifadesinde bulunması için aldatan eşe destek olunur, o teşvik edilir. (Makinen & Johnson, 2006; Leslie S. Greenberg ve ark., 2007)

4 ve 5. seanslarda eşlere, *'Yaşadığımız sorunda affedicilik ve affetme nedir?'* diye sorulur ve bu soru üzerine konuşulur. Seansın sonuna doğru, *'Affetmek unutmak değildir. Tekrar bir araya gelmek*

değildir. Barışmak değildir. Affetmek karşısındakinin yaptığını meşru bulmak değildir. Yasal açıdan sorumlu değilsin, demek değildir. Affetmek aldatan eşin yaptığı yanlışın sorumluluğunu almasını istemektir. Yaptığını meşru görmemektir. Ama yaşanan olayların aldatma durumuna kadar geldiğini kabul etmektir. Yaşanan durumu incelemek ve aldatılanın da bu yaşanan dolaylı aldatma da etkisi olup olmadığına bakabilmektir. Yaşanan aldatmada eşlerin kendi durumunu kabul etmesidir. Ayrıca kin gütmek, bedel ödetme ve intikam alma duygusuyla hareket etmekten vazgeçilmelidir,' ifadelelerini içeren bir metin eşlere verilir. (Makinen & Johnson, 2006; Leslie S. Greenberg ve ark., 2007)

Samimi bir özrün ayrıntılı dillendirilmesi 5. ve 6. seanslarda gerçekleşir. Aldattığı için eşinin duygusal anlamda incinmesine sebep olan eşten özür mektubu yazması istenir. Aldatan eşe, üç önemli konuda; pişmanlığı ifade etme, sorumluluğu alma, telef etme ve onarma için ne yapacağını içeren bir mektup yazması ev ödevi olarak verilir. Aldatan eşten, eşine pişmanlığının nedenlerini dile getiren cümleler yazması istenir. Aldatma yüzünden eşini ne derece yaraladığını, incittiğini anlatan ifadeleri yazıya dökmesi, aldatmanın sorumluluğunu neden kabul ettiğini ve bu hatayı yaparak eşini duygusal olarak nasıl yaraladığını üstlenen ifadeleri yazması istenir. Aldatan eşin bu hatadan dolayı eşinin duygusal olarak incinmesini nasıl telafi edip onaracağı ile ilgili neler yapacağını da kâğıda dökmesi istenir. Aldatılan eşten de nasıl affedeceğini, duygusal çöküşünü hangi yolla onarabileceğini, çözüm açısından bulunduğu yeri ve durumu anlattığı -birbirlerine vermemek kaydıyla- bir mektup yazması istenir. Sonra yazdıkları mektupları seansa getirmeleri istenir, terapide konuşulur. Alda-

tilan eş neyi affedemediğini, duygusal açıdan kendini hangi koldan kurtaramadığını, duygusal yaralanmayı çözmenin kendisi için neden zor olduğunu yazması istenir. Aldatılan eşten; duygusal acı, kızgınlık ve öfkesinden kurtulmak için ihtiyaçlarını yazması istenir. Ayrıca, *'Eşinizi affettiyseniz, kızgınlık, kırgınlığınız nasıl geçti, kendinizi nasıl yatıştırdınız, ilişkiye devam etme becerisini nasıl sağlarsınız, eşinizle barışacak mısınız?'* sorularını içeren bir mektup da yazması istenir. Bu çalışma eşler arasındaki ilişkiyi onarma, güveni tesis edip yeniden inşa etmeye yöneliktir. Aldatan eşte, hissiz, sadece kelimelerle örölü bir özürden ziyade utanç olmalı, empatik sıkıntı sese yansımali; duruş, bakış, jest ve mimiklerde örtölü veya açıkça göröllebilen samimi bir özür olmalıdır. Bu özür, yaşananların onarılması açısından çok önemlidir. Aldatılan eşin altta yatan öfke ve incinmeyi ifade edebilmesi, aldatanın söyleyemediği utanç vb. duygularını ifade edip gösterebilmesi eşlerin birbirlerini, yaşananları daha sakince -savunma, saldırma ve yok sayma davranışlarına girmeden- kabul etmelerini sağlar. Aldatan kişinin yaptığı yanlış kabul etmesi, yanlış davranışının sorumluluğunu alması; utancın ve empatik sıkıntının sözlü ve sözsüz mesajlarla görölüyor olması, affa götüren çok önemli durumlardır. Aldatılan kişinin de kendini heder edercesine suçlamayı bırakıp affı kabul etmesi gerekir. Bu noktada çiftlerin ilişkilerini yeniden oluşturdukları bir sürece girilir ve eşler arasında yeniden aldatma öncesindeki ilişki çekirdeği döngüsüne dönölür. Çekirdek döngü yeniden yapılandırılır. Yeni döngü canlandırılır. Böylece duygusal yaralanma öncesi döngülerini de değiştirip tamamen yepyeni bir ilişkiye geçilir. (Makinen & Johnson, 2006; Leslie S. Greenberg ve ark., 2007)

