

## Terk Edilmiş Bir Çocuğu Anlamak: Bir Vaka Örneği

Onur Can Çabuk  
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

### Özet

Bu yazıda, psikoterapi uygulamalarına yeni başlamış bir terapistin, günlük yaşamında ve kişilerarası ilişkilerinde yoğun sorunlar yaşayan bir danışan ile yürüttüğü psikoterapi sürecinin aktarılması amaçlanmıştır. Sürecin açıkça anlaşılması için, danışanın süreç boyunca getirdiği gündem, bu gündemi getirme şekli, geçmiş yaşantısı ve sürecin ilerleyen döneminde gösterdiği değişim, sürecin orijinalliğini bozmayacak şekilde değiştirilerek verilmiştir. Yazıda ayrıca, terapistin bu süreçte zorlandığı durumlara ve sürecin ilerlemesini sağlayan faktörlere de değinilmiştir. Psikoterapi sürecine yeni başlamış bir terapistin süreçte edindiği kişisel deneyimleri konu alan bu yazıda, vaka ya da süreç teorik bir zemine oturtulmamış, terapistin deneyimlerinin olabildiğince kişisel bir bakış açısıyla verilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar sözcükler: psikoterapi, terk edilme, terapi ilişkisi, terapistin duygu farkındalığı

## Terk Edilmiş Bir Çocuğu Anlamak: Bir Vaka Örneği

### Melis Hanım'ın Günlük Yaşantısı

Melis Hanım Uygulama Merkezine, bir yıl önce kaybettiği babasının yası nedeniyle başvurdu. İlk görüşmeye geldiğinde, farklı giyim tarzı ve neşeli tavırlarıyla dikkat çeken bir danışan görüntüsü çiziyordu. Şikâyetleri sorulduğunda, babasının yasını atlattığını, onu bazen özlese de onunla ilgili 'meselesini' çözdüğünü belirtti. Terapide, ailesinin diğer bireyleri ve çevresiyle ilgili, en önemlisi de kendisiyle ilgili meseleleri çözmek istediğini söyledi. Melis Hanım temel şikâyetinin kafasında kurduğu kuruntular olduğunu, bu kuruntuların hayatını bir cehenneme çevirdiğini söyledi. Bu sorunun onu çok engellediğini düşündüğü için bir an önce çözüm üretmek istediğini, bu konuda terapiye çok güvendiğini ve çok olumlu beklentileri olduğunu dile getirdi. Şu anda hayatta tutunduğu en önemli şeyin Ankara'daki hayatı olduğunu ve bu hayatı çok sevdiği erkek arkadaşıyla birlikte kurduğunu ekledi.

Ailesi ve yaşantısıyla ilgili bilgi almayı planladığım ikinci görüşmeye gülerek gelen Melis Hanım, haftasının nasıl geçtiğini sorduğumda yoğun bir şekilde ağlamaya başladı ve erkek arkadaşının başka bir şehirde bir işe başvurduğunu zorlukla söyleyebildi. Ankara'da, ondan başka güvenecek kimsesi olmadığını ve onun başka bir şehre taşınma ihtimalini düşünmek bile istemediğini ekledi. Görüşme sırasında, deneyimsiz bir terapist olarak onu rahatlatma çabalarım başta işe yaramasa da, bir süre sonra ağlaması durdu ve gülerek bu ihtimalin zaten çok küçük olduğunu, gitmesi gerekiyorsa da gideceğini belirtti. Eğer erkek arkadaşı giderse, ilişkilerinin bitmesinin kesin olacağını, çünkü Batıya giden Doğulu bir çocuk olarak erkek arkadaşının 'sapıtacağına' emin olduğunu ifade etti. Neşesinin yerine geldiğini gözlemlediğimde, erkek arkadaşının olası gidişleriyle ilgili ilerde daha kapsamlı konuşabileceğimizi, ancak onun ailesi ve geçmişiyle ilgili bilgi almam gerektiğini söyledim. Melis Hanım, annesiyle arasının çok iyi olduğunu, onu bazen merak etse de abisinin onunla ilgilendiğini bildiğini ve içinin rahat olduğunu, annesinin emekli olunca teyzelerinin yanına taşınmayı planladığını ve teyzelerini çok sevmese de, annesi yalnız kalmayacağından buna sevindiğini söyledi. Duygusal yoğunluğu nedeniyle yine yeterli bilgi alamadığımı düşündüğüm görüşmenin sonuna doğru, saatine bakarak ayağa kalkıp hazırlanmaya başladı. O dönem, terapistlik kariyerime yeni başladığım için danışana henüz seansı bitirmediğimizi nasıl söylerim diye düşünürken, hızlı şekilde çok geç kaldığını söyleyerek odadan çıktı.

