

Dr. Elvin Aydın Keleş

Terapistin İkilemi

İlişkisel Psikoterapinin Şifreleri

Editör

Ufuk Koşar



NOVA
KİTAP

İlim ilim bilmektir,
İlim kendin bilmektir,
Sen kendini bilmezsin,
Ya nice okumaktır.

—YUNUS EMRE

*Joan Raphael-Leff'e, psikanalizin
büyülü dünyasının kapılarını bana açtığı;*

*Sevgili eşi Julian Leff'e de
insanlığı, muhteşem dehası, ve bilgiyi
paylaşmadaki cömertliği için
sonsuz sevgi ve şükran duygularıyla...*

İÇİNDEKİLER

Giriş	13
1. Bölüm: Psikoterapinin Temel Kavramları	21
Önce Freud	21
Breuer'in Yanılsaması	23
Benlik Bedende Başlar	24
Yaşam ile Ölümün İç-ruhsal Sahnesi	27
Kapsama İşlevinin Önemi	30
Paranoid-Şizoid Konum	31
Bölme ve Yansıtmaya	33
Açgözlülük ve Haset	36
Depresif Konum	40
Modern Bilim Bunun Neresinde?	43
Nesne İlişkileri	46
Sevginin Nesne Hali	47
Nesne İlişkilerine Göre Kişiliğin Altyapısı	49
2. Bölüm: Transaksiyonel Analiz	57
Nesne İlişkilerinden Doğan Bir Sosyal Psikiyatri Yaklaşımı	59
Nörobilime Dayalı Bir Kuram	62
Kişiliğin Yapısal Analizi – Temel Benlik Durumları Modeli	64
Bir Terapi Hedefi Olarak Özerklik	68
<i>İçtenlik</i>	69
<i>Kendiliğindenlik</i>	70
<i>Farkındalık</i>	70
<i>Referans Çerçevesi</i>	71
<i>Bulaşmalar</i>	72
<i>İçsel Temas</i>	75
<i>İçsel Temas Bize Ne Sağlar?</i>	77

Gerçek Benliğimiz Hangisinde?	79
Benliği Gelişimsel Olarak Düşünebilmek	81
İlişkisel İhtiyaçlar	82
Çocuk Benlik Durumu	84
En Erken Bebeklik Dönemi – (0-6 Ay)	85
Psikopatolojik Açıdan En Erken Dönem Bebekliğin Önemi	91
Temel Yaşam Pozisyonumuz	94
Protokol	96
Bebeklikten Çocukluğa Geçiş – (6-36 Ay)	99
Psikolojik Savunmalar – Nevrozlar	105
Benliğin Gelişmiş Hali	108
Yaşam Kurgusu	112
<i>Komutlar ve Kararlar</i>	114
<i>Karşıt-Komutlar</i>	127
<i>Yaşam Kurgusu Nasıl İşler?</i>	133
<i>Terapide Yaşam Kurgusu ile Çalışmak</i>	136
Neden İlişkisel Transaksiyonel Analiz?	140
Anlaşma	144
<i>Önce Sosyal Temas</i>	145
<i>Söz Değil Karar Verdirmek</i>	148
<i>Ne İsteddiğini Tam Bilmeyen Danışanlar</i>	148
<i>Üç Ayaklı Anlaşma</i>	149
<i>Bir Risk Yönetimi Olarak Anlaşma</i>	149

3. Bölüm: Doğru Soruları Sormak 153

4. Bölüm: Terapötik Girişim 157

Terapötik Bir Girişim Olarak İlişki	157
<i>Bilgi</i>	158
<i>Deneyim</i>	161
<i>İlişkisellik</i>	162
Tarafsız Empatik Yaklaşım	166
Terapistin Duruşu	169

5. Bölüm: İlişkisel Dinamikleri Yönetmek	175
İlişkisel Bakış Açısıyla Aktarım Kavramı	176
Davranışa Dökme	177
Karşıt Aktarım	178
İlişkisel Aktarım Alanları	180
İçe Aktarım: Kim Olduğumu Senin Şahsında Bulmaya İhtiyacım Var!	182
<i>İçe Aktarım Tip 1 – Ayna Aktarımı</i>	183
<i>İçe Aktarım Tip 2 – İdealize Eden Aktarım</i>	186
<i>İçe Aktarım Tip 3 – İkiz Aktarım</i>	188
Savunmacı ve Bölünmeci Aktarım: Parçalarını Birleştirmene İhtiyacım Var!	190
Dönüşümsel Aktarım: Benim Duygularımı Bil ve Onları Benim İçin Dönüştür!	195
6. Bölüm: İlişkisel Kopmalarla Çalışırken	201
Terapistin Utançla İmtihanı	203
7. Bölüm: Terapinin Üç P’si	205
Permission – İzin Vermek	205
Protection – Danışanı Korumak	206
Potency – Terapistin Gücü	207
8. Bölüm: Terapistin İkilemi	209
Sonsöz	213
Kaynakça	215

