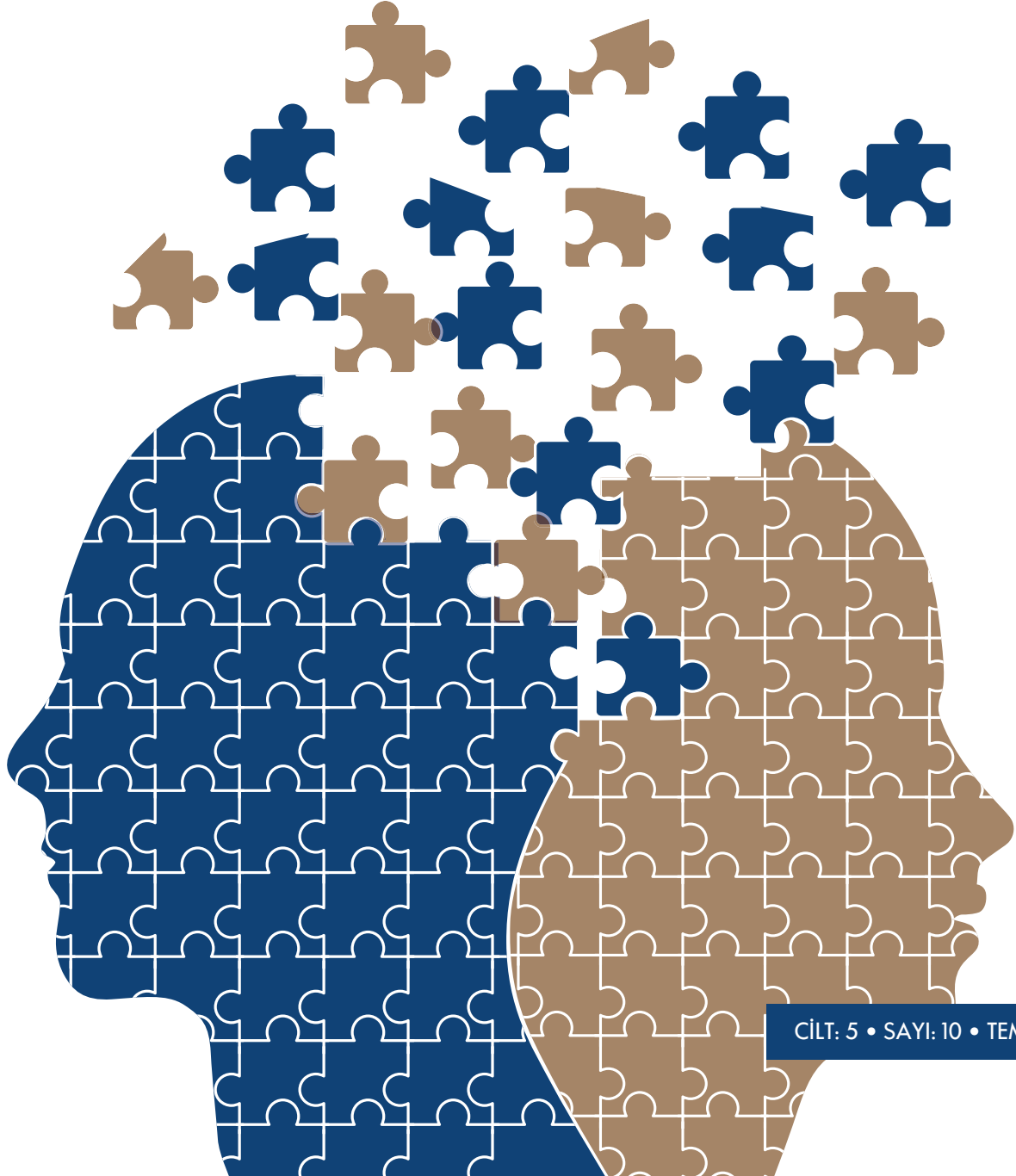


# TÜRKİYE BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

DERGİSİ



CİLT: 5 • SAYI: 10 • TEMMUZ 2022

# TÜRKİYE BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ DERGİSİ

Yılda iki kere yayımlanır.

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz. Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

ISSN 2587-2702

Cilt: 5 / Sayı: 10 / Temmuz 2022

<http://dergipark.gov.tr/bpd>

**İmtiyaz Sahibi:**

Tahir Özakka

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:**

ükriye Ahsen Özakka

**Editör Kurulu**

**Tahir ÖZAKKAŞ, MD., Ph.D.** Dr. Öğr. Üyesi Fatümatü Zehra ERCAN **Ahmet ÇORAK, MD.** **Bahtiyar Eraslan ÇAPAN**  
*Ba Editör (Editör-in-chief)* *Editör Yardımcısı* *Editör Yardımcısı* *Editör Yardımcısı*  
*Psikoterapi Enstitüsü* *Selçuk Üniversitesi* *Marmara Üniversitesi* *Anadolu Üniversitesi*

**Hakem Kurulu**

Abdullah ALPASLAN (Türkiye) Fatümatüzehra ERCAN (Türkiye) M. Zihni SUNGUR (Türkiye) Pelin Aksu BARKIN (Türkiye)  
Ahmet Bülent YAZICI (Türkiye) Feride ALTAY (Türkiye) Mahsum AVCI (Türkiye) Reyhan Nuray DUMAN (Türkiye)  
Ahmet ÇORAK (Türkiye) Filiz ÖMEROĞLU (Türkiye) Makbule UZUN ÇINAR (Türkiye) Saadet UÇAN (Türkiye)  
Ali Engin UYGUR (Türkiye) Funda GÜDÜCÜ SAĞIR (Türkiye) Marvin GOLDFRIED (ABD) Sabri ÇAKAR (Türkiye)  
Anthony BASS (ABD) Gökhan SÖNMEZ (Türkiye) Mehmet Akif AYDIN (Türkiye) Samet ÖNDER (Türkiye)  
Aslan Ali SOLMAZ (Türkiye) Gonca GÜNAKAN (Türkiye) Mehmet ASLAN (Türkiye) Savaş POLAT (Türkiye)  
Aslı Aydın SAVRAN (Türkiye) Gül Sultan ÖZEREN (Türkiye) Mehmet Emin SARIKAYA (Türkiye) Seda SAPMAZ YURTSEVER (Türkiye)  
Assen ALLADIN (ABD) (Aziz Hatırasına) Güler Handan KORKMAZ (Türkiye) Mehmet Erdem MEMETOĞLU (Türkiye) Selman YETKİN (Türkiye)  
Ayla SIRIKLI (Türkiye) Gülizar MAYDA ŞAHİN (Türkiye) Mehmet TEKNECİ (Türkiye) Sema YEŞİLYURT (Türkiye)  
Ayşe Devrim MASALCI BURÇAK (Türkiye) Gülşen Nevin AKTAŞOĞLU (Türkiye) Mehtap HİSAR (Türkiye) Semiha TUFAN (Türkiye)  
Ayşe Gavas ASLAN (Türkiye) Gülten İKİZOĞLU (Türkiye) Melek ARSLANBENZER (Türkiye) Serpil KIZILTAŞ GÜNYÜZ (Türkiye)  
Ayşe YILMAZ (Türkiye) Güneş Toprak ŞAHİN (Türkiye) Meliha TUZGÖL DOST (Türkiye) Sibel TOY (Türkiye)  
Azim ŞENGÜL (Türkiye) H. Fatih DANE (Türkiye) Melike Feyza ATEŞ (Türkiye) Sinem ARITEMİZ (Türkiye)  
Aziz Görkem ÇETİN (Türkiye) Habib HAMURCU (Türkiye) Mesut ÇETİN (Türkiye) Stanley MESSER (ABD)  
Aziz Gül OZAN (Türkiye) Halenur ALKOÇLAR (Türkiye) Müberra YENİŞAR (Türkiye) Sueda ÖZCAN CERAN (Türkiye)  
Beatriz GOMEZ (ABD) Halil Gökhan SAĞLIK (Türkiye) Müge KİREMITÇİ ÖZTÜRK (Türkiye) Süheyla ÜNAL (Türkiye)  
Beria TOPTAŞ (Türkiye) Haluk ALAN (Türkiye) Muhammet Übeydullah ÖZTABAK (Türkiye) Sümeyye Nur KÜLÇE (Türkiye)  
Betül SEZGİN (Türkiye) Hasan AVCI (Türkiye) Murat HALİSÇELİK (Türkiye) Şahin FİLİZ (Türkiye)  
C. Onur NOYAN (Türkiye) Hatice Kübra ŞİRİN (Türkiye) Mustafa BİLİCİ (Türkiye) Şahin UÇAR (Türkiye)  
Cengiz GÜLEÇ (Türkiye) Hilal BEBEK (Türkiye) Mustafa GÖDEŞ (Türkiye) Şanver YEREBAKAN (Türkiye)  
Cenk AĞ (Türkiye) Hüsnü ERKMEN (Türkiye) Mustafa ÖZAY (Türkiye) Taha Burak TOPRAK (Türkiye)  
Çiğdem TEZCAN (Türkiye) İbrahim BALCIOĞLU (Türkiye) Mustafa SANSU (Türkiye) Timur HARZADIN (Türkiye)  
Derya MÜFTÜOĞLU (Türkiye) İhsan YAMLI (Türkiye) Mustafa SOLMAZ (Türkiye) Tuba ÖĞER (Türkiye)  
Duygu DOĞDU (Türkiye) İlke Nil BİREYŞOĞLU ÖZEN (Türkiye) Mustafa TUNCER (Türkiye) Tülay ASAL (Türkiye)  
Eda ALBAYRAK (Türkiye) Iris STEINFELD (Türkiye) Mutluhan İZMİR (Türkiye) Tülin BALTA (Türkiye)  
Eda EKİNCİ (Türkiye) İsmail KOÇ (Türkiye) Nazan PARLAK YASA (Türkiye) Tuncay ÇALIKOĞLU (Türkiye)  
Emine Filiz ULUHAN (Türkiye) James FOSSHAGE (ABD) Necdet DÖNMEZ (Türkiye) Ümit AKÇAKAYA (Türkiye)  
Ender VARDAR (Türkiye) Jeffrey MAGNAVITA (ABD) Nilüfer DEMİRHAN (Türkiye) Ümit SAHRANÇ (Türkiye)  
Enes BÜLBÜL (Türkiye) John C. NORCROSS (ABD) Nilüfer ÖNDER SANATÇI (Türkiye) Yasemin ÖZKAN (Türkiye)  
Ercan ABAY (Türkiye) Judith SCHOENHOLTZ-READ (ABD) Osman Olcay YAMAN (Türkiye) Yasemin SOLAK ÇALIKOĞLU (Türkiye)  
Erdem AKGÜN (Türkiye) Kamil TUZGÖL (Türkiye) Özge KAPISIZ (Türkiye) Yıldırım B. DOĞAN (Türkiye)  
Erol ÖZMEN (Türkiye) Kamile CAN (Türkiye) Özlem AKÇAY CİNER (Türkiye) Yücel SÖZER (Türkiye)  
Esin GÖMCE (Türkiye) Kayıhan Oğuz KARAMUSTAFALIOĞLU (Türkiye) Paul WACHTEL (ABD) Yusuf ALPER (Türkiye)  
Esra YAZICI (Türkiye) Lutfi ATABEY (Türkiye) Pekay AYDIN (Türkiye) Yusuf KAVUN (Türkiye)  
Eyüp AKIN (Türkiye) Fatma Canan GÜLLÜ (Türkiye) Zehra İNCEDAL SONKAYA (Türkiye)  
Fatma Canan GÜLLÜ (Türkiye)

**Baskı:** ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim İrketi

Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13 Zeytinburnu – İSTANBUL

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, "Terapi İ Merkezi Beyoğlu" Dı Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL  
Tel: 0212 243 2397

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. "Terapi İ Merkezi Bayramoğlu" Dı Kapı No: 285 D:29, Darıca / KOCAELİ  
Tel: 0262 653 6699

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ**

A ağı Öveçler Mah. 1324 Cad. "Terapi İ Merkezi Ankara" No:57/1, Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

## İçindekiler

Editörden Okuyucuya .....	3
<b>ARAŞTIRMA</b>	
Problem Çözümüne Beş Boyutla Odaklanma .....	7
<i>Nurşen ŞİRİN</i>	
Flört İstismarı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması .....	17
<i>Hüseyin YASLI, Bayram Ali GÖK, Sude Okyanus YÜCEL</i>	
Sanat Psikoterapisi ve Kuramsal Temelleri Bir Vaka Örneği.....	31
<i>Cüneyt OKCU</i>	
Dört Dünya Üzerinden Varoluşçu Vaka Formülasyonu: Bir Olgu Sunumu.....	43
<i>Selman YETKİN</i>	
<b>İMGEYİ GERÇEKLİĞE TERCİH ETMEK:</b>	
Şizoid Dilemma Örneği Olarak "Sevmek Zamanı" Adlı Film.....	49
<i>Fatümatü Zehra ERCAN, Havvanur TORAMAN</i>	
<b>DERLEME</b>	
Terapi Süreçlerinde Geleneksel-Modernite Salınımında Çekim Merkezleri ve Kaos Kuramı .....	59
<i>Tahir ÖZAKKAŞ</i>	
Kuantum Mekaniğinin Bugünkü Geldiği Noktada Psikoterapideki Öznelerarasılık Kuramı ve Carl Gustav Jung'un "Eşzamanlılık" Olgusunun Değerlendirilmesi .....	83
<i>Ümit AKÇAKAYA</i>	
Akıl Arıza Yaptığında ve Normalliğin Sınırları .....	91
<i>Yener ÖZEN, Atakan YİĞİT</i>	
Gözler Beynin Aynasıdır: Pupilometri ve Psikolojideki Uygulamaları .....	101
<i>Mehmet Erdem MEMETOĞLU</i>	



## Editörden Okuyucuya...

Değerli Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi okuyucuları, beşinci yılın ikinci sayısını ilginize sunuyoruz. Ruh sağlığı profesyonellerine yönelik, ruh sağlığı profesyonellerinin mesleki bilgi ve deneyimleri kapsamında hazırladıkları makalelerden oluşan, okuyucuda yeni ufuklar açan bir sayı ile karşınızdayız. Psikoterapi Enstitüsü dünyada gelişmekte olan çağdaş psikoterapi kuramlarını Türkiye'ye tanıtacak eğitimler düzenleyerek alanlarında yetkin psikoterapistler yetiştirmektedir. Bu bağlamda Türkiye'de önemli bir ihtiyacı karşılamaya çalışmaktadır. Bu bilgi birikimini ayrıca yayınlarla Türkiye'ye taşımaktadır. Bu yayınların bir kısmı kitap, bir kısmı ise dergi olarak yayımlanmaktadır.

Türkiye Bütüncül Psikoterapi Enstitüsü Dergisi, ruh sağlığı alanındaki uzmanların ve eğitimcilerin bilgi, beceri ve deneyimlerini sundukları, bu bilgilerin yayılmasına olanak tanıyan bir platform oluşturmayı amaçlamıştır. Bu çerçevede 10. sayısına ulaşmış bulunmaktadır.

