

## Vaka Çalışması

**Psikoterapide Metafor Kullanımı ve Değişen Anlamı: Depresif Bir Olgu Sunumu**Tuğba Uyar Suiçmez<sup>1\*</sup><sup>1</sup>Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi****Anahtar kelimeler:**olgu sunumu,  
metafor,  
depresyon,  
figüratif dil,  
niteliksel  
çalışmalar**Öz**

Metaforların teorik özelliklerinin incelenmesi için, söylem aktivitesi olarak psikoterapi süreci, araştırmacılara oldukça zengin bir içerik sağlamaktadır. Bu makalede, psikoterapi sürecinde ortaya çıkan metaforik anlatımlar seçilen bir metafor ve vaka özelinde ele alınacaktır. Olgu sunumu için, kliniğimize kendi isteğiyle depresif şikâyetlerle başvuran, erkek bir hasta seçilmiştir. Bu olgu sunumunda seçilen “taş atan çocuk” metaforu, tedavi sürecinde pek çok farklı alan ile etkileşim halinde olmuştur. Bu metaforik anlatım ve işlevi, vaka ile yürütülen psikoterapi süreci paralelinde 6 aşamalı bir model üzerinden ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Vakanın ses kayıtları ve seans notları incelenerek, süreçteki metafor değişimi incelenmiştir. Görüşmelerin başlangıcında, “taş atan çocuk”, öfkeli, zarar vermeye çalışan, keyif kaçıran ve anın yaşanmasına engel olan şekilde nitelenmiştir. Ancak ilerleyen seanslarda, bu çocuğun hastayı korumaya ve uyardırmaya çalışan tarafları da fark edilmeye başlanmıştır. Sonuçta, hastanın depresif duygu durumundaki değişime paralel olarak, metaforun açıklanma biçiminin de değiştiği görülmüştür.

**Abstract****Keywords:**case report,  
metaphor,  
depression,  
figurative  
language,  
qualitative studies

The psychotherapeutic discourse provides researchers a fruitful content to investigate the theoretical properties of metaphors. In the current article, metaphorical expressions were explored through a clinical case report. The male patient who applied to our clinic with depressive complaints was chosen for this investigation. “A boy throwing stones” was a very comprehensive metaphor which interacted with the various aspects of the treatment process. The expressions and functions of the selected metaphor were explained in the six-stage model. The change in metaphor throughout the treatment process was analyzed with the help of voice records and session notes. At the early stages of the sessions, “a boy throwing stones” was perceived as furious, harmful and disturbing. However, in the following sessions, the qualities of the metaphor had dramatically changed. The patient stated that a boy might want to warn him about some threats and protect him from adverse outcomes. In conclusion, consistent with the positive changes in the depressive symptoms, the content of the metaphor had also changed.

\*Sorumlu Yazar, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Üniversiteler Mahallesi  
Dumlupınar Bulvarı No: 1, Çankaya/Ankara.

e-posta: [t.uyar.metu@gmail.com](mailto:t.uyar.metu@gmail.com)

DOI: 10.31682/ayna.456726

Gönderim Tarihi (Received): 02.10.2018; Kabul Tarihi (Accepted): 14.02.2019

2148-4376/ All rights reserved.

## Giriş

Psikoloji alanı açısından, bir söylem aktivitesi olarak psikoterapi süreci, metaforların teorik özelliklerinin incelenmesi için oldukça zengin bir içerik sağlamaktadır (Tay, 2013). Metafor, “bir yerden bir yere taşımak” anlamına gelen, Yunanca metapherein kelimesinin karşılığıdır. Bu kelime, Yunanca üst, öte anlamına gelen meta ile taşımak anlamına gelen pherein kelime köklerinden türetilmektedir (Merriam-Webster, 2011). Öncelikle felsefe, dilbilim ve psikoloji gibi alanlar metafor kullanımına ve araştırmalarına yer vermiştir (Modell, 2009). Psikoterapistler metaforların klinik kullanımı ile yoğun bir şekilde ilgilenmektedirler (Barlow, Pollio ve Fine, 1977; Stott, Mansell, Salkovskis, Lavender ve Catwright-Hatton, 2010). Psikoloji bilminde yer edinmiş, önemli isimler de metafor kullanımını hakkında çalışmışlardır. Örneğin, Adler’in önerdiği tekniklerden biri olan “danışanın çorbasına tükürmek” de etkileyici bir metaforik anlatım olarak görülmektedir (Rule ve Bishop, 2006: 24). Burada terapi sürecini temsil eden çorbayı içmeye devam eden hasta, artık aynı çorbayı içmemektedir çünkü hasta terapi sürecine dahil olduktan sonra, hayatını yaşamaya devam etmesine karşın, artık aynı şekilde yaşamayacaktır (Rule ve Bishop, 2006).

Yukarıda bahsedilen tüm söylemler ve araştırmalar, metaforik anlatımın psikoterapi pratiğinde kullanımına dair çalışmalara destek olmuştur (Lakoff ve Johnson, 1980). Lyddon, Clay ve Sparks (2001), metafor kullanımının psikoterapi sürecindeki işlevlerini beş maddede özetlemişlerdir; (a) ilişki kurmaya destek sağlamak, (b) yaşantılarını simgelemek ve yaşantılarıyla ilişkili duygulara erişimi sağlamak, (c) örtük varsayımları ortaya çıkarmak, yüzleştirmek ve değişime zemin hazırlamak, (d) dirençli yönler üzerinde çalışmak ve (e) keşif aracı olarak yeni bakış açıları sağlamak. Bu bulguları daha yenilikçi ve bütüncül bir açıdan ele almak üzerine, Tay (2017), McMullen (2008) ve Hamburg (2018) gibi araştırmacılar çeşitli çalışmalar yürütmüşlerdir. Örneğin, Hamburg’un (2018), başarılı bir psikoterapi sürecinde basit ödev ve görevlerin metaforik olarak işlev kazanması sürecini anlatan vaka analizleri bulunmaktadır. Hamburg, bir vakasında yap-boz yapımının, hastanın kendilik imajındaki değişime referans olan metaforik işlevini irdelemiştir. Bir diğer vakasında ise metronom kullanımının, ağrı algısının kontrolünü sağlama sürecinde edindiği metaforik işlevini açıklamıştır (Hamburg, 2018). Sims (2003) metaforlar ile çalışabilmek için 6 aşamalı bir model önermiştir. Bu aşamalar (a) metaforun duyulması, (b) metaforun geçerliliği, (c) metaforun genişletilmesi, (d) olasılıklar üzerinde oynanması, (e) belirlenmesi ve seçilmesi ve (f) gelecek ile bağlantı kurulması şeklinde açıklanmıştır. Bahsi geçen çalışmalar, metaforik dil ve anlatım özelliklerinin ya da metaforik görevlerin, psikoterapi sürecinin ilerleyişine olumlu

