

Kendilik Psikolojisi Yaklaşımı Üzerinden Bir Çekingen Kişilik Olgusunun İncelenmesi

Deniz Okay¹, Deniz Canel-Çınarbaş²

Okay, D. ve Canel-Çınarbaş, D. (2021). Kendilik Psikolojisi Yaklaşımı üzerinden bir çekingen kişilik olgusunun incelenmesi. *Nesne*, 9(19), 204-220. DOI: 10.7816/nesne-09-19-15

Anahtar kelimeler

Kendilik psikolojisi, olgu sunumu, çekingen kişilik, kendilik bozuklukları, narsistik ihtiyaçlar

Keywords

Self psychology, avoidant personality, case study, self disorders, narcissistic needs

Öz

Bu makale, Kendilik Psikolojisi Yaklaşımı ve bu yaklaşımla yorumlanacak olan bir olgu sunumunu içermektedir. İlk olarak, Kendilik Psikolojisi Teorisi açıklanacak ve teorinin kurucusu olan Heinz Kohut'un temel fikirleri anlatılacaktır. Bu kısımda, kendilik yapısı, kendiliğin gelişim süreci, kendilik nesnesi ihtiyaçları ve kendilik bozuklukları kavramlarından bahsedilecektir. Temel olarak iki temel kendilik nesnesi ihtiyacı (aynalanma ihtiyacı ve idealizasyon ihtiyacı) üzerinden kavramsallaştırma yapılacaktır. Teoriye yapılan bu girişten sonra, Kendilik Psikolojisi Yaklaşımı ile yürütülen psikoterapilerin temel müdahale prensipleri açıklanacaktır. Bu kısmı takiben, çekingen kişilik özellikleri gösteren bir olgunun belirtileri ve deneyimleri paylaşılarak formülasyonu bu teorik yaklaşım çerçevesinde anlatılacaktır. Bu kapsamda, ilgili olgunun bir kendilik psikopatolojisi olarak açıklanması üzerinde durulacak ve çocukluk döneminde yeterince karşılanmamış narsistik ihtiyaçlarına odaklanılacaktır. Makalenin son kısmında ise bu danışanla yürütülen psikoterapi süreci ve terapistin bu sürece ilişkin kendi izlenimleri paylaşılacaktır. Bu olgu sunumuyla beraber, terapistlerin danışanların belirtilerinin altında yatan deneyim ve ihtiyaçları anlamayı ön plana koyarak psikoterapi süreçlerini bu doğrultuda ilerletmelerinin önemini altı çizilmek istenmektedir. Terapistlerin psikoterapide var olmalarının, dinlemelerinin, anlamaya çalışmalarının ve bu anlama çabalarını danışanlara göstermenin önemi vurgulanmaktadır. Bu kapsamda, psikoterapi sürecinde yaşanan kırılma anlarının da aslında hem danışanın psikoloji gelişimini hem de terapötik ilişkiyi ileriye taşımak adına birer fırsat olarak görülebileceği aktarılmaktadır.

A Case Study about Avoidant Personality based on Self Psychology Approach

Abstract

The present paper focuses on Self Psychology Approach and a case study following this approach. First, Self Psychology Theory will be introduced following the main ideas of theory's founder Heinz Kohut. In this part, the structure and development of self, selfobject needs and self disorders will be explained. Mainly, two selfobject needs (mirroring and idealizing need) will be the focus. Following this introduction to the theory, self-psychologically oriented psychotherapy process will be discussed along with its major intervention principles. Then, a case with avoidant personality characteristics will be introduced and formulated according to Self Psychology. The case will be conceptualized as a self disorder; and the narcissistic needs possibly not enough met during childhood will be emphasized. At the final part, the psychotherapy process, and experiences of the therapist will be shared. Through this study, it is aimed to highlight that psychotherapists should focus on clients' needs, stay in the here-in-now, listen, make an effort to understand, and show this effort to the clients. It is also emphasized that ruptures during therapy should not be the moments that therapists should be afraid of, but instead they should be perceived as opportunities for the growth of clients as well as the therapeutic relationship.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 09 Haziran 2020

Düzeltilme tarihi: 14 Şubat 2021

Kabul tarihi: 21 Şubat 2021

DOI: 10.7816/nesne-09-19-15

¹ Araş. Gör., TED Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, deniz.okay(at)tedu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3694-4655

² Doç. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, dcanel(at)metu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7259-6822

*It is a joy to be hidden, but disaster not to be found.
[Saklanmak bir eğlence ama bulunmamak bir felakettir]*
(Winnicott, 1965, s. 186)

Çekingen kişilik bozukluğu; yoğun yetersizlik hisleri, utanç duygusu, reddedilme, eleştirilme ve onaylanmama korkusu ile karakterizedir (American Psychiatric Association, 2013; Lingardi & McWilliams, 2017). Bu hisler, kişinin hayatının birçok alanını olumsuz yönde etkilese de özellikle kişilerarası ilişkilerinde zorluklara neden olur. Bu zorluklar, ilişkilerde yaşanan ketlenme ve kaçınma davranışları ile yakın ilişki kurma güçlüğü olarak kendisini gösterir. İlişkilerde “görünmez” olmaya çalıştıkları vurgulansa da (American Psychiatric Association, 2013), bu görünmezlik deneyiminin altında yatan nedenlerin yeterince anlaşılmadığı düşünülmektedir. Winnicott (1965), “Saklanmak bir eğlence ama bulunmamak bir felakettir” (It is a joy to be hidden, but disaster not to be found”) demiştir (s. 186). Saklambaç oyunundan yola çıkarak yapmış olduğu bu alegori, saklanmanın ve görünmek istememenin, bulunmak istememek anlamına gelmediğini vurgulamaktadır. Çekingen kişiliğe ait bu belirtileri anlamak için de öncelikle bu “görünmezlik” deneyiminin anlaşılması gerektiği düşünülmektedir. Bu deneyimi daha iyi anlayabilmek ve anlatabilmek adına da bu makalede çekingen kişilik özellikleri gösteren bir danışan ve bu danışanla Kendilik Psikolojisi Yaklaşımı çerçevesinde yürütülen bir psikoterapi sürecinin anlatılması hedeflenmektedir.

Kendilik Psikoloji Yaklaşımı, terapistlerin “deneyime yakın tutum” benimsemesi gerektiğini savunarak danışanların semptomlarının altında yatan deneyim ve ihtiyaçları empati aracılığıyla anlamaya çalışmayı hedeflemiştir (Kohut, 1959). Bu nedenle, makalenin konusu olan danışanın görünmezlik ve saklanma belirtilerinin altında yatan deneyimin bu yaklaşım çerçevesinde okuyuculara aktarılabilceği düşünülmüştür. Bu çerçevede öncelikle Kendilik Psikolojisi Kuramı’nın temel kavramları açıklanacak ve ardından danışanın klinik bulguları aktararak kuram doğrultusunda olgunun formülasyonu yapılacaktır. Makalenin son kısmında ise bu formülasyon göz önünde bulundurularak oluşturulmuş olan psikoterapi hedefi ve şu ana kadar yürütülmüş olan psikoterapi süreci aktarılacaktır. Okuyucunun danışana ilişkin kendi duygu ve düşüncelerine izin verebilmek adına terapistin süreç içindeki kendi izlenimleri makalenin son kısmında detaylandırılacaktır.

Kendilik Psikolojisi Yaklaşımı

Ego psikolojisi yaklaşımı ile yetişen ve pratiğinde uzun bir süre klasik psikanalizle ilerleyen Heinz Kohut, zamanla, özellikle narsisistik psikopatolojilerle çalışırken bu kuramdaki eksiklikleri fark etmeye başlayarak bu eksiklikleri gözden geçirme ve yeniden yorumlama sonrasında kendi kuramını ortaya atmıştır (Kohut, 1966; Lee ve Martin, 1991; Siegel, 1996). Freudyen görüşteki ruh içi çatışmalardan ziyade gelişimsel eksiklik merkezli bir model oluşturan Kohut, kuramını Kendilik Psikolojisi olarak adlandırmıştır (Lessem, 2005). Kohut’un (1977) kuramına göre kendilik, kişiliğin çekirdek birimi olup doğuştan getirilen faktörler ile çevresel deneyimlerin sonucu şekillenen bir yapıdır. Bu yapı, alt parçalardan oluşur ve zamanla uygun bir çevre içerisinde bulunduğu bütünlüklü bir hal alır. Dolayısıyla kendilik, bireyin geçmişini temsil eder; içinde hırslar, idealler, hedefler, yetenek ve becerileri taşıyarak bireye hayatta itici güç ve inisiyatif sağlayarak bugünü ve geleceğini şekillendirir (Kohut, 1977).

Kendilik Psikolojisi Kuramına göre bebek, bakımvereniyle ilişki kurma ve kendiliğini oluşturma potansiyeli ile dünyaya gelir. Bir bebeğin kendilik gelişimi; doğuştan getirdiği donanımlar (fizyolojik özellikler, mizaç özellikleri) ile ebeveyn tepkileri arasındaki etkileşimler sonucunda oluşur (Wolf, 1988).

Bakımveren ve bebek arasında kurulan bu ikili ilişki sonrasında yaklaşık iki yaş civarındayken çekirdek kendilik oluşumu gerçekleşir (Lessem, 2005). Bu çekirdek kendilik, tutarlı bir kişilik organizasyonunun öncül biçimidir (Kohut, 1971). Kohut (1984), bir bebeğin doğumdan itibaren fiziksel olarak var olabilmek adına yemek, su ve oksijene ihtiyaç duyduğu gibi, psikolojik olarak var olabilmek adına da bakımverenleriyle (kendiliknesneleriyle) yaşadığı deneyimlere ihtiyaç duyduğunu vurgulamıştır. Kendiliğin oluşmasını ve süregelen bir yapı içerisinde var olabilmesini sağlayan bu deneyimlere Kohut (1971) kendiliknesnesi deneyimleri, çocuğun bu deneyimlere yönelik ihtiyaçlarına ise kendiliknesnesi ihtiyaçları adını vermiştir.