10. sayı zengin ve keyifli bir içerik sunmaktadır. Bu sayıda beş araştırma makalesi sunulmaktadır. Bunlardan birincisi Nurşen ŞİRİN tarafından kaleme alınan "Problem Çözümüne Beş Boyutla Odaklanma" isimli bir model önerisi çalışmasıdır. Çalışma terapi sürecinde ilişki temelli öğrenme ve duygu düzenlemenin nasıl yapılacağına dair yöntem ve teknikleri içeren, bir model sunmaktadır. İkinci makale Hüseyin Yaslı, Bayram Ali GÖK ve Elif Okyanus YÜCE tarafından yapılan "Flört İstismarı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması" isimli çalışmadır. Araştırma flört istismarı ölçeğinin Türk toplumunda geçerlik ve güvenilirliğine yöneliktir. Sayıda, üçüncü ve dördüncü çalışmalar olgu sunumu makaleleridir. Bu makaleler farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde vaka örneklerini yorumlayarak deneyime dayalı bir perspektif sunmaktadır. Sayının üçüncü makalesi Cüneyt OKÇU tarafından kaleme alınan "Sanat Psikoterapisi ve Kuramsal Temelleri Bir Vaka Örneği" isimli çalışmadır. OKÇU çalışmasında sanat psikoterapisi ile ilgili önemli noktaları bir vaka örneği üzerinden aktarmaktadır. Dördüncü makale ise Selman YETKİN tarafından kaleme alınan "Dört Dünya Üzerinden Varoluşçu Vaka Formülasyonu: Bir Olgu Sunumu" isimli çalışmadır. Çalışmada varoluşçu kuram çerçevesinde değerlendirilen bir vakanın sunumu yer almaktadır. Sayının beşinci araştırma makalesi ise F. Zehra ERCAN ve Havvanur TORAMAN tarafından kaleme alınan "İmgeyi Gerçekliğe Tercih Etmek: Şizoid Dilemma Örneği Olarak "Sevmek Zamanı" Adlı Film" başlıklı bir film analizidir. Çalışmada Sevmek Zamanı filminin baş rol oyuncusunun kendilik yapısı, filmin olay örgüsü ve James Masterson'un Kendilik bozuklukları yaklaşımı çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bu sayıda literatürdeki bazı spesifik konulara ilişkin derin ve ufuk açan analizler içeren dört derleme makale bulunmaktadır. Bu derlemelerden birincisi Tahir ÖZAKKAŞ'ın kaleme aldığı "Terapi Süreçlerinde Geleneksel-Modernite Salınımında Çekim Merkezleri ve Kaos Kuramı" başlıklı makaledir. Bu çalışmada ÖZAKKAŞ değişen paradigmanın toplumsal yapılar ve beşerî bilimlere, spesifik olarak psikolojiye etkilerini sistem teorisi, kaos teorisi, alan kuramı çerçevesinde analiz etmektedir. Bu sayının ikinci derleme makalesi Ümit AKÇAKAYA'nın kaleme aldığı "Kuantum Mekaniğinin Bugünkü Geldiği Noktada Psikoterapideki Öznelerarasılık Kuramı ve Carl Gustav Jung'un "Eşzamanlılık" Olgusunun Değerlendirilmesi" isimli çalışmasıdır. Bu çalışmada AKÇAKAYA bilimin spesifik olarak Fiziğin bugün ulaştığı noktada kuantum mekaniğinin temel ilkeleri ve Jung'un Analitik Psikoloji Kuramını karşılaştırmıştır. Daha sonra bu iki yaklaşımın öznelerarası kuram ile ilişkilerini yorumlamıştır. Bu sayının üçüncü derleme makalesi ise Yener ÖZEN ve Atakan YİĞİT tarafından kaleme alınan "Akıl Arıza Yaptığında ve Normalliğin Sınırları" başlıklı bir meta-analiz çalışmasıdır. Bu çalışmada alan yazın taranarak akıl sağlığı ve normallik standartlarının toplumsal ve bireysel boyutları anlaşılmasına çalışılmıştır. Son olarak Mehmet Erdem MEMETOĞLU "Gözler Beynin Aynasıdır: Pupilometri ve Psikolojideki Uygulamaları" isimli çalışmasıyla beden ve duyguların ilişkisine dair bir perspektif sunmaktadır. MEMETOĞLU, makalede, pupil ve göz fonksiyonlarının, zihin ve duygularla ilişkisi nörobiyolojik yönden güncel araştırmalar çerçevesinde sunmuştur.

Son olarak süreçte büyük bir özveri ile derginin yayımlanma sürecini yürüten beni de bu sürece dahil eden Tahir ÖZAKKAŞ hocama teşekkür ederim.

Keyifli okumalar dilerim...

**F. Zehra ERCAN**  
10 Ağustos 2022  
Selçuklu / KONYA



TÜRKİYE  
BÜTÜNCÜL  
PSİKOTERAPİ  
DERGİSİ

**ARAŞTIRMA**

---





## Problem Çözümüne Beş Boyutla Odaklanma

Nurşen ŞİRİN<sup>1</sup>

“Odaklanma, hayatınızın sıkışmış, yavaşlamış, tıkanmış, kısıtlanmış yanlarını bulup değiştirmenize yardımcı olacak ve sizin değişip duygu ve düşüncelerinizden daha derin bir yerden hareketle yaşamınızı sağlayacaktır.”

Augene T. Gendlin

### Özet

İlişki temelli bir öğrenme şekli olan terapi; öznel arasında, belirli bir amaç doğrultusunda, süreli olarak gerçekleştirilmektedir. Doğamız gereği sosyal varlıklarız. Başkaları ile etkileşim ve ilişki kurmak doğamızın bir sonucudur. İki kişinin terapi odasındaki bir alanda yarattığı bu ilişki deneyimi, kişinin kendini yeniden düzenleme görevini üstlenmektedir.

Psikolojik zorlantılar, birey ve çevrenin teması sırasında yaşanan sorunlardır. Bu sorunlar terapötik ilişkinin başlangıcını ve sürecini belirlemektedir. Yaşanılan problemlere tepki verme becerisi, psikolojik sağlamlığı gerektirmektedir. Terapötik ilişkinin amaçlarından birisi de psikolojik sağlamlığı yeniden inşa etmektir.

Psikolojik sağlamlık, duygusal dayanıklılık, zor durumlar karşısında dayanma gücü ve uyum sağlama becerisi olarak tanımlanabilmektedir. Kişiler arası temas sırasında yaşanan sorunlar öz farkındalık, odaklanma, duygu düzenleme ve problem çözme yetilerinin gelişmesi psikolojik sağlamlık becerisini artırmaktadır. Bu çalışma; terapi odasında gerçekleşen ilişki temelli öğrenme yolu ile bu duygu düzenlemenin nasıl yapılacağına dair yöntem ve teknikleri içeren, araştırmacı tarafından geliştirilmiş materyali sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** odaklanma, öz düzenleme, psikolojik sağlamlık, bağlanma

### Abstract

Therapy, which is a relationship-based learning style should be for a specific purpose between subjects within a certain period of time. We are social beings by nature. Interacting and relating with others is a result of our nature. This relationship experience, created by two people in an area in the therapy room, undertakes the task of rearranging one's self.

Psychological difficulties are the problems experienced during the contact of the individual and the environment. These problems determine the beginning and the process of the therapeutic relationship. The ability to react to the problems experienced requires psychological resilience. One of the goals of the therapeutic relationship is to rebuild psychological resilience.

Psychological resilience can be defined as emotional resilience, endurance in the face of difficult situations, and the ability to adapt to the situations. Problems experienced during interpersonal contact increase the ability to develop self-awareness, ability to focus, emotion regulation skills, and problem-solving skills. This work offers researcher-developed psychoeducational material that includes methods and techniques on how to regulate emotions through relationship-based learning that takes place in the therapy room.

This study presents researcher-developed material that includes methods and techniques on how to reorganize.

**Keywords:** focus, self-regulation, resilience, attachment

<sup>1</sup> Dr., Aile Danışmanı ve Çocuk Gelişim Uzmanı,  
ORCID: 0000-0003-4397-529X, nursensirin71@gmail.com

## Giriş

Öz farkındalık: Kişinin kendi duygularını, güçlü ve zayıf yanlarını, ihtiyaçlarını ve güdülerini derin bir şekilde kavramasıdır. Zihinsel anlamda; dikkat, açıklık ve odaklanmadır (Harris, 2017). Öz farkındalık, hayatta yolumuzu bulmamıza rehberlik edebilecek esaslı bir iç radar sistemidir. İyi yaşanan bir hayat ile aksayan bir hayat arasındaki tüm farkı, bu içsel kontrol mekanizması yaratır. Odaklanma yetisi, öz farkındalık ve bununla bağlantılı olarak da psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır.

Duygular, yaşamın motivasyonel gücünü temsil etmektedir. Duygularımıza biyolojik dürtülerimiz yön vermektedir. Onları başımızdan savıp atamayız ama yoluna koymada epey şey yapabiliriz. Buna kendini ayarlama yetisi (öz düzenleme becerisi) denilmektedir (Goleman, 2014). Kendini ayarlama yetisi, bozucu dürtüleri ve ruh hallerini kontrol altına almak veya yönlendirmek anlamına gelmekte; bilişsel, duygusal, bedensel, değersel ve davranışsal farkındalık gelişimini gerekli kılmaktadır. Kendini ayarlama yetisi de tıpkı öz farkındalık gibi kişinin psikolojik sağlamlığının artırılmasında önemli bir rol üstlenmektedir. Psikolojik sağlamlığa sahip olan kişi, yaşadığı problemlere tepki verme becerisine de sahip demektir (Daş, 2020)

Erken çocukluk döneminde kişinin kendini ayarlama yetisini olumsuz etkileyen durumlar arasında; temel bakım verenlerin, çocukların duygularını yanlış etiketlemeleri, kendi duygu düzenleme yetilerinin olmaması, güvensiz bağlanma örüntüleri, travma deneyimleri vb. sayılabilmektedir.

Çocukluk döneminde yaşanan bu gibi zorlantılar sonucunda çocuğun bağlanma örüntüsü, güvensiz bağlanma stillerinden (kaygılı kaçınan/kaygılı saplantılı) birine doğru kayabilmektedir (Schore, 2012). Bağlanma hasarları; bedensel duyum, duygu ve düşüncelerden kopma, duygusal patlamalar veya buna benzer dengesizlikler şeklinde kendini gösterebilmektedir.

Kişinin kendini düzenleme yetisinin gelişmemesi, onun fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılayabilmesinin önünde önemli bir zorlantı oluşturabilmektedir. Kişinin kendi ihtiyaçlarını tespit etmesi, karşılamak için motive olması, yardım talep etmesi ve bir olay karşısında gerekli tavrı gösterebilmesi; duyguların adaptif (işlevsel) yaşanması ile mümkün olabilir (Greenberg, 2016). Özneler arası alanda gerçekleştirilen danışma seanslarında, duyguların olduğu gibi yaşanması için bir alan açılmaktadır.

Kişinin odaklanma şekli, esnek bir yapıya sahip olan beyninin yapısını biçimlendirir. Odaklanma becerilerinin gelişmesi, beynin yapısında olumlu yönde bir değişim sağlar. Bu ise kişinin alışkanlıkları ve problemlerinin kaynağı olan olay veya durumlara bakış açısında bir değişime gitmesiyle gerçekleşir. Bu değişim ise kişinin kendini zorlayan olgu ile temas etmesini gerektirir (Scherler, 2020). Odaklanma becerileri; kişinin kendi iç dünyasında neyin olduğunu görmeyi, bunu kabul etmeyi, kabul etmenin bir parçası olarak bundan vazgeçmeyi, bunu dönüştürmeyi ve dolayısıyla iç dünyasındaki olgularla temas etmeyi sağlar (Siegel, 2010).

Beş Boyutla Odaklanma Materyali, yaşadıkları veya yaşayacakları olası problemlerden yola çıkarak çocuklarda olay, biliş, duygu, duyum, davranış ve değere odaklanma yetilerinin artırılmasının yanı sıra tüm bunların sonucunda öz düzenleme ve psikolojik sağlamlık becerilerinin kazandırılması amacına yönelik olarak geliştirilmiştir.

Bu amaca yönelik; çocuk, bu materyal yardımıyla beş boyut alanında (bilişsel, duygusal, duyumsal, değersel ve davranışsal) psikolojik olarak beslenmekte, beyninin bölümlerini (üst-orta-alt) bütünleştirmekte ve kendi problemlerine odaklanarak çözüme uygun davranış kalıplarına yönelmektedir.

Beş Boyutla Odaklanma Materyali, danışanın deneyimleri sonucu oluşan psikolojik yahut sosyal bir probleminin çok boyutlu ele alınmasında Polivagal Teori, Bilişsel Davranışçı Terapi, Bağlanma Kuramı, Gestalt Terapi, Duygu Odaklı Terapi, Somatik Deneyimleme Yaklaşımı, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bütüncül Oyun Terapisi yaklaşımlarının yanında; Daniel J. Siegel'in "bütün beyin" ve Goleman'ın "odaklanma" kavramlarının tanımından beslenmiştir. Çocuğun yaşadığı çatışma ve problemler, öznel deneyim zenginliği verirken; kullanılan materyal, odaklanmayı çok boyutlu hale getirmekte, oyunlaştırmak ise çocuğun eğlenerek sürece aktif katılımına katkı sunmaktadır.

## Yöntem

Odaklanma materyali; problemlerin ihtiyacı karşılayacak şekilde çözümünde; öz farkındalık gelişiminde; olay, düşünce, duygu, duyum, değer, çözüm vb. durumlara dikkatle odaklanılmak istendiğinde; semptomların kaynak duygu; duyum, davranış ve çözümlerine yoğunlaşmak istenildiğinde; travma şimdiye getirilerek yeniden işlemlenmek istenildiğinde; dikkat ve odaklanma yetisinin gelişiminde kullanılan kart dizisinden oluşmaktadır. Öncelikle, çocuğun duygularını tanıma, duygularını işlevsel olarak (adaptif) dile getirme ve etiketlemesini sağlayan, oyunlaştırılmış ön teknikler kullanılmıştır. Sonrasında duygular etiketlenmiş; duyumsamalar ve bunların psikolojik kökenleri, çocuğun anlayacağı dilde -oyunlaştırma ile- anlatılmış ve uygulanmıştır (duygu kartları, duygu dartı vb. tekniklerle). Çocuğun duygu, duyum, değer vb. kavramlar hakkında ön bilgiyi kazanma aşamasını geçmiş olması beklenir. Böylece kişi beş boyutla odaklanma aşamasını daha kolay kavrayabilmektedir.

## Uygulama Aşamaları ve Uygulama Sırasında Kullanılan Soru Kalıpları:

### Durum değerlendirme

- "Ne oldu? Ne hissettin? Ne yaptın? Sanki olayı şimdi yaşıyormuş gibi anlatabilir misin?" veya
- "Eğer istersen rol yaparak gösterir misin? İstersen bana da bir rol verebilirsin." (1. Kart)

### Duyguyu duyumsama ve derecelendirme

"Bedeninin neresinde hissettin? Duygunun derecesi ne?" (2. Kart)

### Duygunun beden haritasını çıkarma

"Olayı zihnimizde şimdi yeniden yaşayalım. O andaki duygularının bir rengi olsa ne renk olurdu? Beden duyumsamalarının nasıl olurdu? Sıcak, baskıcı, tedirgin vb. O sırada duygularını ve bedensel duyumsamalarını bedeninin neresinde hissediyor olabilirsin? Bedenindeki yerlerini renkli taşlarla gösterir misin?" (2.Kart)

### Bedensel duyumsamaların derecelendirilmesi, tanımlanması ve anlatılması

Nefes, Yeniden Yaşantılama, Diyalog, imgeleme yollarıyla problem durumunun şimdide yeniden yaşantılanmasıdır. (3. Kart)

### Çözüm odaklanma ve somatik boşalım

"Bu yaşanan olayı yeniden senaryolaştırsan, olmuş olandan başka hangi duyguları hissederdin? Neler yapmak isterdin? Şimdi benimle bunu deneyimlemek ister misin? İstersen seninle öfkeyle itekleme, korkuyla kaçma, sevinçle zıplama gibi hareketler yapabiliriz. Bunu deneyimlemek ister misin?" Bu teknikler kullanılırken somatik olarak hareketin tamamlanması ile sistemde kilitle kalan enerjinin boşalımı hedeflenir (Levine, 2014). Boşalım sonrası çocuğa "İşlevsel olan, ihtiyacını daha çok karşılayan, amacına uygun, istediğin hayata uygun, seni mutlu eden vb. hangi davranışları yapabiliydin?" şeklinde soru yöneltilir.