katkısını detaylı şekilde ele almaktadır. Ancak bu çalışmaların literatürde az sayıda olduğu görülmüştür. Bu alanda daha çok araştırma yürütülmesi, hem vaka bilgisinin artmasını hem de terapistin kişiselleşmiş deneyiminin paylaşılmasını sağlayarak, literatüre zenginleştirici ve geliştirici bilgiler sunacağı düşünülmektedir (McMullen, 2018).

## **Çalışmanın Bağlamı**

### **Terapist/Araştırmacı**

Bu çalışmada hem araştırmacı hem de vaka ile psikoterapi sürecini yürüten terapist olarak da yer almaktayım. Şu an yirmi dokuz yaşında, kadın ve altı yıllık deneyimi olan bir klinik psikoloğum ve klinik psikoloji doktora eğitimime devam etmekteyim. Kişilerarası psikoterapi temeline dayanan ve davranışçı uygulamaları içeren terapi yaklaşımım, teorik eğitimim ve pratik psikoterapi uygulamalarımın oluşmaktadır. Literatürdeki pek çok araştırmacıyla benzer şekilde (McMullen, 2008; McMullen, 2018; Hamburg, 2018) terapi yaklaşımında, hasta ile kurulan ilişkinin ve oluşturulan ortak dilin, iyileşme sürecine önemli derecede katkısı olduğunu düşünmekteyim.

### **Katılımcı**

Olgu sunumu için kliniğimize depresif şikâyetler ile başvuran 30'lu yaşlarında, bekâr, erkek bir hasta seçilmiştir. Başvurusu sırasında hasta, mutsuz ve çaresiz hissettiğini, pek çok alanda harekete geçmek için motivasyon bulamadığını, kontrol edemediği olumsuz duygu ve düşünceleri sebebiyle kendisini baltaladığını belirtmiştir. Bunlara ek olarak hasta, kendini değersiz hissettiği için hayatında elde ettiği şeyleri de algısal olarak değersizleştirdiğinden yakınmıştır.

### **Olgu Sunumu**

Bu makalede, seçilen bir metaforun anlamının psikoterapi sürecindeki değişiminin ayrıntılı bir analizi ve olgunun sunumu yapılacaktır.

### **Prosedür**

Bu makalede, yürütülen 38 seanslık psikoterapi sürecinde ortaya çıkan “taş atan çocuk metaforu”, vaka özelinde ele alınmıştır. Tedavi sürecinin farklı aşamalarında kullanıldığı için ve sürecin pek çok farklı alanları ile etkileşim halinde olduğu için, “taş atan çocuk” metaforu tercih edilmiştir. Bu metaforik anlatım ve işlevi, vaka ile yürütülen psikoterapi süreci paralelinde, aşamalı olarak ele alınmıştır. Yaklaşık 50- 60 dakika süren

terapi seansları, kimlik bilgileri gizli tutularak eğitim ve araştırma amaçlı kullanılabilmesi için ses kaydına alınmıştır. Bu kaydın alınabilmesi için hastadan onam alınmıştır. Tüm kayıtlar tekrar dinlenmiş ve tüm seans notları incelenmiştir. Sürece dair bilgiler, makale ile ilişkili, ses kayıtlarından ve kişisel seans notlarından alıntılar eşliğinde örneklendirilerek açıklanmıştır. Ses kaydından elde edilen alıntılarda, hasta için “H”, terapist için “T” harfi kullanılmıştır.

## **Tekrarlayan Depresif Şikâyetlerin Döngüsü**

### **Vakanın Şikâyetleri ve Tarihçesi**

Çeşitli depresif şikâyetlerinden kurtulma isteğiyle kliniğimize başvuran hasta, işinin ve sosyal/romantik ilişkilerinin farklı şehirlerde olması sebebiyle yaşamını iki farklı şehirde kısmi olarak sürdürmektedir. Hasta ilk olarak, üniversiteye başladığı yıl, depresif belirtileri ve somatik şikâyetleri ile psikiyatri başvurusu olduğunu ifade etmiştir. Bu dönem depresyon tedavisine yönelik ilaç kullanımına başlamış, ancak bunu düzenli olarak sürdüremediğini belirtmiştir. Yaklaşık 12 senelik bir aranın ardından, şikâyetlerinin yoğunlaşmasıyla tekrar psikiyatri başvurusunda bulunmuştur. Bu görüşmede yine depresyon tedavisine yönelik ilaç reçete edilen hastaya, şikâyetleri ile ilgili terapi alması önerilmiştir. Aynı yıl terapi sürecine başlamış ancak beş aylık bir dönemin ardından psikoloğun görev yerinin değişmesi sebebiyle bu süreci sonlandırmıştır. Yeni bir psikoloğa yönlendirilen hasta, yeni tedavi sürecini de bir yıl sürdürmüş, ardından bir başkası ile yeni bir süreç başlatmayı denemiş ancak bu süreçlerden tam bir fayda göremediğini ifade etmiştir. Son olarak kliniğimize benzer şikâyetleri ile başvurmuştur. Kliniğimizde 2015 yılında, başladığı psikoterapi süreci yaklaşık yedi aylık bir çalışma dönemini kapsamıştır. Bu süreç, psikoloğunun şehirden ayrılması ile sonlandırmıştır. Sonlanan psikoterapi sürecinin ardından, hasta aynı yılın sonunda tarafıma yönlendirilmiştir. Toplamda hastanın beş farklı tedavi girişimi olmuştur. Hastanın süreci eş zamanlı olarak takiplerine devam ettiği bir psikiyatr ile iş birliği halinde sürdürülmüştür.

