

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

EMPATİK BİR PSİKANALİZDEN KESİTLER

SERGE TISSERON

Türkçesi: Defne Satgan Gouban



Serge Tisseron

Psikiyatr ve psikanalist Serge Tisseron, Paris VII Denis Diderot Üniversitesi'nde araştırmacı ve tez danışmanı olarak çalışmalarını yürütmektedir. Aynı zamanda 'Psikanaliz, Tıp ve Toplum Araştırmaları Merkezi' Bilimsel Kurulu ve 'Teknoloji Akademisi' üyesi olan Tisseron, 1985 yılından bu yana yayınlanmış olan kırka yakın kitabının yanı sıra pek çok derleme esere katkıda bulunmuştur. Yayınlanmış iki yüze yakın makalesi bulunmaktadır.

Tisseron çalışmalarında temel olarak aile sırları ve bu sırların kuşaklar boyu yansımaları, bireyin imgelerle kurduğu bağı ve yeni teknolojilerin bireyin kendisi, öteki, zaman, mekân ve bilgiyle kurduğu ilişkiyi ne şekilde etkilediği konularıyla ilgilenmiştir. *Tenten* çizgi roman serisinin yazarı Hergé'nin aile sırlarını serinin albümlerini okurken keşfetmesinin ardından *Tenten Psikanalistte* adlı kitabını yayınlamış, ekranların doğru kullanımı konusunda çocuk ve ergenlerle yürüttüğü araştırmaların ürünü olan "3-6-9-12" kuralını önermiş ve bu kuralın ülke çapında bir önleme kampanyasına dönüşmesinde rol oynamıştır. Tisseron, 'Küçük Empati Laboratuvarları' projesi kapsamında anaokulundan itibaren empati gelişimini desteklemeyi hedefleyen bir oyunun tasarımcısı ve 'İnsan-Robot İlişkilerini Araştırma Enstitüsü'nün kurucu ortağıdır.

Eserleri on iki dile çevrilmiş ve çeşitli ülkelerde yayınlanmış olan yazar aynı zamanda çizimler yapmaktadır ve 1975 yılında tıp fakültesi doktora tezini çizgi roman olarak hazırlayıp sunan ilk kişi olmuştur.

EMPATİK BİR PSİKANALİZDEN KESİTLER

SERGE TISSERON

Türkçesi: Defne Satgan Gouban



BAĞLAM

Bağlam Yayınları 453
İnceleme/Araştırma 301
Düş / Düşün Dizisi 57
ISBN: 978-605-9911-47-4
Düş / Düşün Dizisi Editörü: Ayça Gürdal Küey

Serge Tisseron
Empatik Bir Psikanalizden Kesitler
Özgün Adı: Fragments d'une Psychanalyse Empathique

© Editions Albin Michel-Paris 2013
© Bağlam Yayıncılık

Birinci Basım: Aralık 2018
Kitap Tasarım: Canan Suner
Kapak fotoğrafı: Freud Müzesi, Londra
Baskı: Avcı Ofset
Davutpaşa Cad. İpek İş Merkezi No: 6/13
Davutpaşa-Topkapı/İstanbul

Yayınevi Sertifika Numarası: 11081
Matbaa Sertifika Numarası: 12001

BAĞLAM YAYINCILIK Hobyar Mah. Narlıbahçe Sok. No: 9/3 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0212) 513 59 68 / 244 41 60 Tel-Faks: (0212) 243 17 27
Web: www.baglam.com e-mail: baglam@baglam.com

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
1. Karşılaşma	11
2. İlk Kez	15
3. Her Şeyi Değiştiren Yanıt	20
4. Beni Dinlemek için Gözlüklerini Takardı	25
5. Destekleyen Bakış.....	29
6. “Devam Edin, Sakın Durmayın!”	33
7. Paylaşılan Duygu Zarfı.....	38
8. Travma Üzerine Düşünceler.....	42
9. Kör Nokta.....	48
10. Açık Uçlu Yorumlama.....	51
11. Papağan mı Kâhin mi?	55
12. Aktarım Yoktan Var Etmez	61
13. “Biri, Bir Öncekini Açıklamadığında...”	65
14. Üzerime Takım Elbise Uydurduğu Gün.....	69
15. Saçlarımı Kurutmamı Önerdiği Gün	75
16. İkili Mutluluklar.....	79
17. Tarih Değil de Coğrafya.....	84
18. Bir, İki, Üç Yorum.....	88

19. “Bilmiyorum”	90
20. “Melek Olmak İsterken Salak Olmak”	93
21. “Aynı Sularda” Yüzmek	95
22. Yorumlama Kolektif Geçmişe Dokunursa	99
23. Kışkandığını Söylediği Gün	102
24. Eldivenler Deri miydi Saten mi?	106
25. Metaforların Gücü	107
26. Travmadan Yola Çıkararak Kendimize Bir İmge Oluşturalım	111
27. Çekinceler	115
28. Diğerleriyle Bağlantılı Bir Arzu	120
29. Sakınma	123
30. Empati	127
 İKİLİ OLARAK KENDİNE VARMAK	131
 Kaynakça	171

ÖNSÖZ

Bu kitap güler yüzlü, empatik ve sıcakkanlı bir psikanalistten söz ediyor. Benim de hastalarından biri olduğum bu psikanalistin adı Didier Anzieu. Size bu kitapta, onunla analiz sürecimin çarpıcı anlarını, sorgulamalarımı, çekincelerimi ve mutlu anlarımızı anlatacağım. Okuyucu, birbirini tamamlayıcı nitelikteki bölümlerden, birinden ötekine geçiş yaparak da faydalanabilecektir.

Bu kitabı yazmamın asıl nedeni, psikanalizin üzerine yerleşmiş olan ve beni dehşete düşüren bir görüntü: Freud'a ait, Yunan tragedyalarındaki ağızları aşağı doğru sarkmış maskeler gibi, ciddi ve üzgün bir resim. Pek çokları bilmez ancak Freud o dönemde çene bölgesini kemirmekte olan bir kanserle mücadele etmekteydi. Ve bu görüntünün, analistin üzerine bir hastalık gibi yerleşen bir kimliğin oluşmasında önemli bir payı olmuştur: soğuk ve mesafeli, kendisine sorulan sorulara sıklıkla hatta asla yanıt vermeyen ve genellikle hastalarına küçümseyici bir ebeveyn gibi yaklaşan bir analist kimliği.

Peki, bu görüntü gerçeklikle uyuşur mu? Elbette her zaman değil, ama kabul edelim ki çoğunlukla evet. Aca- ba bir cerrahın bedendeki yaraları iyileştirmek için ihti-

yaç duyduğu steril eldiven ve maskeler gibi, psikanalistin soğukluğu da ruhun yaralarını iyileştirmek için bir gereklilik midir? Benim analistim böyle düşünmüyordu. Üstelik seksenli yıllardan başlayarak, Manş'ın öte yanından bizlere ulaşmakta olan yayınlar da Anglosakson analistlerin başka türlü çalıştığını göstermekteydi. Ancak bu özellik sorgulanmak yerine, çoğunlukla onların hatalı kuramlarının bir parçası olarak açıklanıyordu... Buna karşılık, bir hastanın sorduğu soruyu yanıtlamayı reddetme, hatta yöneltile soru karşısında tamamen sessiz bir tavır takınma, bazı Fransız psikanalitik topluluklarda etkili bir çalışmanın koşulu, hatta kanıtı olarak kabul görmekteydi.

Psikanaliz o dönemde, psikiyatrinin göz ardı ettiği ya da yetersiz kaldığı ruhsal rahatsızlıklar için tek iyileşme yolu olarak görüldüğünden olsa gerek, yardım arayan kişiler psikanalistin bu soğuk ve mesafeli haline uyum sağlamaktaydılar. Onlar için mutluluğun bedeli buydu. Ancak son birkaç yılda her şey değişti: Bilişsel ve davranışçı yöntemlerin yaygınlaşmasıyla ruh sağlığı alanında sunulan tedavi hizmetleri hayli çeşitlilik kazandı. Aynı zamanda, tüketiciler farklı alanlardaki ücretleri karşılaştırmaya, sağlık yardımları ile ilgili bilgi edinmeye ve sunulan farklı ürünlerin verimliliğini ölçen testleri araştırmaya teşvik edildiler. Kuşkusuz psikanalistler de bu yeni kurallar düzeninden nasibini alacaktı. Pek çoğu bunun hızla farkına vardı. Freud'dan esinlenen pek çok

yöntem, bugün çeşitli değerlendirmelerden geçiriliyor. Buna paralel olarak, psikanalizin temelleri ile ilgili kuşkuya kapılan klinisyen sayısı da gün geçtikçe artıyor. İçinde yaşadığımız kültür, bir dönüşüm sürecinden geçti. Bugün çağdaşlarımızın ruhsal işleyişleri Freud'un döneminde hâkim olanlardan çok farklı; sıkıntıları ve beklentileri de öyle. Üstadın ortaya attığı birtakım kavramların, yalnızca ele almak istemediği -veya o dönemde ele alamadığı?- soruların üstünü örtmek için oluşturulmuş olduğu izleniminden söz etmeye gerek bile yok.

Didier Anzieu, üçüncü kuşak Fransız psikanalistleri arasında yer almış ve özellikle savaş sonrası, bu disiplinin açıklık ve yenilik anlayışıyla gelişmesine çokça katkıda bulunmuştur¹. Buna rağmen, eseri kuramsal olarak biliniyor olduğu halde, benim de burada bahsetmek istediğim klinik uygulaması pek de tanınmamaktadır. Onun klinik uygulaması, kendi çalışma şeklimi besleyerek beni hafifletmesinin ötesinde, bana göre psikanalizin içinde yer aldığı bu kaçınılmaz yenilenme sürecinde güncel tartışmaların tam kalbinde önemli bir yere sahiptir. Bedenin, bakışın ve duyguların terapi ilişkisindeki yerinin yanı sıra, geçmişten yola çıkarak bugünü açıklamaya çalışan yorumlamanın değerini de sorgulamaktadır. Zira nörobilim çalışmalarının göstermekte olduğu

Psikodrama çalışmalarına ve grup terapilerine göstermiş olduğu ilgiden de anlaşıldığı üzere.

gibi hatıralarımız, bugünün etkisinde durmaksızın dönüşüme uğramaktadır.

Anzieu'nün söylemlerini buraya aktarırken kendi notlarımdan faydalandım: o dönemde Doris Lessing'in "*Carnet d'Or*" eserinin sıkı bir hayranıyım². Ancak Didier Anzieu ve ben, kuram üzerine oldukça az konuştuk: o nedenle burada okuyacağınız yorumlar tamamen benim sorumluluğum altındadır. Bu kitapta size, pek çoklarının kuramsal temelleri ve uygulamasının gözden geçirilmesinin kaçınılmazlığı konusunda hemfikir olduğu psikanalizi, bugün nasıl ele aldığımı anlatacağım.

² D. Lessing [1980], *Le Carnet d'or*, Le livre de poche, Paris, 2007. *Altın Defter*, Türkçeye çev. A. Çelik, Can Yayınları, İstanbul, 2016.

KARŞILAŞMA

Psikanalistin kapısını ilk çalışta, onun kapının eşiğinde belirivermesi beklenir. Hafif bir kalp çarpıntısıyla kendini bu karşılaşmaya hazırlar insan... Ancak çoğu zaman kapıyı açan o değildir. Kişisel servetleri buna izin verecek dolgunlukta olan bazı psikanalistlerin kâhyaları, bazılarınınnsa -bugün gittikçe azalan bir durum olsa da- sekreterleri vardır. Bazen de kapı açıldığında ilk karşımıza çıkan temizlik görevlisi olur. İyi ama bu şekilde görüşmeye geldiğimiz kişiyle karşılaşmamız ertelenmiş mi olur? Tam olarak değil. Aslında karşılaşma zaten çoktan başlamıştır! Çünkü size kapıyı açan kişi ki bu genellikle bir kadındır, -gelecekteki?- psikanalistinizle yakın bir ilişki içerisinde. Onun isteklerinin, kimi zaman buyruk ve sitemlerinin, kimi zaman da övgülerinin muhatabıdır. Analistiniz onunla, sizinle olacağından çok daha sıklıkla göz göze gelmektedir. Bu ikili arasında birbirlerini seçmiş olmalarından kaynaklanan bir çeşit ortaklık ilişkisi kurulmuştur... Hayatım boyunca, şu açıklamayı yapabilecek kadar çok psikanalistin çalışma ofisinde bulundum: tıpkı -gelecekteki?- psikanalistinizin

oturduğu/çalıştığı sokak, bina ya da daire gibi, kapıyı çaldığınızda size kapıyı açan kişi de size onun hakkında bir şeyler söyler.

Soğuk, tarafsız ve mesafeli bir ifadesi mi var? Dikkatli olun, aslı kopyasından daha fena olabilir! Ya da bunun tam aksine sizi gülümseyerek, eski bir dostu ağırlar gibi karşılıyorsa, daha da iyisine hazır olun. Tabii ki bu tahmin her defasında doğru çıkmayabilir. Çok fazla önem atfetmeden de olsa, bu işareti dikkate almak, ardından gelecek olana dair fikir edinmeye yardımcı olacaktır. Zira psikanalist ile hastası arasındaki karşılaşma şimdiye dek pek çok filmde sahneye konmuş olmasına rağmen -ilk akla gelen İsrail yapımı bir dizi olan “En analyse”- herkes bilir ki -gelecekteki?- psikanalistiyle ilk karşılaşması daha önce gördüklerine, ya da hayal ettiklerine hiç benzemeyecektir.

O gün bana kapıyı açan, temizlik görevlisi bir kadındı. Bu uzun boylu, zayıf, başının etrafına eşarp sarılı bir kadın değildi. Tenten’in ev sahibesi gibi elinde bir süpürgeyle dolaşan bir kadın da değildi. Kısa boylu, biraz yuvarlak hatları olan, büyük ihtimalle İspanyol ya da Portekizli biniydi ve elinde bir elektrik süpürgesi tutmaktaydı. Beni ölçülü ama belirgin bir gülümsemeyle karşıladı. Bütün umut kapıları açılmıştı!

Bu kitabı yazmaya başlamadan önce uzun süre kararsızdım. Bunun, geleneksel psikanalizin Fransız kültürüne egemen olduğu bir dönemde, yanlış bir zamanlamaya denk gelmesinden çekinmekteydim. Zaten analistimin seksenli yıllarda, geçiş analizi¹ (*analyse transitionnelle*) olarak adlandırdığı bu kendine özgü çalışma biçimi üzerine yaptığı konuşmalar, bu yönetime derhal bir kısıtlama getirmek istemesindendi. Ona göre bu olağandışı düzenlemeleri gerektiren, olağandışı iki tip hasta söz konusuydu: erken dönem ilişkileri bir bozukluğa uğramış olan ve ağır bir travmadan ötürü tüm ruhsal yaşamı etkilenmiş olanlar.

Bunun yanı sıra Anzieu, klinik uygulamasında bu düzenlemelerin tüm hastalarınca uygun bulunduğunu biliyordu. Açığa vurduğu çekinceleri daha çok meslektaşlarından gelecek saldırılara karşı kendisini koruma amaçlıydı. Acaba analiz sürecinden geçmek isteyen kişiler arasında, Anzieu'nün sözünü ettiği bu iki durumdan herhangi birinde kendinden bir parça bulmayan var mıdır? Veya yaşantısının ilk yılları mükemmel geçmiş ve hiçbir travmatik olaya maruz kalmamış olduğu halde, bu tarz bir yardım talebinde bulunanlar? Elbette hayır. Üstelik biliyoruz ki “olağandışı” olarak söz edilen bu iki durum, bugün ruhsal rahatsızlığın iki temel nedeni olarak görülmektedir². Öte yandan, geleneksel psikanaliz gibi

D. Anzieu [1979]. “La démarche de l'analyse transitionnelle psychanalyse individuelle”, içinde D. Anzieu, *Psychanalyse des limites*, Dunod, Paris, 2007.

A. Ehrenberg, “Les changement de la relation normal-pathologique. 1

içinde engellenmeyi (*frustration*) de barındıran bir sürece yatırım yapması için hastanın güvenini tek kalemde kazanmak olanaklı mıdır? Burada da yanıt yine hayır olacaktır. Doyum ve engellenme, yakınlaşma ve mesafe alma, tedavi sürecinde bir kereye mahsus birbirini takip eden süreçler değildir. Esasen aralıksız olarak birbirlerinin yerine geçerler. Analiz, ilk seanstan itibaren hastanın çabalarına yönelik empatik bir yaklaşımı ve onu mutsuz kılan tekrara meyilli ilişki modellerinin yorumlamasını uygulamaya koyar.

Şüphesiz ki ötekinin hislerine duyarlı olma ve beklentilerine açık olma, iyileştirici bir tutum için yeterli değildir. Psikanalistin işi hastanın söyleminde az ya da çok gizlenmiş bir biçimde tekrar edenin belirlenmesiyle başlar. Bu bilgileri birbirleriyle ilişkilendirecek olan, ana temayı tanımlama becerisiyle devam eder ve bu temayı doğru zamanda doğru şekilde dile getirmedeki ustalığıyla doruk noktasına ulaşır. Bütün bunlar sağlam bir klinik ve kuramsal alt yapıyla birlikte, ruhsal yaşantıya dair güçlü bir bilgi birikimi gerektirir.

Bütün bunlara rağmen, Freud tarafından salık verilen “iyicil yansızlık” (*neutralité bienveillante*) kavramı çoğunlukla dondurucu bir yansızlığa dönüşmüştür. Oysaki sözü edilen iyi niyet her şeyden önce bir miktar sıcaklık gerektirir...

propos de la souffrance psychique et de la santé mentale”, *Esprit*, n° 304, 2004, s. 130-155.

İLK KEZ

Uzun yıllar büyük bir bahçem ve de, tercihen bir ağacın tepesinde, bir kulübem olmasını hayal ettim. İçinde en yakın dostumun beni beklediğini, beni dinlediğini ve bana yanıt verdiğini düşlediğim bir yer. Kulübem hiç olmadı ancak o gün bir psikanalistin çalışma odasında, onun karşısında oturuyordum.

Bir an, Freud'un duvara asılı bir fotoğrafı dikkatimi çekti. Ancak bu kez gördüğüm, dişlerini sıkarak acı dolu gözlerle baktığı, içine çektiği sayısız puro dumanının bile çene kanserinin ağrısını unutturmaya yetmediği fotoğraf değildi. Bakmakta olduğum fotoğrafta psikanalizin kurucusu, tıpkı rolünü oynamaya hazır bir Hollywood aktörü gibi, yumuşak ve meraklı gözlerle etrafa bakıyordu. Bunun sadece dekoratif bir rastlantıdan ibaret olmadığını sonradan anlayacaktım.

Onunla çalışma arzumu kendisine anlattım, sessizce beni dinledi. O ana kadar her şey öngörüldüğü gibiydi. Acaba gerçekten her şey öngörüldüğü gibi mi gitmeliydi? O anda hiç düşünmeden -nedenini sonradan anlayacaktım- ben de sustum ve tıpkı onun bana baktığı gibi kımıldı-

maksızın ona bakmaya başladım. Yine tek bir kelime etmediğini söylesem acaba okuyucuyu şaşırtır mıyım?

Bu kez, patavatsızca çekinmeden yaklaşılan eski bir dostla konuşur gibi, bir anda sessizliği bozdum ve ona “ne düşünmekte olduğunu” sordum. Sorduğum soruya dair en ufak bir şaşırma belirtisi göstermeden, aynı bugün de yapacağı gibi, bana hemen yanıt verdi: “İsteğinizi kabul etmenin bana ne kazandırabileceğini düşünmekteyim. İmgelerin ruhsal yaşantıda ve yaratım sürecindeki yerini daha iyi anlayabilmek belki?” Psikanalist arzudan yoksun değildir. Analistime göre buluşmalarımız her iki taraf için de yararlı olabilecek bir değiş tokuş, belki de paylaşılacak bir macera fırsatıydı...

O seansta bana başka bir şey söylemiş olduğunu sanmıyorum, bense aklımı kurcalayan ne varsa hepsinden söz etmiştim. Sonunda yıllardır hayalini kurduğum kulübemi bulmuştum.

Çoğu zaman, karşılaştığımız sorunları geleceği düşünmeden, günü gününe çözmeye çalışırız. Bunu yapmakta zorlanmaya başladığımızda ise bir doktora görürüz, antidepresan veya anksiyolitik ilaçlardan ibaret reçetelere başvururuz. Birçok kişi aslında psikoterapinin kendisine iyi geleceğini düşünmektedir, ancak bunun yaşamında fazlaca değişime yol açmasından çekinir. Çünkü değişim korkutur. Psikanalize başlamaya karar

verenlere gelince, pek çoğu bu süreçten neler bekleyebileceğine dair kesin bir fikir sahibi değildir. Örneğin bazıları psikanalizin sadece cinsellikle ilgili meseleleri ele aldığını düşünür ya da profesyonel seçimlerinde kendilerini yönlendirecek birtakım formüllere ulaşma peşindedir. Terapist ile koç kavramlarını karıştırırlar. Buna rağmen, bazen bu kişilere yardım etmek de olanaklıdır. Böyle bir nedenle beni görmeye gelen bir hastam olmuştu, büyük bir şirketin beş araştırma laboratuvarından birinin yöneticisiydi ve laboratuvarların hepsinin yöneticisi olmaya karar vermişti. Sonunda amacına ulaştı ve analizini sonlandırdı. Yine de bunun sıra dışı bir durum olduğunu itiraf etmeliyim! Psikanaliz her şeyden önce, kişinin kendisiyle buluşacağı bir yolculuk fırsatıdır. Bu yolda ilerledikçe, kişi kendi öyküsüne dair daha belirgin bir tasarıma ulaşırken, bir yandan da karşılaştığı yeni zorluklara daha kolay göğüs germeyi başarır. Geçmişe dair kaygılarını kabullenmeyi öğrenirken, aslında bugüne ait olanları eskilerle karıştırma riskini azaltmış olur. Tabii ki bu sırada yaşamın tadını doyasıya çıkarmanın yollarını da keşfeder. Çünkü gerçekte karşılaştığımız zorlukların yanına, bir de yalnızca kafamızda var olanları eklemekte hiç de yalnız sayılmayız! Ve çocuklarımız, varsa tabii, onlar da terapi sürecinden faydalanırlar: Kaygılarımızı taşıyacak birilerini bulduğumuz andan itibaren, kendi endişelerimizle çocuklarımızın canını sıkmayı azaltırız.

Her şeye rağmen analiz süreci kolay bir girişim değildir: Bizi içimizdeki yabancıyla yüzleştirir ve övünerek bahsettiğimiz ideallerimizin tam tersi yöne gidiyor da olsa, içimizdeki o yabancıнын karanlık tarafını kabullenmemizi sağlar. Ancak çoğunlukla yolun sonunda, birlikte yaşamaya alışıp karakterimizle bütünleştirdiğimiz semptomlarımızdan vazgeçmemizi sağlar.

Semptomlarımız bize acı çektirdiğinden olsa gerek, bizi hırpalayan ama ayrılmayı da göze alamadığımız eski bir sevgili gibi onlara bağlarız. Kendimize asla itiraf edemesek de, onlarsız sıkılmaktan, tekdüze bir yaşantının boşluğuna düşmekten korkarız. Hatta bazıları onlara öylesine bağlıdır ki, semptomlarını kendilerinin tamamlayıcı bir parçası olarak görürler. Bazen de semptomlar, tıpkı tırmanıcı bir bitkinin büyüdüğüce kendisini taşıyan duvarla dayanışmaya başlaması gibi, zaman içinde gerçekten bütünleştirici bir parça haline gelir. Böyle bir durumda bu semptomlardan birini oradan çekip almak, ötekine zarar verme riskini göze almak anlamına gelir... Kişiyi bir analiste güven duymaktan alıkoyabilecek türlü kaygıdan söz edilebilir: bir “şarlatanla” karşılaşma, hayal kırıklığına uğrama hatta düşünce ve davranışlarının analist tarafından yönlendirileceği fikri... Öyle ki, analistle görüşmeye giden pek çok kişinin duymayı umduğu tek bir şey vardır: kendisine aslında bir analiste ihtiyacı olmadığını söylenmesi!

Bu endişelerin arkasında, bebeğin çevresine olan tüm güvenini erken dönemde ve sonsuza dek sarsmış karanlık bir “kötü anne” aramaya gerek yoktur. Bizi asıl şaşırtması gereken bu çekinceli tutum değil, bugüne dek onca insanın bu engeli aşabilmiş ve terapistine güven duymayı başarabilmiş olmasıdır. Ve terapist olarak bu güven bize sunulduğu andan itibaren, buna yaraşır olduğumuzu gösterebilmek için elimizden geleni yapmamız gereklidir. Sürekli bir sessizlik, örtülü, anlaşılmasız bir söylem veya paylaşılan duyguların geri çevrilmesi, hiç kuşku yok ki bu yolda kişiye verilebilecek kötü mesajlardır. Bir terapistle görüşmeye giden her hasta, zayıf ve yetersiz yönleri ile olduğu gibi kabul edildiğini hissetmek ister. Terapi sürecinde bir güven ve rahatlama alanı, kısacası beklenmedik olanla yüzleşmesini olanaklı kılacak bir güvenli alan bulmaya ihtiyaç duyar.

Yine tekrar edelim: bir terapistte güven duymak cesur bir harekettir. Kişinin kendisine, yaşamına ve dünyasına dair oluşturduğu imgeler gibi temel meseleleri tekrar gözden geçirip sorgulaması, her şeyden önce kendisini güvende hissetmesini gerektirir.

HER ŞEYİ DEĞİŞTİREN YANIT

İkinci randevum ilkenden bir hafta sonraydı. İsteğim karşısında aldığım yanıt olumluydu: kabul edilmiştim. Ancak bu yanıt bir soruyu da beraberinde getirmekteydi: Bu ikinci analiz süreci için divana uzanmayı mı, yoksa oturmayı mı tercih edecektim? İtiraf edeyim, aslında bunu hiç düşünmemiştim ve biraz da mekanik bir şekilde sorusunu ona geri yönelttim: “Bilmiyorum... Ya siz, siz ne yapmıştınız?” Ne cüret! Peki ya sorduğum bu sorunun uygunsuz olduğunu bize düşündürten, psikanaliz ile ilgili sahip olduğumuz hatalı düşünce ise? Hiç kimse kendisine sorulan her türlü soruya cevap vermek zorunda değildir, ama tam da bu nedenle, kimse kendini soru sormaktan mahrum etmemelidir. Ve oldukça sürpriz bir şekilde analistimden yanıt geldi. En ufak bir şaşırma belirtisi bile olmadan soruma cevap vermişti. O da ikinci seferinde analistiyle karşılıklı oturmayı tercih etmişti. Sormadığım halde bana analistin ismini verdi, ancak ben “onun gibi yapmak zorunda değildim”! Bazıları belki bu yanıtı bakarak, yolumu onun çizdiği kanısına varacaktır... Bense burada, beni özgürlüğe çağıran benzersiz bir davet görmekteydim.

Psikanaliste soracağımız soruların nasıl olsa yanıtı kalacağı fikrine kendimizi öylesine inandırmışızdır ki, asla soru sorulmayacağı fikrini benimsemiş olarak görüşmeye gideriz. Bu aslında çok büyük bir hatadır. Üstelik geçmişe bakıldığında, tüm psikanalistlerin böyle bir yaklaşımı benimsemiş olduğu söylenemez. Örneğin ilk psikanalist, Freud, epeyce konuşan bir analistti. Yaşamının sonlarına doğru, özellikle hastalarına Oedipus kuramını¹ açıklamak amacıyla da olsa... Yazık ki, kurucu babanın aurası, öğrencilerinin bu yaklaşımı göreceli bir kavram olarak ele almasına engel olacak kadar büyüktü. Dolayısıyla Freud tarafından yetiştirilen psikanalistler de aynı davranışı benimsediler ve onlar da aşırı konuşan analistler oldular. Bunun tam aksine, onların öğrencileri ise, hiç tanışmadıkları kurucu babanın kendisinden değilse de, taklitlerinden sıyrılmak niyetindeydi. Savaş sonrası yıllarda, bu tutumun kendi analiz süreçlerine zarar vermiş olduğu yargısına vardılar ve tıpkı öğrencilerin -ve çocukların- sıklıkla yaptığı gibi, tam tersi olan görüşü benimsediler: Kendi analistlerinin seansa aralıksız konuşarak üzerlerinde yaratmış olduğu sıkıntıyı akıllarından çıkartmayarak, her durumda susmayı tercih ettiler. O dönemin aynı zamanda psikanalizin inşasındaki altın çağ olmasından ötürü -pek çok kavram o dönemde ele alınmıştı-, bu psikanalistlerin hasta-

¹ S. Blanton, *Journal de mon analyse avec Freud*, PUF, Paris, 1973.

ları psikanalist olduğunda, artık onlara göre değiştirilmesi gereken bir şey kalmamıştı². Böylece klinik uygulama, o haliyle sabitlenmiş oldu. Yenilerin kıdemlilere karşı başlattığı tarihi başkaldırının eseri bu yapay dönüşüm, sonunda ötesine geçilmesi olanaksız bir modele dönüştü. Ancak sorun şu ki, sözü edilen tutum bazı hastalar için uygun olsa da pek çokları için elverişsizdi.

Empatik bir ilişkinin, terapi sürecinin başarısına olumlu katkı sağlayabileceği fikri yeni değildir. Sándor Ferenczi bunu Freud'un döneminde dile getirmiş³, ancak analitik camia bunu “egemen güce ihanet” olarak yorumlamıştı: Ferenczi, üstadın söylediğinin tam tersini söylemeye cüret etmişti! Michael Balint bu fikri yeniden keşfettiğinde, bunun aslında herkesi ilgilendiren bir durum olduğunun farkındaydı: her bireyin içinde, erken veya geç dönemin yıkıcı deneyimlerine bağlı “temel bir eksiklik” vardır ve kendini güvende hissetmek her birey için, öyle ya da böyle, temel bir ihtiyaçtır⁴. Buna rağmen, aynı dönemde birçok analist bunun “narsisistik” bir patolojinin varlığına işaret ediyor olduğunu düşünmekteydi. Oysa bu analistlerin hastalarının çoğunda bu patoloji görülmemektedir. Bu düşünce apaçık bir hataydı.

² Paris Psikanaliz Kurumu formatör analisti Paul Denis, 2011 yılında, Paris 10'daki bir seminerde, oldukça önemli bulduğum bu fikri ileri sürmüştü.

³ S. Ferenczi, *Œuvres complètes*, Payot, Paris, 1982.

M. Balint. *Le Défaut fondamental. Aspects thérapeutiques de la régression*, Payot, Paris, 1979.

Başkalarıyla kurulan ilişkilerde yaşanan zorluklar, çoğu zaman kişinin kendisiyle olan ilişkisindeki rahatsızlık ile bağlantılıdır. Öte yandan gerçekçi bir özsaygı, kişinin çevresiyle kuracağı mutlu ilişkilerin teminatıdır. Sağlam bir narsisizmin temelleri, içselleştirilmiş erken dönem ilişkilerinin kalitesi üzerine kuruludur. Bu sağlam narsisizm, yaşantımız boyunca yapıcı ve doyurucu ilişkiler kurmamızı olanaklı kılar.

Balint'ten birkaç yıl sonra Winnicott; analistin, yaşamış travmaların gerçekliğini tanıyıp hastasının kendisine yönelik beklentilerine uyum sağlamayı kabul etmesinin ne denli gerekli olduğuna dikkat çekmiştir. Burada asıl amaç, hasta için analistin tam da beklentilerindeki gibi tepki verdiği ve konuştuğu izlenimini keyifle tadabileceği bir “ara alan” yaratmayı sağlamaktır.⁵ Winnicott'a göre bu süreci kabullenmek tedavi sürecinin başarı şansını oldukça artıracaktır. Bu iki ilerleme, hem ruhsal yaşantının ele alınışını hem de analitik terapi sürecini ileriye götürmüştür. Varoluş bundan böyle, elverişli bir ortam sayesinde, kişi tarafından özümсенerek ruhsal yaşantıya dâhil edilecek kesintisiz deneyimler serisi olarak düşünülecektir.

Yirminci yüzyılın ikinci yarısının en büyük keşiflerinden biri, böyle bir düşünce yapısının etrafında ortaya çıkmıştır. Hepimiz, yaşantımızın her döneminde kendi-

D. W. Winnicott, “Objets transitionnels et phénomènes transitionnels”
De la pédiatrie à la psychanalyse, Payot, Paris, 1969, s.109-125.

mizi güvende ve destekleniyor hissetmeye ihtiyaç duyarsınız çünkü stresle ve travmalarla yüzleşmenin tek yolu iç güvenliğin sağlanmış olmasıdır. Bu konuya ilk dikkat çekenlerden biri, 1950’li yıllarda, Amerikalı psikanalist Heinz Kohut olmuştur⁶. Ancak asıl dönüm noktası olacak adım Bowlby’den gelmiştir⁷. Bowlby, bireyin kendisiyle ve ötekilerle kurduğu ilişkinin önemini oldukça tutarlı bir yaklaşımla, bağlanma kuramında işlemiştir. Bu yaklaşıma göre, bireyin ihtiyacı olan güven ve destek kendi içerisinde sadece kısmi olarak bulunmaktadır. Kendimizle ve dünyayla tatmin edici bir ilişki içinde olmamızın asıl koşulu, bir ya da birden fazla kişiyle kurduğumuz bağlanma ilişkimizin kalitesidir⁸. Erken dönem çocukluk çağında bunu, bakımımızı ve beslenmemizi üstlenen yetişkin kişiden bekleriz. Daha sonrasında ise, bu beklentilerimizi güçlü bağlarla bağlandığımız yakınlarımıza, hatta bazen içinde yaşadığımız topluma yönlendiririz. Şüphesiz ki, eğer bir terapistle gitmeye karar vermişsek, bunu o kişiden de bekleriz.