DUYGU ODAKLI TERAPİ’NİN ETKİLİLİĞİNİ GÖSTEREN BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının etkililiği; hem bireysel hem de çiftlerle yapılan birçok bilimsel çalışmayla kanıtlanmıştır. Bu bilimsel çalışmalar; aile içi geçimsizliği olan, birbirleriyle çatışan, ilişkilerinde sıkıntı olan çiftlerle yapıldığı gibi kronik bir hastalığa sahip bir çiftin ilişki içinde olduğu çiftlerle, geçmişlerinde travma yaşayan bir partnerin ilişki içinde olduğu çiftlerle, major depresyon ve benzeri sorunlar yaşayan bir partnerin olduğu çiftlerle de yapılmıştır. Ayrıca depresyona, anksiyete bozukluğuna, yeme bozukluğuna, duygulanım bozukluğuna ve duygusal yaralanmaya sahip bireylerde de yapılmıştır.

Johnson ve Leslie S. Greenberg (1985), aile içi geçimsizliği olan, çatışmalı ilişki yürüten çiftlerle yapılan Duygu Odaklı Tedavide, Sorun Çözme Tedavisi alan ve almayan kontrol grubunun birbirleriyle etkililiğini karşılaştırmıştır. Bu etkililiğe ilişkin değerlendirmeler, alınan tedavi şekline göre hem tedavinin he-

men sonrasında hem de iki ay sonrasında yapılmıştır. Elde edilen bulgulara şöyledir: Her iki tedavinin, tedavi almayan kontrol grubuna göre çiftler arasındaki ikili (dyadic) ilişkinin kalitesini; özellikle evlilik uyumunu, hedefe ulaşmayı, yakınlık seviyesini, bağlılığı, fikir birliğini anlamlı bir şekilde geliştirmiştir. Çiftlerin şikâyetlerinde de azalma olmuş, çiftler arasındaki samimiyet ve idealleştirmenin artmış; çiftler için önemli olan şikâyetlerde de azalma saptanmış ve ilişki kalitesi beklentilerine ulaşma kolaylığına da yakınlaşmıştır. Ayrıca Duygu Odaklı Tedavinin evlilik uyumunda, yakınlıkta ve çiftlerin sorun olarak gördükleri şikâyetlerin çözülmesindeki etkisinin, Sorun Çözme Tedavisine göre daha üstün olduğu gözlemlenmiştir. Yine çatışmalı ilişkiye sahip çiftlerde; duygusal paylaşım ve konuşmanın -duygusal yakınlığın artması anlamlı derecede olmasa da- Duygu Odaklı Terapi'nin lehine olduğu gözlenmiştir. İki aylık izlem sürecinde evlilik uyum puanlarının, Duygu Odaklı Tedavi alan grupta Sorun Çözme Tedavisi alan gruba göre anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Dalton ve diğerleri (2013), çocukluğunda travması olan kadın partnerlerin sıkıntılı ilişkilerinde Duygu Odaklı Terapi'nin etkisini inceledikleri çalışmalarında; Duygu Odaklı Terapi'nin etkililiğini destekleyen bulgulara ulaşmışlardır. Buna göre 24 seans Duygu Odaklı Terapi alan çiftlerin -terapi almayan çiftlere göre-ilişkilerindeki sıkıntılar azalmış ve memnuniyetleri anlamlı derecede artmıştır.

Benzer bir şekilde Walker ve diğerlerinin (1996) kronik hasta çocuğu olan çiftler üzerinde yaptığı araştırmada; Duygu Odaklı

Terapi alan çiftlerin terapi almayan kontrol grubundaki çiftlere göre evliliklerindeki üzüntü ve sıkıntının azaldığı gözlemlenmiştir. Bu etki hem klinik hem de istatistikî olarak çiftler üzerinde saptanmış ve etkinin terapiden sonraki beş aylık bir süreçte de devam ettiği gözlemlenmiştir.