Hasta, kontrol edemediği ve hareketlerine de etki eden, olumsuz duygu ve düşüncelerinden şikâyetçi olmuştur. Zor olduğunu düşündüğü şeyleri çekici bulduğunu ve elde etmek için çaba sarf edemediğini belirtmiştir. Ancak edinimin ardından, kazandığı şeyin değersizleştiği hissine kapılarak, bu ediniminden soğuduğunu ifade etmiştir. Değersizleşme olarak dile getirdiği sorununu istediği şeyi elde ettiğinde zihninde oluşan “yaptın ama şimdi ne oldu”, “buraya kadar geldin ama bir sonraki adımı yapamayacaksın”, “o kadar da büyük bir iş başarmadın ki” gibi düşünceleriyle açıklamıştır. Bu düşünceler ile hasta, kendisinin değerli şeyler elde edemeyen, değersiz bir kişi olduğu çıkarımına varmıştır. Bu süreçlerin de

kendisinde harekete geçmek için ihtiyaç duyduğu motivasyonu kırdığını ve kendisini baltaladığını ifade etmiştir. Ek olarak daha önce de tedavi girişimlerinde bulunan hasta, çözüm yollarını mantıken bilmesine karşın şikâyetleri sebebiyle bunları da uygulayamadığından yakınmıştır.

Hasta, öğretmen bir anne ile görüşmelerin başında vefat eden mühendis bir babanın çocuğu olduğunu belirtmiştir. Hastanın, kendisinden 8 yaş büyük bir ablası olduğu bilgisi edinilmiştir. Hasta kendisinin, çocukluğundan beri çalışkan, sorumluluk sahibi, dikkatli ve özenli birisi olduğunu belirtmiştir. Hasta çocukluğunu "annemin korumadığı, babamın zorladığı çocuk" şeklinde tanımlamıştır. Hasta annesini pasif ve hastayı yeterince koruyamayan birisi olarak gördüğünü belirtmiştir. Annesinin ailedeki tüm ilişkilerde arabuluculuk yapmaya çalıştığını belirtmiştir. Hasta, babasını yüksek beklentilere sahip ve koşullu sevgi veren birisi olarak tanımlamıştır. Onunla ilişkisinin borçluluk, minnet ve tatmin edebilme çabası üzerinde kurulduğunu ifade etmiştir. Ablası ile ilişkisine dair derin bir bağ tarif etmeyen hasta, baba kaybının ardından aralarında daha aktif bir iletişim geliştiğini belirtmiştir.

Hasta çocukluk döneminde geçirdiği bazı rahatsızlıklar sebebiyle hastanede yatarak tedavi görmüştür. Hasta, üniversite döneminde geçirdiği bir kaza sebebiyle, dönem dönem halen kronik ağrı çektiğini ifade etmiştir. Sağlık problemleri konusunda duyarlılık geliştiren hasta, babasını kronik bir hastalık sebebiyle kaybetmesiyle birlikte duruma dair daha yoğun bir hassasiyet geliştirmiştir. Kendi hayatında da fiziksel şikâyetleri ve psikolojik sıkıntıları birbirine eşlik eden bir uyarı sistemi halini almıştır.

Hasta, lisede yatılı okul süreci ile ailesinden ayrı yaşayamaya başlamıştır. Hem eğitim hayatında hem de iş hayatında başarılı bir hayat sürdüren hasta, sosyal ve romantik ilişkiler alanlarında ise güçlük çektiğini belirtmiştir. Hasta sosyal ilişkilerinde ihtiyaç ve taleplerini dile getirmekte güçlük yaşadığı ifade etmiştir. Bunun sebebini ise karşı tarafın memnun olmaması ya da rahatsızlık duyması ihtimaline dair duyduğu kaygısı ile açıklamıştır. Bu süreç genelde iletişimsizlik, öfke birikimi ya da ilişkiden uzaklaşma ile sonuçlanmıştır. Hasta, geçmiş romantik ilişkilerinin sonlanması nedeniyle yoğun depresif dönemler ve somatik belirtiler yaşadığını ifade etmiştir. Romantik ilişkilerine dair bilgiler alındığında, hasta ilk eşinden dört yıllık bir sürecin ardından beklentilerin uyuşmaması sebebiyle ayrıldığını belirtmiştir. Hasta şu anki eşi ile psikoterapi süreci bitiminde evlenmiştir. Dolayısıyla bu ilişki de hastanın bağ kurma tarzı, ilişkinin kendisine iyi gelen yanları, talepleri ve sunabilecekleri üzerinden seanslarda ele alınmıştır.

## **Vaka Formülasyonu ve Tedavi Plânı**

Hasta, daha önce de pek çok kez hem ilaç tedavisi almış hem de psikoterapi sürecinden geçmiştir. Dolayısı ile bu vakada, depresif şikâyetlerden kurtulmak üzerine çalışma seçeneği denenmiştir. Ancak hastanın tekrarlayan tedavi arayışı, şikâyetlerinin dönemsel olarak gerileyip, süreç içerisinde farklı etmenler ile birlikte tekrar yoğunlaştığını göstermiştir. Yani bu şikâyetleri artık hastanın hayatında, kişilik boyutunda yerleşmiştir. Bu süreçte hastanın enerji ve çabasını şikâyetçi olduğu bu özelliklerden kurtulmak yerine, bu özelliklerin hayatında kalmaya devam etmesini anlamasına yönlendirilmiştir. Bu psikoterapi sürecinin amacı, hastanın şikâyetlerinin oluşumunu, işlevlerini anlamak ve hastanın daha bütüncül bir kendiliğe ulaşmasını sağlamak olmuştur.