Geçmişiyle ilgili daha detaylı bilgi almayı kararlaştırdığım bir sonraki görüşmeye geldiğinde, canının sıkkın olduğu her halinden belliydi. Seansa başlamadan, geçen seans ben görüşmeyi bitirmeden hazırlanmaya başlayıp hızla çıktığını gözlemlediğimi söylediğimde kahkahalarla gülmeye başladı, farkında olmadan yaptığını söyledi ve kusura bakmamamı istedi. Ardından, ailesiyle ilgili bilgi almaya devam edebileceğimi söylediğimde, aslında bu hafta biraz sıkkın olduğunu, bir sağlık problemi nedeniyle jinekoloğa gitmesi gerektiğini belirterek ağlamaya başladı. Onu ağlatan şeyin bir ameliyat ihtimali olduğunu, eğer ameliyat olursa iki hafta cinsel ilişkiye giremeyeceğini ve erkek arkadaşını bu nedenle kaybetmekten çok korktuğunu söyledi. Bunu bu hafta kafaya çok taktığını, ancak doktora gitmeyi sürekli ertelediğini ve buradan çıkışta cesaretini toplayıp gideceğini ifade etti. Seans, bu gündem üzerinden devam etti, bu şekilde bir

görüşmemiz daha ‘bilgi alma’ konusundaki motivasyonuma rağmen, birden ortaya çıkan bir şikâyet ve ardından gelen yoğun ağlama ile tamamlanmış oldu.

Her hafta başka bir gündemle geçen seanslarımızın birinde oldukça neşeli görünen Melis Hanım, yakın bir zamanda bir ‘yaramazlık’ yapabileceğini ve bununla ilgili konuşmak istediğini belirtti. Geçen hafta, okuldan arkadaşlarıyla bir barda oturduğunu ve siyasi bir konu açtığını, grubun ikiye bölündüğünü, bu bölünmeye biraz kendisinin neden olduğunu düşündüğünü söyledi. Gülümseyerek ve memnuniyetle anlattığı bu olayın en heyecanlı kısmının ise, iki grup arasındaki tartışma kavgaya dönüşmeye başladığında, gerginliği azaltmak için kendisini savunan insanların “Haydi Melis başka masaya geçelim” diyerek kalkmaları olduğunu belirtti. Bu sırada, karşıt grubun ‘lideri’ olan erkekle aralarında bir çekim hissettiğini ve masada oturmaya devam ettiğini söyledi. Gecenin sonunda bu kişiyle bardan beraber çıktıklarını, onun kendisini eve davet ettiğini, daveti şimdilik geri çevirdiğini ancak önümüzdeki hafta ona gitmeyi düşündüğünü ve bir ‘yaramazlık’ yapacağından emin olduğunu belirtti. Gülümseyerek anlattığı bu olayın ardından, erkek arkadaşına haksızlık ettiğini düşünse de suçluluk hissetmediğini belirtti. Erkek arkadaşıyla ciddi sorunlar yaşadıklarını, ondan yeterli ilgi ve şefkati göremediğini, aralarında duygusal bir paylaşımın olmadığını ve Melis Hanım’ın duygusal ihtiyacını görmediği için erkek arkadaşına çok kızdığını söyledi.

