

Kuramsal Derleme

Haset Duygusunun Teorik Düzeyde İncelenmesi ve
Psikoterapi Sürecinde Ortaya Çıkışı

Merve Yerli
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Öz

Bu çalışmada haset duygusunun etimolojik kökenleri ve hasedin diğer duygular ile benzer ve farklı yönleri aktarılmıştır. Haset bakış ile ilgilidir ve ötekinin sahip olduğu bir şeye sahip olunmadığında ortaya çıkan sahip olma arzudur. Diğer bir deyişle; haset eksiktir ve bu eksikliği giderme arzudur. Kleinci bir teorik çerçevede haset anne çocuk arasındaki simbiyotik ilişkide anne memesine yönelik bir duygudur. Başlangıçta besleyen ve iyi olan meme zamanla kötü meme haline gelmiş ve hasedin yöneltildiği bir nesne olmuştur. Bu duygu, psikoterapi sürecinde aktarım ilişkisi içinde de ortaya çıkabilmekte ve terapi sürecini etkileyebilmektedir. Bu noktada vaka örnekleri ile danışanın terapistle yönelik haset duygusu sunulmuş ve psikoterapi süreci aktarılmıştır. Haset ve idealizasyon birbiri ile yakın ilişki içindedir ve idealizasyon hasede yönelik bir savunma işlevi görür. Haset kişinin kendini bir öteki ile kıyaslamasından türer. İdealizasyon ve kendini öteki ile kıyaslama psikoterapi sürecinde de ortaya çıkan bir durumdur. Danışanın haset duygusunun terapistle yönelik idealize aktarımının ve danışanın terapist ile kendini karşılaştırmasının sonucu olarak ortaya çıktığı görülmüştür. Bu duygunun çalışılmasının önemine dikkat çekilmiştir.

Anahtar Kelimeler: haset, psikoterapi, Klein, aktarım

A Theoretical Examination of the Feeling of Envy and
its Emergence during Psychotherapy

Merve Yerli
Middle East Technical University
Faculty of Arts & Sciences, Department of Psychology

Abstract

In this study, the etymological roots of the feeling of envy and its similarities and differences with other feelings were discussed. Envy is related to gaze. It is a feeling of having and it arises when the subject does not have something that the other has. In other words, envy is a lack and a desire to get rid of this lack. From Kleinian point of view, envy is a feeling directed to the mother breast in the mother-infant symbiotic relationship. Nurturing good breast becomes a bad breast which becomes an object of envy. This feeling can arise in the transference relationship between the psychotherapist and the client during the psychotherapy process and affects it. At this point, in this study, the client's envy of psychotherapist and therapy process were presented with case examples. Envy and idealization are closely related with each other and idealization is a defense against envy. Envy arises due to social comparison with the other. Idealization and social comparison with the other can arise during the psychotherapy process. The client's envy occurred as a result of client's idealizing transference to the therapist and the comparison that he or she made with the therapist. It was important to work on these feelings during the psychotherapy process.

Keywords: envy, psychotherapy, Klein, transference

Haset Duygusunun Teorik Düzeyde İncelenmesi ve Psikoterapi Sürecinde Ortaya Çıkışı

Haset Duygusunun Anlamı ve Teorik Çerçevesi

Partridge'e (1958) göre, etimolojik açıdan Türkçe'ye *haset* olarak çevrilen İngilizce'de "envy" kelimesi görmeye izin verilebilir anlamına gelen "videre" kelimesinden bakmak ve haset etmek anlamına gelen "invidere" kelimesinden türemiştir (akt. Kilborne, 2014). Haset bakma ile ilgilidir (Kilborne, 2014). Mahzur'a göre (1994) haset Arapça dilinden Türkçe'ye geçmiş ve "hasede" kelimesinden türemiştir. Bu kelime kıskançlık ve çekememezlik anlamına gelmektedir (akt., Turgay, 2004). Haset duygusundan farklı olarak kıskançlık en az üç kişi arasında kurulan ilişkide kişinin ötekiyle kurduğu ilişkiyi kaybetme korkusu şeklinde tanımlanır (Smith & Kim, 2007). Haset ötekinin sahip olduğu nesneye sahip olma arzusudur (Ben-Ze'ev, 1990; Smith & Kim, 2007). Kıskançlık ise sahip olunan nesneyi kaybetmeme ile ilişkilidir (Ben-Ze'ev, 1990; Smith & Kim, 2007). Haset ve kıskançlık birbiri ile karıştırılan iki kavramdır (Ben-Ze'ev, 2010) ve eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Quintanilla & de Lopéz, 2012). Haset, kıskançlık olmadan ortaya çıkabilirken; kıskançlık haset ile ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır (Parrott & Smith, 1993). Hayranlık duygusu da haset ile yakından ilişkilidir ve hasedin bir görüngüsüdür (Clanton, 2006). Bu duygu ötekinin başarısını hoşnut bir şekilde kabul etme duygusudur ve kişinin kendini geliştirme noktasına götürür (van de Ven, 2017). Haset ve hayranlık ötekinin sahip olduğu bir şeye bakma ve ona sahip olmaya çalışma noktasında benzerlik göstermektedir.