## **Psikoterapi Sürecinde “Taş Atan Çocuk” Metaforu Mikro-Analizi**

Sims'in (2003) önerdiği altı aşamalı model, metaforun psikoterapi sürecindeki kullanımını incelemek için bir yol haritası çizmektedir. Bu modelin ilk adımı olan metaforun duyulması aşaması, temelde terapistin süreçte kullanılan dildeki metaforik anlatımlar açısından dikkatli olmasını tarif etmektedir. Terapist, varsayılan ya da sık kullanılan anlamlar yerine direk metaforun kendisine odaklandığında, metaforların o vakaya özel anlamını duymaya başlayabilecektir. Modelin ikinci aşamasında ise terapistin kullanılan metafora kendi dilinde yer vererek ya da hastaya olumlu geri bildirimler vererek metaforun geçerliliğini sağlayacağı ifade edilmektedir. Modelin üçüncü adımı olan metaforun genişletilmesi aşamasında ise hastanın ve terapistin metafor üzerine çalışma süreci başlatılmaktadır. Sims (2003) bu aşamaya kadar metaforu bir embriyo olarak tanımlamaktadır. Bu aşamada ise terapistin dikkatini metafora yöneltmesi ile bu az gelişmiş yapının, hastanın durumuna dair çok daha kapsayıcı ve olgunlaşmış anlatımlar içeren derinlikli bir işleme süreci başlatılır. Bu süreçte ortaya çıkarılan tüm anlamlar, imajlar ve çağrışımlar, metaforun olasılıkları üzerinde oynanması aşamasında ele alınmaktadır. Metaforun belirlenmesi ve seçilmesi aşamasında ise metafora ilişkin tüm olasılıkların içinden, hastanın şikâyetlerine yardımcı olabilecek ve tedavi amaçlarına hizmet edecek olanları ayrıştırılmaktadır. Modelin son aşamasında ise üzerinde çalışılan metaforun tedavi sonrası süreçteki işlevine dair bağlantılarının kurulması hedeflenmektedir. Sims (2003) bu son aşamada, hastanın zihninde yer eden figüratif anlatımların, gelecekte de hastaya tehdit hissettirmeden kullanabilmesini sağlayacağını belirtmiştir. Bu modelden yola çıkarak, bu makalede, “taş atan çocuk” metaforunun, vakanın tedavi sürecinin olumlu ilerleyişiyle paralel değişimi ele alınacaktır.

## **1. Seans 1-8. Şikâyetlerin anlaşılması ve metafora ilişkin anlatımların duyulması**

İlk seansın hemen öncesinde yaşanan baba kaybına ilişkin yas süreci işlenmeden bir süre ertelenmiştir. İlk seanslarda, hastanın sorun yaşadığı alanların anlaşılması için tarihçe bilgisi alınmıştır. Hasta, zihninde oluşan olumsuz düşünceler ve imajlardan şikâyetçi olmuştur. Bu düşünceler sebebiyle pek çok alanda adım atmaktan vazgeçtiğini, vazgeçtikçe daha da hareketsizleştiğini ve daha depresif bir davranış örüntüsü geliştirdiğini belirtmiştir. Bu örüntüyü desteleyecek davranışları ile de sıklıkla bir döngü yarattığını dile getirmiştir (Alıntı 1; 2. Seans ).

### **Alıntı 1**

H: .... Ana şeyi değersizleştirme olayı, yine ilişkim devam ettiği süreçte hep bunu ona da yapmaktan çok korkuyorum. .... Bu duygusal olarak olan şeyin akademik olarak ve iş hayatında da benim karşılığı var, yani bunu çözerken onları da çözebilirim yani yaptığım işleri değersiz bulma olayım var, dediğim gibi sınavdan çıktım ee bu muydu yani, şimdi ne yapacağım. Veya başardığım işleri küçük görme, başaramadığım işleri gözümde çok büyütme.

Hasta şimdiye kadar tedavi süreçlerinde, şikâyetlerine neden olan ve dışladığı bu düşünce ve davranış sisteminden olarak kurtulmak üzerine çalışmıştır. Hasta halen devam eden kurtulma isteğini de “içimdeki bu sesi susturmak ve ondan kurtulmak istiyorum” gibi sözleriyle ifade etmektedir. Ancak 15 yıllık bu süreçte tekrarlayan tedavi arayışları, yok etme çabasının sonuçsuz kaldığını göstermektedir. Güncel psikoterapi sürecimiz ise bu şikâyetlerin hasta açısından işlevini anlamayı amaç edinmiştir.

Süreç içerisinde bu döngünün nasıl özellikleri olduğu, ne gibi zamanlarda ortaya çıktığı ve nasıl bir etki yarattığı kısımları ele alınmıştır. Beşinci seansta hastadan iyi yaptığı şeylerin listesi istenerek, kullandığı çerçevenin gösterdiği açı hakkında bilgi toplanmaya çalışılmıştır. Hasta bu listeyi hazırlamakta güçlük çektiğini belirtmiştir. Buna ek olarak, hastanın bakış açısını kısıtlayan olumsuz söylemlerle temas etmek ve onları anlamaya çalışmak konusunda oldukça isteksiz olduğu gözlenmiştir. Altıncı seans, hastanın pek çok şeyi hak etmediğini düşündüğünü ifade ettiği ve değersizlik duygularının açık bir biçimde ifade bulduğu bir seanstır. Seans içerisinde bu düşünceleriyle bağlantılı duygu ve davranışları incelenmiştir. Hastaya bir sonraki görüşmeye kadar hak ettiğini düşündüğü beş durum oluşturup oluşturamayacağı sorulmuştur. Sadece iki örnek getirebilen hasta, temelde neyi istediğini de bulmakta zorlandığını ifade etmiştir. Sonraki iki seansta, değersizlik hisleri

incelenmeye devam ederken, yaşadığı başka bir kayıp ile birlikte ortaya çıkan somatik semptomları da gözlenmiştir (Alıntı 2; 3. Seans).