Giriş

Beş yaşındayken bir rüya görmüştüm. Rüyamda, annemle beraber Amerikan filmlerindeki gibi yan paneli sürgü şeklinde açılan bir yük trenindeyiz. Yanımızda bizim apartmanda oturan bir kadın ve benim yaşımdaki oğlu var. Bir tarafı balkon gibi açık olan trenin yan tarafında duruyoruz. Gece pırıl pırıl ve gökyüzü tam olarak gece mavisi renginde. Komşunun oğlunun elinde büyük ve kalın bir kitap var. Kitabı tam ortasından açıyor; burada iki sayfayı da kaplayan bir resim olduğunu görüyorum. Sanki resimdeki gökyüzünde iki ayrı dolunay var. Birinin altında “Ay” yazıyor, öbürünün altında ise “Tanrı”. O sırada kafamı kaldırıp gökyüzüne bakıyorum ve gerçekten de iki tane dolunay olduğunu görüyorum.

Sabah koşa koşa rüyamı anlattığım canım nenem sonraki yıllar boyunca, “Bu çok özel bir rüya, çocuğum bunu kimselelere anlatma, sen çok özelsin,” diye tembihledi beni. Sonrasında yetişkinlik zamanlarımda kendi terapi sürecimde hep bu “özel” olmanın ne demek olduğunu aradım. Ne anlama geliyordu bu rüya? Ben neden özeldim? Burada anlamam ve izlemem gereken yol ne olabilirdi? Bu sorular, kendim olma-

ya giden yolda çözülmesi gereken bir bilmece gibiydi benim için.

Bu içsel arayış, İngiltere’de psikanalitik çalışmalar alanında yüksek lisans yapmaya gittiğim dönemde Jungcu rüya analizini öğrenene kadar devam etti. Orada öğrendim ki, Carl Gustav Jung’a göre rüyada gördüğümüz ve bize göre “üst varlık” olan her şey “insanın kendi üst benliğinin bir tezahürü” olarak değerlendirilir. Üst varlık, Jung’a göre dini simgelerden mitolojiye, yaşadığımız hayattaki fikir önderlerinden kendimizden yukarıda gördüğümüz figürlere kadar birçok kişi tarafından temsil edilebilir. Bunlar peri, ruh, bilge, peygamber, tanrı gibi simgeler olabilir. Analitik psikoloji, insanın ruhunun doğduğunda mükemmel bir bütünlük içinde olduğunu ileri sürer. Ancak doğuştan itibaren bir insanın karşılaştığı olaylar, geçirdiği travmalar ve yaşadığı ilişkisel kırılmalar sonucunda parçalanan bu bütünsel benliğinin acı çektiğini ve psikolojik sorunların bu sebeple ortaya çıktığını belirtir. İnsan, deneyimlediği fiziksel ve duygusal çeşitli olumsuz yaşam olayları sebebiyle başka bir boyutta sahip olmaya devam ettiği ve rüyalarda kendisine görünen, dolunay gibi mükemmel bir şekilde olduğu varsayılan kusursuz bütünlüğünü yitirmiştir. Analitik psikoloji, insanın terapi ve diğer içsel çalışmalar yoluyla bu kusursuz bütünlüğe geri dönebileceğine inanır. Ay, gerçekten de bu kusursuz ruh bütünlüğün bir simgesidir.

Bu bütünleşme yolunda olduğumuzun çok önemli bir göstergesi, içimizde zaman zaman hissettiğimiz o “tatmin olma, tam olma ve coşkulu bir şekilde var olma” duygusuna yeniden ulaşabilme halidir. Bu anları içsel olarak bilirsiniz. Birdenbire her şey olması gerektiği gibi hissedilir, hayatta kaygı ve korkuya yer olmaz. Kendimize güven duygusu ve genel bir iyilik hali ağır basar.