Cloutier ve diğerlerinin (2002) kronik hasta çocuğu olan çiftler üzerinde yaptığı araştırmada; Duygu Odaklı Terapi'nin uygulandığı bu çiftlerin evliliklerinde yaşadıkları üzüntü ve sıkıntı hallerinde tedavinin hemen sonrasında, tedavi alındıktan sonraki beş aylık ve iki yıllık süreçte de anlamlı etkilerinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca Duygu Odaklı Terapi'nin uygulandığı bu çiftlerin evliliklerindeki işlevsellik ve gelişiminin sadece devam etmediği; iki yıllık bir süreçte arttığı da gösterilmiştir.

Denton ve diğerlerinin(2000) çalışmasında ise 40 evli çift, rastgele ya 8 seanslık Duygu Odaklı Terapi almış ya da 8 hafta boyunca tedavi almadan kalmıştır. Araştırmada; Diyadik Çift Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale), Olumlu Duygular Ölçeği (Positive Feelings Quastionnaire), İlişkideki Yakınlığın Kişisel Değerlendirilmesi Ölçeği (Personal Assessment of Intimacy in Relationships Scale)'den elde edilen puanlara göre belirlenen evlilik doyumunun, 8 seanslık Duygu Odaklı Terapi alan grupta, kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğuna ulaşılmıştır.

Evliliklerinde sıkıntı yaşayan ve meme kanseri atlatmış kadın ve eşlerin ilgili bir diğer araştırma da 20 seanslık Duygu Odaklı Terapi alanların 20 seanslık psikoeğitim alanlara göre evlilik uyumlarında, yaşam kalitelerinde, duygu durum bozuklukların-

da ve travma semptomlarında anlamlı bir düzelme olduğu bulunmuştur. (Lebow ve diğerleri, 2012)

Duygu Odaklı Terapi'nin sadece çiftler arası sıkıntılarda değil, çiftlerden birinin yaşadığı bireysel sorunların düzeltilmesinde de etkili olduğu saptanmıştır. Bir araştırmada Duygu Odaklı Terapi'nin uygulandığı düşük cinsel istekli kadının, bu durumdan kurtulduğu gözlenmiştir. (Aktaran: Johnson ve diğerleri, 1999, s. 70)

Duygu Odaklı Terapi'nin uygulandığı bir diğer araştırmada da evlilik uyumuna sahip çiftlerin, yakınlıklarının/samimiyetlerinin daha da arttığı saptanmıştır. (Aktaran: Johnson ve diğerleri, 1999, s. 70)

Macintosh ve Johnson (2008), çocukluğunda cinsel istismara uğramış kişiler ve bu kişilerin partnerleriyle Duygu Odaklı Terapiyi uyguladıkları bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmaya 10 çift katılmış ve bu çiftlere ortalama 19 seans, Duygu Odaklı Terapi uygulanmıştır. Çalışmaya katılan çiftlerin yarısında, ortalama ilişki memnuniyetinde klinik anlamda anlamlı bir artış ve travma semptomlarında da klinik anlamda anlamlı bir azalma saptanmıştır.

Makinen ve Johnson (2006), ilişki bağının kalitesini değiştiren bir olay yaşayan ve bu yüzden bağlanmaya ilişkin bir yara alan/incinen 24 çift ile bir çalışma yapmıştır. Çiftler tarafından belirtilen bağlanmaya ilişkin incinme/yaralanma nedenleri şöyledir; gerçek bir terk edilme, yapılan bir düşüğü izleyen terk edilme, zina, flörtleşme, egzotik masaj yaptıрма, internette arkadaşlık kurma, karşı cinsle arkadaşlık kurma, hakaret içeren sözler ve mali anlamda aldatma ya da kayıp. Ortalama 13 seans Duygu

Odaklı Terapi uygulanan bu çiftlerden 15'nin bağlanmaya ilişkin incinmelerinin/yaralanmamalarının çözümlendiği ifade edilmiştir. Bağlanmaya ilişkin incinmeleri/yaralanmaları çözümlenen çiftlerin, çözümlenmeyen çiftlere göre daha katılımcı olduğu ve deneyimlerini derin bir seviyede yaşadıkları gözlenmiştir. Ayrıca bağlanmaya ilişkin incinmeleri/yaralanmaları çözümlenen çiftler, çözümlenmeyen çiftlere göre karşılıklı memnuniyet ve affedicilikte anlamlı gelişmeler sağlamıştır.