### **Alıntı 2**

H: .... Şu anda da yaptığım şeyleri beğenmiyorum hata arıyorum, başardığım şeyleri küçümsüyorum, sadece başarısızlıklarına odaklanıyorum, bir şeye ulaşıncaya da şimdi neye başlıyorum diye soruyorum, dolayısıyla dinlenemiyorum rahatlayamıyorum. ....

### **2. Seans 9-17. Kurtulmaya çalışılan taraf: Metaforun geçerlilik kazanması**

İlk kez dokuzuncu seansta, hasta içinde felaket tellallığı yapan bir tarafının olduğunu belirtmiştir. Bu yanının, olumsuz sonuçlanan durumlarda “ben demiştim gördün mü” gibi ifadelerle hastada olumsuz duygu ve düşünceler ortaya çıkardığını belirtmiştir. Bu taraf ile kurulacak iletişimi kolaylaştırabilmek için bir imaj oluşturulmuştur. Bu imaj arkası dönük ve yere çömelmiş bir çocuktur. Bu metaforun terapistin dilinde de yer bulması ve psikoterapi sürecinde işlev kazanması, hasta açısından bu anlatımının varlığına ve kabulüne kanıt sunmuştur (Alıntı 3; 17. Seans).

### **Alıntı 3**

T: .... Daha önce de konuşmuştuk ya o an, o kaygıdan kaçmak için, o korkuyla yüzleşmemek için yaptığınız şey kümülatifte size fazla yük olarak geri geliyor. Bunu onu fark edip, onu engellemiş oldunuz.

H: Doğru

T: .... şimdi işte şey dediniz neyse bu korku bakıcam yani onu görmeden, onu duymadan, yaşamadan kaçmam bana bir şey getirmiyor gibi. Sizin içinizde o diğer taraf diye tarif ettiğiniz o yan ile de ilgili konuşmuştuk ya, taş atan çocuk tarafıyla ilgili, onun ne söylediğini dinlemeden hiçbir zaman, hiçbir zaman onu duymamazlıktan gelemiyoruz. O susmuyor çünkü aynı şey yine o kaygı ile yüzleşmediğiniz sürece....

### **3. Seans 18-20. Anlamaya dair ilk adımlar: Metaforun genişletilmesi ve olasılıkları üzerinde oynanması**

İlk etapta bu çocuğun sürekli kendi kendine söylendiği fikri oluşmuştur. Daha sonra ise hasta, bunların hastaya yönelik söylemler olduğu kararına varmıştır. Hasta bu söylemlerin özellikle kendisinin keyif aldığı, mutlu olduğu ya da bir şey başardığı anlarda daha da belirginleştiğini ifade etmiştir. Bu sözlerin hastaya, çocuk tarafından atılmış birer taş olarak tanımlanmasıyla birlikte, artık hastanın şikâyetleri “taş atan çocuk” imgesiyle bütünleşen bir



metafor üzerinden ele alınmaya başlanmıştır. Bu kullanım ile hastanın temas etmekten kaçındığı tarafı ile yakınlaşması sağlanmıştır. Bu şekilde, taş atan çocuk metaforunun anlamları araştırılmıştır. Bu çocuğun var olma ve varlığını koruma sebebi anlaşılmaya çalışılmıştır (Alıntı 4; 19. Seans).

#### **Alıntı 4**

T: .... Bu sefer tarif ettiğiniz taşınmanın içinde çok daha pozitif beklentiler var

H: hıhı

T: yani hani hep böyle bir o anlatımların içerisinde sanki bu sefer daha sabit bir yer tarifliyorsunuz

H: öyle olmasını istiyorum tabi hayalim o yönde

T: ... peki başka ülkeler de var, ama bu da iyi bir başlangıç diye konuşmuştuk orası ile ilgili hissiniz nasıl?

H: şöyle ..... Hayır Norveç olsaydı, İsveç olsaydı gibi diyordum ya, bir olumsuzluk bulmaya çalışıyordum, belki de yine o çocuk taş atmaya başlıyordu...

Seanslar ilerledikçe hasta, kendisini huzursuz eden bu yanının işlevleri üzerinde çalışmaya başlamıştır. Hasta, zihninde beliren tüm olumsuz fikirlerin, kendisine çabalamak için itici bir güç de sağladığını fark etmiştir. Fark edilen bu yeni işlevler ile birlikte, artık hastanın bu çocuğa ilişkin algısı değişmeye başlamıştır. Amacı artık ondan kurtulmak değil, bu çocuğun hayatında kalmasına izin vermesine etki eden koşulları anlamaktır.

Hasta zamanla, aslında bu çocuğun attığı taşların hiç de büyük olmadığını ve kendisini yaralamayı hedeflemediğini de belirtmiştir. Bu taşların kendisine zarar vermeyi değil, hatta bazen kendisini uyarmayı amaçladığını düşünmeye başlamıştır. Hastanın kullandığı imaj aynı kalmasına karşın, bu metaforun anlamı oldukça farklılaşmıştır.

#### **4. Seans 21-29. Farklı yönlere doğru ilerlemek: Metaforun anlamının tedavi amacına yönelik belirlenmesi ve seçilmesi**

Bu seanslarda, hastanın atılan taşlara yani olumsuz fikirlerine odaklanmadan farklı alanlarda yeni adımlar atması denenmiştir. Süreç içerisinde, hastanın günlük yaşantıları da taş atan çocuk metaforu yardımıyla daha kolay temas edebildiğimiz şikâyetlerinin kökenlerini araştırmak için kullanılmıştır. Bu seanslarda hastanın olumlu/olumsuz duygu ve düşünceleri, hayattan beklentileri, tekrarlayan korku ve kaygıları üzerinde çalışılmıştır (Alıntı 5; 26. Seans).