O bütünleşme yolunda olduğumun benim için işareti,

kendi içimdeki “özel” olma, bütünleşme ve kendimi gerçekleştirme yolunun kitapların içinden geçtiğini anlama ânımdı. Bunu iliklerime kadar hissettiğimi hatırlıyorum. Bu his, her türlü zorluğa rağmen otuz iki yaşından sonra başladığım yüksek lisans maceramın ilk haftasından itibaren hayatıma hâkim olduğundan, yolumun bu olması gerektiğini de idrak etmemi sağlamıştı. O yaşa kadar okulda çok başarılı olduğum halde defalarca iş değiştirmiş, para kazansam da yaptığım işlerde bir türlü tatmin olamamıştım. Okula tekrar başlamamla birlikte, sanki daha önceden hiç varamamış olduğum bir düzliğe çıkmıştım. Kişilik gelişimine yönelik farklı psikanalitik teorileri öğrendikçe önümde kapılar açılmış, hayat benim için başka türlü anlamlı bir yer haline gelmişti. Bu öğrenme eğrisi, sonrasında doktorayla eşzamanlı olarak devam ettiğim Transaksiyonel Analiz Psikoterapi eğitimiyle yükselerek devam etti.

Zaman içerisinde öğrenciliğim bir noktada öğretmenliğe evrildi. Bunun nasıl daha da büyük bir öğrenme süreci içerdiğini fark ettiğimde ise içimde yepyeni bir kıvılcım hissettim. Daha fazla okumam ve daha iyi öğrenmem gerekiyordu ki, bu ışığı başkalarına da tutabileyim. Tıpkı rüyamdaki o dolunayın beni aydınlattığı gibi, ben de başka insanları aydınlatabileyim.

Bugün geldiğim noktada bana yukarıda bahsettiğim ruhsal bütünleşme hissini en çok veren şeyin, kendi eğitim süreçlerimde öğrendiklerimi bizim dilimiz ve kültürel kavramlarımızla uyumlu bir şekilde başkalarına aktarabilmek olduğunu görüyorum. Dilimiz, nasıl düşündüğümüzü ve zihnimizin bir konuyu nasıl kavrayacağını tanımlayan bir anahtar gibidir. Bir dili öğrenmek için her şeyden önce o dilin ait olduğu kültürdeki gibi düşünmeyi öğrenmek gerekir. O yüzden salt tercümeden ibaret olan psikoloji kitaplarındaki kavramları içselleştirmenin gerçekte mümkün olmadığı

nı, her şeyden önce bu kavramları kendi kültürel ve bireysel içsel kerteriz noktalarımızla eşleştirmeye ihtiyaç duyduğumuzu iddia ediyorum.

Gelelim bu kitabın konusuna...

Bir çoğumuz kendimizi anlamak ve yaşadıklarımızı anlamlandırmak için psikolojiye ilgi duyarız. Öte yandan, ben de dahil birçok kişi psikoterapinin tam olarak ne içerdiğini bilmeden bu yola girer. Kendi yolculuğumda bu süreç, önce el yordamıyla bulduğum psikanalitik teorileri öğrenmekle başlayan bir yüksek lisans eğitimini ve sonrasında da hiç planlamadığım bir şekilde, ama çok çalışarak aynı alanda doktora çalışmalarımı tamamlamamla ilerledi. "Bu işten nasıl para kazanacağım?" diye düşünürken başladığım klinik eğitimim yıllar içinde Uluslararası Transaksiyonel Analiz sertifikasyonumu almaya, sonrasında da bu alanda gerekli eğitici eğitimlerini tamamlayıp sınavlarını geçerek, uluslararası sertifikalı bir eğitimci ve süpervizör olmaya dönüştü. Doktora sonrası çalışmalarım için kanser hastalarıyla ilgilendiğim Toronto Üniversitesi'nde içinde bulunduğum ve çeşitli disiplinlerden uzmanların oluşturduğu bir ekiple çalışmak beni hem bir insan hem de bir araştırmacı olarak farklı düşünmeye itti. Ayrıca son yıllarda ailece yerleştiğimiz Amerika'da danışan görebilmek için bir yüksek lisans daha yapmam gerektiğini öğrendim. İlk başta bunun beni çok mutsuz etmesine ve bu konuda direnç göstermeme rağmen, itiraf etmeliyim ki girdiğim yüksek lisans programında psikolojik danışmanlık alanında aldığım eğitim bana hem bir klinisyen hem de akademisyen olarak çok değer kattı. Bütün bu tesadüflerin eseri olarak geldiğim noktada, aldığım bu farklı eğitimlerin sayesinde oldukça farklı ve çok yönlü düşünebildiğimi, danışanlarıma da bunu aktarabildiğimi gördüm.

Dolayısıyla bu kitabı yazmaktaki amacım, yine kendi kültürümüzle uyumlu bir şekilde, kendi anladığım haliyle

dönüştürücülüğüne inandığım ilişkisel psikoterapinin inceliklerini hem danışanlara hem de meslektaşlarıma aktarabilmek oldu. İki bölümden oluşan bu kitabın birinci bölümü olan "Psikoterapinin Temel Kavramlar", yıllar içerisinde farklı teorilerden beslenen bir ruh sağlığı uzmanı olarak benlik gelişimini anlayabilmek için oluşturduğum zihinsel teorik haritanın bir nevi izdüşümü olarak düşünülebilir. İkinci bölüm olan "Transaksiyonel Analiz"i anlattığım yerden sonra ise adım adım danışanın dönüşüm için ihtiyacı olan psikoterapi ilişkisinin nasıl kurgulanabileceğini ve yönetilebileceğini bulabilirsiniz.