⁶ Fransa’da en tanınmış eseri bundan çok sonra yayımlanmış olsa da: H. Kohut, *Le Soi*, PUF, Paris, 1974.

J. Bowlby, *Attachement et perte*, 3 tomes, PUF, Paris, 1978-1984-1998.

Bowlby, tanımladığı “güvenli bağlanma” biçiminin yanı sıra, güvensiz “kaçıncı” bağlanma ile güvensiz “çelişkili” bağlanma biçimlerini de açıklamıştır. Daha sonraları öğrencisi Mary Ainsworth bu kategorilere bir olasılığı daha ekleyerek güvensiz “dağınık” bağlanma tipini bu sınıflandırmaya kazandırmıştır. (Y. Wiat, *L’Attachement, un instinct oublié*, Albin Michel, Paris, 2011).

BENİ DİNLEMEK İÇİN GÖZLÜKLERİNİ TAKARDI

Ben kapıdan içeri girer girmez gözlüklerini takardı. Oysa Freudyen kuramın peşinden gidersek, psikanalist sadece söz yoluyla hastalarının ruhsal yaşamlarına dair bilgi edinmeyi bekleyen, benzer şekilde sadece söz yoluyla birtakım düğümleri çözebileceğini iddia eden kişidir. Zaten, uzanır pozisyonundaki bir hasta, analistini onun kendisini gördüğünden daha fazla görmemektedir. Bu hareketine şaşırmış bir halde, ona sormakta fazla gecikmedim: “Her defasında ben gelir gelmez gözlüklerinizi takıyor olduğunuzu fark ettim. Size nedenini sorabilir miyim?” Hiç tereddütsüz, her zaman olduğu gibi gülümseyerek yanıtladı: “Tabii ki, sizi daha iyi görebilmek için.” Hemen karşılığını verebilirdim: “Peki neden beni daha iyi görmek istiyorsunuz?” Analistim bu soruya nasıl yanıt verirdi bilmiyorum, ancak bana böyle bir soruyla gelen bir hastam olsa, ben herhalde ona bir hiçle yanıt verirdim. Söz konusu en önemli sorular olduğunda, yanıtları tek başımıza bulmamız gerekir.

Freud'un temel keşfi, bugün nereye giderseniz gidin tanınmaktadır. Basit bir şekilde ifade etmek gerekirse: ona göre hiç kimse kendisine dair doğrudan bilgiye sahip değildir, o bilgiye erişmek için bir ötekine başvurması gerekir. Bununla birlikte, Freud'un hastaları o dönemin kültürüyle yakından bağlantılı, kendine özgü semptomlar sergilemekteydiler. Dolayısıyla psikanalizin kurucusu, kuramını ve yöntemini bugünün sancılarına ve patolojilerine artık çok da uygun olmayan bir zemin üzerine oturtmuştu. Onun için asıl olan, tüm insanların sosyal düzene aykırı olan birtakım –cinsel ve saldırgan– eylemlerde bulunma eğiliminin olduğu ve uygarlaşma süreçlerinin zamanla bu eğilimlerin ehlileştirilmesiyle kurulmakta olduğu gerçeğiydi. Bu bağlamda Freud, dürtüsel taşkınlıkları önlemek adına ortaya konan savunma düzeneğini “bastırma” olarak adlandırdı ve bununla bağlantılı olarak, bastırmanın yetersiz olduğu, amacını aştığı veya normal ruhsal gelişime engel olduğu durumlar gibi pek çok patoloji tanımladı. Bastırmanın normal ruhsal gelişime engel olduğu durumlarda kişiler, çocuğun 4-5 yaşlarına doğru, anne ve babasına karşı yoğun aşk ve nefret duyguları beslediği süreç olan Ödipal karmaşanın çözülmemiş ruhsal çatışmalarıyla mücadele etmektedirler. Bu kişiler kendilerini, çocukluk dönemi koşullarında uygun sayılabilecek, ancak yetişkinliğe hiç de uygun olmayan birtakım tutumlara hapseder ve “nevrozlu” karakterlere dönüşürler. Başka bir deyişle, kendi-

lerini çevreleyen dünyayı, yaşamın ilk yıllarında edindikleri ve sonrasında hiç çıkartmadıkları, gerçeğin biçimini bozan gözlüklerin arkasından görürler. Freud'un ünlü sözüyle söylemek gerekirse, aynı zamanda "çalışmayı ve haz almayı" beceremezler. Psikanalizin temelleri bu kişilere, karşı karşıya oldukları dünyanın aslında çocukluklarının devasa figürlerine indirgenmiş olduğunu gösterme çabası üzerine kurulmuştur. Bu amaca ulaşmak için psikanalist olabildiğince az müdahale eder, böylece hastasının ona hangi figürü yükleyeceğini keşfedip yorum aracılığıyla bu tutumu açığa çıkarmayı hedeflemektedir.

Ancak yetişkinlerin sancılı ruhsal deneyimlerinin tümü, temelinde Ödipal karmaşayla ilişkili değildir. Bazılarının kökeninde, maruz kalan kişide "ruhsal darbelere" yol açan travmalar yatmaktadır. Bu "ruhsal morluklar" en ufak bir zorlama halinde uyanmaya hazır hassas bölgelerdir. En küçük bir darbeye tekrar açılacakmış izlenimi veren tam kapanmamış yaralar gibidirler. Ve bu yaralar terapistin tutumunun, psikanalistin geleneksel iyicil –ve çoğu zaman sessiz– yansızlığından farklı olmasını gerektirir.

Çocuğun haklı arzuları, ilk iletişim kurduğu kişilerce dikkate alınmadığında karşılaşılan durum da tam olarak böyledir. Bir arzunun dikkate alınmamış olması derken kast edilen elbette arzunun doyurulmamış olması değildir; kaldı ki çocukların tüm arzularını karşılamak olası değildir. Burada sözü edilen, arzunun asıl anlamıyla duyulma-

miş olmasıdır. Örneğin kabul görme arzusu kimi zaman kaprisle karıştırılarak cezalandırılmakta, bağımsız olma arzusu küçük düşürücü bir yargılamaya maruz kalmakta ya da zorlukla ifade edilmiş bir arkadaşlık veya şefkat isteği yöneltildiği kişi tarafından alay konusu edilmektedir.

Çocukluklarında tekrarlayan bir şekilde bu durumlardan biriyle yüzleşmiş olan yetişkinler, sürekli olarak hayal kırıklığına uğrama korkusu gibi farklı bir tutum geliştirirler. İletişim kurdukları kişinin ruh haline yönelik aşırı dikkat ve tepkilerine aşırı hassasiyetleri bu yüzdendir. Böylelikle ötekinin en ufak kabullenme veya geri çekilme hamlesini fark edebilirler. Terapist bir gün yorğun, keyifsiz veya kaygılı olsun; bu hastalar birden bire kendi kabuklarına çekiliverirler. Bunun sebebini anlamak tabii ki zor değildir; bu hastalar, tıpkı ebeveynlerinin daha önceden yapmış olduğu gibi, terapistlerinin de bir anda ilişkiden çekilip ortadan kaybolmasından korkmaktadırlar. Hastaların böyle bir izlenime kapıldıklarında yaşadıkları hayal kırıklığı öylesine yoğundur ki, randevularına gelmeyi aniden keserler. Çoğunlukla görüşmeye gelmeye devam etseler de, bu kez kendileriyle pek de ilgili olmayan meselelerden bahseder hatta masallar anlatırlar... üstelik bazen terapist bunun farkına bile varmaz.

Terapistini karşısında görmek ve onun ilişkisinin içindeki varlığının devam ettiğine tanık olmak, tüm bu kaygıları ve beraberindeki tehlikeleri uzaklaştırır.

DESTEKLEYEN BAKIŞ

Bütün bu yıllar boyunca, hep gözlerimin içine baktı. Ve gözleri hislerini dile getirirdi. Dikkat kesildiğini veya keyif aldığını, bazense gizlemeyi beceremediği endişesini her zaman gözlerinden okurdum. Tıpkı meslektaşlarından birinin karısını nasıl baştan çıkarttığını anlattığım gün olduğu gibi! Genellikle bakışları en yalın haliyle hep orada olurdu ve bu bile benim için yeterince çok şey ifade ediyordu.

Doğrusunu söylemek gerekirse, o sırada olan biteni ben çok sonradan anlayacaktım: bana olan bakışını görmemi sağlayarak, benim kendimi daha iyi görmemi olanaklı kılıyordu.

Annesiyle oynamakta olan küçük bir çocuk hayal edin. Anne ona gülümserken çocuk da mırıldanmakta veya birkaç kelime söylemekte, kollarını ve bacaklarını hareket ettirmektedir. Anne ona mimikleriyle ve başını hareket ettirerek karşılık verir. Ancak bu sahne, bebeklerin gelişimi üzerine araştırma yapan bir laboratuvar da

geçmektedir. Sonra ansızın, Still Face¹ deneylerindeki protokollerde olduğu gibi anne etkileşimi durdurur, yüzü hareketsizleşir ve bakışları ifadesizleşir. Çocuk, ilkin buna yoğun bir panikle tepki verir. Ardından, ilk şaşkınlık evresini atlatır ve kaybettiği teması tekrardan kurma çabasına girişir. Çeşitli yüz mimikleri deneyerek annesine bakar, farklı sesler çıkarır. Eğer yaşı biraz büyükse, “Anne, ne oldu, hasta mısın?”, “Neyin var?” veya “Geri gel” diyerek onu sorgular. Eğer anne ısrarla, aynı donuk yüz ifadesiyle çocuğa karşılık verirse – çünkü araştırmacı böyle istemektedir –, çocuk olası üç tutumdan birini kabullenir. Kimisi yoğun bir şaşkınlık ve üzülmeye belirtisi gösterirken, kimileri ne pahasına olursa olsun annelerini geri kazanmaya uğraşır. Bazıları ise annelerinden vazgeçer ve bakışlarını ona yöneltmemeye gayret ederek başka etkinliklere yönelirler. Bu üç durumda da anne yeniden normal bir iletişim kurmaya başladığında, çocuk bunu kabullenmek için bir miktar zamana ihtiyaç duyar. Buna benzer bir durumla gerçekte sıklıkla ve uzun süreli olarak karşılaştığında çocuk, ötekiyle iletişim kurmaktan vazgeçer ve kendi içine döner.

Winnicott, tıpkı havanın nasıl olacağını tahmin etmek için gökyüzünü incelemişçesine, birincil bakım verenin ruh halini öngörmek için onu dikkatle gözlemleyen “me-

Bugün internet üzerinde konuyla ilgili sayısız video bulmak mümkün. Bu soruna ilk değinen yazar U. Bronfenbrenner. *The Ecology of Human Development*, Harvard University Press, Cambridge, 1976.

teorolog bebeklerden” söz eder. Bu bebekler sanki şu şekilde akıl yürütüyor gibidirler: “Karşımdaki kişinin donuk bir yüz ifadesi varsa, kendi ihtiyaçlarımı bir kenara bırakmalıyım çünkü muhtemelen onlara cevap verebilecek durumda olmayacak.” Bunu daha önce deneyimlemiş olanlar için, analistin “yansız” bakışı da aynı anlama gelmektedir. Küçük bir dikkatsizlik sonucu, onun için her şey bir anda yıkılır. Hiçbir anlamı kalmamış olan bu dünya üzerinde, o artık bir hiçtir.

Kuşkusuz ki çocuğun beklentileri ile ona karşılık veren yetişkinin yanıtları arasında çoğunlukla bir uyumsuzluk olması söz konusudur. Fakat asıl olan şudur ki, çocuk birincil bakım verenin bakışında kendi duygularını görebilmelidir; özellikle de kaygı, korku gibi olumsuz duygularını, kendisiyle aynı şekilde deneyimlemiyor olsa da, karşısındakinin bakışlarından okuyabilmelidir. Psikanalist Winnicott, “yeterince iyi annelik” kavramından söz ederken bu özelliğe vurgu yapmıştır.

Erken dönemde, çocuk için özellikle sorun yaratabilecek üç durumdan söz edilebilir². Bunlardan ilkinde, ebeveynin kaygısı öylesine büyüktür ki, bu duygu çocuğa tekrarlı bir şekilde dayatılmaktadır. Karşısına çıkacak olan kişilerin de aynısını yapmasından korkarak büyüyecek olan bu çocuk, durmaksızın bundan kendini korumaya çabalayacaktır.

² Sözü edilen çalışmanın detayı için, bkz. S. Tisseron [2005]. *Vérités et mensonges de nos émotions*, Le Livre de poche, Paris, 2009.

Diğer bir sorunlu durumda, çocuğun birincil bakım vereni, kendi duyguları ile çocuğunkiler arasına mesafe koyamayıp kendisini bir kenara bırakandır. Çocuk güldüğünde o da güler; çocuk ağladığında o da ağlamaya başlar. Şüphesiz ki, aralarında sonsuz bir kısırdöngü oluşmuş olduğundan, çocuğun deneyimleyeceği kaygı ve korku duyguları, ötekinde de aynı duyguların uyanmasına neden olacaktır. Karşılıklı olarak, birinin hissettikleri ötekininkileri şiddetlendirecektir. Böyle bir durumda çocuk, kendini rahatlatmak için ilişkiden uzaklaşmak ve kaygı ve korkularıyla yalnız başa çıkmayı öğrenmek zorunda kalır.

Son olarak üçüncü durumda ise çocuğun birincil bakım vereni, kendi endişelerinden korunmak adına, çocuğunkileri görmezden gelmektedir. Bu çocuk, bundan böyle hep böyle donuk bir kayıtsızlık ile karşı karşıya geleceğine inanarak büyür.

Mesafeli ve duygusallıktan uzak bir tutumun bu kişilerin ilişkisel zorluklarını daha da şiddetlendirerek onları bir çıkmaza sürükleyeceği şüphesiz bir gerçektir. Bu nedenle terapistlerin birincil görevi, hiçbir zorlama olmaksızın duygularını onlara olduğu gibi yansıtabilecek oldukları konusunda, hastaların kendilerine güven duygularını sağlamaktır.

Bununla beraber, bakış yalnızca erken dönem ilişkisel ve eğitimsel yetersizliklerden dolayı hırpalanmış olan çocuk için önemli değildir. Her birey günün birinde, zihnini en derinden meşgul eden meseleleri anlatacak cesareti bulabilmek için dinlendiğinden emin olmaya ihtiyaç duyar.

“DEVAM EDİN, SAKIN DURMAYIN!”

Bu cümle, bir cinsel ilişkiye de uyarlanabilir. Elbette, bunu hiçbir zaman bu şekilde dile getirmedi ancak gözleri sürekli bana bunu söyler gibiydi. İçinde hem merakı hem de hassasiyeti barındıran bir heyecanı yansıttı gözleri. Kendi hislerime uyarlayabileceğim bir duygudan söz etmek yerine, seçimi bana bırakan daha karmaşık bir bağ temsil ediyordu. Bunu bugün şu sözle özetleyebilirim: “Devam edin, sakın ha durmayın, nereye doğru gitmekte olduğunuzu gerçekten bilmek istiyorum.”

Bana eşlik etmek için gözlüklerini takardı çünkü bunu hem gözleriyle hem de kulaklarıyla yapıyordu. Gözleri kimi zaman benimle konuşuyor, kimi zamansa beni dinliyordu.

Önemli bir konudan söz ederken karşımızdaki kişinin kafa hareketlerinin bizim için ne kadar önemli olduğunu hepimiz biliriz. İçi boş bir bakışa dair duyulan kaygı, sadece erken dönemde yıkıcı bir deneyimle karşılaşmış olanla-

ra özgü değildir. Bu kaygı hepimizin içinde bulunur. Bunu, yaşayan ölü veya zombi imgesinin, o içi boş bakışın ve mekanik hareketlerin hepimizde uyandırdığı derin endişeden de anlayabiliyoruz. Bu figürlerin birkaç yıl içinde, ergenlere yönelik üretilen sinema filmlerinde ve bilgisayar oyunlarında bu denli önemli bir yer edinmesi rastlantı değildir. Bebeklerine biberon verirken televizyon izleyen veya çocuklarıyla konuşurken cep telefonlarına cevap veren ebeveynler, bu küçük ruhlarda tam anlamıyla önemseniyor oldukları hissiyatını yaratamazlar¹.

O halde, tüm hastalarını sistemli olarak divana almaktan vazgeçen analistler haksız değiller. Böylelikle onları kimliklerine, hatta kimi zaman varlıklarına dair izlerini kaybettirecek bir yalnızlıkla yüzleşme riskinden korumuş olurlar. Ayrıca analist, ne zaman ve nasıl araya gireceğini belirlemek için de hastasının mimiklerinden yararlanır. Ne var ki bu düzenleme, analistin yoğun dikkatini epeyce uzun bir süre boyunca uyanık tutmasını gerektirir ve tam da bu nedenle Freud tarafından geri plana atılmıştır. Terapist, hastada kendisiyle ilgilenilmediği veya onun tarafından onaylanmıyor olduğu hissinin yaratabilecek her türlü durumdan kaçınmalıdır. Hastanın tarafından bakıldığında ise, terapisti ile karşı karşıya iken düşmanca duyguları ifade etmek onun için çok daha zor olacaktır...

S. Tisseron, *Rêver, fantasmer, virtualiser. Du virtuel psychique au virtuel numérique*, Dunod, Paris, 2012.

Uzanma pozisyonu, bu sıkıntıları ortadan kaldırır. Hastanın gevşemesini kolaylaştırarak düşlemlerini ve serbest çağrışımlarını destekler. Duruşunu ve mimiklerini sürekli kontrol etmek zorunda kalmayan analist de daha sakindir. Ne yazık ki, rahat bir şekilde koltuğuna kurulmuş ve kendisiyle konuşan kişiyi göremez şekilde konumlanan –aşırı yüksek bir koltuğu yoksa– analist, seans sırasında uyuklama tehdidiyle karşı karşıya kalır... Hastalara gelince, özellikle de geçmişinde bir şiddet öyküsü olan veya henüz atlatamadığı ağır bir yas süreci nedeniyle bunu cansız bir beden duruşuyla ilişkilendiren kişiler için uzanır pozisyon katlanılmaz olabilir. Her şeyin ötesinde, uzanır pozisyonda olmak, hastanın hafif bir hipnoz haline geçmesi sayesinde, analist tarafından yapılan yorumların herhangi bir savunmayla karşılaşmaksızın hastaya aktarılmasının yolunu açar. Yorumlar yerinde ve uygun olduğunda bu çok da önemli değildir. Ancak söz konusu hatalı yorumlar olduğunda, bunlar savunmasız hastaya, kendine dair temsillerini altüst eden, hatta travmaya yol açabilecek yabancı bir cisim gibi saplanır. Bu olası travmanın, o anki ruh haliyle açığa çıkması mümkün olmayan duygusal yükü, hastanın kişisel öyküsünde sonradan bir patlamayla ortaya çıkabilir.

Şüphesiz, divandaki hastalar da terapistlerinin mimik ve bakışlarından yararlanırlar. Ancak bu yalnızca seanslarının başında ve sonunda mümkün olur. Psikanalist

uygulamamın bana göstermiş olduğu kadarıyla belirtmeliyim ki, bu bakışlar genellikle epey sarsıcıdır. Üzerlerinde bütün duyguları okumak olasıdır; yanlış yolda olduğuna ve hem para hem de zaman kaybettiğine dair duyulan kuşku, analistini –bir kez daha!– hayal kırıklığına uğratmış veya sıkılmış olmanın yarattığı kaygı, sorularına –bir kez daha!– cevap alamamış olmanın neden olduğu öfke, terk edilme, reddedilme, hor görülme korkusu... Seans başlarında ve sonlarındaki bu bakışın ardında öyle yoğun duygular vardır ki, bazı meslektaşlarımla hastalarını donuk bir yüz ifadesiyle karşılamayı tercih etmelerini anlayabiliyorum. Bu duyguya karşılık vermenin ancak gülümseyen bir bakış ile mümkün olabileceğini düşünseler de, bu analist için yansızlık kuralını çiğnemek anlamına gelmektedir. Oysa asıl sorun şu ki, bu şekilde hareket ederek zaten yansızlığın dışına çıkmışlardır.

Tekrar ifade etmek gerekirse, empatik bir analistin ne olursa olsun iyi bir analist olduğunu elbette söyleyemeyiz. Ancak soğuk ve mesafeli bir analistin, hastalarını duygularından uzaklaşmaya ya da tam tersine duygularını daha da dramatik hale sokarak kişiyi terapistini etkilemeye teşvik etmekte olduğu söylenebilir. Her iki durumda da, hasta aslında kendisinden uzaklaşmaktadır ve hiçbir yorum bunu düzeltmek için yeterli olmayacaktır. Aksine, kendi duygularına yakın duran ve bunu gösterebilen bir terapist, hastasının kendi kendisine yakınlaş-

masını da kolaylaştıracaktır. Bu ona, çocukluğunda acı çekmesine neden olan duygusal gerilemelerini hatırlama fırsatını verecek, böylece en küçük bir hayal kırıklığında kendi kabuğuna çekilme davranışı karşısında yeni bir yaklaşımı benimseme olanağı doğacaktır.

Bu, salyangoz antenlerinin artık eskisi gibi hassas olmadığı anlamına gelmez, yalnızca artık eskisine kıyasla daha az ürkektirler.

PAYLAŞILAN DUYGU ZARFI

Bana; “Gülümsüyorsunuz”, “Titriyorsunuz”, “Heyecanlandınız”, “Üzgün görünüyorsunuz”, “Öfkelisiniz”, “Endişelisiniz” veya “Sertsiniz” vs. derdi. Kısacası, duyguları çok ciddiye alırdı. Ancak bu onun için hiçbir zaman duyguların olası nedenlerini yorumlama aracı değildi. Bana göre, hissettiklerimi doğru şekilde tanımlamaktan başka bir amacı yoktu. Başka bir deyişle, aslında onların gerçekliğini sorgulamak istiyordu. Ve bunu, hislerini kullanarak yapıyordu!

Terapist duyguları adlandırırken, kaçınılmaz şekilde onlara anlam kazandırma işine ortak olur. Bu noktada, yalnızca yoksunluk yaşamış olan bazı hastaların böyle bir tutumdan fayda sağlayabileceğini düşünmek hatalı olur. Çevremizdeki pek çok kişi, öyle ya da böyle, deneyimlemekte olduğu duyguları tanımlamakta zorluk çekebilir. Bunun nedeni bu duyguların, kişiye ağır bir sarsıntı yaşatan bir travma anında deneyimlenmiş olmaları

değildir. Bu kişiler sadece, söylemeyi arzu ettiklerini dinleyecek ve onu anlamlandırmalarına yardımcı olacak uygun bir iletişim kişisi bulamamışlardır. Bu durum sandığımızdan çok daha yaygındır...

Ne var ki, terapist kendi duygularını açığa vurabildiğinde, hastaların terapistleri tarafından adlandırılan duygularını kabullenişleri kolaylaşır. Hatta bu, yüz yüze görüşmenin en temel avantajlarından biridir: Terapist kendi hislerinin görülmesine izin vererek hastanın hislerine cevap vermektedir. Zaten çoğu zaman hastanın yapılan yorumlamaya kendini bırakışı; yorum, hislerine duyarlı olduğunu gösterebilen bir terapistten geldiği ve kişi karşısındakinde bir duygu uyandırabiliyor olduğu hissine kapıldığında kolaylaşır: Birbirini anlayabilmek, önce karşılıklı bir sınamadan geçmeyi gerektirir. Ve birlikte düşünebilmek için de öncelikle birlikte hissedebilmek.

Burada sözü edilen “dokunulan-dokunan” mantığıdır: öteki tarafından dokunulduğum sürece var olduğumu hisseder, aynı zamanda ben de ona dokunurum. Bu mantık, hemen doğum öncesinde, fetüsün dilinin ağız boşluğundaki temaslarıyla oluşmaya başlamaktadır. Doğum sonrasında, bebeğin kendi bedenine dair keşifleriyle devam eder. Bedenin bir parçasının başka bir parçasıyla temasta olduğu bu keşif sürecinde, çocuk kendini sırasıyla bedeninin dokunan ve dokunulan parçalarıyla özdeşleştirir. Böylelikle daha sonradan, sorunsuz bir

şekilde bakış açısını değiştirebilmesine yarayacak bir değişkenliği deneyimlemekte, başka bir deyişle, “empati”yi öğrenmektedir. Sözü edilen “dokunulan-dokunan” kavramı, terapi ilişkisinde her iki partnerin ötekinin önermelerine açık olmasını olanaklı kılmaktadır¹.

Buna karşılık, analistin duygusal anlamda geri çekilmesi, en ufak bir boğaz temizleme sesinin bile aşırı derecede abartılmasına ve hastanın kuşkularını, olumsuz yansıtma larını, hatta utanç duygusunun beslenmesine neden olacaktır. Soğuk veya mesafeli bir ebeveyn ile büyüyen hastalar, kendi olumsuz imgesini beslemek pahasına da olsa, bu tutumun, sözlerinin ötekinde hiçbir ilgi uyandırmıyor olduğuna dair düşüncelerinin kanıt olduğunu düşünürler. Hatta biraz daha ileri gideceğim. Psikanalistin bazı müdahalelerinin, analistin pek çok hasta tarafından üzerine yerleştirildiği idealize eden aktarımın dallarını budamaya yaraması bazen faydalı olmaktadır. Asla yanılmayacağı düşünülerek övgülere boğulan psikanalist en ufak bir hata yaptığında, kötü niyetli olduğundan ötürü nefret edilen kişi olma riskiyle karşı karşıyadır. Tam aksine, yanılabilir olduğu bilinen bir psikanalist, yanlış bir yorumlamanın kendi imgesini zedelemesinden korkmayacaktır çünkü kendisini böyle bir olasılığın kabul edilebilir olduğu yerde konumlandırmaktadır. Hastasının kendisine yanılma hakkını tanıdığı

N. Abraham, M. Török, “Le ‘touchant-touché introjectif’”, *L’Écorce et le Noyau*, Aubier-Flammarion, Paris, 1978.

ölçüde, hatasını toparlaması kolaylaşacaktır. Üstelik çoğunlukla böyle durumlarda terapist de kendine bu hakkı tanır: kendisini, aklından geçen düşünceyi ortaya atmakta daha özgür hisseder ve böylelikle başarılı bir analizin gerektirdiği koşullara daha çok yaklaşır!

Tabii ki burada sözü edilen “yaşantıların paylaşılması” değildir. Zira bu, ilişkinin asimetrik özelliğini görmezden gelmek anlamına gelir. Bir tarafta sıkıntıya boğulmuş, yaşamına anlam veremeyen ve/veya yakasını bir türlü bırakmayan bir travmayı adlandırmayı başaramayan hasta vardır. Karşısında ise, kendi analizi aracılığıyla geçmişinin engellerini aşmayı başarmış terapist durmaktadır. Acı çekmekte olana yardım edebilmek adına bu iki kişi, çabalarını ortak bir paydada birleştirir. Dayanışma kuruluşlarında, tarafların her biri kendi kaynakları doğrultusunda ortaklığa katkıda bulunur ve yardıma daha fazla ihtiyacı olan taraf bu ortaklıktan daha fazla faydalanır. Analiz sürecinde de bu böyledir. Her iki taraf, benzer miktarda çaba sarf eder, ancak elde edilen fayda kişinin konumuna göre farklılık gösterir: terapist bu şekilde hayatını kazanırken hasta da ruhsal durumuna dair bir ilerleme kaydeder... Başka bir deyişle “hayatını kaybetmeyi” önlemiş olur!

Bu dayanışma ilişkisi karşılıklıdır: Birlikte yürütülen çalışma, terapist açısından kendi kendini anlama sürecinin devamlılığı için bir fırsattır. Zaten eğer öyle değilse, artık meslek değiştirmeyi düşünme zamanı gelmiş demektir...

TRAVMA ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

İlk analizim birkaç yıl önce, ağzımda acı bir tat bırarak tamamlanmıştı. Analistimin tüm yorumlarını, en tartışılabilir olanları bile, hiç tartışmadan kabul etmekten başka seçeneğim yoktu. Bir gün, divanın arkasından gelen sesin söylediklerine şaşırılmış bir şekilde kuşkumu dile getirme riskini göze aldım. Alaycı bir gülümsemeyi, kullanma kılavuzundan çıkma bir cümle takip etti: Elbette ki ben kendi kendimi anlayamazdım; oysa analiztim, her şeyi apaçık görmekteydi! O, beni “izlemekteydi”. Bana yalnızca ona güvenmek kalıyordu, yoksa birlikte çalışmamız olanaksızdı!

Beni gerçekten o kadar iyi izliyor muydu? Emin değildim... Annemin ailesine dair korkunç bir aile sırrının içeriğini çözmeye odaklandığım bir sırada, onun bana “düşlemlerimden” bahsederek yanıt verdiğini duyuyordum. Bin dokuz yüz seksen iki yılının sonbaharında, Hergé üzerine yürütmüş olduğum “Haddock ve Şövalye’nin Hayaleti: Tenten’in Maceraları’nda Baba Sorunsa-

lı”¹ başlıklı ilk çalışmamı yayınladığımda, “Hergé’nin aile romansının bu güzel inşasından” dolayı beni tebrik ettiğini belirtti. Oysaki çalışmanın tamamı, bunun sadece bir aile romansından ibaret olmadığını; oldukça dramatik olaylar etrafında dönen, yaşanmış ancak sonraki kuşaklara aktarılamamış gerçek bir aile sırrı olduğunu göstermeyi amaçlamaktaydı. Bu çalışma aynı zamanda benim için, aileme dair epey sancılı bir travmaya yaklaşma girişimi olduğundan, bu söz hiç de yerinde olmamıştı...

Psikanalistler, oldukça uzun bir süre ne travmaların üzerinde durmuş ne de çoğunlukla travmalar etrafında dönen sırlarla ilgilenmişlerdir. Freud, travma yaratanın, olayın kendisinden öte, ona dair oluşturulan temsiller olduğu fikrinden yola çıkarak bu yolu açmış ve klinik uygulamasında –ya da kuramında– gerçekte yaşanmış olan travmaları ele almaktan vazgeçmiştir. Ne yazık ki öğrencilerinin çoğu da bu yolda, onun peşinden gitmiştir.

Günümüzde travmalar, özellikle yaşanan türlü yıkımların göz önünde bulundurulması açısından, sosyal yaşamın merkezinde yer almaktadır. Psikanalistler, artık travmaların da “simgeleştirme” çalışmasından geçerek, başka bir deyişle, mağdurun olaya dair kişisel temsiller

¹ “Haddock et le fantôme du Chevalier: la question du père dans *Le. Aventures de Tintin*”, *Cahiers Confrontation*, n° 8, octobre 1982. Ayrıca *Tintin chez le psychanalyste*, Aubier, Paris, 1985.

oluşturması sayesinde ruhsal yaşantının içine dâhil edilmesinin gerekliliğini kabul etmektedirler.

Buradaki sorun şu ki, ağır bir travma sürecinde, bunu dile getirme fırsatını bulamadığımızda, sonradan konuşmaktan tamamen vazgeçme olasılığımız çok yüksektir. Bu durumda başımıza geleni ivedilikle birisiyle paylaşmak yerine, onu ruhumuzun bir köşesine hapseder ve susturmayı alışkanlık haline getiririz. Günün birinde, yaşananlara dair bir soruyla karşılaştığımızda, olanları çoktan unutmuş gibi davranabiliriz. Elbette bu doğru değildir. Esasen, aynı yaranın tekrar açılmasından korkarız. Hatta çoğunlukla, olayın üzerinden bunca zaman geçmiş olmasına rağmen şimdiye dek hiç dokunulmamış duygularımızın açığa çıkmasıyla, karşımızdaki kişiyi sarsmaktan çekiniriz. Böyle bir durumda artık susmayı ve aslında bunu hiç düşünmüyormuş gibi yapmayı yeğleriz. Aslında, gerçekte yaşadıklarımız peşimizi asla bırakmamaktadır.

Böyle bir durumda terapistin görevi, yeni bir travmaya neden olmadan, hastasının geçmişte yaşanan travmayı daha derinlemesine düşünmesine olanak sağlayacak ruhsal süreçleri güçlendirmesine yardımcı olmaktır. Bunu başarmak için aşamalı şekilde ilerlemek faydalı olacaktır. Ruhsallık, tıpkı bedenin kendisi gibidir: büyük bir çaba gerektirecek bir atılım için önce küçük alıştırmalara ihtiyaç duyar. Uygulamada hasta, öncelikle görece hafif travmalarını ele almayı öğrenir. Bunun ardından

daha büyükleri gelecektir. Böylelikle psikanalistlerin “ikincil süreçler” olarak adlandırdığı çağrışım ve bağlantı kurma kapasitelerini güçlendirmiş olur. Hasta ancak bunun ardından “ruhsal dolabında” hapsetmiş olduğu daha büyük travmalarını sakladığı yerden çıkarma riskini göze alabilecektir. Böylece artık, geçmişte onu içine çekmiş olan ve tekrar içine çekilmekten korktuğu tüm heyecanları, duygulanımları, bedensel tepkileri ve düşlemleriyle tekrar yüzleşebilecektir.

