

Vaka Çalışması

Depresif Özellikler Taşıyan Bir Danışanın Psikoterapi Sürecinde Terapötik Çerçevenin Rolüİlknur DİLEKLER^{1*}¹TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi****Anahtar kelimeler:**

olgular çalışması, terapötik çerçeve, nesne ilişkileri teorisi, aktarım-karşı aktarım

Keywords:

Case study, therapeutic frame, object relations theory, transference-countertransference

Öz

Psikoterapi uygulamasının genel iskeleti ve yapısal özelliklerini oluşturan terapötik çerçevenin farklı yönlerine ve kendine özgü işlevlerine yönelik çeşitli bakış açıları mevcuttur. Bu olgu çalışması, hem terapötik çerçevenin uygulamadaki görünümlerine dair bir örnek sunmayı, hem de kavramın depresif özellikler taşıyan bir danışanın psikoterapi süreci boyunca duygusal ihtiyaçları ve zihinsel temsillerinin anlaşılmasındaki rolünü ele almayı amaçlamaktadır. Danışan, depresif duygulanım ve ilişkisel çatışma sorunları ile psikoterapiye başvurmuştur. Psikoterapi süreci terapistin klinik psikoloji lisansüstü eğitimi kapsamında yürütülmüş, genel olarak nesne ilişkileri kuramı doğrultusunda ve özel olarak terapötik çerçeve kavramı açısından detaylı olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu bağlamda, ilişkisel çatışmaları devam ettiren mekanizmaların ve gelişimsel özelliklerin psikoterapi ilişkisi içinde aktarım ve karşı aktarım yoluyla anlaşılması önemli bulunmuştur. Ayrıca kültürel etmenlerin gerek terapötik çerçevenin işlevleri, gerekse aktarım-karşı aktarım ilişkisi üzerindeki olası etkileri tartışılmıştır. Sonuç olarak bu olgu örneğinde içsel ve kişilerarası sınırların değerlendirilmesi, uygun müdahale yollarının planlanması ve danışanın şikâyetleriyle ilişkili ilişkisel zorlukların anlaşılmasında terapötik çerçevenin özellikle kapsayıcılık ve dış gerçeklik işlevlerinin ön plana çıktığı görülmüştür.

Abstract

Constituting the main framework and structural features of psychotherapy, therapeutic frame is studied from various perspectives in terms of its different aspects and functions. This case study aimed both to illustrate the practices of therapeutic frame and to discuss the role of therapeutic frame in understanding the emotional needs and internal representations of a depressive client. The case was presenting with depressive mood and a number of relationship conflicts. Psychotherapy process was conducted during clinical psychology education of the therapist in accordance with object relations theory framework. Concepts of transference and countertransference were also integrated in this context in order to examine the relational patterns and developmental characteristics. The effects of possible cultural factors on therapeutic frame's functions and transference-countertransference dynamics were also discussed. All in all, the assessment of interpersonal and intrapersonal boundaries, planning the interventions, and elaborating on the presenting problems in psychotherapy are concluded to be closely related to the therapeutic frame's functions of containment and external reality for this case example.

*Sorumlu Yazar, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Söğütözü Caddesi No:

43, 06560, Ankara, Türkiye

e-posta: idilekler@etu.edu.tr

DOI: 10.31682/ayna.580497

Gönderim Tarihi (Received): 21.06.2019; Kabul Tarihi (Accepted): 05.09.2019

2148-4376/ All rights reserved.

Giriş

...Neyleyim ki, sene çatabilmirem
Ayrılık, ayrılık aman ayrılık! Her bir dertten olar yaman ayrılık...

Azeri şarkısı

Terapötik Çerçeve ve İşlevleri

İlk kez Milner (1952) tarafından ortaya konan *terapötik çerçeve*, bir ressamın resminin sınırlarını belirleyen çerçeveye benzetilmiştir. Özellikle psikanaliz alanyazınında psikoterapinin sınırları başta olmak üzere, temel özellikleri ve yapısını belirleyen önemli bir kavram haline gelmesinden ötürü *analitik çerçeve* olarak da anılmaktadır. Terapötik çerçeve, Bass'ın (2007) ifade ettiği şekliyle “oyunun kuralları” olarak düşünülmüştür. Zamanla yalnızca psikanalizi değil, farklı teorik yaklaşımlara dayalı pek çok psikoterapi uygulamasını ilgilendirir ve şekillendirir hale gelmiştir (Gray, 1994; Howard, 2010) (Terapötik çerçevenin farklı psikoterapi yaklaşımlarınca ele alınışı ve Türkiye'deki uygulamalara dair güncel bir gözden geçirme için bkz. Gödeş, 2018).

Terapötik çerçeve ile ilgili çalışmaların geneli incelendiğinde çerçevenin düzenli bir zaman, ücret ya da terapistin anonimliği gibi çeşitli açık ve örtük kurallar olarak tanımlanması noktasında bir ortaklık göze çarpmaktadır (Brenner, 2011; Langs, 2004; Smith, 2017). Terapötik çerçevenin açık ve görece somut öğelerini Lemma (2003) süre, yer, gizlilik, ücret, iptal ve tatiller olarak sınıflandırmaktadır. Örtük ve temel olarak psikoterapi ilişkisinin niteliklerini düzenleyen öğeler ise ayrıca *analitik tutum* olarak anılmakta ve alıkoyma, anonimlik ve nötr olma olarak sıralanmaktadır. Bu öğelerin tümü psikoterapi süreci için önemli anlamlar ve işlevler taşımaktadır (Howard, 2010).

Açık ve somut öğelerden ilki olan *süre*, psikoterapi uygulamasında en başta belirlenir ve her bir seansın ne kadar uzunlukta olacağıdır. Evrensel bir seans süresi olmamakla birlikte hemen her terapist teorik yaklaşımına da bağlı olarak belirli bir seans uzunluğu belirlemektedir (Howard, 2010). Langs (2004) seans sürelerinin belirli bir standardın dışına çıkmaması, iptal ya da ara vermeyi gerektiren durumların hem terapist hem de danışan tarafından önceden bildirilmesi, bu sayede belirsizliğin olabildiğince önüne geçilmesi gerektiğini dile getirmiştir. Bu, özellikle danışanın terapi içinde tutarlı ve güvende bir zihinsellik geliştirmesi için önemli bulunmuştur. Ancak, House (2018) gibi post-modern bakış açısına sahip uzmanlar belirsizliği tamamen önlemeye çalışmaktan öte, süre ya da iptallerle ilgili durumlara yönelik tepkilerin terapi sürecinin gidişatı ve danışanı anlamak adına yorumlanması gerektiğini vurgulamaktadır. Lemma (2003) her seans için sınırlı bir süre ayrılması ile terapinin bir

aşamada sona ereceği ön koşulunun varlığından ve bu dışsal gerçekliğin terapist ve danışan arasında sonsuz bir birlik olmayacağına idrak edilmesine olan katkısından bahsetmiştir. Süreçteki *seans iptalleri ve tatil* için verilen aralar da oldukça benzer konuları gündeme getirebilmektedir. Terapistin ilişkiyi kesintiye uğratmasının, danışana terapistin terapi dışında bir yaşantısı olduğunu hatırlatmakta ve terapi dışında diğer insanlarla neler yaşadığına dair çeşitli düşümler uyandırmakta olduğu da bu anlamda önemli görülmüştür (Gray, 1994; Lemma, 2003).

Yer olarak dile getirilen, psikoterapinin yürütüldüğü fiziksel mekân özellikle gizlilik ve devamlılık açısından önem taşıyan bir öğedir. Langs (1982) psikoterapinin özel, ses yalıtımı yapılmış, profesyonel bir binada yer alan bir ofiste yapılması gerektiğinin ve seans boyunca kesintilerin yaşanmamasının danışan ile güven temelli bir ilişki oluşmasını sağladığının altını çizmiştir. Psikanalizin öncülerinin, analizi dış mekânlarda da yürütme gibi uygulamaları olmuş olsa da uygulamaların oldukça büyük kısmı bir ofiste ya da bir odada gerçekleşmektedir. Ancak, kimi uygulamacılar ise bunun için ses yalıtımlı bir oda ya da profesyonel bir binanın zorunluluk olmadığını düşünmektedir (Casement, 1990). Günümüzde doğa (Jordan ve Marshall, 2010), sanat stüdyoları (Coles, Harrison ve Todd, 2019) ya da danışanların evleri (Kiosses, Teri, Velligan ve Alexopoulos, 2011) gibi ofis dışı mekânlarda gerçekleştirilen psikoterapi uygulamalarına sıklıkla rastlanmaktadır.

Terapinin uygulandığı yerin mahremiyetiyle kısıtlı kalmayan *gizlilik*, terapötik çerçeve açısından daha geniş bir kavrama ve etik bir standarda karşılık gelmektedir. Buna göre, terapi içeriği ve danışanın kimliği kimi durumlar dışında tamamen gizli tutulmalıdır (bkz. Amerikan Psikoloji Birliği [American Psychological Association], 2017; Türk Psikologlar Derneği, 2004). Özellikle etik bir ilke olması nedeniyle uygulamacıların gizlilik konusundaki pratikleri büyük çeşitlilikler göstermemektedir (Milton, 1993). Bu demek değildir ki, gizlilikle ilgili bilinçli ya da bilinçsiz ihlallerle nadiren karşılaşmaktadır. Bu nedenle, Lemma (2003) özellikle farklı disiplinlerden uzmanlarla birlikte çalışılan durumlarda gizliliğe özel bir önem verilmesinin gerekliliğine vurgu yapmakla birlikte ihlallerin karşı aktarım kapsamında anlamlarının sorgulanmasını önermektedir.

Ücret, danışanın aldığı psikoterapi hizmeti karşılığı ödediği para olup, kişi sosyal sağlık hizmetlerinden faydalıyor ve ücret ödemiyor da olsa terapistin maddi bir gelir karşılığında bu hizmeti verdiğinin bilincindedir. Terapistin belirli bir ücret karşılığında profesyonel bir iş yaptığının belirgin olması süreye benzer şekilde danışan için dışsal gerçekliğin bir yansımasıdır. Örneğin, Lemma (2003) ücretin, terapistin danışanın ebeveyni yerine geçip gerçek bir bakım vermeyeceğinin göstergesi olduğunu dile getirmektedir. Ücret ayrıca üzerinde en çok düzenleme yapılan meselelerden biridir. Gray'e (1994) göre bu düzenlemeler

terapistte yönelik nefret gibi olumsuz duyguların iletişimine fırsat verebilmektedir. Ödemenin unutulması bir direnç, duygusal bir patlama, terapiyi bırakma tehdidi gibi farklı şekillerde yorumlanabilir (Lemma, 2003; Young, 2005). Tam aksine, ücretin önceden ödenmesi ise terapisti kaybetmekle ilgili kaygılar ve sürece bağımlı olma gibi duygusal tepkilerin göstergesi olabilir (Brenner, 2011).

Terapötik çerçevenin sınırlara işaret eden, görece fiziksel özellikler taşıyan yukarıdaki öğelerine ek olarak psikoterapi ilişkisinde terapistlerin *analitik tutum* adı verilen bir ilişki konum benimsemeleri önemli görülmektedir. İlk olarak terapistin terapi dışında uygun olabilecek ancak terapide danışanın gelişimi açısından uygunsuz olan davranışlardan kendini *alıkoyması* önerilmiştir. Bunlar bekleme odasında danışanla sohbet etmek ya da danışanın aldığı kararlarla ilgili tavsiyelerde bulunmak olabilir (Young, 2005). Terapistin kendini alıkoyması ile kastedilen ayrıca danışanın ve kimi zaman kendinin cinsel beklentiler gibi bilinçli ya da bilinçdışı arzularını doyurma noktasındaki tutumdur. Gabbard ve Lester (1995) bununla ilgili olarak terapistin arzuları doyurmak gibi eylemlerden kaçınmasının, danışanda mahrumiyet ve engellenmeyle ilişkili duyguları tetikleyip *aktarım* olarak da değerlendirilen, danışanın zihinsel yapısıyla ilişkili tepkilerini ortaya çıkaracağını belirtmişlerdir. Diğer yandan, Maroda (2010) danışanın ihtiyaçlarının belli bir seviyeye kadar doyurulmasında sakınca görmemiş ve bunun danışanı karşılarken gülümseme, değişime yönelik yüreklendirme ve anlaşıldığını hissettirme gibi şekillerde yapılabileceğini ortaya koymuştur.