Melis Hanım’la sürecimiz başladığında, yeni başlayan bir terapistin ‘bilgi alma ve danışanı tanıma’ olarak adlandırabileceği ilk seanslar yukarıda özetlediğim gibi, Melis Hanım’ın her hafta getirdiği ‘daha önemli’ gündemi ve bir önceki hafta yaşadığı olayları anlatmasıyla geçti. Seanslarda gösterdiği duygusal yoğunluk ve duygusal tepkilerindeki ani değişim nedeniyle, uzun bir süre seanslarda kontrolü ele alamadığımı hissettim. Bu kontrolsüzlük yanında çaresizlik hissini getiriyordu, dahası; seanslardan sonra fark ettiğim yetersizlik, bende farklı duyguları da tetikledi. Danışanın seansa gelemeyeceğini haber verdiği günlerde, yoğun bir rahatlama ve mutluluk hissediyordum. Hissettiğim mutluluk süpervizyonda ele alındığında, bu mutluluğun örttüğü çok temel bir duygumu da adlandırabildim. Danışanın bende yarattığı duygu, sürecin başında farkına varamadığım, vardığımda ise adlandırmaktan kaçındığım öfkeydi. Seanslarda, insanların Melis Hanım’a neler yaptığını dinliyor, onda ne gibi duygular uyandırdığını tüm şiddetiyle gözlemliyordum. Ancak, ‘iyi terapist’ olmak için hissettiğim öfkeyi bastırırken, aynı zamanda Melis Hanım’ın çevresindekilere neler hissettirebileceğine dair çok önemli bilgiyi de kaçıırıyordum. O dönemde aldığım süpervizyonda, danışanı tanımanın tek yolunun iyi çalışılmış sorularına verdiği net cevaplar olmadığı; danışanı genel olarak değerlendirmek için danışanı süreçte anlamamanın, danışanın getirdiği içerikten çok daha değerli olduğu üzerinde durduk. Bir terapistin danışanına duyduğu öfkenin, diğer tüm duygular gibi, aslında süreci ilerletebilecek değerli bir yol gösterici olduğunu fark ettim. Seanslarda kontrolün bende olmadığı ve bu nedenle danışanı istediğim sorulara yönlendiremediğim bu sürecin ardından, danışanın neden böyle davrandığını anlamak için donanımlı terapist maskemi bir süre kenara koyup, duygularıyla orada olduğum seanslara başladım ve danışanın ailesi ve geçmişiyle o zaman tanıştım.

## Çocukluk Yaşantısı

Melis Hanım’ın ailesi ve geçmişiyle ilgili sorduğum sorular, beni yüzeysel ve genel birkaç karakter özelliğinden öteye götürmüyordu. Onunla yaptığımız seansların hareketli doğası nedeniyle, sorduğum sorular ya karşılıksız kalıyor, ya da yeni gündemlere bağlanıyordu. Hatta bazen kendimi, Melis Hanım konuşurken sormadığım soruları düşünürken yakalıyordum. Süreçte ilk önemli kırılma noktası olarak değerlendirdiğim danışanın bende yarattığı duyguların

kabulünden sonra, Melis Hanım'ın annesi ve yakın çevresiyle iletişimine dair sorular sormaya karar verdim. Melis Hanım, 'kuruntularını' bazen annesi ve erkek arkadaşıyla paylaştığını söyledi. Annesiyle konuşmaya başlar başlamaz annesinin "Bunlar senin kafanda kızım" diyerek konuyu kapattığını, erkek arkadaşının ise Melis Hanım'ı ilişkilerinin başında sabırla dinlediğini, ancak artık "Kadına rahat batıyor, yine kendine nasıl bir dert buldun?" dediğini belirtti. Melis Hanım, bu gibi durumlarda önemsiz hissettiğini ve bu duyguyu çok iyi tanıdığını ekledi. Melis Hanım'da önemsizliğin geçmişinde önemli bir yere denk düştüğünü hissediyordum. Seanslarda 'geçen hafta' olanlardan geçmiş yaşantıya geçebilmeyi ise, geçen hafta yaşadığı bir durum mümkün kıldı. Melis Hanım, önceki gün bir markete girdiğinde, içeride çocukluk yıllarına ait bir şarkıyı duyduğunu ve şarkının onu geçmişe götürdüğünü söyledi. Şarkıyı duyduğunda neler hissettiğini sorduğumda "Sanki ekmek alıp eve gidecekmişim ve babam evde olacakmış gibi, annem ve abimle hep beraber yemek yiyeceğiz" dedi. Seanslarda, önemli gündem maddeleri arasında çocukluk hikâyesini anlattığı kadarıyla dinlemiştim ve aslında çocukluğunun bir kısmında ailesinden uzakta yaşadığını biliyordum. Ancak, bu konuyla ilgili o dönemde neler hissettiğini ve o dönemi nasıl hatırladığını bilmiyordum. Bugüne kadar gördüğüm dikkat çekici, kadınsı ve tepkileri aniden değişen Melis Hanım o gün karşımda daha çok bir çocuk gibiydi. Çocukluğuyla ilgili bildiklerimin bir özetini yaptım ve bu şekilde, Melis Hanım'la geçirdiğimiz süreçte daha az gündemli, daha sakin ve daha duygusal bir döneme girdik.