Bu nedenle, hasta tarafından ilk seansta dile getirilen ciddi bir travmanın yıllarca ele alınmadığı durumlar hiç de nadir değildir. Bu süre analistin, zamanı geldiğinde geçmiş travmasıyla yüzleşmesine yardımcı olacak ruhsal süreçleri adım adım oluşturmada hastasına destek olmasını olanaklı kıldığı sürece bir kayıp olarak görülmemelidir.

Bir örnekle anlatalım. Başından geçmiş olan felaketi ruhsal olarak işleyebilme (*élaboration*) fırsatı bulamamış bir kişi, kendini korumak için çoğu zaman yaşadıkları ile —özellikle de duygusal ve duyusal bakımdan— kişiliğinin geri kalanı arasına devasa bir baraj örmektedir. Kişi bu travmadan söz ederek, barajın duvarlarında bir çatlak oluşturmaktan korkmaktadır çünkü eğer çatlak büyürse, bir kez daha duvarın ardından çıkanların altında kalma riskiyle karşı karşıya kalacaktır. Bu durumda tek çözüm, duvarın gerisinde hapsolmuş olanların yavaş yavaş yönlendirilebileceği boşaltım kanalları oluşturmaktır. Analistin üstleneceği görev tam

olarak budur; baraj açıldığında dışarı taşacak olan içeriğe yön verecek kıyı bentlerini güçlendirmelidir. Bunun için analist, hastasının ruhsal simgeleştirme ve işleme kapasitelerinin gelişmesine eşlik eder. Böylece kişi geçmiş travmaya dair sarsıntılarıyla yeniden karşılaşmadan önce, onları yeniden yönlendirmeye yarayacak koşulları elde etmiş olur.

Hastasına ciddi bir travmaya yakından bakmak için “gözlerini açmasını” öğütleyen taze bir terapist, bir başka travmaya sebebiyet verme riskiyle karşı karşıya kalır: bu bir depresif çöküntü, hatta depersonalizasyon ile sonuçlanabileceği gibi, terapinin aniden sonlandırılmasına ve bu yanlış yönlendirilme nedeniyle hastanın bir daha “psikoloğa gitme” fikrini tamamen rafa kaldırmasına yol açabilir. Benim analistim ise bunun tam tersine, çok zorlu sınavlarla yüzleşmek için kendimi zorlamamam konusunda beni hep desteklerdi. Sıklıkla bana “Daha zamanımız var.” derdi. Kuşkusuz ki bu bana, “Henüz başa çıkmanız için gerekli olan ruhsal araçlara sahip olmadığınız travmatik olayları hemen ele almak için aceleci davranmayın.” demenin bir başka yoluydu.

Psikanalistime ilk olarak, ilkokul birinci sınıftayken okul bahçesinde bilyelerimi çalmalarından korktuğum “büyüklerden” söz etmiştim. Her defasında taşınmalarımın bende yarattığı ölüm korkusunu ve bundan kendimi korumama yarayan ritüellerimi de anlatmıştım. Tüm çocukluğumu kaplamış olan boğaz ağrılarının eşlik ettiği

soluksuz kalma hissinden bahsetmiştim. Asıl travmamdan henüz hiç söz etmemiş olsam da, aslında farkında olmadan, onu ele alacağım ana gittikçe yaklaşıyordum.

Böyle bir anda terapist, söylemini baştan sona değiştirebilmeyi bilmelidir: “Uzunca bir süre, sizi yeniden içine çekmesinden korktuğunuz bu travma ile yüzleşmekten çekindiniz ve bunda oldukça haklıydınız. Ancak kendinizle ilgili ciddi bir çalışma yürüttünüz, çokça ilerleme kaydettiniz ve artık bu yüzleşme için yeterli altyapıya sahip olduğunuzu düşünüyorum.”

KÖR NOKTA

Niçin bir önceki analistim, ailevi travmamın önemini kavrama konusunda bu kadar isteksizdi? Acaba omuzlarında, varlığından habersiz olduğu ve araştırmaktan kaçındığı benzer bir dramın yükünü mü taşımaktaydı? Başka türlü söylemek gerekirse, acaba kişisel ve ailevi öyküsünü aydınlatma çabası sırasında kendisine bir “kör nokta” mı oluşturmuştu? Ya da tıpkı Hergé’ninki gibi, bundan iki kuşak önce yaşanan ve beni ve ailemi yaralayan bu büyük, tarif edilemez travmayı görmezden gelişi, benimsemiş olduğu kurama olan bağlılığından mıydı? Elbette bunu asla bilemeyeceğim. Ancak büyükannem ve büyükbabamın döneminde yaşanmış olan bu travmanın ruhsal işleyişimde yarattığı baskı, günden güne daha belirgin hale gelmekteydi. Ya bütün bunlar bir “düşlem-den” ibaretmiş gibi yaparak zihnimi bununla meşgul etmekten vazgeçmeli ya da ruhsal yapının inşasında gerçekliğin yerini kabul eden bir analist bulmalıydım. Bu, hiç de kolay bir iş değildi. Seksenli yılların ortasında, gerçekliğin ruhsal işleyişi anlamakta dikkate alınması gerektiği fikri, henüz yeterince yol kat etmemişti...

Unutulmuş travmaları ve ruhsal sonuçlarını su yüzüne çıkarmak ve tarihsel anlamda konumlandırmak, analitik çalışmanın önemli bir parçasını oluşturur. Arzular ile yasakları karşı karşıya getiren çatışma kuramını inşa etmekle meşgul olduğundan, Freud'un buna yeterince ilgi göstermemiş olduğu doğrudur. Ancak Freud'un çağdaşlarından olan Sándor Ferenczi, bu konuya hassasiyetle yaklaşmıştır. Onun çalışmaları sayesinde 1970'li yıllarda psikanaliz, geçmiş travmaların yeniden canlanmasıyla açığa çıkan patolojiler ve onlara bağlı olarak yaşanan ruhsal sıkıntılar üzerine düşünmeye başlayabilmiştir.

Asıl olarak Sándor Ferenczi, gerçekte yaşanmış olan travmaların nasıl olup da ruhsallığın içinde gizlenmekte olduğu halde duygusal, düşlemsel ve ilişkisel yaşantı üzerine etki etmeye devam edebildiğini açıklamıştır. Ayrıca Freud'un yaşamının son yıllarında keşfettiği bölme (*clivage/splitting*) olgularının ve bunların bastırmaya paralel olarak ruhsal yaşantı üzerindeki etkilerinin incelenmesine yönelik yeni bir araştırma alanının kapısını aralamıştır.

Ferenczi'nin ardından, Nicolas Abraham ve Mária Török bu düşünceyi bir ileri aşamaya taşıyarak, önceki kuşaklarda yaşanan ve ifade alanı bulamayan travmaların etkilerini araştırmıştır¹. Onların izlerini takiben, kendini riske atma sırası artık bendeydi².

¹ A.g.e.

² Öncelikle *Secrets de famille, mode d'emploi* (Marabout, 1997) adlı eser, ardından *Les Secrets de famille* (PUF, 2011).

Kendi kişisel yaşantımızda ve atalarımızınkinden meydana gelmiş ancak hiçbir zaman “sindirilememiş” olan travmaları belirlemenin, onların altında ezilip gitme riskinden kurtulmak için yeterli olduğunu düşünmek oldukça safça olacaktır. Gerçekte zihinsel ve ilişkisel alışkanlıklarımız, o travmanın etrafında örülmüştür. Hatta kimi zaman, biz farkında bile olmadan, sosyal yaşantımızın tamamı o tek olaya bağlı kalmıştır. Bu nedenle, tıpkı davranışlarımızın gerisinde saklı arzuların nasıl bir rol üstlendiği üzerine kesin bir kavrayışa sahip olunamadığı gibi, kişisel ve ailevi geçmiş travmalarımızın bugünüme yansıyan etkisi de hiçbir zaman tam olarak anlaşılamamıştır. Analitik çalışma, sarmal bir hareketle bu alanların birinden diğerine geçişler yapmaktadır. Her defasında anılarımız biraz daha zenginleşmiş olarak, üstelik o anıların bugünüme etkisine dair çok daha net bir bilinçle, aynı yollardan tekrar tekrar geçeriz. Üstelik bu birbirini izleyen geçişler, başlangıçta travmaya bağlı olan can sıkıcı duyguların şiddetinin ve dramatik özelliğinin azalmasını olanaklı hale getirir.

Böylece, yavaş yavaş, ruhsallığımızın kör noktalarına yerleşmiş olan o dehşet verici duygular gözümüze, geçmişimizdeki çocuğu korkutabilmiş, ancak bugünümüzün yetişkinine etki etmeyen zavallı korkuluklar gibi görünmeye başlar.

AÇIK UÇLU YORUMLAMA

Bir yorumlama yapmak istediğinde -nadiren de olsa-, bunu bana öyle bir şekilde sunardı ki, kabul etmeme seçeneğim her zaman saklı kalırdı. Örneğin bana şöyle derdi: “Aklıma bir fikir geldi, bunu size söyleyeceğim, neye yarayacağını bilmiyorum ancak madem aklıma geldi, sizinle paylaşmak istiyorum.” Hatta bazen: “Belki birazdan söyleyeceklerimi garip bulacaksınız ama düşünüyorum da acaba...” Kısacası, yorumu her zaman açık uçlu bırakırdı. Üstelik bunu, aşırı temkinli analistin her cümlesinin önüne eklediği “belki de...” gibi klasik hitabet önlemlerinden biri olarak kullanmıyordu.

Hatta kimi zaman, dile getirdiği bir fikrin gerçekliğe uygunluğunu hemen o anda sorgulardı. Böyle durumlarda, yine de düşüncesini dile getirmesi gerektiğini, çünkü o düşüncenin uygun olmayışını görmemizin bizi yeni fikirler bulma konusunda daha hevesli ve meraklı kılacağını söylerdi. Bu aynı zamanda, kendi yolunu araştırırken, onun yorumlarının önümü kapamasına izin vermem gerektiğini bana hatırlatmanın da başka bir şekliydi.

Taşıdıkları anlam bakımından en yerli yerinde olan yorumlar, genellikle en yararlı olanlar değildir. Hatta kimi zaman tam tersi bir etkiye yol açabilir, hastada ruhsal gerginlik yaratarak yorumun reddiyle sonuçlanabilirler. Analistlerin bununla ilgili ilk akıllarına gelen açıklama, bu doğru olduğu düşünülen yorumların, kişisel kapasitelerine aşırı değer biçme eğilimi olan kişilerde bir tür kıskançlık duygusu uyandırdığı yönündeydi. Bu kişiler, terapistlerinin kendilerine dair keşfettiklerini, yalnız başlarına bulamamış olmaktan dolayı öfkelenmekteydiler! Bu önerge kimileri için geçerli olabilir... Ancak çoğunlukla yanlıştır. Eğer yöneltildiği kişide yorumu karşılayabilecek açık bir ruhsal alan mevcut değilse, yorum ne kadar doğru olursa olsun, tehlikeli bir müdahale olarak algılanır.

Bu nedenle Freud, yeni başlayan psikanalistlere, hastanın karşılama kapasitesini hesaba katmayan sert yorumlardan kaçınmalarını önerir. Bilinçdışı daha iyi tanımayı herkes isteyebilir, asıl istenmeyen, bilinçdışının içeriğiyle vahşi bir şekilde yüzleşmektir! “Yararlı” yorumlamanın deontolojik yaklaşımı, doğru olduğu halde bu vahşilikten dolayı aynı zamanda yıkıcı olan yorum riskini azaltmak üzerine kurulmuştur. İleri doğru yeni bir adım, bazı psikanalistlerin bunu fark etmesiyle atılmış oldu; “açıklayıcı” amaçlı bile olsa, o ana dek saklı kalmış olan bilinçdışı gerçekliğin açığa çıkmasını sağlayan yorum, ruhsal enerjilerin yeniden düzenlenmesine

olanak sağlayacak olan yorum kadar değerli değildir¹¹ Böylece hasta, geçmişini ve iç dünyasını farklı bir şekilde görmeye yönlendirilir ve bu onun yaşamında oldukça büyük değişikliklere neden olabilir.

Bu ilerleme aynı zamanda analistin hastaya yorumlarını birlikte onaylanması gereken hipotezler olarak sunmasını içermektedir. Tıpkı benim analistimin yaptığı gibi. Bu yöntem kuşkusuz ki yorumları daha kabul edilebilir kılmaktadır; mutlaklıktan uzaklaştıkça, yorumlar daha az müdahaleci hale gelir. Ancak tabii ki bu, hastanın terapistin yorumlarını karşılamaya hazır olup olmadığı sorununu tamamen ortadan kaldırmak için yeterli değildir.

Bu hazırlık bana göre iki koşulla doğrudan bağlantılıdır. Bunlardan ilki, yapılan yorumun benzer bir durumda analistin kendisi için de geçerli olabileceğinin ve analist tarafından kabul görebileceğinin hasta tarafından anlaşılmış olmasıdır. Bu elbette, yapılan yorumun aynı zamanda terapist için de geçerli olduğu anlamına gelmez; ancak hasta, terapistinin benzer bir durumla karşılaştığında, benzer bir yorumlamayı kendisi için de kabul edebileceğinden emin olmak ister.

Yorumun kabul edilebilirliği için ikinci koşul ise, hastanın yapılan yorumu değişikliğe uğratma hakkının kendisine tanınıyor olduğunu görebilmesidir. Bu, yoru-

¹ S. Viderman. [1970]. *La Construction de l'espace analytique*, Gallimard, Paris, 1982.

mun hasta tarafından yanlış anlaşıldığı durum için de geçerlidir. Bu fırsat esasında, daima bir dönüşüm gerektiren bu ruhsal benimseme süreci için kaçınılmazdır.

Bir yetişkin, çocukluğunda kendisine birincil bakım veren kişiyle bu güven ilişkisini kurma şansına sahip olduğunda, bu iki koşulun bir arada karşılanma olasılığı da oldukça yükselir. Bu kişi, analistinin de aynı düşünce yapısına sahip olduğunu düşünmeye hazırdır. Ancak güven oldukça hassas bir şeydir ve incelikten yoksun bir terapist bu temeli hızlı bir şekilde kaybedebilir.

Çocukluğunda böyle bir ilişki biçimiyle karşılaşmamış olanlardan söz etmek gerekirse -ne yazık ki, bir psikanaliste danışmayı tercih edenlerin çoğunda durum böyledir-, analiz onlara hayatlarında ilk kez bunun yararlarını deneyimleme fırsatı vermiş olacaktır.

PAPAĞAN MI KÂHİN Mİ?

Onunla birkaç aylık çalışmanın ardından, bu işe girişmiş olmaktan dolayı pişmanlık duymaya başlamıştım. Gittikçe daha da şiddetlenen bir şekilde, düzenli aralıklarla söylediğim cümlelerden birini tekrar etmekle yetinen bir ihtiyarla konuşuyormuşum hissine kapılıyordum. Üstelik de seçtiği cümleler benim için en önemli görünenler değildi! İki seçenek vardı. Kimi zaman, benim sözlerimi olduğu gibi tekrar ediyor ve beni neden bunu yapıyor olduğu sorusuyla karşı karşıya getiriyordu. Kimi zaman ise, aklımdan geçen ancak dile getirmediğim ne varsa söze döküyordu. Bu kez de bunu nasıl yapıyor olduğu sorusuna takılıyordum. Başka türlü sormak gerekirse, acaba söylemlerini benim sözlerimden mi, yoksa düşüncelerimden mi alıyordu? Eğer birincisiyse, bu bir çeşit alay etme sayılmaz mıydı? Yok, eğer ikincisiyse, düşüncelerimi okuyabiliyor olması konusunda endişelenmem gerekmez miydi?

Neyse ki hızlı bir şekilde kavramıştım; çoğunlukla ona söylediklerimin aynısını tekrar etmiyor, henüz kendime bile net bir şekilde ifade edemediğim, bu nedenle de ona

açıkça söylemeyi başaramadığım ama aklımdan geçirmiş olduklarımı dile getiriyordu. Bu şekilde, onunla görüşmemin asıl amacı olan çalışmayı mükemmel bir şekilde yerine getiriyor; içsel deneyimlerimi, içinde kendimi bulabileceğim hale sokarak yeniden ifade ediyordu. Aslında cümlelerimi bire bir tekrar etmiyordu, ancak seçtiği sözcükler öylesine yerli yerindeydi ki, biraz da safça, onların benim sözlerim olduğuna inanıyordum!

Sorun şu ki, önceki analistim beni tamamen farklı bir şeye alıştırmıştı. Sözcükler konusunda çok cimri birisiydi ve bana sözlerimin ardındaki gizli anlamı açıklamak için hitap ettiğinde, bunu bir yetişkinin bir çocuğa yaptığı gibi yapıyordu. O andan itibaren kabul etmeliydim ki, ikinci analistimin yaptığı aslında bana bir öneride bulunmaktı: Sözlerime ve altında yatan düşüncelere yönelik oluşturduğu yankı, onlara sahip çıkmam için bir davetiyeydi.

Kısacası, artık ondan gelen yorumların ruhsal yaşantımı simgeleştirmemi olanaklı kılıyor olduğu gerçeğine ayak uydurmam gerekiyordu.

Peki ya psikanaliz aslında buysa? Canı yanmakta olan bir kimsenin, deneyimlerini sahiplenebilmesi için gerekli olan yankıyı bulabileceği bir alan ise? Başka bir deyişle, bir kişinin kendi kendine ifade etmeye başladığı cümlelerin, karşısındaki kişi tarafından, unutulması engellenecek şekilde yeniden kurulduğu bir alansa? Bu

süreç psikanaliz tarihinde çeşitli isimlerle anılmıştır, ancak başarılı bir analitik deneyimin itici gücü olarak kabul görmesi kısa bir zaman öncesine dayanmaktadır.

Kuşkusuz ki Nicolas Abraham¹ bunu açıkça ifade edenler arasında ilk sıralarda yer almaktadır: Abraham bu süreci “bir üçüncü tarafından desteklenen içe yansıtma” olarak adlandırmış ve onu hem ruhsal yaşantının hem de psikanalitik tedavi sürecinin merkezine yerleştirmiştir. Aynı dönemde, Françoise Dolto benzer bir fikir ortaya atmış ve “ilerleyen-dönüşen (kendilik)” kavramından² söz etmiştir. Her iki tanımlamada da verilen mesaj aynıdır; kişinin başından geçen olayları benimseyebilmesi ancak, onlara kendi iç dünyasıyla bütünleşti-receği kişisel temsiller yüklemesiyle mümkün olur. Bunun ardından, sonsuz bir devinimle, bu temsiller yeni deneyimlerle birlikte zenginleşecektir. Bu ruhsal çalışma her zaman bilinçli veya istemli olmayabilir, hatta büyük bir bölümü bilincimizden sıyrılmaktadır. Önceden var olan temsillerimiz ile bağlantılı olarak gerçekleşen bu sürecin başarılı olabilmesi için, her şeyden önce deneyimlerimizin bize özgü özelliğini kabul ederek onları onaylayacak bir iletişim kişisiyle yüzleşmeye ihtiyacımız vardır.

1960'lı yıllarda: 1978'de yayınlanan (N. Abraham, M. Török, *L'Écorce et le Noyau*, A.g.e.).

² F. Dolto, *L'Image inconsciente du corps*, Gallimard, Paris, 1984.

Öte yandan, Anglosakson yazarlar, bu süreci *zihinsel-
leştirme*³ (*mentalization*) olarak adlandırmışlardır. Daha
sonrasında ise Fransa'da bazı kuramcılar “özel benim-
seme”⁴ (*appropriation subjective*) kavramından, ardın-
dan “öznelleştirme süreçlerinden”⁵ (*processus de sub-
jectivation*) söz etmişlerdir. Öznelleştirme sözcüğü tam
olarak “özel” hale getirmeyi karşılamaktadır. Yani kişi
nesnel bir gerçekliği, ona kişisel bir anlam yükleyerek
benimsemeye teşvik edilmektedir. Aynı zamanda bu
kavram “özne olmaya” (*devenir sujet*), başka bir deyişle,
kendiliğin inşasına gönderme yapmaktadır. O halde bu
kelime, aynı sözcük içinde iki görüşü bir araya getirmeyi
sağlar: kişinin, başından geçen olayların kişisel temsille-
rini oluşturması ve kendi öyküsünün öznesi haline gel-
mesi⁶.

Buna karşılık, “özel benimseme” ifadesinin sakınca-
lı bir tarafı da vardır. “Özne” sözcüğü, Lacan'ın kura-
mında çok farklı bir tanım ile kullanılmaktadır; üstelik
sosyolog ve antropologların kullandığı başka anlamları
da vardır. Öznelleştirme bir insan ile ilişki yoluyla olabi-
leceği gibi, kitap okuyarak veya film seyrederek, hatta

P. Fonagy, A. W. Bateman, “Mentalization-Based Treatment of BPD”,
Journal of Personality Disorders, 2004, s.18.

⁴ R. Rousillon, *Agonie, clivage et subjectivation*, PUF, Paris, 1999.

R. Cahn. *L'Adolescent dans la psychanalyse. L'aventure de la
subjectivation*, PUF, Paris, 1998.

S. Wainrib. “Quelques éléments pour une théorie du sujet en
psychanalyse”, *Revue française de psychanalyse*, 1, s. 247-259.

bir hayvan veya nesneyle kurulan ilişki sayesinde de mümkün olabilir⁷. Bu karışıklığı önlemek için, alternatif olarak “özne-leştirme” (*subjectalisation*) sözcüğü önerilmiştir: Bu söz, öznelleşme sürecinin ileri aşamalarda, bir iletişim kişisi olmadan da sürdürülebildiği karşılıklı ilişki durumlarını ifade etmektedir⁸. Bu sürecin, iki özne arasında geçtiğinin altını açıkça çizmek amacıyla, öznelarası (*intersubjectalisation*) sözcüğü de kullanılabilir.

Esasında, altta yatan düşünce hep aynıdır: İnsanoğlu aralıksız olarak simgeleştirmeye yöneltilmekte (kimliğini, kuşaklar arası konumunu, arzularını...), ancak bunu yalnızca başkalarıyla etkileşim yoluyla yapabilmektedir. Tam tersine, buna engel olan ne varsa, çeşitli deneyimlerinde ona eşlik edecek bir iletişim kişinin yokluğu da dâhil olmak üzere, kendiliğin inşasına dair bir tehdit unsuru olarak görülecektir. Ancak deneyimlerimizi, düşüncelerimizi ve rüyalarımızı, onları dinlemeyi kabul eden bir başkasına anlatmak yalnızca kendiliğin inşasının değil, ötekinin inşasının da anahtarıdır! Başka bir deyişle, iki kişi arasındaki ya da bir kişi ile bir topluluk

⁷ S. Tisseron, *Comment l'esprit vient aux objets*, Aubier, Paris, 1999. S. Wainrib, “Quelques éléments pour une théorie du sujet en psychanalyse”, *Revue française de psychanalyse*, 1, s. 247-259.

⁸ “Özne-leştirme böylelikle, öznelleşmeyi mümkün kılacak olan yeterince ayrı bir benliğin inşasını yöneten bir süreç olarak karşımıza çıkar.” (R. Cahn, *La Fin du divan?*, Odile Jacob, Paris, 2002, s. 169).

arasındaki ilişkide, önemli olan ilişkinin kendisidir. İki insan karşılıklı iletişim halinde olduğu andan itibaren, her birinin kendi inşa sürecinde ötekinden aldığı pay, karşılıklı olarak oluşturmuş oldukları yapının gerisinde kalır. Hatta tek başına özne olma düşüncesi bile ikinci plandadır. Artık sadece ilişkisellik, paylaşılan bir ruhsal çalışma ve birlikte-simgeleştirme (*co-symbolisation*) söz konusudur.

Bu süreç sekteye uğradığında, onu tekrar harekete geçirmek psikanalistin görevidir.

AKTARIM YOKTAN VAR ETMEZ

Onu yorgun veya düşünceli bulduğum zamanlarda bunu ona söyledim. Genellikle soruma beni onaylayarak yanıt verirdi. Bazen de, özellikle profesyonel çalışmalarıyla veya sağlık sorunlarıyla ilgili bir durum söz konusuysa, bana yorgunluğunun nedeninden söz ederdi.

Kimi zaman, yaptığı yorumu kabul etmediğim ya da önyargılı olduğunu belirterek göreceli olarak kabullendiğim durumlar da olurdu. Bana cevap vermediğinde –belki de haksız yere– yanılmış olduğum sonucunu çıkarırdım. Ancak bazen de kabullenir ve bana şöyle derdi: “Haklısınız, söylediklerinizde tam olarak kendimi görüyorum.”

Freud aktarımı, tedavi sürecinde, hastanın çocukluktan kalan ancak çoğunlukla hatırlanmayan ruhsal tutumlarının yeniden yaşama geçirilme biçimi olarak tanımlar. Örneğin hasta, bunun kendisine ait bir yansıtma olduğunun farkına varmadan, tıpkı babasından korktuğu gibi, analistin de kendisini azarlamasından kor-

kar. Benzer şekilde, hasta sırf analisti ona çocukken yakın bir ilişki kurmuş olduğu büyükannesinin bazı özelliklerini hatırlatıyor olduğundan, kendisini her zaman çok iyi anlıyor olduğu gerekçesiyle analistine aşırı değer yükleyebilir! O halde aktarımın iki kanadı olduğu söylenebilir: ilki “olumsuz”, bir başka deyişle ilişkiyi tehdit eden ve yorumlamanın konusu olandır; diğeri ise “olumlu” olan, tedavinin gidişatını destekleyen ve yorumlanmayandır. Ancak “olumsuz” aktarım, hastanın geçmişini ve kişiliğinin başka türlü ulaşılması mümkün olmayan bölgelerini ulaşılabilir kılabildiği sürece, tedavi sürecinde bir engel teşkil etmez. İyi yorumlandığında, değişimin temel harekete geçirici gücü olmaktadır. Öyle ki, geçmişte yaşananları hatırlatan bazı durumlara yönelik yeni ve bambaşka bir çözüm yolu bulunabilir olduğunda, işte o zaman gelişim kaçınılmaz olur.

Freud’un tanımlamış olduğu bu aktarım biçimine paralel olarak, başka bir tanımdan söz etmek uygun olacaktır. Bin dokuz yüz altmışlı yıllardan itibaren, Melanie Klein’in bakış açısını benimsemiş olan çocuk psikanalistleri, aktarım ilişkisi içerisinde çocuğun nasıl terapistini kendi yerine, kendisini de bir ebeveynin yerine yerleştirdiğini tarif etmişlerdir. Ancak nedense hiçbiri, aynı olayın yetişkinler için öneminin üzerinde durmamıştır. Gerçekte bir hastanın hiç farkında olmadan, analistini kendi çocuk halinin yerine koyarak, ona karşı ebeveynlerinden birinin kendisine yönelik tavrını takınması hiç

de az rastlanır bir durum değildir. Claude Nachin bunu, Freud'un "ebeveyn aktarımı" kavramının karşısına gelecek şekilde "evlat aktarımı" olarak adlandırmıştır¹. Örneğin bir hasta analistine karşı kendisini ürkütücü veya anlaşılmasız birisi gibi gösterirken, aslında geçmişinde aşırı derecede korkan, ya da anne veya babasının anlaşılması güç karakteri nedeniyle aşırı kaygılı bir çocuk olduğunun farkında değildir. Terapistini böyle bir kouna yerleştirmesi, aslında bilinçdışında, çocukken söylemeyi arzulayıp da söylemediklerini, analistin ağzından duymak istemesindendir. Hastasının çocukken deneyimlediği ve bugün kendisine yaşatmakta olduğu durumu zihninde canlandırmayı ve o zaman dile getirememiş olanları sözle ifade etmeyi bilen bir analist, bu evlat aktarımı tuzağını çözümleyerek tedavide anımsama (*remémoration*) çalışmasını yeniden başlatır.

Ancak, aktarım konusunda bir adım daha ileri gitmek faydalı olacaktır. Bir hastanın terapistine yansıttığı, sihirli fenerin* içine yerleştirilen resimleri beyaz ve pürüzsüz bir duvara yansıtması gibi, yalnızca kendi iç dünyasına ait temsiller değildir. Gerçekte olan, Amiens şehrinde gerçekleşen gösterilerde olduğu gibi, bir katedralin çıplak taş duvarına, üzerinde yer alan heykellerin bir zamanki renklerinin yansıtılmasıyla ortaya çıkan görün-

¹ C. Nachin, *Le Deuil d'amour*, Éditions Universitaires, Paris, 1989.

* Sihirli fener (*lanterne magique*): Günümüzdeki projeksiyon cihazlarının atası olarak kabul edilen, slayt gösterimi yapmaya yarayan aygıt. (ç.n.)

tüye daha yakındır. Birbirinden ayırt edilemeyen şekiller göz kamaştırıcı renklere bürünürken, aydınlatılmamış bölümler gölgede kalır. Bunun aynısı, aktarım için de geçerlidir. Aktarım yoktan var etmez, yalnızca analistin tutumuna ve belirgin kişilik özelliklerine, hastanın çocukluğunun renklerini taşıyan yansıtmaalarını ilişitirir. Öyle ki, tüm hastalar, kendilerini ikna etmeye çalışan analistlerini, aslında gördükleri gibi olmadıklarına inandırma konusunda ısrarcıdırlar: “Öyle görünmek için, gerçekte öyle olmak gerekir”. Çoğu zaman *biraz... bazen çokça... kimi zaman delicesine... ama asla hiç!**

* Papatyanın taç yapraklarının teker teker koparılarak en sonda kalan yaprağın, sevilen kişinin duygularını yansıttığına inanılarak oynanan papatya falı oyunu Fransızca dilinde Türkçede olduğundan farklı olarak, her yaprakta sevilen kişinin duygularının “*biraz, çokça, tutkuyla, delicesine, hiç*” şeklinde derecelendirilmesiyle oynanır. (ç.n.)

“BİRİ, BİR ÖNCEKİNİ AÇIKLAMADIĞINDA...

Ne zaman ona bir soru sormak istesem titrediğimi hissederdim. Bana, “Çocukken annenizin sizi hiç dinlemediğini düşünüyordunuz. Bu nedenle onun gibi yapmadığımdan ve sizi dinliyor olduğumdan emin olmak için durmadan bana sorular soruyorsunuz.” diye yanıt vermesinden korkardım. Ama o bunu hiçbir zaman söylemedi.

Yorumlama, her haliyle, olan bitenleri bir miktar da olsa yoruma indirgiyor olmayı kabullenmek anlamına gelir. Oysaki kişinin psikanalistine konuyla ilgili ne düşündüğünü sormak için pek çok nedeni vardır, bunlardan ilki de meraktır. Aslına bakarsanız merak hiç de öyle pis bir kusur değildir! Geçmiş, bugünün anahtarıymış gibi ele alan klasik yorumlama, tüm diğer olası anlamları yorumlanan davranıştan uzaklaştırır. Onu, anlamı ancak ve ancak geçmişte bulunabilecek olan durağan ve ölü bir şeye dönüştürür. Altında yatan felsefeye göre, “Biri mutlaka, bir öncekini açıklıyordur.” Benim analistimse, asla bir olayı veya düşlemi herhangi bir şeyin nedeni olarak öne sürmezdi: Yaşamımın farklı dö-

nemlerine karşılık gelen olayları, duyguları, düşlemleri ve arzuları yan yana sıralar, sonra onlar arasında bir bağ kurma işini bana bırakırdı.

Analistim sık sık söyleyimdeki bazı unsurların birbiri arasındaki olası yakınlıklara dikkat çeker, ancak bunlara nedensel bir açıklama eklemeydi. Bu çalışma biçimini, klasik yorumlamanın karşıtı olarak “kapsayan” yorumlama olarak adlandırıyordu. Klasik yorumlama, birden çok olguyu tek bir açıklayıcı nedensellik altında birleştirir. Örneğin Freudyen yazarlar, bir bireyin gündelik yaşamındaki türlü yönelimlerini açıklarken “Ödipal çatışma” veya “kadında penis hasetinden” söz ederler. İyi işlenmemiş travmalar veya aile sırları konusunda daha hassas olan başka terapistler ise, benzer şekilde bu yönde açıklayıcı bir nedenselliğin peşine düşebilirler.

Buna karşılık “kapsayıcı” yorumlama, terapi sürecinde anlatılan veya gözlenen pek çok olayı, -bir çocukluk anısı, bir rüya veya terapist ile konuşma biçimi gibi-, herhangi bir öncelik ilişkisi kurmadan birbirine yaklaştırır. Bu yorumlamanın seans süresince veya dışında gerçekleşmiş olan, geçmişe veya bugüne ait birden çok olguyu bir arada tutmaktan başka bir amacı yoktur. Terapi alanında yaşanan somut gerçeklik bir yana, ona anlam kazandıracak olan hatıralar, düşlemler ve geçmişe dair izler öte yana yerleştirilmez. Seans boyunca dene-

yimlenen ne varsa, tıpkı geriye kalan her şey gibi ruhsal inşanın bir parçası olarak ele alınır.