### Değere odaklanma

"Bu davranışları yaptığın takdirde kendini nasıl hissederdin? Bu nasıl bir his, biraz bana anlatır mısın? Vücudunun neresinde, nasıl, ne renk, katı mı sıvı mı, gaz mı, sıcak mı, soğuk mu, hareketli mi, sakin mi, akışkan mı uçucu mu, yoksa yoğun mu?" gibi sorularla somatik duyumsamalara odaklanması istenir. (4. Kart)

Özetle; Beş Boyutla Odaklanma Materyali ile somatik olarak pendülasyon; duyular, duygular, düşünceler, davranışlar, değerler arasında dans eder gibi geçişler, çocukla beraber gerçekleştirilir. Bedensel deneyimleme yöntemleri ile (Levine, 2014) negatif geri besleme döngüsünün (savaş/kaç/don kal döngüsü); konuş, anlaş ve bağlantı kur döngüsü ile yer değiştirmesi amaçlanır.

## Kartların Kullanımı:

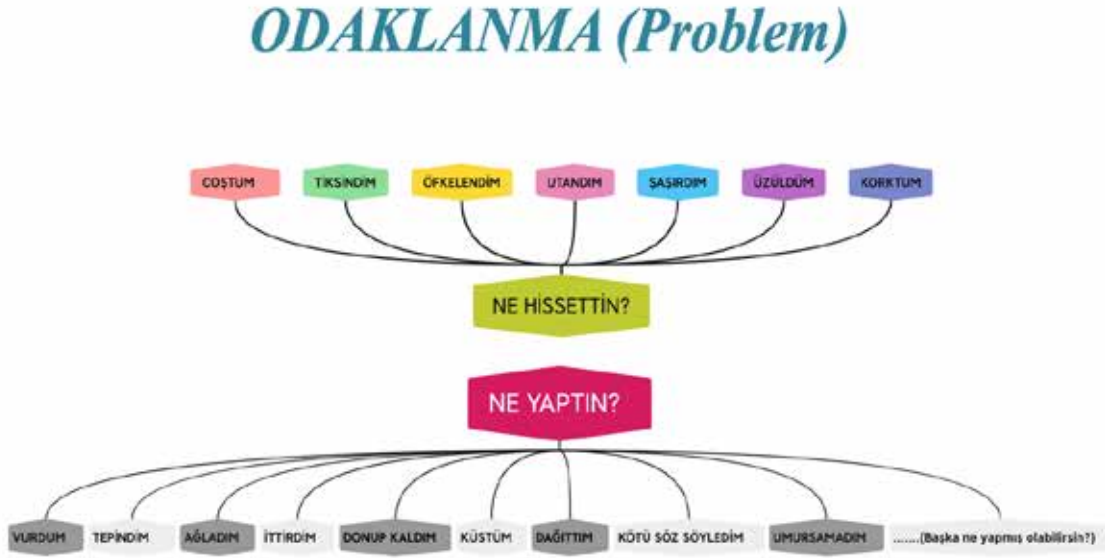
### Ön kart: Beynin bölümleri (Psikoeğitim)

Önce çocuğa üçlü beyin kavramı anlatılır: "Beynimizin üç tane bölümü var: alt beyin, orta beyin, üst beyin. Biz bu bölümleri daha aktif bir şekilde kullanırsak problemlerimizi ihtiyacımıza göre kolaylıkla çözebiliriz. Üst beyin bazen aklımıza kaygılı düşünceler getirebilir. Orta beyin bazen bazı duyguların yoğunlaşarak bizi yönetmesine izin verebilir. Alt beyin de istemediğimiz davranışları yapmamıza neden olabilir. Yani bu bölümler ayrı ayrı gücü ele alabilirler. Ama gücün bizde olması için beynin tüm bölümlerini birlikte çalıştırmayı başarabiliriz. Şimdi birlikte bunun nasıl olduğunu öğreneceğiz."

Daha sonra çocuğun, beynin bölümlerini (üst, orta, alt) temsil etmesi adına seçtiği üç tane parmak kukla uygulayıcı tarafından konuşturulur ve bu bölümler somutlaştırılmış olur.

### Birinci kart: Probleme odaklanma

Kuklalar ile beynin bölümlerinin tanıtılması sonrasında çocuktan bir olay anlatması istenir. Olay, çocuğun yaşadığı herhangi bir problem veya ailenin bize bildirdiği, çocuğu buraya getiren bir problem de olabilir. Çocuk problemini anlatırken renkli taşları ortaya koyar. Daha sonra bu olaydan sonra içinde hissettiği duygunun ismini söyler. Mesela korkmuş olabilir, öfkelenmiş olabilir, üzülmüş olabilir. Sonra bu taşlardan herhangi birinin rengini, duygusunun rengi olarak seçer. Daha sonra o olayda, nasıl bir davranış sergilediğini (donup kalmak, küsmek, tepinmek, dağıtmak, kötü söz söylemek, vurmak, itirmek vb.) ifade eder. Bu davranış, adaptif olmayan, işlevsiz bir davranış ise bu olay ayrıntılandırılır. Birinci kart bu şekilde bitirildikten sonra ikinci karta geçilir.



Şekil 1. Probleme Odaklanma (1. Kart)

### İkinci kart: Duyguyu bedende hissetme

Çocuğa duyguların enerjisi olduğu ve bu enerjilerin bedeninin belirli yerlerinde daha çok biriktiği şeklinde bir ön açıklama yapılır (görsel olarak da gösterilir). Daha sonra anlattığı olaydaki duygusunu derecelendirmesi istenir. Sonrasında bu duygunun daha çok nerelerinde duyumsadığına odaklanması istenir. Enerjinin hissedilip duyumsanmasına fırsat verilir.

Çocuğa, "Şimdi birlikte olay yerine gidelim. Yeniden yaşayalım. İşte şimdi tam oradasın ve ... şeklinde o kişi sana bunları ifade etti. Şimdi içine dön ve vücudunun içine bir uzay aracı ile inelim. Orada inceleme yapalım. Bak bakalım, sen vücudunun nerelerinde daha çok bu duyguyu hissediyorsun?" diye sorulur ve kart üzerindeki insan şeklinin üzerinde bunları göstermesi ve şeklin o bölgelerine renkli taşları seçerek koyması istenir.



Şekil 2. Duyguyu Bedende Hissetme (2. Kart)

## Nefes egzersizleri

Daha sonra çocuğa sakinleştirici nefes teknikleri öğretilir. Bunlar pizza nefesi, ejderha nefesi ve goril nefesi şeklindedir. Çocuğun derin ve sakince bu teknikler ile nefes alması sağlanarak akıllı vagus aktive edilir ve çocuğun kendi kendini sakinleştirme becerisinin gelişmesi sağlanır. Her nefes çalışmasını yaptıktan sonra bu taşlar tek tek yerinden alınır. Çocuğa, duygularımızı düzenlerken nefesin ne kadar işlevsel olduğu hakkında bilgilendirme yapılır. Bu kısımda psi-ko-drama, rol canlandırma, vb. teknikler de kullanılarak olaya odaklanma sağlanır.

## Üçüncü kart: Bedensel duyumsamalar

Üçüncü kartta bedensel duyumsamalar üzerine odaklanılır. Böylece çocuğun bedensel duyumsamalarını tasvir edeceği bir diyalog kurulur: "Herhangi bir olayda öfkeli olduğun zaman öfken nasıl oluyor? Basınçlı mı sıkışık mı? Sıvı mı katı? Burada biraz önce rengini söyledin, beyaz renk dedin. Sıcak mı soğuk mu? Sıvı mı katı mı?" Bu duyumsama örnekleri uygulayıcı tarafından gerektiğinde çoğaltılabilir (keskin, donuk, ürperme, ağrı, zonklama, nemlenme, kuruluk, uyuşma, ılıklik, sıkışma, düşümlenme, sallanma, titreme, karıncalanma, parlaması, akma vb.) ve böylece danışanın o anki duyumsamasına en uygun olan kelimeleri bulması sağlanır.

## Dördüncü kart: Çözüm odaklanma



Dördüncü karta geldiğinde çocuğa: "Bu duygulardan hangisi dikkatini çekti? Eğer daha farklı davransaydın bu duygulardan hangisini hissederdin veya hissetmek isterdin?" diye sorulur. Çocuk bu olayda umut, huzur, gurur, şükran, neşe, coşku duygularından hangisini daha çok istediğine karar verir. Bazen olay tekrar anlatılır ve "Bu davranışlar yerine hangi davranışları (yardım istemek, açıklamada bulunmak, ilgi göstermek, özür dilemek vb.) yapmak senin için daha uygun olurdu?" diye sorulur. Yani işlevsiz davranışlara alternatif olarak ne yapabileceğine odaklanılır.

Şekil 3. Çözüme Odaklanma (3. Kart)

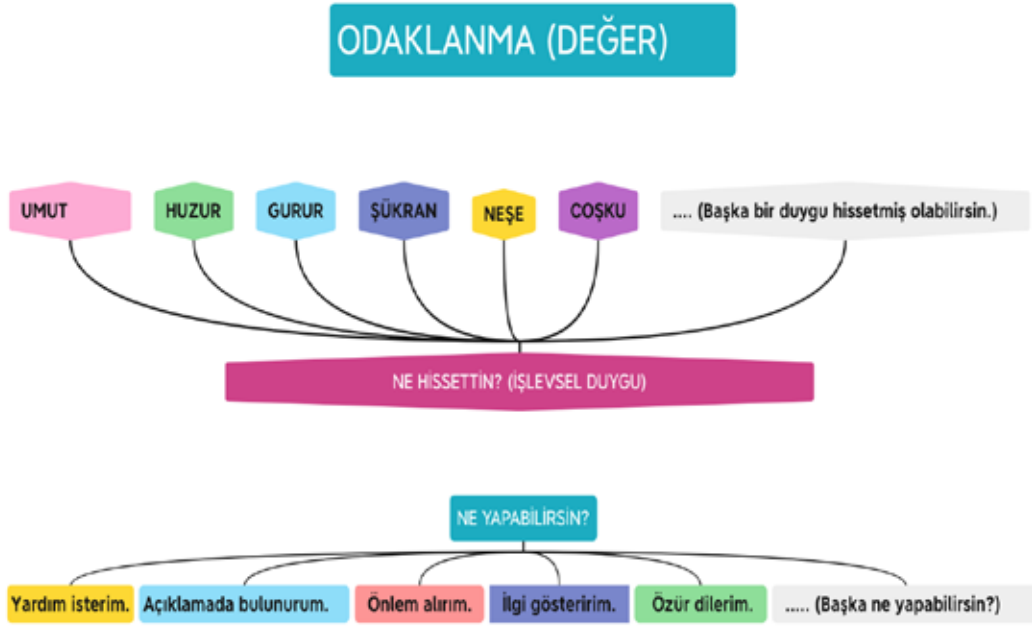


Şekil 4. Çözümün Bir Parçası Olarak Pozitif Duygular

### Beşinci kart: Değere odaklanma

Daha sonra söylediği davranış üzerinden "O zaman, bu davranışı yapsaydın ne hissederdin?" diye sorulur. Ve yine en başta şekle yerleştirilmiş taşlar azaltılır. Hissettiği duyguların rengini farklı renklerde seçip üzerine yerleştirilmesi istenir ve sonunda çalışma bitirilir. "Umudun rengi ne renk olabilir? Pembe olabilir. Gururun rengi ne olabilir? Turuncu olabilir." gibi sorularla çocuğun değerleri ile bağlantılı duyguları hakkında konuşması kolaylaştırılır.

Bu aşamada, üst beyindeki işlevsel olmayan çekirdek duygulanımlar (ikincil maladaptif duygulanımlar) bilinçli farkındalık yoluyla değiştirilerek çocuğun daha işlevsel duygulanımlar kazanması sağlanır. Bu da von ekono hücrelerinin gelişmesi anlamına gelmektedir. Bu hücreler, çocukta kendine dair daha katı olmayan, işlevsel değer algılarını oluşturur. Bu değer algıları çocuğa, öz güven, öz değer, öz motivasyon gibi kendilik hislerini kazandırır.



Şekil 5. Değere Odaklanma (5. Kart)

## Bulgular

Duyu-motor psikoterapi modelinde bir deneyime bilinçli bir farkındalık getirmek için şimdiki zaman deneyiminin beş yapı taşı (düşünceler, duygular, hareketler, beden durumları, beş duyu algısı) kullanılmaktadır (Ogden ve Fisher, 2015). Bu yaşanan anıyı geri çağırım hareketi, bilinçli bir farkındalık sağlamaktadır. Bu öz farkındalıklı odaklanma yetisi, öz düzenleme yetisinin gelişiminde ana kaynağı oluşturmaktadır.

Beş Boyutla Odaklanma Materyali, çocuğun problemlerine, travmalarına, sorunlarına ve çatışmalarına varoluşun beş boyutuna odaklanarak (düşünce, duygu, duyum, davranış, değer) anının tamamlanmamış bedensel duygularını yeniden aktive etmekte, bu şekilde yarım kalan hareketin tamamlanmasını sağlamaktadır. Bu tamamlanma, çocuğun yaşantı deneyimine yeniden anlam inşa etmesine katkı sunmakta ve biliş, duygu, duyum ve değer sindiriminde adeta ağız ve mide görevi üstlenmektedir (Levine, 2010).

## Tartışma

Travma ile ilgili çalışanlar şunu bilmeliler ki, algı gerçeklikten daha önemlidir. Bir gerçeğin kendisinden çok, kişisel algı travmatize sonuçlar doğurmaktadır. Polivagal Teori'ye göre, beyin bir olaydan anlam çıkarmadan önce, otonom sinir sisteminin, nörosepsin yolu ile, çevreyi değerlendirip bir algı oluşturarak, kişide adaptif bir hayatta kalma tepkisi başlattığı görülmektedir. Kişi güvende değilse sürekli bir tehdit algısı ile tetiklenerek değerlendirmede bulunmakta ve savunmacı olma durumunda kalmaktadır (Levine ve Kline, 2007).

Kişi kendini çaresiz ve kapana kısılmış gibi hissettiğinde, parasempatik sinir sisteminin dorsal yolu bizi hayatta kalmak için kapatır ve kilitleyebilir. Tehlike, sempatik sistemin savaş veya kaç tepkilerini tetiklerken; sosyal bağlar ise güvenlik hissi ve bağlanma arzusu doğurur. Bu da ventral vagal sistemleri aktive eder ve kişinin dünya ile bağlı hissetmesini sağlar (Porges, 2003). Beş Boyutla Odaklanma Kartları, çocuğun yaşadığı duruma yüklediği anlamı netleştirmesine; durum, düşünce duygu, duyum, değer, davranış vb. boyutlara odaklanarak çözüm yolları hakkında netleştirme yapmasına yardımcı olmakta; çocuğun odaklanarak tepki vermesini sağlamaktadır.

Travmatik semptomların gelişme ihtimali, kapanmanın don-kal (dorsal vagal) seviyesine ve dövüş-kaç için (sempatik aktivasyon) harekete geçen hayatta kalma enerjisinin boşaltılmamasına bağlıdır. Bu kendini korumaya yönelik olan enerjinin boşaltım işlemi ters gitmiştir. Çocukların bu aşırı yüklü durumu boşaltmaları gerekir. Olay bilinçli hafızadan yok olsa bile beden unutmaz. Bedenin rahat bir öz farkındalığa geri dönmeden önce duyu-motor güdülerinin tamamlanması fizyolojik bir zorunluluktur. Çözümde kullanılarak boşaltılmamış enerjinin izi sinir sisteminde mevcut kalır (Levine ve Kline, 2007).