Sağlıklı bir kendilik oluşumu için, çocuğun kendiliknesnesine duyduğu ihtiyaçların ‘yeterince iyi’ bir biçimde karşılanması gerekmektedir (Wolf, 1988). Bu ihtiyaçlar, doğumdan ölüme kadar var olmakla beraber normal bir gelişim sürecinde, artan yaşla uyumlu olarak değişir, gelişir ve olgunlaşır. Yenidoğanlarda bu ihtiyaçlar; annenin gerçek varlığına (görüntüsüne, sesine, dokunuşuna) duyulan ihtiyaç olarak kendisini gösterirken; zamanla çocuğun fiziksel yoksunluğa katlanabilme düzeyi artar. Geç çocukluk ve ergenlik döneminde ise kendiliknesnesi ihtiyaçları akranlara; genç yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde ise duygusal partnerlere yöneltilerek karşılanmaya çalışılır (Wolf, 1988).

Kendilik Yapısı: Bipolar Self, Tripolar Self

Kohut (1971), ilk olarak kendiliği iki kutuplu (bipolar) bir yapı olarak tanımlamıştır. Kendiliğin bu iki ucunun gelişimi, bilinçdışında birbirinden bağımsız ancak eşzamanlı olarak iki gelişimsel hat üzerinde, iki farklı kendiliknesnesi ihtiyacının yeterince iyi bir şekilde karşılanmasıyla ilerler. Kohut, doğuştan gelen ve herkeste var olan bu iki ihtiyacı narsistik ihtiyaçlar olarak tanımlayarak narsisizmin gelişimsel ve psikolojik bir ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır (Lessem, 2005). Ancak narsisizm, geçirdiği deneyimlere bağlı olarak sağlıklı ya da patolojik bir yapıda olabilmektedir (Kohut, 1977).

Bu iki gelişimsel hattın ilki, çocuğun büyülenmeci ve teşhirci kendiliğini içermektedir. Çocuk tüm kötülükleri dış dünyaya, tüm iyilikleri ise kendisine atfettiği bir “mükemmel ben” fantezisine sahip olmak ister. Büyülenmeci kendilik; görülmek, beğenilmek ve hayran olunmak; ebeveynlerinin gözündeki gururu görmek ister (Kohut, 1971). Büyülenmeci kendiliğin bu ihtiyacı aynalanma ihtiyacı olarak adlandırılmıştır. Siegel (1996) buna örnek olarak 2 yaşındaki bir çocuğun yeni şeyler yaparken ebeveynlerine dönüp “bana bakın ne yapıyorum” diyerek takdir edilmeyi beklemesini gösterir. Sağlıklı bir gelişim sürecinde, bu kutup özgüven oluşumunu öncüler ve sonunda kendiliğin hırslar kutbunu oluşturur. Hırslar, kişiyi yeni girişimlere atılırken arkasından iten kaynaklardır.

Kohut’un (1971) tanımladığı ikinci kutup ise çocuğun idealize ebeveyn imagosu ihtiyaçlarını barındırmaktadır. Çocuk, kendisinin mükemmel olduğunu hissetmek isterken aynı zamanda da karşısında mükemmel bir öteki’ni görmek ve onu idealize etmek ister. Bu mükemmel öteki çocuğun fantezisinde her şeyi bilen ve yapabilen, stres anlarında sakinleştiren ve güven veren bir figürdür. Onun kanatları altında olup onun mükemmelliğine katılmak, onunla bir olmak ve bu güçlü figürle bir olarak kendisini de mükemmel hissetmek ister (Kohut, 1971). Bu kutbun ihtiyacı ise idealizasyon ihtiyacı olarak adlandırılmıştır. Buna örnek olarak, korkan bir çocuğun ağlayarak annesine koşması ve o kendisine sarıldığında ağlamasının geçerek yatışması verilebilir (Lessem, 2005). Sağlıklı bir gelişim sürecinde, bu ihtiyacın karşılanması ebeveyn değer yargılarının içselleştirilerek süperego oluşumu ile dürtü kontrolünü öncüler; kendiliğin idealler kutbunu oluşturur. Bu idealler, çocuğun kendiliğinin diğer kutbunda gelişen hırslarını organize ederek hayatta bir hedefe doğru yönelmesini sağlar (Lessem, 2005).

Kohut (1977), iki uçlu kendiliğin bu iki ucu arasında, çocuğun doğuştan getirdiği yetenekleri ve kazandığı becerileri olduğunu söylemiştir. Birey, bir yandan hırslar kutbu tarafından itilirken idealler kutbu tarafından da çekilir. Yani bu iki kutup arasındaki karşılıklı ilişkiyi betimleyen bir gerilim yayı mevcuttur. Bu gerilim yayı tarafından çekilip itilmek, çocuğu gelişimsel olarak daha ileriye taşıyarak potansiyellerine ulaşmasını, kendisine bir yaşam planı oluşturmamasını ve hayatta bir amaç bulmasını sağlar (Wolf, 1988).

Teorisinde ilk olarak kendilik yapısını iki kutuplu (bipolar) olarak tanımlayan Kohut (1971), ölümüne yakın yayınladığı son kitabında (Kohut, 1984), teorisini geliştirerek üç kutuplu (tripolar) bir kendilik yapısının olduğunu vurgulamıştır. Ancak bu üçüncü kutup Kohut'un teorisinde tamamlanmadan görece yarım kalmış ve daha çok kendisinden sonra gelen kendilik psikolojisi teorisyenleri tarafından geliştirilmiştir (Lee ve Martin, 1991; Togashi ve Kottler, 2015; Wolf, 1988). Üçüncü kutup, çocuğun ikizlik ihtiyacını barındırmaktadır. Bu kutup bir anlamda bireyin bütünlüklü bir kendilik oluşturmak için üçüncü şansıdır (Kohut, 1984). Bu, çocuğun kendisine benzer bir ötekini görmesi, onun tarafından görülmesi ve kendisine benzer biri tarafından anlaşılması yönündeki ihtiyacını kapsamaktadır (Togashi ve Kottler, 2015; Wolf, 1988). Çocuklukta bu ihtiyaç, hayali arkadaşlara sahip olma şeklinde gözlemlenebilirken; zamanla bir gruba, topluma veya kültüre aidiyet üzerinden karşılanabilmektedir. Diğer iki ihtiyaca kıyasla, doğumdan itibaren çocukta muhtemelen var olduğu söylene de bu ihtiyacın onlara kıyasla daha geç bir zamanda, çoğunlukla da ödipal dönemde belirginleşerek ergenlik döneminde zirve yaptığı aktarılmaktadır (Lessem, 2005; Wolf, 1988). İkizlik ihtiyacı, çocuğun çevresindekileri birer model olarak alarak beceri kazanması ve dolayısıyla gerilim yayının sağlıklı gelişimi için önemlidir (Wolf, 1988).

Kendiliğin Gelişim Süreci

Kendiliknesnesi ihtiyaçları, çocukluktan yaşlılığa kadar devam etse de zaman içinde görülüp karşılandıkça arkaik hallerinden gelişerek olgunlaşmaları ve kendilikle bütünleşmeleri gerekmektedir (Kohut, 1971). Psikolojik olgunlaşmanın yaşanabilmesi için var olan temel mekanizma dönüştürerek içselleştirme olarak adlandırılmıştır. Çocuk yavaş yavaş, ebeveyninin aslında her ihtiyacını her an görmeyeceğini ancak gerçekten ihtiyaç duyduğunda yanında olduğunu fark etmeye başlar. Kohut'un optimal hayal kırıklığı olarak adlandırdığı deneyim aslında budur. Yani çocuk zamanla ebeveynlerinin mükemmel olmadığını ve eksiklikleri olan birer insan olduklarının farkına varır (Kohut, 1971). Bu süreç, normal gelişimin bir parçası olduğu gibi aynı zamanda da gereklidir. Çocuk zamanla idealizasyonu ebeveynlerinden çekerek onların kendisi için sağladığı aynalanma, yatıştırma ve duygu düzenleme gibi işlevleri kendi kendine görebilmeye başlar ve bunlar psişik yapısının bir parçası haline gelir (Kohut, 1977).

Sağlıklı bir narsistik gelişim sürecinde, kendilik kutupları gelişmiş ve bütünleşmiş olduğundan; bireyin özgüveni ve özsaygısı gelişmiştir (Wolf, 1988). Hayattaki hedefleri ve hırslarını takip ederken yetenek ve becerilerini uygun şekillerde kullanabilir ve bunları yaparken yaşadığı kaygıyı düzenleyebilir. Aynı zamanda da birey olumlu ve olumsuz duyguları tehdit hissetmeden deneyimleyebilir; dürtü kontrolü ve duygu düzenlemesini sağlayabilir (Goldberg, 1978; Wolf, 1988). Eleştiri ve onaylanmama karşısında geçici bir dağılma, özgüven kaybı, utanç ve öfke yaşasa da bunlar geçicidir ve birey hızlıca eski duygusal durumuna geri dönebilir (Lessem, 2005).

Kendilik Psikolojisi Yaklaşımında Psikopatolojiler: Psikolojik Travma ve Gelişimsel Duraksama

Kohut (1971), kendiliknesnesi yokluk veya yetersizliğinden kaynaklı olarak kendiliğin zarar görmesi durumunu travma olarak adlandırmıştır. Travmatik nitelikteki olayları net bir biçimde tanımlamamış çünkü bir durumun travmatik etkisinin, deneyimleyen kişinin psikolojik olgunluğuna ve olayın doğasına göre

değişebildiğini; önemli olan noktanın o deneyimin kişi için ifade ettiği anlam olduğunu vurgulamıştır (Wolf, 1988). Bu tür durumlar, bireyde yoğun bir duygulanım yaratır ve kendilik bu tür bir duygulanımla baş etmek konusunda yeterince güçlü olmadığından sürekliliğini kaybeder ve geçici ya da kalıcı olarak dağılır (Kohut, 1977). Çocukluk döneminde yaşanan eksiklik ve yokluklar kritik önemde olsa da bireyin hayatının sonraki dönemlerinde yaşadığı farklı kendiliknesnesi deneyimleri de psikopatolojiyi olumlu ya da olumsuz etkileyecek bir etkiye sahip olabilmektedir. Özellikle gelişimsel geçiş dönemlerinde (ödüpal dönem, ergenlik, evlilik, ebeveynlik vb.) kendiliğin kırılganlığı yüksek olduğundan bu tür dönemlerde travma ve duraksamalar daha sıklıkla gözlemlenebilmektedir (Wolf, 1988).