“Yorumlayıcı” yorumlama ile “kapsayıcı” yorumlama arasındaki fark, bir imge yoluyla daha açık ve net hale getirilebilir. Çocukken annemin veya babamın eve getirdiği dergilerdeki küçük bulmacalara bayılırdım. Çözmek için bir kalem bulmamı gerektiren bu bulmacaların iki türden olduğunu fark etmiştim. İlkinde, tavşan veya fil gibi bir hayvanın kolayca tanınabilecek bir silüetini oluşturmak için noktaları birleştirmek gerekiyordu. İkincisinde ise, birbirine karışmış yollardan veya iplerden oluşmuş bir labirentin ortasında, balıkçıyı balığına, futbolcuyu topuna ya da bir çocuğu yatağına götürecek olan doğru yolu bulmak gerekiyordu. Bu doğru yol bulunduğunda ortaya yeni bir şey çıkmazdı çünkü resmi oluşturacak tüm unsurlar zaten oradaydı. Ancak yol öyle bir güzergâh çizdi ki, insanda bir araya getirdiği nesnelerin birbirine bağlı olduğuna dair güçlü bir kanı uyandırır.

“Yorumlayıcı” yorumlama ile “kapsayıcı” yorumlama, bu iki tür çocuk bulmacasıyla az da olsa benzerlik gösterir. İlki, birbirinden ayrı duran öğeler arasına bir nedensellik yükleyecek olan, açıklayıcı bir şeklin belirmesini hedeflemektedir. Bunun aksine, ikincisinde herhangi bir şekil oluşturulmaz. Amaç sadece, temelde heterojen bir şekilde dağılmış olan öğeler arasında kurulabilecek olası bağlara dikkat çekmektir.

Hiç kuşkusuz bu, analistin hastasının güncel tutumlarını, duygu ve söylemlerini geçmişte yaşanan benzer durumların tavır ve duygulanımlarıyla ilişkilendirmeyeceği anlamına gelmez. Fakat bu ilişki kesinlikle nedensel bir ilişki değildir. Geçmiş unutturmak için bugüne öncelik vermek mümkün olduğu gibi, bunun tam tersi de faydalı olabilir! Geçmiş bugünü açıklamaz ama ona bir renk ve tını katarak eşlik eder: “Sizin için bu, şuna eşlik etmekte” sözü analistimin öncelikli yorumlama biçimiydi. Ona göre anlattıklarımın “biri, bir diğerini açıklamazdı.”

Geçmiş ile bugün arasındaki ilişkinin bu şekilde ele alınması, son zamanlarda nöroloji alanında öne çıkan bazı buluşlarla da uyushmaktadır. Anıların hatırlanması ve geleceğe yönelik planlama, aynı beyinsel süreç tarafından yönetilmektedir. Hatta bu ikinci işlev, ilkinden daha önemli gözükmektedir: Bellek geçmişin hatırlanmasından çok, geleceğin öngörülmesine hizmet etmektedir.

Bağlantı kurmak, geleceğe yönelik plan yapmaktır.

ÜZERİME TAKIM ELBİSE UYDURDUĞU GÜN

O gün üzgündüm, çok üzgün. Seansımın hemen öncesinde kendime bir ceket satın almıştım. Siyah-beyaz renklerdeki bu ceket, Gérard de Nerval'in intihar ettiği o gece gibi "beyaz ve siyahtı" da diyebilirim. Ona karma-karışık bir vaziyette karanlık ruh halimden, geleceğime yönelik kuşkularımdan, aşka dair hayal kırıklıklarım-dan, onunla çalışmamızla ilgili çekincelerimden söz ettim. O gün hiç konuşmuyordu, ben de ona soru sormaya hiç istekli değildim. Fakat seansın sonunda, kapının eşiğinde elimi sıkacağı sırada, yüzünde büyük bir gülümsemeyle bana şöyle dedi: "Kendinize bu takım elbiseyi almakla çok iyi etmişsiniz, size çok yakışmış." O sırada seans alanında değildik, ancak dışında da değildik. "İkisinin arası" denilebilecek bir yerdeydik, bir tür ara bölgede. Giysi gibi bambaşka bir arayüz (interface) biçiminden konuşmak için beliriveren bir alandı orası. Bense bunu, ancak bugün söyleyebiliyorum. O anda benim için önemli olan, bana dikkat ediyor olduğuna dair almış olduğum mesajdı. Kendime çok dar bir gömlek, çok kısa bir pantolon veya ayağımı vuran ayakkabılar

almak yerine, bana “çok” yakışan bir şey almayı başaramıştım. Bu demek oluyordu ki, aslında o kadar da kötü bir durumda değildim!

Merdivenleri inerken gülümseyişim sadece kendimi teselli olmuş hissettiğimden değildi. O gün aslında kendime sadece bir ceket almıştım, bir takım elbise değil. Doğrusunu söylemek gerekirse ofisi oldukça karanlıktı!

Psikanalizde, *içerisi* ve *dışarı*sı ayrımı siyasetteki gibi değildir. Seans, kapının eşiğine kadar devam eder. Önemli olan, hangi anda olursa olsun, hastaya kendi kendisiyle ilgilenebilecek yetiye sahip olduğunu göstermektir. Hatta hastanın karmaşası ne kadar ileri boyut-taysa, bu beceriye vurgu yapabilmek o derecede önem kazanmaktadır. Sözü edilen aynı zamanda kişiye, başın-dan geçen deneyimler sırasında ihtiyaç duyduğu o dik-katli ve şefkatli varlığı kendisinde bulabileceği gerçeğini göstermektir. Büyük olasılıkla bu varlık, ona yaşantısı boyunca eksikliğini bolca hissettirmiştir. Öyle olmasaydı bizden yardım istemesine gerek olmazdı!

Kendiliğin inşası süreci hiçbir zaman sonlanmaz. İlk iletişim kurulan kişilerin, ilk deneyimlere anlam yükle-mesiyle kurulan temelin üzerinde, yapılanma süreci ya-şam boyunca devam eder. Bireyin kendi ruhsal yaşantı-sını sahiplenmesi, öncelikle çeşitli paylaşımların yara-tılmasından geçer. Bu paylaşımlar bir veya birden çok birincil iletişim kişisiyle önce duygusal, sonra da bilişsel

alandaki gerçekleştirilir. Çeşitli mimiklerin, birlikte görülen imgelerin ya da açıklıkla dile getirilenlerin karşılıklı olarak tanınıp kabul edilmesi, bu süreci kolaylaştırır. Bu üç iletişim biçimi, aslında simgeleştirmenin üç farklı türüdür¹. Üstelik birincil bakım verenin onaylayan mimiklerini içselleştirmiş olan küçük çocuk, düşündüklerinin ve hayal ettiklerinin gerçeğe uygunluğunu sınamak için bu mimikleri taklit eder. Aynı şekilde yetişkin kişi de bunu yapmaktadır! Mimiklerimiz yalnızca sosyal yaşantımıza bir tat katmakla kalmaz, iç söylemimizi kendi kendimize onaylamamızı sağlar.

Terapi sürecinde; analistin duruşu, bedeni ve mimikleri, bu sürecin işlerliği için kaçınılmaz bir unsur olan güven ortamını yaratmaya yardımcı olur. Kişinin çevreyle kurduğu erken dönem ilişkilerindeki eksiklikler çoğunlukla yorumlanamadığından, bunlar, etkileşimin uzun bir sürecin ardından çalışılabilir hale geldiği beden bedene bir ilişki içerisinde, başka bir şekilde yeniden canlandırılabilirler. Analist bir yandan dili kullanarak deneyimlerini ruhsal aygıtın içerisinde ince ince işlemeye başlamış olan hastalarının sözel anlatım kapasitelerini pekiştirmelerine fırsat verirken, öte yandan yaşamının bazı bölümlerini yalnızca duyuşal yönüyle, hareketli veya imgesel anlamda simgeleştirmekte olan hastalarını dili dayanak alan temsiller oluşturmaları ko-

¹ S. Tisseron, *Tintin chez le psychanalyste*, Aubier, Paris, 1985.

nusunda destekler. Terapistin duygusal olarak ulaşılabilir olduğunu açığa vurmasının neden bu denli önemli olduğu burada anlaşılmaktadır. Yorumun verimliliği duyguların paylaşılabilmesiyle başlar ve hastanın, ilişkisel yaşantısına dair yapılan yorumları geri çevirebilme konusunda kendini yeterince serbest hissedebilmesiyle devam eder. Analist ise bu ilişkiler dünyasının yalnızca bir parçasıdır.

Kuşkusuz ki, bu farklı unsurların birbirine oranı, analitik süreç boyunca aynı kalmamaktadır. Kendiliğin inşası, bir miktar da olsa bir bina inşa etmeye benzer. Binanın temelini atmak, duvarlarını yükseltmek elbette pencerelere perde takmak kadar keyifli değildir. Ancak daha en başından usanan kişi için sona ulaşmak tabii ki kolay olmayacaktır. Hatta kimi zaman başa dönerek, bitmiş olduğu sanılan bir işin yıkılıp yeniden yapılması gerekebilir. Her şeye rağmen inşa edilen eserin devasallığı, işçilerin birbirlerine gülümsemesine veya birbirlerini cesaretlendirmesine engel değildir. Tam aksine bu, kendilerini yaptıkları işe yürekten vermelerini kolaylaştırarak onlara geçici olarak işin zorluğunu unutturacaktır.

Özetle söylemek gerekirse, sözü edilen süreç yalnızca analize özgü değildir. Yaşamın içinde çok çeşitli şekillerde, iki koşulun bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki, karşımızdaki kişinin ondan beklediğimiz anlayışı göstererek, sözlerimize yankı olabileceğine dair inancımız; ikincisi ise bize vereceği yanıtı olan

güvenimizdir. Kimi zaman, birkaç baş hareketi söylediklerimizin anlaşıldığından ve hissettiklerimizin gerçeğe uygunluğundan emin olmamız için yeterlidir. Üstelik de bu kişi dile getirdiklerimizi deneyimlediğimize en yakın şekliyle yeniden cümlelere dökabiliyorsa, bu paylaşımın bize kazandırdığı güçle, bu deneyimi ruhsal yaşantımıza demirlememizin önünde artık bir engel kalmamıştır.

Günümüzde artık, bu paylaşım arzusunun bir topluluk önünde de ifade edilebileceğinin farkına varmış bulunuyoruz; tıpkı internet üzerindeki yeni sosyal ağlarda olduğu gibi. Bunu söylerken, özellikle birçok forum üzerinden birbirleriyle deneyimlerini paylaşan, nadir rastlanan hastalıklardan dert yanan, aile içi şiddete ya da felakete maruz kalmış kişileri düşünüyorum. Sözü edilen ortam, sadece bazıları tarafından dile gelen sözcükleri, üstüne alınabilen herkesin faydasına açmaktadır. Her birimizin içinde bulunan kendiliğin onaylanmasına dair bu isteği tarif etmek için ben “*extimité*” terimini önermekteyim. Bu sözcük, henüz bir değeri olup olmadığını bilmediğimiz kendimize ait bir parçanın başkası tarafından onay görmesi için ötekine görünür kılınması anla-

* İlk kez Fransız psikanalist J. Lacan tarafından kullanılan bu sözcük, S. Tisseron’un eserinde Fransızca “*intimité*” (mahremiyet) sözcüğünün zıt anlamı olacak şekilde türetilmiştir. *Extimité* (mahremiyeti açığa vuran), kişinin bugüne dek kendi özel alanı (mahremiyet) olarak kabul ederek gizlemiş olduğu yanlarını görünür kılma arzusu olarak açıklanabilir. (ç.n.)

mına gelir². Eğer psikanalistler çağın gerektirdiği şekilde bir dönüşüm sürecine sırt çevirmekte ısrar ederlerse, sanal ortamlardaki bu gerçek paylaşımların, gerçek bir ilişki arayışındaki hastaları onlardan gittikçe uzaklaştıracak gerçeğiyle yüzleşmeleri çok da uzak değildir.

Bundan birkaç yıl önce, Katolik Kilisesi'nin medya komitesi başkanı Monseigneur Di Falco, ayinlerin en büyük düşmanının televizyon olduğunu ifade etmişti! Benzer şekilde bugün, analitik terapinin en büyük düşmanının ise internet olduğu söylenebilir...

Tisseron S. (2001), *A.g.e.*

SAÇLARIMI KURUTMAMI ÖNERDİĞİ GÜN

Bir gün feci bir yağmura yakalanmamın ardından ofisine vardığımda, bana saçlarımı kurutmam için bir havlu teklif etti. Başka bir gün, aralıksız bir şekilde öksürmeye başladığım için bir bardak su ve bir başka seferinde de bir şemsiye teklif etmişti. Seansımız sürerken dışarıda hiç beklenmedik bir sağanak başlayıvermişti. Hiç şüphesiz bütün bunlar, istisnai durumlardı.

Başka bir gün, tam ayrılırken üzerimde ona ödemem gereken miktarda param olmadığını fark etmiştim. Ona, “Şu anda üzerimde seans ücretinin yalnızca bir kısmını karşılayacak kadar para var. Bunu şimdi size vereyim, geri kalanını önümüzdeki seansta öderim.” dedim. Bana yanıtı şöyle oldu: “Hayır, eğer üzerinizde başka para yoksa bana yalnızca yarısını verin. Diğer yarısını kendinize ayırın, geri kalanını önümüzdeki seansta ödersiniz.” Tabii ki bu hikâye bana, yoksul biriyle paylaşmak için mantosunu keserek ikiye ayıran Aziz Martin’inkini hatırlatmıştı. Analistimin bazen benim için kendini paralandığını düşündüğümde yüzüme hafif bir gülümseme oturur.

Psikanalist, hastanın geçmişindeki simgesel figürlerin sanal bir kopyasından (*clone virtuel*) ibaret değildir. O aynı zamanda, seanslar süresince bu kişinin gerçekliğinin de bir parçasıdır ve bunun, hastanın kendisine ve ötekine dair oluşturduğu imgeler üzerinde oldukça güçlü bir etkisi vardır. Elbette, Fransız psikanaliz çevrelerinde, bir psikanalistin hastanın gerçekliğiyle ilgileniyor oluşu henüz kabul gören bir fikir değildir. Oysa Anglosakson analistlerin çoğunun divanlarının üzerinde hastanın istediğinde kullanabileceği bir örtü ya da sehpanın üzerinde bir çift fincan ile birlikte çay bulunur...

Benzer şekilde, seanslara getirilen nesneler veya fotoğraflar da genellikle psikanalistler tarafından hoş karşılanmaz. Bir hasta terapistine göstermek için yakınlarının fotoğraflarını uzattığında, çoğunlukla çekinceli bir tavırla karşılaşır. Analist eğer fotoğraflara bakarsa, hastasının orada görünenlerin kendisi için temsil ettiklerini anlatma zahmetine girmeyeceğinden korkar. Başka bir deyişle, böyle bir durumla karşılaşan terapistler birlikte bakılanın sözcüklerle anlatılanların yerini tutamayacak oluşundan çekinirler. Bana kalırsa bunun tam tersine, bu yöntemi tercih eden hastalar, bize anlattıklarını daha iyi canlandırabildiğimizde daha iyi anlayacağımıza inanmaktadırlar. Demek oluyor ki, bu hastalar terapistlerinin kendilerine anlatılanları içselleştirme kapasitelerini güçlendirerek, karşılığında terapistin de kendilerinin içselleştirme kapasitelerini güçlendirmesi için bir

girişimde bulunuyorlar. Psikanalist Bion'un¹ terimleriyle konuşmak gerekirse, bu hastaların seansa getirdikleri görüntüler aracılığıyla, onlar için üstlendiğimiz annenin "rêverie" rolüne yön vermeye, böylece de kendi ruhsal işleme uğraşlarına daha iyi bir şekilde eşlik edebilmemizi sağlamaya çalıştıkları söylenebilir. Bu nedenle, bir hasta bana bir nesne ile geldiğinde, bunun hastanın ruhsal yaşantısını daha iyi simgeleştirmeme yardım etme amacı taşıdığını düşünmeyi tercih ederim. Eğer bu bir fotoğraf makinesi ise, ona iki seans arasında bana ait oluşturduğu imgeyi kaybetmekten korkuyor olduğunu söylerim. Eğer söz konusu bir ses kayıt cihazı ise, söylediklerimi unutmaktan dolayı tedirgin olduğunu; eğer bana yakınlarının fotoğraflarını getirmiş ise, sonunda bana sözünü ettiği aile bireylerinin yüzlerini canlandırabildiğimi söylerim. Hasta yokluğunda bana bir kart postal göndermişse, dönüşünde ona teşekkür ederim. Bana küçük bir hediye getirmiş ise onu alır, ne olduğuna bakar ve sonra yine teşekkür ederim. Kısacası, bir nesnenin açık bir şekilde tedavi alanına getirilmiş olması, bence onu söylemin, dolayısıyla da içselleştirme sürecinin dayanağı haline getirir. Bu nedenle de bunun hastaya bildirilmesi bana göre yerinde bir davranıştır.

Yazık ki, bazı psikanalistler bunun tam tersi yönünde akıl yürütürler. Psikanalistin aktarımda ebeveynin yerini

¹ W. Bion [1962], *Aux sources de l'expérience*, PUF, Paris, 1979.

tuttuğu, analistin arkasında saklanan ebeveyn figürünün ortaya çıkarılmasında rol alması gerektiği ilkesiyle hareket ederler. Bu durumda, hastadan gelen bir hediyeyle ilgileniyor görünmek söz konusu bile olamaz çünkü bu onlar için aktarım içerisinde kendini aldatmak anlamına gelmektedir. Kendisine bir buket uzatıldığında onu almak için elini bile oynatmayan psikanalist, hastasının sandığı kişi olduğuna inanmasına neden olacak hiçbir şey yapmamayı veya söylememeyi istemektedir. Yazık ki yapabildiği tek şey, ortada bir yanlış olduğunu fark ettirmek amacıyla yöneltile hafif şaşırmış, boş bir bakışla hediye geri çevirmektir. Hiç kuşkusuz asıl arzusu hastasını kendisiyle ilgili düşünmeye yönlendirmektir. Başardığı şey ise çoğunlukla onu küçük düşürmek olur.

Hastadan gelen bir nesne hiçbir yorum gerektirmez. Hoşnut bir şekilde onu kabul etmek yeterlidir. Bu, hastaya daha sonrasında isterse üzerine konuşma olanağı verir; önemli olan da budur.

İKİLİ MUTLULUKLAR

Ona başımdan geçen eğlenceli bir olayı anlattığımda içtenlikle güler, kimi zaman da mizahi bir dille kendi yorumunu katardı.

Bunlar sadece aramızda paylaşılan küçük hoşluklardı. Bunlardan daha da önemlisi, konuşurken aniden sözlerimde yenilik ve gereksinim içeren bir şeyler olduğuna dair tuhaf bir izlenime kapıldığım zamanlardı. Bilme arzusu, ansızın yerini anlamanın verdiği hazza bırakırdı. Böyle zamanlarda içimden coşkuyla haykırmak gelirdi: “Evet, işte bu, tam olarak bu!” diyerek haykırdığım da olmuştur. Bu altüst oluşun kaynağında yatan cümlelerin hangimizin ağzından çıkmış olduğunun bir önemi yoktu. Önemli olan, yeni bir gerçekliğe ulaşmanın bende yarattığı heyecanın ta kendisiydi. Bu yeni gerçeklik artık varlığımın bir parçasıydı ve analistim de tıpkı benim gibi bunu derinden hissetmekteydi. Yorumlama, ancak karşılıklı bir gereksinim olarak algılandığı durumlarda kabul edilebilir olmaktadır.

Bu sayede, mutluluğun simgeleştirilebilir bir kavram olduğunu anladım. Psikanalizde Freud’un ortaya attığı

“haz” ile Lacan’ın öncüsü olduğu “jouissance” kavramları sıklıkla kullanılmaktadır. “Mutluluk” sözcüğüne ise psikanalitik literatürde hiç yer verilmemiştir. Oysaki simgeleştirilecek bir mutluluk vardır ve bu mutluluk paylaşılmalıdır.

Analistimin gündelik konuşmaları süsleyen yorumlamaları sevmediğini söylememe sanırım gerek yok. Günün birinde, arkadaş ortamında, bir analistin yaptığı yorumun beni nasıl utandırdığını ona anlattığımda cevabı yapıştırması gecikmedi: “Ben olsaydım ona şöyle derdim: Sen onu benim kıcıma anlat.

Ruhsal yaşantıda hazzın önemiyle ilgili konuştuğumuz bir gün, Paul-Claude Racamier bana bir kelime oyunuyla cevap verdi: “Benlik yalnızca bundan (altbenlikten) beslenir!”* Elbette Racamier Freud’un ünlü deyişine gönderme yapmaktaydı: “*Wo Es war, soll Ich werden*”; dilimize uyarlamak gerekirse “Altbenlik ne-

* Jouissance: kökü “jouir” Fransızca’da bir şeyi elde etmekten cinsel doyuma kadar geniş bir anlam yelpazesine sahiptir. Lacan ise bunu basit bir doyumun ötesinde bir “dürtü tatmini” anlamında kullanmıştır. Bu anlamı verecek bir çeviri yapmanın zorluğuna Lacan’ın bu sözcüğün olduğu gibi bırakılmasına dair arzusu da eklenince bu şekilde bırakmaya karar verdik (B. Penot’un *Freudyen Özne Tutkusu*, Bağlam Yayınları, İstanbul, 2018 kitabında tanıma getirilen açıklama. Çev: P. Akgün)

* “*Le Moi ne se nourrit que de ça!*” –Ça Fransızcada “bu” işaret zamirine karşılık geldiği gibi, aynı zamanda psikanalizdeki altbenlik (id) de bu şekilde adlandırılmaktadır. (ç.n.)

redeyse Benlik oradadır.” Başka bir deyişle, kontrol edilemez arzuların saklandığı yerde bilinç düzeyindeki benlik, iktidarını genişletmeli ve şimdiye kadar kendisine yabancı olmuş toprakları keşfe çıkmalıdır. Bu bir yönüyle, Platon’un sözünü ettiği, tutku atlarının çektiği arabasını gideceği yere ulaştırmak için önce atlara hâkim olmayı öğrenmesi gereken arabacı örneğine benzer. Esasen Paul-Claude Racamier, hâkimiyetini şimdiye dek erişememiş olduklarına doğru durmaksızın genişleten Benlik imgesine, yeni ve temel bir boyut olan haz boyutunu eklemektedir.

Bir başka psikanalist Gisela Pankow, hastalarıyla çalışırken çoğunlukla “ayak basabileceği, yer edinebileceği bir alanı dayanak almayı” (*prendre pied*) araştırdığını söylemişti. Bu söylem kuşkusuz, hazzın odak alındığı başka bir tanesini de içinde barındırmaktadır: “*Prendre son pied*”, erotik bir haz alma. Onun burada sözünü etmekte olduğu, besbelli haz meselesiydi.

Bu haz paylaşımı şüphesiz ki terapistin, hastanın kendisini etkilemesine açık olmasını gerektirmektedir. Bu hastaya kendini bırakma halinin, analitik literatürde yer almadığını söylemek yanlış olur. Ancak genellikle, sözü edildiğinde asıl gösterilmek istenen bu durumun karanlık yüzüdür. Bu önergeye göre analist kesintisiz olarak hastalarının acılarıyla temasa geçerken en mahrem yaralarını her defasında yeniden açmaya mahkûm olacaktır! Burada sözü edilen analistin çalışmasının hem

trajik hem de romantik bir görünümüdür. Gerçek şudur ki hastalarıyla temas halinde, analist de kendisinin hem hoş hem de hoş olmayan yönleriyle sık sık karşılaşmaktadır. Burada amaç yaraların yeniden açılması değil, analisti hastalarına bağlayan ve onlarla çalışabilmesini sağlayan benzerlikleri tanınması ve kabullenmesidir. Birlikte en zorlularına göğüs gerebilmek, ancak en keyiflilerine de yer verildiği zaman olanaklı olur.

Elbette, terapinin başında ve sonunda veya benim durumumda olduğu gibi ilk analizde veya ikincide, olaylar tam olarak aynı şekilde gelişmez. Kimi zaman, yeni başlayan kişi açıklama yapmak için çaba sarf etmeden anlaşılmak ister. Bu nedenle az konuşur, sessizliğini korur ve açıklama bekler. Tabii ki beklediği açıklama karşıdan gelmeyecektir... Daha ender olmakla birlikte, bazıları da müdahaleci bir yorum tarafından sözlerinin kesilmesinden çekindikleri için susarlar. Çoğunlukla hasta, analistin her şeyi kendiliğinden kavramasını istemektedir. Bu arzunun hepimizde bulunduğunu ve asıl kaynağının yaşamımızın ilk yıllarında saklı olduğunu kabul etmemiz gerekir: henüz konuşmayı bilmediğimiz ve bir şey söylememize gerek olmadan çevremizdeki kişilerin kendilerini, ihtiyaçlarımızı karşılamaya adadıkları zamanlar.

O halde, tam olarak ne istediğimizi bilmeden, kendisinden çok şey beklediğimiz bir analistle görüşmeye başladığımızda, kısacası kendimizi yetişkin kişiyle baş

başta kalan küçük çocuğunkine yakın bir durumda bulduğumuzda, bu geçmiş özleminin gündeme gelmesi şaşırtıcı değildir. Bu tavır öylesine yaygındır ki, dördüncü veya beşinci seansında analistine “her şeyi” anlatmış olduğunu söyleyen, artık ondan kendi işleyişinin sırlarını ortaya dökmesini ve kendisine bir yol çizmesini bekleyen hastaların sayısı hiç de az değildir. Analistin tepkisi susmak olduğunda, büyük bir hayal kırıklığı ile karşılaşılır.

Peki, analist onlara ne diyebilir, henüz yeterince bilmiyor olduğundan başka?

TARİH DEĞİL DE COĞRAFYA

Sessizce beni dinlediği bir oturumun sonunda, o gün seansa getirdiklerimin üzerinden geçmek, onlar arasında bir bağlantı kurabilmek, bir dayanak noktası bulabilmek için çabalar. Bunu yaparken bir neden belirleme değil, sadece sürekliliği işaret etme niyetindeydi. Kimi zaman bu sürekliliği bir seanstan ötekine taşımaya çabalar, “Geçtiğimiz seansta -veya birkaç seans önce- şöyle söylemişsiniz, şimdi ise böyle söylüyorsunuz.” derdi. Her defasında, söylediklerimin bilinçdışı anlamlarını “ortaya çıkarmaktan” daha çok, ele aldığım konular, cümleler ve sözcükler arasında köprüler, bağlar kurmaya gayret etmekteydi.

Analistin çalışmasının temelinde, benzerliklerin (analogies) ve zıtlıkların belirlenmesi olduğunu savunurdu.

Bir gün ona şöyle dedim: “Size göre, bilinçdışının bir çizgi roman gibi yapılanmış olduğu görüşündeyim. İyi bir kavrayış için, kutucuklar ile onlardan birkaç satır uzaklıktaki bilgileri bir araya getirmeyi öğrenmek gerekir.” Beni onayladı. Acaba ilk karşılaşmamızda, benden neler bekleyebileceğinden söz ettiğimiz ya da ruhsal yapılanmada imgelerin rolünden bahsettiğimiz esnada onun da aklında bu mu vardı?

Arzuları bir sıralamaya sokmak gerekseydi, hiçbirinin ilk sırayı aldığını söyleyemezdik. Örneğin, kâbuslarında bir infaz sahnesine tanık olmakta olan bir çocuğun durumunu ele alalım. Annesine sorular sorarken, kadının ruhsallığının, savaş sırasında esrarengiz bir şekilde ölen amcasıyla ilgili acı dolu düşüncelerin hâkimiyeti altında olduğunu öğreniyoruz. Kendisinden saklanmış olduğu için, kadın bu konu hakkındaki gerçeklerden hiçbir zaman haberdar olmamıştı... Neler olduğunu soruşturmaya başladığında ise, aslında amcasının ailesi tarafından ihbar edilmesinin ardından infaz edilmiş olduğunu öğrendi. Esasen, bu ihbar konusu da, bir önceki kuşaktan kalma bir aile geleneğinin intikamını almak içindi. Büyük olasılıkla bu aile geleneği daha önceden kalma, benzer bir hikâyeye ilintiliydi... Bu nedenle, ben belli bir kuşağı zan altında bırakmadan, olası bir aile sırrının varlığını her zaman sorgulamaktan yanayım¹. “Benden bir şeyler saklıyorsun -veya sakladın-” demek yerine, “bana öyle geliyor ki ailemizde -eğer söz konusu hastasıyla konuşan bir terapistse ailenizde- günün birinde ötekilerden saklanmış bir şeyler olmalı.” Genellikle, ruhsal yaşantıda zamansal bir öncelik ilişkisi kurma uğraşı ruhsallığın çölleşme riskini de beraberinde getirir.

Bilinçdışının bir tarihi vardır, ancak o bize kendisini bir manzaraymış gibi sunar. Şu bir gerçek ki, bilinçdışını

¹ S. Tisseron, *Secrets de famille, mode d'emploi*, 1996, A.g.e.

ele alabilmek, ancak kişileri *kendi* hikâyelerini anlatmaya davet etmekle mümkün olur. Ancak bu küçük hile, anlatılanın doğası konusunda bizi yanıltmamalıdır. Bir birleşme veya kesişme noktası yakalamak, arzuya giden yolun izini bulmak gibidir. Bu her defasında, kişinin bilinçdışının düzenlendiği o kendine has çerçevenin belirlenmesi anlamına gelir. Dahası, bir olayın bir diğerine göre önceliğini belirlemek ve ona sonrasında gerçekleşenlere dair bir nedensellik değeri yüklemek, dünden bugüne inşa edilmiş olanların hayalinde boğulmak demektir.

Benim analiz sürecimde, çizgi roman modeli o anda benim için uygun olan tek modeldi. Çizgi roman, kişiye birbirinden tamamen farklı iki ayrı okuma olanağı sunar: kutucukların ilerleyiş sırasında, önbilincin anlatımsal biçimini benimseyen bir öyküleme şeklinde okuma ya da aralarındaki bağ anlatımsal veya zamansal değil uzamsal olan, birbirinden bağımsız resimler dizisi şeklinde okuma. O halde anlatım zincirinde hangi anda ortaya çıktıklarına ve hangi biçimi aldıklarına bakılmaksızın, *benzerlikler* önemlidir: apayrı iki durumda birbirine cevap niteliği taşıyan iki sözcük, tasvir ettiği resme karşılık veren bir söz ya da ne anlama geldiği birkaç kutucuk öncesinde veya sonrasında anlaşılan bir ses öykünmesi... Birkaç yıl öncesinde, Tenten'in tüm serisini bir seferde okuyarak Hergé'nin aile sırrını keşfetmemi sağlayan grafik söylemin uzamsallığına olan merakım, bilinçdışını öncelikli bir şekilde dinlemenin anahtarı hali-

ne gelmekteydi. Günümüzde, aralarında zamansal veya nedensel bir bağ olmayan yığınla bilgi ve olguyu yan yana sunan internet kültürü sayesinde bu yapılandırma şekli, ona uygun olan ruhsal işleyişle birlikte büyük oranda bayağılaşmıştır.

Bu yeniliğin psikanalistin yükünü azaltacağı görülmüşündeyim. Artık psikanalist, hastasının sıkıntılarının ya da semptomlarının ardında yatan ilk nedeni bulma uğraşında olmayacaktır. Bu aynı zamanda onu, başka disiplinlerden uzmanlar ile işbirliği içerisinde çalışmaya daha açık olmaya teşvik etmelidir. Bilişsel psikoloji alanında uzmanlaşmış bir psikoloğun, hastasındaki tekrar eden başarısızlık senaryolarını açığa çıkarması, bir psikanalistin aynı hastanın ikircikli duygulanımına dair çözülmemiş çatışmalarının ve bunların neden olduğu bilinçdışı suçluluk duygularının üzerine gitmesinden daha az değerli değildir. Bunlardan biri diğerine göre öncelikli değildir, biri diğerinin nedeni de değildir. Birinin ya da ötekinin göz önünde bulundurulması, tedavinin başarılı olmasını sağlayabilir. Tedavide asla temel bir neden yoktur; nedenleri ve sonuçları birbirinden ayırt etmenin neredeyse imkânsız olduğu, sürekli etkileşim halindeki sistemler vardır.

BİR, İKİ, ÜÇ YORUM

Kendisinden bir yorum beklediğimi -bir rüyanın ardından örneğin- belli ettiğimde, mutlaka birden fazla yorum getirirdi. Belli belirsiz bir gülümsemeyle şöyle derdi: “Freudyen bir psikanalist böyle söylerdi... Bir Kleinci daha çok şöyle açıklardı... Bir Lacancı ise... vs.” Kısacası rüyalarımı bir yorum önerirken, onu mutlaka bir çerçevenin içine yerleştirirdi. Bu şekilde hem bütün yorumlamanın önceden belirlenmiş bir okumadan bağımsız olmayacağını hem de psikanalistin bu okumalar arasında birinden ötekine geçiş yapabiliyor olmasının önemini göstermiş olurdu.

