

MICHELLE M. MAY

**TERAPİSTİME
ANLATAMADIKLARIM**

Kendimizi iyileştirmek için
Anlattığımız Gerçekler

Çeviren: Ayhan Semih Koç





Eksik Parça Yayınları

Terapistime Anlatamadıklarım

Michelle M. May

Orijinal İngilizce baskısı *What I Couldn't Tell My Therapist* adıyla Seven Leaves

Press tarafından yayınlanmıştır.

Copyright © Michelle M. May 2024

Yayın Yönetmeni: **Asiye Ademir**

Çeviren: **Ayhan Semih Koç**

Dizi Editörü: **Kürşad Kızıltuğ**

Son Okuma: **Selcan Karabulut**

Sayfa Tasarımı: **Esranur Gelbal**

Kapak Tasarımı: **Artemis İren**

Baskı ve Cilt: **My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.**

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu/İstanbul

Tel: 0212 674 85 28 | mymatbaa34@gmail.com

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 40882

MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Baskı: Ekim 2025

ISBN: 978-625-5874-54-2

Türkçe yayın hakları DropCap Inc. ve Nurcihan Kesim Ajans ile yapılan anlaşma ile alınmış olup Eksik Parça Yayınları'na aittir. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.



[instagram.com/eksikparcayayinlari](https://www.instagram.com/eksikparcayayinlari)



[facebook.com/eksikparcayayinlari](https://www.facebook.com/eksikparcayayinlari)



[youtube.com/user/eksikparca1](https://www.youtube.com/user/eksikparca1)



[tiktok.com/eksikparcayayinlari](https://www.tiktok.com/eksikparcayayinlari)



[x.com/eksikparcayayin](https://www.x.com/eksikparcayayin)

www.eksikparca.com

Genel Dağıtım: **İKİ A YAYINCILIK VE DAĞITIM HİZMETLERİ A.Ş.**

Gülbahar Mah. Elif Sok. No: 4/A Mecidiyeköy/İstanbul

Tel: 0(212) 272 45 46 | Fax: 0(212) 272 45 55

www.ikiayayincilik.com.tr

Michelle M. May, Lisanslı Uzman Danışman ve Ulusal Sertifikalı Danışman olan Michelle M. May, Virginia ve Washington, DC’de faaliyet gösteren, **Yoğun Kısa Süreli Dinamik Psikoterapi** (ISTDP – Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy) alanındaki uzmanlığıyla tanınan bir psikoterapisttir. Michigan Üniversitesi LSA (Edebiyat, Bilim ve Sanat) Onur Koleji’nde psikoloji alanında lisans eğitimini tamamladıktan ve Marymount Üniversitesi’nden klinik ruh sağlığı danışmanlığı üzerine yüksek lisansını aldıktan sonra lisanslı bir profesyonel danışman ve ulusal düzeyde sertifikalı bir terapist unvanını kazanmıştır.

Alanına duyduğu derin bağlılıkla Michelle, Washington DC’deki New Washington School of Psychiatry bünyesindeki ISTDP çekirdek eğitim programının başkanlığını yapmaktadır ve 2019 yılından beri bu okulda öğretim üyesi olarak görev almaktadır. Uluslararası Deneyimsel Dinamik Terapi Derneği (IEDTA - International Experiential Dynamic Therapy Association) tarafından onaylanmış bir eğitmen ve süpervizör olarak, yalnızca bu özel terapi alanına yönelik bilgilerini zenginleştirmekle kalmayıp geleceğin terapistlerinin yetişmesine de katkı sağlamaktadır.

Akademik çalışmaları dışında, Arlington, Virginia ve Washington, DC’de oldukça başarılı bir özel danışmanlık pratiği yürütmektedir. Yetişkinler ve çiftlerle yaptığı yoğun dinamik psikoterapi çalışmaları, insan zihninin karmaşıklıklarını derinlemesine anlamaya dayanan bir yaklaşımla şekillenmektedir. ISTDP’yi kullanarak danışanlarının hayatlarında dönüştürücü değişimler yaratmaya odaklanmaktadır.