Kendi bütünselliğinizi keşfetme yolculuğunuzda keyifli bir durak olması dileğiyle...

Boston, Massachusetts

20 Ağustos 2023

Önemli Not: Bu kitaptaki danışan öykülerinin tamamı yazarın zihninin birer ürünüdür. Hiçbir şekilde gerçek kişi ve olaylarla ilişkili değildir.

Psikoterapinin Temel Kavramları

Önce Freud

Dünyadaki tüm kişilik kuramlarının çıkış noktası psikanalitik kuramdır. Bugün kullandığımız birçok psikoterapi ekolünün yaratıcısı –örneğin bilişsel davranışçı terapilerin babası Aaron Beck, birey odaklı psikoterapilerin babası Carl Rogers, gestalt psikoterapisinin kurucusu Fritz Perls ve transaksiyonel analiz kuramını geliştiren Eric Berne de dahil– aslında klinik çalışmalarına birer psikanalist olarak başlamış ve kendilerine özgü teorilerini bu temelin üzerinden geliştirmişlerdir. Bu nedenle kişilik gelişiminden bahsederken psikanalitik kurama ve onun kurucusu sayılan Sigmund Freud'a değinmeden geçmemek gerekir.

Bir kuramı daha iyi anlayabilmek ve içselleştirebilmek için, o kuramın hangi bağlam içerisinde geliştiğini anlamak gerektiğine inandığım için kitabın birçok bölümünde söz

konusu teorilerin geliştiği dönemdeki sosyal ve kültürel öğelere değindiğimi ayrıca belirtmek isterim.

Sigmund Freud, 1800'lerin ortasında Viyana'da, dini açıdan diğerlerine oranla modern sayılabilecek yedi çocuklu bir Yahudi ailenin en büyük çocuğu olarak doğar. Entelektüel tavrı ve zekâsı, onun çevresindeki çocuklardan kolayca ayrışmasını sağlar ve içinde yaşadıkları toplumda saygınlık kazanmak için ailesinin tüm ümitlerini bağladığı “dâhi çocuk” olarak öne çıkar. Avrupa'da medeniyetin beşığı olarak görülen Viyana tam da bu dönemde büyük politik ve ekonomik sarsıntılarla birlikte değışimler içerisindeyken Freud, Viyana Üniversitesi'nde tıp fakültesinde eğitim alır ve nörofizyoloji alanında araştırmalar yapar. Sonrasında para kazanıp evlenebilmek için psikiyatri alanını seçer. Uzun bir nişanlılık dönemi sonrasında kendisi otuz yaşındayken Martha Bernays ile evlenir ve altı çocukları olur. Freud iyi ve sevgi dolu bir baba olarak bilinir. O dönemde birçok nörolog ve psikiyatrist gibi o da, bilinen tıbbi nedenlerle açıklanamayan ve bu sebeple psikolojik kökenli olduğu düşünölen bazı gizemli ruhsal bozuklukların –histeri nevrozlarının*– tedavisine ilgi duyar. Bu süreçte, bazı kişilere iyi geldiğini düşünerek ve başarıma hırsının kurbanı olarak, etkilerini iyice araştırmadan hastalarını kokain kullanımına yönlendirecek ve bu ihmalkârlığı sonucu neredeyse bir hastanın ölümüne neden olacaktır.**

Psikanalitik kuramda kullandığımız “benlik” ve “bilinçdişı” gibi birçok kavram aslında daha önceden başkaları tarafından kullanılmış ve dile getirilmiştir. Freud'un başarısı bu kavramları bulmak konusunda değil, o dönemde birçok insanın mustarip olduğu ancak cinsel tabulardan kaynaklanan

* Duygusal açıdan aşırı reaksiyon verme, hareket bozukluğuna kadar varabilen bazı bedensel rahatsızlıklar, hafıza kaybı ve ani sinirlenme gibi durumların göröldüğu psikolojik rahatsızlıklar kümesine verilen isim.

** Gay, P. (1988). *Freud: A life for our time*. London: Dent.

önyargılar sebebiyle diğer uzmanların tedavi etmeye yaklaşmadığı ve psikolojik kökenli olduğu düşünülen rahatsızlıkları anlamak için gösterdiği çabadadır. Bunun en iyi örneklerinden birini ise Josef Breuer'in o dönemdeki çalışmalarında görebiliriz.