Kişi, küçük bir olayda tetiklenerek, amacına uygun olmayan eylemler gerçekleştirebilir veya kontrol edilemez dürtüsel tepkiler verebilir. Bu durum da problemlerin işlevsel olarak çözülmesi ve ihtiyaca temas edilmesine engel olabilir. Beş Boyutla Odaklanma Kartları, çocuğun etkilendiği, durum, travma, olay, problem vb. olayı yeniden canlandırarak çocukta travma sonrası açığa çıkan enerjinin boşaltılmasının yol haritasını sunmaktadır.

Otonom sinir sisteminin üç kısmı (dorsal vagal-ventral vagal-sempatik) beraber çalıştığında iyi oluş sergileriz. Gelişimsel travmalar, varoluşsal travmalar ve aile sistem travmaları, bağlanma hasarları gibi nedenlerle sistemde, istem dışı bazı problemler kilitlenmeler yaşanabilmektedir.

Bassel Van Der Kolk'un (2018) belirttiğine göre "*...maalesef bazı bireylerde korteks, korku tepkisini yatıştırılmaz. Bu kortikal baypas ile istemeden güçlü duyguları başkalarına gösterir, harekete geçer; tüketici hislerle sessizce ıstırap çeker veya korku tepkisi ile kendimizden geçeriz. Yani bu şekilde frontal korteks huzursuz amigdalanın esiri olur Düşünce duygulara teslim olur.*"

Bu işlev dışı duygular, küçük bir uyarana karşı bile hayatları tehlikeyeymiş gibi tepki verir. Buna don, savaş veya kaç tepkileri denir. Kişideki esnek aralığın optimal sınırı aşıldığında, yanlış alarm veren yangın detektörü gibi problemlerin çözümünde ve ihtiyaçların karşılanmasında güçlüğe neden olabilmektedir (Dana, 2021; Levine ve Kline, 2007). Beş Boyutla Odaklanma Kartları bu hızlı filmi geriye sararak yavaş yavaş, sindirerek yeniden oynatmaktadır. Bu şekilde çocuğun olayı mikro planda duyumsayarak farklı başa çıkma tutumlarına yönelmesi için cesaretlenmesi sağlanmakta, sistemin işleyişi hakkında bir farkındalık geliştirilmektedir.

Stephen W. Porges "*...kişilerin kendi hikayelerini; kurban olarak hissetmedikleri, kahramanca çözümler bulabildikleri...*" hikayelere dönüştürmeleri için bir teori geliştirdiğini ifade etmektedir (Porges, 2003; Dana, 2021). Peter Levine, Somatik Deneyimleme Yaklaşımı ile, bireylerin yaşamlarını tehdit eden bir olay yaşadıklarında nöral tepkilerini savunmacı önyargılardan kurtararak güvenli duruma dönme esnekliklerini nasıl geri kazandıklarıyla ilgili yolları bize sunmaktadır (Levine, 2014). Dana (2021) ise bunun yollarını ve hayatla nasıl buluşturulacağına tekniklerini "Terapide Polivagal Teori" kitabı ile bize anlatmaktadır.

Polivagal teoriyi terapi odasına taşıyanlardan birisi olan Dana (2021); duyular, duygular ve bağlanma, iletişim, öz düzenleme kavramları etrafında dolanarak olumlu duyumsanan hisler arasında ve olumsuz duyumsanan hisler arasındaki dansın insanın sistemlerini nasıl düzenleyeceği konusunda yol haritası sunmaktadır. Beş Boyutla Odaklanma Kartları bu dansı; oyun, farkındalık ve materyaller kullanarak somutlaştırılıp sistemleştirilerek gerçekleştirilmesini amaçlamaktadır.

Bezne şekil veren şey nedir? Deneyimdir, yani yaşananlardır. Bizler isteyerek ve çaba göstererek yeni zihinsel yetenekler geliştirebiliriz. Dikkatimizi farklı bir şekilde odakladığımız takdirde beynimizin hem yapısını hem de faaliyetlerini değiştirebilecek yeni bir deneyim yaratmış oluruz.

Beynimizin plastik bir yapıya sahip oluşu; beynimizin, yaşadığımız deneyime ve dikkatimizi nereye odakladığımızı göre değişmesi anlamına gelmektedir (Siegel ve Bryson, 2019). Beş Boyutla Odaklanma Kartları çocuğun dikkatini yaşadığı deneyimlere farklı bir şekilde odaklanmasını sağlayarak beynin hem yapısını hem de faaliyetlerini değiştirmekte ve böylece çocuğa yeni bir deneyim yaratmayı amaçlamaktadır.

Beynin, travmatik deneyim sonucunda olay veya duruma yönelttiği odağı değiştirerek; düşünce, duygu, duyum davranış ve değere farklı bir şekilde odaklanarak (ağır çekimde, aşamalı ve sindirerek) plastik olan beyni yeniden düzenlemeyi amaçlamaktadır.



## Sonuç

İnsanoğlu hayata tutunma refleksi ile doğmaktadır. Tutunma ihtiyacı, güvenlik hissi oluşumunun başlangıcını oluşturmaktadır. Bu ihtiyaç temel bakım verenin kucağında ilk olarak dokunma ile yaşantılanmakla birlikte sonrasında farklı şekillere evrilerek hayatın her alanına yayılmaktadır.

Tutulma ihtiyacını karşılamanın en iyi aparatlarından birisini "odaklanma yetisi" oluşturmaktadır. Çocuklarda odaklanma; bir şeye tutunmak için dikkatimizin ışığını nazikçe ona yöneltebilmek, ona biliş, duygu, duyum, değer, davranış boyutu ile bakarak onu öznel dünyamızda yeniden yaratabilmektir. Odaklanma yetisi, yeni anlamlar inşa etmenin keşfidir.

Odaklanma yetisi, tutunmanın yanı sıra ondan nazikçe ayrılarak başka keşiflere yelken açmanın sanatını oluşturmaktadır. Bu sanat bir danstır: güvenle bağlanmanın ve güvenle ayrılmanın dansı. Odaklanma kartları bu dansın nasıl olacağına dair çocukların akış duygularını denemelerinin önünü açmaktadır. Bu kartların, hayatın sıkıcı ve bunaltıcı düğümlerine, problemlerine ve içsel çatışmalarına danışanın beş boyutla tutunarak kendi anlamlarını inşa etme yolunda görsel ve işlevsel malzeme oluşturduğu görülmüştür.

## Öneriler

Odaklanma materyalinin, kullanımının yaygınlaştırılması, rehberlik ve araştırma merkezleri, okullardaki rehberlik birimleri, özel eğitim kurumları, okul müfredatları ve terapilerin her alanında işlevsel olarak kullanımı için bir kaynak olması önerilmektedir.

## Kaynakça

- Breuning, L. G. (2015). *Mutlu beyin: mutluluk hormonlarınızı yönetin serotonin, dopamin, oksitosin, endorfin*. İstanbul: Aganta Kitap.
- Cacioppo, J. T. ve Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: the toxic effects of perceived social isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58–72.
- Cozolino, L. (2017). *Psikoterapinin nörobilimi: sosyal beyni iyileştirmek*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Dana, D. (2021). *Terapide poli vagal teori*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Daş, C. (2020). *Gestalt Terapi Bütünleşmek ve Büyümek*. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Gendlin, E. T. (2005). *Odaklanma: bedeninizdeki bilgiye doğrudan ulaşma yolu*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Goleman, D. (2014). *Odak: mükemmelliğin gizli anahtarı*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Greenberg, L. (2016). *Duygu odaklı terapi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Harris, R. (2017). *Act'i kolay öğrenmek ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Kolk, B. A. Van Der. (2018). *Beden kayıt tutar*. Ankara: Nobel Yaşam Yayıncılık.
- Levine, P. A. (2010). *Dile gelmeyen bir sesle*. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Levine, P. A. (2014). *Travma ve anı*. İstanbul: Butik Yayınları.
- Levine, P. A. ve Kline, M. (2007). *Bir çocuğun gözünden travma*. İstanbul: Butik Yayınları.
- Ogden, P. ve Fisher, J. (2015). *Sensorimotor psychotherapy: interventions for trauma and attachment*. WW Norton: Csm edition.
- Özakkaş, T. (2017). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Porges, S. W. (2003). The polyvagal theory for treating trauma. *Phyloenetik contributions to social behavior*, 79(1), 503–513.
- Scherler, H. N. (2020). *Gestalt ile yönetimde akışkanlık - 7 temel konu*. İstanbul: Modus Kitap.
- Schore, A. (2012). *Gelişimsel nörobiyoloji ve bağlanma kuramı*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: the new science of personal transformation*. New York: Bantam Books.
- Siegel, D. J. (2019). *Akılgözü*. İstanbul: Diojen Yayınları.
- Siegel, D. J. ve Bryson, T. P. (2019). *Bütün beyinli çocuk*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Siegel, D. J. ve Bryson, T. P. (2020). *Evet beyinli çocuk*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.



## Flört İstismarı Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması

Hüseyin YASLI<sup>1\*</sup>, Bayram Ali GÖK<sup>2\*\*</sup>, Sude Okyanus YÜCEL<sup>3\*\*\*</sup>

### Özet

Flört istismarı evlilik öncesinde sıkça karşılaşılan bir durumdur. Evlilik öncesi flört ilişkilerinde yaşanan istismarı belirlemeye yönelik çalışmaların yapılabilmesi için flört istismarını ölçen veri aracına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmada flört istismarının 30-18 yaş aralığındaki bireylerde maruz kaldıkları istismarı veya istismara maruz bıraktıkları durumları ölçmeye yönelik güvenilir ve geçerli ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda flört istismarını yansıttığı düşünülen sorulardan madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzundan istismara maruz kalma ve istismara maruz bırakmayı yansıtan toplamda 82 soru bulunmaktadır. 18-30 yaş aralığında romantik ilişki yaşamış ya da yaşamakta olan katılımcılardan 275 veri toplanmıştır. Veriler açıklayıcı faktör analizi yöntemiyle hesaplanarak istismara maruz kalma alt ölçeği için 17 madde, 2 faktörün varyansın toplamda %50,6'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer alt ölçek olan maruz bırakmada ise 17 maddeden 3 faktör oluşmuş ve varyansın toplamda %51,8'ini açıkladığı saptanmıştır. Flört istismarını oluşturan alt ölçeklerden istismara maruz kalmanın Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı değeri .915, istismara maruz bırakmanın Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı değeri .902 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkide maruz kalma ile maruz bırakma .466 pozitif yönde orta düzey ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak flört istismarını ölçmek amacıyla geliştirilen Flört İstismarı Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliliğinin olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler;** Flört İstismarı, Partner İstismarı, Evlilik Öncesi İstismar

### Abstract

Dating abuse, it is a common situation frequently before marriage. A data tool that measures dating abuse is needed to conduct research to determine abuse in premarital dating relationships. In this direction, it was aimed to develop a reliable and valid scale to measure the abuse or the situations that dating abuse is exposed to in individuals between the ages of 18-30. Then, an item pool was formed from the questions thought to reflect dating abuse. There are a total of 82 questions reflecting exposure to abuse and exposure to abuse from the item pool. 275 data were collected from participants aged 18-30 who were in a romantic relationship or had a previous romantic relationship. The data were calculated by explanatory factor analysis method and the subscale of exposure to abuse formed 17 items and 2 factors. These two factors explain 56.6% of the variance. In the exposure scale, which is another subscale, 3 factors consisted of 17 items and it was determined that it explained 51.8% of the variance in total. The Cronbach's Alpha reliability coefficient of exposure to abuse, which is one of the subscales of dating abuse, was found to be .915, and the Cronbach's Alpha reliability coefficient of exposure to abuse was found to be .902. In the relationship between the sub-dimensions of the scale, exposure and expose were found to be positively moderately correlated with .466. As a result, it can be said that the Dating Abuse Scale developed to measure dating abuse has reliability and validity.

**Key Words;** Dating Abuse, Partner Abuse, Premarital Abuse

1\* Psikolog, Yüksek Lisans Öğrencisi,  
ORCID: 0000-0002-3722-1769, bayram.gok@final.edu.tr

2\*\* Psikolog, Yüksek Lisans Öğrencisi,  
ORCID: 0000-0002-3722-1769, huseyin.yasli@final.edu.tr

3\*\*\* Psikolog,  
ORCID: 0000-0002-3722-1769, sude.yucel@final.edu.tr

## Giriş

Günümüzün en büyük sorunlarından biri olan şiddet ve istismar, flört kavramı ile birlikte kullanıldığı zaman literatürde benzer anlamları temsil ettiği görülmüştür. Fiziksel şiddet ve fiziksel istismar kavramları konu olduğunda birbirlerinin yerine kullanılırken duygusal veya psikolojik olduğunda bu durum literatürde farklılık göstermekte ve istismar kavramı tercih edilmektedir (Kılınçer ve Tuzlugol Dost, 2014).

Dünya Sağlık Örgütü şiddet kavramını "bedensel yaralanma, ölüm, duygusal olarak zedelenme, kayıp ile sonuçlanan veya bu durumlarla sonuçlanması mümkün olan; bireyin kendisine, diğer bir bireye, bir gruba veya topluluğa karşı bedensel şiddete başvurma ve fiziksel gücün tehdit veya fiili olarak kasıtlı kullanımı" şeklinde açıklamaktadır (Özdemir, 2019).

İstismar kavramı da "bir kişinin ya da kişilerin iyi niyetini kötüye kullanarak yararlanmak, bir düşünceyi kötüye kullanarak zarar vermeyi hedeflemek, karşısındakinin kendi rızası olmadan ve iradesini dikkate almadan sömürmek" anlamında TDK tarafından açıklanmaktadır. Yakın ilişkilerde istismar veya şiddet kavramları ise bir partnerin diğer partnere dolaylı ya da doğrudan, fiziksel, ahlaki ve manevi bütünlüğüne, değerlerine derecesi fark etmeksizin bireyi zedeleyecek davranışlarda bulunması ve tutumlar sergilemesi olarak da açıklanabilmektedir (Öngün ve Ünsal, 2018).

İstismarın birçok türü olduğu ve aralarında net sınırlar olmadığı aynı anda birden fazla istismara uğranabildiği unutulmamalıdır. İstismar biçimleri incelendiğinde temelde üç ana başlıkta toplandığı görülmektedir. Bu ana başlıklar genellikle; duygusal, fiziksel ve cinsel istismar şeklindedir (Makin Byrd ve Bierman, 2013).

Duygusal istismar, bireyin psikolojisine yöneltilmiş sözel istismar, tehditkâr olma, emir kalıplarını aşırı kullanma; ilgi ve sevgiden uzak davranışlar bütünüdür (Öngün ve Ünsal, 2018). Duygusal istismar, kırıcı olmanın haricinde alay, baskı, güven zedeleyici, spesifik ilişki tehditleri ile partnerin özgürlüğünü kısıtlayıcı diğer tüm soyut davranışlar olarak açıklanabilir (Öngün ve Ünsal, 2018). Çok sık uygulanıyor olmasına rağmen bireyin bunu fark etmesi, tanımlaması ve yasal olarak kanıtlaması diğer istismar türlerine istinaden daha zorlu ve yıpratıcı bir süreçtir (Öngün ve Ünsal, 2018).