Melis Hanım büyük bir şehirde doğup, iki buçuk yaşına kadar anne, baba ve abisi ile birlikte yaşamıştı. Babasının işini 'batırmasından' sonra, Melis Hanım'ın annesi evin geçimini sağlamak için çalışmaya başlamıştı. Ailesi, o dönem iki buçuk yaşında olan Melis'i anaokuluna göndermiş, anaokuluna devam ettiği iki haftada okula alışamadığı için, Melis'i Foça'da yaşayan anneanne ve dedesine gönderme kararı almıştı. Çok küçük olmasına rağmen ilk gidişini hatırladığını söyleyen Melis Hanım, annesi onu bırakıp geri dönerken çok ağladığını ve günlerce kustüğünü söyledi. Melis Hanım, bazı dönemler anneannesine anne-babasını ziyarete gittiğini, Foça'ya geri dönerken annesinin fotoğrafına bakıp yol boyunca ağladığını ve Foça'ya vardıklarında sürekli hasta olduğunu hatırlıyordu. Melis Hanım, ilkokula başlayana kadar anne ve babasından uzakta, anneannesine ve dedesiyle kaldığını, okula başladığında da onlarla beraber eve geri döndüğünü, zamanının büyük bir kısmını onlarla geçirdiği için çocukluğuna dair en güzel anıların anneannesine ve dedesiyle ilgili olduğunu söyledi.

Foça'da geçen ilk yılında anneannesine yakın yerlerde oturan teyzeleri Melis Hanım'la çok ilgilenmişler ve dediğine göre tüm aile onun etrafında pervane olmuştu. Melis Hanım, abisiyle yaşıt olan kuzeni Ali'ye çok düşkün olduğunu, orada onun abisi gibi olduğunu hatırlıyordu. Anneannesine evde sürekli onunla ilgilenmiş, hava güzel olduğunda ise dedesi onu sokakta saatlerce sırtında gezdirmişti. Melis Hanım, bir bayram sabahı anne babasının sürpriz yaparak geldiklerini ve Melis'i öperek uyandırdıklarını anlattı. Küçük Melis o kadar heyecanlanmıştı ki, sevinçle uyandıktan sonra kusmaya başlamış ve heyecanından hastalanmıştı. Foça'daki toz pembe duruma rağmen yine de özellikle annesini çok özlediğini, her akşam onunla telefonda konuşmak için anneannesine ve dedesinden izin almaya çalıştığını hatırlıyordu. Annesinin işten yorgun döndüğünü, telefonda konuşmaları sırasında onun da duygusallaştığını, ancak çoğu zaman çok yorgun olduğu için uzun konuşmadığını ve bu duruma çok üzüldüğünü söyledi.

Melis'in Foça'daki hayata uyum sağladığı ilk yılın sonunda, Ali'nin kardeşi Aysu dünyaya geldi. Melis, çocukluğunda tek kız torun olarak o güne kadar el üstünde tutulduğunu, güzel sarı saçları ve beyaz teniyle ailede çok beğenildiğini, ancak Aysu'nun çıtayı bir basamak daha yükselterek beyaz tenli, sarışın ve renkli gözlü güzel bir kız olarak doğduğunu söyledi. Melis o dönem Aysu'yu kıskanmış olabileceğini, ancak canını en çok yakan şeyin ailedeki tüm ilginin yeni doğan Aysu'ya kayması olduğunu söyledi. Öyle ki, artık teyzelerinin biricik kız yeğeni o değildi, dahası Ali abisinin gerçek bir kardeşi olmuştu artık. Aysu hareketlenmeye ve konuşmaya