Terapötik çerçeve kapsamına alınan ikinci terapist tutumu *anonim* olmaktır. Terapist anonim kalarak danışanın zihinsel içeriğini terapistle olan ilişkisine yansıtılabileceği bir “boş levha” işlevi üstlenir (Gabbard ve Lester, 1995). Ancak, Young’ın (2005) belirttiği gibi mükemmel bir anonimlik mümkün olmayabilir çünkü seans dışı karşılaşma ya da terapistte dair bilgilere çeşitli şekillerde ulaşılması olasılığı oldukça yaygındır. Son olarak, terapistin *nötr* olması yani nesnel bir tutum ile danışanın öznelliğine en üst seviyede alan açılabilmesi, tıpkı anonimlik gibi, analitik tutum açısından önemli bulunmaktadır (Langs, 1982).

Özellikle klasik psikanalitik uygulamalarda çokça vurgulanan son iki tutum gerek ilişki psikanaliz başta olmak üzere modern yaklaşımlar, gerekse diğer psikoterapi okullarınca eleştirel şekilde tartışılmıştır. Zorlama şeklinde tamamen nesnel ve anonim olmanın ilişki dinamiklerin psikoterapi içinde ortaya çıkmasını engelleyeceği, yapay bir ilişki yaratacağı ve *aktarım-karşı aktarım* yorumlamalarını fakirleştireceği psikanaliz içinden gelen eleştirilerin birkaçı olarak sıralanabilir (Mitchell, 1988). Diğer psikoterapi okullarına bakıldığında ise diyalektik davranış terapisi, feminist psikoterapi, mültecilere yönelik çalışmalar gibi kimi özel problem alanlarına yönelik müdahalelerin geliştirilmesi ya da sosyo-politik konuların psikoterapi içinde gündeme gelmesi söz konusu olduğunda terapist

tutumlarının yeniden düzenlenmesi zorunluluğu doğmaktadır (Akhtar, 2011; Gabbard, 2007; Mahallik, vanOrmer ve Simi, 2000).

Yukarıda değinilen zorunluluklar daha büyük perspektiften bakıldığında yalnızca terapist tutumları değil, çerçeveye dair somut öğelerin de gözden geçirilmesi ve gerektiğinde esnetilmesi konusunu gündeme getirmiştir. Langs gibi bazı uygulamacılar terapötik çerçevenin harfiyen uygulanmasına dair kuralcı bir bakışa sahipken (Milton, 1993), yer, ücret, iptal ve tatillerle ilgili konularda da değinilmiş olduğu gibi başka bir kesim katı bir çerçeve yorumunun danışana fayda getirmeyeceğini vurgulamış ve psikoterapinin gerçekliğinin danışan ile birlikte oluşturulmasına özel bir değer vermiştir (Gregson ve Lane, 2000; Jordan ve Marshall, 2010; Laor, 2007).

Terapötik çerçevenin ihlal edilmesi ise esneklikten farklı bir durum olarak düşünülmüş ve bu fark *eyleme vurma* savunma mekanizması ile açıklanmıştır. Bu mekanizmanın danışan ya da terapist ayrımı olmaksızın psikoterapi sürecinde ortaya çıkabileceği düşünülmüş ve bilinçdışı arzu ve düşlemlerin, bunlarla başa çıkmak yerine, eyleme aktarılmasını içeren bir nevrotik savunma olarak kavramsallaştırılmıştır. Terapötik çerçeve açısından bu eylemler genelde çerçevenin kırılması ile meydana gelmektedir (Lemma, 2003). Danışanlar açısından seansı kaçırmama, hediye verme, gereksiz telefon görüşmeleri ya da iptaller; terapist açısından seans saatini unutma, seansı uzatma, danışanın kendisi için yaptığı ayrıcalıkları kabul etme gibi örnekler verilebilir. Young (2005) eyleme vurma ile yaşanan bu ihlalleri ele almanın çeşitli yollarından bahsetmiştir. Bunlar; altta yatan olumsuz duygulara dair uygun bir yorum, karşı aktarımı dile getirme ve terapötik çerçeveyi uygun şekilde yeniden düzenleme olarak özetlenebilir. Ele almayla ilgili çok daha fazla çeşitlendirme olabileceği gibi üzerinde en çok fikir birliğine varılan düşünce terapist ihlal karşısında ne tepki verirse versin, bu tepki de danışanda bir reaksiyon yaratacaktır ve bu reaksiyon da yorumlanmaya açıktır. Bu şartın sağlanması içinse terapistin çerçevenin kırılmasına yönelik hamlelere gözünün açık olması ve bu hamleleri sorgulayıp ilişkili duyguları açığa çıkarması önerilmektedir (Casement, 1990; Milton, 1993).

Özetle, çerçeve terapist ve danışanın güvende hissetmesine katkıda bulunmakta, süreç boyunca ve terapinin nihayetinde belirsizliği en aza indirerek tutarlı, sürekliliği ve öngörülebilirliği olan bir zihinselliğe ulaşılmasına dair güvence niteliği taşımaktadır (Langs, 2004). Daha önce de değinildiği üzere, terapötik çerçeve aynı zamanda dış gerçekliğin çerçevesini sembolize eder, bir nevi koşulları belirleyen bir kontrattır (Howard, 2010). Terapistle ilgili düşlemler ve erken dönemlere dair bakım ihtiyaçları bu dış gerçekliğin sınırlarına çarpar. Nesne ilişkileri kuramına göre terapötik müdahaleler açısından bakıldığında bu tür bir çatışma çerçeveyi zorlama ve eyleme vurma mekanizmalarını devreye

sokup, danışanın içsel gerçekliğinin güvenli ve kapsayıcı bir ortamda, tutarlı bir nesne olan terapistle birlikte anlaşılmasının yolunu açacaktır (Gabbard ve Lester, 1995; Gray, 1994; Milton, 1993). Bu iki açıdan bakıldığında kişinin iç ve dış gerçekliğini, iki ayrı birey olarak danışan ile terapisti ve terapinin içi ve dışında kalan öğeleri hem güvende tutan hem de birbirinden ayıran bir çerçeveden söz edildiği sonucuna varılabilir. Terapötik çerçevenin bu işlevleri nesne ilişkileri kuramınca ele alınan, kendiliğin sınırlarının oluşumu ve güçlü bir kendilik gelişimi için gerekli erken dönem kişilerarası ilişkilerin özellikleri ile de paralellikler göstermektedir. Bu paralellikleri anlamak ve terapötik çerçeveye dair duruma ve kişiye özgü nitelikleri değerlendirerek “terapötik” amaçlarla kullanmak mümkün görünmektedir (Gray, 1994). Bir sonraki bölümde, çerçevenin işlevleri ve terapötik çerçeve yoluyla hayata geçirilebilecek müdahale yolları depresif özelliklerle psikoterapiye başvuran bir danışanın nesne ilişkileri kuramı rehberliğinde sunumu ile örneklendirilecektir.

Olgu: Ahmet Bey

Aşağıda sunulan olgu çalışması, yazarın Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Klinik Psikoloji Bütünleşik Doktora Programı'na devam ettiği sırada aldığı psikoterapi eğitimi kapsamında, ODTÜ Psikoloji Bölümü, AYNA Klinik Psikoloji Destek Ünitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Ünitenin işleyişi gereği, gerçekleştirilen psikoterapi uygulaması boyunca edinilen bilgilerin eğitim ve bilimsel amaçlarla, ünite içi ve dışında kullanılabilmesi ile ilgili yazılı bir bilgilendirilmiş onam kişiden alınmıştır. Bu kapsamda, aşağıda verilen bilgiler ve kimi olaylar olgunun kimliğini gizli tutacak şekilde değiştirilmiştir.

Şikâyetler ve yaşam öyküsü

Ahmet Bey, 27 yaşında, bekâr, erkek bir danışandır. İran'da doğup büyümüş olan Ahmet Bey ülkesinde İranlı Türk ya da İran Azerisi olarak tanımlanan en büyük etnik gruplardan birine mensup olduğunu iletmiştir. Psikoterapi başvurusundan 1 yıl önce lisansüstü eğitim almak üzere Türkiye'ye gelmiştir. Memleketinde yaklaşık iki ya da üç yıl önce depresyon şikâyeti ile bir psikiyatri başvurusu olmuş, ancak burada kendisine reçete edilen antidepressan tedavisini yarım bıraktığı öğrenilmiştir.

Ahmet Bey başvuru sırasında intihar düşüncelerine eşlik eden mutsuzluk, çaresizlik, kırılabilirlik ve umutsuzluk şikâyetlerinden bahsetmiştir. Yeterince varlıklı ve başarılı olamama gibi kendine yönelik eleştirel düşünceleri de öne çıkmıştır. Günlük yaşantısının derslere katılmak ve laboratuvarında tez çalışmalarını yürütmek dışında herhangi bir aktivite içermediği, akşamları özellikle hava karardıktan sonra daha da mutsuz hissedip ağladığı öğrenilmiştir. Bu tür hislerin yaşamı boyunca özellikle kendini okul ya da işle ilgili başarısız hissettiği

dönemlerde tekrarladığını anlatmıştır. Bu sorunlarını hayatı boyunca babasıyla hiçbir zaman iyi bir ilişkileri olmamasına bağlamıştır.

Bir başka sorun olarak Ahmet Bey, sosyal yaşamda insanlara hiç güvenemediğini, kısıtlı sayıda arkadaşı olduğunu, özellikle Türk olmayan İranlı arkadaşlarının kendisini kıskandıklarını ve dedikodu yaptıklarını belirtmiştir. Bu nedenle sosyal destek kaynaklarının oldukça kısıtlı olduğu belirlenmiştir. Psikoterapiye başlamadan hemen önce, bölümünde yürütülen bilimsel bir projede yer alacağını ve bu sayede maddi bir geliri olacağını beklerken bir başka arkadaşının projeye katıldığını öğrenmiştir. Depresif düşüncelerinin özellikle bu olay çevresinde odaklandığı anlaşılmıştır. Ahmet Bey psikoterapiden beklentilerini intihar düşüncelerinden ve kırılardan kurtulmak, ilişkilerde daha az güvensiz olmak, aşırı yüksek başarı beklentilerini düşürmek ve daha iyi hissetmek olarak sıralamıştır.