Kohut'a göre (1984), psikolojik gelişim her zaman bir ölçüde travma ve hayal kırıklığı barındırır. Sağlıklı bir kendilik gelişim süreci için önemli olan bu travma ve hayal kırıklıklarının optimal düzeyde olmasıdır. Ancak yoksunluk ve eksiklikler ağır ve/veya süregelen olduğunda, bazı gelişim noktalarında takılmalar yaşanabilmekte olup bunlar kendilik psikolojisi yaklaşımına göre gelişimsel duraksamalar olarak adlandırılmaktadır. Kohut (1984), her ne kadar büyük olayların (ölüm, kayıplar vb.) travma yaratabileceğini söylese de psikolojik gelişim açısından asıl tehlikenin ve klinikteki çoğu başvuruların nedeninin bakımveren-çocuk ilişkisindeki kronik empatik olmayan deneyimler olduğunu söylemiştir. Bu etkileşimlerdeki temel sorunu yaratanın da ebeveynin patolojisi olduğunu öne sürmüştür.

Kendilik Bozuklukları (Narsisistik Psikopatolojiler)

Kohut (1971) gelişimsel travmaların, kendilik bozuklukları yani narsisistik psikopatolojilerin temelinde yattığını vurgulamıştır. Diğer bir deyişle, ani ya da süregelen bir biçimde kendilik, kendiliknesnesi ihtiyaçlarından mahrum kaldığında farklı psikopatolojiler gözlenebilmektedir. İkizlik ihtiyacı eksikliğinin çoğunlukla diğer iki ihtiyacın eksikliğiyle beraber görüldüğü vurgulandığından (Wolf, 1988), temelde kendiliğin diğer iki kutbu üzerinden bozukluklar anlatılacaktır.

Çocuk, ebeveynlerinin karşılaşmasını beklediği ihtiyaçları alamadığında, bu ihtiyaçlar o dönemki arkaik halleriyle karşılanmayı bekleyen fanteziler şeklinde kalarak bilinçten uzaklaştırılır. Kohut (1977) bu uzaklaştırılma sırasında kullanılan iki temel savunma mekanizmasından bahsetmiştir. Bunlar, yok sayma ve bastırma mekanizmalarıdır. Ebeveynler, kendi kişilikleri, hırsları ve idealleri; yani kendi kendilikleri doğrultusunda çocuklarının kendiliğini şekillendirir. Bu etkileşimler sonrasında çocuğun içindeki bazı potansiyeller ortaya çıkarak güçlenir ve kendiliğin bir parçası olurken; ebeveynlerden onay almayan ve aynalanmayan tepkiler ise güçsüzleşip belirsizleşir. Ebeveynler, yani aslında bireyin ego ideali tarafından onaylanmayan tepkiler (duygular, davranışlar) ve ihtiyaçlar, çocukta utanç yaratarak kabullenilemez olur; kendiliğin ana kısmından dikey (yok sayma) ya da yatay (bastırma) olarak ayrılır ve kendiliğin bilinçli farkındalığında olmayan bölümlerinde yer almaya başlar. Çocuk onaylanmama ve reddedilmeden kaynaklı bu utanç duygusunu bir daha yaşamamak, bu 'yanlış' duygulardan ötürü kendiliknesnesini kaybetme riskiyle karşılaşmamak adına bu duyguları reddeder, bastırır ve onlardan kaçınır. Dolayısıyla, kendilik parçalı bir hale gelir, bu parçalar birbirleriyle bütünleşemez ve onay görmeyen taraflar yarığın diğer tarafına atılır (Wolf, 1988). Bu durumda, sahte bir kendilik oluşumu gözlenir (Lee ve Martin, 1991). Bastırma mekanizmasında ihtiyaçlar bilinçten tamamen uzakken; kavramsal olarak dissosiyasyona benzeyen yok sayma mekanizmasında birey parçalarının hem farkında hem değildir ve bunlar zaman zaman bilinçli farkındalığa gelebilmektedir. Parçalar bilince çıktığında birey genellikle o şekilde hisseden ya da davrananın kendisi olduğuna inanmakta zorlanarak utanç hisseder (Kohut, 1984).

Kendiliğin büyükenmeci kutbu eksik bırakıldığında; yani görülmek ve onaylanmak yerine utandırılma ile karşılandığında; bireyin beğenilmeye yönelik arkaik talepleri bilinç dışında hala devam etse de bilinçte utanç, kaygı ve çekingenlik bulunur (Siegel, 1996). Çünkü çocuk onaylanmadığı ve destek

görmediği durumlarda, bu eksiklik ve kusuru kendisine atfeder. Yeterince aynalanmadığından kendisiyle gurur duyma, başarısından haz alma ve yeterlilik duyguları deneyimlenemeyip bilinçten uzaklaştırılır ve sağlıklı bir özgüven gelişimi sağlanamaz. Bu nedenle de birey eleştiri ve onaylanmama karşısında aşırı kırılgan bir yapıda olur; bu tür durumlardan korktuğundan hayatta girişken olup inisiyatif alamaz, kendisine sert eleştirilerde bulunur ve kendiliğine yönelik yoğun bir utanç ve öfke duygusu yaşar (Lessem, 2005). Buna ek olarak, gurur, heyecan ve haz gibi duygular kendilikle bütünleşmediğinden birey erişkinlik hayatında bu duyguları taşıyamaz hale gelerek bunları tetikleyebilecek ortamlardan kaçınır (Lee ve Martin, 1991; Lessem, 2005).

Kendiliğin idealizasyon kutbu özellikle erken dönemde eksik kaldığında, yani çocuk hayran olduğu bir öteki'ni karşısında bulamadığında ve onun gücüne yaslanıp yatışamadığında; duygu düzenleme kapasitesini kazanamaz (Kohut, 1977). Dolayısıyla, duygularını yatıştırabilmek amacıyla dışsal faktörlere (alkol-madde bağımlılığı, çevresindeki insanların telkini vb.) hayat boyu ihtiyaç duyar (Rowe ve Mac Isaac, 1991). Duygu düzenleme kapasitesine ek olarak, idealizasyonun bir diğer boyutu, bireyin ebeveynleriyle kurduğu özdeşimleri yoluyla oluşan ideallerdir (Siegel, 1996). Daha geç bir çocukluk döneminde beliren bu ihtiyaçlar karşılanmadığında ise birey özdeşim kuracak bir figür yoksunluğu yaşayarak kendisini kaybolmuş, içi boşalmış ve yabancılaşmış hissederek hayat boyu hayran olduğu insanlardan liderlik, yönlendirme ve onaylanma ihtiyacı duyar (Kohut, 1971). İdealizasyon ihtiyacı sağlıklı bir süperegö oluşumunun temel kanalı olduğundan, bu ihtiyaç yeterince karşılanmadığında katı bir süperegö oluşumu gözlenebilir; birey hem kendisine de hem karşındakilere karşı çok yargılayıcı ve cezalandırıcı olabilir (Kohut, 1971).

Kendiliknesnesi ihtiyaçları eksik kaldığında yeterince gelişmemiş kırılgan kendiliğini korumak amacıyla çocuk, farklı savunmalar kullanabilir. Bu savunmalar, çocuğun yetiştiği ortama uyum sağlamak adına geliştirdiği duygusal mekanizmalardır (Siegel, 1996). Her ne kadar işlevsiz veya ilkel gözükse de savunmalar bireyin elindeki en sağlıklı başa çıkma yollarıdır. Bu yollar, aşırı uyumluluk veya sosyal içe çekilme gibi farklı biçimlerde gözlenebilir (Siegel, 1996). Birey, defalarca kendiliknesnelere güvenip örselendiğinden, aynı deneyimi yeniden yaşamamak adına kendisine bu psikolojik bariyerleri oluşturur (Wolf, 1988). Bu savunmalar her ne kadar uyumlama stratejileri olsa da bireyin hayatının sonraki dönemlerinde karşısına çıkan yeni kendiliknesneleriyle düzeltici deneyimler yaşamasının önünde engel oluşturur ve böylece iyileşme ihtimalini azaltır (Wolf, 1988).

Çocuğun kendiliknesnesi ihtiyaçları eksik kaldığında, parçalar birbirleriyle bütünleşemediğinden kolaylıkla kopup ayrışabilecek durumda olurlar ve dolayısıyla da kendilik zayıf ve kırılgan bir yapı haline gelir (Kohut, 1977). Bu dağılma, tamamen ya da kısmen gerçekleşebilmektedir. Dağılmış bir kendilik; kaygı, boşluk hisleri, anlamsızlık ve amaçsızlık, depresif belirtiler ve özgüven kaybı yaşayabilir (Lessem, 2005; Wolf, 1988). Bu tür durumları çoğunlukla çevresel bir deneyim (eleştiri, onaylanmama vb.) tetikler ve birey kendisini zorlayan bu yoğun duygulardan uzaklaşmak ve düşen özgüvenini yükseltmek adına uyarıcı aktivitelere girer. Bunlara örnek olarak, alkol-madde kullanımı, sapkınlıklar, suç işleme davranışları veya işkoliklik verilebilir (Wolf, 1988). Kohut (1977) öfke ve cinselliği de kendiliknesnesi deneyimleri kapsamında açıklar. Klasik kuramın aksine bunların doğuştan gelmediğini ve ikincil tepkiler (dağılma ürünleri) olduğunu; doğuştan gelenin yakınlık ve girişkenlik olduğunu vurgulamıştır. Kendilik, yetersiz kendiliknesnesi deneyimi beraberinde dağılma yaşadığında, doğuştan gelen bu nitelikler parçalanarak dağılma ürünlerine dönüşür (Kohut, 1977).