Breuer'in Yanılsaması

Freud'la aynı senelerde, Viyana'da Josef Breuer isimli başarılı bir fizyolog, akciğer ve otonom sinir sistemi hakkında yaptığı bilimsel araştırmalar ve yayımladığı başarılı makalelerle öne çıkar. Breuer'in iç hastalıkları uzmanı olarak çalıştığı bir dönemde bir hasta ona, daha sonraları psikanalitik kuramda "histeri nevrozları" olarak tanımlanabilecek psikolojik şikâyetlerle başvurur. Breuer, yazılarında "Anna O." adını verdiği bu hastasını tedavi etmek için o dönemde yaygın olduğu şekilde hipnoz yöntemini kullanmaya başlar. Günde iki kere gerçekleştirdiği hipnoz seanslarından hastasının yarar görmesi ve kendisine anlattıkları sayesinde Breuer, "insan bilincinin tek katmanlı olmadığı" yönündeki görüşlerini geliştirir. Anna, farkındalık dışı bir yerde tuttuğu düşünce, fantezi ve anılarını dile getirdikçe bulgularının birçoğu yok olur. Breuer bu süreci Yunancada "temizlenme" ya da "arınma" anlamına gelen "katarsis" kelimesiyle tanımlar.*

Anna O. vakası aslında tarihteki ilk derinlikli psikoterapi örneği olması açısından son derece önemlidir. Öte yandan, oldukça başarılı bir doktor olan Breuer, Anna'nın tedavisine devam etmek konusunda hastasının kendisine olması gerekenden fazla bağlanmış olmasından çekinerek bir iki-lem yaşar. Bu nedenle söz konusu süreçteki tecrübesini ve bulgularını, o dönemde konuyla ilgilendiğini bildiği meslek-

* Hirschmüller, A. (1989). *The life and work of Josef Breuer: Physiology and Psychoanalysis*. New York: New York University Press.

taşı Freud'a aktarır ve Anna O. konusunda destek ister. Bu işbirliği 1895 yılında, modern psikanalizin başlangıcı olduğu kabul edilen *Histeri Üzerine Çalışmalar** isimli kitabın yayımlanmasıyla sonuçlanır. Sonrasındaysa Breuer, muayenehanesinin yoğunluğunu bahane ederek psikanalizle daha fazla ilgilenmek istemez ve bu konudaki çalışmalarını sonlandırır. Gerçekte olan ise Anna O.'nun Breuer'e psikoterapi sürecinde -Freud tarafından daha sonraları tanımlandığı üzere- güçlü bir aktarım geliştirmiş olması ve Breuer'in durumdan rahatsız olarak bu tarz hastalardan uzaklaşmak istemesidir. Breuer, hastasının ona derinlikli psikoterapilerin doğasında olduğu üzere bir aktarım geliştirerek bağlandığını anlayamamış ve itibarına zarar gelmesinden korkmuştur. Böylece "bu tarz hastalar" ile ilgilenme işi Freud'a kalır.

Benlik Bedende Başlar

Freud'un keşifleri Breuer ile histeri konusunda yazdıkları makalenin başarısından sonra yoğunlaşır. "Benlik bedende başlar," ifadesiyle, kişiliğin doğuştan başlayıp insan büyüdükçe gelişen bir olgu olduğunu öne süren ilk kişi Freud olmuştur. Bilinçdışı** kuramı, cinselliğin beşikte başladığı fikri, kişiliğin yapısallığını kurgulayabilmesi, konuşma terapisi ile ilgili sürece dair keşifleri, ruh-beden bütünlüğünü tanımlaması, bastırmanın işlevi, terapide direnç oluşumu, aktarımın dinamikleri, depresyon, narsisizm ve fetişizm gibi birçok konuda yazdıkları bugün güncel psikanaliz ve hatta psikoloji yaklaşımlarında hâlâ referans noktaları olmaya devam etmektedir. Freud'un bütün bu kuramların büyük çoğunluğunu yıllar süren araştırma ve gözlemlerinin yanı sıra,

* Breuer, J. & Freud, S. (2013). *Histeri Üzerine Çalışmalar* (Kapkın, E. Çev). Payel Yayınları.

** Topoğrafik kuram

her gün hastalarını gördükten sonra kendisine ayırdığı yarım saatte içsel süreçlerine odaklanarak yazdığı yazılar aracılığıyla bir anlamda “kendi analizini gerçekleştirerek” keşfettiğini de belirtmek yerinde olur.

Bu arada, derinlikli düşünceyi geliştirmeye yönelik bu tarz bir günlük tutma pratiğinin, bugün dahi psikoterapistlerin gelişiminde çok büyük önem taşıdığı düşünülen ve sıklıkla eğitimlerin parçası olarak önerilen bir uygulama olduğunu da vurgulamak isterim.