Fiziksel istismar, duygusal istismarın aksine kanıtlanması daha kolay olan bir istismar türüdür. Bu nedenle araştırma konularına daha fazla dâhil edilmektedir. Fiziksel istismara örnek olarak tokat atma, itme, sarsma, bir şeyler fırlatma, vurma, yumruk atma gibi eylemsel davranışlardan bahsedilebilir. Bu kavramla ilgili en önemli problem, bazı kültür ve toplumlarda fiziksel istismarın istismar olarak tanımlanmamasından kaynaklanmaktadır (Öngün ve Ünsal, 2018).

Cinsiyet değişkenindeki farklılıklar Hatipoğlu'nun (2010) yaptığı çalışmada erkekler fiziksel istismar açısından saldırgan konumundayken duygusal istismar açısından ise mağdur konumunda yer aldığı bulunmuştur. Hindistan'da yapılmış çalışmada da erkeklerin fiziksel istismar sıklığı %25,71, kadınların ise 14,85 olduğu tespit edilmiştir (Bharat A, Jain, Gupta ve Bharat V, 2016).

Son olarak cinsel istismar kavramı kısaca, partnerini cinsel eylem içeren davranışlara zorlamak olarak açıklanabilir. Aynı zamanda pornografik fotoğraflar göstermek "temas içermeyen-örtük" istismar anlamına gelirken genital teması dâhil olan "temas içeren-açık" istismar ve aktif cinsel birleşimi dahil eden istismar şeklinde türleri bulunmaktadır (Öngün ve Ünsal, 2018). Pellegrini'nin (2001) yaptığı çalışmada cinsel istismarın genç kitlede yaygınlık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır fakat cinsel istismara uğrayan bireylerin çok azının bunu dile getirdiğinden bahsedilmiştir.

Flört kavramının, bireyi yalnızlıktan uzaklaştıran, kendine olan güvenini ve saygısını daha iyi bir düzeye getirmesine katkıda bulunan ve son olarak çiftlerin verimli zaman geçirmesini sağlama gibi olumlu yaşantılara sebep olması dışında bireyin hayatını etkileyen çatışmaları da içinde barındırdığı bilinmektedir (Bakır ve Kalkan, 2019). Flört kavramı genellikle "iki bireyin duygusal ilişkilerini evlenme kararı alana kadar veya iki taraftan birisi veya her iki bireyin de duygusal ilişkiyi sonlandırmak istemesine kadar devam etmesi" olarak açıklanmaktadır (Özdemir, 2019).

Açıklanan kavramlar doğrultusunda flört şiddeti ve istismarı, evlenme kararı alınmamış ilişkilerde iyi oluş halinin partner tarafından olumsuz şekilde etkilenmesi durumudur (Bakır ve Kalkan, 2019). Genellikle henüz başlamış olan romantik ilişkilerde bireylerin partnerine daha sağlıklı ve tipik davrandığı gözlemlenirken, belli zaman sonra kontrol altında tutmaya çalışma ve izleme davranışlarının belirgin şekilde arttığı görülmektedir (Bakır ve Kalkan, 2019). Buna göre ilişki sağlıklı olmayan yönde ilerlediğinde ve tarafların ilişkiyi sonlandırma kararı almaması sonucunda psikolojik ve fiziksel şiddet veya istismara sebebiyet verdiği ön görülmektedir.

Flört istismarının risk faktörlerine bakıldığında ise yaş, uyuşturucu veya alkol kullanımı, cinsiyet değişkeni, çocukluk yaşantıları, psikolojik sağlamlık, toplumsal cinsiyet rolleri, ataerkil toplumun dayatmaları ve düşük eğitim düzeyi gibi sebeplerden bahsedilebilir (Özdemir, 2019). Flört istismarının en riskli olduğu yaş aralığı 29-17 iken 30'lu yaşlardan sonra bu riskin azaldığı gözlemlenmiştir (Özdemir, 2019).

Evlilik öncesi flört ilişkilerinde yaşanan istismarı belirlemeye yönelik çalışmaların yapılabilmesi için flört istismarını ölçen veri aracına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmada flört istismarının 18-30 yaş aralığındaki bireylerde maruz kaldıkları istismarı veya maruz bıraktıkları istismarı ölçmeye yönelik güvenilir ve geçerli ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Geliştirilecek ölçekle birlikte flört istismarının belirlenmesi sağlanarak istismar düzeyi yüksek ve düşük düzey kişiler ayırt edilebilecektir. Ölçek literatürdeki yeni araştırmalarda kullanılabilecek aynı zamanda flört istismarına maruz kalma riskinin değerlendirilmesiyle önleyici programlara dâhil olma konusunda katkı sağlayacaktır.

## Yöntem

Bu çalışma ölçek geliştirme amacıyla tasarlanan bir araştırmadır. Flört İstismarı Ölçeği'nin (FİÖ) geliştirilmesinde izlenen aşamalar ve çalışmaya ilişkin özellikler bu bölümde açıklanacaktır.

## Örneklem

Araştırmada romantik ilişki içerisinde olan veya geçmişte romantik ilişkisi olan 18-30 yaş aralığını kapsayan (%61,1) 168 kadın ve 107'si (%38,9) erkek olmak üzere toplam 275 kişi katılmıştır. Belirtilen yaş aralığının tercih edilmesinde Merrill, Julie, Thomsen, Guimond, Milner (2004) 17-29 yaş aralığında yer alan bireylerin romantik ilişki sırasında partnerine karşı istismarda bulunma riskinin yüksek düzeyde olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca çalışmaya dahil edilen bireylerin, şimdi veya geçmişte herhangi bir romantik ilişki yaşamış olmaları koşulu gözetilmiştir.

Faktör analizi için en az 100 katılımcının altında olmaması önerilmektedir. Bir örneklemin belirlenmesinde 300 katılımcı "iyi" olarak belirlenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bu bağlamda çalışma kapsamına 275 kişi dahil edilmiştir. FİÖ taslağında belirlenen madde sayısı 82 olup 300 katılımcının örnekleme katılması ön görülmüştür. Örnekleme dâhil edilen katılımcılar 18-30 yaş aralığı ve flört bağlamı içerisinde olmaları araştırmacılar tarafından belirlenerek ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Patton,2014).

## Madde yazımı

Ölçeğin taslağı oluşturulurken romantik ilişkilerde istismar, partner istismarı, flört şiddetine ilişkin ilgili literatür taranmıştır. Türkçe ve yabancı literatürde kullanılan benzer nitelikteki ölçekler temel alınarak madde havuzu oluşturulmuştur.

Flört ilişkilerinde istismarı ölçmek amacıyla yabancı literatürde kullanılan Marshall tarafından 1992 yılında geliştirilmiş, erkeklerin partnerlerine uyguladığı fiziksel şiddet ve sıklığını ölçen 46 maddelik ölçekten yararlanılmıştır. Aynı zamanda partner şiddeti üzerine deneyimlerin ölçülmesine yönelik geliştirilen 15 maddelik bir ölçek soru havuzunun oluşturulmasında katkı sağlamıştır (Ford- Gilboe, Wathen, Varcoe, MacMillan, Scott-Storey, Mantler ve Perrin, 2016). Composite Abuse Scale klinik ortamlarda kullanılan partneri kötü etkilemeye ölçmeye yönelik hazırlanmış anket fiziksel, duygusal, cinsel istismar alt boyutlarındaki 30 maddeden faydalanılmıştır (Hegarty, Bush ve Sheehan, 2005). Türkçe literatürde ise 70 maddeden oluşan Romantik İlişkileri Değerlendirme Ölçeği'nin sorularından kazanım sağlanmıştır (Kılınçer ve Tuzgöl-Dost, 2013).

## Veri toplama araçları

Verileri toplamak için bu araştırmanın amacı için geliştirilen ve psikometrik özellikleri içeren Flört İstismarı Ölçeği (FİÖ) kullanılmıştır. 82 maddelik, dördümlük likert tipi ölçekte, katılımcıların (1) " Hiç katılmıyorum ", (2) " Katılmıyorum ", (3) " Katılıyorum ", (4) " Tamamen katılıyorum " şeklinde dereceleri içermektedir. Flört İstismarı Ölçeği (FİÖ); flört istismarına maruz kalma ve flört istismarı eyleminde bulunan iki alt ölçeği bulunmaktadır.

## İşlem

Ölçeğin geliştirilmesinde Uluslararası Final Üniversitesi Etik Kurulu'nun izni alınmıştır. Ardından katılımcılara flört istismarını ölçmek amacıyla geliştirilen form gönüllülük esasına dayalı olarak verilmiştir. 82 soruluk ölçeğin cevaplanacağı araştırma internet ortamı üzerinden uygulanmış ve katılımcılar istedikleri zaman çalışmadan ayrılma hakkına sahip olmuştur. Verilen formda ölçek sorularının yanı sıra yaş ve cinsiyet demografik değişkenlerini içeren açık uçlu maddeler de bulunmaktadır. İsteyen katılımcılara araştırmada geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonuçları paylaşılmıştır.

## Verilerin analizi

Çalışmada madde analiziyle madde toplam puanlarının birbiriyle ilişkisine ve açıklayıcı faktör analiziyle faktör çözümlenmesi yapılarak yapı geçerliliğinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Faktör analiziyle ağırlıkları düşük olan maddeler çıkarılacaktır. Ardından iç geçerlilik değerine ulaşmak amacıyla Cronbach Alpha formülü kullanılması ya da ölçek maddelerinin yarıya bölünmesiyle tek ve çift yarılar arasındaki korelasyon aracılığıyla güvenilirlik katsayısı kullanılmıştır (Erkuş, 2003). Verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde geliştirilen Flört İstismarı Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bulgulara değinilmiştir.

## Demografik bilgiler

Ölçek geliştirme çalışmasına katılan bireylerin (%61,1) 168'si kadın ve 107'si (%38,9) erkek olmak üzere toplamda 275 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş dağılımı Tablo1'de belirtildiği şeklindedir. 18-21 aralığında 38 (%30,6) erkek ve 86 (69,4) kadın, 22-25 yaş aralığında 53 (%46,5) erkek ve 61 (%53,5) kadın, 26-30 yaş aralığında 16 (%43,2) erkek ve 21 (%56,8) kadın olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 1:** Yaş ve Cinsiyet Bulguları

		Yaş			
		18-21	22-25	26-30	Toplam
Cinsiyet	Erkek	38	53	16	107
	Kadın	86	61	21	168
Toplam		124	114	37	275

## Flört istismarı ölçeğinin yapı geçerliliği analizi

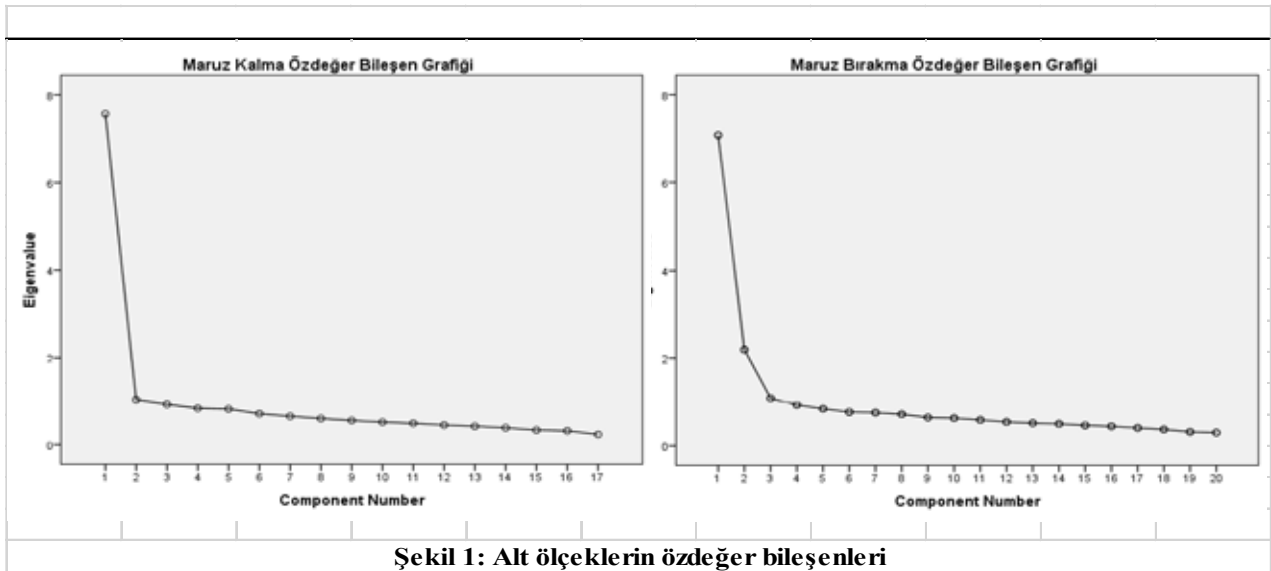
Ölçeğin hazırlanma aşamasında flört istismarını ölçmek amacıyla iki alt ölçek ön görülmektedir. Bu alt ölçekler toplamda flört istismarını ölçmede kullanılması düşünülmekte ve bu alt ölçekler istismara maruz kalma ve istismara maruz bırakma olarak belirlenmiştir. 275 kişinin katılımıyla veri toplamanın ardından flört istismarını oluşturacak ilk alt ölçek olan maruz kalma ve maruz bırakmanın yapı geçerliliği istatistiki olarak hesaplanmıştır. Öncelikli olarak verilerin Kaiser Meyer Olkin (KMO) değerlerine bakılmıştır.

**Tablo 2:** Maruz Kalma ve Maruz bırakma KMO Bulguları

<b>Maruz Kalma</b>		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0,942
	Approx. Chi-Square	2037,508
Bartlett's Test of Sphericity	df	136
	Sig.	0,000
<b>Maruz Bırakma</b>		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0,918
	Approx. Chi-Square	2055,341
Bartlett's Test of Sphericity	df	190
	Sig.	0,000

Kaiser Meyer Olkin değerleri maruz kalma için .942, maruz bırakma .918 bulunmuştur. Ayrıca her iki alt ölçek içinde  $p < 0,001$  bulunarak anlamlı sonucuna varılmış ve faktör analizi yapmak için uygun olduğu görülmüştür.

Açımlayıcı faktör analizinin yapılmasının ardından Component Matrix tablosunda aynı faktöre eşlik eden ve faktör yükleri arasında .10'dan daha az fark bulunan sorular hem maruz kalma hem de maruz bırakma alt ölçeklerinden ayrı ayrı incelenerek çıkarılmıştır. Maddelerin elenmesinde maruz kalma alt ölçeğinde 43 sorudan 17 soru ve maruz bırakma alt ölçeğinde 39 sorudan 17 soru kalmıştır. Kalan soruların alt boyutlarda oluşturdukları faktör sayısı Özdeğer Bileşen grafiğinden belirlenmiştir.



Şekil 1: Alt ölçeklerin özdeğer bileşenleri

Şekil 1'de bulunan maruz kalma özdeğer bileşen grafiğine bakıldığında birinci faktörün ikinci faktörün yaklaşık 7 katı olduğu gözükmemektedir. Maruz kalma varyansının açıklandığı (Tablo 3) birinci faktör %44, ikinci faktörün ise varyansın %6'sını açıkladığı görülmektedir. Bu durumda Eigenvalue değeri belirlenmemesine rağmen 2 faktör bulunmuştur. Maruz bırakma özdeğer bileşen tablosuna bakıldığında 3 faktörlü bir yapı olduğu görülmektedir. Maruz bırakma varyans toplamları tablosuna (Tablo 4) göre de birinci faktörün %35 ikinci faktörün %10 üçüncü faktörün ise %5 varyansı açıkladığı görülmektedir. Eigenvalue değerinin belirlenmemesine rağmen 3 faktörlü bir yapı karşımıza çıkmış ve özdeğer bileşen grafiği doğrulanmıştır.