Kendilik Bozukluklarında Psikoterapi

Kohut'un psikoterapi yaklaşımının en temel noktası, insanların ilerlemeye ve gelişmeye yönelik doğuştan bir içgüdü ve ihtiyacının olmasıdır (Rowe ve Mac Isaac, 1991). Dolayısıyla, kendilik bozukluklarıyla yürütülen bir psikoterapinin temel hedefi gelişim sırasında duraksama yaşayan narsisizmin olgunlaşması ve bu sayede sağlıklı bir özgüven ve özsaygının oluşmasıdır. Diğer bir ifadeyle, kendiliğin güçlendirilmesidir (Kohut, 1966). Kendilik psikolojisindeki nihai amaç olan kendiliğin güçlendirilmesi, psikoterapide iki temel müdahaleyle gerçekleşmektedir. Bunlar; oluşturulan empatik terapi atmosferi ile dönüştürerek içselleştirme sürecidir (Wolf, 1988).

Kendilik psikolojisine göre terapi atmosferinde danışan; anlaşıldığını, saygı gördüğünü, yargılanmadığını ve hayatına ilgi gösterildiğini hissetmelidir (Wolf, 1988). Bu nedenle de Kohut (1959), terapistin deneyime yakın tutumu benimsemesi gerektiğini vurgulamıştır. Yani terapist kafasındaki bir teoriyle ilerlemekten ziyade danışanın deneyiminde kalarak onu anlamaya çalışmalı ve bu anlama çabasını ona gösterebilmelidir. Bunun için de terapistin en temel terapötik aracının empati, yani içebakış olduğunu vurgulamıştır (Kohut, 1959). Başlı başına bu empatik duruşun bile danışanı kapsayarak iyileşmeyi tetiklediği çünkü empatinin karşısındaki varlığını kabul etmeyi ve onaylamayı gösterdiği vurgulanmıştır (Kohut, 1984). Ancak bunun da ötesinde, terapistin empatik duruşu psikoterapide güven ortamını oluşturarak danışanın gelişimsel duraksamaya uğramış kendiliknesnesi ihtiyaçlarının terapi atmosferinde benzer duygulanımlarla yeniden canlanmasını sağlar (Rowe ve Mac Isaac, 1991; Wolf, 1988). Bu sürecin canlanmasına da kendiliknesnesi aktarımı denilmektedir (Kohut, 1977). Oluşan bu aktarım sayesinde, danışan kendiliknesnesi ihtiyaçlarını terapistte aktarmaya başlar ve aralarında narsisistik bir bağ kurulur (Siegel, 1996).

Bireyin çocukken yaşadığı gelişimsel travmanın zamanı ve doğasına bağlı olarak, narsisistik ihtiyaçlardan biri diğerine genellikle ağır basar ve psikoterapi sürecinde de o aktarım ortaya çıkar (Siegel, 1996). Ancak terapist direkt olarak danışanın ihtiyaçlarını doyurmaz. Terapistin müdahalesi, ortaya çıkan bu ihtiyaçların görüldüğünü ve anlaşıldığını danışana yansıtmak ve bu ihtiyaçlarını ona açıklayarak kendisinin de anlamasını sağlamaktır (Goldberg, 1978). Bu güven ortamında, danışanın en arkaik ve kendisini utandıran ihtiyaçları anlaşılıp konuşulabilir; geçmiş travmaları anlamlandırılabilir ve gelişimsel olarak duraksamaya uğramış kendilik gelişimi kaldığı yerden devam edebilir (Siegel, 1996).

Kendilik bozukluklarıyla yürütülen bir terapi süreci dikey ve yatay yarığın çalışılarak kendiliğin bütünleştirilmesini hedeflemektedir. İlk olarak, dikey yarık üzerinde çalışılarak danışanın kabullenmediği parçaları kendilikle bütünleştirilmeye çalışılır. Kendilik yeterince güçlendikten sonra ise çalışma yavaş yavaş yatay yarığa doğru kayar (Siegel, 1996). Yetiştigi ortamda kabul görmediği için kendiliğe entegre edilemeden kalmış ve kendiliğin ana kısmından ayrılarak bilinçten uzaklaştırılmış bu parçalar, terapide kabul ve güven ortamı içerisinde çalışılarak deneyimlenme fırsatı bulur. Bu sayede de aslında belki de çocukluktan beri kullanılmamış olan bir takım psikolojik işlevler ortaya çıkarmaya başlar. Bunlar terapi odasında ortaya çıkıp denendikçe terapi odası dışında da kullanılmaya başlanacaktır (Wolf, 1988). Danışan anlaşıldığını hissettiği bir ortamda var olduğundan, terapist dinamik ve genetik faktörleri katarak danışanın yaşadığı deneyimleri kendisine açıklar ve danışanın da bunları yavaş yavaş anlamlandırarak içselleştirmeye başlamasını sağlar (Kohut, 1977).

Psikoterapi sürecindeki özellikle ilk dönemde aktarımın oluşması ve sürecin ilerlemesinin önündeki en temel engel, danışanın kullandığı savunmalardır (Wolf, 1988). Psikoterapiye gelen bir danışan aslında hayatındaki deneyimlere kıyasla farklı bir ilişkisel deneyim yaşama umuduyla gelir. Ancak aynı zamanda da

eski travmalarını yeniden yaşama korkusu duyar. Danışanın psikoterapiye başlarken yaşadığı korkuları ve kullandığı savunmaları, anlaşıldığını ve kabullendiğini hissettiği bir atmosferde konuşulabilir bir hale getirerek bunların işlevini ona açıklamak önemlidir (Rowe ve Mac Isaac, 1991). Bunlar konuşulabildiğinde, terapiye dair güven artacak ve dolayısıyla da danışanın bu savunmaları kullanma ihtiyacı azalacaktır (Rowe ve Mac Isaac, 1991; Wolf, 1988).

Kendilik psikolojisi yaklaşımıyla yürütülen bir psikoterapi sürecinde kendiliği güçlendiren ikinci süreç, dönüştürerek içselleştirme (Kohut, 1977). Terapi süreci içinde terapist, kaçınılmaz olarak empatik olmayan bir tutumda bulunarak danışanı hayal kırıklığına uğratacaktır. Bu süreç normal ve beklendiği kadarıyla beraber bu hayal kırıklıklarının optimal düzeyde olması gerekmektedir. Bunlar, psikoterapide kırılma noktaları olarak deneyimlenebilir ve uzun süren sessizlikler, öfke patlamaları, içe çekilme ya da somatik belirtilerde artma şeklinde gözlenebilmektedir (Rowe ve Mac Isaac, 1991). Terapist bu şekilde bir empatik hata yaptığında hatasını kabul ederek bunu danışana göstermeli ve danışanın yaşadığı deneyimi anladığını hissettirmelidir (Lee ve Martin, 1991). Dolayısıyla bu kırılma anlarıyla beraber terapist, danışanın aynı ebeveynleri gibi bir insan olduğunu ve hata yapabileceğini gösterir; ancak o zamandan farklı olarak empatik bir anlayış ile aralarındaki empatik bağı güçlendirmeye çalışır (Siegel, 1996). Dolayısıyla, terapi süreci içindeki kırılma anları, kendiliğin onarılmasında önemli bir yer taşır. Bu kırılmalar onarıldıkça, danışan hem seans içinde hem de dışında daha dayanıklı bir hale gelecek, kendilik yapıları güçlenecek ve böylece özgüveninde belirgin artış gözlenecektir (Kohut, 1977).

Kendilik Psikolojisi Yaklaşımı temel hatlarıyla aktarılmasının ardından sonraki bölümde bir olgu anlatılacaktır. Öncelikle bu vakanın başvuru nedenlerine ilişkin kısa bir özet verilecek ve ardından vakanın Kendilik Psikolojisi perspektifinden formülasyonu yapılacaktır; son olarak da vakayla yürütülen psikoterapi sürecine değinilecektir.

Sunulan olgu çalışması, birinci yazarın doktora eğitimi kapsamında ikinci yazarın süpervizyonluğunda yürüttüğü psikoterapi sürecini içermektedir. Bu süreçte kullanılmış ve danışan tarafından kabul edilmiş olan bilgilendirilmiş onam formu doğrultusunda, psikoterapide edinilen bilgiler bilimsel amaçlarla ünite içi ve dışında kullanılabilir. Aşağıda yer alan olgu sunumunda, bazı bilgiler danışanın kimliğini gizli tutacak şekilde değiştirilmiştir.

Olgu: C Bey

C. Bey 24 yaşında ve bekârdır. Bir şirkette mühendis olarak çalışmaktadır. Cinsel yöneliminin heteroseksüel, etnik kimliğinin ise Arap Alevi olduğunu dile getirmiştir. Suriye sınırındaki bir kentte doğup büyümüş; üniversite için Ankara'ya gelmiştir. Ailesi (anne, baba, abi, kız kardeş) hala memleketlerinde yaşamaktadır.

C. Bey'in psikoterapiye geliş nedeni mutsuzluk ve bıkkınlık; anlamsızlık ve amaçsızlık; sosyal ilişkilerde yaşadığı zorluk; ani ve yüksek seslere yönelik gösterdiği irkilme tepkisidir. C. Bey'in daha önce psikofarmakolojik tedavi (antidepresan kullanımı) geçmişi ve iki psikoterapi deneyimi olmuştur. Görüşmeye geldiğinde herhangi bir ilaç kullanımı bulunmamaktadır.