James'in (1991) yapmış olduğu bir çalışmada, 12 seanslık Duygu Odaklı Terapi ile 8 seanslık Duygu Odaklı Terapi'ye, 4 seanslık İletişim Becerileri Eğitimi bileşeni eklenmiş ve bu iki tedavi karşılaştırılmıştır. Her iki tedaviyi alan grubun, kontrol grubuna göre evlilik uyum ölçümlerinde ve hedef şikâyetlerin gelişiminde (yakınlık ve tutkulu aşk hariç) üstün kazançlar elde ettikleri saptanmıştır. Bununla beraber 8 seanslık Duygu Odaklı Terapi'yle birlikte 4 seanslık İletişim Becerileri Eğitiminin iletişimin gelişmesine katkı sağladığı görülmüştür. Farklı olan tek tedavinin etkisinin, Duygu Odaklı Terapi'nin sonrasında/izlemede hedef şikâyetler açısından daha üstün olduğu bulunmuştur.

Goldman ve Leslie S. Greenberg'in (1992) Entegre Sistemik Terapi ve Duygu Odaklı Terapi'nin etkililiğini karşılaştırdıkları çalışmalarında katılımcılara 10 haftalık tedavi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre her iki tedavinin de kontrol grubuna kıyasla evlilikte olan sıkıntıyı azalttığı, çatışma çözümünü ve hedefe ulaşmayı kolaylaştırdığı ve terapinin sonunda hedef sorunların azalmasında eşit derecede etkili olduğu görülmüştür.

Denton ve diğerlerinin (2012) komorbid major depresyon ve aile içi geçimsizlik yaşayan kadınlarda depresif semptomların azaltılmasına yönelik sadece ilaç tedavisi ve ilaç ile birlikte Duygu Odaklı Terapi'nin etkililiğini karşılaştırdıkları çalışmalarında, ilaç tedavisi yanında eşleriyle birlikte 15 seans Duygu Odaklı Terapi alan kadınların; sadece ilaç tedavisi alan kadınlara göre ilişki kalitelerinde anlamlı bir gelişme gözlenmiştir.

Dessaullles ve diğerleri (2003) major depresyon tanı kriterlerini karşılayan kadın partnerden oluşan 18 çiftte Duygu Odaklı Terapi ile ilaç tedavisi karşılaştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, her iki müdahale de semptomların azalmasında eşit derece etkili olmuş ancak Duygu Odaklı Terapi alan bazı kadınlar, tedavinin bitiminden sonra ilaç tedavisi alanlara kıyasla daha iyi bir gelişim göstermiştir.

Leslie S. Greenberg ve diğerleri (2007) önemli bir öteki tarafından duygusal olarak yara almış kişilerle yaptıkları çalışmada, Geştalt'da kullanılan boş sandalye tekniğinden eklenerek uygulanan Duygu Odaklı Terapi ile psikoeğitimi bu yaralarla baş etme açısından karşılaştırmıştır. Ayrıca bu araştırmada kişilerarası yaraların çözümlenmesi için affetmenin duygusal süreci ile sıkıntı veren duyguları bırakma ile affetme arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Çözümlenmemiş, kişiler arası ve duygusal yaraları olan 46 katılımcıya ya bireysel Duygu Odaklı Terapi ya da psikoeğitim uygulanmıştır. Buna göre Geştalt'da kullanılan boş sandalye tekniğinin eklenilerek uygulanan Duygu Odaklı Terapi grubunda yer alan katılımcıların; affetmenin ve sıkıntılı duyguları bırakmanın, yara aldığı kişiye ilişkin karşılanmamış beklentilerin bütün

ölçümlerinde ve genel semptomlar ile önemli hedef şikayetler alanlarında psikoeğitim alan gruba göre terapi sonlandığında ve sonrasındaki süreçte daha çok gelişme gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Goldman ve diğerlerinin (2006) yaptığı diğer bir çalışmada Duygu Odaklı Terapi ile Danışan Merkezli Terapi'nin etkileri karşılaştırılmıştır. Major Depresyon tanısı konmuş 38 danışan, bu iki tedaviden birini 16-20 seans arasında almıştır. Danışanların depresyon semptomlarının seviyesinin, genel sıkıntı belirtilerinin, kişilerarası sıkıntının ve özsaygının her iki tedavide de gelişme gösterdiği ancak semptomlara yönelik azalmada Duygu Odaklı Terapinin, Danışan Merkezli Terapiye göre daha üstün olduğu gözlenmiştir.