Bana kalırsa bu, düşüncelerini hemencecik bir kuramın içine hapsedmek isteyenlerin yanında, yorumu açık uçlu bırakmanın bir başka yoludur. Terapiye gelen kişinin asıl arzusu, çeşitli yaşam deneyimlerine dair kişisel temsiller oluşturmaktır ve asıl korkusu, kendisiyle hiç mi hiç uyuşmayan temsillerin ona dayatılma-

sıdır. Aslında istediği “kişiye özel” bir müdahaledir. Ancak kimi zaman da, bilinmeyen topraklarda maceraya atılarak ötekileştirilme korkusuyla hasta, kuramdan anladığını sandıkları üzerinden kendince yorumlar üreterek kendini rahatlatır. Üstelik analistin de bundan daha çok hoşlanacağını düşünerek, “*Prêt-à-porter*” seçeneğine yönelir. Bu durumda onu bu yöntemden vazgeçirmek ise analiste kalır.

Bu çalışma biçimi, karmaşık nesnelerin aynı anda birkaç bakış açısıyla ve farklı kuramların ışığında ele alınmadıkları sürece tamamen anlaşılır olamayacağı gerçeğini de açıkça göstermektedir. Farklı kuram ve bakış açılarının tamamlayıcılığını kabul etmek, gözlenen olgunun nedensel bir saptamaya indirgenmesini de önlemek anlamına gelir. Böylece gözlem aracı ile gözlem-lenen arasındaki bağımsız ilişki gözler önüne serilmiş olur. Yorumlamayı bu şekilde ele almak kuşkusuz ki disiplinlerarası çalışmanın kapılarını da sonuna kadar aralamaya yarayacaktır.

“*Prêt-à-porter*” (*hazır giyim*) sözcüğü burada, “müdahale gerektirmeden, üzerinde taşınmaya hazır” anlamında kullanılmıştır. (ç.n.)

“BİLMİYORUM”

Kimi zaman sorularıma, onu düşündüren bazı sözlerime dikkat çekecek şekilde yanıt verirdi. Böyle zamanlarda asla devamını kendi kendime getirmemi istediği bir cevabın giriş cümlesini söylüyor olduğu izlenime kapılmazdım; ne konuşma biçiminden ne de mimiğlerinden. Eğer bana verecek bir yanıtı varsa, bunu benimle tartışmayı tercih ederdi. Hatta yersiz olduğunu düşündüğüm bir müdahalenin ardından benden özür dilediği de olmuştur. O zaman şöyle derdi: “Bu şekilde konuşarak çalışmanızı bölmüş olduğumun farkındayım, söylediklerimi unutun lütfen.” Söylediklerini unutmaya çağımı çok iyi bilirdi ama bu şekilde en azından topu benim tarafıma atmış oluyordu. Böylece sözlerini ne zaman duymak istersem o zaman duyabilirdim.

Bazen bana “bilmiyorum” diye yanıt verirdi. Bunu genellikle üzerinde konuştuğum konu ile ilgili kafamdaki soru işaretlerini paylaştığını belirtmek için yapardı. Paylaştığımız en önemli şey, meraktı.

Terapistin “bilmiyorum” demesi yalnızca analiz üzerine yazılan çizilen peşin hükümlü yargıları yıkmakla kalmaz. Bu aynı zamanda, geleneksel otoritenin temelini oluşturan kurallar bütününe bir çeşit meydan okumadır; bunun en başında da eğitimci kişi gelir. Bir öğretmen için “bilmiyorum” demek, küçük düşürülme riskini göze almak demektir. Onun, “biliyor” olması beklenir. Analist içinse bilmiyor olduğunu kabul etmek, genellikle kendisini dinleyenlerin dikkatini çekme amaçlıdır: “Siz de bilmiyorsunuz.” Böylece guru analist tüm öğleden sonrasını saygı dolu bir sessizlik içinde konferanslar vererek geçirirken, akşamları hastalarını tek bir kelime etmeden dinleyen kişidir. Neyse ki günümüzde bu model gittikçe daha az kabul görmekte ve bu iyiye işaret!

Pekâlâ, o zaman analist terapist ile hastası arasındaki ilişkiyi nasıl düşünmek gerekir? Pedagoji alanında “lonca¹” kavramı bu ilişkinin karşılığı olarak anlam bulmuştur. Hatta bu kavram günümüzde de ağ üzerinden oynanan bilgisayar oyunları sayesinde, acemi oyuncular ile tecrübeliler arasındaki ilişkiden söz etmek amacıyla yeniden kullanılır olmuştur. Neden analitik terapiyi aynı model üzerinden düşünmeyelim? Lonca sistemindeki usta çırak ilişkisi hiçbir şekilde bu ikisi arasındaki mesafeyi tamamen ortadan kaldırmaya yönelik değil, birlikte yapmaya odaklı bir ilişkidir.

¹ P. Léna. *Enseigner, c'est espérer. Plaidoyer pour l'école de demain*. Le Pommier, Paris, 2012.

Bu çalışma elbet zaman gerektirir. Bir hasta tarafından anlatılanlar, onlara eşlik eden duygusal, düşlemsel ve bedensel yaşantı güncellenmedikçe, yalnızca ardı ardına dizili bir olaylar zinciri olarak kalır. Analistim benimle kırk beş dakika görüşürdü. Bu süre bana terapi amaçlı karşılaşmanın olmazsa olmazı tınının oluşması için yeterli bir süre gibi göründü her zaman. Üstelik bu, yalnızca sözlü iletişimde değil, duyguların bilinçli veya bilinçdışı şekilde ifade buluşunda da böyleydi. Olup biteni anlamak için ikimize daha çok zaman tanımak istediğindeyse, kimi zaman süreyi daha uzun tutardı.

İlişkilerde, her iki taraf da ötekine dair bir fikir ve kendine has beklentileriyle temasa geçer. Başka bir deyişle, her birey karşılaşmayı beklediği kişinin sanal bir imgesini ilişkiye taşımaktadır². Analist ve hastası da, bununla başetmede aynı ruhsal araçlara sahip olmasalar da, aslında tam olarak böyle bir durum içerisindeyler: Her ikisinin de, zihinlerinde canlandırmış olduklarından büsbütün farklı olan bir gerçekliği karşılamaya açık olmaları gerekmektedir. Bu demek oluyor ki uygulamada hem analist hem de hasta, karşılıklı ilişkinin gidişatına uygun olarak, ötekine ve aralarındaki ilişkiye dair sahip olduğu zihinsel imgeyi dönüştürebilmelidir.

² Bkz. S. Tisseron, 2012, *A.g.e.*

“MELEK OLMAK İSTERKEN SALAK OLMAK”

Bir gün ona “depersonalizasyon” endişelerimden söz etmekteydim. Bana ünlü mistik kişilerin anlatımlarından alıntılarla yanıt verdi. Genellikle, ne zaman zihinsel ürünlerimi bir kuramın ışığında yorumlama çabasına girişsem, birçok farklı yön olasılığını işaret ederek beni bundan vazgeçirirdi. Düşüncelerimin kimi zaman içine hapsediği “kara delik” ne bir kastrasyon metaforu ne de eksik bir imleyenin göstergesiydi. O tam olarak, ardında bunlardan her birinin bulunabileceği, felsefeye, hatta mistisizme açılan bir ufuk çizgisiydi. İşte bu seçimi yapmak bana düşüyordu. O bana seçenekleri gösterirdi. Onları araştırmaksa benim işim.

Bir gün ona bir rüyamı anlatırken oral dönemle ilintili bir yorum önerisinde bulundum. Bana kederli kederli baktı. Alışkın olduğum gibi ona ne düşündüğünü sordum. Bana, “Sizi dinlerken ‘melek olmak isterken salak olmak’ deyimini düşünüyorum.” diye yanıt verdi. O gün açıkça anladım ki ona göre, var olan kuramı tekrarlayarak analistini hoş tutmak isteyen sonu ancak kendi ruhsal yaşantısını fakirleştirmek olabilirdi.

Terapi sürecindeki hasta, öyle ya da böyle psikoloğuna “Benimle oynamak ister misin?” sorusunu sorar. Hasta bunu sorar çünkü oyun her türlü keşfin temelindedir. Ayrıca analitik ilişkinin asimetrik yönü zaman zaman hastayı, henüz bir yeni doğan iken, dünyayla ilk kez iletişim kurduğu dönemdeki ruh haline götürebilir.

Bu tip deneyimler yalnızca tedavi sürecine özgü değildir. Hayatın her anında, aşk veya arkadaşlık ilişkisi gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilirler. Hatta bazen, bize kendi ruhsal yaşantımızın bazı yönlerine uzaktan bir bakış atma olanağı veren bir kitap veya bir film ile kurduğumuz yakın ilişkide ortaya çıkarlar. Bu tip durumları, gördüklerimizin veya okuduklarımızın nedenini hiç anlamadığımız şekilde bizi altüst edişinden, bunların kendi hayatımızla hiçbir bağlantısı yokmuş gibi görünmesine rağmen kendimizi tuhaf bir şekilde “tanıdık bir yerde” hislediğimizden anlarız. Eğer fırsat yaratmayı bilirsek, tüm bunlar bizi geçmişimizin gizli kırıntılarına doğru götürebilir. Geçmiş deneyimlerimiz bu şekilde yeniden ele alınır, işlenir ve yavaş yavaş bize onları farklı şekillerde tasarlama olanağı verir.

Tam tersine, bireysel deneyimleri salt bilinçdışının değişmezlerine indirgeyen yorumlama, her ilişkinin parçası olan baştan çıkarmayı ve oyunu ortadan kaldırmaktadır.

“AYNI SULARDA” YÜZMEK

Zor bir seansın ardından, “Bugün iyi çalıştık” veya daha önceki bir seansı hatırlatarak, “Bu söylediklerinizin üzerine, şimdi nedenini daha iyi anlıyorum...” derdi.

Yorumlarını, üzerinde birlikte çalıştığımız bir yapbozun parçalarıymış gibi öne sürerdi. Ve böyle zamanlarda “ben” veya “siz” değil, “biz” derdi. Bana, onunla olan çalışmamın ardı ardına eklenen seanslar bütünü değil, amacı birlikte deneyimlediklerimizin farkına varmak olan bir söylemin oluşmasına fırsat veren bir etkileşim alanı olduğunu vurgulardı.

Bu şekilde bana sık sık yalnız olmadığımı hatırlatırdı. Hangi alanlarda müdahalesinin daha yararlı olabileceğini birlikte keşfetmek üzere, yaşantımın çeşitli dönemlerinde benimle beraber aylak aylak dolaşıyor olduğu hissine kapılırdım.

Analitik çalışmanın verimliliği büyük ölçüde, süreç içerisinde, zihinsel ve ilişkisel alışkanlıkların dönüşümüne fırsat veren tamamen yeni ruhsal deneyimlerin ortaya çıkmasına ve gelişmesine dayanır. Bu deneyimler arasında en temel olanı, eşlik ediliyor olmanın yarattığı histir.

Ağır travma geçmişi olan hastalarda bu hissiyatın önemi daha da büyüktür. Kimisi için travma o kadar eskidir ki, onu hatırlamak mümkün değildir. Ancak terk edilme korkusu, öz bakımın ihmali gibi türlü şekillerde travmanın izleri, bu kişilerin tutum ve tavırlarında ifade alanı bulur. Bu tip durumlardan söz ederken bazen “erken dönem yoksunlukları” üzerinde dururuz. Aslında bunu, annenin empatik işlevindeki travmatik başarısızlık ile açıklamak daha doğru olacaktır. Tabii ki burada bahsedilenin genetik anne değil, çocuğun ilk yıllarında ona eşlik eden yakın çevre olduğunu unutmamak koşuluyla. Analistin empati kurma becerisi, hiç kuşkusuz ki bu kişilerin yaşadıklarını farklı bir şekilde ele alarak, travmanın üstesinden gelmelerini olanaklı kılmada başlıca öneme sahiptir.

Ne var ki travma yalnızca ilk çocukluk dönemine ait bir kavram değildir; insan her yaşta travma yaratacak bir olayla karşılaşabilir¹! Öte yandan, travmaya karşı kendini korumak için en çok başvurulan yöntemlerden biri

Bu, tedavi sürecini erken dönem empatik annelik işlevinin başarısızlığı üzerine kuran Kohut'un öngörmediği bir durumdur (*Le Soi, A.g.e.*).

duygusal bağlantıları koparmaktır. Travma yaşamış pek çok insan, duygularını bir kenara bırakarak kendini korumaya almaktadır. Konuşma biçimleri soğuk, mesafeli ve duygulanımdan arınmış, çağrışımlarının içeriği ise savunmalarının şiddetinden ötürü epeyce fakirdir. Bin dokuz yüz seksenli yıllarda bu hastalar hep yanlış anlaşıldılar. Duygularını aşırı derecede kontrol etme çabaları, bilinçdışı bir saldırganlığın belirtisi, hatta kendine has bir kişilik yapılanmasının göstergesi olarak kabul edilirdi. Bu ruhsal işleyiş tarzı ile geçmiş bir travma arasında kurulabilecek olası bir bağlantı, o dönemde yeterince sorgulanmıyordu.

Bugün ise terapistler, bu kişilerin yaşadığı sıkıntıları daha derinlikli bir biçimde anlayabilmekteler; her ne kadar bu anlayış sıkıntılarına son vermeye yetmese de. Asıl sorun şu ki, açık olarak ortaya çıkmayan bir şeyin karşısında kendilerini nasıl konumlandıracaklarını bilemeyen hastalar, rahatsızlık hissetmeye devam eder. Huzursuzluk bulaşıcı hale gelir...

Hastanın ve analistin ortak bir zemin üzerinde birlikte çalışmakta olduğunun açıkça vurgulanması ve bu çalışmanın analistte uyandırdığı hoşnutluğun dile getirilmesi, hastayı yumuşakça kendi duygusallığını keşfe davet etmenin iki yoludur. Bu keşif iki zamanlı olacaktır: Hasta, kendi ruhsallığının derinliklerinde yer alan duygularıyla gerçek anlamda yüzleşme riskini göze al-

madan önce, analist bu duyguları deneyimleyerek onun için meşru kılar.

Bu nedenledir ki yorumlamanın olumlu etkisi, ancak hem analistin hem de yorumun hedefindeki kişinin kendi hesabına düşen yolu kat etmesi ile olanaklıdır. Başka türlü söylemek gerekirse, gerçekten verimli olan tek yorumlama, aslında kişinin kendi kendine yapmış olduğu yorumdur! Bunlar genellikle yorumdan çok kendini doğrulama girişimleridir. Ancak sorun şu ki, bu yorumlar düşündüğümüz ya da söylediğimiz her şeyin içinde gizli kalırlar, onları göremeyiz. Psikanalitik yönelimli terapist onları başka şekillerde ifade eden kişidir. Hastasına doğru bir yorum sunmaktan öte, onun işi hastanın dikkatini, farkında olmadan yapmış olduğu yorumun üzerine yoğunlaştırmaktır...

Tabii ki başlangıçta çoğunlukla hasta, bunun zihninde canlandırdığı psikanalist imgesiyle uyummadığını düşünür. Ancak sonrasında bu paylaşımdan keyif aldığını fark ederek teselli bulacaktır.

YORUMLAMA KOLEKTİF GEÇMİŞE DOKUNURSA

Bazen, ona söylediklerimin çok kişisel olan taraflarını alır ve daha genel bir çerçeveye içine yerleştirerek onlara görece bir özellik katardı: örneğin elliler krizi veya zor bir yas çalışmasında olduğu gibi. Kimi zamansa beni, ebeveynlerimin, büyükanne veya büyükbabalarımın bazı sözleri ya da tavırlarının ardında bilinçdışı bir anlam arama işinden vazgeçirirdi. Bunu yaparken o dönemin kültüründen veya büyüklerimin içinden geçmiş olduğu tarihsel koşullardan söz ederdi. Ne zaman bir durumu onlara dayandırmaya meyletsem bunu kesin bir yargı olmaktan çıkararak şöyle derdi: “O dönemde bu sıklıkla yapılan bir şeydi” veya “Bu, o kuşakta çok yaygındı.”

Hepimiz içinde bulunduğumuz vaziyetin biricik ve benzersiz olduğuna inanmak gibi bir riskle karşı karşıyayız. Biricik ve benzersiz oluşumuz şüphesiz, ancak bu, yalnızca bazı yönlerden bakıldığında geçerli. Kimi zaman hastanın yaşına, ailevi durumuna gönderme yapı-

rak zihnini meşgul etmekte olan şeylerin normal olduğunu ifade etmek veya çocukluğunda ailesinin kendisiyle ilgili takındığı tavır ve tutumların bir zamanlar içinde bulunduğu sosyal çevrede alışılmış bir durum olduğunu belirtmek faydalı olur.

Benzer şekilde, terapistinin başından kendi deneyimlediklerine benzer zorlukların geçmiş olduğunu duymak, hastaya onlarla yüzleşmek için cesaret verir. Kendi kendine şunu söyleyecektir: “Eğer terapistim böyle zorlu bir sınavdan geçmiş ve bunu atlatmışsa, bunu ben de yapabilirim.” Böylece terapistinin de tıpkı diğerleri gibi bir insan olduğunu fark eder... Onu, herkes gibi sıradan laflar edebilen biri olarak düşünmek, hasta bakımından terapistin idealleştirilmesine karşı gelme işini kolaylaştırır.

Bununla birlikte, bu konuda tüm uzmanlar hemfikir değildir. Kimileri, hasta ve terapist arasındaki mesafenin, neden olduğu idealleştirme sayesinde, başka şekilde ele alınması olanaklı görünmeyen çocukluk çağı sancılarının gün yüzüne çıkmasını sağladığı fikrini savunmaktadır. Ancak bugün bizden yardım talebinde bulunan hastaların büyük çoğunluğunun, ruhsal yaşantılarının en erken dönemlerine dair parçalarını harekete geçirmemizi gerektirmeyen, görece sabit ruhsal bozukluklar sergiledikleri gerçeğini kabul etmemiz gerekmektedir.

Her şekilde, hastanın zihinsel sorgulamalarının ve anılarının belli bir tarihsel bağlamda ele alınması ona, kişisel yaşantısını ve seçimlerini kolektif ile bağlantılı

olarak düşünme fırsatı verir. Psikanalitik kuram önce zihinsel aygıtın farklı bölümlerini belirlemiş, sonrasında bunlar arasındaki ilişkiyi ve çatışmaları tanımlamıştır. Şimdi artık sıra zihinsel aygıtın arayüzlerini (*interface*) araştırmaya gelmiştir. Bunun için ilk olarak, her bireyin zihinsel yaşantısının, bağlı olduğu sosyal ve kültürel oluşumlarla paylaşmakta olduğu alanlardan başlanmalıdır.

Üstelik eşi benzeri olmayan, emsalsiz bir durumda olmadığını anlayan kişi kendisini daha az yalnız hisse-der. Bir yandan bunun çocuksu narsisizmi yaralayan bir durum olduğu kuşkusuzdur. Ancak bu, hepimizin birbi-rimize bağımlı olduğu fikrine dayanan yetişkin ilişkisel narsisizmini de besler ve güçlendirir.

KISKANDIĞINI SÖYLEDİĞİ GÜN

Ona beni özellikle çok mutlu etmiş olan bir olaydan söz ettiğim bir gün, anında cevabı yapıştırtıverdi: “Kıskandım.” Nasıl bir olaydı bu acaba? İtiraf etmeliyim ki hatırlamıyorum. Ne olduğuna dair kolaylıkla bir şeyler uydurabilirdim ama yapmamayı tercih ediyorum. Üstelik hadisenin kendisinin bu hazırcevaptan daha önemli olmadığına eminim... Bir de o cevaba eşlik eden muzip gülümseme var tabii!

Bu aslında ilişkinin karşılıklı olduğunun göstergesiydi. Analistim, dile getirmiş olduğum -az çok yorum içeren- gözlemlerimi kabul eder, bana şöyle yanıt verirdi: “Aslına bakarsanız hiç düşünmemiştim ama söylediklerinizde kendimi buluyorum” veya “Buna katılıyorum”. Gerçekten böyle mi düşünürdü? Doğrusunu söylemek gerekirse, hiçbir fikrim yok. Bunun bir önemi de yok. Onunla kendim arasında gelgitler yapma olanağı beni harekete geçiriyordu. Umarım bu onun için de öyleydi. Bir keresinde ona bir filmde söz ettiğimde, “Sinema ile ilgili konuşmanızı çok seviyorum, iyi akıl veriyorsunuz.” demişti.

Kimi zaman sorularıma kendi sorgulamalarıyla yanıt verirdi. Hatta bazen kendinden, düşüncelerimin ona hatırlattığı bir olgudan ya da kuramsal bir çabayla açıklamayı başardığı kişisel bir durumdan söz ettiği bile olurdu.

Tedavi sürecinde, hasta ve psikanalist, her ikisinin de ruhsal yaşantılarında henüz yer bulmamış olan deneyimlerin simgeleştirilmesi çalışmasına birlikte yatırım yaparlar. Hasta için, sözü edilen deneyimler kendi kişisel yaşantısının geçmişine ve bugününe dair boyutlarıyla birlikte, elbette terapi sürecinin ortaya çıkardığı parçalardır. Psikanalist ise, kişisel yaşantısının tüm sorumluluğunu üzerine almış olmasına rağmen, o da her hastaıyla birlikte yepyeni deneyimler yaşamaktadır... En azından öyle olmasını dilemeliyiz! O halde ikisinin birbirlerine göre konumları simetrik değildir. Ancak, aralarında paylaşılanlara dair oluşturdukları bireysel temsillerini ötekine aktarma gereksinimi noktasında buluşurlar. Ve her ikisi de bunu, deneme yanılma ve birbirinin peşi sıra gelen tahminler yoluyla gerçekleştirir.

Sorun şu ki bazı analistler bu sürece girişmekten çekinirler. Onlar, ağızlarından çıkan her sözün tartışılmaz kesinlikte, üstelik de mükemmel bir zamanlamayla yerleştirilen bir yorumlama şeklinde olması gerektiği fikrinin esiri olmuşlardır. Hastaya sıradan ya da aptalca bir şeyler söylemekten korkarlar, tıpkı hastanın terapiyi ve

terapisti idealize etmeyi bırakmasından korktukları gibi... Ve hastanın hiçbir yorumlamayı eleştirel bir bakışla incelemeden kabul etmeyecek oluşundan. Sonuç olarak, sessizliklerini korurlar. Bu şekilde davranarak, ilişkinin içerisinde düşünme becerilerini harekete geçirmekte zorlanırlar. Burada psikanalistler için, zaman ilerledikçe hastalarının söyleminin çizgisinden uzaklaşarak, yalnızca dayanak aldıkları kuramın peşine takılmak gibi bir risk söz konusudur. Bağlı oldukları kuramı müdahaleleri aracılığıyla gerçeklikle yüzleştirmeyi reddederek, kuramın hatalı olabileceğini keşfetme riskini de tamamen ortadan kaldırmış olurlar. Sonunda olur da bir müdahale girişiminde bulunurlarsa, bunu çoğunlukla hali hazırda var olan yorumlar ve onlara uygun görünen söylem parçacıklarını bir araya getirerek yaparlar.

Bu durumda terapiyi ortak bir simgeleştirme alanı olarak düşünmek, bizi geleneksel “analistin yansızlığı” dogmasının çok ötesine taşır. Eğer psikanalizi çözümlenmemiş psikoseksüel çatışmaların anlam bulma yeri olarak kabul edersek, terapist gerçekten de “tarafsız” kalmalıdır çünkü hastanın doyum bulamamış beklentilerinin hedefi olarak belirlenmiştir. Öyle ki, sürekli sessiz kalan analisti karşısında öfkelenen hastanın bu duygusu, analiz edilmesi gereken çocuksu engellenme hissinin bir belirtisi olarak yorum bulmaktadır! Öte yandan, terapiyi iki kişilik bir simgeleştirme alanı olarak düşündüğümüzde, tedavi süreci iki kişi arasında paylaşılan türlü

ruhsal bölgenin keşfi anlamına gelir. Analist, öğrenmiş olduğu kuramla kesiştirme umuduyla hastalarının sözlerinin şifresini çözmeye çalışmakla uğraşmaz. Bunun yerine, onların deneyimlerinin farklı normları gözler önüne sererek hangi şekillerde kendisinininkilerle etkileşime girdiğini araştırmaya odaklanır.

Bu etkileşim, hoş olmayan deneyimlere olduğu kadar keyifli olanlara da yer açabilmeyi sağlar. Bazı hastalar onları mutlu eden bir düşünce veya durumdan söz etmek istediklerinde terapistlerinden izin alırlar: “Doktor, size yolunda giden şeylerden de bahsedebilir miyim acaba?” Bir hastanın bunu soruyor olması bile psikanalizin kötüye gittiğinin ispatı sayılabilir.

ELDİVENLER DERİ MİYDİ SATEN Mİ?

Bir gün ona şöyle dedim: “Bugün önemli bir şey satın aldım, Ève için (o dönemde eşimdi) çok güzel bir çift eldiven aldım. Belki beni okşamak için onları giyer...” Çok ciddi bir şekilde, iyice yoğunlaşmak istercesine gözlerini hafifçe kısararak -ya da bana kalırsa, o sırada bakışlarından etkilenmeyeyim diye- şöyle cevap verdi: “Eldivenler deri miydi yoksa saten mi?”

Duyusal hassasiyetler konusunda her zaman çok dikkatliydi.

Ve haklıydı da: Öncesinde duyusal yaşantıda var olmayan hiçbir şey, ruhsallığın içinde yer almaz.

Beni asıl etkileyen ise, aslında onu şaşırtmış olduğumu düşünürken bana yapmış olduğu sürprizdi. Aldığım eldivenler ipekti. Birden, Ève’e almam gereken iki hediyeye daha olduğunu sezdim: bir çift deri, bir çift de saten eldiven.

METAFORLARIN GÜCÜ

Bu olay, onunla analize başlamamın birkaç yıl sonrasına denk geliyor. Bir an, bir çağrışımın yolundan sapmasıyla, aniden kendimi tamamen kırıp geçirilmiş, harabeye dönmüş bir araziye gözümde canlandırırken, ama gerçekten gözlerimin önünde duruyormuşçasına görürken buluyorum. Çok büyük bir yangından çıkmış gibi duran göz alabildiğine geniş bir alana yayılmış yanık ağaç gövdeleri. Birden bu görüntünün, dört buçuk yaşındayken başımdan geçen ve kendimi yapayalnız ve perişan hissetmeme neden olmuş olan bir olay¹ sonrasındaki kendi ruhsallığının resmi olduğunu fark ederek hıçkırıklara boğuluyorum. Analistim bu halimden dolayı üzüntüye kapılmış gözüküyor. Seans sessizlik içerisinde tamamlanıyor. İkimiz de kapının yanında ayakta durduğumuz sırada bana hiç bakmadan, kendi kendine konuşur gibi şöyle diyor: “Bu seans beni çok memnun etti.” Bu, çağrışımларının içeriğiyle ilgili yapmış olduğu ilk ve son değerlendirmeydi.

Bu süreçten söz ettiğim eser: *Comment Hitchcock m'a guéri*. Albin Michel, Paris, 2013.

Onun bu yanıtı ilk önce bende bir şok etkisi yarattı. Nasıl oluyordu da benim acımın onu “memnun” ettiğini söyleyebiliyordu? Söylediğinin ne anlama geldiğini çok sonra kavrayabildim. O günkü müdahalesi, bana daha önceden yapmış olduğu bir açıklamaya karşılık gelmekteydi. Ona göre, geçmişine ait dramatik olayları keşfetmekte olan bir hastanın duygularını yatıştırmaya çalışmak yersizdi. Öte yandan, hastayı yalnızlığına terk etmemek de bir o kadar önemliydi. O altüst olmuş ruh halime bir imgeyle karşılık almanın, geçen o süreyi benim için ne kadar önemli bir ana dönüştürmüş olduğunu çok zaman sonra anladım.

Dramatik bir olayın üzüntüsünü yaşamış olan bir kimsenin bunu tasarıma dönüştürebilmesi ve paylaşabilmesi gerekir. İyi ama hangi tasarım? Bugün biliyoruz ki her anı, aslında bir yeniden inşa sürecinden geçer: Anılar, bir öncül olay esnasında tetiklenmiş nöron grubunun yeniden aktive edilmesinin sonucu olarak ortaya çıkarlar². Ayrıca, nöronal bağlantılarımız hiç durmaksızın değişime uğramaktadır çünkü nörotransmitterlerin yaşam süreleri çok kısadır. O halde beklemekte olan bir anı, aslında sürekli yeniden oluşturulmakta, bu yeniden

² C. M. Edelman. *Bright Air. Brilliant Fire: on the Master of the Mind*. Basic Books, New York, 1992.

yapılanma sürecinin gerektirdiği şekilde, birtakım kaçınılmaz değişimlere uğramaktadır. Bu nedenle, geçmiş bir olayın hatırası ile şimdiki zamanın gerçekliği arasındaki farkın ötesinde (aktarımda bizi aldatan bulanıklık tam da budur), aynı zamanda bu olayın hatırası ile nesnel gerçekliği arasındaki farkı da ayırt edebilmeyi öğrenmek zorundayız.

Demek ki geçmiş bir olayın yeniden inşası bir miktar gelişigüzellik içerir. Bin dokuz yüz yetmişli yıllarda, Serge Viderman, bir hastanın zihinsel ve ilişkisel tutumlarının nedeni olabilecek bir travma yaşantısını belleğinin derinliklerinde bulabileceğine dair inancımızı değiştirmeyi başarmıştır³. Artık, belleğin durmaksızın yeniden yapılandığını ve bir anının “gerçekliğini” asla kanıtlayamayacağımızı gündən güne daha iyi anlamaktayız. Belleğin verimliliği, karşılıklı iki kişi arasında *paylaşılr* olmasına bağlıdır. Bu ortak yapı, her ikisinin düşünceleri doğrultusunda onaylanır veya değişikliğe uğrar. Kısaca söylemek gerekirse, anılar bir nevi efsanelere benzer. Tıpkı onlar gibi, bir taraftan tarihi bir gerçekliğin tanıklığını yaparken, diğer taraftan kurgusuna katkıda bulunan her bireyin zihinsel meşguliyetlerinden izler taşır.

O halde analizde, hiçbir yeniden yapılanma sürecinin tamamen nesnel olduğundan söz edilemez. Önemli olan, bir an için, belleğin üzerine odaklandığı öykünün

³ S. Viderman, *A.g.e.*

başarılı bir karşılaşma fırsatına dönüşmesidir. Bu karşılaşma, olayı gerçekte nasıl yaşandığının tahmini üzerinden yeniden üretir. Böylece sözü edilen olay, bu varsayım üzerinden şekillenir, vücut bulur. Vücuda bürünmesi onu paylaşılr kıldığından, bizde anlaşılıyor olduğumuz hissini yaratır. Bu sayede yeni başlangıçların kapısı aralanmış olur.

TRAVMADAN YOLA ÇIKARAK KENDİMİZE BİR İMGE OLUŞTURALIM

Günün birinde yine profesyonel çalışmalarım nedeniyle bireysel araştırmalarım da ilerlemek için yeterli zamanı bulamadığımdan yakınırken, bana şöyle sordu: “Mengeneyi nasıl gevşetmeli?” Başka bir gün, iyi ilerleyen bir proje ile ilgili kendimden memnuniyetimi dile getirirken şunu söyledi: “İşler tıkkırında”. Sadece bedensel ve duygusal hallerimi ifade etmek için sözcükleri çok özenle seçmekle kalmaz, bunu yaparken özellikle bir imgeden faydalanırdı.

Bir gün ona, benimleyken kendisini tıpkı paranoyak babasıylaiken olduğu gibi zulmedilmiş (perseküte) hissettiğinden yakınan bir hastamdan söz ettim. Bu kadın hastama yönelik bütün yorumlarım, yıkımı ileri götürmekten öte bir işe yaramıyordu. Analistim bana, seanslarım sırasında bir imgeye odaklanmamı salık verdi. Gördüğüm resimde bir babanın şefkatle kızını tutması gibi bu kadını dizlerimin üzerinde tutuyordum. Seans sırasında bir imgeye odaklanmanın hastaya yardımı do-

kunabileceği fikrine şaşırdığımı fark etmiş olacak, bana gözlerini kapatarak yanıt verdi: “Bazen işe yarar.”

O akşam eve girer girmez şu satırları yazdım: “İmge, herkes tarafından paylaşılabilecek olduğu halde her bireye bütünüyle ait olmaya devam edecek olan bir gerçekliktir. Ortak bir kültürel paydaya gönderme yapıyor veya kişilerin imgeye kıyasla daha kolay paylaşabilecekleri bir görüntüyü harekete geçiriyor olsa da, imge nesnelmiş gibi görünür. Bu, tam olarak bazı hastalarla çalışmamızda farkına varmamız gereken bir durumdur. Özellikle de çocukluklarında büyük iletişimsel sorunlarla karşılaşmış olan, duygusal iletişimin yerini aşırı fiziksel yakınlığın almış olduğu bir ortamda büyümüş olan hastalarla çalışırken... Üstelik bu kişiler için, tedavide dilin ayrıcalıklı olarak kullanılışı geçmişe dair yaraların yeniden canlanmasına önayak olacaktır. Bu onlara, çocukluk çağında yetişkin bir kişiyle kurulan, şefkate ve sözel iletişime dayalı her türlü ilişkiyi safdışı bırakan bir cinsel uyarılma deneyiminin hasarlarını hatırlatacaktır.”