Mutsuzluk, bıkkınlık, anlamsızlık ve amaçsızlık: C. Bey hayatta kendisini hep bir yerlere 'sürükleniyormuş' gibi hissetmekte, ne istediğini bilememekte, kendi kararlarını alamamakta ve çevresindekilerin aldığı kararlar doğrultusunda hayatını yönlendirmektedir. Bir karar verirse bu kararın yanlış olacağından çekinmekte ve kendisine güvenmemektedir. Birileri zorlamadıkça hiçbir şey yapmak istememekte, işten çıkıp eve gelip koltukta sigara içip alkol tüketerek 'çürüdüğünü' dile getirmektedir.

Anlamsızlık hisleri yoğunlaştığında zihni intihar düşünceleriyle dolmaktadır. Ancak intihara dair somut bir planı yoktur. Çok düşünmekten ötürü çocukluğundan beri kronik baş ağrısı yaşadığını ve bu ağrıyı geçirmek adına zaman zaman zihninde kafasına mermi sıkıldığını canlandırmaktadır. Kafasına sıkıldığı bu hayali mermiyle oluşan kan akışının sıcaklığını hissettiğinde kendisini rahatlamış hissettiğini söylemektedir.

Sosyal ilişkilerde zorluk: C. Bey çocukluğundan bu yana çekingen ve utangaç bir çocuk olduğunu anlatmaktadır. İnsanlarla konuşmakta zorluk yaşadığını ve biri kendisiyle tanışana kadar kimseye yaklaşmadığını; içinden aslında birinin “gel” demesini beklese de dışarıdan umursamıyormuş gibi gözüktüğünü anlatmıştır. Utancın, danışanın hayatındaki en baskın duygu olduğu söylenebilir. Kendi sözleriyle “her yıl bir önceki yılki halinden utanmakta ve o zamanki haline dair kanıtları ortadan kaldırmaktadır”. Bu utanç duygusu, geçmişine erişimini kitlediği gibi bugünkü girişimlerini de engellemektedir. Duygu ve düşüncelerini ortaya koyması gereken durumlarda (bir konuda yorum yapmak, resim yapmak vb.) çok görünür olduğunu ve bunun dışarıdan dalga geçilmeye açık olduğunu; sanki kendisini dışarıdan izleyen bir üçüncü göz varmış gibi eylemlerini şekillendirdiğini söylemiştir. Yakın arkadaşlarına dahi zayıflıklarını anlatmadığını çünkü bu bilgiyi kendi onayı ya da kontrolü olmadan, kendisine karşı kullanarak utandırabileceklerini düşünmektedir. Bu nedenle, ilişkilerde hep ‘otokontrollü’ davranmaktadır. Sadece çok alkol aldığında bu otokontrolünü kaybedip kendisi hakkında çok fazla şey anlattığını ve sonrasında rezil olup pişmanlık hissettiğini dile getirmektedir.

Ani ve yüksek seslere yönelik irkilme tepkisi: C. Bey doğduğu kentte yaşarken bir gece uykusundan silah sesi duyarak uyanmış ve o zamanlar kendi yaşadığı kentin sınırında olan Işid’in, mahallelerine geldiğini düşünmüştür. Gece anne ve babasının odasına gitmiş ancak sakinleşememiştir. Ertesi sabah bu seslerin Işid’e ait olmadığını ve rastgele bir ses olduğunu öğrenmiştir. Ancak bir ölçüde hep var olduğunu söylediği seslere karşı olan duyarlılığının, o gecedен sonra arttığını ve evinde artık güvende hissetmemeye başladığını anlatmıştır.

Olgu Formulasyonu

C. Bey’in yaşadığı sorunlar göz önünde bulundurulduğunda DSM-5 kategorileri açısından Çekingen Kişilik Bozukluğunun özelliklerini taşıyor olduğu söylenebilir (American Psychiatric Association, 2013). Ancak Kendilik Psikolojisi bakış açısıyla bakıldığında, C. Bey’in kendiliğindeki hasar görece kalıcı olduğundan bu durum teorik açıdan gelişimsel duraksamanın yaşandığı bir kendilik bozukluğu olarak tanımlanabilir. Bu duraksamayı netleştirmek adına, C. Bey’i psikoterapiye getiren sorunların olası kaynakları üç farklı eksen de açıklanacaktır: Mizaç özellikleri, kültürel faktörler, aile yapısı ve dinamikleri.

C. Bey’in öyküsüne bakıldığında, çocukluğundan beri utangaç ve sessiz bir çocuk olduğu görülmektedir. Bunu özellikle yabancılara karşı daha belirgin olarak yaşadığını, biri kendisiyle konuşunca bile utandığını ve kızarıp konuşamadığını anlatmıştır. Dolayısıyla, C. Bey’in doğuştan getirdiği bu özellikleri ebeveynlerinin kendisine yönelik tutumunu etkilemiş ve psikolojik sağlığının bugünkü halinde önemli bir etki yaratmış olduğu öne sürülebilir.

C. Bey’in psikolojik sağlığını etkilediği düşünülen bir diğer faktör ise bağlı olduğu ve kendisini ait hissettiği kültürün özellikleridir. C. Bey Arap Alevilerinin kendi içlerine kapalı bir kültür olduğunu sıklıkla anlatmıştır. Çekirdek ailesi ve akrabalarını içeren bu kapalı kültür içerisinde, herkesin yan yana evlerde yaşadığını; çocukluktan beri daha çok abisi ve kuzenleriyle sosyalleştiğini vurgulamıştır. Bu durumu betimlemek için ‘kabile gibi’ yaşadıklarını söylemiştir. Annesi çocukluktan beri kültürel kimliğini insanlardan saklaması, evin dışında Arapça konuşmaması ve ‘bizden biri’ olmayanlarla evlenmemesi yönünde uyarılarda bulunmuştur. Evde Türkçe ve Arapça eşit ölçüde konuşulsa da ilkökula başladığında

Arapça konuşmanın yasak olduğunu ve milliyetçi sınıf öğretmeninin Arapça konuşanları dövdüğünü görmesiyle beraber ilk kez ‘farklı’ olduğunu hissederek insanlarla iletişime geçmemeyi öğrendiğini söylemiştir. Bu farklılık, doğduğu kentten Ankara’ya geldiğinde de devam etmiş ve uyum sağlamakta zorlanmıştır. Buna ek olarak, C. Bey üniversite için Ankara’ya gelene kadar Suriye sınırındaki bir kentte yaşamıştır. Danışan 16 yaşlarındayken iç savaş çıkınca hayatlarının büyük ölçüde etkilendiğini söylemiş; sosyal çevresinde çok fazla savaş ile ilgili konuşmalara (İşid’in Alevileri öldürmesi vb.) ve kentin çevresinde patlamalara şahit olmuştur. Bir gece uyurken duyduğu silah sesiyle de tüm bu korkuları bir araya gelerek alevlenmiştir. Dolayısıyla içinde bulunduğu bu kültürel yapının C. Bey’in kişilik gelişimini oluşturan parçalardan bir diğeri olabileceği düşünülmektedir. Onun dış dünyaya açılması ve çevresini keşfederek uyum sağlaması konusunda ketleyici bir etkisi olduğu öne sürülebilir. Ancak bir yandan da kardeşleri ve kuzenleriyle beraber ait hissettiği kültürel ortam içinde büyümenin, ikizlik ihtiyacının karşılanmasında önemli yeri olduğu ve dolayısıyla da C. Bey için koruyucu olduğu düşünülebilir. Belki de bu yüzden silah sesi gecesinden sonra bu güven ortamının zedelenmesiyle beraber bu ihtiyacında sarsılma olmuş ve kaygı düzeyinde artış gözlenmiştir.

Son olarak ise bu makalenin ana vurgusu olacak olan C. Bey’in aile yapısı ve dinamiklerinin kişiliği üzerindeki olası etkilerine odaklanılacaktır. C. Bey’in aile ortam ve dinamiği düşünüldüğünde kendiliğinin özellikle aynalanma ve bir ölçüde idealizasyon ihtiyacında eksik kalmış olabileceği düşünülmektedir (bkz. Şekil 1).

KİŞİLİĞİN YOK SAYILAN İÇERİKLERİ - Kaygı, üzüntü, öfke - Gurur, heyecan	D İ K E Y Y A R I K	GERÇEKLİK EGOSU - Utanç ve utandırılmaya yatkın ego - Düşük özgüven - Depresif yakınmalar
		BASTIRMA BARIYERİ (yatay yarık)
		Bilinçdışı arkaik aynalanma ve idealizasyon ihtiyacı

Şekil 1. C. Bey’in Hipotez Edilen Kendilik Yapısı

C. Bey’in temel gelişimsel duraksamasının büyülenmeci kendilik kutbunun ihtiyaçları boyutunda (aynalanma ihtiyaçları) olduğu düşünülmektedir. Buradaki duraksamayı yaratmış olabilecek temel faktör olarak da babasının kişilik özellikleri ve tutumu akla gelmektedir. Babasının fotoğrafçı olması nedeniyle C. Bey “onayı ve kontrolü olmadan” istemediği durumlarda, özellikle çıplakken veya yaramazlık yaparken sıklıkla görüntülenmiş ve geniş aile içinde o görüntülerle dalga geçilerek utandırılmıştır. Ev içinde sürekli kaydedilip izlendiğini söyleyerek sanki hep bir üçüncü gözle yaşayarak temkinli davrandığını, hala da kendisini biri izliyormuş gibi hareket ettiğini anlatmıştır. Buna ek olarak, çocukluğunda anne ve babasının yanındayken penisinin büyümesi hakkında konuşup güldüklerini ve bunun da hala aklına gelip kendisini çok utandırdığını dile getirmiştir. Aynalanmak; bir diğer deyişle görülmek, onaylanmak, ebeveynlerinin gözündeki gururu görüp takdir edilmek isteyen C. Bey’in kendiliğinin büyülenmeci kutbu, ihtiyacı olanın zıttı bir tepkiyle karşılanmış gibi gözükmektedir. Gurur duyulmanın aksine sıklıkla dalga geçilme ve küçük görülme ile karşılanarak utandırıldığını aktarmıştır. Bunlar kendiliği zayıf, komik, yetersiz ve küçük hissettirmiş gibi gözükmektedir.