başladığında ailede ona ilgi daha da artmış, bekâr olan ve Melis'in çok sevdiği teyzesi, Aysu'nun kendisine anne demesini istemişti. Melis Hanım bu durumu, "Aysu'nun gerçek annesi zaten yanındaydı, orada bir annesi vardı; asıl anneye, anne demeye ihtiyacı olan bendim" şeklinde değerlendirdi ve seanslarımızda, bu konunun onu hala çok incittiğini söyleyerek uzun süre ağladı. Aysu'nun müzik ve dansa olan yeteneği ailede çok takdir görüyor, bir araya geldiklerinde Aysu'nun şarkı söylemesi isteniyor ve her yaptığı alkışlanıyordu. Melis Hanım, teyzesinin bazen "Hadi Melis sen de söyle" dediğini, ancak bu isteği 'Sen onun kadar iyi değilsin ama hadi bakalım seni de duyalım' olarak algıladığını ve çok üzüldüğünü hatırlıyordu. Teyzelerinin yaptığı ayrımcılık Melis'i oldukça öfkeliyordu, hatta bazen annesine bunları anlatmak için evde kimse yokken annesini arayıp teyzelerini şikâyet ediyordu. Tatillerde ailesi Foça'ya geldiğinde, anne ve babasının, hatta abisinin Aysu'yla daha çok ilgilendiğini, özellikle abisine bu konuda çok kızdığını ve çok kıskandığını söyledi. Foça'da 'Melis'i tutan', onu gerçekten anlayan ve ona değer veren tek kişinin anneanesi olduğunu ifade etti.

Melis Hanım, ilkokula başlayacağı yaz anneanesi ve dedesi ile birlikte büyükşehirde yaşayan ailesinin yanına döndüğünü söyledi. Anneanesi ve dedesi bir yıla yakın bir süre onlarla yaşamış, Melis'i okula sabah anneanesi bırakmış ve akşam dedesi almıştı. Melis'in bu dönemle ilgili hatırladığı en derin duygu utançtı. Anneanesi onu okula bırakırken diğer çocukların genç ve güzel anneleriyle birlikte okula geldiğini, bazen arkadaşlarına "Benim annem de aslında çok güzel" dediğini hatırlıyordu. Çok rahat ve unutkan bir insan olarak hatırladığı dedesinin, onu pek çok akşam okuldan almayı unuttuğunu, okul kapısının önünde uzun zaman beklediğini ve bazen eve tek başına döndüğünü hatırlıyordu. Dedesi böyle durumlarda "Aman kızım unuttuğumu kimseye söyleme, bu bizim sırrımız olsun" diyordu. Eve yalnız dönüşlerinin birinde, Melis'e ara sokakta bir araba yavaşça çarpmış, sürücü çok korkup Melis'i arabaya almış ve evine bırakmıştı. Melis o şokla evi nasıl tarif edebildiğini hatırlamıyordu. Ancak asıl şoku, babasının anneanne ve dedesine verdiği tepkide yaşadığını söyledi. Onların sorumluluklarını yerine getirmediğini söyleyen babasının çıkışının ardından, anneanne ve dedesinin Foça'ya geri döndüğünü ve kendisinin 'tam bağımsız hayat' olarak adlandırdığı ve halen devam eden hayatın başladığını belirtti.

## Tam Bağımsız Hayat

Melis Hanım liseye başlayana kadar, babasının iflas ederek ailecek zorlu ekonomik dönemlere girip ardından bu dönemleri atlattıklarını ve babasının yine iflas ettiğini anlattı. En belirgin olaylardan biri, ekonomik sıkıntı periyodlarının birinde alacaklıların babasını darp etmesi ve o olaydan sonra sıklıkla adres değiştirmek zorunda kalmalarıydı. Babasının basiretsiz biri olduğunu, annesinin çabasıyla ailenin düzlüğe çıktığını, abisinin de erken yaşta çalışmak zorunda kaldığını, annesinin bunlardan dolayı babasına çok kızgın olduğunu hatırlıyordu.