Freud, kişiliğin temelinde öncelikli olarak biyolojik kökenli dürtülerin olduğunu ve bireyin doğuştan sahip olduğu varsayılan bu dürtüleri yönetebilmek için gelişimsel olarak üçlü bir kişilik altyapısı geliştirdiğini ileri sürmüştür.* Bu kuramda kişilik, dürtülerin –yaşam dürtüsü olan *eros* ve ölüm dürtüsü olan *thanatos*– yatağı olarak adlandırdığı “alt benlik” yani *id*, bu içgüdüleri bastırmak ve yönetmek amacıyla gelişmiş bir “üst benlik” yani *süperego* ve dış dünyayla iletişim içerisinde olan ayrıca insanın içsel dürtü çatışmalarını dengelemekten sorumlu bir benlik yani *egodan* oluşmaktaydı. Bu üçlü yapının oluşabilmesi için varsayımsal olarak bir çocuk üç yaşına geldiğinde başlayan ve yedi yaşına geldiğinde sonuçlanan “ödipal dönem”in önemini vurgulamıştır. Ödipal dönemdeki bir çocuk, üç yaşına geldiğinde bilinçdışı bir yerde kendisiyle aynı cinsiyette olan ebeveyniyle kendisini rakip görür ve diğer ebeveyne sahip olma arzusuna kapılır. Freud, ödipal dönemin başarıyla sonuçlanmasının, çocuğun benliğinin bu dönemde geliştirdiği savunmalar sayesinde kendi içindeki dürtü savaşını, istek ve arzularını bilinçdışına itmek yoluyla kontrol altına alarak kalıcı bir üçlü –*id*, *ego*, *süperego*– kişilik altyapısı oluşturması şeklinde tanımlamış-

* Freud, S. (2006). Cinsellik Üzerine (çev. E. Kapkın). Payel Yayınları
Freud, S. (1915). Instincts and their vicissitudes. *The Complete Psychological Works: Standard Edition 14*: 117-140. New York: Norton.

tır.* Buna bağlı olarak, o dönemde bilinen tüm nevrozları –psikolojik savunmaları– da bu süreçte yaşanan ve insanın iyi yönetemediği içsel dürtü çatışmalarıyla ilişkilendirir.

Freud'un teorilerindeki cinsellik vurgusunu anlamlandırmak için, bu kuramı geliştirirken içinde bulunduğu Viktoriyen Dönem'in toplumsal dinamiklerini göz ardı etmemek gerekir. İngiliz Kraliçesi Viktorya'dan ismini alan Viktoriyen Dönem, İngiltere'nin dünya sahnesinde hatırı sayılır politik ve ekonomik bir güce ulaşmasıyla, Avrupa'yı da sosyal açıdan etkisi altına almıştı. Dönemin en belirgin özelliği ise sınıf farkı ve ailevi değerler aracılığıyla kazanılan saygıdeğerliğe yapılan aşırı vurgunun cinsellikle ilgili konuları ele alıpta gösterilen ikiyüzlülük olarak öne çıkmasıdır. Freud'un o dönemde "histeri nevrozu"ndan mustarip hastalarından dinlediği yaşantılar sıklıkla aile içi cinsel taciz içermekte ve bu kişiler, kendilik olgularının yanı sıra bazı bedensel işlevlerini ve hayat kalitelerini yitirerek bu travmalarla baş etme biçimleri geliştirmeye çalışmaktaydı. Ancak o zamanlarda, "danışanla ikincil ilişki kurmamak gerekliliği" şeklindeki etik kurallar henüz tanımlanmamış olduğundan Freud, hastaları ve onların aileleriyle görüşüp ahablık etmeye devam etmekteydi. Önemli psikanaliz tarihi araştırmacılarından biri olan Masson kitabında**, hastalarının söylemlerine dayanarak bu kişilerin en başlarda geliştirmiş oldukları psikolojik sorunların bastırılmış cinsel taciz travmaları sebebiyle oluştuğu kuramının çevresi tarafından iyi karşılanmaması üzerine Freud'un "ödipal dönem" teorisini öne sürdüğünü iddia etmiştir. Ödipal dönem teorisiyle ilgili ısrarı, belki de Freud'a en çok itibar kaybettiren konu olmuştur. Öte yandan

* Freud, S (1923). The ego and the id. *The Complete Psychological Works: Standard Edition 19*. New York: Norton

** Masson, J. (2003). *The Assault on Truth: Freud's Suppression of the Seduction Theory*. New York: Ballantine Books.

Freud'un psikoloji bilimine sunduğu formüllerin pek çoğunun bugün hâlâ kullandığımız ve geliştirmeye devam ettiğimiz kavramlar olduğunu vurgulamadan da geçemeyeceğim.