Ahmet Bey üç çocuklu bir ailenin en küçük çocuğudur. Anne (65) ve babasının (68) hayatta, evli bir ablası (39) ve bir ağabeyi (42) olduğunu iletmiştir. Ev hanımı olan annesinin Ahmet Bey'in çocukluğundan beri depresyonda olduğu ve Ahmet Bey'in duygusal sorunlarını kabul etmediği öğrenilmiştir. Ahmet Bey çocukluğunda annesinin sıklıkla evin banyosuna kapanarak ağladığını ve kendisinin de bu durumlara oldukça üzülüp öfkelenildiğini anlatmıştır. Ayrıca, annesi için "Annem benim en yakın arkadaşımıdır. En çok beni sevdi ve sorunlarıma çözüm buldu, ancak beni de kendisine bağımlı hale getirdi" demiştir. Emekli bir memur olan babası ile son derece olumsuz bir ilişki tanımlayan Ahmet Bey onun mesafeli, sorumsuz, bencil ve öfkeli olduğunu belirtmiştir. Anlattığına göre, geçmişte babası ile bir tartışma yaşadığında babası kendisini evden kovmuş ve annesi tarafından ertesi gün eve geri getirilmiştir. Anne ve babasının aile içi şiddetin de olduğu problemleri olduğundan bahseden Ahmet Bey'in bu ilişkiye müdahale edip annesini, babasının olumsuz davranışlarından koruyan bir rol üstlendiği psikoterapinin ilerleyen aşamalarında anlaşılmıştır. Aile ortamının genel olarak yakınlık ve destekten uzak olduğu, Ahmet Bey'in okul başarıları gibi davranışlarının övgü ile karşılanmadığı, bunun yerine çoğunlukla eleştirildiği görülmüş, Ahmet Bey buna rağmen başarılı bir öğrenci olduğunu ifade etmiştir.

Çocukluğunda pek arkadaşı olmadığını belirten Ahmet Bey ergenlik yıllarına kadar ağabeyi ile yakın olduklarını, ancak ağabeyinin sinirli ve küfürbaz biri haline geldiğini, kendi ifadesiyle "uç" politik gruplara katılıp tutuklandığını ve zamanla ilişkilerinin bozulduğunu anlatmıştır. Ağabeyinin tutuklu olduğu dönemde Ahmet Bey bir yandan onun dükkânını işletmiş, diğer yandan üniversite eğitimine devam etmiştir. Aynı zamanda ağabeyinin tutuklanmasına çok üzülen annesine de duygusal olarak destek olmaya çalıştığını söylemiştir. Ağabeyinin serbest bırakılmasının ardından da evli kadınlarla olan ilişkilerini sürdürebilmek amacıyla Ahmet Bey'den dükkânıyla ilgilenmesini istediğini belirtmiştir. Bu ilişkileri ahlaki

olarak yanlış bulmasına ve ağabeyini “uçkuruna düşkün”, zayıf bir erkek olarak görmesine rağmen bu isteğini karşılamıştır. Sonuçta çok mutsuz ve çaresiz hissedip rastgele ilaçlar alarak bir intihar girişiminde bulunduğundan, anne ve ablasının kaygılandığını gözlemlediğinden, ancak ailede kimsenin bu girişimin sebebini sorgulamadığından söz etmiştir.

Üniversitede sosyal ilişkilerini geliştirmeye başlamış ve bir romantik ilişkisi olmuştur. Oldukça yüksek sosyo-ekonomik sınıftan bir ailenin kızı olan bu kişiyle ilişkisine dair, akademik başarısı nedeniyle kendisinin partnerine itibar kaynağı olduğunu fakat partnerinin ne istediğini bilemediğinden dolayı ayrıldıkları yorumunu yapmıştır. Ancak ilişki derinlemesine sorgulandığında Ahmet Bey’in Türkiye’ye gelişi ile birlikte partnerinin başka biri ile görüşmeye başladığı öğrenilmiştir.

Üniversite sonrasında bir inşaat şirketinde üç yıl çalışmıştır. İşi nedeniyle uzun süreli şehir dışı seyahatler yapması gerektiği öğrenilmiştir. Hem bu sebeple ailevi çatışmaların azalması, hem de maddi gelirinin yüksek olmasının etkisiyle bu dönemde depresif duygulanımının önemli ölçüde düştüğünü ifade eden Ahmet Bey, yine de iş arkadaşları ve yöneticileriyle ilişkilerinin tatmin edici olmadığını iletmiştir. Çalıştığı şirketin batması sonucu işten ayrıldığını, ardından Kanada’da yaşayan ablasının teşvikiyle orada lisansüstü eğitime devam etmeye karar verdiğini, buradaki üniversitelerden kabul almasını kolaylaştırmak amacıyla öncesinde ODTÜ’de eğitim almayı düşünerek Türkiye’ye geldiğini anlatmıştır. Türkiye’de çeşitli uyum sorunları yaşamış ve annesi dışında finansal bir destek kaynağı bulamamıştır. Bir işi ve parası olursa sorunlarının da büyük ölçüde azalacağına inanmış ancak özellikle intihar düşüncelerinin üst seviyeye yükselmesiyle psikolojik bir destek almaya karar vermiştir. Ahmet Bey bu kararında, eğer kendisini öldürürse annesinin bu durumla başa çıkamayacağı düşüncesinin de oldukça etkili olduğunu ifade etmiştir.

Kavramsallaştırma ve terapötik çerçevenin olgu için önemi

Ahmet Bey’le yürütülen psikoterapi süreci kuramsal olarak bütüncül ilişkisel psikoterapi prensipleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Tanısal bir değerlendirme için Psikodinamik Tanı Kılavuzu (PDM Task Force, 2006) kullanılmış, Ahmet Bey’in depresif kişilik özelliklerinin ön plana çıktığı belirlenmiştir. Bu kılavuza göre tanımlanan introjektif/özeleştiril (*introjective*) ve anaklitik/bağımlı (*anaclitic*) depresif özelliklerin her ikisine de sahip olduğu düşünülen Ahmet Bey’in hem başarısızlık gibi öz değerine yönelik, hem de kayıp ve ayrılık gibi olayların karşısında yaşadığı stres ve mutsuzluk gibi ilişkilere yönelik zorlukları göze çarpmaktadır. Bağımlı depresif özelliklerin ön plana çıktığı durumlarda bağımlı kişilik ve narsistik kişilik özelliklerinin de ayrıca değerlendirilmesi önerilmektedir (PDM Task Force, 2006). Bu yöndeki değerlendirmeler sonucunda Ahmet Bey’in kişilik örgütlenmesi

düzeyinde bahsedilen kişilik özelliklerini göstermediği düşünülmüş ancak yazının devamında da ele alınacağı şekilde bağımlı özellikler ilişkisel dinamikler kapsamında yakından incelenmiştir.

Ağırlıklı olarak nesne ilişkileri kuramı sorunların kavramsallaştırılması ve psikoterapinin planlanması noktasında yol gösterici olmuştur. Fairbairn, Winnicott, Mahler ve Bowlby gibi kuramcılarının öncülük ettiği nesne ilişkileri kuramı içselleştirilmiş ilişki temsilleri ve duygusal temaların anlaşılması ve kişiye bu yönde farkındalık kazandırılması üzerine kuruludur (Mitchell ve Black, 1995). Sonra gelen öznelarası ve ilişkisel psikoterapi yaklaşımlarına önemli katkıları da bulunan bu kuramsal yaklaşımdan hareketle Ahmet Bey'in erken dönem yaşantıları ve yaşam öyküsü, şimdiki problemlerin ve ilişki kurma biçimlerinin anlaşılmasında önemli olmuştur. En başta Mahler, Pine ve Bergman'ın (1975) *ayrışma-bireyleşme* ile ilgili klasik çalışmalarından ve Winnicott'ın (2005) belirlediği kendilik gelişimiyle ilgili aşamalardan yola çıkılarak tamamlanmamış bir ayrışma süreci düşünülmüştür. Bu noktada McWilliams (çev. 2010) da depresyonda nesne ilişkilerine dair bilgi ve bulgulardan yola çıkarak bu düşünceyi destekler konulara dikkat çekmektedir. Ona göre depresif eğilimlerin ortaya çıkışında sevgi nesnesiyle ilişkide erken dönemde ve/veya tekrar tekrar yaşanan kayıp, ihmal ve yoksunluklar; ayrışma-bireyleşme sürecindeki zorluklar; normal üzüntü duygularının ifadesinin engellenmesi; ebeveynlerin eleştirileri ve nefret gibi duyguları olarak sıralanabilecek deneyimler rol oynamaktadır. McWilliams (çev. 2010) ayrışma-bireyleşme sürecinin ise temelde bir nesne kaybı olduğuna, yas ile ortak yanları bulunduğu ve bakım verenle kurulan ilişkideki kayıp ve hayal kırıklıklarının yasının tutulmaması ile depresyon arasındaki yakın ilişkiye işaret etmektedir.

Mahler, Pine ve Bergman'a (1975) benzer şekilde Winnicott (2005) yeni doğan bir bebeğin anneye "bir" olduğu yanılması ve kendini tüm hazların kaynağı olarak algılayıp tümgüçlü hissetmesinin gerekli olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre, anne bu yanılmaya bebeğin ihtiyaçlarına oldukça duyarlı ve eşzamanlı şekilde sürekli bir bakım vererek katkıda bulunur. Böylece, bebek üstesinden gelemediği bir dizi olumsuz deneyime (örn. acıkma, üşüme, korku) karşı savunmasız kalmaz. Yani, ilk sembiyotik ilişki kapsayıcı bir çevre görevi görür. Bu da bütünlüklü bir kendiliğin ilk temellerinin atılması için oldukça önemlidir. Erken dönem bakımda kendilik hissini oluşumunda temel teşkil eden diğer iki koşul bu kapsayıcı çevrenin, annenin aynalamaları ve bebeğin yalnız kalabilme kapasitesiyle desteklenmesidir. Anne bebeğin duygu ve ihtiyaçlarını aynalarken (duygu ve ihtiyaçları isimlendirmek gibi), kesinlikle bebeğin kaygısını olduğu gibi geri yansıtmamalı, onu tutabilmeli ve bebeğin başa çıkabileceği hale getirmek üzere işlemlemelidir. Bebeğin yalnız kalabilme kapasitesi ise hem olgunlaşma hem de annenin bebeği gereksiz yere memnun etmemesi, aşırı bir doyurma

girişiminden kaçınması ile gelişir. Kapsayıcı çevrenin bu iki özelliği daha önceleri sonsuz bir tüm güçlülük yanılmasıdaki bebeği, daha sonraları karşılaşacağı hayal kırıklıklarına ve yoksunluklara hazırlar niteliktedir. Böylece bebek kendini kapsanmış, tutarlı ve organize bir birey olarak hissedebilir ve annenin kaygı yaratan olumsuzluklara tahammül edebilme kapasitesi ile özdeşim kurabilir (Özdeşim ve ilişkili yansıtımlı özdeşim kavramına dair temel metinler için bkz. Bion, 1977; Klein, 1952). Aksi takdirde kendilik kusurlu olarak algılanacak ve iç ve dış gerçekliğin sınırları belirsizleşecektir (Bick, 1968).

Kapsayıcı bir çevre ve uygun şekilde aynalanma deneyimlerinin gerçekleşmemesi Winnicott'a (2005) göre ise bir sahte kendilik gelişimine sebep olur. Bu, bireyin kendi benliğine dair sınırlarını geliştirememesi, sembiyoz ihtiyaçlarının devam etmesi, bakım verenin zihinsel yapısını (kaygıları, ihtiyaçları, beklentileri gibi) işlevsel olmayan şekilde içe atması ile sonuçlanır. Böylece tıpkı Bick'in (1968) belirttiği gibi, gelişmekte olan çocuk kendi zihniyle diğerinin zihnini ayırtırmakta zorluk çeker. Günümüz bağlanma teorileri (Bowlby, 2005; Thompson, 2000) ve yeni-doğan çalışmaları da bakım verenle bebek arasında eşgüdümlü bir etkileşim eksikliğinin duygusal gelişim, sosyal beceriler ve hatta nöropsikolojik gelişim açısından ciddi sorunlar yaratabileceğini ortaya koyarak bu kuramsal yaklaşımları desteklemektedir (Feldman ve Eidelman, 2004; Levy, Goldstein ve Feldman, 2017; Wicks-Nelson ve Israel, 2009).