Klinik ve akademik rollerinin yanı sıra Michelle uluslararası alanda da etki alanını genişletmekte, sağlık kurumları, organizasyonlar ve üniversiteler için eğitimler vermektedir. Bu eğitimler, ruh sağlığı ve yoğun dinamik terapiler konusundaki anlayışı derinleştirmek isteyen profesyoneller için büyük bir kaynak oluşturmaktadır. Ayrıca, ISTDP de dahil olmak üzere deneyimsel dinamik terapiler üzerine lisanslı tıp ve ruh sağlığı profesyonellerine süpervizörlük yaparak bu alandaki terapistlerin gelişimine rehberlik etmekte ve onların mesleki yolculuklarında kapsamlı bir destek sunmaktadır.

Henüz bir çıkış yolu bulamamış olanlara

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	11
1. Walter: 16.801 Gün Boyunca Esrar	15
2. Emma: Karmaşıklık Kaçınılmaz	18
3. Michelle: Memnun Etme ve Diğer Oyunlar	23
4. Walter: Eşiği Bulmak	27
5. Michelle: Savunmalarımın Anlattığı Yalanlar	33
6. Emma: Duvar Çiçeği	39
7. Michelle: Pençelerle Sıyrılmak	45
8. Walter: Kimsenin Sormadığı Soru	48
9. Michelle: Gözler	55
10. Emma: İstismar Edilmiş Beden	62
11. Michelle: Post-it'ler	69
12. Walter: Utanç ve Diğer Oyunlar	75
13. Michelle: Hafızanın Kabaran Dalgaları ve Diğer İhanetler	84
14. Emma: Bu Kimin Suçu?	92
15. Michelle: Tampon Yerleştirme	101
16. Walter: İntihar	109
17. Michelle: Tek Kurtarıcı	114
18. Emma: Rahat Kız	122
19. Michelle: Çok Fazla	129
20. Walter: Benim Suyum ve Diğer Dönüm Noktaları	135
21. Michelle: Kutunun Dışında	144
22. Emma: Sessizce Ortadan Kaybolmak	150
23. Michelle: Sahne Dekorü Değişikliği	157
24. Walter: Ot Planı	163

25. Michelle: Yeni İsim	169
26. Emma: Atı Suya Götürmek	174
27. Michelle: Sütle İşkence ve Diğer Zulüm Yöntemleri	177
28. Walter: Kuşaklar Arası Kullanım	183
29. Michelle: Sizi Seviyorum, Opioidler	189
30. Emma: Bilinçdışından Nefret Etmek	197
31. Michelle: Yola Devam Etmek	201
32. Walter: Mükemmeliyetin Yararsızlığı	205
33. Michelle: Marshmallow Koltuklu Terapist	208
34. Emma: Öfke Meselesi	216
35. Michelle: İnek Parçaları	221
36. Walter: Ökseotu	228
37. Michelle: Yıpratıcı Evlat	233
38. Emma: Hissetmek ya da Hissetmemek	241
39. Michelle: Yansıtma Özdeşim ve Sıcak Patates Atma Oyunu	245
40. Emma: İmkânsız Maske	255
41. Walter: Sığınak	257
Sonsöz	259
 <i>Teşekkür</i>	261
<i>Ek</i>	263
<i>Kaygıyı Düzenlemek İçin Topraklama Teknikleri</i>	263
<i>Kaygı Türleri ve Yol Açabileceği Sorunlar</i>	264
<i>Okuma önerileri</i>	269
<i>Notlar</i>	273

*Ve çıkarıldım dünyaya, annemin içinden, kanlı ve ıslak,
ılık atarak ve yeterince.*

—OCEAN VUONG, *Zaman Bir Anne*

Giriş

Başlangıçta, açıklanamayan kronik ağrılarla mücadele edenlere yardımcı olabilmek için zorlu tıbbi yolculuğumu kalemime almayı düşünmüştüm. Bununla birlikte, ilk taslağı tamamladığımda sayfaların yalanlarla dolu olduğunu fark ettim, bu yüzden de kitabı yeniden yazdım. Bu yeniden yazma süreci, hayatımın en özgürleştirici eylemlerinden biri oldu.

Terapistime Anlatamadıklarım, sevdiklerimizi korumak adına kendimizi nasıl susturduğumuzu ve böylece kendimize nasıl zarar verdiğimizizi anlatıyor. Kendimizi görünmez yollarla incitiyoruz. Ve göremediğimiz şeyleri değiştiremeyiz, öyle değil mi?