Paivio ve Nieuwenhuis (2001)'un yaptığı bir araştırmada çocukluk çağı istismarına (duygusal, fiziksel ve cinsel) maruz kalan, duygu teorisi ve deneysel terapi teori ve araştırmalarına dayalı istismardan kurtulan 32 yetişkine 20 seans Duygu Odaklı Terapi uygulanmıştır. İstismardan kurtulan yetişkinler için Duygu Odaklı Terapi alan danışanlar, henüz terapi almamış olanlara göre genel ve spesifik semptomolojinin, travmayla alakalı şimdiki sorunların, genel ve özel kişilerarası sorunların, kişisel bağlantı/yakın ilişki sorunlarının dahil olduğu rahatsızlığın birçok alanında anlamlı gelişmeler kaydetmişlerdir. Kontrol grubunda çok az bir gelişme kaydedilmekle beraber terapi aldıktan sonra bu grup da halihazırda terapi alan gruba göre önemli gelişmeler göstermiştir. Bu gelişmelerin 9 aylık takipte de devam ettiği gözlenmiştir.

KAYNAKÇA

Buklina, S. B. (2005), The Corpus Callosum, Interhemisphere Interactions and the Function of the Right Hemisphere of the Brain, *Neuroscience and Behavioral Physiology*, 35(5), 473-480.

Cloutier, P. F., Manion, I. G., Walker, J.G. & Johnson, S. M. (2002), *Emotionally focused interventions for couples with chronically ill children: A 2-year follow up* Journal of Marital and Family Therapy, 28(4), 391-398.

Dalton, E.J., Greenman, P. S., Classen, C. C. & Johnson, S. M. (2013), Nurturing connections in the aftermath of childhood trauma: A randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy for female survivors of childhood abuse Couple and Family Psychology: Research and Practice, 2(3), 209-221.

Dessaulles, A., Johnson, S. M. & Denton, W. H. (2003), Emotion-focused therapy for couples in treatment of depression: A pilot study. *The American Journal of Family Therapy*, 31(5), 345-353.

Denton, W. H., Burleson, B. R., Clark, T. E., Rodriguez, C. P. & Hobbs, B. V. (2000), A randomized trial of emotion-focused therapy for couples in a training clinic. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(1), 65-78.

Denton, W. H., Wittenborn, A. K. & Golden, R. N. (2012), Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 23-38.

Leslie S. Greenberg, L. S. (2010), Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 8(1), 32-42.

Leslie S. Greenberg, L. S. (2012), *Duygu Odaklı Terapi*, çev.: S. Kızıldaş, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul.

Leslie S. Greenberg, L. S. & Goldman, R. N. (2008), The Dynamics of emotion, love and power in an emotion-focused approach to couple therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 7(4), 279-293.

Leslie S. Greenberg, L. S., Warwar, S. L. & Malcolm, W. M. (2007), Differential Effects of Emotion Focused Therapy and Psycho-education in Facilitating Forgiveness and Letting Go of Emotional Injuries. Erişim: 09 Temmuz 2014, Emotion-Focused Therapy Clinic Ağ Sitesi: <http://www.emotionfocusedclinic.org/EFTArticlesandChapters.htm>

Goldman, A. & Leslie S. Greenberg, L. S. (1992), Comparison of integrated systemic and emotionally focused approaches

to couples therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 962-969.

Goldman, R. N., Leslie S. Greenberg, L. S. & Angus, L. (2006), The Effects of Adding Emotion-focused Interventions to the Therapeutic Relationship in the Treatment of Depression. Erişim: 09 Temmuz 2014, Emotion-Focused Therapy Clinic Ağ Sitesi: <http://www.emotionfocusedclinic.org/EFTArticlesandChapters.htm>.

Goldman, R. N. & Leslie S. Greenberg, L. S. (2007), Integrating love and power in emotion-focused couple therapy. *European Psychotherapy*, 7(1), 117-135.

James, P. S. (1991), Effects of a communication training component added to an emotionally focused couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17(3), 263-275.

Johnson, S. M. & Leslie S. Greenberg, L. S. (1985), Differential effects of experiential and problem-solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(2), 175-184.

Johnson, S. M., Hunsley, J., Leslie S. Greenberg, L. & Schindler, D. (1999), Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(1), 67-79.

Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A. & Johnson, S. M. (2012), Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145-168.

Lane, R. D. (2008), Neural substrates of implicit and explicit

emotional processes: A unifying framework for psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 70(2), 214-231.

Macintosh, H. B. & Johnson, S. (2008), Emotionally focused therapy for couples and childhood sexual abuse survivors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(3), 298-315.