Bu satırlar, imgeler kavramına bütün bir sayıyı ayırmaya karar vermiş olan *Nouvelle Revue de Psychanalyse* için yazılmış bir metnin giriş cümleleriydi. Ancak makalem reddedilmişti. Yayın kurulunun üyelerinden biri olan analistim bana bunun nedenini şöyle açıkladı: Ma-

kalem yıllar içinde gittikçe daha edebî olmaya başlayan bir dergi için “fazla klinikti”. Analiz sürecinde ruhsal imgelerin tedavi edici gücünü ele alan bu metin, 1992 yılında yayınlanan *Utanma* adlı eserimin son bölümünü oluşturdu. Bu son bölümün anlatmaya çalıştığı özetle şuydu: Entelektüel kavrayışın kuraklaştığı ve yalnızlıkla yüzleştiği anlarda, metafor bireyi besler ve sosyalleştirir. Ve bunu, yarattığı *paylaşılabilir olma* yanılması sayesinde gerçekleştirir.

Esasen metaforlar bizi, yorumların analizde kapladığı yeri daha farklı düşünmeye iter. Terapist, hastanın söyleminde yer alan imgelerin “üzerinden geçme” işini “kendi imgelerinin kalemini” kullanarak yapma olanağı verir; tıpkı bu yazımda belirttiğim gibi. İleri sürdüğüm bu düşünce elbet Winnicott’ın 1960’lı yıllarda düşünmüş olduğu *çiziktirme (squiggle)* oyununu çağrıştırmaktadır. Bu oyunda terapist çocuğun çizgilerinin üzerinden gerçek bir kalemle geçerek daha sonra dil yoluyla tasvir edilebilecek, tanımlanabilir bir şekil oluşturmayı amaçlar. Bana kalırsa, yorumlamanın oynadığı rol de bunun aynısıdır. Yorumlama, iki kişiyle oynanan bir çeşit sözel *çiziktirmedir!* Ancak burada bir koşul öne sürmemiz yerinde olacaktır: Yorumlama yalnızca annenin dilinin aracılık edememiş olduğu erken dönem deneyimler üzerinde değil, her yaşta deneyimlenen, tam olarak simgeleştirilemediğinden dolayı acı yüklü duygusal ve bedensel haller üzerinde yoğunlaşmalıdır. Psikanalist Jean

Laplanche, tedavi sürecindeki birbirini izleyen farklı zaman dilimlerinin konsantrik dairelere* benzediğini söyler. Her turda hasta, geçmişinde iz bırakmış olan sorunlara bir adım daha yaklaşır. Önce birisiyle yakınlık kurar, sonra onu terk eder ve bir başkasına geçer. Ardından yine bir öncekine döner ve bu böylece sürüp gider. Her dönüşte, endişe biraz daha azalır ve yavaş yavaş iç sakinliğe ulaşılır. Ruhsal bir felakete metaforik bir nitelik kazandırmayı sağlayan imgenin inşası da, aynı yolu izler. Bu inşa süreci ruhsal geçmiş çalışmasının en vazgeçilmez unsurlarından biridir. Bu sayede, yakalanan bir temsil üzerinden, insanın sağlam bir zemin üzerine kurulması olanaklı hale gelir.

Sonuç olarak bu analizimde, gençlik yıllarıma eşlik etmiş karakterleri kâğıt bir divan üzerinde sahneye koymak gibi garip bir fikrin aklıma gelmesi tesadüf değildi. Daha doğrusu, karakterlerin kendisi olmasa da, o dönemde onlar hakkında oluşturmuş olduğum imgelerin bazılarını: Babam, annem, teyzem, erkek kardeşim; masum bir ergen kız çocuğunun ağzından sorular sordurarak eğlendiğim, bir zamanlar olduğum çocuğu da unutmamak lazım...

* Aynı merkezi paylaşılan birden çok daireye verilen isim. (ç.n.)

ÇEKİNCELER

Boşanma kararının açıklandığını ona bildirdiğim gün, mutlulukla haykırdı: “Tebrik ederim!” O sırada çok da yerinde bulmadığım bu tuhaf doğallık beni şaşırtmış, ona şöyle yanıt vermiştim: “Neden böyle söylediniz?” Biraz rahatsız, lafı ağzında dolandırarak ve çok da inandırıcı olmayan bir tavırla bana şunu söyledi: “Çünkü bana bunu arzu ettiğinizi söylemişsiniz ve sonunda isteğinizi elde ettiniz.” Eğer o gün ona, örneğin, çalışma arkadaşlarından birinin eşini sonunda elde ettiğimi, kadının kocasını terk edip bundan böyle benimle yaşayacağını söylemiş olsaydım, bana kesinlikle aynı şekilde yanıt vermeyecekti. Bunu bilecek kadar iyi tanıyordum artık onu. Üstelik böylesi beni boşanmadan çok daha mutlu edecek bir olay olurdu! Gerçek şu ki, onu fazla iyi tanıyordum. Daha önce eşimle karşılaşmıştı ve onu pek de sevmediğini biliyordum...

Bir diğer örnek yine bir kadınla ilgili. Bir gün ona hastalarımın birini çok beğendiğimi ve günün birinde, Anaïs Nin’in kendi psikanalistiyle yapmış olduğu gibi, birden tişörtünü kaldırarak bana memelerini gösterir ve

nasıl oldukları hakkında fikrimi sorarsa ona nasıl yanıt veririm diye zaman zaman düşündüğümü söyledim. Beni arzularımın üstesinden gelmem için tek başıma bırakmak yerine hızlıca ve biraz da çocuksu bir ifadeyle: “Ben biliyorum!” deyiverdi, “Ben olsam şöyle derdim: ‘Göğüsleriniz oldukça yerinde ancak onları bana göstermeniz pek de yerinde bir davranış değil!’” Belli ki, benzer sorgulamalar onun aklından da geçmişti. Acaba bu bütün psikanalistlerin başına gelir miydi?

Ne olursa olsun o gün, böyle bir durumda ne söyleyeceğine dair bulmuş olduğu yanıtı, kendi yanıtını, benimle paylaşabilmiş olmaktan ötürü mutlu gözüküyordu.

Analistimin empatik yönelimi kimi zaman aşırı, hatta bazen ele geçirici bir yaklaşma gibi birtakım sınırlılıkları da beraberinde getirmekteydi. Söylediklerim karşısında verdiği aşırı duygusal tepkileri nedeniyle, zaman zaman onun hoşuna gitmemekten korkardım. Bu yalnızca çocukluk döneminin, aktarım ilişkisi içerisinde yenden canlanan yetişkin tarafından cezalandırılma endişesi değildi. Sözlerime yönelik bu belirgin hassasiyet karşısında kimi zaman onu üzmemekten korktuğumu hissediyordum. Sözün kısası, onun duygusal tepkileri bazen çağrışımlarımı frenlememe neden oluyordu.

Bu güçlük yalnızca onun kişiliğiyle ilgili değildi elbette. Kimi avantajları olmasına rağmen, yüz yüze yürütülen seanslar, terapistle karşı beslenen olumsuz hislerin ifade bulmasını güçleştirir... O halde nasıl yapmalı? Bana kalırsa, bunu hastanın tercihinine bırakmak yerinde olacaktır. Eğer hasta seansta genellikle uzanır pozisyondaysa bir, iki veya daha fazla seans süresince oturur pozisyona geçmeyi, eğer genellikle oturuyorsa bir süreliğine uzanarak devam etmeyi seçebileceği ona sıklıkla hatırlatılmalıdır. Analistimle, hangi pozisyonda çalışacağımızı yalnızca bir kez, ikinci seansımızda ele almıştık. Ayrıca, çalışmamızı sorgulama konusunda bana bıraktığı alanı hesaba katacak olursak, onu bu konuda eleştirmem pek de doğru olmayacak. Öte yandan, benim de bu konuda önceden karar verip onunla konuşmayı becerememiş olmamı da sanırım kabul etmem gerekir!

Sonuç olarak, analistimin başarısızlıkları, empati ile analitik sürecin asla birbirine karıştırılmaması gerektiğini çok güzel gözler önüne sermektedir. Esasen empati bu sürecin hizmetinde olduğu halde, asla sürecin kendisi değildir. Doğru bir şekilde kullanıldığında, terapistin dinleyiş alanını genişletip hastanın yorumlara hassasiyetini artırabilir. Bunun tam aksine hastayı rahatsız bir duruma da sokabilir. Bugün empatiden söz edişimiz aslında bir zorunluluktur çünkü şimdiye kadar pek çok psikanalist, bu kavramın unutulmasına göz yummuştur. Tabii ki bu,

onların ellerinde bulundurduğu diğer çalışma araçlarına sırtımızı dönmemiz gerektiği anlamına gelmiyor.

Analistim hakkındaki son çekincem, onun üst kuşaklarca deneyimlenen simgeleştirme çalışmasındaki çatlakların sonuçlarını göz önünde bulundurmada güçlük çekiyor oluşuydu. Aslında, her bireyin simgeleştirme kapasitesi ailesinin, hatta içinde bulunduğu sosyal grubun simgeleştirme çalışmasında yarım kalmış olanlar tarafından sınırlanmaktadır. Belirli bir dönemde bir ailenin veya grubun ruhsallığında açılan yara, bir sonraki kuşakların simgeleştirme çalışmasına engel teşkil etmektedir. Aile ya da sosyal grup, yaşanan ağır travmanın etrafında bağlantılar kurmaya ve onu anlamlandırmaya yarayacak olan bir söylem geliştirmekte başarısız olduğunda, ardından gelen kuşaklar bu olayın bireysel temsillerini oluşturmayı beceremezler. Aktarım sekteye uğrar ve bu, iki kuşak sonrasında ortaya çıkabilecek olan tuhaf davranışların asıl nedeni olabilir¹. Bu durumda, ruhsal yaşantının bu boyutunu ele almak oldukça önemlidir.

Yeterince simgeleştirilememiş olan travmatik olayların sonuçlarıyla ilgili olarak yürüttüğüm çalışmalarımı her zaman takdir etmiş olsa da (travmalara bağlı olmayan sırlardan ayırt etmek amacıyla büyük harfle “Sırlar” olarak adlandırdığım çalışmalarım), Didier Anzieu bana her zaman bu konuyla ilgili biraz kararsız görünmüştür.

Bu olguyu araştırmaya başladığım eser: “Haddock et le fantôme du Chevalier: la question du père dans *Les Aventures de Tintin*”, *A.g.e.*

Günün birinde ona “Siz aynı zamanda hem aile dramlarını² en iyi bildiğimiz analistlerden biri, hem de bu deneyimlerin kendi üzerinde yaratmış olabileceği sonuçlardan bahsetmek konusunda en isteksiz olanısınız.” dedim. Bu sözüme karşılık bana gülümsedi ama söylediğime hiçbir yanıt vermedi.

² Psikanalisti Jacques Lacan ile bir seansı sırasında, Didier Anzieu Sainte-Anne hastanesinde yatmış olan annesinin bir dönem Lacan’ın hastası olduğunu ve Lacan’ın 1932 yılında yayınlanan, paranoya üzerine yazmış olduğu tez çalışmasında yer alan “Aimée olgusu”nun ta kendisi olduğunu öğrenir. Bkz. E. Roudinesco, *Histoire de la psychanalyse en France* (Le Seuil, Paris, 1986), ve *Généalogies* (Fayard, Paris, 1994). Didier Anzieu de bu konudan kendi eserinde söz etmiştir: *Une peau pour les pensées*, Clancier-Guénaud, Paris, 1986.

DİĞERLERİYLE BAĞLANTILI BİR ARZU

Bir gün ona aşağıdaki anımı anlattım: “Ben küçükken, dişim her düştüğünde, evimize küçük bir fare uğrardı. Gerçekte yatağımın altına o küçük hediye yerleştiren babamdı. Bir gün onu gördüm. Bıraktığı hediye, genellikle köşe başındaki tütün ve gazete dükkânından bir franktan daha ucuza alınan bir çizgi roman olurdu. Şu, ahlak bekçilerinin o dönemde gençleri yoldan çıkarmakla suçladığı kirli gazete kâğıdına siyah beyaz basılmış dergilerden biri.” Bana güldü. “Çizgi romana duyduğunuz ilginin arkasında demek ki babanıza sadık kalma arzunuz yatıyor” diyebilirdi ama demedi. Şöyle de söylemedi: “Küçükken babanız size küçük çizgi romanlar hediye ediyordu. Artık büyüdüğünüze göre, ürettiğiniz çizgi romanlarla ona hediye veren şimdi siz oluyorsunuz.” Söylediği bu da değildi: “Babanızın size çizgi romanlar hediye ettiğini söylüyorsunuz, değil mi, ben bunun bugün çizgi romanlara olan hevesinizle alâkalı buluyorum.” O gün bana gülerek yalnızca şunu söyledi: “Ah, babanızın size çizgi roman hediye ediyor olduğuna hiç şaşırmadım.” Çizgi roman çizme arzumun yorumda

yeri yoktu. Bu arzumun yalnızca ötekilerin yanında tanınır olmaya ihtiyacı vardı.

Freud'un temel mesajı aslında bir arzunun daima, -tren yolu üzerindeki tren gibi*, bir başkasını saklıyor olduğu değildi. Asıl söylenmek istenen, arzuların el ele tutuşup birlikte bir çember çizerek dans ettikleriydi. Psikanalizin işaret etmesi gereken işte bu çemberin -farandole** da diyebiliriz- ta kendisidir. O gün psikanalistimin yaptığı da buydu. Çocukken babamın benimle ilgili arzu etmiş olduğunu düşündüğüm şey ile (ki görünüşe göre onun arzusu aslında benimkini temsil ediyordu), yetişkin olduğumda çizgi roman yazarlığından aldığım keyif arasındaki bağlantıya gönderme yapıyordu. Analistimin daha geleneksel bir yöntem benimsemiş olduğunu varsayalım. Bu durumda çizgi romanın bana verdiği hazzı Ödipal kurama bağlı bir okumayla anlamaya çalışacak ve arzum bir nevi baştan çıkarma arzusu başlığı altında yerini bulacaktı. Daha fazla ısrar etmeye gerek yok. Böyle bir yoldan sapma, onun canına okurdu...

Tam tersine, analistimin tutumu çizmekten aldığım hazza hiç dokunmamaktan yanaydı. Böylece bir diğerinin, babamı memnun etmekten duyduğum hazzın ger-

* Hemzemin geçitlerde sürücü ve yayaların dikkatini çekmek amacı taşıyan trafik panosu notu: "Bir tren. bir başkasını saklıyor olabilir!" (ç.n.)

** Bir dans türü. (ç.n.)

çekliğini görmemi sağlayarak, memnuniyetimi iki katına çıkarırdı. Sözlerindeki hiçbir unsur, sözü edilen durumların türlü görünüşleri arasında bir neden-sonuç ilişkisi kurmaya yönelik değildi: babamın beni memnun etme arzusu, bana çizgi roman hediye etmeyi seçmesi, benim çocuksu beklentilerim ve her daim çizmekten aldığım haz. Bunların hepsi benzer seviyeye getirilerek ele alınırdı. “Görünen” arzunun arkasına gizlenmiş “gizil” arzu diye bir şey yoktur. Psikanalist bu apaçık gerçekliğe artık teslim olmalıdır. Psikanaliz arzunun “ötesindeki” hiçbir şeyi gün yüzüne çıkaramadığı gibi, arzunun ötesine geçmeye çalışmasının gerekçesini de açıklayamaz. Belki bir şekilde, fırsatların ve koşulların gerektirdiği şekilde, neden bazı yolların ötekilerden daha fazla önceliğe sahip olduğunu gösterebilir. Ancak hiçbir şey bir ötekini açıklamaz. Hepsi birlikte var olur, bir araya gelip sonra ayrılır ve durmaksızın farklı şekillerde yeniden düzenlenirler. Geçmişe yönelik anlatımsal üretimlerimiz, bilinçdışımızın işleyişinin resmini çizmez. Tam tersine bu, bilinçdışının uzamsal özelliğini kavramımıza engel olan temel etkidir. Bilgisayar ekranlarımız, birbirine karışmadan yan yana ve üst üste konumlanabilme özellikleri nedeniyle, belki de bugün bilinçdışını en iyi yansıtan imgedir...

SAKINMA

Bir gün ona, zamanının çoğunu eski mobilyaları tamir ederek geçiren bir hastamdan ve bu etkinlik ile hastanın çocukluğundaki travmatik bir dönem arasındaki olası bağlantıdan söz ettim. Tüm açıklama çabalarımı sertçe keserek bana şöyle yanıt verdi: “Asla bir yüceltmeyi yorumlamaya kalkışmayın. Ya tedavi sürecinde ortadan kaybolacaktır, ki bu onun bir yüceltme değil semptom olduğunu gösterir, ya da hiç değişmeden sürüp gidecek, hatta belki daha da güçlenecektir. Bu da onun ruhsal işleyişin temelinde yer alan gerçek bir yüceltme olduğunu gösterir.”

Düşüncesine çok da ihanet etmeyecek şekilde, analistimin söylediklerine şu şekilde bir ekleme yapabiliriz: “Yorumun geçtiği yerde, bir daha asla yüceltme otu bitmez!”. Ve o bu konuda çok haklıydı! Nasıl olur da alçı ya da boya badana işini, aslında anal meşguliyetlerini doyurmak için yaptığı söylenen hastanın bu işleri yapmaya devam etmesini bekleyebiliriz? Veya yaşlı ebeveynlerini onaramıyor olduğu için tamirata sardırılmış

olduğu söylendiğinde, hastanın bu işten keyif almaya devam etmesini bekleyebilir miyiz?

Yaşantımıza dair deneyimlerimizle ilgili kişisel temsiller oluşturma (onları simgeleştirme de denilebilir) konusunda ruhsal bir güç tarafından itiliyor olsak da, bu deneyimlere sahip çıkmak için seçilen yol durmaksızın değişmektedir. Bu nedenle, belli bir zaman diliminde bir etkinliğin bir kimsenin gündelik yaşantısında fazlaca yer kaplamasının -kimi zaman sosyal yaşantısını etkileyecek kadar fazla-, o işe olan tutkusundan mı yoksa bir patolojiden mi kaynaklandığını söylemek çok zordur. İlk olasılıkta, bazen kişinin yakın çevresi için anlaşılması zor olsa da, kişi dünyasına ve kendi mahremiyetine dair bir deneyimi sahiplenmektedir. İkinci olasılıkta ise bu etkinlik, kişinin özümsemesi neredeyse olanaksız olan bir travmaya yönelik acı veren düşüncelerini uzak tutmaya yarayan bir savunmadır.

Bu ikisini ayırt edebilmek çok önemlidir. Örneğin Hergé, *Tenten Tibet'te* albümünü çalıştığı sıralarda bir terapist ile görüşmeye başlar. Bu uzman, Hergé'nin çizim yaparak geçirdiği bütün bu zamanın, cesaret edip yüzleşmesi gereken katlanması güç düşüncelerinden kendini uzak tutmanın bir yolu olduğunu öne sürer. Bu yoğun grafiksel etkinliği, zorlantılı (*compulsif*) bir sa-

vunma olarak düşünür ve çizere derhal bu etkinliği durdurmasını öğütler. Neyse ki Hergé bu tavsiyeyi yerine getirmez. Terapistle gitmeyi keser ve çizimlerine devam eder. Yaratım süreci onun açısından, acılarının üstesinden gelebilmek için onlara kişisel bir biçim vermenin en öncelikli yoluydu. Onun bu kararlılığı, başarısı dünya çapında kabul gören bir eserin ortaya çıkmasını sağlamıştı. Ancak elbette bu olmazsa olmaz bir koşul değildir. Yaratıcı sürecin tüm ürünleri sanat eseri değildir, ama hepsi gündelik yaşantıda, sosyal çevre ya da ailede kendine yer edinememiş olan ruhsal içerikler ile yakınlık kurma girişimleridir. Bu nedenle, bu girişimlerin her birine saygı duyulmalı, hepsi teşvik edilmelidir.

Ne yazık ki, travmatik bir yaşantı sonucu ruhsal yaralanmış her birey böyle bir yaratım etkinliğine yatırım yapmaya uygun ortam ve koşulları bulamayabilir. Terapistin görevi bunu kolaylaştırmaktır ve bunu üç farklı strateji yoluyla gerçekleştirebilir: Felaketi doğrudan ele almayı reddederek dolaylı yollara öncelik vermek, sözcüklerin yetersiz kaldığı yerde hastayı imgeler (metaforlar) bulma konusunda cesaretlendirmek, ilk etapta temsilleri ve onlarla ilintili duygulanımları birbirinden ayırt ederek ele alarak her adımda, bu çalışmayı hastanın özümseyebileceği şekilde uyarlamak. Bu üç hedef, travmatik olmayan ancak asıl travmatik olay tarafından harekete geçirilmiş olan aşırı korku, terk edilme endişesi, aşırı duyuşal hassasiyet gibi duygu ve temsillerin dâhil

olduğu karmaşık durumlarda, ruhsal benimseme çalışmasını kolaylaştırma amacıyla bir araya getirilebilir.

Maalesef kimi zaman bu kavrayış bizden kaynaklanmayan bir engelle karşılaşır. Böyle durumlarda anababalarımızın yüzleşmiş olduğu travmatik olayları incelememiz yerinde olacaktır. Üstelik yalnızca bizim tanık olduklarımızla da kalmayıp, ebeveynlerimizin başından geçmiş, varlığından haberdar olmadığımız halde, açığa çıkmamış sancı veren sırlar olarak izlerini taşıdığımız travmaların da peşinden gitmeliyiz.

Hastasını belleğinde bulabildiği tüm ruhsal halleri ifade etmeye çağırırken, psikanalist hastasının ruhsal yaşantısında kendine yer edinmiş olanlar ile onu tekrarlı davranışlar dizisine hapsedenler arasına kesin bir çizgi çekmektedir. Burada asıl önemli olan, hasta tarafından özümsemiş ve içselleştirilmiş olayların izleriyle henüz temsil edilmesi olanaklı olmayanların izlerini yan yana görebilmeyi sağlayacak olan ruhsal haritanın kavranmasıdır.

EMPATİ

Günün birinde ona, birkaç haftadır görmekte olduğum genç kadın hastamı oldukça baştan çıkarıcı bulduğumu itiraf ettim. Onunla görüşmenin bana hissettirdiklerini, ona dair arzumu ve hatta kimi zaman kendimi ona âşık olup olmadığım konusunda sorguluyor olduğumu söyledim... Bana ciddi bir bakış fırlattı, yanıtımı etkilememek için ve kendini tüm olasılıklara hazırlarmışçasına gözlemlerini kapatarak şöyle dedi: “Gerçekten ona âşık olduğunuzu düşünüyor musunuz?” Cümleyi telaffuz edişinden ona “evet” yanıtını verebileceğimi tahmin ediyor olduğunu anlamıştım. Analistimin bu tavrı beni altüst etti çünkü zihinsel olarak kendimi, bana aktarımın tuzaklarından söz edeceği ve bu konu etrafında farklı analitik alanları ele alacağımız bir sohbe hazırlamıştım. Sorunun tahminimden daha karmaşık olduğunu anlamam çok zaman almadı. Sorusuna “evet” yanıtını verebilirdim. O, bu olasılığı duymaya hazırdı. Yazık ki ben buna hiç hazır değildim. Lafı ağzımda geveleyerek ona hayır diyebilirdim, elbette âşık değildim. Büyük olasılıkla bu, aktarımın bir sonucu olarak ortaya çıkmıştı. Uzatmadan an-

latmak gerekirse, o gün iyi öğrenciyi oynadım ve iyi bir ilerleme fırsatını kaçırdım. Çünkü sorduğu sorunun samimiyeti beni hayrete düşürmüştü, ne yapacağımı şaşırmıştım. Sonuç olarak şunu fark ettim ki, analistim, bana kıyasla, analitik hali hazırda düşünce yapısına daha az bağlı kalmaktaydı. Şüphesiz ki bu kadın için hissettiklerimin “gerçek bir aşk” olup olmadığını kendime sormaktan korkuyordum. Sonraları, o gün verdiğim yanıt konusunda hep bir pişmanlık hissettim. Biraz beklemeli ve şöyle demeliydim: “Henüz bilmiyorum, bir dahaki sefere tekrar konuşalım.” Bunu nasıl geri çevirecekti? Üstelik de o kadın için hissettiğim şey, gerçekten aşktı ve bunun ötesi yalnızca beni ilgilendirirdi.

Sonuç olarak, analistimin dilinin tutkudan yana mı yoksa mantıktan yana mı olacağını asla bilemeyeceğim. Doğrusunu söylemek gerekirse, bence ikincisini tercih ederdi. Onda arzunun tarafını tutan bir psikanalistten çok, 17. yüzyıldan kalma bir filozoftan üzerine uyarlanmış hissini yaratan bir şeyler vardı. O gün öyle aceleci davranıp, onun aklından geçenlere dair düşündüklerimi söylemiş olduğuma pişmanım. O gün verdiğim yanıt kim bilir belki onun vereceğini düşündüğüm yanıtıdır bir tahmindir. Veya aslında tamamıyla bana ait endişeleri yansıtan bu yanıtı, ona atfeden bendim. Bu sorularımın yanıtını asla bilemeyeceğim.

Şimdi yeniden düşündüğümde, o gün beni en çok hayrete düşürenin, bana sorduğu soruyu sanki kendisi de aynı sulara yüzmüşçesine sormuş olmasıydı. Benzer bir durumda, sanki o da bu sorgulamalardan geçmişçesine... Üstelik bunu alaycı bir tutum takınarak yapmadı. Söylediklerinde sezilen hava bu değildi: “Haydi canım, bunun gerçekten aşk olduğunu mu düşünüyorsunuz, haydi sevgili meslektaşım, şu klasikleri bir daha okuyalım...” Tam tersine, bunları ilgili bir tavırla ve -bu sözcüğü atlamayalım-, empatik bir tutumla söylemişti. Üzerine kafa yormaya hazır gibiydi. Zaten sıklıkla şöyle söyledirdi: “Yaşamın kullanma kılavuzu yoktur. Eğer olsaydı mutlaka bilinirdi.” Sanırım ben o gün, kendiminkini bulmaktan korkmuştum.

Son olarak analizimin bitişiyle ilgili birkaç bir şey söylemek istiyorum. Didier Anzieu analizimin sonlarına doğru oldukça hastaydı ve giderek seansları sürdürmekte zorlanmaya başlamıştı. Benim açımdan ise, analizi sonlandırma kararını almak sanki ona, neredeyse açık bir şekilde bu haliyle artık bana yardımının dokunmuyor olduğunu söylemek gibiydi. Sonuç olarak bizi bu işin içinden, alışılmış inceliğiyle, yine o çıkartabildi. Bana “eskisine göre daha az fayda görüyor olduğum” gerekçeyle çalışmamızı durdurmayı teklif etti. Acaba ben mi yeterince ilerleme kaydetmiştim yoksa o mu benimle daha ileriye gidemeyeceği gerçeğini kabullenmişti? İfa-

desindeki muğlaklık aslında beni rahatlatmıştı. Bir kez daha, tam anlamıyla doğru bir ton kullanmıştı.

Sorduğum soruya gelince, onun cevabını asla bilemeyeceğim...

İKİLİ OLARAK KENDİNE VARMAK

Şimdi bir süreliğine terapide neler olup bittiğinden uzaklaşıp farklı tipte bir ilişkiyi -en azından görünüşte- ele alalım. İlişkinin iki kahramanı Driss ve Philippe. İlki asi ve genç bir siyahî, ikincisi ise kural karşıtı (*anticonformiste*) bir engelli. Aralarında geçen hikâye, öncesinde asla tahmin edilemeyecek cinsten bir yakınlığı anlatıyor. *Intouchables*^{1*} filminin kahramanlarından söz ediyorum. Birlikte çıktıkları yolculuğun analitik hiçbir tarafı olmasa da, bu ilişkinin hasta ile terapist arasında olan biteni anlamamızda bize nasıl yardımcı olacağını gelin birlikte görelim.

Empati, iki kişilik bir yolculuk

Philippe bir tetrapleji hastası, aynı zamanda da aşırı zengin biridir. Kendisini besleyecek, dolaştıracak, ona gerektiğinde masaj yapacak, gece-gündüz gözünü ondan ayırmayacak bir nevi koruyucu melek arayışındadır.

Bu metnin ilk taslağı *Cerveau&Psycho*'nun 50. sayısında Mart-Nisan 2012 tarihinde yayınlanmıştır. *Intouchables*, Olivier Nakache et Éric Toledano'nun Fransa'da 2 Kasım 2011 tarihinde gösterime girmiş olan filmidir.

Sözü edilen film Türkiye'deki sinema salonlarında *Can Dostum* ismiyle gösterime girmiştir. (ç.n.)

Driss, adaylardan biridir. İşi alabileceğine zerre kadar inanmadığından, oraya asıl gidiş nedeni iş görüşmesi değil, orada bulunduğunu belgeleyen imzayı alabilmektir. Genç adamın iş ve işçi bulma kurumundan ödeme alabilmesi buna bağlıdır. Danışmadaki sekretere şöyle der, “İki tane imzayı topladım, Assedic ödemelerim için üçüncüsüne ihtiyacım var.” Her nasılsa, beklenenin aksine, Philippe onu seçer. Neden acaba? Nedenini sonrasında, siyahî bir adamı, üstelik de adlî sicili olan bu adamı hizmetine almış olmasının yarattığı tehlikelerden onu korumak isteyen bir arkadaşına anlatırken öğreniriz: “Çünkü acıma duygusu yok.” Bu, filmin izleyiciye verdiği en etkili mesajlardan biridir. Engelli bir kimse için, acınıyor olmaktan daha çekilmez bir durum yoktur. Çünkü acıma tek yönlü bir duygudur; güçlüden zayıfa, varlıklıdan yoksula, üstte olandan alttakine yönelir. Acıma, yalnızca o duyguyu taşıyan kişiye iyi gelir, ona kendisini cömert hissettirir. Oysa acıma duygusuna maruz kalanlar için bu tahammülü güç bir durumdur. Genellikle karşılarındaki kişinin kendilerine çocuk muamelesi yaptığı hissine kapılırlar ve böyle düşünmekte haklıdırlar.

Driss ise, işverenine karşı hiçbir acıma duygusu beslememektedir. Onun gözünde Philippe servet sahibi adamın tekidir. Hatta iş görüşmesinin olduğu gün ona ait değerli bir nesneyi çalmaktan da geri kalmaz. Philippe’in engeline gelince, bu Driss için yalnızca basit bir

merak konusudur. Günün birinde, gerçekten tüm hassasiyetini yitirmiş olup olmadığını görmek istercesine Philippe'in felçli bacaklarına kaynar su dökmekten çekinmez. Philippe ise "Driss kendince deneyler yapıyor" diye düşünmektedir. Philippe'in his kaybı Driss'e göre, tıpkı kendisi için ayrılmış olan banyonun devasalığı gibi tuhaftır. Driss, yapmaktan keyif aldığı şeylere Philippe'i de dâhil etmekten geri kalmaz; esrar, hayat kadınları... Driss'in acıma duygusu yoktur ama başka bir duygusu ön plandadır: empati.

Bu anlardan birine Driss, Philippe'i bir yere götürmek için arabaya bindirirken şahit oluruz. Bu iş için kullanılan araç küçük bir minibüstür. Tam Philippe'i tekerlekli sandalyesiyle birlikte aracın arka bölümüne yerleştirecekken, Driss birden durur ve şöyle haykırır: "Hayır, sizi bir at gibi arabanın arka tarafına koymayacağım!". O anda, Philippe'in kazadan önce kullandığı alımlı ve güçlü arabaya doğru yönelir ve adamı ön koltuğa, kendi yanına yerleştirir. Birlikte yan yana otururlarken, iki erkeğin beraberken yaptığı gibi, kadınlardan, yalnızlıktan, arkadaşlıktan ve aşktan konuşan iki basit adama dönüşürler. Driss hız yapmayı mı seviyor, hemen motor gücü yüksek bir tekerlekli sandalye bulup, Philippe keyifle onu sürerken arkasına yerleşir. Driss hayat kadınlarını mı seviyor, Philippe'i de yanında götürür. Biri kendi deyimiyle "küçük salatalığı" ile bu anların tadını çıkarırken, diğeri Driss'e açıkladığı gibi kulakları

sayesinde haz almaktadır. Beklenenin aksine, alay edilen taraf Driss olur. Daha da iyisi, bütün bunlara birlikte gülmeleridir. “Kulakların kızardığında, bu heyecanlandığın anlamına mı geliyor yani?” diye sorar Driss. “Evet” diye yanıtlar diğeri, “bazen sabahları uyandığımda kulaklarım sertleşmiş olur.” Seyirci gülümser. Film onu, yaşama arzusunun, haz veren deneyimlerin tadını çıkarabilmenin ve bunu konuşup paylaşabilmenin bir arada sunulduğu yeni bir hümanizm ile karşılaştırmaktadır. Zira bu iki kişilik diyalog her şeyden önce iki çenebazın birbiriyle konuşmasıdır. Paylaştıkları yalnızca yaşamdan alınan haz değil, aynı zamanda onu paylaşabilmenin ve hatıta yaşamla dalga geçebilmenin verdiği keyiftir.