**Tablo 3:** Maruz Kalma Varyans Toplamları

Faktör	Initial Eigenvalues		
	Toplam	% varyans	kümülatif %
1	7,572	44,542	44,542
2	1,031	6,066	50,607

**Tablo 4:** Maruz Bırakma Varyans Toplamları

Faktör	Initial Eigenvalues		
	Toplam	% varyans	kümülatif %
1	7,085	35,425	35,425
2	2,189	10,946	46,371
3	1,091	5,454	51,825

Ölçeğin alt ölçeklerinden 2 faktör maruz kalmanın toplamda %50,6'sını açıklamakta iken maruz bırakmayı 3 faktör toplamda %51,82'sini açıklamaktadır. Bu faktörlerin içerdikleri değerler ve madde numaralarını gösteren Component Matrix tablosu aşağıda verilmektedir.

**Tablo 5:** Maruz Kalma Alt Ölçeği Faktör Yükleri

Madde No	Faktör Yükü	
	1	2
44	0,812	
42	0,749	-0,319
13	0,734	
41	0,727	-0,352
3	0,717	
12	0,710	
4	0,679	
21	0,664	
25	0,655	
15	0,631	0,362
24	0,631	
18	0,623	
8	0,612	
43	0,602	
39	0,588	
9	0,578	0,401
26	0,576	

Maruz kalma alt ölçeğinin faktör yükleri incelendiğinde birinci faktörün içerisinde ikinci faktörü de kapsadığı görülmektedir.

**Tablo 6:** Maruz Bırakma Alt Ölçeğinin Faktör Yükleri

Faktör Yükü			Madde No	Faktör Yükü		
1	2	3		1	2	3
0,775			47	0,61		0,358
0,74			69	0,608		
0,719			76	0,605		0,374
0,716			77	0,6		-0,361
0,695			81	0,574		-0,375
0,686			70	0,548		
0,642		0,301	59		0,753	
0,641			62		0,728	
0,632			75		0,602	
0,628			58	0,411	0,561	



Maruz bırakma alt ölçeğine 3 faktör toplamda 20 soru etki ettiği görülmektedir. Ancak ikinci faktöre etki eden 59. (partnerimin benden habersiz hareket etmesinden rahatsız olurum), 62. (partnerimin sosyal medya paylaşımlarını kontrol ederim) ve 75. (partnerimi benden ayrıldıktan sonra takip ederim) sorularının uzman görüşü doğrultusunda partnerin kontrolü ele almaya yönelik kendi başına bir faktör oluşturması nedeniyle çıkarılmıştır.

## Flört istismarı ölçeğinin güvenilirlik analizi

Flört istismarı ölçeğinin alt ölçeklerinden 17 madde ile maruz kalma boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .91 olarak maruz bırakma boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin flört istismarını ölçmede güvenilir bir ölçme aracı olduğunun kanıtıdır.

**Tablo 7:** Flört İstismarı Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Cronbach Alpha Değerleri

<b>Maruz Kalma</b>	
Cronbach's Alpha Değeri	Madde Sayısı
0,915	17
<b>Maruz Bırakma</b>	
Cronbach's Alpha Değeri	Madde Sayısı
0,902	17

## Flört istismarı ölçeğinin maddeler arası korelasyon değerleri

Flört istismarı ölçeğinin maruz kalma alt ölçeğinin maddeleri arasındaki ortalama korelasyonun .407 değerinde orta düzey ilişki olduğu bulunmuştur. Maddeler arasındaki en düşük korelasyon değerinin .239 ile düşük düzeyde ilişki ve en yüksek korelasyon değerinin de .626 ile orta düzey ilişkide olduğu saptanmıştır. Ayrıca her bir maddenin birbirleriyle korelasyonları tablo 8'de verilmiştir. Tablo 8'e göre en güçlü korelasyon oluşturan sorular madde 44 (karar alırken benim düşüncelerime önem vermez) ile madde 42 (aynı konu hakkında çelişkili cevaplar verir) arasındaki .626, madde 44 (karar alırken benim düşüncelerime önem vermez) ile madde 13 (manevi değerlerime saygı göstermez) arasındaki .612 ve madde 44 (karar alırken benim düşüncelerime önem vermez) ile madde 25 (hoşlandığım etkinlikleri yapmamı engeller) arasındaki .592 değerinde orta düzey pozitif ilişkiler görülmektedir. Tablo 8'e göre en zayıf korelasyon oluşturan soruların madde 25 (hoşlandığım etkinlikleri yapmamı engeller) ile 18 (beni eski ilişkileriyle kıyaslar) arasındaki .239, madde 43 (beni rahatsız eden şakalar yapar) ile madde 9 (onun istediği gibi birisi olmadığım takdirde beni terk edeceğini söyledi) arasındaki .246 ve madde 39 (beni başkalarıyla ilişkiye girdiğime dair asılsızca suçlar) ile 8 (aldığım kararları küçümser) arasındaki .258 değerinde pozitif yönde düşük ilişkiler görülmektedir.

Flört istismarı ölçeğinin maruz bırakma alt ölçeğinin maddeleri arasındaki ortalama korelasyonun .370 değerinde orta düzey ilişkisi olduğu bulunmuştur. Maddeler arasındaki en düşük korelasyon değerinin .121 ile düşük düzeyde ilişki ve en yüksek korelasyon değerinin de .579 ile orta düzey ilişkide olduğu saptanmıştır. Ayrıca her bir maddenin birbirleriyle korelasyonları tablo 9'da verilmiştir. Tablo 9'a göre en güçlü korelasyon oluşturan sorular madde 79 (kendini kötü hissettiği zamanlarda görmezden gelirim) ile madde 66 (sorunlarına ilgi göstermem) arasındaki .579, madde 71 (manevi değerlerine saygı göstermem) ile madde 53 (yetersiz olduğunu söylerim) arasındaki .576 ve madde 74 (alışkanlığı olmadığı maddeler kullanması için zorlarım) ve madde 71 (manevi değerlerine saygı göstermem) arasındaki .542 değerinde pozitif yönde orta düzey ilişkiler olarak görülmektedir. Tablo 9'a göre en zayıf korelasyon oluşturan sorular madde 58 ile madde 47 arasındaki .121, madde 58 (isteklerimi koşulsuz kabul etmesini isterim) ile madde 50 (başkalarının yanında rencide edici sözler kullanırım) arasındaki .138 ve madde 58 (isteklerimi koşulsuz kabul etmesini isterim) ile madde 82 (küçük düşürmek için sosyal medya profilinde olumsuz yorumlar yaparım) arasındaki .137 değerinde pozitif yönde düşük ilişkiler olduğu saptanmıştır.

**Tablo 8: Maruz Kalma Alt Ölçeğinin Maddeler Arasındaki Korelasyon Tablosu**

	madde 3	madde 4	madde 8	madde 9	madde 12	madde 13	madde 15	madde 18	madde 21	madde 24	madde 25	madde 26	madde 39	madde 41	madde 42	madde 43	madde 44
madde 3	1																
madde 4	,518**	1															
madde 8	,435**	,362**	1														
madde 9	,409**	,305**	,398**	1													
madde 12	,526**	,453**	,417**	,344**	1												
madde 13	,541**	,459**	,419**	,350**	,463**	1											
madde 15	,426**	,380**	,377**	,347**	,433**	,501**	1										
madde 18	,416**	,386**	,396**	,397**	,437**	,438**	,372**	1									
madde 21	,427**	,381**	,365**	,368**	,377**	,533**	,484**	,356**	1								
madde 24	,377**	,319**	,366**	,400**	,383**	,391**	,313**	,385**	,343**	1							
madde 25	,458**	,451**	,308**	,354**	,379**	,411**	,282**	,239**	,453**	,412**	1						
madde 26	,322**	,282**	,319**	,321**	,333**	,391**	,370**	,307**	,402**	,306**	,342**	1					
madde 39	,359**	,319**	,258**	,365**	,394**	,378**	,374**	,391**	,412**	,324**	,340**	,358**	1				
madde 41	,463**	,568**	,336**	,272**	,510**	,470**	,378**	,403**	,368**	,482**	,433**	,381**	,438**	1			
madde 42	,472**	,539**	,436**	,324**	,506**	,479**	,396**	,447**	,383**	,547**	,465**	,383**	,312**	,613**	1		
madde 43	,354**	,344**	,275**	,246**	,435**	,387**	,283**	,338**	,371**	,331**	,465**	,364**	,378**	,433**	,435**	1	
madde 44	,534**	,533**	,492**	,461**	,578**	,612**	,449**	,392**	,510**	,470**	,592**	,441**	,369**	,577**	,626**	,426**	1

**Tablo 9: Maruz Bırakma Alt Ölçeğinin Maddeler Arasındaki Korelasyon Tablosu**

	madde 47	madde 49	madde 50	madde 52	madde 53	madde 56	madde 66	madde 69	madde 70	madde 71	madde 74	madde 76	madde 77	madde 79	madde 82	madde 81	madde 58
madde 47	1																
madde 49	,485**	1															
madde 50	,462**	,403**	1														
madde 52	,299**	,375**	,348**	1													
madde 53	,465**	,512**	,435**	,406**	1												
madde 56	,340**	,299**	,413**	,465**	,532**	1											
madde 66	,447**	,505**	,400**	,390**	,552**	,438**	1										
madde 69	,332**	,335**	,402**	,265**	,501**	,333**	,384**	1									
madde 70	,286**	,369**	,338**	,344**	,360**	,312**	,334**	,272**	1								
madde 71	,345**	,346**	,396**	,389**	,576**	,526**	,529**	,474**	,275**	1							
madde 74	,384**	,445**	,490**	,391**	,492**	,439**	,522**	,365**	,266**	,542**	1						
madde 76	,403**	,338**	,350**	,323**	,481**	,400**	,405**	,386**	,335**	,334**	,455**	1					
madde 77	,305**	,336**	,225**	,438**	,374**	,389**	,393**	,321**	,341**	,403**	,321**	,288**	1				
madde 79	,363**	,406**	,393**	,412**	,522**	,494**	,579**	,412**	,283**	,527**	,452**	,330**	,402**	1			
madde 82	,364**	,425**	,469**	,362**	,474**	,400**	,471**	,228**	,342**	,417**	,435**	,321**	,237**	,478**	1		
madde 81	,237**	,226**	,302**	,350**	,335**	,317**	,376**	,337**	,366**	,413**	,327**	,237**	,451**	,409**	,280**	1	
madde 58	,121**	,161**	,138**	,276**	,297**	,259**	,232**	,248**	,248**	,241**	,144**	,185**	,371**	,245**	,137**	,354**	1

## Flört istismarı ölçeğinin alt ölçekleri ile arasındaki ilişki

**Tablo 10: Flört İstismarı Ölçeğinin Puanları ile Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon**

	maruzbırakma	maruzkalma	FiÖ
maruzbırakma	1		
maruzkalma	,466**	1	
FiÖ	,745**	,863**	1

Ölçeğin alt boyutları ile bu boyutların toplamını oluşturan flört istismarı ölçeğinin ortalama puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında (Tablo 10) maruz kalma alt ölçeğiyle maruz bırakma alt ölçeği arasında .466 değerinde pozitif yönde orta düzey ilişki saptanmıştır. Maruz bırakma alt ölçeğinin toplam ölçek (FiÖ) ile ilişkisine bakıldığında .745 değerinde pozitif yönde yüksek düzey ilişki bulunmuştur. Bir diğer alt ölçek maruz kalma ile toplam ölçek (FiÖ) arasındaki ilişkiye bakıldığında .863 değerinde pozitif yönde yüksek düzey ilişki saptanmıştır.

Flört istismarı alt ölçeklerinin cinsiyet ve yaşa göre ortalama, standart sapma ve tek yönlü varyans (anova) testi değerleri

Maruz kalma alt ölçeğinin toplam puanlarının cinsiyete göre manidar bir farklılaşma olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tablo 11'de görüldüğü üzere erkek (X=1,51, SS=0,51) ve kadınların (X=1,59, SS=0,56) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F=1.565, p=.219, p>.05).

**Tablo 11:** Maruz Kalma Alt Ölçeğinin Cinsiyete Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Yönlü Varyans Analizi Değerleri

	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	Anova Sonuçları
Erkek	107	1,5102	0,50529	
Kadın	168	1,5928	0,56436	F: 1,518 p: .219
Toplam	275	1,5606	0,54270	

Maruz bırakma alt ölçeğinin toplam puanlarının cinsiyete göre manidar bir farklılaşma olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Tablo 12'de görüldüğü üzere erkek ( $X=1,44$ ,  $SS=0,52$ ) ve kadınların ( $X=1,33$ ,  $SS=0,32$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F=5,138$ ,  $p=.024$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 12:** Maruz Bırakma Alt Ölçeğinin Cinsiyete Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Yönlü Varyans Analizi Değerleri

	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	Anova Sonuçları
Erkek	107	1,4464	0,52947	
Kadın	168	1,3302	0,32090	F: 5,138 p: .024
Toplam	275	1,3754	0,41766	

Maruz kalma alt ölçeğinin toplam puanlarının yaş gruplarına göre manidar anlamlı bir farklılığın olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Tablo 13'de görüldüğü gibi 18-21 yaş ( $X=1,52$ ,  $SS=0,51$ ) grubu, 22-25 yaş ( $X=1,56$ ,  $SS=0,56$ ) grubu ve 26-30 yaş grubu ( $X=1,66$ ,  $SS=0,54$ ) arasında manidar anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır ( $F=1,060$ ,  $p=.0348$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 13:** Maruz Kalma Alt Ölçeğinin Yaşa Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Yönlü Varyans Analizi Değerleri

	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	Anova
18-21	124	1,5223	0,51901	
22-25	114	1,5671	0,56471	F: 1,060 p: .348
26-30	37	1,6693	0,55048	
Toplam	275	1,5606	0,54270	

Maruz bırakma alt ölçeğinin toplam puanlarının yaş gruplarına göre manidar anlamlı bir farklılığın olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır.

Tablo 14'de görüldüğü gibi 18-21 yaş ( $X=1,33$ ,  $SS=0,33$ ) grubu, 22-25 yaş ( $X=1,44$ ,  $SS=0,51$ ) grubu ve 26-30 yaş grubu ( $X=1,37$ ,  $SS=0,41$ ) arasında manidar anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır ( $F=3,044$ ,  $p=.049$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 14:** Maruz Bırakma Alt Ölçeğinin Yaşa Göre Ortalama, Standart Sapma ve Tek Yönlü Varyans Analizi Değerleri

	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	Anova
18-21	124	1,3306	0,33892	
22-25	114	1,4479	0,51564	F: 3,044 p: .049
26-30	37	1,3021	0,26747	
Toplam	275	1,3754	0,41766	

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada flört istismarının düzeyini ölçmek amacıyla; flört istismarına maruz kalmak ve flört istismarına maruz bırakmak üzere 2 alt boyuttan oluşan 34 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir. Flört İstismarı Ölçeği'nin (FİÖ) geliştirme aşamasında ilk olarak literatürde yer alan benzer çalışmalar taranmıştır. Literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda flört istismarını ölçmek için birden fazla ölçek kullanıldığı görülmüştür. Yapılan araştırmalar sonucunda Türkçe literatürde flört istismarını doğrudan ölçebilen spesifik bir ölçeğe ulaşılmamıştır. Bu nedenle çalışmalarda kullanılan ölçeklerin birleştirilip iki ayrı alt boyut oluşturularak ölçmek istenene daha kolay erişilmesini sağlamak amaç edinilmiştir. Araştırmanın sonucuna bakıldığında ölçeğin yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu söylenilebilmektedir.