Makinen, J. A. & Johnson, S. M. (2006), Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1055-1064.

Masterson, J. F. (2008), *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kişilik Bozuklukları*, Çev.: H. Şentürk, Litera Yayıncılık, İstanbul.

Ovtscharoff, W. & Braun, K. (2001), Maternal separation and social isolation modulate the postnatal development of synaptic composition in the infralimbic cortex of *Octodon degus*. *Neuroscience*, 104(1), 33-40.

Paivio, S. C. & Nieuwenhuis, J. A. (2001), Efficacy of emotion focused therapy for adult survivors of child abuse: A preliminary study. *Journal of Traumatic Stress*, 14(1), 115-133.

Papousek, M. (2007), Communication in early infancy: An area of intersubjective learning. *Infant Behavior and Development*, 30(2), 258-266.

Schore, A. N. (2011), *Gelişimsel nörobiyoloji ve bağlanma kuramı adıyla sunulan workshop*, 01-02 Ekim, Psikoterapi Enstitüsü, İstanbul.

Schore A. N. (2013), *Duygulanım Düzenlenmesi ve Kendiliğın Kökeni: Duygusal Gelişiminin Nörobiyolojisi*, Çev.: N. Batan, Psi-

koterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul.

Schutz, L. E. (2005), Broad-Perspective Perceptual Disorder of the Right Hemisphere. *Neuropsychology Review*, 15(1), 11-27.

Stern, D. N. (2012), *Bebeğin Kişilerarası Dünyası: Psikanaliz ve Gelişimsel Psikolojiden Bir Bakış*, Çev.: Ö. Karakaş, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul.

Walker, J. G., Johnson, S., Manion, I. & Cloutier, P. (1996), Emotionally focused marital intervention for couples with chronically ill children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 1029-1036.

Yakın İlişkilerin Gizli Anlamları

Kişiler birbirlerini görür, beğenir ve ilişkiye başlamaya karar verirler. Peki bu ilişki gerçekten kendimizi ve sevdiğimiz kişiyi olumlu, olumsuz taraflarıyla gördüğümüz; kabul ettiğimiz ve ilişkimizi bütün gerçekliğiyle değerlendirdiğimiz bir ilişki midir? Yoksa kendimizin eksik kalmış duygusal ihtiyaçlarımızı sağlamaya çalışıp sevdiğimiz veya ilişkide kaldığımız kişiyi aşırı olumlu gördüğümüz, olumsuzluklarını göremediğimiz ve görsek de gündemimize almadığımız; aslında zihnimizdeki aşırı sevilme, değer bulma, onaylanma, güvende hissetme ihtiyaçlarını partnerimize yansıtıp onu yeterince tanımadığımız bir düzlemde mi ilişkiye (evlilik, aile hayatı) başlıyoruz?

Bu kitap sevgili, eş, dost ilişkisi gibi yakın ilişkilerde ne yaşadığını tam olarak anlamak isteyen kişiler için hem kendini hem de ilişki içerisindeki kişileri anlamak için açılım olacak bir kitaptır. Her ne kadar Duygu Odaklı Terapi bilimsel bir yaklaşım olarak vaka örnekleriyle anlatıyor da olsa dilinin anlaşılır olması dolayısıyla sadece bu alanda çalışan profesyonellere değil; kişinin, kendisiyle, eşiyle, çocuğuyla, çalışma arkadaşıyla yaşadığı ilişkide gözden kaçan kör noktaları görmesini, anlamasını, kişinin farkındalığıyla zihninin berraklaşmasını da sağlayacak bir kitaptır.

Ayrıca profesyonellerin olgu örnekleriyle uygulamaları ve Leslie S. Greenberg ile yapılan süpervision çalışmaları ile *Duygu Odaklı Terapiyi* nasıl yapabileceklerini de gösteren bilimsel bir kaynaktır. Bu kitap biyopsikososyal, deneysel, bilimsel açılardan doğumdan itibaren insanın ruhsal dünyasının nasıl şekillendiğini, nasıl çalıştığını; bilinçdışı ve bilinçte diğer insanlarla gizli ve açık bir iletişimle nasıl ilişki kurduğunu anlatmaktadır.

www.yakamoz.com.tr

ISBN 978-605-653-935-3



8 6053 849353



[instagram.com/yakamozkitap](https://www.instagram.com/yakamozkitap)



www.facebook.com/yakamozkitap



www.twitter.com/yakamozkitap