Melis Hanım, lisede çekici bir kız olduğunu, o dönemde pek çok kişiyle 'takıldığını', ardından aynı şehirde üniversiteye başladığında bu 'takılmaların' daha ciddi boyutta devam ettiğini ve bazen sorumsuzca davrandığını söyledi. Lisansüstü eğitiminin ardından, ilk iş deneyimi sırasında, yaşadığı şehirde mutlu olmadığını, o dönem hayatında bir değişimin gerekliliğini hissetmeye başladığını söyledi. Babasının aniden hastalandığı dönemde Melis Hanım güçlü durmaya çalıştığını, annesi ve abisine çok destek olduğunu, babasının ölümünden önceki zamanı çok iyi geçirdiklerini ve o vedalaşmayı yaşadığı için kendini şanslı hissettiğini belirtti. Babasının ölümünden birkaç ay sonra ani bir kararla işi bıraktığını ve akademik kariyer için Ankara'ya geldiğini, taşra olarak tanımladığı Ankara'da başta zorlansa da, erkek arkadaşıyla ilişkisi başladıktan sonra buraya hızla alıştığını belirtti. Ancak, bir süre sonra sorunlarının yine başladığını ve şehir değiştirirse bile sorunlardan kaçamadığını fark ettiğini söyledi.

## Melis Hanım'ın Gözyaşları: “Değer Görmek İstiyorum”

Sömestr tatiline kadar Melis Hanım'la sürecimiz, ilk seanslarda sürekli değişen gündemi ve yoğun duygusal tepkileri, ardından çocukluk yaşantısıyla ilgili hatıraları ve bu hatıraların neden olduğu daha durgun ancak derin duyguları dışa vurduğu seanslarla geçti. Yaklaşık bir aylık bir aranın ardından Melis Hanım'la görüşmelerimize tekrar başladık. Aradan sonraki ilk seansta Melis Hanım tatilde yeni biriyle tanıştığı ve birlikte olduğunu söyledi. Erkek arkadaşıyla ilişkileri başladığından beri farklı insanlarla flört ettiğini, ancak bu güne kadar flörtten öteye gitmediğini, bunun ilk defa olduğunu ve bu konudaki hislerinin çok karmaşık olduğunu belirtti. Bir yandan erkek arkadaşının böyle şeyleri takmayacağını, ilişkileri başlarken bu konuda onun çok rahat bir görünüm çizdiğini, diğer yandan yaptığı şeyin yanlış olduğunu içten içe hissettiğini söyledi. Ancak kendisini asıl üzen şeyin, birlikte olduğu çocuğun kız arkadaşına geri dönmeyi düşünmesi ve kendisiyle iletişimini kesmeye çalışması olduğunu ekledi.

İlerleyen birkaç seans bu konuda yaşanan yeni gelişmeleri ve hislerini ele almakla geçti. Erkek arkadaşına yaptıklarını anlatmamanın vermiş olduğu rahatsızlıktan bahsederken, birlikte olduğu çocuğa karşı öfkesinin giderek yükseldiğini ve çocuğa karşı suçlayıcı yorumlarının arttığını gözlemledim. Yaşadığı –kendi tanımıyla- maceradaki sorumluluğun tümünün birlikte olduğu çocukta olduğuna dair düşünceleri oldukça net olmasına karşın, onu uzun süre dinleyip görüşmelerde bu öfkenin çıkmasına izin verdikten sonra yaşadığı bu macerayla ilgili neler hissettiğini sordum. Seanslarda o güne kadar gözlemlediğim hızlı konuşan ve ses tonunu hızla yükseltip alçaltan Melis Hanım'ın hareketlerinin yavaşladığını, gözlerini yere diktiğini ve sadece çocukluğunun derin anılarında temas ettiğimiz birkaç noktada gözlemlediğim sakin ağlamanın başladığını gözlemledim. Yavaşça konuşmaya başlayan Melis Hanım, yaptığı şeyden çok utandığını, çok yalnız hissettiğini, erkek arkadaşını duygusal olarak yanında hissedemediğini ve kendini değerli hissetmek istediğini, onu takdir eden birine çok ihtiyaç duyduğunu söyledi. Bunların hiçbirinin yaptığı şeyi haklı çıkaramayacağını bildiğini, ancak sevgilisinden değer görmeyi beklemenin çok olmaması gerektiğini söyledi. Bana “Bunu ondan beklemek çok mu Onur Bey?” dediğinde, söylediği şeyin çoğunlukla yaptığı gibi kendini onaylama cümlesi olduğunu düşünerek sessiz kaldım. O ise ağlayarak sormaya devam etti: “Bunu ondan beklemek çok mu Onur bey? Bunu beklemek çok mu? Onur bey size soruyorum?”. O an, karşımda duran kişinin bildiğim Melis olmadığını fark ettim. Ses tonu, konuşması, hatta görünüşü bile değişmişti. Karşımda gerçek bir kişi oturuyordu, o an oradaydı ve bana gerçekten bir şey soruyordu. Kısa bir duraksamanın ardından, “Hayır, bunu sevgilinizden beklemek çok değil.” dedim. O gün seansı tam olarak nasıl bitirdiğimizi hatırlamasam da, seans sonunda dışarı çıkan Melis, o sabah içeri giren kişiden farklı biriydi. Ben de öyle.