İlk alt boyut olan flört istismarına maruz kalma, bireyin bir başkası tarafından flört istismarına uğraması olarak açıklanabilir. Bu alt boyutta 17 madde yer almaktadır. Bahsedilen alt boyutta yer alan bazı maddeler şu şekildedir: "partnerim aynı konu hakkında çelişkili cevaplar verir", "partnerim karar alırken benim düşüncelerime önem vermez", "partnerim manevi değerlerime saygı göstermez" ve "partnerim hoşlandığım etkinlikleri yapmamı engeller". İkinci alt boyut olan flört istismarına maruz bırakma ise bireyin bir başkasına flört istismarı uygulaması şeklinde açıklanabilir. Bu alt boyutta yer alan maddeler de 17'dir ve bazıları şu şekildedir: "partnerimi kendini kötü hissettiği zamanlarda görmezden gelirim", "partnerimin sorunlarına ilgi göstermem", "partnerimin manevi değerlerine saygı göstermem", "partnerime yetersiz olduğumu söylerim" ve "partnerimi alışkanlığı olmadığı maddeler kullanması için zorlarım".

İki alt boyutta da elde edilebilecek en yüksek puan 68, en düşük puan 17'dir. İlk alt boyutta yüksek puan almak bireyin istismara uğradığını veya uğramaya yatkın olduğunu ikinci alt boyutta yüksek puan almak ise bireyin istismar uyguladığını veya uygulamaya yatkın olduğunu göstermektedir.

Ölçekte yer alan 2 alt boyutu dikkate aldığımızda araştırmaya dâhil edilen hiçbir makalede belirlenen alt boyutların aynı anda kapsandığı çalışma olmadığı gözlemlenmiştir (Bakır ve Kalkan, 2019; Kılınçer ve Dost, 2013). Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayılarının, flört istismarına maruz kalma .91 ve flört istismarına maruz bırakma .90 şeklinde yüksek olması durumunda alt boyutlarda yer alan maddelerin birbiriyle tutarlı olduğu bilgisine ulaşılmaktadır.

Çalışmanın geçerliliğini sınamak amacıyla kapsam geçerliği ve yapı geçerliği tercih edilmiştir. Kapsam geçerliği, ölçülmesi amaçlanan davranışların nicelik ve nitelik açısından yeterliliğini test etmektedir (Karadağlı ve Ecevit-Alpar, 2017). Kapsam geçerliliğini test edebilmek adına uzman görüşüne başvurulmuştur. Ölçek, hiçbir maddenin çıkarılmadığı ilk hali ile bir uzmanın görüşüne sunulmuş ve değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu değerlendirme sonucunda maddeler, farklı özne kategorileri altında toplanmıştır. Katılımcının rahat cevap vermesini sağlamak için "partnerim", "partnerime", "partnerimi" ve "partnerimin" şeklinde uygulanmıştır.

Çalışmada Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerinin uygunluğu test edilmiş ve açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yukarıda da bahsedildiği üzere iki alt boyuta ayrılan ölçek soruları istismara maruz kalma alt boyutunda 43 maddeden açıklayıcı faktör analizi uygulandıktan sonra 17 maddeye; istismara maruz bırakma alt boyutunda da 39 maddeden 17 maddeye indirgenmiştir. Bunun sebebi bazı maddelerin birden fazla faktörde yer alması sonucunda geçerliliği düşürmesi olarak açıklanabilir. Ayrıca maruz bırakma alt ölçeğinde oluşan ikinci faktörün (Tablo 6: kırmızı ile boyanan) maddelerinin kendi aralarında yeni bir treyti ölçtüğü düşünüldüğü için çalışmadan çıkarılmıştır. Bu sorular 59 (partnerimin benden habersiz hareket etmesinden rahatsız olurum), 62 (partnerimin sosyal medya paylaşımlarını kontrol ederim) ve 75 (partnerimi benden ayrıldıktan sonra takip ederim) şeklinde partnerin kontrolü ele almaya yönelik ve kontrolcü davranışları doğrudan sorduğu düşünülmektedir. Bu treyte yönelik yeni bir ölçek geliştirme çalışması ilerleyen araştırmalarda gündeme getirilebilir.

Çalışmanın güvenilirliğini ölçmek için ise Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Güvenirlik, ölçülmek istenenin niteliğinin ne derecede doğru ölçüldüğünü ve maddelere verilen cevapların tutarlılığını açıklayan bir kavramdır (Karadağlı ve Ecevit Alpar, 2017). Geçerli olan her çalışma güvenilir olarak değerlendirilirken güvenilir olan her çalışma geçerli olarak değerlendirilmemektedir. (FİÖ'nün Cronbach Alfa değerleri ilk boyut, istismara maruz kalma .91 iken ikinci boyut olan istismara maruz bırakma .90 bulunmuş olup çalışmanın yüksek güvenilirliğe sahip olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Flört istismarını ölçek için geliştirilen iki alt ölçeğin hem kendi aralarında hem de toplam puanları arasında ilişkiden çıkarılan sonuca göre flört istismarına maruz kalmak ile maruz bırakmak arasında orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. FİÖ ile alt ölçekler arasındaki ilişkiye bakıldığında hem maruz bırakma hem de maruz kalma ile yüksek düzey ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak çalışma kapsamında, flört istismarına maruz kalma ve maruz bırakma davranışlarının belirlenmesine yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirildiği söylenebilir. Ayrıca Türkçe literatürde benzer bir ölçeğin yer almaması nedeniyle bu alanda yürütülecek başka çalışmalar için FİÖ referans olarak kullanıma uygundur.

## Kaynakça

- Bakır, A. ve Kalkan, M. (2019). Siber Flört İstismarı Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 75-95.
- Bharat A, Jain N, Gupta BK, Bharat V. To determine the pattern and effects of verbal, emotional and physical abuse in both sexes. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 2016; 3(4): 818-25.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (3. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Ford-Gilboe, M., Wathen, C. N., Varcoe, C., MacMillan, H. L., Scott-Storey, K., Mantler, T. ve Perrin, N. (2016). Development of a brief measure of intimate partner violence experiences: the Composite Abuse Scale (Revised)—Short Form (CASR-SF). *BMJ open*, 6(12)
- Hatipoğlu, Ü. S. (2010). Başkent Üniversitesi öğrencilerinde flört şiddeti prevalansı anketi. *Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Adli Tıp Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi Ankara*, 52-3.
- Hegarty, K., Bush, R. ve Sheehan, M. (2005). The composite abuse scale: further development and assessment of reliability and validity of a multidimensional partner abuse measure in clinical settings. *Violence and victims*, 20(5), 529-547.
- Karadağlı, F. ve Alpar, Ş., E. (2017). Bir ölçek geliştirme çalışması: Kemoterapi uygulanan hastalarda özbakım yetersizliği kuramına göre özbakım davranışları ölçeği. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 168-181.
- Kılınçer, A., Tuzgöl Dost, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42).
- Kılınçer, A. S. ve Dost, M. T. (2013). Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 4(1), 15-32.
- Makin-Byrd, K., Bierman, K. L., The Conduct Problems Prevention Research Group. (2013). Individual and Family Predictors of The Perpetration of Dating Violence and Victimization in Late Adolescence. *Journal of Youth Adolescence*; 42(4): 536-550.
- Merrill, L. L., Julie L. C., Thomsen C. J., Guimond, J. ve Milner, J. S. (2004). Perpetration of severe intimate partner violence: Pre-military and second year of service rates. *Military Medicine*, 170 (8), 705-705.
- Öngün, E. ve Ünsal, G. (2018). Üniversite yaşamında yakın ilişkiler ve istismar. *Journal of Academic Research in Nursing (JAREN) Dergisi*, (4), 1, 52-8.
- Özdemir, J. (2019). *Otoriter kimlik yapısının flört şiddeti üzerine etkisi: Çukurova Üniversitesi Adana örneği* (Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Patton, M. Q. (2014). Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri. *Ankara: Pegem Akademi*.
- Pellegrini AD. (2001). A longitudinal study of heterosexual relationships, aggression, and sexual harassment during the transition from primary school through middle school. *Applied Developmental Psychology*, 22, 119-133.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.

## EK 1: Flört İstismarı Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Aşağıda evlilik öncesi romantik ilişki (flört) yaşadığınız kadın/erkek partnerinizin size yönelik ve sizin ona yönelik davranışlarına ilişkin ifadelerin yer aldığı 82 madde bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun, sonra da **genel** olarak kadın/erkek partnerinizi ve sizi ne ölçüde yansıttığını, ifadelerin sağ tarafındaki kutularda yer alan

(1) Hiç katılmıyorum,

(2) Katılmıyorum,

(3) Katılıyorum,

(4) Tamamen katılıyorum

seçeneklerinden birisine (X) işareti koyarak belirtin. Yanıtlarınız bilimsel bir araştırmada kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Lütfen içten ve samimi olarak yanıt veriniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Katılımınız için çok teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz:.....

Yaşınız:.....

### Maruz Kalma Alt Ölçeği

PARTNERİM:				
3) sorunlarıma ilgi göstermez.	(1)	(2)	(3)	(4)
4) bana güvensiz hissettirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
8) aldığım kararları küçümser.	(1)	(2)	(3)	(4)
9) onun istediği gibi birisi olmadığım takdirde beni terk edeceğini söyledi.	(1)	(2)	(3)	(4)
PARTNERİM:				
12) kendimi kötü hissettiğim zamanlarda beni görmezden gelir	(1)	(2)	(3)	(4)
13) manevi değerlerime saygı göstermez.	(1)	(2)	(3)	(4)
15) arkadaş ortamında beni görmezden gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)
18) beni eski ilişkileriyle kıyaslar.	(1)	(2)	(3)	(4)
PARTNERİM:				
21) bana çirkin olduğumu hissettirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
24) isteklerini koşulsuz kabul etmemi ister.	(1)	(2)	(3)	(4)
25) hoşlandığım etkinlikleri yapmamı engeller.	(1)	(2)	(3)	(4)
26) ailemi bana kötüler.	(1)	(2)	(3)	(4)
PARTNERİM:				
39) beni başkalarıyla ilişkiye girdiğime dair asılsızca suçlar.	(1)	(2)	(3)	(4)
41) bana yalan söyler.	(1)	(2)	(3)	(4)
42) aynı konu hakkında çelişkili cevaplar verir.	(1)	(2)	(3)	(4)
43) beni rahatsız eden şakalar yapar.	(1)	(2)	(3)	(4)
44) karar alırken benim düşüncelerime önem vermez.	(1)	(2)	(3)	(4)

**Maruz Bırakma Alt Ölçeği**

<b>PARTNERİME:</b>				
47) çekici olmadığını söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
49) ailesini kötülerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
50) başkalarının yanında rencide edici sözler kullanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
52) istemediği şekilde hitap ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
53) yetersiz olduğunu söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
56) bensiz hiç bir değerinin olmadığını söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>PARTNERİMİN:</b>				
58) isteklerimi koşulsuz kabul etmesini isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
66) sorunlarına ilgi göstermem.	(1)	(2)	(3)	(4)
69) hoşlandığı etkinlikleri yapmasını engellerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
70) pahalı hediyeler almasını beklerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
71) manevi değerlerine saygı göstermem.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>PARTNERİMİ:</b>				
74) alışkanlığı olmadığı maddeler kullanması için zorlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
76) kendini affettirmek için istemediği bir eyleme zorlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
77) Partnerimi onun yoğun olduğu (iş, okul) zamanlarda buluşmaya zorlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
79) kendini kötü hissettiği zamanlarda görmezden gelirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
81) başkasıyla ilişkiye girdiğine dair asılsızca suçlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
82) küçük düşürmek için sosyal medya profilinde olumsuz yorumlar yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)





## Sanat Psikoterapisi ve Kuramsal Temelleri Bir Vaka Örneği

Cüneyt OKCU<sup>1</sup>

### Özet

İnsanın ilk çağlarda mağara duvarlarına çizim yaparak, dans ederek başlattığı sanat kavramı zamanla kendi evrimsel süreciyle birlikte gelişmiş ve derinleşmiştir. Evrimleşen insan, yaşamın derinliklerini anlamaya çalışırken kendi derinliklerine de dalmış ve ruhsal yapısını keşfetmiştir. Bu keşif bazı hastalıkların ilaç ve cerrahi yöntem kullanmadan tedavi edilebileceğini göstermiş ve terapi kavramını yaratmıştır. Psikodinamik kuram ise insanın ruhsal yapısının derinliğine analiz edildiği en temel terapi yaklaşımı olarak karşımıza çıkmıştır. Zamanın ruhuna uygun olarak ruhsal yapıyı açıklayan kuramlar çeşitlenmiş ve birbirinden faydalanır hale gelmiştir. Günümüzde ise sanat terapisi birçok psikoterapi yaklaşımı içerisinde kullanılan bir disiplin olarak alandaki yerini almıştır. Bu çerçevede sanatın ruhsal yapının derinlemesine ele alındığı psikodinamik yönelim açısından incelenmesi çok büyük önem arz etmektedir. Öte yandan alanyazın bu konuda Türkçe kaynak kıtlığına sahiptir. Bu çalışmanın amacı özellikle konuyla ilgili önemli noktaları bir vaka örneği üzerinden aktararak alanyazına kuramla ilgili Türkçe bir kaynak kazandırmaktır. Bu amaç doğrultusunda ele alınan bu derleme makalesinde sanat ve terapi kavramlarının temelleri, psikodinamik yönelimli sanat terapisinin kuramsal yolculuğu ve alanyazındaki bazı araştırma sonuçları aktarılmaya çalışılmış ve bu konudaki Türkçe kaynak kıtlığının giderilmesi amacıyla yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Sanat, Terapi, Naumburg, Walden Okulu, Psikodinamik

## Art Psychotherapy and Theoretical Bases: A Case Study

### Abstract

The concept of art, which started with dancing and drawing on cave walls in the early ages, developed and deepened over time with its own evolutionary process. While trying to understand the depths of life, the evolving human also dived into his own depths and discovered his spiritual structure. This discovery showed that some diseases can be treated without the use of drugs and surgical methods, and created the concept of therapy. The psychodynamic theory has emerged as the most basic therapy approach in which the psychological structure of the human being is analyzed in depth. Theories explaining the mental structure in accordance with the zeitgeist have diversified and benefited from each other. Today, art therapy has taken its place in the field as a discipline used in many psychotherapy approaches. In this context, it is of great importance to examine art in terms of psychodynamic orientation, in which the spiritual structure is dealt with in depth. On the other hand, the literature has limited resources in Turkish on this subject. The aim of this study is to provide a Turkish source for the theory in the literature, especially by conveying the important points about the subject through a case study. In this review article, which was handled for this purpose, the foundations of the concepts of art and therapy, the theoretical journey of psychodynamic art therapy and some research results in the literature were tried to be conveyed and suggestions were made for studies to be done in order to eliminate the limitation of Turkish resources on this subject.

**Keywords:** Art, Therapy, Naumburg, The Walden School, Psychodynamic

<sup>1</sup> Uzm. Klinik Psikolog, Psikoterapist, Psikoterapi Enstitüsü, BPT Kütük No: 66  
ORCID: 0000-0002-07393076, cuneyt.okcu@hotmail.com

## Giriş

Sanat, ilk çağlardan başlayarak insan yaşamında önemli yer tutan kavramlardan biri olmuştur. İlkel insanların mağara duvarlarına çizim yaparak, dans ederek ve şarkı söyleyerek başlattığı sanat kavramı zamanla taklitler ve hikâye anlatımlarıyla zenginleşmiş ve insanın evrimine eşlik ederek yaşamın bir parçası haline gelmiştir. İnsan evrim süreci içerisinde yaşam kadar kendi hakikatini de arayan bir yapıya dönüşmüştür. Bu arayış birçok kuramsal bilgilerin temellerinin de atılmasına sebep olmuştur. Mısır ve Mezopotamya bilgisini miras olarak alan Antik Yunan çağı ise yaşamın ve insanın çok boyutlu olarak ele alındığı en önemli dönem olmuştur. Sanat, felsefe ve psikolojinin kavramsallaştırıldığı bu dönemin izleri günümüze kadar devam etmiş ve birçok kuramın temelini oluşturmuştur.