Yaşam ile Ölümün İç-ruhsal Sahnesi

Psikanalizin kurulduğu yıllarda ilk psikanalistlerin neredeyse hepsi erkek ve tıp kökenliydi. Öte yandan Freud, yeni geliştirdiği kuramın yaygın olarak kabul görebilmesi için daha çok katkı sağlanması gerektiğinin de bilincindeydi. Bu sebeple psikanalist olmak isteyen kadınları ve tıp kökenli olmayan kişileri de alana girmeleri için destekledi.*

Genellikle Freud'dan sonraki en önemli analistin, ona bir anlamda ihanet ederek psikanalizden kopan ve "analitik psikoloji" kuramını kuran Carl Jung olduğu düşünülmektedir. Ancak günümüzde Freud'un kişilik teorisini sorgulayamaya cesaret eden ve psikanalizi temelden etkileyen fikirleriyle öne çıkan en önemli ismin Melanie Klein olduğu kabul edilir.

Aslen Avusturyalı olan Klein, çok istediği halde ailevi sebeplerle tıp okuyamamıştır. Eşinin işi sebebiyle farklı şehirlerde yaşarken, analizden geçtiği psikanalistler olan Sandor Ferenczi ve Karl Abraham** tarafından desteklenir ve kendi çabalarıyla psikanalist olabilmek için vaka çalışmaları yapmaya başlaması önerilir. Klein, o dönemde henüz vaka çalışması yapabilecek hastası olmadığı için gizliden gizliye kendi çocuklarını analiz ederek teorilerini geliştirir. Teorilerini, kendisinin yaşadığı acılar ve kayıpların da etkisiyle geliştirir. Ancak karmaşık halde görülmesine, insan ruhunu karanlık olarak betimlemesine ve zor anlaşılan bir yapıda olmasına rağmen psikanaliz çevrelerinde büyük yankı bulur. Freud'a

* Jones, E. (1961). *The life and work of Sigmund Freud*. Basic Books.

** O dönemde Freud'un en yakın çalışma arkadaşları arasında olan ve çalışmalarıyla psikanalize büyük katkısı olan iki doktor.

doğrudan karşı çıkmamak amacıyla onun kişilik yapılanmasının ve dolayısıyla psikopatolojinin temelinde olduğunu önerdiği dürtü temelli teorisini benimsemiş gibi görünür. Öte yandan kendisinin geliştirdiği çocuk analizi tekniğinde ele aldığı bazı önemli kuramsal farklılıklarda ısrarcı olmadan edemez. Bu durum Klein'ı yıllar içerisinde, kendisiyle eşzamanlı olarak kendi çocuk analizi yaklaşımını geliştiren ve Freud'un da kızı olan Anna Freud'la karşı karşıya getirecek ve nihayetinde İngiliz Psikanaliz Topluluğu'nda büyük bir bölünmeye sebep olacaktır.

Klein'ın teorisindeki en büyük fark, kişiliğin gelişiminde Freud'un iddia ettiği gibi ödipal dönemin değil, bebeğin yaşamının ilk yılının belirleyici olduğunu öne sürmesidir. Kendi kurguladığı kişilik gelişimi formülünde Freud'un kişilik kuramına uyumlu bir şekilde dürtü ve benlik terimlerini kullanmış olsa da bu kavramlara bütünüyle farklı anlamlar yüklemiş ve cinsellik temelli bir çözümlemeden neredeyse tümüyle uzaklaşmıştır. Klein'ın kuramında en çok öne çıkan kavram ise *thanatos* yani ölüm dürtüsüdür.

Klein'a göre benlik, doğuştan itibaren var olan ve çocuğun iç ruhsallığında ve mizacında şekillenen bir olgudur. Freud'un öne sürdüğü gibi bebeğin doğduğunda ilişkilene-meyen* bir varlık değil, ilişkilene-meye oldukça açık bir özneliğe sahip olduğunu vurgular. Bebeklerin bakımverenleriyle ilişkisi temelde kendi fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması şeklinde ilkel bir etkileşim içeriyor olsa da, bunun bir ilişkilene-meye olduğunu, yani bebeğin bu dönemdeki tüm davranışlarının bakımvereniyle bağ kurmaya yönelik olduğunu ileri sürmüştür. Bu yaklaşımda bebek, annesinden aldığı süt ve karşılığında ona verdiği idrar ve dışkı ile ilk ilişkisini kurmaya yeltenir. Bu söylemin devamında, bebeklerin doğduklarında içten gelen göreceli ve kısmi nesnelere ibaret olan (meme,

* Birincil narsisizm

penis, vajina gibi) bilinçdışı bir imgeleme sahip olduklarını ve bu ilkel fantezi dünyasının (düşlem) bebeğin içsel dürtü çatışmalarının –yaşam ve ölüm dürtüleri arasında– bir sahnesi olduğunu vurgular. Evrensellik noktasında ise bu imgelemelerin varlığı, Jung’un kolektif bilinçdışı kuramına benzer.