Haset sahip olunmayan ya da sahip olunmadığına inanılan bir şeye ötekinin sahip olduğunu görüp bunu arzu etme şeklinde ortaya çıkan bir duygudur (Navaro, 2015). Kişiyi "onda var bende neden yok" şeklinde bir sorgulamaya götüren ve bu sebeple eksiklik ve aşağılanma duygularını açığa çıkaran bir duygudur (Navaro, 2015). Diğer bir deyişle, haset kıyaslama durumundan beslenir (Kilborne, 2014; Navaro, 2015) ve kasıtlı olarak eksik bırakılma ile ilişkilidir (Kilborne, 2014). Bu, bir arzuyu değil; mahrum bırakılan nesneye yönelik bağımlılığı niteler (Kilborne, 2014).

Navaro'ya göre (2015), haset içeren durumlarda saldırganlık, yok etme, yetersizlik, değersizlik, eksiklik, öfke ve nefret gibi duygular ortaya çıkabilir. Bu duygu ortaya çıkmadan önce hayranlık, beğenme, özenme, takdir etme, imrenme ve arzulama gibi duygular ortaya çıkabilir. Navaro (2015) haset ve eksiklik arasındaki ilişkiden söz eder. Ona göre, haset edilen şey haset duyan kişi ile ilgili bilgi verir. Haset edilen kişi, haset eden kişideki bir eksikliğin aynasıdır. Yani, haset bir eksiliği yansıtır. Kişinin kendisine katmak istediği öğelerin bir yansımasıdır (Navaro, 2015).

Haset Duygusuna Kleinci Bir Bakış

Haset, arzu edilen şeye arzu eden kişi yerine başka bir kişi sahip olduğunda ve bu nesne o kişiye haz verdiğinde ortaya çıkan bir duygudur. Haset içeren durumlarda özne, bir kişi ile etkileşim halindedir. Haset, öznenin kendi annesiyle olan ilişkisinden temel alır (Klein, 1957). Haset anne ve çocuk arasındaki ilişkiyi etkiler. Anne çocuk ilişkisi kişinin duygusal yaşamını etkiler. Bebek anne memelerini ilksel bir nesne olarak içe yansıtır. Bu yansıtılan nesne güven duyulan ve sevilen nesne haline gelirse iyi meme benliğinin bir parçası olur. Bebek doyum kaynağı bulamadığında ve yeterli bakım göremediğinde iyi memeyi içselleştirme konusunda bebeğin yetisi

etkilenir. Çocuğun mutlu deneyimlerinin yanı sıra hoşnutsuzluk yaratan ilksel deneyimleri olması bir iyi bir de kötü meme olduğuna dair algıya yol açar (Klein, 1957).

Bebek anne memesinin sınırsız süt ve sevgi verebileceğine inanır. Ama memenin kendini doyurması için bunları bebeğe vermediğine inanmaktadır. Yani bir tükenmez meme fantezisi bulunmaktadır. Bebek yeterli beslenemediğinde haset ortaya çıkar. Meme bebeği yoksun bırakmakta ve süt ve sevgi sağlayan iyi meme kötü meme haline dönüşmektedir. Bebek haset ve nefret duygularını bu kötü memeye yönlendirir. Sonuç olarak, haset bebekte iyi nesne kurulumunu engeller (Klein, 1957).

Haset yıkıcılığın oral sadistik ve anal sadistik halidir. Bu, ilksel nesnelere bozar ve bunlara yönelik sadistik hamleleri kuvvetlendirir. Bu sadistik hamlelere maruz kalan meme değersiz hale gelir. Isırılan ve idrar ve dışkı ile zehirlenen meme kötü meme haline gelir. Memeye yönelik haset memnuniyetin ve doyumun alınmasını engeller çünkü meme kötü meme haline gelmiştir. Şükran duygusunun oluşmasının engellenir ve kişinin tatmin edilmesi imkânsız hale gelir. İçsel iyi nesnelere duyulan güven azalır (Klein, 1957).