**Alıntı 5**

T: ... cevap geldiğinde o adımlara da ilerleyecekseniz ... ama orada neden o süreci bu kadar, yani yine şeye geldik hani hep diyorduk ya bir tarafınızdaki o şey çocuk[

H: [rahatsız ediyor

T: heh sürekli olarak işte gelecekte olabilecek

H: hıhı

T: problem yaratabilecek, şeylere karşı şimdiden dürtüyor şeyine, ...

H: yapıyorum bazen bu dediğinizi, ama sürekli yapamıyorum

Bu çalışma adımları ile hastanın, içindeki taş atan çocuğu da dışlamadan daha bütüncül bir kendilik konumuna ulaşması amaçlanmıştır. Son seanslarda, hasta dışarıdan gelen olumsuz atıfları kabul etmediğine ve bunlara öfkelenmesine dair günlük yaşantısından örnekler getirmiştir. Bu yaşantılar, hastanın içinde bu olumsuz atıfları kolayca kabullenen yapının değişmeye başladığını düşündürmüştür. Bu noktada ise oluşan bütüncül yapının, hastanın sosyal ilişkileri ile etkileşimi ele alınmıştır.

**5. Sonlandırma süreci ve takip görüşmeleri: Gelecekle bağlantı kurulması**

Yaklaşık bir buçuk yıllık bir sürecin ardından, hastanın ikametgâh değişikliği nedeniyle görüşmeleri sonlanmıştır. Son seansta hastanın kazanımları ve yeni sürecine dair kaygıları ele alınmıştır. Hasta, hala depresif anlar yaşadığını ancak çok hızlı bir şekilde o duygu durumundan ve düşünce yapısından sıyrılabildiğini belirtmiştir. Hasta “düşüncelerin anlık olduğunu, geçmişindeki olumsuz duyguları çağırdığını ve alışkanlıktan olduğunu” bildiğini ifade etmiştir. Bu düşünce tarzının, baş etme yöntemi olarak kendisine yardımcı olduğunu da belirtmiştir.

Sonlandırma görüşmesinden yaklaşık altı ay kadar sonra, hastanın talebi ile tekrar altı görüşme yapılmıştır. Yapılan ilk görüşmede, hastanın yeni sürecinin getirdiği stres ile semptomlarının yoğunlaştığı öğrenilmiştir. Görüşmelerde, hastanın semptomlarının yarattığı kaygı ve duruma çözüm üretmek için hastanın kullanabileceği kaynaklar ele alınmıştır. Bu görüşmelerde, güncel sorunlarına katkı sağlayabilecek geçmiş kazanımları üzerinde çalışılmıştır. Bu süreç ise, ihtiyacı halinde yüz yüze destek alabileceği kaynakların belirlenmesiyle sonlandırılmıştır. Hastanın altı aylık bir aranın ardından tekrar tedavi arayışı, terapisti olarak beni kaygılandırmıştır. Birlikte yürüttüğümüz psikoterapi sürecinin erken sonlanmış olabileceğine dair düşüncelerim oluşmuştur. Ancak takip eden görüşmelerde, hastanın önceki kazanımlarını iyi işlettiği ve süreci oldukça sağlam yürüttüğü görülmüştür. Bu da kaygı ve düşüncelerimin kaybolmasını sağlamıştır.

### **Tartışma: Metafor Kullanımı ve Tedavi Süreci Sonuçları**

Bu çalışmada, metaforun kimin tarafından oluşturulduğu ya da kullanım sıklığı kriterler olarak tanımlanmamıştır. Olgu sunumunda seçilen metafor, tüm çalışma süreciyle pek çok farklı açıdan bağlantısı olan bir imaj olmuştur. Metafor kullanımının kesin olarak pozitif bir tedavi sonucunu sağladığına dair bir kanıt sunmasa da pek çok araştırmacı, metafor kullanımı ile olumlu tedavi sonuçları arasında bir ilişki kurmuştur (Sims ve Whynot, 1997; Levitt, Korman ve Angus, 2000; Hamburg, 2018).

Bu çalışmada da Levitt, Korman ve Angus'un (2000) araştırmalarında bahsettiği gibi terapi sürecindeki metafor kullanımı depresyon tedavisi paralelinde ilerletilmiştir. Sims'in (2003) önerdiği model üzerinden psikoterapi sürecindeki değişimi incelenen metafor, sürecin başlarında öfkeli, zarar vermeye çalışan, keyif kaçırıcı bir "taş atan çocuk" olarak nitelenmiştir. Ancak ilerleyen seanslarda, bu çocuğun hastayı korumaya ve uyarmaya çalışan tarafları da fark edilmeye başlanmıştır. Bu değişim, hastanın semptomları ile iletişim kurma şeklindeki değişime paralel olarak ilerlemiştir. Hasta semptomlarından kurtulmak için çaba harcamak yerine, bu semptomların ortaya çıkışını ve tekrarlama döngüsünü anlamlandırmaya başlamıştır.

Daha önce pek çok araştırmacının da önerdiği gibi (McMullen,1996; Robert ve Kelly, 2010; Lyddon, Clay ve Sparks, 2001) terapi gündemine getirmekte güçlük çektiği "değersizlik" ve "yetersizlik" hisleri, metaforik anlatım aracılığıyla çalışılabilmiştir. Hastanın yüzleşmekte güçlük çektiği duygu ve düşüncelerine zorlayıcı bir şekilde ulaşmaya çalışmak yerine, onları "taş atan çocuk" metaforu üzerinden ele almak hem hasta hem de terapist açısından kolaylaştırıcı olmuştur. Öte yandan bu vakada, hastanın daha önce pek çok tedavi arayışı ve çeşitli sebeplerle sonuçlanmadan sonlanmış tedavi süreçleri olmuştur. Bu sebeple de terapist ve hasta arasında kurulacak olan iş birliği ek bir önem taşımıştır. Lyddon ve arkadaşlarının (2001) da daha önce öne sürdüğü bilgi ile uyumlu olarak, metafor kullanımı, kurulan terapötik ilişki için kolaylaştırıcı bir faktör olmuştur.