Böylece Driss, Philippe’in yavaş yavaş engelli birey statüsünden çıkıp, bir engeli olmasına rağmen, herkes gibi arzuları olan herhangi bir adama dönüşmesine eşlik eder. Diğerleriyle arasındaki tek fark, arzularının farklı şekillerde ifade ve tatmin buluyor oluşudur. Ötekinin yaşamda seçtiği yolu tanımak ve kabul etmek bu iki karakter için zenginleştirici bir deneyime dönüşür. Her iki tarafın da birbirinden fayda gördüğü bu karşılıklılık, filmde karakterlerin ardı ardına üstesinden gelmek zorunda kaldıkları otorite problemleriyle ifade bulur. Bir sahnede, Philippe’in kızı izin almadan Driss’in odasına girer ve ona karşı saygısız bir tutum sergiler. Driss şok olmuş bir ifadeyle Philippe’e, kızının “hafifçe yola getirilmeye ihtiyacı olduğunu” söyler. Bunun üzerine Phi-

lippe genç adamın sözünü dinleyerek, hem de onun kullandığı sözcüklerle kızını “yola getirmek” için harekete geçer. Driss zalimce, “Eğer sözünüzü dinlemiyorsa, onu ezip geçmekten başka çareniz kalmıyor” der. Philippe kızına dönerek tekrarlar, “Eğer sen beni dinlemezsen, ben seni ezip geçeceğim”. Driss’in gerçek anlamıyla kullanmış olduğu cümle ikinci kez kuruluşunda ahlaki bir boyut kazanmıştır. Ergen kız yanılmıştır ve orada göz yaşlarına boğulur. Artık “yola gelmiştir.”

Bir süre sonra, benzer bir durumun tam tersi yönde yaşandığına tanık oluruz. Philippe, Driss’in üvey erkek kardeşinin yasa dışı faaliyetlere yöneldiğini keşfeder. Bunun nedenini, evde ona rehber olup yol gösterecek bir erkek figürünün olmamasına bağlar ve Driss’in bu rolün kendisine düştüğünü fark etmesini sağlar. Üvey kardeşin de “hafifçe yola getirilmeye” ihtiyacı vardır. Böylece Driss, Philippe’i bırakarak kardeşinin başına dönmeye karar verir. Philippe ise yeniden güven duyabileceği bir yardımcı arayacaktır. Aralarındaki arkadaşlık bencillikten uzaktır. Ve tıpkı peri masallarında olduğu gibi, Driss geri gelir... Bu kez geliş nedeni Philippe’in sonradan karısı olacak olan kadınla karşılaşmasını sağlamaktır.

Elbette fikir birliği oluşturma ve diğer ticari kaygılardan dolayı, bu film konunun tüm sosyoekonomik yönlerini bir kenara bırakmıştır. Kamu otoritelerinin 2011 yılında almış olduğu, engelli kişiler için erişilebilirliğin artırılmasına dair uygulanan kurallardan vazgeçme kara-

rı oldukça tartışmalıdır. Zira bireylerin karşılıklı olarak birbirlerini anlaması yolunda karşılaşılan engeller yalnızca bireysel olanlar değildir. Engelli durumdaki bireylerle kurabileceğimiz bağların zenginliği, onların somut gerçekliğine sırtımızı dönmemize neden olmamalıdır. Tam aksine bizi, bu konularla daha yakından ilgilenmeye teşvik etmelidir.

Bu filminden alacağımız ders çok temel bir noktaya parmak basar: Değişimi harekete geçiren; güçlü, karşılıklı ve çift yönlü bir ilişkidir ve bu ilişkinin simetrik olması şart değildir. Her zaman için benzerlikler, farklılıklardan daha önemlidir. Bambaşka yaşam deneyimlerinin ardından bir araya gelen iki kişinin karşılaşması, her ikisi için de bir zenginleşme ve gelişme fırsatıdır. Terapistler bunu asla unutmamalıdır!

Empatinin yüzleri

Empatik bir ilişkinin ancak taraflar birbirlerine simetrik olarak konumlandığında olanaklı olacağını düşünmek bu konuda sıkça karşılaşılan tek yanılgı değildir. Empati, birçok yönden farklı olduğu halde, çoğunlukla sempati, merhamet ve özdeşleşme ile karıştırılır.

Sempatiden başlayalım. Sempatide, ötekine yöneltilen bakış yalnızca benzer duyguları paylaşmayı değil, benzer değer yargılarını ve amaçları da paylaşmayı içerir. “Sempatizan” sözcüğünün anlatmak istediği tam ola-

rak budur. Empati anlamak üzerine kuruluyken, sempati uymak, boyun eğmek anlamına gelir.

Merhamet sözcüğü ise, özellikle de Fransız kültüründe, ıstıraba* gönderme yapmaktadır. Bu sözcük, mağdurluğu ve mağdura yönelik düşmanca, hatta saldırgan tutuma karşı durmayı da içinde barındırır. Merhamet, bu şekilde tanımlandığı haliyle çift yönlülüğe pek de yer bırakmamakta, hatta kimi zaman bir üstünlük hissiyle birlikte kendini göstermektedir.

Özdeşleşme ise, üç seviyeli empati sürecinin yalnızca birinci seviyesidir. Esasen empatiyi üst üste konumlanmış üç kattan oluşan bir piramit gibi düşünebiliriz. Yukarıya doğru çıkıldıkça ilişkiler daha zengindir, ancak ilişki kurulan kişi sayısı azalır.

Ortak ya da doğrudan empati

Bu, piramidin tabanıdır. Genellikle özdeşleşme olarak adlandırdığımız bu seviye, kişinin kendi konumunu kaybetmeden bakış açısı değiştirebilme yetisi olarak tanımlanabilir. Nörofizyolojik temellere dayanan bu özellik, otistik bozukluğun gözlendiği durumlar haricinde her bireyde bulunmaktadır. Bu seviyenin iki bileşeni vardır. Bunlardan ilki, ötekinin hislerini anlama yetisidir: Bu, bebeğin yaşamının ilk yıllarında, bebek kendi

* Burada, Fransızcadaki “compassion” sözcüğü ile İngilizce *compassion* sözcüğünün aynı anlamı karşılamadığını belirtmekte fayda var.

ile öteki arasındaki ayrımı yapabilmeye başladığı andan itibaren yerleşen duygusal empatidir. İkinci bileşen biraz daha geç belirir. Tam olarak yerleşmesi dördüncü yaşın sonlarını bulan bu beceri, ötekinin dünyayı nasıl gördüğüne, bir başka deyişle onun “bakış açısına” dair bir anlayış geliştirme anlamına gelmektedir: Bu kavrayış, kimilerince “zihin kuramı” (*théorie de l'esprit*) olarak da adlandırılan bilişsel empatidir. Zihin kuramına göre çocuk bu dönemde, gündelik yaşamında karşılaştığı kişilerin, içinde yaşadıkları dünyaya dair kendisinininkilerden farklı temsillere sahip olduklarını, bunun da kendisinininkilerden farklı deneyimler yaşamış olmalarından kaynaklandığını kavramaya başlamaktadır.

O halde, empatinin bu ilk katı, genellikle düşündüğümüzden çok daha karmaşık bir olguya karşılık gelmektedir ve üç boyutta incelenebilir:

- İki kişiye aynı anda aynı duygulanımları deneyimleme olanağı veren, mimiklerin eşlik ettiği duygu paylaşımı;
- Karşılıklı olarak iki kişinin de, hissettiklerinin yalnızca bir bölümünün ötekinin hislerinin aynısı olduğuna dair açık ve net bilinç hali;
- Ötekinin duygu durumunun neden kaynaklandığına dair kavrayış. Bu üçüncü koşulun kaçınılmaz olduğunu söyleyebiliriz çünkü ötekine verilecek olan yanıtın uygunluğu doğrudan bu kavrayışa bağlıdır.

Demek ki bu tür empatide “kendini ötekinin yerine koymak” söz konusu değildir. Ben nasıl olur da kendimi

tecavüze uğramış bir kadının veya en yakın arkadaşının ölümünü görmüş bir askerin yerine koyabilirim? Aslına bakılırsa, tüm hemcinslerimizle paylaşılan ortak bir parçamız olduğunu kabul etmek daha gerçekçi olacaktır². Bu parça sayesinde, ötekinin yerinde olsaydık ne hissederdik sorusunun yanıtını zihnimizde canlandırmak mümkün olmaktadır³.

^ Bu empati türü, kendimizi özdeşleştirdiğimiz kişinin/şeyin insani niteliğini tanınamamızı gerektirmez. Gündelik yaşantıda, hiç yüzüne bakmadığımız bir kişiyle, o farkına bile varmadan özdeşleşebiliriz. Örneğin, restoranda yemeğimi servis eden garsona bahşiş verebilirim çünkü onun yerinde olsam, ona hiç bakmamış veya hiçbir şey belli etmemiş olmama rağmen, bu bana normal görünürdü. Benzer şekilde, bir çizgi film ya da roman kahramanıyla da özdeşleşebilirim.

Sonuç olarak bu tanımla empati, çift yönlü bir iletişimin hizmetinde olabileceği gibi, birinin ötekine hükmettiği bir ilişki tipi içerisinde de gözlenebilir. İlkinde empati, dayanışma ve yardımlaşmaya önayak olur. İkincisindeyse, kimi zaman oldukça ince hesaplara dayanan bir manipölasyon biçimini sürdüren etken olabilir.

² J. Benjamin, *Les Liens de l'amour* [1988], Métailié, Paris, 1993.

³ J. Decety, "L'empathie est-elle une simulation mentale de la subjectivité d'autrui?", içinde A. Berthoz ve G. Jorland, *L'Empathie*, Odile Jacob, Paris, 2004.

Karşılıklı empati: ötekinin yüzü

Bu, piramidin ikinci katıdır. Ortak empati beyinsel gelişimimizle doğrudan ilintili olduğundan, hepimizin sahip olduğu bir özellikken, karşılıklı empati hiçbir zorlama olmadan yapılan etik bir tercihe dayanır. Aslında, ötekinin hislerine dair sahip olduğumuz kavrayışı, kişiyi kontrol etmek ve onun üzerinde hakimiyet kurmak için kullanmak hiç de zor değildir. Ancak böyle bir durumda sosyal hayat büyük bir hızla, farelerin peşinde koşan kedilerden oluşan bir cehenneme dönüşecektir! Bu nedenle karşılıklı empati, barışçıl bir sosyal düzen için olmazsa olmaz bir etik tercihtir. Peki, bu empati türü doğrudan empatiden nasıl ayrılır? Şöyle ki, bu seviyede yalnızca kendime ötekiyle özdeşleşme hakkını tanımakla kalmayıp ötekine de benimle özdeşleşme olanağı tanımın: Ötekine kendini benim yerime koyma, benim anladıklarımı anlama ve hissettiklerimi hissetme olanağı veririm.

O halde karşılıklı empati iki tarafın birbirini karşılıklı olarak kabul etmesini gerektirir: İletişim kurduğumuz kişileri, sonradan kullanmak için iyi kötü anlamaya gayret ettiğimiz basit varlıklar olarak değil, tıpkı kendimiz gibi çeşitli hassasiyetlerle donatılmış kişiler olarak görmeyi kabul ederiz. Bu karşılıklı tanınma, ayna etkisine gönderme yapmaktadır: Karşımdaki insan, yalnızca bir başka bendir. Aramızdaki farklılıklar ise bizi birleştiren benzerliğin ayrıntılarından ibarettir. Sözü edilen bu seçim sayesinde

de, ilişkide çift yönlülük ve asimetri arasında uzlaşma sağlamak mümkün olur⁴.

Demek oluyor ki, tek yönlü empatiden farklı olarak karşılıklı empati, birbirimizi tanımamıza aracı olacak olan doğrudan bir görsel temas barındırır. Bu temas, ötekinin gözlerinin içine bakmakla, karşılıklı gülümseme veya başka türlü mimiklerle başlayabilir. Kişinin ötekiyle duygusal bir etkileşime girmeyi kabul ettiğini gösteren ilk hareketler bunlardır. Bunun tam aksine, duygulara aracı olan bu dışavurumun yokluğu, ötekinin varlığını yok sayma anlamına gelecektir. Öyle ki, hemcinsine bir nesne muamelesi yapmak isteyen birinin ilk yapacağı, ondan başka yöne bakmasını istemektir; onu öldürmek isteyen birisiyse gözlerini ondan kaçırmayı yeğler.

Çift yönlü olarak gerçekleşen bu ötekini tanıma ve kabul etme davranışının birbirini tamamlayıcı üç boyutu olduğu söylenebilir. Öncelikle ötekine, tıpkı benim kendime değer verdiğim gibi, kendisine değer verme hakkı tanınır: Bu narsisizm boyutudur. Sonrasında ona aynı benim gibi, sevme ve sevilme olanağı verilir: Bu, psikanalizin “nesne ilişkileri” olarak adlandırdığı bileşendir. Başka bir deyişle, duygusal, cinsel veya beslenmeye yönelik beklentilerimizi karşılayan hemcinslerimiz ile ku-

⁴ E. Levinas, *Autrement qu'être ou Au-delà de l'essence*, Le Livre de poche, Paris, 2004.

ruhan bağdan söz edilmektedir* Son olarak ötekine, hukuki anlamda özne niteliği atfedilir: Öteki, tıpkı benim gibi toplumsal kurumların güvencesi altındadır⁵. Ötekinin kabulünün narsisistik ve nesnel bileşenleri Freud'un tanımladığı şekliyle libidinal yaşantının iki farklı boyutuna karşılık gelmekteyken, ötekiyle kurulan ilişkinin bu sosyal bileşeni Imre Hermann⁶ tarafından tohumları atıldıktan sonra John Bowlby'nin⁷ geliştirdiği yaklaşıma gönderme yapmaktadır. Bu yazarlar, tüm primat canlılarda, özellikle de anneleri tarafından besleniyor olmalarından bağımsız olarak gelişen ve anneye fiziksel anlamda bağlanma eğilimine dayandırılan bir bağlanma içgüdüsünün varlığını öne sürmüşlerdir. Ruhsal yaşantının bu bileşeni; her üyesinin aynı hak ve ödevlere sahip olmasını öngören kurallar ve yasalar ile yönetilen, gittikçe genişleyen insan gruplarının oluşmasının temelinde yer almaktadır. Sözü edilen tanıma ve tanınma yalnızca ikili ilişkide değil, topluluk çerçevesinde de benzer bir işleve sahiptir; bunlar içerisinde aileyi, bireyin bağlanmayı tercih ettiği farklı toplulukları ve bütünüyle sosyal düzeni sayabiliriz.

Daha açık bir anlatım için burada "narsisizm" bileşeni ile "nesne ilişkileri" birbirinden ayrılarak ele alınmıştır. Esasen bu iki bileşen iç içe geçmiş halde bulunur. Sağlam bir narsisizmin belirleyicisi, ilk döneme dair içselleştirilmiş ilişkilerin kalitesidir.

A. Honneth [2005], *La Réification. Petit traité de théorie critique*, Gallimard, Paris, 2007.

I. Hermann [1943], *L'Instinct filial*, Denoël, Paris, 1972.

⁷ J. Bowlby, *Attachement et perte*, A.g.e.

Özelliklerarasılık (intersubjectivité)

Empatinin üçüncü düzeyi, piramidin üçüncü katına karşılık gelir. Bu seviye ötekine, kendini benim yerime koyma olanağı vermenin yanı sıra, bu kavrayışın, bilmediğim yönlerimi bana bildirme amacına hizmet etmesinin de kabul edilmesini ifade eder. Ben bu boyutu, 2001 yılından itibaren geliştirmeye başlamış olduğum *extimité* (mahremiyeti açığa vuran)⁸, kavramıyla yakınlığına gönderme yaparak “mahremi açığa vuran empati” (*empathie extimissante*) olarak adlandırıyorum. Bu kavramın, kişinin bugüne dek ötekinin bakışından sakındığı bazı yönlerini (mahremiyet alanlarını), ne kadar değerli olduğunun fark edilmesi amacıyla küçük ya da büyük bir topluluğun önünde görünür kılmasına karşılık geldiğini hatırlayalım. Sözü edilen öteki tarafından onaylanma arzusu kaynağını, yaşantının ilk yıllarında annesinin gözlerinde onaylandığını görmek isteyen bebeğin arayışından almaktadır. Yani aslında kendini gösterme arzusu, kendini saklama arzusundan önce gelmektedir! Bu arzumuz yaşantımız boyunca bize eşlik etmekte ve günümüzde yeni teknolojik gelişmeler aracılığıyla yeni bir ifade alanı bularak sahneye konabilmektedir.

O halde burada söz konusu olan öteki ile özdeşleşmek ya da onun bizimle özdeşleşme yetisini kabullenmek değil, ötekinin bakışı üzerinden yansıyanlar aracılığıyla

⁸ S. Tisseron [2001], *L'Intimité sureposée*, Hachette Littératures, Paris, 2002.

kendimizi farklı yönlerimizle keşfetmeyi kabul etmektir. Bir terapistte görünmeye karar veren kişinin durumu da tam olarak budur: Terapistin, kendisi hakkında yeni şeyler keşfetmesini sağlayabileceğini düşünmeyen biri, zaten böyle bir girişimde bulunmaz. Bu aynı zamanda aşk ilişkileri ve bazı çok yakın arkadaşlık ilişkileri için de geçerlidir. Böylelikle örülen duvarlar yıkılır...

Yazık ki, karşılıklı empati pek çok tehdidi de beraberinde getirmektedir. Ötekinin kendini benim yerime koymasını kabul etmem demek, aynı zamanda beni daha iyi anlayarak üzerimde baskı ve manipülasyon oluşturma riskinin ortaya çıkması demektir. Aslında bakılırsa burada, yalnızca insan ırkına özgü bir empati paradoksundan söz edebiliriz. İnsan, bir yandan en ileri seviyede ve incelikli haliyle ötekiyle empati kurma yetisine sahipken, öte yandan hiçbir hayvan türünün yapamayacağı kadar acımasızca en yakınlarını bu anlayıştan mahrum edebilir. Yakın tarihte ve günümüzde bunun çokça örneğini görmek mümkündür: Nazizm ve onun insan mezbahaları, sistematik bir biçimde Sırbistan'da, Ruanda'da, Kamboçya'da işlenen katliamlar.

Peki bu paradoks neden kaynaklanmaktadır? Bu sorunun yanıtı bebeğin, diğer hiçbir hayvan türünde olmadığı kadar ileri derecede prematüre olarak dünyaya gelmesi olabilir. Bunun sonucu olarak kendini keşif sürecinde insanoğlu, aynı anda ötekini de keşfeder. Bu çift yönlü keşif, beraberinde gelen hazla birlikte, her

birimizin erişebileceği ileri derece empati düzeyinin anahtarıdır. Ancak aynı zamanda bu yakınlık, kişide yoğun bir kaygı oluşumuna da yol açabilir: Öteki tarafından manipüle edilerek özgürlüğüne ve arzularına yabancılaşmak, hatta ötekinin içine doğru çekilerek kendi için var olmaya son vermek. Bebekle ona referans olan yetişkin arasında kurulan yakınlık, birbirine zıt olduğu halde aynı zamanda da tamamlayıcı iki ruhsal hareketin nedenini oluşturmaktadır: Karşılıklılık arzusu ile ötekinin hâkimiyeti altında olmanın yarattığı endişeye bir cevap olarak ona hâkim olma arzusu. Zira atak en iyi savunma biçimidir! Bütün bunlar neden insanoğlunun, özellikle ailevi ilişkilerinde, hem en yüksek seviyede empati sahibi olup hem de en acımasız davranışları sergileyebileceğini göstermektedir. Bunun aksine hayvanların, en yakın türdeşleri ile kurdukları ilişkilerde empati asla gerekli olmaz⁹.

Şimdi psikanalitik bağlama geri dönelim. Elbette ortaklaşa yürütülen simgeleştirme çalışmasının ortaya konabilmesi için gerekli koşul, karşılıklı empati bağının kurulması, yani çift yönlü tanınma ve kabul görmenin gerçekleşmesidir. Ancak empatinin ne olduğunu anlamak bize bir başka yönde daha aydınlanma olanağı verir. Hasta yatar pozisyonda veya yüz yüze olsun, terapist ile arasında kurulan ruhsal yakınlık, her ikisinin de dün-

⁹ F De Waal. *L'Âge de l'empathie. Leçons de la nature pour une société solidaire*, Les liens qui libèrent, Paris, 2010.

yayla ilk ilişkilerine damga vurmuş olan arzuları ve endişeleri uyandıracaktır. Empati kurma arzusu ile manipüle edilme endişesi daha da şiddetlenerek terapi odasında kendini gösterir. Üstelik de bu, yalnızca tedavi olmaya gelen kişi için geçerli değildir!

Bu nedenledir ki, analistin empati kurma kapasitesini uzunca övdükten sonra, ileri derecede oto-gözlem becerisi ve sağduyuyla donanmış olmasının önemi üzerinde de durmak gerekir...

Empatinin ışığında aktarım

Aktarım Freud tarafından, hastanın terapistini çocukluğuna damgasını vurmuş bir figürle, genellikle de annesi veya babasıyla karıştırma eğilimi olarak tanımlanmıştır. Ancak aktarım aynı zamanda kişi için ötekini anlayarak kendini anlama fırsatı da olabilir. Her şeyden önce, aktarımın yalnızca analitik bağlama özgü olmadığını hatırlayalım. Bir kişiyle kurduğumuz ilişki ciddi bir boyut kazanmaya başladığı andan itibaren, aktarım riski her zaman olacaktır. Üstelik bazı karikatürleşmiş durumlar haricinde, genellikle aktarımın farkına varmak oldukça zordur. O halde, analizin ne özelliği vardır? Analizde aktarım, yaratılmak istenen değişim için kaldıraç işlevi görür. Psikanalist, aktarımı tespit etmeyi bilir ve bu sayede, hastalarına söz konusu tutumun terapide olduğu kadar sosyal ve profesyonel yaşantılarında ne

şekilde yanılığlara neden olduğunu göstermeyi hedefler. Bunun için analist, “karşıaktarım” olarak adlandırdığımız olgudan yararlanır. Başka deyişle, her bir hastasının aktarımının kendisinde meydana getirdiği tepkiye odaklanır. Ancak yine de aktarımın yorumlanması her zaman işe yarayan bir yöntem değildir. Bunun nedeni, acaba bazı hastaların analistlerine dair sahip oldukları hatalı imgeye aşırı bağlanmış olmaları mıdır? Esasen, sorun görüldüğünden daha karmaşıktır.

Bu sorgulamalarla ilintili bakış açısının değişime uğraması 1950’li yıllara dayanır. Bu dönemde karşıaktarımı yeniden tanımlama girişiminde bulunan kişi Jacques Lacan’dır. Onun tanımına göre karşıaktarım, analistin hastasının aktarımına nasıl tepki verdiğinden öte, hastasıyla kurduğu kendi aktarım ilişkisini ifade etmektedir. Aktarım ve karşıaktarım sözcükleri, kişileri bu ikisini iki farklı paralel ve bağımsız olgu olarak görmeye yöneltme gibi bir sorun teşkil etmektedir. Nicolas Abraham’ın 1960’larda önermiş olduğu “yankılama” (*résonance*) sözcüğü bu ikilemden çıkmayı amaçlamaktadır¹⁰. Hastanın hissetmekte olduğu duygu terapistteki bir benzeriyle karşılaştığında, taraflardan hangisinin bu sürece öneyak olduğunu bilemesek de, sözü edilen her iki duy-

¹⁰ Simge üzerine el yazması, 1961 yılında yazılmış ve 1978 yılında *L’Écorce et le Noyau, A.g.e.* içerisinde yayınlanmıştır. “Yankılama” sözcüğü sonraları Mony Elkaïm tarafından analitik değil, sistemik bir bakış açısıyla, anlamı aynı kalacak şekilde yeniden ele alınmıştır.

gunun da yoğunlaştığını gözlemleriz. Aslına bakılırsa süreci başlatan hasta veya terapist değil, ikisi arasında gerçekleşen karşılaşmanın ta kendisidir. Her analistin, hastalarının hissettiklerine şekil verme yönünden bir başka analistten farklı olmasının nedeni budur. Terapistin ruhsallığı, hastanın söyleminin bir bileşenidir. Tam da bu nedenle, iki farklı analistle yürütülen çalışmada asla aynı yaşam dilimlerine odaklanmayız.

Yankılama kavramıyla birlikte, hasta ile terapist arasındaki ilişkide, her ikisinin temsilleri ve yansıtmaları göz önünde bulundurulduğunda kimin ilk ve öncü olduğu sorusu tamamen ortadan kalkar. Artık önemli olan hastanın kişilik özellikleri doğrultusunda terapisti için neyi temsil ettiği veya terapistin hasta için neyi temsil ettiği değildir. Bunlar, Mária Török'ün yazmış olduğu gibi, aynı zamanda düşlemsel ve kendi aralarında travmatik olabilen, üst üste kondurulmuş duygusal ve entelektüel unsurlardır ve bir kişiden ötekine; bakış, gülümseme, kimi zaman gözyaşı yoluyla, mutluluğu, acıyı, umutları ve umutsuzlukları ifade etmeye yarayan her türlü yolla aktarılır. Henüz 1928 yılında, Sándor Ferenczi analist için hastalarının duygularına göstereceği hassasiyetin ve ince düşüncenin öneminden söz etmiştir. Bu niteliği tanımlamak için ise Almancadaki *Einfühlung* sözcüğünü kullanmıştır. Bu sözcüğün bugün dilimizdeki karşılığı: “Empatidir¹¹”

¹¹1927-1928 döneminde Macaristan Psikanaliz Topluluğu ile gerçekleştirilen “psikanalitik tekniğin esnekliği” konulu konferansta,

O halde ilişki içerisindeki iki kişi de ötekinin öznelliğinin, dolayısıyla da kimliğinin inşasında ona destek olmaktadır. Psikanalist kendisini, ortaklaşa yürütülen bu simgeleştirme çalışmasının taraflarından biri olarak düşünür. Bu demek oluyor ki, hastasıyla olan ilişkisinde, sözü edilenlere açıklık kazandırma arayışıyla ona çekinmeden birtakım sorular sorabilecek, hastasına onu nasıl gözlemlediği hakkında neşeli, üzgün, mutlu gibi yorumlar getirebilecektir. Kısacası, bütün bunlar analistin çalışmada daha etkin olmasını gerektirir. Peki bu durumda, psikanalist için hastasını telkin etme riski daha mı yüksektir? Bu sorunun kesin bir yanıtı yok ancak şunu biliyoruz ki, analist ne kadar az müdahale ederse, sözlerinin bir kâhin tarafından söyleniyormuş gibi algılanma riski o denli fazladır...

Aslına bakılırsa, analistin zihinsel meşguliyeti yalnızca hastaya yoğunlaşmakla kalmaz, analistin kendisini de ilgilendirir. Dikkatin aktarım üzerinde yoğunlaştırılması ötekini anlamamanın bir yoluyken, karşıaktarımın farkında olmak ise onun için kendini anlamaya bir davettir. Burada yankılaşmanın dikkate alınması, bu ikisi arasında neler olduğunu kavrayabilmeyi sağlar ve bu oldukça zahmetli bir iştir! Analistin, hastasından gele-

Ferenczi ötekiyle “birlikte hissetmek” şeklinde tanımlanan psikolojik inceliği anlatmak için Almanca *Einfühlung* sözcüğünü kullanmıştır. S. Ferenczi, *Œuvres complètes*, IV, Payot, Paris, 1982. (Bu konuyla ilgili başvurulabilecek bir diğer kavnak: J. Hochmann. *Une histoire de l'empathie*, Odile Jacob, Paris, 2012)

cek kendisine yönelik müdahaleleri “aktarımın yansımaları” olarak değil, gerçek kişilik özelliklerinin (aktarımla çarpıtılmış da olsa) hasta tarafından algılanışı olarak değerlendirebilmesini gerektirir¹². Zira herkes gibi, psikanalist de kendi kişilik özellikleri ve takındığı tutumlarla ilgili olarak, kendisiyle aşinalığından dolayı artık gözüne görünmeyen yönlerini saptayabilmek için başkalarına ihtiyaç duymaktadır. Peki bunu her hafta, hatta bazen haftada birkaç kez görüştüğü hastalarından daha iyi kim yapabilir? Elbette sözü edilen, analistin hastasının kendisiyle ilgili yorumlarına karşılık verip kendisinden söz etmeye başlaması değildir. Tekrar hatırlayalım, aralarındaki ilişki simetrik değildir. Ancak analistin, hastasının kendisiyle ilgili sözlerine katıldığını (eğer katılıyorsa) ona göstermekten çekinmemesi önemlidir. Böylece onunla aynı fikirde olmadığında susarak bunu belli edebilecektir: Hastaya hiçbir yanıt vermeme, ancak sistematik olarak başvuru olan bir yöntem değilse etkili olur.

Hiç şüphesiz bunu söylemek yapmaktan daha basittir. Üstelik de bazı hastalar analistlerine hiç de üstlenmeyi istemedikleri roller atfedebilirler. Ne olursa olsun her analist, en deneyimli bile, hastalarının kendisi hakkında söyledikleri üzerinden, hatta yalnızca ele almayı tercih ettikleri geçmiş olgular üzerinden kendisini keş-

¹² Bu konuyla ilgili olarak bkz. H. Searles [1979], *Le Contre-transfert*, Gallimard, Paris, 1981, ve R. Langs, *Thérapie de vérité, thérapie de mensonge*, PUF, Paris, 1988.

fedebilir. Zira hasta çoğunlukla, analistin kendisinden beklediğini tahmin ettiği konulardan söz eder ve bunda da genellikle yanılmaz.

Sonuç olarak, yankılama kavramına yöneltilecek dikkatin artmasıyla, terapide dilin oynadığı rol, başka deyişle “gösterenler” olarak adlandırdığımız dilin kullandığı malzeme de yeni bir boyut kazanmıştır. Analist için sarf edilen her sözcük önemlidir: “dürüst bir koca”, sesteşi olan “kukla” sözcüğünü ifade ediyor olabilir. Benzer şekilde, Serge Leclaire’in meşhur örneğinde olduğu gibi¹³, hiç durmaksızın “Cakarta Limanı”ndan söz eden bir hasta, aslında “Jacques” adındaki kişiye yönelik nefret ve küçümseme duygularını açığa vurmaktadır: “Cakarta Limanı” fonetik yakınlığından dolayı “Jacques domuzu” sözünü çağrıştırmaktadır*. Bütün mesele, cümlelerin içerisinde yer alan ses birimlerinin farklı şekillerde bölümlere ayrılarak başka anlamlarla örtüşmesine ne derece anlam yükleyeceğimizle ilintilidir. Burada analistin seçebileceği iki yol vardır. Bunlardan ilki göstereni, asıl anlamın anahtarı olarak görür: Bu bakış açısına göre fonetik uyum ve art arda eklenen hecelerin başka bir anlamda duyulabilmesi, bilinçdışını anlamının önünü açmaktadır. Bunun aksine ikinci yol, hastanın deneyimine öncelik verir. Söz-

¹³ S. Leclaire, *On tue un enfant*, Seuil Points, Paris, 1981.

* Cakarta Limanı (Fransızca “port de Djakarta”): fonetik okunuşuyla “pɔʁ də dʒakɑʁta”, Jacques domuzu (Fransızca “porc de Jacques”): fonetik okunuşuyla “pɔʁ də ʒak ». (ç.n.)

cüklerin farklı şekillerde bölünüp birleştirilmesiyle oluşturulan yeni anlamlar yalnızca kişiyi anlamaya yardımcı unsurlardır. Bunlar, hasta ve terapisti arasında kurulan ilişkilerin bütününde ifade bulan birtakım sezileri onaylamaya yararlar. Bundan böyle ruhsal yaşantının anahtarını elinde tutan, sözü edilen olası çifte anlamlar değil; tam tersine, birtakım fonetik örtüşmelere atfedilen öneme biçilecek değerin, ruhsal yaşantının daha iyi anlaşılması sayesinde belirlenmesidir. Başka türlü söylemek gerekirse, “gösterenler”, artık “gösterilen”e ulaşmanın tek ve en önemli yolu olmaktan çıkmıştır. Onun yerine “gösterenler”e olası anlamını veren, hastanın türlü görünümünde beliren ruhsal yaşantısına dair erişilen kavrayıştır. O halde, her ne kadar doğru anlaşılmaları psikanalist için önemli olsa da, tedavi sürecinde yorumlanmaları ikincil bir önem teşkil etmektedir.

Bunun aksine terapistin bazı müdahaleleri yalnızca, orada bulunduğunu ve erişilebilir olduğunu hastasına gösterme, her şeyi işitebileceği ve duygusal anlamda bunlardan etkilenebileceği konusunda ona güven verme amacı taşır.