Ahmet Bey için erken dönem bakım veren annenin depresif ve evliliğinden memnun olmayan bir kadın olması sebebiyle gerçek bir duygusal destek verememesi söz konusudur. Ahmet Bey ve annesinin iç içe geçmiş (sembiyotik) ve birbirleri için fedakârlıklar yaparak özel olduklarını düşündükleri bir ilişkileri olduğu anlaşılmıştır. Ancak bu, istendik şekilde Ahmet Bey'in olumsuz deneyimlerinin kapsanmasından ziyade annesinin onun desteğine bağımlı olduğu gibi bir algı yaratmışa benzemektedir. İç içe geçme düşleminin yansımaları Ahmet Bey'in bir başkası için itibar kaynağı olduğunu düşündüğü romantik ilişkisinde de görülmektedir. Bölüm hocalarının kendisine yeterince destek olmadığı için projeye dâhil olamadığından yakınması, onlar için önemli ve biricik olma isteği, ileride değinilecek olan benzer isteklerin terapistte de yönelmesi böyle bir ihtiyaca işaret etmektedir.

Ahmet Bey annesinden destek gördüğü somut bir olay ya da durum hatırlayamamaktadır. Aksine, annesi Ahmet Bey'in sorunlarını kabul etmemiş ve geçmişte Ahmet Bey'e önerilen ilaç tedavisini bırakmasında etkili olmuştur. Bu da gelişimin bir sonraki aşamasında Ahmet Bey'in duygusal tepkilerinin uygun şekilde aynalanamadığını düşündürmüştür. Ahmet Bey için olumsuz duygular hem bu açıdan, hem de annede özdeşim kurulabilecek baskın mekanizmanın onun depresyonu olmasından ötürü kendiliği önemli şekilde tehdit eder gibi görünmektedir. Özdeşim kurmayla ilgili olarak Ahmet Bey aslında

depresyonu sevdiğini ve onun annesiyle birlikte paylaştığı özel bir şey ve ortak bir dil olduğunu ifade etmiştir. Bu, sahte benlik gelişimi için önemli bir örnek olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, Ahmet Bey'in de duygusal tepkileri özellikle annesine zarar verecek gibi algılanmakta, intihar düşüncelerinden kurtulmayı yalnız kendi iyiliği için değil annesinin bu duruma tahammül edemeyeceğinden endişe duyduğu için istemektedir. Ailede edindiği, anneyi babaya karşı koruma ve destekleme rolü de kendi ve diğerinin zihni arasındaki sınırların belirsizliğiyle ilişkili gibi görünmektedir. Özetle, Ahmet Bey için yakınlık gösterilen, olumsuz duygularına tahammül edilen, aynalanan, onlarla nasıl baş edilebileceği ile ilgili kılavuzluk edilen bir anne-çocuk ilişkisi mümkün olamamıştır. Yine de, bu ihtiyaçlarla annesiyle ilişkisini hem özel hem de bağımlı gibi ikircikli sözcüklerle tanımlamaktadır. Bunun, annesi dışındaki pek çok kişinin de eğer yakın olursa onu inciteceğine, şimdiye kadar incindiği ilişkilerin (babası, ağabeyi, arkadaşları, tez danışmanı) ise onarılamayacağına dair düşünceleri ile kuvvetlenmekte, ilişkilerdeki güvensizliğini perçinlemekte olduğu düşünülmüştür. Mutsuzluk, kırgınlık ve çaresizlik gibi depresif atıflar ise yukarıda değinilen süreçteki kayıp ve yoksunluklarla ilişkilendirilmiştir.

Winnicott'ın (2005) erken dönem bakım gereklilikleri ve terapötik çerçevenin işlevleri birlikte düşünüldüğünde, terapötik çerçevenin Ahmet Bey için öncelikle kapsayıcı çevre rolü üstleneceği düşünülmüştür. Çerçevenin kapsayıcı çevre özelliği ile ilgili olarak Young (2005) terapötik çerçevenin kişinin kendisini dağılmadan bir arada tutma, tıpkı stres altındaki bir bebeğin anne tarafından kucaklanması gibi güvende bakım gören bir kendilik inşasına başlamasına hız verme işlevlerini vurgulamıştır. Charman (2004) ayrıca bu kapsayıcı çevrenin geçmiş hayal kırıklıkları ve olumsuz duyguların tekrar sahnelenmesi ve yargılanmadan kabulü ile terapistin analitik tutumu ile özdeşim kurulmasını sağladığı ve egoyu güçlendirdiğini ileri sürmüştür.

Ahmet Bey'in ayrışma-bireyleşme süreci, kendinin de sorunlarının merkezinde yer aldığı şeklinde yorumladığı babasıyla ve genel anlamda otoriteyle olan ilişkilerinden de önemli ölçüde etkilenmiş gibi görünmektedir. Ayrışma için bir önkoşul olan ilk sembiyotik deneyimler içsel bir bütünlüğü sağladıktan sonra gelecek ayrışmanın annenin ihtiyaçları doyurmaktan aşamalı şekilde geri çekilmesi olduğundan söz edilmişti. Buna ek olarak, Mahler, Pine ve Bergman (1975) ayrışmakta olan çocuğun dış gerçekliği kabulünde üçüncü etmenleri gerekli bulmuştur. Bu anlamda, Renn (2010) de annenin yukarıda değinilen geri çekilme işlevini yerine getirememiş olduğu durumlarda babayla olan ilişkinin üçüncü bir etmen olarak dış gerçekliğin kabulünü gerçekleştiren rolünden söz etmektedir. Ona göre baba, anne ve çocuk arasındaki ilişkinin sonsuz bir birliğe ulaşamayacağı gerçeğini temsil etmektedir, çünkü annenin zihninin yöneldiği bir başka kişi daha bulunmaktadır. Ayrıca, bu yolla oluşan hayal

kırıklıklarının yarattığı öfke, başkaldırı gibi olumsuz tepkilerin de yöneltildiği, tahammül edildiği ve yönetildiği bir kanal işlevi görmektedir. Tam bu noktada, baba ve çocuk arasında az düzeyde saldırganlık ve öfke içeren oyunların zihinsel ve duygusal gelişime etkisini inceleyen çalışmalar da bu tür bir etkileşimin beyin ön lobunda nöron gelişimi (Panksepp, 2001) ve kendini düzenleyebilme becerilerini (Flanders, Leo, Paquette, Pihl ve Seguin, 2009) yordadığını ortaya koymaktadır. Erten (2014) baba-çocuk ilişkisine ek olarak kardeşlerin de üçüncü etmenler olarak işlev gösterdiğini iletmektedir.

Ahmet Bey'in yaşam öyküsü değerlendirildiğinde erkek figürlerle ilişkilerinin çatışmalı olduğu görülmektedir. Babanın ve diğer üçüncü etmenlerin Ahmet Bey'e tahammül edilebilir düzeyde ve sevginin de olduğu ideal bir dış gerçeklik etkileşimi sağlayamadığı anlaşılmıştır. Winnicott (2005) dış gerçeklikle travmatik bir karşılaşmanın da çocuğun kaybı ile başa çıkamadığı tüm güçlülüğü tekrar elde etmek amacıyla bir sahte kendilik oluşturacağına işaret etmektedir. Ahmet Bey kendisini bu figürler tarafından alt edilmiş gibi hissetmekte, bu da kendine yönelik iğrenme ve depresyona, onlara karşı ise öfke ve güvensizlik duygularına yol açmış gibi görünmektedir. Ancak, Ahmet Bey depresif duygularını bu deneyimlerle ilişkilendirmekte güçlük çekmekte hemen her türlü otoriteyi kendinden küçük görerek (örn., ağabeyinin küfürbazlığı ve evli kadınlarla olan ilişkilerini küçümseme) ve onları reddettiğini ifade ederek bu duyguların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Başarı, itibar, zenginlikle ilgili düşünsel uğraşları bu bağlamda değerlendirilebilir. Ahmet Bey'in yaşamı boyunca depresif duyguları ve intihar düşünceleri hep bu tür deneyimlerle birlikte ortaya çıkmaktadır.

Terapötik çerçevenin önemli bir diğer işlevinin dış gerçekliği temsil etme olduğunu hatırlarsak, Ahmet Bey'in psikoterapi sürecinde çerçeve ile aşamalı bir karşılaşmanın, sembiyozun ortadan kalkmasına yönelik hayal kırıklığına tahammül edebilme becerisinin gelişimini destekleyeceği düşünülmüştür. Ayrıca, Epstein (1994) terapideki profesyonel sınırların terapistin de ego sınırlarını temsil ettiğini belirtmiştir. Böylece terapistle belli koşullar çerçevesinde etkileşim kurmanın üçüncü etmenlerin sağlıklı şekilde nasıl işleyebileceği ile ilgili yeni ve onarıcı bir deneyim fırsatı yaratması beklenebilir. Ahmet Bey ayrışma sürecindeki kayıp ve hayal kırıklıklarıyla daha koruyucu bir ortamda karşılaşabilecek ve bu kayıplara yönelik duyguları deneyimleyip yasını tutabilecektir.

Ahmet Bey'in doğup büyüdüğü toplumsal koşullar da yaşamı boyunca dış gerçekliğinin başka bir boyutunu oluşturmaktadır. Türkiye'ye gelene kadar İran'da yaşamış bir İranlı Türk olması bu noktada önemli bulunmuştur. Günümüzde bu etnik nüfusun bir kısmı Azerbaycan Cumhuriyeti, diğer kısmı ise İran İslam Cumhuriyeti'ne bağlı Güney Azerbaycan olarak anılan bölgede yaşamaktadır. Bu bölünmenin tarihçesi 1813 ve 1828 yıllarında yaşanan Rus-Pers savaşlarına uzanmaktadır. Bu savaşlar sonunda çizilen *sınırlar* neticesinde Azeri halkının bir

kısmı Sovyet Rusya egemenliğinde, diğer kısmı ise o dönem Türk asıllı Kaçar hanedanlığının yönetiminde olduğu İran tarafında kalmıştır. Sovyet Rusya'daki Azeriler önce Gürcüler ve Ermeniler ile Transkafkasya Demokratik Fedaratif Cumhuriyeti'ne katılmış, ardından bağımsız bir devlet kurmuşlardır.

Kaçar hanedanlığının yıkılmasının ardından Reza Şah'ın yönetimi ve sonrasında Hümeyni tarafından gerçekleştirilen İslam devrimi İran Azerilerinin asimilasyon politikalarına maruz kalmalarına sebep olmuştur. Azınlıkların etnik faaliyetlerinin yasaklanması ile ayaklanma girişimlerinde bulunmuş ancak bağımsızlıklarını elde edememişlerdir (Altstadt, 1992; Brenda, 2002). Bu tarihsel olaylar, Ahmet Bey'in kişisel yaşantıları ile benzerlikler taşımaktadır. Babası tarafından baskılanan ve bireyselliği tanınmayan Ahmet Bey'in ait olduğu sosyal grubun da baskıcı bir devlet rejimi altında benzer deneyimler yaşadığı söylenebilir. Babasıyla ilgili çatışmalar üzerinde durulduğu seanslarda Ahmet Bey'in de toplumsal azınlık olma gerçekliği ve hayatındaki otorite figürlerine karşı aynı duyguları beslediğine dair ilişkilendirmeleri söz konusu olmuştur. Türk kökenli olmayan İranlı arkadaşlarına yönelik güvensizlik duyguları ise bireysel ve toplumsal etmenlerin bir araya gelerek Ahmet Bey'in ruhsallığına dair ipuçları vermesi anlamında önemli görülmüştür.