C. Bey'in dış görünüşüyle utandırılmasının ötesinde ev içinde hataları ve eksiklikleriyle de sıklıkla eleştirilmiştir. C. Bey'in sert, kuralcı, fiziksel şiddet uygulayan ve "kafasında hep olabilecek en kötü senaryoyu canlandıran" babası; kendisine her zaman ona verilen işleri yapamayacağını ya da yapsa bile bir hata yapacağını hissettirmiştir. Bu uyarılar, "bisiklete binme düşersin", "onu sen taşıma düşürürsün" ya da "yapamıyorsun bırak" şeklinde olmuştur. Ev içinde yaşadığı sakarlıklarla sıklıkla dalga geçen babasına, evin diğer üyeleri de katılarak danışanla dalga geçmiştir. C. Bey çocukluktan beri babasını idealize ettiğini söylediğinden, onun bu imajını korumak ve dolayısıyla kendiliknesnesi bağını zedelememek adına "bende bir sorun var" şeklinde düşünerek ortadaki yanlış veya eksikliği kendisine atfetmiş olabilir. Nitekim C. Bey de çocukken babasının bu kurallarına karşı çıkmayıp ona hak verdiğini ve üzülüp ağlasa da sessiz kalarak bu tutumunu gizlemeye çalıştığını anlatmıştır. Bu yasaklamalarının dışına çıkıp hata yaptığında babasının saatlerce nutuk çekip "ben demiştim" dediğini ve kendisine fiziksel şiddet (tokat, yumruk) gösterdiğini aktarmıştır. Danışan hala dahi babasının karşı çıkacağını bildiği bir kararı almakta zorlanmakta ve bu kararı aldığıda kaygılı hissetmektedir. Hataları ve eksiklikleriyle dalga geçilmiş olan C. Bey, başarılarının da (iyi bir üniversite kazanmak, mühendis olmak vb.) babası tarafından hiçbir zaman takdir edilmediğini sıklıkla anlatmıştır. Babasının başarılarını takdir edeceği tek konunun ev işleri olduğunu ancak kendisi bu alanda becerikli olmadığından babasının kendisini hiçbir şey yapamayacak bir 'gerizekalı' gibi hissettirdiğini aktarmıştır.

Dolayısıyla, yeterince takdir görmemiş, onay almamış, sıklıkla eleştirilmiş ve hataları karşısında alay, öfke veya şiddetle karşılık almış olan C. Bey'in kendiliğinin büyülenmeci ve teşhirci ihtiyaçlarının yatay yarıkla bilinçdışına itildiği düşünülmektedir. Akla bu durum gelmekte çünkü her ne kadar aynalanma ihtiyacı aktarımda, danışanın öyküsünde ve klinik belirtilerinde görünür olsa da bilinçli farkındalığında böyle bir ihtiyacın olmadığı gözükmemektedir. Bu savunmanın, aynalanmayı bekleyip bunu göremedikçe daha fazla kırılmak ve dolayısıyla kendilik bütünlüğüne zarar vermektan korunmak adına uygulanmış olabileceği öne sürülebilir. Kohut (1984), oksijen ve kendiliknesnesi benzetmesini kullanarak bu tür durumları, oksijenin az olduğu bir ortamda bireyin var olabilmek adına o kendiliknesnesi ortamına uyum sağlaması şeklinde açıklamıştır.

Bu durum sonucunda da C. Bey aynalanma ihtiyacından mahrum kaldığından kendiliğinin özgüven konusunda yaşadığı temel kaynağa sahip olmadığı düşünülmektedir. C. Bey sanki ne karar verse yanlış kararı verecekmiş gibi hissettiğini dile getirmektedir. Özgüven, kendiliğe entegre edilemediğinden C. Bey'in kırılğan bir kendiliğe sahip olduğu ve bu nedenle de eleştiri ya da onaylanmama karşısında kırılğan ve utanç hissettiği gözlenmektedir. Bu nedenle de ilişkilerde kendisini ortaya koymaktan çekinerek spontan olamadığı düşünülebilir. Nitekim kendisi de süreç ilerledikçe ilişkilerde eleştirilmekten ve utanmaktan korktuğundan kimseye bir şeyi anlatmadığını ve "içinin bir çöplük gibi olduğunu" dile getirmiştir. C. Bey'de de yoğunlukla gözlendiği üzere, yeterince aynalanmamış kendiliklerde utanç, bireyin kendiliğine dair hissettiği en yaygın duygu olarak tanımlanmıştır (Kohut, 1996). Kendiliğini insanlara gösterip onun yok sayılması, utandırılması ve eleştirilmesinden çekinip yeniden travmatize olmaktan korktuğundan kendisini sakladığı öne sürülebilir. Bu savunma artık hayatını ketlese ve işlevsel olmasa da, muhtemelen çocukken yaşadığı dağılma tehdidi karşısında elinde olan en sağlıklı ve uyumlayıcı yöntemdir.

Çocukken C. Bey'in özellikle babası tarafından sıklıkla utandırılmış kendiliği, bugün bakılmak ve görülmekten ya da kendisini görmek ve duymaktan rahatsız olmaktadır. Ofiste insanların kendisine dönüp bakmasından çekindiğinden "iyi akşamlar" bile demekte zorlanmaktadır. Genel olarak sesinin çıkmadığını ve kendi sesini duymanın bile çok garip geldiğini söylemektedir. Seanslarda da çok kısık sesle konuşmakta

ve zaman zaman söylediklerini anlamak zorlaşmaktadır. C. Bey hayatta hep gözlemci olmayı sevdiğini ve zihnindeki fantezilerde yaşamaktan hoşlandığını; göz önünde olduğu, takdir edildiği ve olayın “öznesi” olduğu durumlardan hoşlanmadığını ve biri kendisini övdüğünde o ortamdan hızla uzaklaşmak istediğini anlatmıştır. Yeterince deneyimlenemeyen gurur duygusunun da arkaik haliyle kalarak dikey yarıyla ayrıldığı ve bu nedenle de aşırı uyarılma yaratan bu duyguyu C. Bey’in taşıyamamasına neden oluyor olabileceği akla gelmektedir.

Kendiliğin büyülenmeci kutbu, bireye hırslarını veren kaynak olduğundan; kendiliğin bu kutbu C. Bey’de olduğu gibi yeterince gelişmediğinde, birey hayatta bir amaç ve yön hissinden mahrum kalır. C. Bey’in hayatındaki her kararı karşı tarafa bırakarak kendi deyimiyle “sürüklenip gitmesi” bu kapsamda düşünülebilir. Girişimleri onaylanmadığından kendi içine dönmüş ve bu nedenle de boşluk ve anlamsızlık hisleriyle cansızlaşmış olabileceği akla gelmektedir. Seanslarda da genel görünümü hep sessiz, enerjisiz ve umursamaz olmuştur. Kohut (1971), özgüvensizlikten kaynaklı ölü kendiliği canlandırmak ve boşluk hissinden kurtulmak adına bireyin kendisini uyarıcı eylemlere girebileceğini vurgulamıştır. C. Bey’in durumunda bu, beynine kurşun sıkarak kan akışını hissettiği intihar fantezileri ve cinsellik aracılığıyla gerçekleşiyor gibi gözükmektedir. Hayatta kendisini tek canlı hissettiren eylemin cinsellik olduğunu, özellikle yalnız kaldığında zihninin çoğunlukla cinsel fantezilerle meşgul olduğunu ve sürekli porno izleyip mastürbasyon yapsa da artık hiçbir içerik kendisine yeterince haz vermediğinden sürekli kendisini şaşırtacak içerikler aradığını anlatmıştır.

Çocuklarının duygusal ihtiyaçları konusunda daha erişilebilir gözüken figür olarak C. Bey’in annesi öne çıkmakta olup kendisini çocuklarına adayan bir anne olduğunu söylese de bir yandan da duygularını aşırılarda yaşayan bir kadın olarak göze çarpmaktadır. Çocuklarının yaşadığı kaygılara kaygıyla karşılık vermekte ve onlara bir zarar gelmesinden ötürü sıklıkla endişe duyarak ağlamaktadır. Ev içinde kocasıyla yaşadığı sorunlardan kaynaklı kaygı ve üzüntüsünü çocuklarına yansıtmış olabileceği düşünülebilir. Daha çok kendi duygularıyla meşgul olan annesinin, ihtiyaç duyduğu zamanlarda C. Bey’in duygusal ihtiyaçlarına empatik yanıtlar vermekte zorlandığı düşünülmektedir. Bu tutumu, danışanın hayatında belirgin olarak iki temel olayda gözlenebilmektedir. Birincisi, çocukluktan beri özellikle annesi tarafından ev içerisinde dini ve mistik öğeler içeren hikâyelerin anlatılmasıdır. C. Bey her ne kadar korktuğunu belli etse ve annesinden bu tür hikâyeler anlatmamasını istese de buna karşılık aldığı cevap “korkacak ne var, bunlar güzel şeyler” şeklinde olmuştur. Ancak C. Bey bunu duymanın kendisini rahatlatmadığını aktarmıştır. Annesinin anlattığı bu hikâyeler hala kâbuslarında zaman zaman canlanmakta ve kaygıyla uyanarak uykuya yeniden dalmakta zorlanmasına neden olmaktadır. Bu konudaki bir diğer örnek ise silah sesi duyduğu gecedir. Yatışmak adına anne ve babasının odasına gitse de bu yatıştırmayı bulamamış çünkü annesi dua okumaya başlamış ve babası da kendisine geçitirici yanıtlar (“bir şey yok, silah değil, havai fişektir”) vermiştir. Kaygısı yatışmadan kalarak odasına giden danışan kendisine telkinler vererek uyumaya çalışmıştır. Bu iki öyküde de görünen ve danışanın da seans içinde anlattığı diğer anlar göz önünde bulundurulduğunda, annesinin C. Bey’in duygularını tanıma ve yatıştırma konusunda eksik kalmış olabileceği düşünülmektedir.