Haset duygusunun aşırı düzeyde olması paranoid ve şizoid özelliklerin güçlü olduğunu gösterir. Ben memeyi içselleştirirken kendini ve nesnelere de böler ve böylece içsel zulmedilme kaygısını azaltır. Bu, yaşamın ilk üç dört ayında etkili olan paranoid-şizoid konumda ortaya çıkan bir savunmadır. Bu dönemdeki kaygılar paranoid niteliktedir ve buna yönelik savunmalar da şizoid niteliklidir. Haset bu bölme sürecini etkiler ve nesnelere arasında iyi ve kötü nesne ayrımının yerine idealleştirilmiş nesne ve çok kötü nesne ayrımı oluşur. Bu bölme haset ve zulmedilme kaygılarının güçlü olduğu ve idealizasyonun da haset ve zulmedilme kaygısına yönelik bir savunma işlevi gördüğü anlamına gelir. Bu bölme sonucunda yansıtılmalı özdeşleşmenin etkisiyle benlik ve nesne ayrımında bir zorluk yaşanır ve sonuç olarak benliğin gücü zayıflamış olur.

Ayrıca, paranoid ve şizoid mekanizmalar psikotik durumun hazırlayıcısıdır (Klein, 1957).

Oidipus evresinde kız çocuğun anne memesine duyduğu hasedi babanın penisine aktarması durumunda bu ikinci nesneyle sağlam bir ilişki kurulmaz ve annenin babanın penisine sahip olması sebebiyle kuvvetli bir Oidipus rekabeti ortaya çıkar. Kız çocuk annesini bu sahip olduğu şeyden alıkoymaya çalışmaktadır. Kız çocuğun sonraki dönemlerinde erkeklerle yaşadığı ilişkilerde edindiği başarı aslında diğer bir kadına karşı zafer edinme şekline bürünür ve böylece o kişiye dair ilgisi kaybolur. Anneye yönelik haset bu denli güçlü değilse iyi nesne arayışının etkisiyle ortaya çıkan babanın penisinin idealleştirilmesi mümkün olacaktır. Kız çocuğun babaya yönelik sevgisi varsa anneye yönelik duygularla babaya ve sonrasındaki diğer erkeklere yönelik sevgi hissi birleşecek ve kadınlarla olan ilişkilerinde de olumlu duygular ortaya çıkacaktır. Diğer yandan; erkek çocuğunda anne memesine yönelik haset güçlü is nefret ve kaygı hisleri vajinaya aktarılır ve genital dönemde sorunlar ortaya çıkar. Her iki cinsiyette de güçlü haset duygusu karşı cinsiyetin sahip olduklarını edinme ve aynı cinsiyetten olan kişilerin sahip olduklarını edinme ve bunları bozma isteği uyandırır (Klein, 1957).

Hasede karşı idealizasyon, değersizleştirme ve benliğin değersizleştirilmesi gibi savunmalar gelişir. İyi ve kötü nesnelere arasındaki bölme yerine haset duygusunun etkisiyle tümgüçlü olan ideal nesnelere ve çok kötü nesnelere şeklinde bölme mekanizması oluşur. Bu idealizasyon haset duygusunu azaltmaya yöneliktir. Diğer bir açıdan, nesneyi bozma ve değersizleştirme hasede karşı bir savunmadır. Nesne önce idealleştirilir ve sonra değersizleştirilir ve böylece nesneye haset duyulmaz. Benliğin değersizleştirilmesi aracılığıyla kişi kendi haset duygusunu inkâr etmiş olur ve

bu duygusundan ötürü kendini cezalandırmış olur. Bunun sebebi hasedin etkisiyle belli bir ölçüde kurulan iyi nesnelere kişinin kendi haset duygusunun bozacağı ihtimalinden kişinin kaçınmasıdır (Klein, 1957).

Hasedin Psikoterapide Ortaya Çıkışı

Psikoterapide aktarım ilişkisinde haset ortaya çıkabilir (Klein, 1957). Danışan terapistin sahip olduğu becerilere hasetlenir (Klein, 1957). Allphin (1982) bu hasedin kökeninin danışanın psikoterapiste olan bağlılığından dolayı ortaya çıktığını düşünür. Diğer bir deyişle, terapistle bağlı olan danışan ihtiyaç duyduğu şeyin terapistte olmasından ötürü terapistle haset duyar. Bu durumda eğer danışan bu duyguyu tolere edemez ve terapistle bağlılığını reddederek bundan kaçınırsa terapi süreci engellenmiş olur (Allphin, 1982). Haset ve ona yönelik savunmalar olumsuz seyreden psikoterapi sürecini anlamlandırmada önemlidir çünkü haset süreç içinde iyi nesnenin kurulmasını engeller (Klein, 1957).