Ahmet Bey'in kişisel yaşamı ve Azerilerin iki farklı rejimin egemenliğine girmesinde ortak olan diğer tema ayrılıktır. Bu yazıda da kullanıldığı şekliyle Türkçe'ye "ayırışma" olarak çevrilen psikanalitik terim olan "*separation*", günlük dilde "ayrılık" anlamında da kullanılmaktadır. Bu durum, yazının başında alıntılanan ve Türkiye'de de yaygın olarak bilinen bir Azeri şarkısını akla getirmektedir. "Ayrılık" adlı bu şarkı, sözlerine ilk bakıldığında bir aşk şarkısı olduğu izlenimi vermekte ve ayrılmış bir sevgiliye hitap eder gibi durmaktadır. Ancak Khanlou (1994)'ya verdiği bir röportajda şarkının bestecisi Ali Salimi, kendisinin Sovyet Rusya hâkimiyetinde güçlükler çeken ailesi ve Azerilerin birbirinden ayrı düşmesinden yola çıkarak bestelemek üzere bir şiir aradığını ve bu şiiri seçtiğini açıklamıştır. Bu anlamda, bu şarkı Ahmet Bey'in dâhil olduğu grubun kolektif bilinçaltındaki bu ayrılık meselesine ışık tutmaktadır. Bu mesele farklı şekillerde yorumlanabilir. Öncelikle, toplumsal dış gerçeklik sonsuz bir olma durumunun imkânsızlığını ima etmektedir. Yani Ahmet Bey bir kez anneden vazgeçerse bu çok örseleyici olacak; ne kendi ne de annesi bu duruma tahammül edemeyecektir. Ayrılığın kendisinin/grubunun gücünün yetmediği dış bir otorite tarafından gerçekleştirilmiş olması, babanın gücü ile mücadele edilmesi gerekliliğini doğurmakta ancak bir çıkar yol gözükmemektedir. Toplumsal koşullar ve tarih, kardeşler arasında bir iş birliğinin de kurulamadığını göstermektedir. Kuzeydeki Azeri topluluğu tam bağımsız olmadan önce Gürcü ve Ermenilerle birleşerek otoriteye karşı gelmiştir. Ancak hem İranlı Azeriler hem de Ahmet

Bey kardeşlerin desteğini alarak birlikte hareket edememiştir. Hatta Ahmet Bey için özellikle ağabeyi ile çatışması dış gerçekliğin örseleyici şiddetini artırarak oldukça engelleyici olmuştur.

Psikoterapiye başladığı dönemde farklı bir ülkede olması ve yabancı bir öğrenci olarak etnik kimliğinin daha görünür hale gelmesi, bu meseleleri körüklemesi açısından da anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, Türkiye’de doktora eğitimine devam etmekte olan kadın bir terapistle yürütülen psikoterapi süreci gerek kişisel gerekse kolektif bilinçaltındaki ayrışma meselelerinin yansıtılması ile yeni yeni anlamlar kazanacaktır. Doğu kültürü ile ortak öğeler barındıran Türkiye Ahmet Bey için alışık olduğu bir çevre sunarken, kendisini anlamak üzere psikoterapi odasında bulunan bir kadın annesiyle benzer şekilde bakım verme potansiyelini taşımaktadır. Diğer yandan, Ahmet Bey Türkiye’nin Avrupa kadar modern olduğunu düşündüğünü iletmiştir. Bu anlamda onun gözünde Türkiye doğu kültürünün muhafazakâr yapısından uzaklaşmış, yüksek eğitim almakta olan bir kadın ise annesinde olduğu gibi baskıcı rejim ve erkeğin gücünü alt etmiş gibi görülmektedir. Böylece sembiyotik bir ilişki kurma ümidi ve düşlemlerinin yeniden canlanması, terapötik çerçevenin ise hem bu fantezilerin yansıtılmasına alan açarak, hem de gerçekleştirmelerinin önüne geçerek kendilik sınırlarının gelişmesine katkıda bulunması beklenebilir.

Psikoterapi süreci

Ahmet Bey ile yürütülen psikoterapi uygulamasının çerçevesi özetle kliniğin çalışma koşullarınca belirlenmiş şu yapılanmaya sahiptir;

- Seanslar psikoloji bölümünün psikoterapi odalarında haftada bir sıklıkla yapılır.
- Her seansın süresi 50-60 dakikadır.
- Terapi ücreti seans başına kliniğin üniversitenin öğrencileri için belirlediği miktardır.
- İptal ve tatiller seanslardan en geç bir gün önce bildirilmelidir.
- Son gün içinde iptal edilen seansın ücreti alınmaktadır.
- Seanslar gizlilik ilkesiyle yürütülmektedir.
- Yapılan psikoterapi terapistin doktora eğitimi kapsamında olduğundan süreç bir süpervizör tarafından da takip edilecek ve tüm seanslar ses kaydına alınacaktır.
- Terapi süreci ve edinilen bilgiler süpervizyonda, kliniğin vaka toplantılarında, bilimsel etkinlik ve yayınlarda profesyonel etik kodlar çerçevesinde gizlilik korunarak paylaşılabilir.

Ahmet Bey çerçevenin bu yönleri ile ilgili bilgilendirilmiş, bunları yazılı ve sözel olarak kabul etmiştir. İntihar düşünceleri nedeniyle kliniğe ait intihar mutabakat formu verilen Ahmet Bey, bu formu da okuyup imzalamakla birlikte terapistle “siz bunu benim sorumluluğumu almak istemediğiniz için yapıyorsunuz” diyerek güvensiz bir tutum sergilemiştir. Terapötik çerçeveye yönelik ilk reaksiyon olarak değerlendirilebilecek bu tutuma işaret edilerek ilişkilerdeki güvensiz tarzı ile ilgili bilgiler alınmıştır. Örneğin, laboratuvardaki arkadaşlarına yönelik güvensizlikleri ilk olarak bu bağlamda konuşulmaya başlanmıştır.

Psikoterapi kontratı ve intihar mutabakatının ardından olağan süreç başlamıştır. Verilen ara ve tatillerle birlikte yaklaşık iki yıllık bir dönemde, toplamda 73 seans gerçekleştirilmiştir. Psikoterapinin erken dönemlerinde Ahmet Bey’in duyguları fark etme ve dile getirme ile ilgili zorluklar yaşadığı gözlenmiş, bu konudaki gözlemler kendisiyle paylaşıldığında kendini anlatmayı ve ne yapacağı ile ilgili tavsiye alamamayı anlamsız bulduğunu söyleyerek iş birliği kurmaktan kaçınmıştır. Terapistin kullandığı yaklaşım üzerinden çerçeveye yönelik bu tepkilerin ele alınmaya çalışıldığı sırada ise maddi güçlüklerinden dolayı psikoterapiyi bitirmeyi istediğini ifade etmiştir. Bu, intihar mutabakatı ve yaklaşımın yanı sıra terapötik çerçevenin bir diğer ögesi olan ücretlendirme aracılığıyla da Ahmet Bey’in olumsuz duygularını ve ihtiyaçlarını dile getiriyor olduğunu düşündürmüştür.

Bu noktaya kadarki tüm tepkilerin dış gerçekliği kabul etmeme ve mücadele etme niteliği taşıdığı düşünülmüştür. Tepkilerin anlamları birlikte anlaşılmasına ve yorumlanmaya çalışılmış ve terapistle yönelik güvensizlik ve sınırlandırılmayla ilgili rahatsızlığı açığa çıkmıştır. Ardından, Young’ın (2005) ifade ettiği gibi çerçevenin yeniden düzenlenmesi aracılığıyla bir müdahale planlanmıştır. Terapi ücretinde indirim yapılarak bunun, Ahmet Bey’in ihtiyaçlarının tanındığı ve eşzamanlı şekilde aynalanıp doyurulduğu kapsayıcı bir ilişkinin ilk adımı olacağı öngörülmüştür. Bu düzenlemeler sırasında terapistin çerçeveyi esnetme ihtiyacıyla bir karşı aktarımda bulunması, Ahmet Bey’in de karşılığında psikoterapiye yönelik istekliliğinin artması danışanın sembiyozla yönelik arzularına ve otoriteyle ilgili çatışmalarına dair ilk izlenimleri oluşturmaya başlamıştır. Bir anlamda Ahmet Bey’in terapistle güvenmesi için onun da annesi gibi sınırları belirsizleştirmeye gönüllü olması gerekmiştir.

Psikoterapinin bir sonraki aşamasında tutarlı ve güvenli bir psikoterapi ortamı içinde yaşantısının farklı yönlerine dair bilgiler toplanması amaçlanmıştır. Geldiği kültüre özgü yaşantılar ve azınlık olmakla ilgili algıları eğitim, din, toplumsal cinsiyet rolleri gibi açılardan anlaşılmasına çalışılmıştır. Genel bir motivasyon artışı ve terapi ilişkisinin gittikçe iyileşmesine rağmen Ahmet Bey’in şimdiki sorunları ve sorunların kökenlerinde geçmişteki duygusal yoksunluklara işaret edilmeye başlandıkça, terapistin onun yaşantısını ve geldiği kültüre özgü koşulları kabul etmeyip yargıladığını düşündüğünü ifade etmiştir. Ahmet Bey tekrar dış

gerçeklik ve onun yarattığı hayal kırıklıklarına tahammül etmekte zorlandığının ipuçlarını vermiştir.

Direnç olabileceği düşünülen yukarıdaki tepkilerle paralel şekilde “kapı tokmağı yorumları” olarak Türkçeye çevrilebilecek bir durum ile sıklıkla karşılaşmaya başlanmıştır. Arnd-Caddigan (2013) bu durumu “danışanın tam seanstan çıkmak üzereyken, çoğunlukla bir eli kapı tokmağında iken, önemli bir materyali dile getirmesi” (s. 134) olarak tanımlamıştır. Gabbard’ın (1982) seans sonundaki bu yorumların seans içinde terapistin fark etmediği ya da ele almadığı atıl duygulardan kaynaklı olduğu düşüncesinden yola çıkılarak, Ahmet Bey’in bu şekilde seans süresini uzatmasının arka planında bir takım olumsuz duygular olabileceği ve dış gerçekliği kabul etmekle ilgili zorlukları olduğu düşüncesi güçlenmiştir. Ahmet Bey’in bu aktarımına karşılık, terapist seansları uzatmaya başladığını fark etmiş ve süpervizyon sürecinde bunun reddedilme ve danışanın ihtiyaçlarını karşılamaması durumunda terk edilme kaygılarıyla ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Her iki tarafın bu eyleme vurma savunmaları akılda tutularak, Ahmet Bey’in seanslardaki tutumu dile getirilerek aynalanmıştır. Ahmet Bey, terapi ilişkisindeki gerginliği teyit etmiş ve gergin geçen seanslar sonrasında terapistin terapiyi sonlandırmak isteyeceğini düşündüğünü belirtmiştir. Bunu tercih edip etmeyeceği sorgulandığında, kişiliği ve yaşantısına dair kendince kabul edilemez özelliklerin açığa çıkmasından dolayı reddedileceğine dair kaygıları açığa çıkmıştır. Hem terapistin hem de danışanın reddedilme kaygılarının anlaşılması, Ahmet Bey’in annesiyle sembiyotik ilişkisi ve ayrışma kaygılarının gündeme alınmasına bu şekilde yardımcı olmuştur. Bir diğer deyişle, aktarım-karşı aktarım dinamiğinde iki taraf da ilişkiyi kaybetme kaygılarıyla çerçevenin dışına çıkma eğiliminde olmuştur. Devamında, Ahmet Bey’in annesine dair ilk anılar, ilişkili duygular ve şimdiki ilişkileri üzerine çalışılmaya başlanmış ve hayal kırıklıkları, yoksunluklar ve annesine yönelik öfkeyle temas edebilir duruma gelmiştir. Örneğin, annesiyle olan “özel” ilişkinin olumsuz tarafları üzerine çalıştıkça, terapistle iş birliğinde artış görülmüş, bu dönemde önceden planlanmış olmasına ve kendi iptalleri de bulunmasına rağmen terapistten kaynaklı seans iptalleri ve aralar sonrasındaki tepkileri dikkat çekici bulunmuştur. Verilen aralardan sonra Ahmet Bey’in kendisini terapinin başındaki gibi çaresiz ve depresif şekilde sergilediği görülmüş, kendisi de bu durumu seansların yapılmadığı zamanlarda onu anlayan ve empati yapan bir arkadaşını kaybetmiş gibi hissettiğini söylemiştir. Bu hislerini ise annesini sorgulamasıyla birlikte terapistle bağlanmaya başladığı şeklinde yorumlamış, sosyal ve bireysel yaşamında bu yöndeki ihtiyaçlarını kabul eder konuma gelmiştir. Bu noktada annenin/başkasının farklı bir zihninin olduğunu kabul etmek her ne kadar üzüntü verici de olsa Ahmet Bey’in bu acıyı gördüğü ve onarmak için çaba gösterdiği gözlemlenmiştir. Şöyle ki,

Ahmet Bey bölümde tanıdığı ve güvenebileceği düşündüğü kimi arkadaşlarıyla daha yakın olma girişimlerinde bulunmuştur.