Peki, kendimize zarar vermeyi nasıl mı öğreniyoruz? Eğer bakım verenleriniz¹ duygularımız yüzünden kaygılanır ya da bizi uzaklaştırırsa, bedenlerimiz bu ilişkide bazı şeylerin yolunda gitmediğine dair bir uyarı olarak anksiyete alarımını çalmayı öğrenir. Bu alarm, anksiyeteyi bastırmak ve duygularımızı gizlemek için stratejiler, yani savunmalar geliştirmemize neden olur. Amacımız, bakım verenlerimize yakın kalabilmektir. Bu savunmalar, âdeta sadık birer muhafız gibi davranarak bakım verenlerimizi rahat ettirip bizi kabul etmeleri için çalışır. Ancak bu kabul hiçbir zaman tam değildir; bakım verenlerimizi rahatsız eden yönlerimiz bastırılırken sadece geriye kalan parçalarımız kabul görür. Savunmalar, zayıflıklarımız değildir; aksine duygularımızı ve dürtülerimizi

¹ *Caregiver*: Bağlama göre bakıcı, hasta bakıcı veya bakım veren anlamlarına gelebildiği gibi anne ve baba, büyük anne ve büyük baba, öğretmenler veya bakımımızdan birinci derecede sorumlu olan ve aramızda duygusal bağ bulunan diğer yakınları da kapsayan bir sözcüktür. Bu kitapta, yazar bakıcı yerine yakın duygusal bağı da içeren ilişkileri kastettiği için bakım veren olarak çevirdik. (e. n.)

kaldıramayanları korumak üzere kullandığımız stratejilerdir. Bu savunmalar, esas kimliğimiz ve bakım verenlerimizin, toplumun ve kültürümüzün bizden olmasını istediği kişi arasındaki çatışmada şekillenmektedir.

Bu savunmalar ve kaygılar, hayatımızın erken dönemlerinde bir amaca hizmet etseler de sonrasında yersiz bir ıstıraba dönüşebilirler. Aslında, anksiyete ve zararlı savunma mekanizmaları, bizi terapiye götüren nedenleri yaratır. Bir zamanlar faydalı olan şeyler, artık ironik bir şekilde trajik, gülünç ve delirtici bir biçimde zararlı hâle gelmiştir. Savunmalarımız, çocukken seçmediğimiz çevreler tarafından şekillenmiştir. Üstelik büyüdükçe ya da çevremiz değiştikçe bu savunmalar genellikle kendilerini uyarlayamazlar. Güncellenmediklerinde, yersiz yere acı çekmemize neden olurlar.

Bu kitap, kaygılarımızın ve savunmalarımızın gizli kalıplarını aydınlatarak acımızın gizli kaynaklarını ortaya çıkarıyor. İki hastamla yaptığım terapi seanslarını ve kendi terapi deneyimlerimi iç içe geçirerek içimizdeki derinliklere nasıl ulaşabileceğimizi, oradan kendimizi nasıl çıkarabileceğimizi ve kendimize işkence etmeyi nasıl bırakabileceğimizi gösteriyorum. Pek çok insan, bilinçdışı dinamiklerin varlığını kabul etmekten hoşlanmaz. Ben de hoşlanmadım. Bilinçdışının görünmez iplerinin beni nasıl çekip çevirdiğini öğrendiğimde, hem onların gücüne öfkelendim hem de bu kör noktalarımın ne kadar çok olduğu karşısında derin bir utanç hissettim. Ancak iplerimin nasıl çalıştığını öğrendikten sonra onları gevşetebileceğime dair bir umut doğdu içimde.

Bilinçdışı kaygılar ve savunmalar gizlice işlediği için, hem hastalarım hem de kendim anlam veremediğimiz ve dile getiremediğimiz acılar çektik. Terapistimize neyin bizi hasta ettiğini anlatabileceğimizi sandık oysaki bunu doğrudan ifade edemiyor, acımızın sebebini de kesinlikle anlatamıyorduk. Neyse ki derinlemesine dinlemenin ve bilinçdışı iletişimi gözlemlemenin asıl kimliğimizi ortaya çıkardığını, bir başkasıyla cesur bir işbirliği içinde olmanın gereksiz zırlarımızı atmamıza yardımcı olduğunu öğrenme ayrıcalığına eriştik.