## Melis Hanım: Şimdi

İlerleyen seanslarda hem Melis Hanım'da, hem de seansların içeriğinde belirgin bir değişim oldu. Melis Hanım seans boyunca sakince ağlıyor, ani duygusal tepkileri oldukça seyrek veriyordu. Aralıklarla verdiğim Beck Depresyon Envanteri puanlarında artış olmuştu ve Melis Hanım'ın seanstaki hali bu ölçümleri destekler nitelikteydi. ‘Değer beklemek çok mu?’ çıkışından sonraki seanslarda, çocukluğunda görülmeyen ihtiyaçları ve bunun şu anda yaşadığı sıkıntılarla bağlantısı üzerinde durduk. Ağır geçen seanslardan birinde, babasını çok özlediğini, ancak ona aynı zamanda çok kızdığını, çocukken ailesinden ayrılmasının nedeninin biraz da babasının işlerini sürekli ‘batırması’ olduğunu söyledi. Anaokuluna birkaç hafta alışamadığı için onu uzağa göndermeyi düşünmelerinden dolayı hem annesine, hem de babasına kızgın olduğunu, anne ve

babasının başka bir çözümü isteseler bulabileceklerini şimdi fark ettiğini ifade etti. Annesine, babasına, hatta abisine o dönem onu çok yalnız bıraktıkları için kırgın olduğunu, bu kırgınlığını artık fark edebildiğini belirtti. ‘Terk edilmek’, Melis Hanım için çok küçükken temel bir gerçek haline gelmiş, yetişkin olurken de bu terk edilme durumunun içinde bir şekilde kendini bulmuştu. Terk edilmemek için hep ‘dikkat çekmek’ zorunda hissetmişti. İnsanlarla, özellikle de erkeklerle olan ilişkisindeki örüntüye neden olan temel hissini bu olduğunu düşünüyorum.

Sürecin başıyla kıyaslandığında, Melis Hanım’ın yaşadığı kişilerarası problemler ne nicelik, ne de nitelik olarak değişti. Değişim, yaşadığı problemlerden sonra verdiği tepkilerde oldu. Yaşadığı ciddi tartışmalardan sonra, bu tartışmalardaki kendi etkilerini seansa getirmeye başladı. Kendi davranış, düşünce ve duygularını gözlemleyip, bu gözlemler ile çocukluk yaşantısı arasında bağlantılar kurmaya başladı. Bu şekilde, ilişkilerindeki sorumluluğunu ve ihtiyaçlarını fark etmeye başladı. Artık yaşadığı sorunları ve uğradığı haksızlıkları, sorunu yaşadığı kişiden intikam alma aracı olarak kullanmaktan çok, yeni çözümler geliştirmek için bir fırsat olarak kullandığını görüyorum.