Ahmet Bey'in sosyal yaşamını zenginleştirme çabaları diğer yandan laboratuvardaki arkadaşları ve bölüm hocalarıyla ilişkilerindeki rekabet, üstünlük ve takdir edilme konularını yeniden gündeme getirmiştir. İlişkili duyguları babası, ağabeyi ve yaşadığı toplumsal koşullar gibi üçüncü etmenler çerçevesinde ele alınmaya başlanmıştır. Ancak, özellikle babasının desteği ve kabulüne olan ihtiyacı ve üzüntü duyguları ile ilgili olarak bir inkâr içine girmiş, babasını ve tüm otorite figürlerini değersizleştirme eğiliminde olmuştur. Buna rağmen, zengin olma gibi ideallerinin gerçekçi olmadığı ve takdir alamamasından dolayı hissettiği üzüntüyü telafi etmeye yönelik olduğunu fark etmiş, kendine yönelik yüksek beklentilerini esnetmiştir. İntihar düşüncelerinden de tamamen uzaklaştığını bildiren Ahmet Bey, kendine daha fazla değer vermeye başladığını vurgulamıştır. Hem anne hem de babasıyla ilişkili konuların gündeme alınması dış gerçekliğin yarattığı acıyı kabul ve örselenmelerin yasını tutma sürecinin işareti olarak yorumlanmış, böylece Ahmet Bey'in intihar düşünceleri yoluyla kendine yönelttiği negatif duygular asıl kaynaklarına yönelme imkânı bulmuştur.

Ahmet Bey ilerleyen seanslarda terapistle yönelik romantik duyguları olduğundan bahsetmiş ve psikoterapi dışında bir ilişki yaşayıp yaşayamayacaklarını öğrenmek istemiştir. Bu noktada analitik tutum ile ilişkili alıkoyma konusu gündeme gelmiştir. Ahmet Bey için bu arzunun ortaya çıkışı tam da lisansüstü eğitiminin sonuna yaklaşılması ve mezuniyet sonrasına yönelik kaygılarının ele alınmaya başlandığı döneme denk düşmektedir. Böylece psikoterapinin de sona erme ihtimali ortaya çıkmıştır. Gerek Ahmet Bey gerekse terapötik çerçevenin kendisi için dış gerçekliğin kendini belirgin şekilde dayattığı bu durumun Ahmet Bey'in denemelerini yapmakta olduğu ayrışma ve kendilik sınırlarını geliştirme ile ilgili zorlukları şiddetlendirdiği düşünülmüştür.

Terapist, terapötik çerçeve ve profesyonel sınırlar ile ilgili bilgi vermiş, böyle bir ilişkinin gerçekleşmeyeceğini iletmiştir. Her ne kadar Ahmet Bey'in kapsanma ihtiyaçları ve ayrışma kaygılarına dair konuları göz önüne alsa da bu aktarım, özellikle de reddedilmeyle ilgili öfke ve üzüntü, terapisti de oldukça kaygılandırmıştır. Ahmet Bey bu kaygıyı fark ederek terapistin ona karşı gerçek duygularını bilmek istediğini söylemiştir. Terapist ise Ahmet Bey'in yakınlık ihtiyacı, ayrılık kaygıları, kayıp ve üzüntü deneyimlerine vurgu yapmıştır. Sınırlara dair bilgilendirmenin çerçevenin bir dış gerçeklik olarak kullanılması açısından olumlu olduğu düşünülse de terapistin kaygılı olması tutarsız bir izlenim bırakmıştır. Bunun ayrışmakta olan bir çocuğun hayal kırıklığı, öfke ve korkularına tahammül edemeyen ve kaygılanan bir annenin tepkilerine benzer olabileceği düşünülmüştür.

Ahmet Bey romantik duygularına dair konuşmayı reddetmiş, terapiyi erken bitirmeyi düşündüğünü söylemiş ve ani bir kararla birkaç haftalığına İran'a gitmiştir. Bu noktada plansız bu tatilin, yine olumsuz duyguların ifade edilme şekli olduğu düşünülmüştür. Terapist ise süpervizyonda kendi kaygısını anlamaya çalışarak, Ahmet Bey'in ileride ayrışmasını destekleyebilecek olumsuz duyguları kabul ve bu duygulara tahammül etmek gerektiğini anlamıştır. Ahmet Bey döndüğünde ise terapiste İran'dan bir kutu çikolata getirmiş ve terapist bu hediyeyi kabul etmiştir. Terapistin kaygı tepkileri, verilen hediyeyi kabul ederek analitik tutumun dışına çıkan davranışı bir karşı aktarım ve eyleme vurma olarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda, yaşanan kaygının terapistin suçluluk duyguları ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Terapist hem Ahmet Bey'i reddedip onun öfke ve üzüntü duygularına sebep olduğunu düşünerek, hem de beğenilmenin kendinde yarattığı mutluluk ve haz duygularını kabul edilemez bularak suçluluk hissetmiştir. Bu karşı aktarımlarla ilgili olarak terapist kendi duygularını da incelemeye ağırlık verdikçe daha tutarlı, kendini alıkoyan ve nötr bir analitik tutum konusunda gelişmiştir.

Gabbard ve Lester (1995) bu tür duyguların beklendik ve kabul edilebilir olduğunun, terapistin sırrı ya da kötücül bir tarafı olarak görülmesinin ise daha ciddi çerçeve ihlalleri doğuracağına altını çizmiştir. Kendi duygularına yönelik bu farkındalık ve süpervizyonda da terapistin psikolojik ihtiyaçlarının kabul edilmesi, her ne kadar öfke ve hayal kırıklığıyla karşılık bulsa da ayrışma sürecinde danışanın kaygılarının aynalanması, normalleştirilmesi ve her seanstan ayrılmış şekilde çıkılması açısından kolaylaştırıcı etki yaratmıştır. Örneğin, Ahmet Bey terapistle yaşanan bu durumun neticesinde tekrar gündeme gelen, romantik ilişkiler konusundaki genel hislerini, kayıp ve reddedilmeyle ilgili deneyimlerini gözden geçirebilmiştir. Yine bu dönemde, terapötik çerçevenin ihlal edildiği durumlar yaşanmamıştır.

Sonlandırma aşaması sürecin ve psikoterapi hedeflerinin genel değerlendirmesini içermiş olup Ahmet Bey psikoterapidaki en önemli kazancının kendine değer vererek intihar düşüncelerini bırakmış olması olduğunu söylemiştir. Annesi başta olmak üzere diğerlerinin kendisine yönelik beklentilerine eskisi kadar önem vermediğini, annesinden daha bağımsız hissettiğini ancak onu daha da sevdiğini belirtmiştir. Sonlandırma görüşmesi Ahmet Bey'in Türkiye'den ayrılmayı planladığı tarihten yaklaşık bir ay önce yapılmış ve kendisinin de önerisiyle bir ay sonrası için bir takip seansı ayarlanmıştır. Takip seansında, bir aylık sürede Freud'un teorisini okuduğunu söyleyen Ahmet Bey annesiyle ilişkisinin onun *id*'ini doyurmak üzerine kurulu olduğunu, bu nedenle kendinde güçlü bir *ego* gelişiminin sekteye uğradığını fark ettiğini belirtmiştir. *Süperego* ile ilgili düşünceleri sorulduğunda bu kavramı anlamadığını söylemiştir.

Sonuç ve Terapistler için Çıkarımlar

Bu yazıda, Ahmet Bey olgusunun sunulması öncelikli olarak terapötik çerçevenin işlevleri ve psikoterapide bir araç olarak kullanımını örneklendirme amacı taşımıştır. Kavramsallaştırma kısmında terapötik çerçevenin, Ahmet Bey'in depresif özellikleriyle ilişkili olabilecek kişilerarası süreçlere dair anlamları detaylı şekilde açıklanmıştır. Ancak, psikoterapi sürecindeki ilişkisel dinamik özellikle nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde ayrıca tekrar üzerine düşünülme ve tartışılmayı beklemektedir.

Sunulan psikoterapi sürecinin bütününe bakıldığında, öncelikle iç ve dış gerçeklik arasındaki sınırların belirsizliği ve Ahmet Bey'in dış gerçekliğin sınırlarına (aynı zamanda bir başkasının sınırlarına) karşı verdiği tepkileri tekrar tekrar değerlendirme fırsatı olmuştur (örn., intihar mutabakatına yönelik tavrı, erotik aktarım). Bu değerlendirmelerde yol gösterici olan yalnızca Ahmet Bey'in tutumu değil, terapistin de terapötik çerçeveyi nasıl kullandığı, Ahmet Bey'in eyleme vurma savunmalarına nasıl karşılık verdiğidir. Özellikle ücretle ilgili düzenleme terapistin tam da erken dönemde kendine yetemeyen bir çocuğa bakım veren olma rolünü almak istemesini düşündürmüştür. Her ne kadar süre, iptal ve tatillerin terapistin gerçek bir ebeveyn olamayacağı gerçeğini temsil ettiğinden söz edilse de (Lemma, 2003), buna yönelik Ahmet Bey tarafından ortaya konan istekler terapistin karşı aktarımında da bir karşılık bulmuştur. Clarkson ve Nuttall (2000) bu tür karşı aktarımları *tamamlayıcı* olarak sınıflandırmakta, yani kişinin erken dönem ilişkilerde deneyimlediği ya da arzuladığı ebeveyn tutumlarını yansıttığını dile getirmektedir. Bu noktada çerçeve yoluyla yapılacak müdahalelerin tek bir doğru yolu olmadığını, yapılan düzenlemelerin doğurduğu sonuçların da değerlendirmeye açık olduğunu (Milton, 1993), ayrıca kimi zaman danışanın isteklerini doyurma yoluyla da terapötik bir etkinin amaçlanabileceğini (Maroda, 2010) hatırlamakta fayda var gibi görünmektedir.