Terapistime Anlatamadıklarım, insan olmanın getirdiği içsel çatışmalarımızı kucaklama üzerinedir. İnsanlığımızı basitleştirmeye veya görmezden gelmeye çalıştığımızda acı çekeriz. Karşılaşıklığımızı kabul ettiğimizde ise mükemmellik yanılmasından kurtuluruz.

Kaçınılma acı ile yersiz ıstırap arasındaki farkı ayırt etmek önemlidir. Kaçınılma acı kayıplardan, çatışmalardan, değişimlerden, pişmanlıklardan ve yaşamın beraberinde getirdiği bazı yaralanmalar ile hastalıklardan kaynaklanır. Bu kitap, kaçınılma acının etrafından dolanmak yerine onunla nasıl yaşayabileceğimizi anlatmaktadır. Yersiz ıstırap ise bilinçli ya da bilinçdışı süreçlerimizle, aslında yaşanmaması gereken bir yük olarak ortaya çıkar. Yersiz ıstırap, hayatın kaçınılma acılarının önlenileceği yalanına inanmanın sonucudur. Oysa bu mümkün değildir. Bu kitap, bu acılardan kaçmaya çalışırken farkında olmadan nasıl yersiz ıstıraplar yarattığımızı aydınlatmaktadır. Ayrıca, kendi yarattığımız bu ıstıraptan nasıl kurtulabileceğimizin yollarını da göstermektedir.

Bu kitabı okumanın duygusal açıdan zorlayıcı olabileceğini belirtmemde fayda var. İç dünyanın gizli kalmış süreçlerini keşfetmenize yardımcı olurken görülmeyen âlemleri uyandıracak ve ortaya çıkaracaktır. Bu yüzden, kitabı size en uygun hızda okumanız ya da bölümlerin sıralamasına kendiniz karar vermeniz en iyisi olacaktır. Bazıları bölümleri yazıldıkları sırayla okumayı tercih ederken bazıları hastalara göre bölümleri okumayı, örneğin önce Walter'ın bölümlerini bitirmeyi seçebilir. Kitap, her iki şekilde de okunabilecek biçimde tasarlanmıştır. Ek olarak, anksiyete ile başa çıkabilmeniz için bazı temel teknikleri de kitabın ek bölümüne ekledim.

Bu kitapta, beyaz ve Amerika Birleşik Devletleri'nde doğmuş üç kişinin terapi süreçlerini inceliyorum. Bu kişilerin deneyim ve bakış açıları, doğal olarak sınırlı bir kapsam sunmaktadır. Bu hikâyelerin, toplumda mevcut olan çeşitli deneyimleri tam anlamıyla kapsamadığını kabul etmek önemlidir. Örneğin Siyahiler, terapi arayışı konusunda kültürel damgalama gibi kendilerine özgü zor-

luklarla karşılaşabilirler. Bu kitap, bu tür zorlukları ayrıntılı olarak ele almamaktadır ve farklı deneyimlerin daha kapsayıcı bir şekilde temsil edilmesi gerektiğinin farkında olmak önemlidir.

Kitapta yer alan seanslar, önemli klinik noktaları vurgulamak amacıyla birçok seansın süzgecinden geçirilmiştir. Bu, yoğun dinamik terapinin tam bir tasviri olmadığı gibi herhangi bir danışanın ya da terapistin eksiksiz bir temsili de değildir. Yoğun dinamik terapi, terapistin yıllarca süren adanmışlığıyla öğrenilebilen sağlam ve karmaşık bir terapi türüdür. (İlgilenenler için kitabın sonunda okuma önerileri de bulabilirsiniz.) Kitap boyunca *hasta*, *danışan* ve *kişi* sözcükleri birbirinin yerine kullanılmaktadır. Diyalogların bazıları birebir alıntı olsa da çoğu kez yeniden kurgulama söz konusudur. Bu kitapta yer alan danışanlar, terapötik deneyimlerini paylaşmama izin vermiş ve hikâyeleri üzerinde görüşlerini bildirmişlerdir. Birçok isim ve kişisel bilgi, mahremiyeti korumak amacıyla değiştirilmiştir. Kitapta yer alan terapi seansları video kaydına alınmış olsa da hayatımın geri kalanı kayıt altına alınmamıştır. Bu nedenle, kitabın benim hayatıma dair içerdiği kısımlar, birden fazla yoruma açık eksik bir tasvirdir. Burada benim perspektifimi görmektesiniz. Kitabı olabildiğince doğru bir şekilde sunabilmek için sayfaları aile üyelerimle, meslektaşlarımla, terapistlerimle, arkadaşlarımla ve kitabımda yer alan danışanlarla paylaşarak elimden gelenin en iyisini yapmaya gayret ettim.