Klein’in teorisinin temelinde ölüm dürtüsü vardır. Ölüm dürtüsü adı verilmiş olan yıkıcı dürtünün doğduğumuz andan itibaren “yok olma kaygısı” şeklinde ruhumuza egemen olduğunu söyler. Hatta doğum anında bile bebeğin, tekrar anne rahmindeki sükûnete, yani bu dünyadaki çatışma ve hayal kırıklığından uzak bir ortamda var olma haline dönmeyi arzularak yaşamsallığı reddetme eğiliminde olduğunu öne sürer. Bebeğin doğduğu anda ağlamasını ve sakinleştirilme ihtiyacı içinde olmasını ise derinlerde bir yerde hissettiği bu yok olma kaygısının bir dışavurumu olarak görür.

Klein’in kuramına göre bebek, aslında duygusal olarak taşımakta zorlandığı bu dayanılmaz yok olma kaygısını yansıtma yoluyla dışsallaştırarak kendisinden uzaklaştırma ihtiyacındadır. Söz konusu yansıtmanın sonucunda, içindeki yok edici dürtüyü içine doğduğu evrene yansıtan bebek için bu sefer de hayat olumsuz ve hatta korkunç bir yere dönüşür. Bedensellik üzerinden ifade edilen bu sert ve yıkıcı duygulanımın (ağlamak, dışkılamak, bağırarak, beslenmek, uykuya dalamamak vb.) anne –ya da birincil bakımveren– tarafından fiziksel ve ruhsal olarak kapsanıp yumuşatılarak bebeğe geri verilmesi gerekir ki, bebek içindeki iyicil ve yaşamsal dürtüyü güçlendirebilsin ve algıladığı şekliyle içinde bulunduğu evrene bunu geri aktarabilsin. Dolayısıyla bu süreçte bebeğin dışa yansıtılarak kurtulmaya çalıştığı yok edici dürtülerin bakımveren tarafından kapsanarak bebeğin dayanabileceği bir şekilde ona geri verilmesi –içselleştirilme– mümkün olabilirdiğinde, bebek bu içsel iyi hale tutunabilir ve zaman içerisinde

de kendini teskin etme ve duygularını düzenleme* becerisini geliştirebilir.

Klein, bakımvereni tarafından karnı doyurulan ve sakinleştirilen bebeğin zamanla derin bir şükran duygusunu deneyimlediğini söyler. Bu döngüde bebek son derece derinden hissettiği ancak yukarıda anlattığımız ilkel yollarla ifade edebildiği yok olma kaygısını, yansıtma yoluyla bakımverene aktarır. Ardından bakımveren tarafından kapsanarak sakinleştirilmesiyle oluşan döngü bebek tarafından tekrar tekrar yaşanır. Bebeğin iç ruhsal dünyasında, bu döngünün tekrarlanması kalıcı bir içsel iyilik hissine dönüşmesini sağlar. Klein bu döngünün bu şekilde olumlu olarak tekrarlanarak kalıcılığının sağlıklı bir kişilik yapısının temelinde olduğunu öne sürer.**

Bu yaklaşımıyla Klein, her bebeğin içten gelen ve bakımveren kişi tarafından gözetilmesi gereken kaygı dolu bir mizacı bulunduğunu, ve kişiliğin oluşumunda da kaygı yönetiminin esas olduğunu belirterek, kişiliğin gelişiminde öznel ve bilinçdışı olarak yaşanan bu ölüm dürtüsünün önceliklendirilmesinin gerekliliğini vurgulamıştır.

Öte yandan, Freud gibi kişilik gelişiminin temelinde yaşam ve ölüm arasında gidip gelen dürtüleri olduğunu kabul etse de bu dürtülerin kökeninin biyolojik değil ruhsal olduğunu iddia eder. Böylece Freud'un psikanalizin kuruluşundan beri oluşturmaya çalıştığı bilimsellik algısını da reddetmiş olur.

Kapsama İşlevinin Önemi

Klein'in kişilik gelişiminde bakımverene atfettiği en önemli görev, kapsayıcılığdır. Burada betimlenen kapsayıcılık kav-

* *Self-regulation*

** Klein, M. (1999). Haset ve Şükran (O. Koçak ve Y. Erten, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1957)