Aktarım-karşı aktarım dinamiğinin anlaşılması psikoterapi ilerledikçe Ahmet Bey'in sorunları ile ilgili tedavi planının gözden geçirilmesi ve sonucunun değerlendirmesi açısından da anlamlı bulunmuştur. Ayrışma-bireyleşme açısından, değerlendirmeyi içeren başlangıç döneminde terapötik çerçevenin yukarıda açıklandığı şekilde esnetilmesiyle Winnicott'ın (2005) ayrışmanın ilk koşulu olarak işaret ettiği kapsayıcı çevrenin oluşturulması amaçlanmıştır. İlerleyen dönemlerde ise Ahmet Bey kapı tokmağı yorumları ya da kültürel konulardaki öfkeli ve kaygılı tutumuyla dış gerçekliğin yarattığı zorluklarını ortaya koymuştur. Bu dönemde terapist bu duyguların açığa çıkmasını engellemek ve onları dindirmektense ufak örselenmelerin yaşanmasına izin vermeyi amaçlamıştır. Bu nedenle çerçeveyi esnetmek yerine Ahmet Bey'in çerçeveye yönelik tepkilerini aynalamayı (örn. verilen ara ve tatillere yönelik

hisleri yorumlama) önemli bulmuştur. Ayrıca, ortaya çıkan bu duygulara tahammül ederek Ahmet Bey'in bu tutumlarla özdeşim kurması amaçlanmıştır. Böylece, Ahmet Bey'in hem ayrışma sürecindeki kaybın yasını tutabileceği hem de anneden farklı biri olarak da hayatta kalabileceği ile ilgili umutlandırılmış (örn. kendine değer verme, yeni yakın ilişkiler arama ve intihar düşüncelerinden uzaklaşma), dış gerçekliği kabul etme anlamında denemelere giriştiği ve kaygısının azaldığı görülmüştür.

Süreçte öne çıkan bir sonraki tema ayrışma-bireyleşme ile ilgili vurgulanan, üçüncü etmenlere yönelik tepkiler olmuştur. Erotik aktarım bu dönemde önemli bir eyleme vurma olarak değerlendirilmiş ve üçüncü etmenlerin Ahmet Bey için tahammül edilmesinin ne kadar zor olduğunun anlaşılmasını sağlamıştır. Stubrin (akt. Renn, 2010) annenin kapsama ve babanın dış gerçekliği temsil etmekle ilgili işlevlerini yerine getirememesinin bir sonucunun, hayal kırıklığı ve öfke gibi duyguların yetişkin ilişkilerde erotize edilerek eyleme vurulması olabileceğini iletmektedir. Benzer şekilde Gabbard ve Lester (1995) ile Mann (2005) da kendilik bütünlüğünün ve ego gücünün tehdiye uğradığı durumlarda esasında cinsel nitelik taşımayan ihtiyaçların cinselleştirilebileceğini, bu dinamiğin de psikoterapi ilişkisi içinde erotik aktarımlar yoluyla ortaya çıkabileceğini öne sürmektedir. Terapötik çerçeve ve aktarım-karşı aktarım ilişkisini ilgilendiren bu duruma müdahale kapsamında, çerçevenin sınırları belirleyici işlevi kullanılmaya çalışılmıştır. Öte yandan, dikkat çeken bir diğer nokta dış gerçekliğe tahammül konusunun yalnızca danışan açısından ele alınmasının yeterli olmadığıdır. Terapist için de iç ve dış gerçeklik çatışmasında kaygı ve suçluluk duygularının anlaşılması gerekmiş, Winnicott'ın (2005) yansıtıcı özdeşim sürecinde tanımladığı şekliyle çatışmalı durumlarda annenin tahammül kapasitesinin yüksek olması ve kaygılarını çocuğa yöneltmemesi koşulu bu aşamada belli oranda sekteye uğramıştır. Sürecin sonuna yaklaşıırken süpervizyonun da yardımıyla hem terapist hem de Ahmet Bey bu anlamda gelişme göstermiş olsa da, psikoterapi dış koşullarca belirlenen zamanda ve şekilde sonlanmıştır.

Mahler, Pine ve Bergman (1975) ve Winnicott (2005) ayrışma ve otantik kendiliğe ulaşma yönündeki gelişimin yaşam boyu sürdüğünü dile getirmektedir. Ahmet Bey'le sonlanan süreçte anneden (diğerlerinden) farklı kendilik sınırlarını güçlendirmekte önemli gelişme sağlandığı düşünülmüştür. Dış gerçekliğin kabulü noktasında ise ayrışma sürecinde üçüncü bir etmen olarak babanın işlevinin yeterince ele alınamadığı ve psikoterapi içinde deneyimlenemediği düşünülmüştür. Bu düşünce, Ahmet Bey'in takip seansında Freud'un süperegö kavramını anlamadığını dile getirmesiyle de kuvvetlenmiştir. Süperegönün gerçeklik prensibiyle ilişkili olduğu düşünülürse, üçüncü etmenler ve dış gerçekliğin yarattığı kaygıyı

fark etmek, sahiplenmek ve üstesinden gelmenin psikoterapi sonlansa da Ahmet Bey için hala zorlayıcı olduğu sonucuna varılmıştır.

Dış gerçekliğin tahammülünü zorlaştıran, danışan ve terapistle ilgili dinamikler olabileceği gibi psikoterapinin kendinin de maruz kaldığı üçüncü etmenlerin söz konusu olduğu düşünülebilir. Bunlardan biri yukarıda değinildiği gibi Ahmet Bey'in eğitiminin sonlanması olabilir. Bir diğeri ise kültürel özelliklerin yarattığı farklılıklar olarak düşünülmüştür. Her ne kadar kültürel konular kavramsallaştırma ve sürecin yürütülmesinde özel olarak ele alınmış, bu olgu için kendine özgü anlamları üzerine düşünülmüş olsa da kimi kör noktaların süreci kısıtlayan yönlerini yok saymamak önemli görünmektedir. Örneğin, Khodayarifard, Rehm ve Khodayarifard (2007) İran kültüründen gelen bireylerle gerçekleştirilen psikoterapi uygulamalarında kültürde önemle vurgulanan "aile büyüklerine saygı" konusunun yok sayılmaması gerektiğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, Ahmet Bey olgusu bu açıdan bakıldığında terapistlerin kültürel yetkinliği açısından da dikkat çekici bir örnek olarak düşünülebilir (Konuyla ilgili daha detaylı bilgi için bkz. Aron ve Starr, 2012). Özellikle, Türkiye'de psikoterapi yapmakta olan uzmanlar için hem toplumsal yapının çok kimlikli oluşu, hem de yakın tarihte ve coğrafyada meydana gelen savaş, göç, mültecilik gibi deneyimler düşünüldüğünde kültürel yetkinlik konusunda bilgi ve deneyimlerini artırmaları gerekliliği tartışılmaz duruma gelmiştir.

Bu yazı kapsamında değinilen alanyazının bütünü düşünüldüğünde, terapötik çerçevenin kuramsal yaklaşımından bağımsız olarak her psikoterapi uygulamasını ilgilendirdiği açıkça görülmektedir. Her kuramsal yaklaşım birincil olarak aktarım-karşı aktarım ilişkisini incelemek gibi bir amaç taşımaya da ilişki dinamiklerine dair konular kaçınılmaz olarak gündeme gelmektedir. Örneğin, bilişsel davranışçı terapi gibi yapılandırılmış yaklaşımlarda mevcut olan klasik anlayış bu dinamikleri birer psikoterapi bariyeri olarak değerlendirirken, Moorey'in (2014) de ifade ettiği gibi bilişsel yaklaşımlar içinde de psikoterapinin etkinliğini artırmak için terapistlerin aktarım ve karşı aktarım kavramlarını kullanabilir olması gerektiği yönünde bir değişim göze çarpmaktadır. Prasko ve arkadaşları (2010) ise "terapötik ilişki", "aktarım", "karşı aktarım", "bilişsel davranışçı terapi", "bilişsel terapi", "şema terapi" ve "diyalektik davranış terapisi" anahtar kelimeleriyle yaptıkları gözden geçirme çalışmalarında, bu kuramsal yaklaşımlarla yürütülen uygulamalarda sıklıkla karşılaşılan duygu, düşünce ve davranışları sınıflandırmış ve terapistlerin faydalanabileceği uygun terapi müdahaleleri önermişlerdir.

Sonuç olarak, terapötik çerçeve psikoterapide seansların fiziksel ve terapist tutumlarına dair koşullarını belirlemenin ötesinde bir nitelik taşımaktadır. Terapötik çerçevenin işlevleri ve çerçevenin dışına çıkılmasının danışan ve terapistin zihinsel süreçlerinin göstergesi olduğu

düşüncesiyle birlikte içsel gerçekliğin dışsal bir gerçekliğe verilen tepkiler aracılığıyla anlaşılmasını örneklendirmiştir. Öyle ki, bu olgunun yazıya dökülmesinin bile psikoterapi süreci sonlansa dahi aktarım-karşı aktarım dinamiğinin devam ettiğinin göstergesi olduğu ve bu olgunun bu şekilde sunumunun pek çok anlamı olabileceği düşünülebilir. Gabbard (2000) terapist ve danışan ilişkisinin tamamen dışa kapalı bir fanus gibi görülmesinin bir yanığı olduğuna işaret etmektedir. Olguların yazılması ise bu yanığı sarsmakta ve bu yazıda da işaret edilen üçüncü bir etmen, dış gerçeklik işlevi üstlenmekte olabilir. Gabbard (2000) ayrıca bir psikoterapi sürecinin ne şekilde yazıldığına terapi çiftinin öznelliğinden ve ilişkisel dinamiklerinden bağımsız olabileceğini düşünmenin bir inkar olacağını dile getirmektedir. Bu anlamda bu olguya dair yorumlar, terapi çerçevesi aracılığıyla gerçekleştirilen müdahaleler ve tüm çıkarımlar terapist ve danışanın psikolojik ihtiyaçlarının birer uzantısı olacaktır. Farklı terapist ve danışanlar için farklı çıkarımlar ve anlamların araştırılması mümkün ve şüphesiz gereklidir. Çıkarılabilecek sonuçlardan en az tartışmaya açık olanı ise terapist ve danışanın altta yatan istek ve ihtiyaçlarının, eyleme vurma gibi savunmalarının anlaşılması ve üzerine çalışılması ancak çerçevenin sadece uyulması gereken katı bir kural olmadığı ve aktarım-karşı aktarım dinamiğinde erotik aktarım gibi konuları dışlamama yaklaşımları ile gerçekleşebilir olduğudur. Tüm bu konuların yanında ayrıca kültürel özelliklerin değerlendirmeye dâhil edilmesi, terapist ve danışanın da dışında bir üçüncü olarak işlevinin üzerine düşünülmesi önemli bulunmaktadır.