Umarım bu kitap sırlarınızın, kaygılarınızın ve acılarınızın ardında nelerin saklandığını keşfetmenize ve böylece rahatlamaya giden yolu bulmanıza yardımcı olur.

1

Walter: 16.801 Gün Boyunca Esrar

Terapistin Notu: Elli altı yaşında beyaz erkek, evli, işsiz. onu bana yönlendiren terapist on yılı aşkın bir süre boyunca bireysel depresyon terapisi uygulamış. "Çok fazla esrar içtiğini" bildiriyor. Uzun süredir şiddetli anksiyeteden ve tedaviye dirençli depresyondan mustarip. Yetişkin bir oğlu var. Psikiyatrik sebeplerle hastaneye hiç yatırılmamış. Psikiyatrik ilaç kullanımını reddediyor.

Walter yorgun adımlarla, omuzları düşmüş hâlde ofisi-me girdi. Derin kırışıklıklarının altındaki yüzü kıpkırmızıydı. Ömrü boyunca ağır bir taş çuvalı taşımış gibi görünüyordu. Sonunda karşımdaki kanepeye oturduğunda bana değil, pencereden dışarıya bakıyordu. Göğsümü kaplayan güçlü bir heyecan dalgası hissettim. On yılı aşkın süredir terapiye yanıt vermeyen bu adama gerçekten yardımcı olabilecek miydim?

"Evet Walter, sana nasıl yardımcı olabilirim?" diye sordum.

"Duyduğuma göre... şey... burada çok farklı yöntemler uyguluyormuşsun," diye kekelemeye başladı. "Başta... ne tür bir terapi uyguladığın ya da ne tür bir terapist olduğun konusunda emin değildim ama... hakkında duyduklarım sayesinde yardımının bana iyi gelebileceğinden emin oldum ve..."

Walter, sözlerini yarıda keserek gözlerini ayakkabılarına dikti, kafasını yavaşça sağa sola sallamaya başladı.

Sonra aniden bakışlarını bana dikerek, “Dokuz ya da on yaşımdan beri her gün esrar içtiğimi söyleyerek başlamalıyım!” diye bir anda itiraf etti.

Walter tam kırk altı yıl boyunca esrar içmişti ki bu benim hayatımda olduğum süreden on iki yıl daha fazlaydı. Daha sonra bunun 16.801 günlük bir esrar tüketimine denk geldiğini hesapladım. Küçük bir çocuğun karşıdaki adama dönüşene dek her gün esrar içtiğini düşündükçe göğsüme hafif bir sancı girdi.

“Dokuz ya da on yaşımdan beri her gün mü?” diye sordum.

Walter tekrar başını iki yana salladı. “Senin de bildiğin gibi,” diye devam etti, “önceki terapistimle on bir yıl geçirdim. Aslında ondan gerçekten memnundum... Ama ben daha etkili bir şey istiyorum.”

Walter’ın konuşmaya devam etmesini bekledim.

“Evet, daha etkili olacak bir şey istiyorum,” diye yineledi, tekrar pencereye bakarak. Ağzını tekrar açtı ama bir süre sessiz kaldı

“Neredeyse beş, altı yıl önce,” dedi nihayet, “kendi kendime dedim ki işte buraya kadarmış. Hayatım bu ve artık değişmeyecek. Hiç umudum yok. İntihar edecek değilim ama... işte böyle,” dedi, gözlerini pencereden ayırmadan. Günümüzde çoğu terapi başarısız oluyor çünkü insanlar terapistlerine değil duvarlara, halılara, bitkilere ya da kitap raflarına konuşuyorlar. Walter yere bakarak, “Hiçbir şeyin değişeceğini sanmıyorum,” diye ekledi.

“Bir yandan,” dedim, Walter’ın yere olan bakışını bölerken, “daha etkili bir terapi istiyorsun ama diğer yandan değişebileceğine dair hiç umudun yok.”