Yeniden güvenebilmek için empati

Küçük çocuk, kendisiyle ilgili oluşturmakta olduğu temsillerin değerli olduğuna inanmak için karşılıklı bir empati bağından yararlanmaya ihtiyaç duyar. Kendisiyle ilgilenen yetişkinler tarafından, beklentilerinin bilinme-

sine, dışavurumlarının anlamlandırılmasına ve içinde bulunduğu duruma uygun duygusal ve sözel ifadelerinin desteklenmesine ihtiyacı vardır. Pratikte bu, yeri geldiğinde onunla birlikte sevinmek ve üzölmek anlamına gelmektedir. Bu, ebeveynlerin çoğunun kendiliğinden yapmakta olduğu bir şeydir. Çocuklarının duygusal dışavurumlarının ne anlama geldiğini bilir ve genellikle uygun şekilde tepki gösterirler. Çocuk gülüyorsa ona bir gülümsemeyle eşlik eder, çocuk endişeliyse kollarına alarak ona sıkıca sarılırlar. Bu güven verici tutum çocuğun çevresi ve kendisiyle dengeli bir ilişki kurma sürecinde ona destek olur. Çocuk, etrafında olup bitene yüklediğı anlama güvenmeyi ve ötekilerin kendisini anlamasına yardım edebileceğini öğrenir. Önce kendi kendini, sonra da çevresindekileri yatıştırma yetisini içselleştirir. Çocuk bütün bunları öğrenirken şöyle der gibidir: “Sonuç olarak ötekilere duygularımı göstermemin bana sadece yararı dokunuyor: Böylece onlar da bana kendilerininkini açığa vurarak cevap veriyorlar ve birlikte çok güzel vakit geçiriyoruz!” Aslında farkında değildir ama çocuk, içinde yaşadığı dünyayı kendi özneliliğıyle benimseme sürecine tam anlamıyla dâhil olmaktadır.

Bu durum aynı zamanda, ebeveynlerin kendilerine olan güvenini destekleme sürecine de katkıda bulunur. Çevresiyle etkileşime girmeyen otizmlili çocukların aileleriyle birlikte yer aldıkları videolarda, bu ebeveynlerin içinde bulunduğu yoğun karmaşa halini kolaylıkla sezebiliriz. Bu yaralanma bir yandan kendilerine duydukları

güveni sarsarken, bir yandan da sevebilir ve sevilebilir olduklarına dair inançlarını zedeler. Yalnızca kendi analık babalık becerilerini sorgulamakla kalmaz (bu narsistik türden yaralanmadır), çoğunlukla eşlerinin sevgisini kaybetmekten, hatta hevesle bekledikleri torunu verememiş olduklarından ebeveynlerinin onları artık sevmeyeceğinden korkarlar.

Öte yandan, çocukluğunda şiddet görmüş bir kişi için ebeveyn olmak, geçmişinde yokluğunu çektiği ne varsa yetişkinlikte bunu kendi kendine sağlamanın bir yolu olarak deneyimlenir. Çocuğuna kendisinin asla sahip olamadığı ilgi, alaka ve bakımı gösteren ebeveyn, esasen küçük çocuk ile özdeşleşerek kendi çocukluğunu tamir etmektedir. Aynı zamanda çocuğuyla, yetersiz ana babasının kendisiyle kurmuş olduğundan farklı bir bağ kurabildiğini keşfederek ebeveyn sıfatıyla kendini de tamir eder. Her şeye rağmen bunun oldukça zorlu bir yol olduğu söylenebilir çünkü genç ebeveyn genellikle çocuğuna, ebeveynlerinin kendisine davranmış olduğu gibi davranma eğilimindedir. Bu nedenle kimi zaman genç bir annenin, en azından ilk zamanlarda, bir karşı-modele ihtiyacı olabilir. Güçlük çeken annelere yönelik geliştirilen destek programlarının amacı tam olarak budur; dönemsel olarak ona eşlik eden asistan kişi aracılığıyla anne, iyi ve sağlam temelli bir annelik ilişkisini keşfetme fırsatı bulur¹⁴.

¹⁴ Sözü edilen Québec'te Richard Tremblay tarafından başlatılan ve

Ne yazık ki kimi zaman da ebeveynler, çocuklarının kaygılarına daha büyük bir kaygıyla yanıt vererek veya onları görmezden gelip kaygı yokmuşçasına cevap vererek çocuğun sahip olduğu dayanak noktalarını altüst eder, ona yenilerini kazandırmaya uğraşırlar. Bu tip durumlarda çocuğun yaptığı ise duygularını yakın çevresinden gizlemeyi öğrenmek olacaktır ve bunu başarabilmek için onları kendinden bile saklar. Kimi zaman bu öyle boyutlara ulaşır ki, çocuk ne hissettiğini tanımlayamaz hale gelir! Bu tip durumlar onun çocuksu teşhirci (*exhibitionniste*) arzularını, uygun bir özsaygıya dönüştürmesine engel olur. Çocuk asla gerçek olmayacak olan yeteneklere sahip olduğunu hayal etmeye devam eder. Bunun bir adım ilerisinde çocuk, küçük yaşlardan itibaren geliştirmeye başladığı keskin önsezilerini, her fırsatta yakınları üzerinde deneyimleyeceği patolojik bir üstünlük hissini sağlamak amacıyla kullanacaktır. Öteki tarafından anlaşılmadığını hissettiğindeyse, bu durumu iletişim kurduğu kişinin entelektüel ve duygusal sınırları açısından ele almak yerine, ansızın onun bir “hiç” olduğuna ve çevresine dair geçerli kişisel temsiller üretemiyor olduğuna kendini inandırır; hatta ve hatta bu kişinin kendisiyle ilgili sadistik emelleri olduğunu düşünmeye başlar.

Terapistin empati duygusu burada temel bir rol oynamaktadır: Hastanın, dünyaya ve kendisine bakışını değiştirmesinde ona hizmet edecek olan farklı deneyimler yaşamasını sağlar. Kişi, çocukluğunda zihnini meşgul etmiş olan gerçek ve oldukça da yerinde düşünceleri yeterince dikkate alınmamış olduğundan, onların aslında o kadar da yerinde olmadığı çıkarımını yapmıştır. Üşümeye ya da terlemeye alışmış, şikâyet etmeye cesaret etmemiştir. Hiçbir zaman yetişkinlerin kendisini dinliyor olduğundan emin olamamış, anlaşılıp anlaşılmadığını merak etmekten vazgeçmiş ve sonuç olarak ondan istenileni sorgusuz sualsiz yerine getirmeye alışmıştır. Bütün bu zihinsel meşguliyetlerin meşruluğunu onaylayarak, terapist çok erken yaşlarda çölleşmiş olan, kendi gibi olabilmenin yarattığı memnuniyeti hastasına geri verir. Bu hastalar tedavinin başlarında kendi kavrayışlarından öte, anlaşılıyor olduklarını bilmeye yoğunlaşırlar¹⁵. Bu hazzı erişebilmek için öncesinde, duygusal deneyimlerinin ve ruhsal ürünlerinin yeterince değerli olduğuna inanmaları gerekmektedir. Ne yazık ki, ne kadar çok ilerleme kaydederlerse etsinler, çocukluklarında eksik kalmış olanların yarattığı boşluğu tamamen kapatabilmek mümkün olmamaktadır.

¹⁵ R. Cahn, *A.g.e.*

Travmalarla daha iyi başa çıkabilmek için empati

Terapistin empatik yaklaşımı yalnızca erken dönemde yaşanan ruhsal sıkıntılar nedeniyle sekteye uğramış olan öznelleşme sürecini yeniden harekete geçirmez. Bu sürecin ani bir travma nedeniyle kesintiye uğraması sonrasında da benzer bir rol üstlenir. Gerçekte her ruhsal yara, üçlü bir kırılmayı da beraberinde getirir: kişinin özsaygısı, yakınlarının kendisine duyduğu saygıya olan inancı ve kendisini kabul eden ve özümseyen bir topluluğun bir parçası olduğuna dair hissiyatı¹⁶. Bu kırılmaların ilki, psikanalistlerin adlandırdığı şekliyle narsisistik yatırımları, ikincisi nesne ilişkilerini, üçüncüsüyse Bowlby'nin tanımladığı bağlanma ilişkilerini etkilemektedir. Bu üçlü kopma kişiliğin çeşitli katmanlarına öylesine derinden işler ki, travma asla tam anlamıyla iyileşmez. Ancak yine de sınırlandırılabilir, kapladığı alan daraltılabilir ve kişi arkada kalanlarla yaşamayı öğrenir; bu hiç de fena değildir...

Travmanın kişinin özsaygısına nasıl etki ettiğiyle başlayalım. Her şeyden önce, travma yaratan olayı öngörememiş olmanın, bununla birlikte kişinin olay sırasında kendisini veya yakınlarını korumaya almasını sağlayabilecek jestleri yerine getirememiş olmasının yarattığı hayal kırıklığı gelir. Bu aslında bireyin sandığından daha savunmasız olduğunu keşfinin ve kendisini içinde bulu-

¹⁶ S. Tisseron, *La Honte, psychanalyse d'un lien social*, Dunod, Paris, 1992.

verdiği küçük düşürücü durumun yarattığı kaygıya da karşılık gelmektedir.

İdealindeki kendiliğe uygun şekilde davranamamış olmanın ansızın farkına varılmasının yanı sıra kişide sıklıkla, şimdiye kadar üzerinde toplanmış olan duygusal ilgiyi kaybetmeye dair bir endişe baş gösterir. Aslına bakılırsa kişinin sevdiklerinin gözündeki değerinin azalacağına dair endişesi, kendi kendini değersizleştirmeyle başlar. “Acaba yakınlarım kendimi ve daha da kötüsü sevdiklerimi koruyamamış olduğumu öğrendiklerinde beni eskisi gibi karşılayıp aralarına alacaklar mı?” şeklindeki sorgulamalara bir de kimi zaman travmaya dayalı fiziksel yaralanmalar eklenir: “Kocam -veya karım- beni bu yaraya rağmen eskisi gibi sevmeye devam edecek mi?”

Travmanın darbe vurduğu üçüncü boyut kişinin kendiyle, içinde yaşadığı dünyayla ilişkisini belirleyen boyuttur. Bu aşamada birey için, sevdiklerinin ona olan sevgisini kaybetmenin yarattığı kaygının yanına bir de artık hiç kimsenin onunla ilgilenmeyecek olmasına dair bir endişe eklenir. Kişiyi insanlığın sınırlarıyla yüzleştiren ağır travmalar, onu üyesi olduğu grup tarafından dışarıda bırakılma endişesiyle karşılaştırır. Burada sözü edilen, ailenin oluşturduğu küçük grup olabileceği gibi, onun ikamesi olabilecek sendikal, politik ya da ulusal gruplar, hatta daha uç durumlarda, tüm insanlık da olabilir. Ne yazık ki bazı travmalar kişinin, her şeyden önce

kendi gözünde insan olma niteliğini kaybetmekten korkmasına yol açacak boyutlarda olabilmektedir. Böyle durumlarda deneyimlenen utanma duygusu sosyalleşme süreci için son derece bozucu ve tehdit edici niteliktedir. Kişilerin bunları dile getirme biçimleri bizler için aydınlatıcı olur: “Yok olmak istiyorum. Kendimi bir fare deliğine kapatmak istiyorum. Hiç var olmamayı tercih ederdim. Asla burada olmamayı isterdim vb.” Bu üç boyutun da etkilemiş olduğu bir kimsenin, kendini ölüme terk etmek ya da intiharı seçmek gibi büyük bir tehlikenin içinde olduğu söylenebilir. Neyse ki bu tip durumlar tüm utanç duygusunu çevrelemiş olsalar da, sık karşılaşılan olgular değildir.

Biraz yukarıda karşılıklı empatiyle ilgili olarak söylediklerimize geri gelirse, bu empati tipi, çift yönlü anlayış ile her iki tarafın birbirine aynı hakları tanıdığı ilişkisel bağı bir araya getirmektedir. Burada tam anlamıyla, travma tarafından tehdit edilen üç boyutun dikkate alındığını görürüz: ötekinin ve kendinin birbirlerini benzer şekilde sevebileceklerinin kabulü, kişinin tam anlamıyla aynı şekilde sevebilecek ve sevelebilecek olduğunun kabulü, her ikisinin de aynı hak ve ödevlere sahip olduğunun kabulü. Tam da bu nedenle karşılıklı empati, ağır bir travma sonrasında sınır dışı edilme tehdidiyle karşılaşmış kişilerin, insanlardan oluşan topluluğa yeniden dâhil edilmesini sağlamaktadır. Bu kişilere yardım etmenin elbet başka yolları da vardır: kitaplar, psikologlar

tarafından hazırlanan radyo programları, internet üzerindeki paylaşım grupları, aile veya grup terapileri vb. Ancak yine de pek çoğu, bireysel bir psikoterapiye ihtiyaç duyarlar.

Empatiye dayalı bir yaklaşım geliştiren terapist, hastasının geçmiş travmalarına ilişkin temsiller oluşturmaya başlamasını ve bunu yaparken yapayalnız kalmaktan çekinmemesini olası kılacak bir ortamın oluşmasına öncü olur. Bunu takip eden birlikte inşa (*co-construction*) sürecinde, hangisinin neye öneyak olduğuna karar vermek çoğunlukla mümkün değildir; tıpkı elde edilen sonuçlardan hangisinin bunda ne kadar payı olduğu sonucuna varırken olduğu gibi. Ancak şunu söyleyebiliriz ki, birbirinden farklı biçimlerde de olsa, her ikisi de bu girişimin başarısından fayda sağlayabileceği gibi, başarısızlığından da rahatsızlık duyacaktır.

Empatinin sınırları... Ve terapinin sınırlılıkları

Empatiyle ilgili olarak, analiz ile karıştırılmaması gerektiğini ve tek başına her şeyi çözmeye yeterli olamayacağını daha önce söylemiştik. Bu ne yazık ki analizin kendisi için de geçerlidir. Ne kadar inanmak istersek isteyelim, yetişkin bir hastaya bebekliğinde veya çocukluğunda eksikliğini hissetmiş olduğu şeyi kazandırma-mız mümkün değildir. Anne ile kurulan yıkıcı bir ilişkinin yanı sıra, erken dönemde çeşitli travmalara maruz

kalmış olan kişiler kuşkusuz ki iyi bir çevre ve/veya psikoterapi sayesinde iyileşebilirler. Kendilerine olumlu yaklaşan ve cesaret veren diğer insanlardan, yaralarını bir nebze olsun unutturmasını bekleyebilir, birincil bakım verenlerden birinin günün birinde geçmişinin üzücü olaylarını kendisiyle paylaşıp doğruluğunu onaylamasını umabilirler. Analist ise, erken dönem çevrenin, çocuğun zihinsel meşguliyetlerini görmezden gelerek veya onu kendininkilere mecbur ederek sekteye uğrattığı simgeleştirme çalışmasını kolaylaştırma işini üstlenir. Benzer şekilde, travmatik bir yaşantının yol açtığı ruhsal sarsıntının boyutunun farkına varmayı sağlayarak, onu işleme çalışmasını olanaklı kılar. Sıcak ve anlayışlı bir çevrenin de etkisiyle bir nebze olsun iyileşebilen bu insanlarda, depresif kalıntıların yeniden harekete geçmesi ve/veya nedensiz yere başkalarından kötülük göreceğine dair hislerin belirmesi çok kolay olmaktadır. Yaşantılarının çok erken dönemlerinde meydana gelmiş ve ruhsallıklarında tanımlanarak yer edinememiş olan bu dehşet verici anılara tahammül edebilmek için, bu kişilerin sıklıkla alkol veya diğer uyuşturuculara başvurduklarını görürüz. Aslına bakılırsa, rahim içi döneme ve yaşamın ilk yılına ait yıkımlar, normal bir ruhsal düzenlemenin oluşabilmesini engellemektedir. Bebeklerin tüyler ürpertici koşullarda yetiştirildiği bazı ülkelerden evlât edinen ebeveynler, yıllar sonra bunu epey sancılı bir şekilde keşfederler: Ergenlik döneminin olağan krizi, bu çocuklarda

yıkım boyutuna varmakta, sevgi dolu ve ilgili bu ebeveynleri çaresiz duruma düşürmektedir.

Daha geç dönemlerde yaşanan felaketlere gelince, onlar da daha öncesinde simgeleştirilmiş olanlardan şüphe edilmesine neden olurken kişiliği, iki parçaya bölünme riskiyle karşı karşıya getirir. Neyse ki, insanların veya doğanın tahrip ettiklerini, sonradan yakın çevrenin ya da bir terapistin yardımıyla iyi kötü yeniden inşa etmek mümkündür. Ancak kapsayıcı ve sevecen bir çevre sayesinde kişi kendine ve dünyaya yeniden güven duymayı başarabilmiş olsa da, yaşanan felaket her zaman felaket olarak kalacak, kişinin içinde bulunduğu döneme ve onarıcı çevrenin sürekliliğine bağlı olarak az ya da çok ruhsal yaşantısını etkilemeyi sürdürecektir. Hepimizin çevresinde, ailevi veya sosyal bir yıkımın mağduru olmuş ve yoğun duyguların derinlerde gömülü olan travmayı uyandırmasından çekinerek, yaşantısını daracık bir alanda sürdürmekte olan kişiler vardır. İyi ki kimi zaman, yaşanan dramın öncesine ait yaratma ve yenilenme olanakları sağlam şekilde korunmuş olur. Böylece yaşananlara tanıklık edecek bir esere dönüşebilir veya ötekine yöneltilen dikkat aracılığıyla kendiliğin inşasının aralıksız olarak sürdürülmesine hizmet edebilirler.

Bununla birlikte, yaşananların “üstesinden gelmiş” gibi görünenlerin, özel hayatlarından çok, çoğunlukla iş hayatlarında başarılı olduklarını görürüz. Felaketin ardından “sağ kalan” bu kişiler, travmatik anıların can-

lanmasına neden olabilecek sıradan durumlara yoğun bir tepkisellikle yaklaşmaktadırlar. Her ne kadar kişinin yaşadığı krizler, dışarıda oldukça yerinde ve normal bir sosyal yaşantısı olduğu izlenimini ortadan kaldırmasa da, yakın çevresi, durumuna dair çoğunlukla yoğun bir çaresizlik hissetmektedir. Örneğin, eski bir toplama kampı sürgünü, oğlunun okulda öğrendiği bir şarkıyı dinlerken, kampta yaşamış olduğu bir olayı anımsayarak şiddetli bir öfke krizine tutulmuştur. Benzer şekilde Cezayir’de savaşmış eski bir asker, kızının, askerlik döneminde çekmiş olduğu sıradan fotoğraflara bakma isteği üzerine aşırı yorgun ve bitkin bir ruh haline bürünür¹⁷. Ağır bir travmanın ruhsallık üzerinde yarattığı yıkıcı sonuçların bütünüyle silinmesi veya tam anlamıyla simgeleştirilmesi asla mümkün olmamaktadır. Şüphesiz ki, yaşantının zorlu yanlarını çocuklarından saklamamış olan sağlam ve sevecen birer anne ve babaya sahip olan kişiler büyük travmaların üstesinden daha kolayca gelebilmektedir. Ancak zorlu bir sınavın ardından kendilerini yeniden inşa ettiklerine dair verdikleri izlenim, bu süreci hiç hasarsız atlatmış oldukları anlamına gelmez. Yaşanan şok ne kadar erken ve yoğun ise, ruhsallığın bilinç düzeyinin dışında kalan katmanlarına salacağı kökler o denli derin olmaktadır. Büyük olasılıkla bu yaralı alanlar yalnızca kurbanın en yakınındakiler tarafın-

F. Dosse, *Les Héritiers du silence*, Stock, Paris, 2012.

dan bilinir. Tanınmış bir kimsenin kızı veya oğlu tarafından yazılmış bir kitap genellikle bu gömülü kalmış dramları açığa çıkarır. Bunu yapmalarının nedeni -her ne kadar gazeteciler buna epeyce hevesli olsalar da- yaşanmış bir skandalı açığa çıkarmak istemelerinden çok, ebeveynleriyle yakınlıkları sayesinde onlar hakkında edinmiş oldukları engin tecrübeyle, ötekilerin zihninde oluşmuş olan imgeler arasındaki derin uçuruma bir son vermektir.

Bu arada bahsetmemiz gereken bir sözcük var ki, ağır bir travmanın izlerini tamamen ortadan kaldırabileceğimize ve hatta travmayı kendimize “daha güzel” bir yaşam inşa etmek için araç olarak kullanabileceğimize bizi inandırmaktadır: ruhsal dayanıklılık (*résilience*). Bu sözcüğün Latin dilindeki kökeni olan *resilio* “sıçramak” anlamına gelmektedir ve nesnenin herhangi bir şok ya da uzun süreli baskının ardından eski haline dönebilme yeteneğini tanımlamakta kullanılmıştır. Ardından bu kavram çevrebilim, ekonomi, coğrafya ve tabii ki psikoloji alanlarında türlü çalışmalara ilham vermiş, psikoloji alanında birbirini takip eden üç farklı tanımlamayla ifade edilmiştir¹⁸. Bunlardan sonuncusu, kişinin ayakta durmasını, çalışmaya ve sevmeye devam etmesini sağlayan yaşam gücüne karşılık gelir ve art arda eklenen dört zamanlı döngüsel bir süreç fikrini

¹⁸ S. Tisseron, *La Résilience*, PUF, Paris, 2007.

ortaya atmaktadır: Bu döngüsel süreç, kendini bir felakete hazırlama, o sürece direnç gösterme, sonrasında yeniden yapılanma ve son olarak da hasarlarını, özellikle de psikolojik olanları en aza indirme yetilerinden meydana gelir¹⁹. Bu dört etabı birbirinden ayırarak ele almak neyse ki bizi, sözcüğün ilk kez 1990'lı yıllarda Fransa'da kullanılmaya başlamasına eşlik eden idealizasyon eğiliminden uzaklaştırır. Ancak travmanın şiddetinin, kişiliği bundan böyle asla eskisi gibi bir araya getemeyecek olan birden çok parçaya ayırabilecek güçte olduğunun unutulmasına dair risk halen sürmektedir. Elbette birtakım olanakların artmasıyla yeni bir yaşantıya yelken açmak kolaylaşmaktadır. Bu doğru. Ancak *bununla birlikte* kurban, kişiliğinin içerisinde travmanın canlı ve etkin kaldığı bölgelerine ara sıra da olsa dönebilir. Bu sayede travmadan çıkış, yeni zorlu durumlarla baş edebilme konusunda daha yüksek bir beceri seviyesini, yüksek bir hassasiyet düzeyini saklı tutarak beraberinde getirir. Fakat *bununla birlikte*, bu yüksek hassasiyet kimi zaman, kişinin başkalarından zarar göreceğine dair zulmedilme duygularını pekiştiren hastalıklı bir alınganlık düzeyine dönüşebilmektedir. Karşıtların örtüştüğü bu tip durumlar yalnızca olası değil, çoğunlukla kuraldır. Niçin sonsuz bir karmaşıklık- lığın sonucunda ortaya çıkan bir şey bir tek sözcükle -

¹⁹ Ordulararası kavramlar, öğretiler 202/DEF/CICDE/NP, 12 Aralık 2011).

deneyimler merkezi (n°

résilience (ruhsal dayanıklılık)- anlatılmak istenir? Her bireye farklı tadı veren de zaten bu karmaşıklığın kendisi değil midir*?

Kabul etmeliyiz ki terapi; tıpkı aile veya yakın çevre gibi, her şeyi tamir edemez. Ancak en azından onlar gibi sağlamlaştırıp bağlantılar kurmaya yarar. Empati sözcüğü, bu kişilerin başkalarıyla kurdukları canlı ve gerçek iletişimden yeniden keyif almaları ve varoluşlarını kolaylaştırmak amacıyla yürüttüğümüz çalışmayı nitelemektedir. Hastalarıyla empati odaklı bir ilişki kurabilen analist, onlara yardım etme olanağını elde eder. Ve bunu yaparken, Freud tarafından pek de keşfedilmemiş olan ve bugün ruhsal sıkıntıların asıl nedeni olarak kabul edilen alanlara açılır: kişinin içinde yaşadığı dünyaya güvenilir biçimde bağlanmasını olanaklı kılan özsaygının inşası ve karşılaşmış olduğu travmatik olayların ruhsal düzlemde ele alınışı.

Terapiste gelince, onun için de bu ortak yol alışıta, kendi analizinde askıda kalmış olan ruhsal çatışmalarını işleyebileceği yeni çıkış yolları bulmasını dileyelim. Birlikte yürütecekleri çalışma her ikisini de, insanoğlunda

* “Co-*résilience*” sözcüğü, burada tanımlamaya çalıştığımız duruma bizi daha yaklaştıracaktır. Ancak bu sefer de birlikte yaratma kavramını asla içermeyen “ruhsal dayanıklılık (*résilience*) danışmanlığı” kuramıyla zıtlasmış oluruz. Bu kuramda birlikte yaratmanın yerini, kırılgan olduğu düşünülen bir kişiye yönelik onarım ve destek unsuru almaktadır. Bana öyle geliyor ki, zaten hali hazırda üç farklı tanımı olan bir sözcüğe bir dördüncüsünü eklemek, üstelik de sonuncusu dört farklı alt kavrama bölünmüşken, faydadan çok zarar getirecektir.

kendini yüceltme ve iktidar arayışından daha başka güçlerin de var olduğu gerçeğiyle yüzleştirecektir. Birlikte düşünmek, birlikte düş görmek, birlikte hayal kurmak ve birlikte anlamak; bütün bunlar kişinin hem kendisiyle hem de ötekilerle uzlaşmasını sağlamanın çeşitli yollarıdır çünkü ötekini kabul, öncelikle onun tarafından kabul edilir olmakla başlar.

KAYNAKÇA

- Abraham, N. et Török M., *L'Écorce et le Noyau*, Paris, Aubier-Flammarion, 1978.
- Anzieu, D. [1979] "La démarche de l'analyse transitionnelle en psychanalyse individuelle", içinde Anzieu D., *Psychanalyse des limites*, Paris, Dunod, 2007.
- Anzieu, D., *Une peau pour les pensées*, Paris, Clancier-Guénaud, 1986.
- Balint, M., *Les Voies de la régression*, Paris, Payot, 1972.
- Balint, M., *Amour primaire et technique psychanalytique*, Paris, Payot, 1979.
- Balint, M., *Le Défaut fondamental. Aspects thérapeutiques de la régression*, Paris, Payot, 1979.
- Benjamin, J. [1988] *Les Liens de l'amour*, Paris, Métailié, 1993.
- Berthoz, A., Jorland G., *L'Empathie*, Paris, Odile Jacob, 2004.
- Bion, W. [1962] *Aux sources de l'expérience*, Paris, PUF, 1979.
- Bowlby, J., *Attachement et perte*, 3 tomes, Paris, PUF, 1978-1984-1998.
- Bolognini, S. [2002] *L'Empathie psychanalytique*, Paris, Érès, 2006.
- Blanton, S., *Journal de mon analyse avec Freud*, Paris, PUF, 1973.
- Bronfenbrenner, U., *The Ecology of Human Development*, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1976.
- Cahn, R., *L'Adolescent dans la psychanalyse. L'aventure de la subjectivation*, Paris, PUF, 1998.
- Cahn, R., *La Fin du divan?*, Paris, Odile Jacob, 2002.

- Cyrulnik, B., *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999.
- Davoine, F. et Gaudillière, J.-M., *Histoire et trauma. La folie des guerres*, Paris, Stock, 2006.
- Decety, J., "L'empathie est-elle une simulation mentale de la subjectivité d'autrui?", içinde Berthoz A. ve Jorland G., *L'Empathie*, Paris, Odile Jacob, 2004.
- De Waal, F., *L'Âge de l'empathie. Leçons de la nature pour une société solidaire*, Paris, Les liens qui libèrent, 2010.
- Edelman, G.M., *Bright Air, Brilliant Fire: on the Matter of the Mind*, New York, Basic Books, 1992.
- Ehrenberg, A., "Les changements de la relation normalpathologique. À propos de la souffrance psychique et de la santé mentale", *Esprit*, n° 304, 2004.
- Ferenczi, S., *Œuvres complètes*, 4 tomes, Paris, Payot, 1982.
- Fonagy, P., Bateman A.W. (2004) "Mentalization Based Treatment of BPD", *Journal of Personality Disorders*, 18, p. 36-51.
- Georgieff, N., "Intérêts de la notion de "théorie de l'esprit" pour la psychopathologie", *La Psychiatrie de l'enfant*, n° 2, vol. 48.
- Hochmann, J., *Une histoire de l'empathie*, Paris, Odile Jacob, 2012.
- Honneth, A. [2005] *La Réification. Petit traité de théorie critique*, Paris, Gallimard, 2007.
- Kohut, H., *Le Soi*, Paris, PUF, 1974.
- Leclaire, S. (1981) *On tue un enfant*, Paris, Seuil Points.
- Langs, R., *Thérapie de vérité, thérapie de mensonge*, Paris, PUF, 1988.
- Levinas, E., *Autrement qu'être ou Au-delà de l'essence*, "Biblio Essais", Paris, Le Livre de poche, 2004.
- Lessing, D. (1980), *Le Carnet d'or*, Paris, Le Livre de poche, 2007.

- Lighezzolo, J., De Tyche C., *La Résilience*, "Psych-Pocket", Paris, In Press, 2004.
- Léna, P., *Enseigner, c'est espérer. Plaidoyer pour l'école de demain*, Paris, Le Pommier, 2012.
- Patterson, J. (1995) "Promoting resilience in families experiencing stress", *Pediatric Clinics of North America*, 42, 1, p. 47-63.
- Rand, N., Török M., *Questions à Freud*, Paris, Les Belles Lettes-Archimbaud, 1995.
- Richardson, G.E. (2002) "The Metatheory of Resilience and Resiliency", *Journal of Clinical Psychology*, vol. 58, 3, p. 307-321.
- Rizzolatti, G., *Les Neurones miroirs*, avec la collaboration de Corrado Sinigaglia, traduit de l'italien par Marilène Raiola, Paris, Odile Jacob, 2007.
- Roudinesco, É., *Histoire de la psychanalyse en France*, Paris, Le Seuil, 1986.
- Roudinesco, É., *Généalogies*, Paris, Fayard, 1994.
- Roussillon, R., *Agonie, clivage et symbolisation*, Paris, PUF, 1999.
- Searles, H. (1979), *Le Contre-transfert*, Paris, Gallimard, 1981.
- Stern, D., *Le Monde interpersonnel du nourrisson*, Paris, PUF, 1989.
- Tisseron, S., *Tintin chez le psychanalyste*, Paris, Aubier, 1985.
- Tisseron, S., *La Honte, psychanalyse d'un lien social*, Paris, Dunod, 1992.
- Tisseron, S., *Psychanalyse de l'image, des premiers traits au virtuel*, Paris, Dunod, 1995.
- Tisseron, S., *Secrets de famille, mode d'emploi*, Paris, Ramsay, 1996, rééd. Marabout, 1997.
- Tisseron, S., *Comment l'esprit vient aux objets*, Paris, Aubier, 1999.

- Tisseron, S. (2001) *L'Intimité surexposée*, Paris, Hachette Littératures, 2002.
- Tisseron, S., *Comment Hitchcock m'a guéri*, Paris, Albin Michel, 2003.
- Tisseron, S., *La Résilience*, Paris, "Que sais-je?", PUF, 2007.
- Tisseron, S., *L'Empathie, au cœur du jeu social*, Paris, Albin Michel, 2010.
- Tisseron, S., *Les Secrets de famille*, "Que sais-je?", Paris, PUF, 2011.
- Tisseron, S., *Rêver, fantasmer, virtualiser. Du virtuel psychique au virtuel numérique*, Paris, Dunod, 2012.
- Trevarthen, C., Aitken K.J. (2003), "Intersubjectivité chez le nourrisson: recherche, théorie et application clinique", *Devenir*, n° 4, vol. 15, p. 309-428.
- Viderman, S. (1970), *La Construction de l'espace analytique*, Paris, Gallimard, 1982.
- Wainrib, S., "Quelques éléments pour une théorie du sujet en psychanalyse", *Revue française de psychanalyse*, 1, p. 247-259.
- Wiat, Y., *L'Attachement, un instinct oublié*, Paris, Albin Michel, 2011.
- Winnicott, D.W., "Objets transitionnels et phénomènes transitionnels", *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Paris, Payot, 1969.
- Winnicott, D.W. (1971) *Jeu et réalité*, "Connaissance de l'inconscient", Paris, Gallimard, 1975.

EMPATİK BİR PSİKANALİZDEN KESİTLER

SERGE TISSERON

Türkçesi: Defne Satgan Gouban

Bu kitap, ünlü psikanalist, yazar Serge Tisseron'un psikanalizin önemli kuramcılarından Didier Anzieu ile gerçekleştirdiği analiz sürecinin çarpıcı yönlerini, sorgulamalarını, çekincelerini ve mutluluk anlarını dile getirmektedir.

“Psikanaliz her şeyden önce, kişinin kendisiyle buluşacağı bir yolculuk fırsatıdır. Bu yolda ilerledikçe, kişi kendi öyküsüne dair daha belirgin bir tasarıma ulaşırken, bir yandan da karşılaştığı yeni zorluklara daha kolay göğüs germeyi başarır. Geçmişe dair kaygılarını kabullenmeyi öğrenirken, aslında bugüne ait olanları eskilerle karıştırma riskini azaltmış olur”

SERGE TISSERON