Kaynakça

- Akhtar, S. (Ed.) (2011). *Unusual interventions: Alterations of the frame, method, and relationship in psychotherapy and psychoanalysis*. London: Karnac Books.
- Altstadt, A. L. (1992). *The Azerbaijani Turks: Power and identity under Russian rule*. USA: Hoover Press.
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. 17 Haziran 2019, <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>
- Arnd-Caddigan, M. (2013). Don't let the doorknob hit you: A relational-intersubjective exploration of leaving and remaining within the therapeutic frame. *Psychoanalytic Social Work, 20*(2), 134-149. doi: 10.1080/15228878.2013.791868
- Aron, L., & Starr, K. (2012). *A psychotherapy for the people: Toward a progressive psychoanalysis*. Routledge.
- Bass, A. (2007). When the frame does not fit the picture. *Psychoanalytic Dialogues: The International Journal of Relational Perspectives, 17*(1), 1-27. doi: 10.1080/10481880701301022
- Bick, E. (1968). The experience of the skin in early object relations. *International Journal of Psychoanalysis, 49*, 484-486.
- Bion W. R. (1977). Learning from experience. In W. R. Bion (Ed.), *Seven servants*. New York: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brenda, S. (2002). *Borders and brethren: Iran and the challenge of Azerbaijani identity*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Brenner, I. (2011). Making extraordinary monetary arrangements. In S. Akhtar (Ed.) *Unusual interventions: Alterations of the frame, method, and relationship in psychotherapy and psychoanalysis* (pp. 3-29). London: Karnac Books.
- Casement, P. (1990). *Further learning from the patient*. London: Routledge.
- Charman, D. (2004). *Core processes in brief psychodynamic psychotherapy: Advancing effective practice*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Clarkson, P., & Nuttall, J. (2000). Working with countertransference. *Psychodynamic Counselling, 6*(3), 359-379. doi: 10.1080/13533330050132125.
- Coles, A., Harrison, F., & Todd, S. (2019). Flexing the frame: Therapist experiences of museum-based group art psychotherapy for adults with complex mental health difficulties. *International Journal of Art Therapy, 24*(2), 56-67. doi: 10.1080/17454832.2018.1564346.
- Epstein, R. S. (1994). *Keeping boundaries: Maintaining safety and integrity in the psychotherapeutic process*. Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Erten, Y. (2014). Habil ve Kabil: Doğan ilk insanla ölen ilk insanın; öldüren ilk insanla öldürülen ilk insanın ilişkisi üzerine. N. Keskinöz Bilen (Ed.), *Kardeşi Anla(t)mak içinde* (s. 53-67). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Feldman, R., & Eidelman, A. I. (2004). Parent-infant synchrony and the social-emotional development of triplets. *Developmental Psychology, 40*(6), 1133-1147. doi: 10.1037/0012-1649.40.6.1133

- Flanders, J. L., Leo, V., Paquette, D., Pihl, R. O., & Séguin, J. R. (2009). Rough-and-tumble play and the regulation of aggression: an observational study of father-child play dyads. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 35(4), 285-295. doi: 10.1002/ab.20309.
- Gabbard G. (2007). Flexibility of the frame revisited: Commentary on Tony Bass's "When the frame doesn't fit the picture". *Psychoanalytic Dialogues: The International Journal of Relational Perspectives*, 17(6), 923-929. doi: 10.1080/10481880701704100.
- Gabbard, G.O. (2000). Disguise or consent: Problems and recommendations concerning publication and presentation of clinical material. *International Journal of Psychoanalysis*, 81(6), 1071-1086.
- Gabbard, G. O. (1982). The exit line: Heightened transference-countertransference manifestations at the end of the hour. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 30(3), 579-598. doi: 10.1177/000306518203000302.
- Gabbard, G. O., & Lester, E. P. (1995). *Boundaries and boundary violations in psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Gödeş, M. (2018). Psikoterapide çerçevenin önemi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 134-153. <http://dergipark.org.tr/bpd/issue/38757/399624>
- Gray, A. (1994). *An introduction to the therapeutic frame*. New York: Routledge.
- Gregson, K., & Lane, R.C. (2000). On the beginning of dyadic therapy: The frame and the therapeutic relationship. *Journal of Psychotherapy in Independent Practice*, 1(3), 31-41. doi: 10.1300/J288v01n03_03
- House, R. (2018). Deconstructing profession-centred therapeutic practice: Resistance, "boundaries and" frame", holding," material" generation. In *Therapy Beyond Modernity* (pp. 49-68). London: Routledge.
- Howard, S. (2010). Setting the scene for therapy: The therapeutic frame. In S. Howard (Ed.), *Skills in psychodynamic counseling and psychotherapy* (pp. 27-41). London: Sage.
- Jordan, M., & Marshall, H. (2010). Taking counseling and psychotherapy outside: Destruction or enrichment of the therapeutic frame? *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12(4), 345-359. doi: 10.1080/13642537.2010.530105
- Khanlou, P. (1994). Ali Salimi, composer: Putting memories to music. *Azerbaijan International*, 78, 54-55.
- Khodayarifard, M., Rehm, L. P., & Khodayarifard, S. (2007). Psychotherapy in Iran: A case study of cognitive-behavioral family therapy for Mrs. A. *Journal of Clinical Psychology: In session*. 63(8), 745-753. doi: 10.1002/jclp.20389.
- Kiosses, D. N., Teri, L., Velligan, D. I., & Alexopoulos, G. S. (2011). A home-delivered intervention for depressed, cognitively impaired, disabled elders. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(3), 256-262. doi: 10.1002/gps.2521
- Klein M. (1952). Notes on some schizoid mechanisms. In M. Klein, P. Heimann, S. Isaacs, J. Riviere (Eds). *Developments in psycho-analysis* (pp. 292-320). London: Hogarth.
- Langs, R. (1982). *Psychotherapy: A basic text*. New York: Jason Aronson, Inc.

- Langs, R. (2004). The power of ground rules. In D. Charman (Ed). Core processes in brief psychodynamic psychotherapy: Advancing effective practice (pp. 215-230). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Laor, I. (2007). The therapist, the patient, and the therapeutic setting: Mutual construction of the setting as a therapeutic factor. *Psychoanalytic Dialogues: The International Journal of Relational Perspectives*, 17(1), 29-46. doi: 10.1080/10481880701301055
- Lemma, A. (2003). *Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy*. England: Wiley.
- Levy, J., Goldstein, A., & Feldman, R. (2017). Perception of social synchrony induces mother–child gamma coupling in the social brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(7), 1036-1046. doi: 10.1093/scan/nsx032.
- Mahalik, J. R., van Ormer, E. A., & Simi, N. L. (2000). Ethical issues in using self-disclosure in feminist therapy. In M. M. Brabeck (Ed.). *Practicing feminist ethics in psychology* (pp. 189-201). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books.
- Mann, D. (2005). *Erotic transference and countertransference: Clinical practice in psychotherapy*. NY: Routledge.
- Maroda, K. J. (2010). *Psychodynamic techniques: Working with emotion in the therapeutic relationship*. New York, NY: The Guilford Press.
- McWilliams, N. (2010). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (2. baskı). (E. Kalem, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Milner, M. (1952). Aspects of symbolism and comprehension of the not-self. *International Journal of Psycho-analysis*, 33, 181-85.
- Milton, M. J. (1993). The frame in psychotherapy: Langs and Casement compared. *Counselling Psychology Quarterly*, 6(2), 143-150. doi: 10.1080/09515079308254501
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mitchell, S. A., & Black, M. J. (1995). *Freud and beyond*. New York: Basic Books.
- Moorey, S. (2014). "Is it them or is it me?" Transference and countertransference in CBT. In A. Whittington & N. Grey (Eds.). *How to become a more effective CBT therapist: Mastering Metacompetence in clinical practice* (pp. 132-145). UK: Wiley-Blackwell.
- Panksepp, J. (2001). The long-term psychobiological consequences of infant emotions: Prescriptions for the twenty-first century. *Neuropsychoanalysis*, 3(2), 149-178. doi: 10.1080/15294145.2001.10773353
- PDM Task Force (2006). *Psychodynamic Diagnostic Manual*. Silver Spring, MD: Alliance of Psychoanalytic Organizations.
- Prasko, J., Diveky, T., Grambal, A., Kamaradova, D., Mozny, P., Sigmundova, Z., ... & Vyskocilova, J. (2010). Transference and countertransference in cognitive behavioral therapy. *Biomedical Papers*, 154(3), 189-198.

- Renn, P. (2010). Attachment, security, separation and psychological differentiation. 14 Temmuz 2017, <http://www.counselling-directory.org.uk/counsellor-articles/attachment-security-separation-and-psychological-differentiation>.
- Smith, J. (2017). Building and maintaining the therapeutic relationship. In *Psychotherapy* içinde (pp. 125-139). Springer, Cham. doi: 0.1007/978-3-319-49460-9_11
- Thompson, R. A. (2000). The legacy of early attachments. *Child Development*, 71(1), 145-152. doi: 10.1111/1467-8624.00128.
- Türk Psikologlar Derneği (2004). *Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği*. 13 Aralık 2017, <http://www.psikolog.org.tr/turkey-code-tr.pdf>.
- Wicks-Nelson, R., & Israel, A. C. (2009). *Abnormal child and adolescent psychology* (7. baskı). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Winnicott, D. W. (2005). *Playing and reality* (2. baskı). New York: Routledge.
- Young, R. (2005). The analytic frame, abstinence and acting out. 9 Eylül 2014, <http://human-nature.com/rmyoung/papers/pap110h.html>

Yazar Notu

Bu çalışmanın bir kısmı “19. Ulusal Psikoloji Kongresi: Barış ve Psikoloji” adlı kongrede poster bildiri olarak sunulmuştur.

Sunulan olgu ile yürütülen psikoterapi çalışması için süpervizyon aldığım Dr. Canan Büyükaşık Çolak, Doç. Dr. Deniz Canel Çınarbaş ve Prof. Dr. Faruk Gençöz’e teşekkür ederim.

The Role of Therapeutic Frame in Psychotherapy Process of a Client with Depressive Features

Summary

The therapeutic frame was introduced by Milner (1952) and initially used as a metaphor. It eventually has become an important concept regarding the boundaries, essential elements, and structure of psychotherapy, especially in the psychoanalytic literature. Therefore, it is also referred as the analytic frame, yet most features of the therapeutic frame are employed by many other psychotherapy models, as well (Gray, 1994; Howard, 2010). Therapeutic frame, as Bass (2007) succinctly puts forth, is the “rules of the game” which are regularly scheduled and communicated like timing, confidentiality, cancellations, breaks, setting, and fee; and are relatively implicit attitudes like therapist anonymity, neutrality, and abstinence.

The discussions based on theoretical viewpoints and practical experiences of practitioners imply that there is a shift in the paradigm from a strict and prescriptive understanding of therapeutic frame towards treating it as a material in psychotherapy (Akhtar, 2011; Gregson & Lane, 2000; Jordan & Marshall, 2010; Laor, 2007). Firstly, therapeutic frame serves as safeguard for the therapist and the patient. Being a contract, it minimises the ambiguity and maximises the consistency; consequently, there is an expectancy and agreement that a mental unambiguity and consistency will be attained as a result of psychotherapy. Secondly, therapeutic frame symbolizes the reality. Phantasies about the therapist and the primitive longing for care and nurture conflict with the boundaries of the reality. In terms of intervention, such a conflict leads to a wish to deviate from the frame (i.e., acting out) and a regressive state of mind in which early experiences and related needs are projected so that internal world of the patient can be investigated in a holding environment with a consistent object (Gabbard & Lester, 1995; Gray, 1994; Milton, 1993). These main functions are quite parallel with early experiences, especially in terms of personal boundaries and developing strong sense of ego (Gray, 1994; Mahler, Pine, & Bergman, 1975; Winnicott, 2005).

Subsequently, a case study was introduced. The case was a 27-year-old, bachelor, male, Iranian Azerbaijani and was attending to a graduate program in Turkey. Personal background, social circumstances, current problems (i.e. depressive personality features), and interactions among these reflected the need for a special consideration of ego boundaries. As the psychotherapeutic intervention had the purpose of resolving the conflicts of “being together” and “being separate” in interpersonal relationships, therapeutic frame both as a “holding environment” and “an external reality” seemed very crucial to pay specific attention. By

investigating the therapy process, it was observed that the patient's reactions to the frame and therapist's interventions in the beginning phase implied attempts of symbiosis with the therapist. An initial understanding and caring for early emotional deprivations in the patient's life was followed by a gradual acceptance of therapist's reality in the following phases. However, the difficulties and fluctuations in the separation-individuation process were encountered in relation with transference-countertransference dynamics and acting out defenses.

The most prominent conclusion of this case for the practitioners was the idea that therapeutic frame may itself become therapeutic for the client. Characteristics and degree of therapist's self-differentiation were key to how she related to the client, and so the therapeutic process was shaped accordingly. In this sense, terms of transference and countertransference were related. Keeping an eye on the countertransference of the therapist with a specific client or current life circumstances and increasing awareness about the enduring psychological background of the therapist in the supervision were vital for an effective intervention. Furthermore, this case study showed that therapists should familiarize themselves with theory and research on concepts like the therapeutic frame or cultural competency independent of psychotherapy modality (Aron & Starr, 2012; Moorey, 2014). All in all, the concept of therapeutic frame and the case example allowed investigation of internal reality through an external phenomenon.