### Terapistin Yorumu

Melis Hanım’la sürece başladığımızda, seanslarda oldukça yetersiz hissetmeme neden olan pek çok durum yaşadım. Seanslarda kontrolü ele alamamam yalnızca yeni başlayan bir terapist olmamdan kaynaklanmıyordu. Süpervizyonda bu konu ele alındığında, bu duruma kendi kişilik özelliklerimin de katkı sağladığını fark etmeye başladım. Burada kilit rolü oynayan kişilik özelliğimin, insanlara karşı iyi olma arzumu olduğunu söyleyebilirim. İyi terapist olma isteğimin, bu özelliğimle etkileşime girip seanslarda daha da ‘iyi’ olmama neden olan bir etmen olduğunu düşünüyorum. Bu etkileşimin, danışanın bende yarattığı duyguların farkına varmamın, vardığımda ise hemen kabul edebilip bu duyguları işleyebilmem için önünde bir engel teşkil ettiğini söyleyebilirim. Peki, durum bu kadar vahimse, Melis Hanım’la nasıl yol aldık? Nancy McWilliams (1994), 19. Yüzyılda histerik rahatsızlığı olan kadınların, psikiyatristlerin ofislerinden kovulduğuna ve onlara ‘çatlak’ gibi çeşitli adların konulduğuna dair bilgi veriyor. O dönemde, Freud’un en önemli başarılarından birinin, teoride ya da pratikte yaptığı hatalara rağmen, bu kadınları ciddiye alıp saygıyla karşılayarak, onların yaşadığı sorunları anlamaya çalışması olduğunu ifade ediyor (McWilliams, 1994). Psikanalitik açıdan yapılacak bir tanıda, buz dağının su üstünde kalan kısmının histerik kişilik olarak adlandırılma ihtimali yüksek olsa da, Melis Hanım’ı tanı koymadan önce tanımaya çalışmış olmam; dahası, kendi kişilik örüntümün yardımıyla ona gösterdiğim saygı, ciddiyet ve ‘sabırlı yaklaşım’, süreçte kurduğumuz terapötik ilişkiyi mümkün kıldı. Bu ilişki, onun ‘kuruntuları’ ve duygusal tepkilerine rağmen, dinlendiği, sorunlarının ciddiye alındığı ve en önemlisi ‘terk edilmediği bir ilişkiydi. İlerleyen seanslarda, süpervizyon sürecimde kazandığım iç görünümün yardımıyla, kendi duygularımı kabul edip süreçte bu duyguları işleyerek buzdağının su altında kalan kısmında yol alabildiğimizi ve Melis Hanım’ın kendini ve ihtiyaçlarını tanımak için fırsat bulabildiği bir ortamın oluştuğunu düşünüyorum.

Melis Hanım, ‘kuruntularına’ bugüne kadar kimsenin uzun süre tahammül edemediğini söylediğinde, bana önemli bir geri bildirim vermiş ve aslında bu sürecin ilerlemesini sağlayan faktörün ne olduğunu dile getirmiş oldu: danışanın ilişkilerinde göremediği anlayış ve anlaşılmanın terapi sürecinde gerçekten gösterilmesi. Yeni başlayan bir terapist olarak, bu anlayışın ‘iyi terapist’ veya ‘yeterince iyi terapist’ tarafından gösterilebileceğini gördüm. Öte yandan, Melis Hanım’da fark yaratan farkındalık ve iç görü kazanımı, kendi olumsuz duygularının farkına varabilen ‘yeterince iyi’ terapistin yardımıyla gerçekleşti.

## **Kaynaklar**

McWilliams, N. (1994). Psychoanalytic diagnosis: understanding personality structure in the clinical process. The Guilford Press, New York.



## **Summary**

### **Understanding an Abandoned Child: A Case Study**

This article aims to address the psychotherapy process conducted by a novice therapist with a client who had intense problems in her daily life and interpersonal relationships. The topics and agenda of the client, the way she brought these topics to the sessions, her past experiences and the change that she achieved throughout the process were conveyed with some modifications that do not ruin the originality of the process. Moreover, the situations in which the therapist had difficulties, and the factors that enabled the progress in the process were mentioned in the article. The case and the therapy process were narrated from the therapist's personal point of view rather than grounding them on the theoretical bases.

**Keywords:** psychotherapy, abandonment, therapeutic relationship, emotional awareness of the therapist