Danışan psikoterapistin becerilerine hayranlık duyabilir (Klein, 1957) ya da terapistin sahip olduğu iyi özelliklere hasetlenebilir (Rosenfeld, 1971). Danışan kendini yetersiz hisseder ve terapisti de iyiliği içinde bulunduran bir figür olarak algılar (Klein, 1957). Bu durumda hasede yönelik savunmalar gelişir (Rosenfeld, 1971). Danışan terapistine olumlu bir aktarım geliştirmiş olabilir (Klein, 1957). Bu durum idealizasyon ve bastırılmış haset duygusu ile ilişkilidir. Diğer bir deyişle, danışanın terapistine yönelik idealize aktarımı onun haset duygusunun bir savunması olur. Diğer bir açıdan, danışanın terapisti değersizleştirilmesi de haset ile ilişkili olabilir çünkü iyi nesne edineme durumuyla baş edilmesi için oluşturulan idealizasyon oldukça kırılıktır ve haset bu idealize nesneye de yönelecektir. Bu durumda terapist iyi nesne olarak içselleştirilememektedir (Klein, 1957). Hasede yönelik bir başka savunma kendiliğın kabul edilmeyen taraflarında kurtulmak için yapılan yansıtma özdeşleşmedir (Rosenfeld, 1971).

Allphin'e göre (1982) terapistin haset içeren karşı aktarımı danışanın haset içeren aktarımı gibi terapi sürecini engeller. Terapist danışana direkt olarak ya da danışanın terapistle haset duygusunu yansıtmasından ötürü haset duyabilir. Bu durumda önemli olan nokta bu haset duygusunun terapistle mi yoksa danışan ile mi ilişkili olduğunun anlaşılmasıdır (Allphin, 1982). Haset duygusundan korkan bir terapist danışanın ona yönelik hasedinden kaçınmak için danışanın onu idealize etmesini teşvik edebilir (Allphin, 1982). Fakat bu idealizasyon terapistin kurtarma fantazilerini güçlendirebilir. Bu karşı aktarım, terapistin aktarımda olan haset duygusundan daha çok kaçınmasına etki edebilir çünkü danışanın haset duygusunun getirdiği öfke danışanı kurtaran sempatik ebeveyn rolünü tehlikeye düşürebilir (Allphin, 1982). Terapist kendi hasedini ya da danışanın etkisiyle içselleştirdiği hasedi tolere edemediğinde karşı aktarımda idealleştirme ortaya çıkabilir (Allphin, 1982). Bu durumda terapist hasede karşı danışanı ya da danışanın belli özelliklerini idealleştirme ile kendini savunur (Allphin, 1982).

Hasedin Psikoterapide Ele Alınması

Terapist kendi haset duygusunu taşıyabilmeli ve danışanın bu duygularını açığa vurması için güvenli bir alan yaratmalıdır (Allphin, 1982). Terapist haset duygusunun terapiyi kontrol etmesinden; bu duyguyu kontrol edebilmek için ona karşı objektif olabilmelidir. Bu duygunun farkında olmak danışan ile yürütülen psikoterapi sürecinin arkasında haset dinamiğinin etkin olmasını engelleyecektir. Hasedin kabulü danışanın kendi duygusunu kabul etmesine yardımcı

olacak ve hasede yönelik savunmalar geliştirme gereğini azaltacaktır (Allphin, 1982). Terapistte yansıtılan haset duygusunu çalışmak süreci içinde önemlidir (Moser-Ha, 2001).

Terapistte Yönelik Haset Duygusunun Ortaya Çıkışına Dair Vaka Örnekleri

35 yaşında, evli ve çocuk sahibi kadın danışan eşinin danışanda mutsuzluk hissi yaratması sebebiyle psikoterapi almak için başvurmuştur. Danışan lise mezunu ve ev kadınıdır. Danışan kısıtlayıcı bir eşinin olduğunu, eşinin danışanı duygusal açıdan anlamadığını ve iletişim problemleri yaşadıklarını dile getirmiştir. Eşi danışanın duygusal ve cinsel ihtiyaçlarını karşılamamaktadır. Bu sebeple danışan duygusal ve cinsel açıdan kendini geri çektiğini ifade etmiştir. Danışanın 4 kardeşi vardır. Kardeşleri ortaokul mezunudur. Danışan babasının vefatı sonrası danışanın annesinin çalışmak durumunda kaldığını belirtmiş ve maddi sebeplerden ötürü kardeşlerinin ve kendisinin eğitimlerine devam edemediklerini belirtmiştir. Arzusunun eğitimine devam etmek ve öğretmen olmak olduğunu dile getirmiştir.