Psikoterapi sürecinde bahsi geçen tüm çalışmaların paralelinde, hastanın yaşadığı kaybın işlenmesi ve yas sürecine eşlik edilmesine de çaba gösterilmiştir. Bu da seanslarda üzerinde çalışılan depresyon tedavisinin yürütülmesi açısından zorlayıcı olmuştur. Taş atan çocuk üzerinden, güncel yaşantısında yaşadığı sekansları analiz edilirken hasta, Robert ve Kelly'nin (2010) öne sürdüğü gibi, bağlantısız gibi görünmesine karşın, kayıp ile ilişkisine dair çıkarımlar ve benzerlikler kurmuştur.

Psikoterapi sürecinde, somut düzey anlamlar ile sınırlı kalınan ve bu sebeple de metaforik anlatımın çalışmamış olabileceğinin düşünüldüğü yerler olmuştur. Ancak sürecin

ilerleyen aşamalarında, aslında o sekansın da metafora ilişkin tüm olasılıkların ele alındığı aşamanın bir parçası olduğu ve tedavi bütünü için anlam taşıdığı fark edilmiştir. Öte yandan, hasta eğer derinleşmeye ve ilerlemeye hazır ise kullanılan figürsel dilin metaforik anlamını yorumlamakta ve bu anlamın karşılıklı inşası üzerinden psikoterapini süreci ilerletilebilmektedir. Ancak, eğer böyle bir ilerlemeye hazır değil ise, metaforun gerçek anlamı üzerinden bir yorumda da bulunabilmektedir (Lapsekili ve Yelboğa, 2014). Benzer şekilde, Sims ve Whynot (1997) kullanılan bir metaforun aynı seans içerisinde bir karşılık bulmamasının onun tamamen yok sayıldığı anlamına gelmediğini belirtmişlerdir. Bunun aksine bazen geçmiş bir seansta kullanılan metaforun, altı aylık bir aranın ardından bile gündeme getirebildiğini belirtmişlerdir. Örneğin, taş atan çocuk metaforundan da bir süre bahsedilmemiştir. Birkaç seans boyunca bahsedilmemesine karşın, sonraki görüşmelerde o imaja ilişkin yeni paylaşımlar gelmiştir. Bu da hastanın, seanslar arasında da bunu düşünce sisteminde işletmeye devam ettiğini göstermiştir. Carmichael'ın (2000) da önerdiği gibi metaforların yapısı sayesinde, hasta kendisini saldırı altında hissetmemiş ve psikoterapi ilişkisinden uzaklaşmaya çalışmamıştır.

Özet olarak, bu çalışmada, hastanın iyileşme sürecinde, kullanılan metaforun anlamlandırılmasının nasıl değiştiği açıklanmıştır. Bu makale, metaforlar kullanılarak tedavi sürecine katkı sağlayan çözüm dostu bir çevre oluşturulmasına da (Gordon, 1978; Kopp, 1995) bir örnek sunmuştur. Psikoterapide kullanılan metaforik dil ve anlatım özelliklerinin ya da metaforik görevlerin, sürecin ilerleyişine ve iyileşme sürecine olumlu katkısının ele alındığı çalışmalar, alanda daha çok vaka bilgisinin ve terapistin kişiselleşmiş deneyiminin paylaşılmasının, zenginleştirici ve geliştirici bilgiler sağlayacağını düşündürmektedir (McMullen, 2018). Bu makalede vaka özelinde sunulan bilgiler, metafor kullanımının tedavi sonucuna etkisi hakkında bir iddiada bulunmamaktadır. Ancak her vaka için farklı biçimlerde özelleştirilebilecek çıkarımlar sunulmaya çalışılmıştır. Psikoterapide metafor yaratımı ve kullanımını hem terapistin hem de hastanın dâhil olduğu, ortak bir anlam kazandırma sürecidir (Tay, 2014). Hamburg (2018), bir takip görüşmesiyle bu alana dair bilgi sağlamıştır, ancak bu kısıtlı bir telefon görüşmesini içermektedir. Gelecek çalışmalarda, hastanın sürece dair geri bildirimlerinin de dâhil edilmesinin çok zenginleştirici olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak, karşılıklılık esasına dayanan bu sürece dair eksik kalabilecek alanların da bu şekilde tamamlanabileceği düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Barlow, J. M., Pollio, H. R., & Fine, H. J. (1977). Insight and figurative language to psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 14(3), 212-222.
- Carmichael, K. D. (2000). Using a metaphor in working with disaster survivors. *Journal of Specialists in Group Work*, 25(1), 7-15.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design Choosing among five approaches* (2. Baskı). USA: Sage Publications Inc.
- Gordon, R. M. (1978). Emotion labeling and cognition. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 8(2), 125-135.
- Hamburg, S. R. (2018). Metaphoric tasks in psychotherapy: Case studies of “Margie’s” Self-Image and “Amy’s” Pain. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 13(4) 284-328.
- Kopp, R. R. (1995). *Metaphor therapy: Using client-generated metaphors in psychotherapy*. New York: Brunnel/Mazel.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lapsekili, N. & Yelboğa, Z. (2014). Psikiyatride metafor kullanımı, *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapy and Research*, 3(2), 116-125.
- Levitt, H., Korman Y., & Angus, L. (2000). A metaphor analysis in treatments of depression: Metaphor as a marker of change. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(1), 23-35.
- Lyddon, W. J., Clay, A. L. & Sparks, C. L. (2001). Metaphor and change in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 79(3), 269-274.
- McMullen, L. M. (2008). Putting it in context. R. W. Gibbs, Jr. (Ed.), *The Cambridge handbook of metaphor and thought* içinde, (ss. 397-411). Cambrie, K: Cambridge University Press.
- McMullen, L. M., & Conway, J. B. (1996). Conceptualizing the figurative expressions of psychotherapy clients. J. S. Mio & A. N. Katz (Ed.), *Metaphor: implications and applications* içinde (ss. 59-72). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- McMullen, L. M. (2018). When skill and wisdom merge. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 13(4) 329-337.
- Merriam-Webster, (2011). Metaphor, 20.04.2018 tarihinde <http://www.merriam-webster.com/dictionary/metaphor> adresinden alındı.
- Modell, A. (2009). Metaphor: The bridge between feelings and knowledge. *Psychoanalytic Inquiry*, 29, 6-11.
- Robert, T. & Kelly, V. A. (2010). Metaphor as an instrument for orchestrating change in counselor training and the counseling process. *Journal of Counseling and Psychiatrists*, 16(6). 391-396.
- Rule, W. R. & Bishop, M. (2006). *Adlerian lifestyle counseling*, New York: Taylor & Francis Group.
- Sims, P. A., & Whynot, C. A. (1997). Hearing metaphor: An approach to working with family-generated metaphor. *Family Process*, 36(4), 341-355. doi: 10.1111/j.1545-5300.1997.00341.x
- Sims, P. A. (2003). Working with metaphor. *American Journal of Psychotherapy*, 57(4), 528-536.
- Stott, R., Mansell, W., Salkovskis, P., Lavender, A., & Cartwright-Hatton, S. (2010). *Oxford guide to metaphors in CBT. Building cognitive bridges*. Oxford and New York: Oxford University Press.