Walter, ölmek ya da en azından kendini ölümüne uyuşturmak istiyordu. Nedenini bulmamız gerekiyordu. Bir sonraki işaretini bekledim. Freud’un dediği gibi, “Görmek için gözleri, duymak için kulakları olan herkes bilmelidir ki hiçbir ölümlü sır saklayamaz. Dudakları sussa parmak uçlarıyla konuşur.”¹ Walter’ın bana anlatamadıkları, bilinçdışı iletişimde saklıydı. Walter’ın yalnızca sözlerini dinlemem değil aynı zamanda bu bilinçdışı iletişimlerini de gözlemlemem gerekiyordu; savunma mekanizmalarını, kaçak kelimelerini ve bedenindeki anksiyete sinyallerini tespit etmeliydim. Savunmalar ve anksiyete, sözcüklerin anlatamadıklarını bana anlatır; bir terapistte açıktan dile getirilemeyecek olanları aktarır. Tıpkı bir metal dedektörünün kum-

ları tararken çıkardığı bip sesleri gibi savunmalar ve anksiyete de gizli ve tabulaşmış düşüncelere, duygulara ve dürtülere işaret eder. Bu bip seslerini takip ederek Walter'ın depresyonu ve esrar kullanımıyla örtbas ettiği şeyleri arayabilirdik. Acaba iç çekiyor muydu? Bedeni çöküyor muydu ya da gözleri boşluğa dalıyor muydu?

Yardım istemesi ama değişim için umudu olmaması arasındaki çelişkiyi dile getirdiğimde, Walter'ın başı göğsüne düştü. Ne iç çekti ne de kımıldadı. Bedeni tamamen çökmüştü. Anksiyetesi fazlasıyla yükselmışti ve bunu dengelememiz gerekiyordu.

“İlk geldiğinde bedeninin hâlsiz olduğunu fark ettim, acaba sen de öyle mi hissediyorsun?” diye sordum. Bu soru üzerine kendini aniden topladı, kasları harekete geçti ki bu da anksiyetesinin azaldığına işaret ediyordu.

“Evet, evet! Gerçekten de kendimi hâlsiz hissediyordum!” dedi, heyecanla. Göğsümde bir sıcaklık hissettim.

“Daha etkili bir terapi istediğini ama değişim umudunun olmadığını söyledüğimde, bedeninin adeta çöktü,” dedim, vücudumu gevşek bir şekilde öne eğip ona göstererek.

“Evet!” diye onayladı gülerek. Boynundaki kas gerilimi (güç anlamında) geri dönmüştü. Yaptığım basit bir beden gözlemiyle, Walter tekrar canlanmıştı.

Ama bu uzun sürmedi. Bedeni tekrar çöktü, başı bu sefer yana düştü.

“Ama gerçekten daha etkili bir şey istiyorum,” dedi, bakışlarını tekrar yere çevirerek.

Eğer Walter daha etkili bir şey istiyorsa, doğru yerdeydi. Bir ekip olarak, onu depresif kabuğundan çıkarmak için durmaksızın çalışıyorduk. Bunu yapabilmek için bilinçdışı süreçlerinin nasıl işlediğini anlamamız ve onu genellikle kaçındığı şeylerle yüzleşmeye davet etmemiz gerekecekti. Bu süreçler davranışlarını, düşüncelerini, hislerini, anılarını ve en önemlisi, acısını şekillendiren temel unsurlardı.

Yavaşça başını kaldırdı, gözlerini arkamdaki duvara odakladı.

Artık Walter'ın depresyonunun ve acısının nedenini daha net anlamaya başlıyordum. Bununla birlikte, bu kadar yoğun anksiyete ve depresyona sebep olan asıl şey neydi? Walter neden ölmek istiyordu?

2

Emma: Karmaşıklık Kaçınılmaz

Terapistin Notu: Otuz dört yaşında, bekâr, çalışan beyaz kadındır. Romantik ilişkiler kurmakta ve sürdürmekte zorlandığını ifade ediyor. Flört konularında daha fazla özgüven ve bakış açısı kazanmak istiyor. Umutsuzluk, hafif depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı bildirmiş. Birden fazla terapistle gitmiş. Madde kullanımı olmadığını, daha önce psikiyatri kliniğinde yatmadığını ve ilaç kullanmadığını belirtiyor.