Psikoterapi sürecinde danışan terapistten onaylanma beklemiştir. Seans içinde güçlülük teması ortaya çıkmış ve terapist güçlülüğün nasıl bir şey olduğunu ve güçlülük deyince danışanın aklına kimin geldiğini sorgulamıştır. Danışan “güçlü annem, olamaz mı?” şeklinde cevap vermiştir. Terapistin “neden olamaz mı dediniz?” sorusu üzerine danışan “destek beklemiş olabilirim evet anneniz çok güçlü bir kadın diye bekledim sanırım” şeklinde kendisini ifade etmiştir. Danışan terapistten beklentilerini şu şekilde ifade etmiştir: “Size sorayım öğreneyim. Yanlış mı doğru mu bunu yapsam daha doğru olmaz mı beni yönlendirir mi düşüncesi var. O yanlış onu yapma bak burada doğru diye bekliyorum.”

Terapist danışana soru sorduğunda danışan bilmediğini, cevap veremediğini ve terapistin daha iyi bileceğini ve terapistin uzman olduğunu süreç içinde birçok kez belirtmiştir. Terapistin bildiği ve uzman olduğunu belirttiği vurgulanmış ve bu vurgusunun kaynağı sorgulandığında danışan ne yapması gerektiğine dair tavsiye ve yönlendirme beklediğini ifade etmiştir. Danışanın hayatında yönlendirme yapan kişilerin olup olmadığı ve bu kişilerin kim olduğu sorgulandığında danışan annesinin ve eşinin danışana ne yapması gerektiğini söylediğini ifade etmiştir. Süreç içinde de bunu beklediği belirtilmiş ve psikoterapide böyle bir beklentisinin karşılanmayabileceği ifade edilmiştir.

Terapistte yönelik bilme ve uzmanlık vurgusu danışanın terapisti idealleştirdiğini düşündürmüştür. Bunun yanı sıra, onaylanma ihtiyacı da bunun olabileceğini düşündürmüştür. Diğer bir deyişle, danışanın da ifade ettiği gibi terapist danışanı yönlendirecek, danışana ne yapması ya da yapmaması gerektiğini söyleyecek, tavsiye verecek, ve danışanı onaylayacaktır. İlerleyen süreçte bu konu gündeme geldiğinde danışanın terapistte attığı bu konuma dikkat çekilmiş ve bu durumun kaynağı sorgulanmıştır. Danışan bu noktada imrenme duygusunu dile getirmiştir: “Okumak istediğim için olabilir. İmrenme var. Son zamanlarda niye okumadım ki niye uğraşmadım ki diye düşünüyorum. Çocuklar okuduğunda ben okumuşum gibi hissedeceğim. Bir şeyler yapabiliydin neden yapmadın diyorum.”

Kleincı (1957) bir açıdan bakıldığında haset arzu edilen nesnenin ötekinde olması sebebiyle ortaya çıkar ve nesnenin idealize edilmesi haset duygusunu azaltmak için bir savunma haline gelir. Vaka örneğinde görüldüğü gibi danışanın eğitim almaya dair imrenmesi sürecin ilk safhalarında terapisti uzman ve bilen konumuna yerleştirmesinde etken olmuştur. Diğer bir deyişle, psikoterapi sürecinde terapistte yönelik idealize aktarımın temelinde haset ve imrenme duygularının olması

beklenebilir. İdealize aktarım çalışılırken bu duyguların süreç içinde ele alınması önemli olacaktır.

Danışan ihtiyaç duyduğu şeyin terapistte olmasından ötürü terapistte haset duyar (Allphin, 1982). Vaka örneği düşünüldüğünde, terapistin bilen konumda olmasına dair danışanın aktarımı ve terapistin sahip olduğu bilgi ile yönlendirilme ihtiyacı haset duygularının oluşmasına zemin hazırlar gibi gözükmektedir.