Kaygısını genellikle tek başına yaşayarak atlatmaya çalışmış olan C. Bey’in, üzüntüsüyle de yalnız kaldığı görülmektedir. Evde ağladığında kimseye göstermeyerek bir yerde yalnız başına ağlamaya çalıştığını çünkü zaten ağladığını görse de kimsenin gelmeyeceğini, evde ağlayanlara “ağlasın bitsin” dendiğini ve bu nedenle de çocukken ağladığında evdeki herkesin kendi işini yapmaya devam ettiğini anlatmıştır. Bunlar bir yandan C. Bey’in idealize ettiği ve kendisini yatıştıran bir figürün eksikliği akla getirmektedir. Öte yandan ise duygu ve deneyimlerinin kabullenilmediği ve uygun yanıtlar bulamadığı göz önünde bulundurulduğunda; bu durumun, danışanın ev içindeki varlığının görülmediğine dair bir hissiyat yaratmış olabileceği akla

gelmektedir. Dolayısıyla, bunlar aynalanma ihtiyacındaki olası eksiklikleri düşündürmektedir. Ağlasa da geçer diye bakılmış, kaygılsa da kaygılanacak bir şey yok diye düşünülmüştür. Yeterince deneyimlenmeyen kaygı ve üzüntü duygularının arkaik halleriyle kalarak dikey yarıkla ana kendilikten ayrılmış olabileceği düşünülmektedir. Bugün özellikle beklemediği anlarda ortaya çıkan üzüntüsü ve onun getirdiği ağlama eylemi kendisini şaşırtıp utandırmakta, bir an önce geçmesini istemekte ve sonrasında onu yaşayanın kendisi olduğuna inanmakta zorlanmaktadır. Buna ek olarak, ağlamanın kendisi için kabullenilebilir bir eylem olmadığını ve mutlaka diğer insanlardan saklanması gerektiğini düşünmektedir.

Yetersiz aynalanmaya ek olarak, ebeveynlerinin duygu yatıştırma konusunda eksik kalması göz önünde bulundurulduğunda, C. Bey'in çevresini keşfedip dünyaya açılırken arkasında kendisini koruyacak ve stres anlarında sakinleştirecek tümgüçlü ve idealize figürü bulamamış olabileceği akla getirmektedir. Bunun sonucunda, C. Bey'in kendi içine dönmüş olabileceği düşünülebilir. Bunlar da C. Bey'in idealizasyon ihtiyacının yeterince karşılanmadığını ve kendiliğe entegre edilemeyerek yatay yarıkla ayrıldığını düşündüren faktörlerdir. Bunun sonucunda, kendi kendisini sakinleştirmesine yarayan ruhsal yapılar yeterince oluşamadığından, bugün kaygısı zemine çıktığında taşıyamadığı kadar ağır geldiği ve uyumakta zorluk yaşadığı görülmektedir. Kaygısını yatıştırmayı kendi başına başaramadığından yanında birinin olup kendisini yatıştırmasına ihtiyaç duymaktadır. Dolayısıyla, aslında insanlardan kendisini çekmiş gözükse de yoğun bir kendiliknesnesi ihtiyacı devam etmektedir. Yalnız kaldığında duyduğu yoğun ölüm korkusunun, bu nesnelerin yokluğundan kaynaklı dağılmanın bir yansıması olduğu düşünülebilir. C. Bey bu ihtiyacının farkında olsa da bunu bir 'bağımlılık' olarak adlandırmakta ve insanlara böyle bir ihtiyaç duymanın kendisini çok utandırdığını vurgulamaktadır.

C. Bey'in vaka formülasyonu yapıldıktan sonra makalenin devam eden kısmında onunla takip edilen terapi süreci şu ana kadar olan kısmıyla anlatılacaktır. Öncelikle bu formülasyon doğrultusunda oluşturulmuş olan terapi hedeflerinden bahsedilecektir.

Psikoterapi Hedefi

C. Bey'de yüzeyde yoğun bir utanç duygusu olduğu göz önünde bulundurulduğunda, psikoterapideki ilk adım olarak seans odasında görüldüğünü hissetmesi öne çıkmıştır. Bu sayede kendisini daha açık bir şekilde ortaya koyabileceği ve yeterince deneyimlemediği duygu ve isteklerinin kendisi için kabul edilebilir hale gelerek zamanla olgunlaşabileceği düşünülmüştür. Buna ek olarak, C. Bey'in geçmişte eksik kalmış ihtiyaçlarının psikoterapide aktarım ilişkisinde görünür olması ve çalışılması hedeflenmiştir. Tüm bu hedeflenenler sonucunda, C. Bey'in zayıf düşmüş kendiliğinin güçlenmesi beklenmektedir.

Psikoterapi Süreci

C. Bey psikoterapiye soğuk, donuk, mesafeli ve kaygılı başlamıştır. Uzunca bir süre seanslar önemsizmiş, öylesine geliyormuş ve geldiği için de anlatmak zorundaymış gibi davranmıştır. Önceki terapistinden sonra yeni bir terapistle başlamış olmanın etkisi sorulduğunda, kendisi için hiçbir fark olmadığını ve yalnızca arada yeni bir terapist için beklediği sürenin kendisini rahatsız ettiğini söylemiştir. Terapist de danışana karşı bir süre mesafeli hissetmiş ve onun deneyimlerini anlamakta zorlanmıştır. Seansları terapistin yönlendirmesini istediğini söyleyen danışana uyararak daha çok soru soran ve gidişatı yönlendiren kişi olmuştur. Ancak bu durum danışana muhtemelen tanıdık olduğundan görünürde onu rahatlatıyor olsa dahi, tam da seans dışındaki hayatında gerçek kendiliğinden uzaklaşma, akışa bırakma ve karşıdakinin isteğiyle ilerleyerek kendisini arka plana koyma döngüsünü devam ettirmiştir. Bir yandan terapistin daha aktif tutumunun danışanın açılmasına yardımcı olduğu süpervizyon sürecinde konuşulsa da

danışan açıldıktan sonraki seanslarda kendisini muhtemelen bir savunma olarak kapatmaya başlamıştır. Ancak terapist aralarında hissettiği mesafeden kaynaklı empatik bağ kurmakta zorlandığından danışanın bu döngüsünü gözden kaçırmış ve seanslarda ele alamamıştır. Dolayısıyla, yaşadığı deneyime uzak kalan terapistten; danışanın da zaman zaman uzaklaşarak kısa ve zoraki yanıtlar, sessizlik ya da yüzeysel konuların anlatımıyla karşılık verdiği görülmüştür. Süpervizyon sürecinde terapistin kaçırdığı bu deneyimler konuşuldukça terapist kafasındaki gündemleri bir tarafa bırakarak ve karşı-aktarımının farkına varmaya çalışarak, danışanın deneyiminde kalarak ilerlemeye çalışmıştır. Terapist daha az soru ve yönlendirme ile daha çok dinleme ve deneyim odaklı; seanslarda danışanın verdiği uzun sessizliklere saygı gösterme ve süreci daha yavaş ilerletme ile devam etmiştir. Terapist zamanla kendi ses tonunu ve sessizlik süresini de danışana göre ayarlamaya başladığını fark etmiştir. Bu da aslında terapötik bir eşduyuma denk geliyor gibi yorumlanabilir.

Buna ek olarak, danışanın, terapist zihninde onu yargılayabileceğinden ve bundan utanç duyacağından ötürü konuşmakta zorlandığını söylemesi üzerine, danışanla karşılıklı bir şeffaflık anlaşması yapılmasının utanç duyduğu konuları konuşmasının kolaylaşmasında faydalı olabileceği önemi görülmüştür. Terapistin danışanla görüşlerini paylaşmasının onun güvenmesini sağlayarak açılmasını da kolaylaştırabileceği düşünülmüştür. Bunun üzerine, terapist böyle bir yaklaşımı içselleştirmeye çalışarak ilerlemiştir. Kimseyle iç dünyasını paylaşmadığından terapistin görüşünü duymak istediğini (insanlar düşününce aklına çocukluk anıları gelir mi, mesela sizin aklınıza gelir mi?) ve o görüşün önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu görüşler daha açık ve gerçek bir ilişki kurulabilmesi adına danışanla paylaşılmıştır. Danışanın kendisine güven duyacağı bir ortam araması ve ancak o zaman kendisini açabileceği düşünüldüğünden süreç açısından önemli bir adım olduğu düşünülmüştür. Aynı zamanda da bunun, danışanın deneyiminin görüldüğüne dair bir mesaj vermiş olduğu düşünülebilir.

Süreç oturmuş ve daha olumlu bir şekilde ilerlerken, bir sonraki kırılma noktası danışanın yine kendisini açtığı seansı takip eden seansta kendisini kapatmasıyla olmuştur. Bu seansta, terapiye gelse de sorunlarının değişmemesine bağlı hayal kırıklığını ve bu süreçte sorunlarının nedenini görememesi ve dolayısıyla ne yapacağını bilememesinden kaynaklı olarak yaşadığı yalnızlığını dile getirmiştir. Terapist de terapide henüz danışanın anlattıklarına ilişkin bir yorum paylaşmamış olmasının bu duygulara neden olabileceğini söyleyerek danışanın yaşadığı sorunlara ilişkin olası nedenlerle ilgili o zamana kadar zihninde oluşmuş görüşleri paylaşmıştır. Süreçte yaşanan bu kırılmanın, terapistin danışanın aynalanma ihtiyacını anlayamamış ve dolayısıyla uygun yanıt verememiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Seansta verdiği yanıtla beraber, danışanın duygularının görüldüğü, dinlendiği ve varlığının önemsendiği vurgusunu yapmış olabileceği akla gelmektedir. Çünkü bu seanstan sonra C. Bey’de ileriye giden bir değişim gözlenmiş; kendisi konu getirerek daha yoğun olarak anlatmaya ve seansları yönlendirmeye başlamıştır. Karşı taraftan ilişkiye dair bir yatırım aldığında güvenmeye başlayarak aynı şekilde bir yatırım yapıyor olabileceği düşünülmüştür. Büyük ihtimalle oluşan karşılıklı şeffaflık ve güven ortamı sayesinde, C. Bey’in kendiliknesnesi aktarımının gelişmeye başladığı gözlenmiştir. Hala terapistin karşı mesafeli davranışa da “seanstan çıktığımda özellikle dediklerinizi düşünüyorum, onlar aklımda kalıyor ve düşünme ihtiyacı duyuyorum” demiştir. Bu yorumu terapisti de şaşırtmış ve danışanın iç dünyasında, dışarıda görünenden çok daha fazlası olduğunu düşündürmüştür.