Emma, omuzlarına dökülen kahverengi saçlarını tam ortadan ayırmıştı, perçemleri yüzünün önüne adeta kalın bir perde gibi sarkıyordu. Gözleri, sıkıca kavradığı telefonuna kilitlenmişti.

“Merhaba, Emma?” diye seslendim bekleme salonunda.

Küçük bir gülümsemeyle başını kaldırdı ve hızlıca yerinden fırladı. Onu ofisime buyur ettim ve kanepeye yönlendirdim.

“Sana nasıl yardımcı olabilirim?”

Her zaman bu soruya nasıl bir tepki verileceğini merak ederim. Sanki bir McDonald’s şubesindeymişiz gibi hissederim: “Merhaba, size ne verebilirim?” Fakat burada bu sorunun cevabı hamburger ya da patates kızartmasıyla alakalı değil. Bana verilen cevaplar, kişinin yaşadığı acıların tarihçesini anlatır.

“Yani, yardımcı olabilir misin bilmiyorum,” dedi Emma, orta yaşlarına yaklaşmış olmasına rağmen ergen bir kızın küskün sesiyle. Tırnaklarıyla oynuyor, etraflarındaki deriyi yoluyordu. “Senden

önce de birkaç terapistte gittim ve dürüst olmak gerekirse, senin gibi bir terapist isteyip istemediğimden emin değildim. Aslında, beni hiç anlamayacak, yaşça çok daha büyük birini istiyordum.”

“Anlamayacak mı?”

“Aynen öyle. Son gittiğim terapist, bana bir teşhis koyamadığı için yardım edemeyeceğini söyledi.”

Pardon? İçimden geçirdim, vücudumda bir sıcaklık hissettim.

“Pardon?” dedim yüksek sesle.

Emma ellerini tavana doğru savurdu. “Biliyorum, çok saçma değil mi? Resmi bir teşhis konulamayacağını söylediği için terapiyi sigorta karşılamazmış. İlk seansın ardından görüşmelere devam edemedim. Olay bu kadar basit.”

Emma’yı dinlerken oda dönmeye başladı. İçimde bir şey mi tetiklemişti bu kız? Aniden yükselen bir anksiyete hâli miydi bu? Ne oluyordu bana?

“Yani, benden önce gittiğin terapist, sana depresyon, bipolar ya da genel anksiyete bozukluğu gibi bir teşhis konulmadığı için sana yardım edemeyeceğini mi söyledi?” Sorumun yarısına geldiğimde baş dönmem geçmişti.

“Evet, sanırım yeterince hasta değilmişim!”

Emma da önceki terapisti de teşhislerin sadece belirtileri tanımladığının, onların altında yatan sebepleri açıklamadığının farkında değildi. Örneğin, diyelim ki huzursuzluk, yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik ve kas gerilimi yaşıyorum. Bu durumda bana “genel anksiyete bozukluğu” teşhisi konabilir. Ancak bu teşhis bana pek bir fayda sağlamaz. Öksürüğünüz olsa, doktor da bir kâğıt çıkarıp üzerine “Teşhis: Öksürük. Ani ve istemsiz hava çıkarmalar,” diye yazsa sinirlenmez misiniz? “Evet, doktor! Öksürüğümü biliyorum ama sebebi ne?” diye sorarsınız. “Soğuk algınlığı mı, zatürre mi, yoksa COVID mi? Bunu nasıl tedavi ederim? Nasıl geçer?” Aynı şekilde, bir ruh sağlığı teşhisi de yalnızca belirtileri tanımlar ama nedenlerini ya da nasıl tedavi edileceğini açıklamaz.

Emma, yaşadığı sorunların sebebini bilmek istiyordu. Bu sebebi bulmak için onun görünenin altındaki bilinçdışı dinamiklere bakmam gerekiyordu.

“O hâlde, sana nasıl yardımcı olabilirim?” diye sordum tekrar.

“Bir saniye, kişisel geçmişimi sormayacak mısın?”

“Henüz değil. Sana nasıl yardımcı olacağımı bilmeden, bu geçmişle ne yapabileceğimi de bilemem.” Ona söylemedim ama Emma’nın kaygıları ve savunmaları, bilinçdışının zaten bana hikâyelerini anlatma şekliydi. O bunu farkında olmadan bana aktarıyordu.