Bir başka vaka örneği 26 yaşında ve öğrenci olan kadın bir danışan ile ilgilidir. Danışan takıntıları, insanlara ısrarcı davranma, insanlarla iletişim kuramama ve sosyal fobi gibi sebeplerle psikoterapi almak istemiştir. Danışan babasının mükemmeliyetçi ve eleştirel bir kişi olduğunu ve danışanın yaptığı hiçbir şeyi beğenmediğini ifade etmiştir. İnsanların danışanın yetersiz olduğunu düşünmelerinden korktuğunu, bir şeyi anlayamamaktan ve başaramamaktan korktuğunu ve hayatındaki bir şeylerin eksik kaldığını ifade etmiştir. Dört dörtlük yapmak ve yanlış bir şey yapmamak durumunun ağır bastığını ifade etmiştir. Danışan mükemmeliyetçi bir yapısı olduğunu belirtmiştir. Terapi sürecinin ilerleyen zamanlarında danışan seans bitişinde terapistin eğitim düzeyini sormuştur. Bu mesele ele alındığında danışanın terapistin eğitim durumunu merak ettiğini ifade etmiştir. Şu cümlelerle kendisini ifade etmiştir:

İlk başlarda da merak etmiştim. Sormak istemedim. Benim yaşında 4 yılda okulu bitirip yüksek lisans yapıp doktora başlayan arkadaşım var. Onların nasıl bu kadar ilerlediğini ve şimdi bu kadar düzenli olabildiklerini ve benim olamadığımı düşünmüştüm. Sizin de onlar gibi olduğunuzu fark ettim. Normal insan hayatına ayak uyduramadığımı düşündüm.

İnsanlar bir şekilde buna adapte oluyorlar.

Bu noktada kendini başkaları ile karşılaştırması ve yetersiz konumda kalacağı bir noktaya gidebileceğine dikkat çekilmiştir. Danışan kendini başkalarıyla karşılaştırdığını ve kendine olumsuz baktığını ifade etmiştir. Kendisini yetersiz hissettiğini dile getirmiştir. Sonraki seanslarda danışan aile geçmişinde ailesinin danışanı ve danışanın ağabeyini birbirleri ile karşılaştırdığını dile getirmiştir. Ağabeyinin zeki görüldüğü, onun bir şeyleri yapabileceğine inanıldığını ama danışanın okuyabileceğine inanmadıklarını ifade etmiştir. Danışana danışanın yetersizliğini kimin vurguladığı sorulduğunda babasının bunu yaptığını ifade etmiştir: “Kendisiyle karşılaştırıyor. Bir şeyi tam, eksiksiz, kusursuz yaptığımı söylüyor. Bizden daha yetersiz koşullarda daha iyi yaptığımı... Kendini över.”

Danışana ağabeyi ile de karşılaştırıldığı hatırlatılarak, babasının kendisini çocukları ile de karşılaştırdığı belirtilmiştir. Bu karşılaştırma durumunun terapi ortamında da çıktığı belirtilmiştir: “Kıyaslayıcı bir aile ortamını edinerek kendinizi de kıyaslıyorsunuz. Biri ben diğeri de arkadaşınız. Kendinizi kıyaslamak yetersiz hissedeceğiniz bir şey oluyor. Bunu neden yapıyorsunuz acaba?” Danışan bunu yapmasını kendi üşengeçliğine ve aynı şeyler olacak diye girişimde bulunmamaya bağlamıştır. Girişimde bulunmaktansa kendi yetersiz konumuna sürdürme motivasyonuna dikkat çekilmiştir. Danışan bunu yaptığını ifade etmiştir.

Danışanın kendini terapist ile karşılaştırması sonucu ortaya çıkan yetersizlik hisleri ile paralel olarak, bu danışanın da terapistte yönelik idealize aktarımı mevcuttur. Danışan zaman zaman seanslara herhangi bir gündemle gelmemekte ve terapistin aldığı notlardan veya aklında kalan meselelerden gidebileceğini vurgulamaktadır. Danışan önceki seanslarda kendini birçok yerde silikleştirdiğini ve kendini diğer kişilerin yönlendirmesine açık bıraktığını ifade etmiştir. Bunların sebebi olarak hata yapmaktan kaçınmak adına kendini göstermediğini, yardımcı eleman rolü edindiğini ve öncülük etmek istemediğini dile getirmiştir. Seans başlangıcında danışanın

gündeme bir şey getirmemesi sorgulanmış ve yardımcı eleman rolünün seans içinde de ortaya çıkıp çıkmadığı sorgulanmıştır.

D: “Eğer böylesem burada isteyerek yapıyorumdur bunu. Bilmediğim bir alan. Uzman yeri burası... Bu sizin uzmanlık alanınız. Çok bir şey bilmediğim için şunu anlatayım gibi bir şeye giremiyorum.”