- Tay, D. (2013). *Metaphor in psychotherapy. a descriptive and prescriptive analysis*. Amsterdam/ Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Tay, D. (2014). Metaphor theory for counselling professionals. J. Littlemore and J. R. Taylor (Ed.), *The Bloomsbury companion to Cognitive Linguistic* içinde (ss. 352-367). London, UK: Bloomsbury.
- Tay, D. (2017). Exploring the metaphor-body-psychotherapy relationship. *Metaphor and Symbol*, 32(3), 178-191.
- Zainal, Z. (2007). Case study as a research method. *Jurnal Kemanusiaan*, 5(1), 1-6.

## **A Depressive Case Report: Using Metaphor and its Changing Meaning throughout the Psychotherapy Process**

### **Summary**

Psychotherapy process, a discursive activity, provides rich content in order to examine the theoretical qualifications of metaphoric expressions in psychology (Tay, 2013). Philosophy, linguistics, and psychology have been the leading areas for metaphor research (Modell, 2009). Lyddon, Clay, and Sparks (2001) suggested that metaphors have five significant roles in different stages of psychotherapy process: (a) relationship building, (b) accessing and symbolizing emotions, (c) uncovering and challenging clients' tacit assumption, (d) working with the client resistance, and (e) introducing new frames of reference. Tay (2017), McMullen (2008), and Hamburg (2018) introduced a new and holistic perspective on the use of metaphors in psychotherapy practice. Moreover, Sims (2003) suggested six stages model in order to work with metaphors in the psychotherapy process. These stages were named as (a) hearing a metaphor, (b) validating a metaphor, (c) expanding a metaphor, (d) play with the possibilities, (e) marking and selection, and (f) connection with the future. Increasing the number of studies in this area provides rich information about specific factors related to cases' and therapists' individual experiences (McMullen, 2018).

### **The Content of the Study**

#### **Therapist/Researcher**

In this study, I participated as both researcher and psychotherapist conducting the process. I am 29 years old, woman, six years experienced clinical psychologist. I am still doing my Ph.D. study in clinical psychology. My theoretical approach, comprised of both my theoretical education and practical applications, is based on the interpersonal psychotherapy. Like many researchers in the literature (McMullen, 2008; McMullen, 2018; Hamburg, 2018), I believed that constructing common language and relationship between patient and psychotherapist has a significant contribution to the treatment process.

#### **Participant**

The patient was a single male and in his 30s, applied to our clinic with depressive complaints. He complained about feeling desperate and worthless. He also disturbed about self-sabotaging himself due to his negative thoughts and feelings.

## Procedure

In the current case report, “a boy throwing stones” metaphor has examined throughout 38 sessions psychotherapy process. The change in meanings of the metaphor, used throughout the psychotherapy process analyzed with the help of voice records and session notes.

### **Discussion: The contribution of metaphor usage to psychotherapy outcome**

In the current study, the selected metaphor examined throughout the psychotherapy process of a depressive case. The meanings of the metaphor changed in correlation with patient’s complaints, positively. Although there could not be any strict evidence, the current study, like many other researchers (Sims & Whynot, 1997; Levitt, Korman, & Angus, 2000; Hamburg, 2018) suggested a relationship between working on metaphors and positive treatment outcomes. The meaning changes of metaphor examined according to six staged models recommended by Sims (2003). At an early phase of psychotherapy, “a boy throwing stone” was described as furious, harmful and disturbing. However, in the continuing process, the qualities of the metaphor changed. The patient stated that a boy might want to warn him about some threats and protect him from adverse consequences.

In conclusion, in accordance with the positive change in the depressive mood of the patient, the content of the metaphor has also changed. Throughout the psychotherapy process, the patient started to work on understanding the cycle of his symptoms, instead of striving to get rid of them. Similar to the literature findings (McMullen, 1996; Robert & Kelly, 2010; Lyddon, Clay, & Sparks, 2001), the feeling of worthlessness and inadequacy, which were not mentioned easily, were examined with the help of metaphoric expressions. Using metaphoric expression in these situations provided an alternative and easy way for communication, instead of making the patient feel under attack.

This study exemplified creating a facilitating environment for the treatment process with the help of using metaphoric expressions and working on them (Gordon, 1978; Kopp, 1995). The studies working on the contributions of metaphorical language, metaphorical expressions, and metaphorical tasks to the favorable treatment developments would have provided rich and authentic information about experiences of both the client and the therapist (McMullen, 2018). Creating and using metaphors in the psychotherapy process was a mutual meaning-making process, in which both the client and the therapist got involved (Tay, 2014). In future studies, including the feedback and opinions of the patients would provide more authentic and validating information about that interactive process. In



conclusion, psychotherapy is a reciprocally working process, so including the patients' view would complete the missing part in this aspect.