Geçmişini sözcüklere dökmeden önce onunla bilinçli terapötik ittifak kurmam gerekiyordu.¹

Bilinçli terapötik ittifak, yalnızca terapist ve danışanın birbirini sevmesiyle ilgili değildir. Bu sadece “iyi enerji” meselesi değil, çok daha fazlasıdır.

Bilinçli Terapötik İttifak

Bilinçli terapötik ittifak, aşağıdaki unsurları içerir:

1. İçsel duygusal bir sorunun belirlenmesi: Bu, danışanın o farkında olmasa bile sorunlarına katkıda bulunan davranışlar sergilediği durumlarda ortaya çıkar. Örneğin, “O kadar endişeleniyorum ki sonunda anneme bağırıyorum.” Bu, “Doğru kişiyi bulamadım çünkü henüz karşılaşmadık” gibi dışsal bir sorunun tam tersidir.
2. Danışanın olumlu hedefinin belirlenmesi: Bu adım, danışanın istediği şeylere odaklanır, istemediklerine değil. Örneğin, olumlu bir hedef “Kendimi hem bedenem hem de ruhen iyi hissetmek istiyorum” olabilir. Olumsuz bir hedef ise “Artık endişelenmek istemiyorum” olacaktır. Olumlu hedefler, bir yarışın sonunda kazanılan ödüller gibidir.
3. Danışanın iradesinin terapinin yönünü belirlediğinden emin olunması: Danışanın, kendisi için iyi şeyler yapmak istemesi esastır. Eğer terapide bulunma nedeni başkalarının isteği üzerine ise süreç etkili olmayabilir.
4. Danışanın sorununun net bir örneğine bakılması: Örnek net ve spesifik olmalıdır; belirsiz sorunlar, belirsiz sonuçlara yol açacaktır.

5. Danışanın bilinçdışı süreçlerinin belirlenmesi: Belirlenen bu spesifik örnek üzerinden, danışanın bilinçdışı zihninin nasıl çalıştığını incelemeye başlanır. Bu, danışanın nelerden kaçındığını, anksiyetesini tetikleyen şeyleri, vücudundaki anksiyete türlerini ve kullandığı savunmaları anlamayı içerir. Bu içgörüler, danışanın genellikle kaçındığı şeylerle yüzleşmesi istendiğinde ortaya çıkar.
6. Terapötik görev üzerinde anlaşmaya varılması: Son olarak, terapist ve danışan, sorunu ele almak için birlikte ne yapacaklarına karar vermelidir.

Bu unsurlar yerine getirildiğinde, bilinçli terapötik ittifak kurulmuş olur.

Ancak itiraf etmeliyim ki biraz yanıltıcı davrandım. Bu adımlardan bahsederken sanki doğrusal bir süreç izleniyormuş gibi konuştum oysa gerçekte bu adımlar nadiren sırayla gerçekleşir. Bunun yerine karşınızdaki kişiye uyum sağlamak esastır. Her birey, et ve kemikten yapılmış benzersiz bir bilmecedir. Ve ortada yalnızca bir bilmece yoktur; iki tane vardır; biri danışan, diğeri ise ben. Adımların kombinasyonları sonsuzdur ve karmaşıklık kaçınılmazdır.

“Anlıyorum,” diye yanıtladı Emma, henüz geçmişini konuşmayacağımızı söylediğinde. Tırnak etlerini didiklemeye başladı; bu hareketi aramıza bir duvar örmekle kalmıyor, onu da parçalara ayırıyordu. “Pekâlâ, sanırım romantik ilişkileri sürdürmekte zorlanıyorum. Gerçekten ne özgüvenim ne de flört etmek için umudum var. Arkadaşlarım, ailem ve kız kardeşlerim internetten biriyle tanışmamı istiyorlar. Denedim ama artık yapamıyorum. Benim neyim var, bilmiyorum.”

“Biriyle tanışmak mı istiyorsun? İnternette flört etmek mi?” diye sordum, onun isteğini anlamak için. Söylediklerinin bir irade yansıması olmadığından emin olmam gerekiyordu; yani, kişi sağlıklı arzularını farkında olmadan başkasına yüklediğinde kullan-