T: “Uzman olduğuma dair vurgunuz var. Bilmediğinizi düşünerek benim de uzmanlık alanım olduğunu düşünerek kendinizi geri çekiyorsunuz. Daha önce de kendinizle beni karşılaştırmıştınız. Ben bilen tarafta siz bilmeyen tarafta gibisiniz.”

Danışanın yetersizlik hissi ve kendini karşılaştırmasının haset ile ilişkili duygulara yol açabilmektedir. Haset kendini öteki ile karşılaştırmaktan türer (Kilborne, 2014) ve eksiklikle yakından ilişkilidir (Navaro, 2015). Buradan çıkarılabilecek sonuç yetersizlik/ eksiklik hisleri taşıyan ve kendini terapist ile karşılaştıran danışanların terapistlerine haset ile ilişkili duyguların hissedilebilir olduğudur. Buna paralel olarak idealize aktarım da ortaya çıkmaktadır. Danışan kendini yetersiz hisseder, terapisti de iyiliği içinde bulunduran bir figür olarak algılar (Klein, 1957) ve danışan hasede yönelik savunmalar geliştirir (Rosenfeld, 1971). Danışan terapistine olumlu bir aktarım geliştirmiş olabilir (Klein, 1957). Bu durum idealizasyon ve bastırılmış haset duygusu ile ilişkilidir (Klein, 1957).

Danışanların kendini başkalarıyla ya da terapistleriyle karşılaştırmalarından ötürü terapiste yönelik yetersizlik ve eksiklik hislerinin ortaya çıkması mümkündür. Bu noktada hasede ilişkin duygular da ortaya çıkabilmekte ve idealize aktarımla bu duygular geri planda kalmaktadır. Bu noktada bu duyguların çalışılması psikoterapi sürecinde oldukça önemlidir (Ehrenreich, Fairholme, Buzzella, Ellard, & Barlow, 2007). Bu duygulara yönelik farkındalık kazanılması ve bunların ifade edilmesi duyguların çalışılması için önemli adımlardır (Greenberg, 2010).

Psikanalitik psikoterapilerde danışanın terapistte yönelik aktarımlarının ele alınması terapötik değişim için önemli bir araç olarak görülmektedir (Hobson & Kapur, 2005). Terapi ilişkisinde danışanın terapistte duyduğu hasedin ele alınması ve anlamlandırılması danışana kendi duygularına yönelik farkındalık katacaktır.

Sonuç

Haset duygusu danışan ve terapist arasındaki aktarım ilişkisinde ortaya çıkabilecek bir duygudur. Bunun ortaya çıkışında danışanın terapistte idealize aktarımının ve kendini eksik hisseden danışanın kendini terapist ile karşılaştırmasının etkili olduğu düşünülmüştür. Psikoterapi ilişkisinde aktarım meselelerinin ele alındığı gibi bu duygunun da ele alınması danışanın kendi duygularını kabul etmesine ve onlara yönelik farkındalık kazanmasına yol açacaktır. Buna ek olarak; danışan ötekine yansıttığı duyguların farkına vararak ilişkilene biçimine yönelik de farkındalık kazanacaktır. Bu, psikoterapi süreci için önemli aşamalardan biridir.