Aile dinamikleri hakkında psikoterapi sürecinin bu kısmına kadar konuşulmuş olsa da bundan sonra C. Bey’in özellikle babası konusunda yavaş yavaş açılmaya başlayarak öfkesinin daha belirgin bir hal aldığı gözlenmiştir. Önceki terapistinin, babasını anlattığında verdiği tepkilerin, kendisini bu süreçte ketlediğini söyleyerek bir noktada aslında bu konuya yönelik önceden oluşmuş direncini vurgulamıştır. Bunu

getirmesinin süreç için çok önemli bir nokta olduğu düşünülmektedir. C. Bey'in seanslarda babasıyla ilgili girmek istemediği konularda onu zorlamamanın olumlu bir terapötik yaklaşım olduğu anlaşılmıştır. Seanslarda babası hakkında yoğunlaşan duyguları dışarıya da yansıtmaya başlamış ve doğduğu yere, evine gittiğinde babasıyla kendisini beceriksiz ve yetersiz hissettirmesi hakkında konuşmuştur. C. Bey'in babasına duygularını göstermesiyle başlayan süreç, sevgilisine duygu ve düşüncelerini belli etmeye başlamasıyla ilerlemiştir. Sevgilisinin kendisini kısıtlama ve eleştirme gibi tutumları konusundaki rahatsızlıklarını dile getirmiş; sevgilisi de danışana karşı daha anlayışlı davranmaya başlamıştır. Kendisi için bu gibi konulardan rahatsız olduğunu söylemesinin çok büyük bir şey olduğunu çünkü her zaman sinirlense de problem olmasın diye içinde tutmaya alıştığını belirtmiştir. C. Bey'in hayatta kendisini ortaya koymasının daha belirginleşmeye başladığı bu sürecin somut bir yansıması da uzun zamandır evine alıp beklettiği tuvale resim yapması şeklinde olmuştur. Her ne kadar utansa ve kimsenin görmesini istemese de sonunda harekete geçtiğini dile getirmiştir.

Seans içerisinde güven ortamının kurulduğu düşünülerek C. Bey'in getirdiği silah sesi anısı üzerinde çalışılmıştır. Bu çalışma üç seans boyunca sürmüştür; o anın derinlemesine konuşulması, kısa bir psikoeğitim verilmesi ve geceleri kaygıdan uyuyamadığı durumlarda kullanabileceği bir nefes ve gevşeme egzersizi öğretilmesini kapsamıştır. Bu sayede, kendisini yatıştırma yetisini yavaş yavaş kazanabilmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda da yavaş yavaş oturan bu güven ortamının, C. Bey'in seanslarda aslında kendisi için çok temel bir konu olan ve zihnini oldukça meşgul eden ancak konuşmakta çok geç kaldığı cinsellik ve mastürbasyon konularında açılmasını kolaylaştırdığı düşünülebilir. Kendisini kafasında sıklıkla yargılayan ve kimseye anlatmadığı için kafasındaki olumsuz düşüncelerle kalan danışan için normalleştirmenin önemli bir terapötik fayda kazandırdığı öne sürülebilir. Kendisi de seansta başta anlatmakta zorlansa da anlattıktan sonra rahatlamaya başladığını fark ettiğini çünkü seansta bir şeyleri konuştuğunda kendisini daha az yargıladığını söylemiştir.

Zamanla C. Bey'in aktarımı daha görünür bir hal almaya başlamıştır. Görülme, dinlenilme ve anlaşılma ile başlayan ve aynalanma aktarımının ortaya çıktığını düşündüren sürecin zamanla idealizasyon aktarımına doğru kaymaya başladığı düşünülmüştür. Bu durum özellikle, C. Bey'in dini içerikli bir kâbus görüp kaygıyla uyandığı ve sonrasında uyumakta zorlandığı bir geceyi anlatması üzerine belirginleşmiştir. Gece çok kaygılandığından terapist e-posta yazmayı düşünmüş ancak saat geç olduğundan dönüş alamayacağına karar vermiştir. Ardından, google'a terapistin adını aratarak yazılarını okumaya başladığını ve bu yolla kafasının dağılıp sakinleşerek uyuduğunu aktarmıştır. Bunlar danışanın geçmişinde bu ihtiyacın görülmesinde kalan eksikliklere bağlanarak konuşulmaya başlanmıştır. Kohut'un da (1977, 1984) vurguladığı üzere kendiliknesnesi aktarımının gelişmesi ve bu ihtiyaçların konuşulabilir olması, psikoterapi sürecinin en önemli aşamalarından biri olmuştur.

Sonuç

Bu makalede çekingen kişilik özellikleri gösteren bir olgunun Kendilik Psikolojisi Kuramı çerçevesinde aktarılması ve belirtilerin altında yatan deneyimlerin anlatılması hedeflenmiştir. Bu kapsamda, öncelikle kuram özetlenmiş; ardından olgu sunulmuş ve bu olgu ilgili kuram doğrultusunda açıklanmıştır. Şu anda, C. Bey ile 1.5 yıl önce başlamış olan psikoterapi süreci hala devam etmektedir. Genel anlamda, başta karşılıklı daha kaygılı, tutuk ve mesafeli başlasa da zamanla daha gerçek bir ilişkinin kurulmasıyla devam etmiştir. Terapistin empatik eksiklikleriyle başlayan süreç, danışanın deneyiminde kalmaya çalışmakla ilerlediğinde, terapist onu daha iyi anlamaya başladığını ve sürecin de daha iyi gitmeye başladığını gözlemlemiştir. Bu tutumun, danışanın görmekten utandığı kısımlarına daha cesurca bakmasını sağladığı ve

terapistin de “belli bir terapist duruşu”na zorlanmaktan ziyade daha kendisine ait terapist yönlerini keşfedebilmesini sağladığı düşünülmektedir. Teorik açıdan bakılacak olursa, şu ana kadar daha çok dikey yarık üzerinde çalışılarak bugünkü cansızlık ve eylemsizlik olarak belirttiği psikolojik belirtileri konusunda geçmişi ile bugünkü ihtiyaçları arasında bağlantılar kurularak ilerletilmeye çalışılmıştır. Bundan sonraki süreçte ise C. Bey’in yavaş yavaş söze dökülmeye başlamış olan ve daha derinde yattığı düşünülen görülme ihtiyacının işlenmesi hedeflenmektedir.

Kohut’un (1959, 1984) da vurguladığı üzere, bu terapi sürecinde de danışanın deneyimine yakın durmanın öneminin altı bir kere daha çizilmiştir. Belki de hayatında hiç yeteri kadar görülmemiş, duyulmamış ve var olduğu kabul edilmemiş bir danışanın deneyimine, terapistin seans odasında eşlik etmesi danışanın kendisini anlaması, keşfetmesi ve değişmeye başlaması adına atılmış ilk ve en temel adım olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla, teorik bilgiye ek olarak bu psikoterapi deneyiminden de yola çıkarak terapistlere, DSM kriterlerini ve psikopatolojik belirtileri bir yana bırakarak psikoterapide danışanın deneyimini ve ihtiyacını anlamamanın öncelikli olması gerekliliği vurgulanmak istenmektedir. Buna ek olarak, psikoterapi sürecinde “hata” olarak kabul edilen terapötik ilişkideki kırılma anlarının; terapistler için korkutucu bir deneyim olmaktan ziyade aslında hem ilişki hem de danışanın psikolojik gelişimi için birer fırsat olarak görülmesi önerilmektedir. Alanyazında olgu sunumlarının sayısının artarak psikoterapi süreçlerinin şeffaflıkla paylaşılmasının da bu konuda klinisyenlere önemli faydalar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5.baskı). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Goldberg, A. (Ed.). (1978). *The Psychology of the Self: A Casebook*. New York, NY: International Universities Press.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis: An examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7, 459-483.
- Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14, 243-272.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York, NY: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York, NY: International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?* (A. Goldberg & P. Stepansky, Eds.). Chicago: University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1996). *The Chicago Institute Lectures* (P. Tolpin & M. Tolpin, Eds.). Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Lessem, P. A. (2005). *Self Psychology: An Introduction*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers.
- Lee, R. R. ve Martin, J. C. (1991). *Psychotherapy After Kohut*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Lingiardi, V., & McWilliams, N. (2017). *Psychodynamic Diagnostic Manual* (2.baskı). New York, NY: The Guilford Press.
- Rowe, C. E. ve Mac Isaac, D. S. (1991). *Empathic Attunement: The “Technique” of Psychoanalytic Self Psychology*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers.
- Siegel, A. M. (1996). *Heinz Kohut and the Psychology of the Self*. New York, NY: Routledge.
- Togashi, K. ve Kottler, A. (2015). *Kohut’s Twinship across Cultures: The Psychology of Being Human*. New York, NY: Routledge.

Winnicott, D. W. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. London, UK: The Hogarth Press.

Wolf, E. S. (1988). *Treating the Self: Elements of Clinical Self Psychology*. New York, NY: The Guilford Press.