Kaynakça

- Allphin, C. (1982). Envy in the transference and countertransference. *Clinical Social Work Journal*, 10(3), 151-164. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00756000>'den alınmıştır.
- Ben-Ze'ev, A. (1990). Envy and jealousy. *Canadian Journal of Philosophy*, 20(4), 487-516. doi: 10.1080/00455091.1990.10716502
- Ben-Ze'ev, A. (2010). Jealousy and romantic love. S. L. Hart, & M. Legerstee (Ed.), *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (ss. 40-54). <http://onlinelibrary.wiley.com/book/10.1002/9781444323542>'den alınmıştır.
- Clanton, G. (2006). Jealousy and envy. J. E. Stets, & J. H. Turner (Ed.), *Handbook of the sociology of emotions* (ss. 410-442). <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-0-387-30715-2.pdf>'den alınmıştır.
- Ehrenreich, J. T., Fairholme, C. P., Buzzella, B. A., Ellard, K. K., & Barlow, D. H. (2007). The role of emotion in psychological therapy. *Clinical Psychology*, 14(4), 422-428. doi: 10.1111/j.1468-2850.2007.00102.x
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 8(1), 32-42. http://sppc.org.pt/sites/default/files/eft_lesgreenberg.pdf'den alınmıştır.
- Hobson, R. P., & Kapur, R. (2005). Working in the transference: Clinical and research perspectives. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 275-293. doi: 10.1348/147608305X25801
- Kilborne, B. (2014). *Utancı ve haset: Görünüm kaygısı ve kem göz* (B. Erdal, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Klein, M. (1957). *Haset ve şükran* (O. Koçak, & Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Moser-Ha, H. (2001). Working through envy: Some technical issues. *International Journal of Psychoanalysis*, 82, 713-725. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1516/9X3L-MGQ8-4PLM-YVY4/epdf>'den alınmıştır.
- Navaro, L. (2015). *Haset ve rekabet: Kendi kuyruğunu yiyen yılan* (3. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906-920. doi: 10.1037/0022-3514.64.6.906
- Rosenfeld, H. (1971). Projective identification in psychosis P. Doucet, & C. Laurin (Ed.), *Problems of Psychosis* (ss. 117-137). <http://www.sakkyndig.com/psykoloji/artvit/rosenfeld1971.pdf>'den alınmıştır.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-54. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.46
- Turgay, N. (2004). İslam'da haset kavramı. *Tasavvuf*, 73-96. http://www.tasavvufdergisi.net/Makaleler/344925199_12_4_2004_V_12_TURGAYN.pdf'den alınmıştır.
- Quintanilla, L., & K. J., de Lopéz. (2012). The niche of envy: Conceptualization, coping strategies, and the ontogenesis of envy in cultural psychology. *Culture and Psychology*,

19(1), 76-94. doi: 10.1177/1354067X12464980

Van de Ven, N. (2017). Envy and admiration: Emotion and motivation following upward social comparison. *Cognition and Emotion*, 37, 193-200. doi:10.1080/02699931.2015.1087972

Summary

A Theoretical Examination of the Feeling of Envy and its Emergence during Psychotherapy

Merve Yerli

Middle East Technical University

Faculty of Arts & Sciences, Department of Psychology

In this study, the feeling of envy was discussed in terms of its etymological roots, similarities and differences with other feelings and theoretical understanding of Kleinian point of view. Case studies were given in order to show how envy of the client to the psychotherapist emerged during psychotherapy process. The importance of handling this feeling was emphasized.

According to Partridge (1958) envy is etymologically rooted in the word “invidere” (as cited in Kilborne, 2014). Envy is a feeling emerged as a desire when the subject does not have an object which belongs to the other (Navaro, 2015). It is seen when there is a comparison (Kilborne, 2014). It shows lack of the self (Navaro, 2015). It is related to gaze (Kilborne, 2014). This feeling is based on the relationship between the infant and the mother (Klein, 1957). The infant has feelings of envy and hate to the bad breast because she or he has the idea that the breast is full of what he or she wants and deprives of him/herself (Klein, 1957).

During the psychotherapy process, envy of the client can emerge and disrupt the therapeutic process (Allphin, 1982). The client can feel envy towards the therapist because of his or her attachment to the therapist (Allphin, 1982). Also, the client can feel envy to the skills of the psychotherapist (Klein, 1957) or the good qualities of the therapist (Rosenfeld, 1971). This situation results in forming of defenses against envy (Rosenfeld, 1971). Idealizing the therapist becomes defense against envy (Klein, 1957). Working on envy of the client towards the therapist is important (Moser-Ha, 2001) because envy and defenses against it hinder construction of the good object in the psychotherapy process (Klein, 1957). It is important to understand whether envy belongs to the therapist or the client (Allphin, 1982). The fact that the therapist’s acknowledging his or her feelings of envy can help the client to accept his or her own feelings and decrease the defenses of the client against envy (Allphin, 1982).

The presented case studies showed that the clients had feelings of envy to the therapist. This was closely associated with idealizing transference and client’s comparisons between himself or herself and the therapist. Client’s idealizing transference that made the therapist an expert and knowing subject was closely associated with client’s envy to the therapist’s education. The client could feel inadequate and compare himself or herself with the therapist. This resulted in envious feelings emerging in the transference relationship. Consequently, this situation made the client idealize the therapist.

To conclude, envy of the client can emerge during psychotherapy process. Working on this feeling is important in the therapeutic relationship between the client and the therapist (Ehrenreich, Fairholme, Buzzella, Ellard, & Barlow, 2007). This can enable the therapist to handle the issues emerging in the transference relationship. Handling with transference issues is an important tool in therapeutic change in the psychoanalytic psychotherapies (Hobson & Kapur, 2005). In addition to that, the client can gain insight about his or her own feelings and express them during the process.