Aristoteles'e göre insanın üç temel özelliği; "*Bilme (episteme) – Eyleme (praxis) – Yaratma (poesis)*" tanımlanmaktadır. Sanat üzerine yazılmış tarihteki ilk eser olan Aristoteles'in Poetika adlı eserinin ismi de insanın temel özelliklerinden biri olan yaratma anlamındaki "*poesis*" sözcüğünden türetilmiştir. Bu eserde Aristoteles, sanatın insanın yaratıcı düş gücüyle ortaya konduğunu anlatmaktadır (Aristoteles, 2007). Benite (1853) sanatı; "*Ne bir oyun ne bir eğlencedir. O ancak ruhun dışarıya vurarak kendini gösterme ihtiyacıdır*" şeklinde tanımlamıştır (Çelikbaş, 2019). Tolstoy ise sanatı; "*İnsanın bir zaman duymuş olduğu bir duyguyu kendinde canlandırdıktan sonra aynı duyguyu başkalarının da duyabilmesi için hareket, çizgi, renk, ses ya da sözcüklerle belirlenmiş biçimler aracılığıyla aktarmasıdır*" şeklinde ifade etmiştir (Soygür, 1999). İnsanın yaşantısının düzenlenmesinde önemli bir parça olarak kabul edilen sanat, duyguların dışavurumuna ve içsel dünyanın anlamlandırılmasına yardımcı olmaktadır. Bir dışavurum aracı olarak kabul edilen sanat, bloke olmuş duyguların ve bilinçdışı anıların semboller yoluyla boşaltılmasını sağlamakta, psikolojik ve fiziksel acılar üzerinde iyileştirici etki yaratmaktadır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017).

## Sanat Psikoterapisi ve Kuramsal Temelleri

Psikoterapi (psychotherapy) terimi Antik Yunancada ruh anlamındaki "*psukhein*" fiilinden türemiş "*psyche*" sözcüğü ile tıbbi tedavi anlamındaki "*threapeuein*" fiilinden türemiş "*therapeia*" sözcüklerinin birleştirilmesiyle oluşturulmuştur. Bu manada psikoterapi terimi ruhsal tedavi, daha açık bir ifadeyle ilaç ve cerrahi yöntemler kullanmadan hastanın tedavi edilmesi olarak kullanılmıştır (Özakkaş, 2017). Psikiyatrik bir tedavi olarak 19. yüzyılda kullanılmaya başlanan psikoterapi, danışanın yaşadığı olayları anlamlandırılmasını sağlayarak içgörü kazandırmak, işlevselliği bozan düşünce ve davranışları yeniden düzenlemek ve rahatsızlık veren semptomları ortadan kaldırmak için kullanılan bir ruhsal tedavi yöntemidir (Özmen, 2008). Psikoterapi en kısa tabirle danışanın düşünce, duygu ve davranışlarının seans içi etkileşimle iyileştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda olumlu ve olumsuz her türlü yaşantının duygu, düşünce ve davranış döngüsünde etkili olduğu ve genler üzerinde de tetikleyici etki yarattığı saptanmıştır. Bu çerçevede yapılan epigenetik araştırmalar ve beyin görüntüleme çalışmalarında ise psikoterapinin beyin işlevsel değişimlerinde ilaçlarla eş değer düzeyde etkili olduğu ortaya konmuştur (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Tarih boyunca insan yaşamının bir parçası olan sanat birçok dönemde şifa vermek amacıyla kullanılmıştır. Ruhsal tedavilerde Mısırlılar sanatsal aktivitelerden faydalanırken Yunanlılar drama ve müziği kullanmış, 20. yüzyıla gelindiğinde ise sanatın terapötik gücü keşfedilmiştir. İngiliz ressam Adrian Hill, tüberküloz hastalarıyla yaptığı resimler esnasında hastaların travma ve duygularını dışarı vurduklarını gözlemlemiş ve Sanat Terapisi kavramını ortaya koymuştur. Margaret Naumburg, Edith Kramer, Hanna Kwiakowska ve Elinor Ulman'ın katkılarıyla kavram daha da olgunlaşmış ve Amerikan Sanat Terapisi Derneği kurulmuştur (Demir, 2022).

İnsanın ve yaşamın en önemli parçalarından biri haline gelen sanatın, bireyin tıbbi tedavi sürecinde kullanılması sonucunda ortaya çıkan Sanat Terapisi en genel ifadeyle sanatsal araçlar kullanarak yaşamsal zorluklar, travmalar ve hastalıklar yaşayan danışanların duygusal durumlarının düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede disiplinler arası bir yapı olan sanatın resim, müzik, dans, şiir ve görsel sanat gibi alanlarından faydalanılmaktadır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017; Demir, 2022; Öz, 2015).

Sanat Terapisi kavramı, Amerikan Sanat Terapisi Derneği (ATCB) tarafından kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal varlığını iyileştirmek ve geliştirmek amacıyla sanatın yaratıcı özelliklerinin kullanıldığı ruh sağlığı alanı şeklinde tanımlanmaktadır. Sanat terapisinde sanatın yaratım süreçleri ve sonuçları danışan üzerinde terapötik ve iyileştirici etki yaratmaktadır. Danışanlar duygularını keşfederek çatışmalarını ve davranışlarını yönetmekte, öz farkındalık sağlamakta ve sosyal becerilerini geliştirmektedir. Böylelikle kaygıları azalmakta, benlik saygıları artmakta ve gerçekliğe yönelimleri artarak iyileşmektedir. Sanat terapisinde ruh sağlığı, rehabilitasyon, tıp ve eğitim alanlarındaki birey, çift, aile ve çeşitli gruplarda uygulanmakta; gelişimsel, tıbbi, eğitimsel, sosyal veya psikolojik bozukluk yaşayan kişilerde fayda sağlamaktadır. Sanat terapisinde temel amaç, danışanın işlevselliğini ve duygudurumunu iyileştirmek veya eski haline getirmektir (ATCB, 2022).

Sanatın psikoterapi süreçlerinde birçok açıdan işlevi olduğu ve psikoterapi sürecine katkı sağladığı görülmüştür. Sanat Psikoterapileri Derneği (SPD) tarafından bu işlevler ve katkılar şu şekilde sıralanmaktadır (Eren, 1998, akt. SPD, 2022):

- Geçiş nesnesi, iletişim aracı ve taşıyıcı bir kap olma işlevi
- Terapötik kohezyon, somutlaştırma, dışsallaştırma
- Kalıcı görsellik, imge ve sembol oluşturma
- Dürtülerin yıkıcı olmadan dışavurumunu ve süblimasyon yoluyla düzenlenmesini sağlama
- Katarsis ve duygusal deneyimin düzenlenmesini sağlama
- Narsistik yatırım yoluyla kendiliği besleme ve savunmaları olgunlaştırma

Sözel iletişim ve davranış bozuklukları, şizofreni, psikotik ve nörolojik bozukluklar, otizm ve mental durum bozuklukları, kanser ve diğer fiziksel hastalıklar, yoğun aktarım ve karşı aktarımın olduğu kişilik bozuklukları, post travmatik stres bozukluğu gösteren hastaların inkâr ve agresyonlarının düzenlenmesi sanat psikoterapisinin kullanıldığı başlıca alanlar olarak kabul edilmektedir (Eren, 1998, akt. SPD, 2022).

Psikoterapi yaklaşımları arasındaki farklılıklar sanat terapisinin de birçok farklı yönelimle ele alınmasına sebep olmuştur. Günümüzde dışavurumcu sanat terapisi en sıklıkla faydalanılan yaklaşımlardan biri olsa da kuramsal temeller üzerine yapılandırılmış birçok sanat terapisi yaklaşımı bulunmaktadır. Psikodinamik Yönelimli, Varoluşçu Temelli, Bilişsel Davranışçı gibi farklı psikoterapi kuramlarının sanatı kendi yaklaşımları içerisinde kullanımları sonucunda ortaya çıkan farklı sanat terapisi yönelimleri de bulunmaktadır. Sanatın insanda yarattığı en önemli etkilerden bazıları bilinçdışıdaki anıların, çatışmaların ve bastırılmış duyguların dışavurumlarıdır. Bu çerçevede bilinçdışı kavramların sağaltımı, rüyalar ve semboller üzerine inşa edilmiş olan Psikodinamik Kuram sanatın etkilerinden en yoğun faydalanabilecek yaklaşımların başında gelmektedir. Freud'un sanata olan yoğun ilgisi, takipçilerinden olan Jung'un imgeler üzerine çalışmaları zamanla daha da gelişmiş ve çeşitlenmiştir. TAT, CAT, Rorschach gibi projektif testlerden sıklıkla faydalanılan Psikodinamik Yaklaşım sanat terapisiyle çok uzun yıllardan beri iç içe geçmiş durumdadır. Bu çerçevede Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisinin detaylarına girmeden önce Psikodinamik Kuramın temel kavramları, kabulleri, psikoterapiye ve danışana yaklaşımları gibi konuların üzerinde durmak gerekmektedir.

Psikodinamik yaklaşımın temelleri, yaşadığı dönemde oldukça eleştirilen ve bilinçdışının varlığını ortaya koyan nörolog Sigmund Freud tarafından atılmıştır. Freud'un ortaya koyduğu kuramsal temeller ve psikanalitik yaklaşım zamanla takipçileri tarafından geliştirilerek günümüz psikodinamik yaklaşımları ortaya çıkmıştır. Neo-Freudyenler olarak anılan Alfred Adler ve Carl Gustav Jung, Ego Psikolojisi kuramcısı Anna Freud, Nesne İlişkileri kuramcısı Melanie Klein, Kendilik Psikolojisi kuramcısı Heinz Kohut ve bu ekollerin günümüz temsilcileri psikodinamik yaklaşımı köklü şekilde temellendirmişlerdir. Öte yandan Psikodinamik yaklaşımın çeşitliliğini anlayabilmek için öncelikle Freud'un ortaya koyduğu kavramların netleştirilmesi gerekmektedir. Zira bu kavramlar günümüz psikodinamik yaklaşımlarının da temelini oluşturmaktadır.

Freud kuramsal yaklaşımını öncelikle "*Topografik Kuram*" üzerinden aktarmış ve "*bilinç, bilinçöncesi, bilinçdışı*" kavramlarını ortaya koymuştur. Buna göre farkında olmayan, değişen, kaybolan bilgi ve düşüncelerin yer aldığı bölüm bilinç; haz ilkesinin etkili olduğu, dürtü temsillerinin içerildiği bölüm bilinçdışı; hatırlanmayan ancak çabayla bilince getirilebilen bölüm ise bilinçöncesi olarak tanımlanmıştır. Bilinç ve bilinçöncesi buzdağının denize yakın, görünen ve istendiğinde ulaşılabilen; bilinçdışı ise buzdağının suyun altında kalan ve görünmeyen kısmına benzetilmiştir. Freud zamanla çalışmalarını genişleterek "*Yapısal Kuramı*" ortaya koymuş ve ruhsal aygıt olarak "*id, ego, süperego*" kavramlarını tanımlamıştır. Haz ilkesiyle çalışan, dürtülerin ruhsal temsillerinin yer aldığı, zaman ve mekân gerçekliğinin olmadığı yapıyı "*id*" olarak ifade etmiştir. Birincil süreç olarak adlandırdığı bu yapıyı küçük bir çocuk gibi herhangi bir filtre olmaksızın kendine haz verecek her şeyi isteyen, mantık, ahlak ve dış dünya gerçekliği gibi kavramların olmadığı, tek amacın elemenden kaçmak hazzı ulaşmak olduğu bir yapı olarak tanımlamıştır. Mantık, zaman ve mekân gerçekliğinin olduğu yapıyı ise "*Ego*" olarak ifade etmiştir. Ego dış dünya gerçekliğiyle birlikte gelişen duygu, düşünce, algı ve belleğin yer aldığı, bu yapının idin arzularını dış dünya gerçekliği doğrultusunda filtrelediğini ve hazzın boşaltımında kontrolü sağladığını belirtmiştir. Freud, ahlak, değer, örf, adet, yasa ve yasakların içerildiği yapıyı ise "*Süperego*" olarak ifade etmiş ve egoya güzel, iyi ve doğruyu göstermekle görevli olduğunu belirtmiştir. Yapısal kurama göre bilinçdışıdaki id, haz (libido) ve saldırganlık (mortido) dürtülerini barındırmaktadır. Yaşamı sürdürmeyi sağlayan Libido (Eros; beslenme ve cinsellik) ve yaşamda kalmayı sağlayan Mortido (Thanatos; savaş-kaç, agresyon) temel yaşamsal enerji kaynakları olarak görülmektedir. İd bu enerjileri boşaltmaya çalışmakta, boşaltmadığında ise gerilim yaşamaktadır. Ego, biriken bu enerjilerin dış gerçekliğe uygun olarak boşaltılıp gerilimin yatıştırılmasında rol oynamaktadır. Bir nevi vicdan görevini

üstlenen süperegoyu ise idin arzularını sosyal açıdan doğru-yanlış (yasak, kanunsuz, vd.); ahlaki açıdan iyi-kötü (günah, ayıp, vd.); estetik açıdan güzel-çirkin (bozuk, saçma, vd.) olarak değerlendirmekte ve egoya baskı uygulamaktadır. İd ve süperegoyu arasında sıkışan ego, her iki yapıyı da memnun etmeye çalışmakta, edemediğinde ise gerilim ve çatışma yaşanmaktadır. Sadece idin memnun edildiği durumlarda süperegoyu sebebiyle vicdan azabı; sadece süperegoyunun memnun edildiği durumlarda ise id sebebiyle yaşamdan haz alamama durumları ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede olgun bir yapı, id ve süperegoyu tatmin edebilen sağlıklı bir egoya sahip yapı olarak tanımlanmaktadır. Freud son döneminde ise çocuğun gelişim evrelerini ele almış ve "*Psikoseksüel Kuramı*" ortaya koymuştur. Buna göre insan yavrusu doğumundan itibaren belirli gelişim evrelerinden -"*Oral-Anal-Fallik-Gizil-Genital Dönem*"- geçmekte ve bu evrelerde yaşadığı saplanmalar tüm yaşamına etki etmektedir (Burger, 2016; Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Freud'un ortaya koyduğu kavramlar, kuramlar ve psikanaliz yöntemi Freud'dan sonra gelen kuramcılar tarafından çeşitlendirilmiştir. Her ne kadar bu kuramcılar Freud'un kavramlarına karşı çıkmaya da bazı açılardan eksik olduğunu savunmuş ve tamamlayıcı katkılar yapmışlardır. Bu katkılar zamanla çeşitlenerek psikanalizden farklı tedavi yöntemlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Öte yandan tüm bu kuramlar her ne kadar birbirlerinden farklılıklar barındırsa da özünde Freud'un temel kavramlarını benimsemiş ve aynı çatı altında Psikodinamik Psikoterapi adıyla anılmaya başlamıştır. Psikodinamik psikoterapiler derinliğine araştırma ve iç görü sağlamaya yönelik bir yaklaşımdır. Danışanın savunma mekanizması olarak ortaya çıkardığı semptomları düzeltmekten ziyade bilinçdışına bastırılmış derindeki anıların ruhsal sağaltımını amaçlamaktadır. Psikoterapist öncelikle danışanın psikodinamik çalışmaya uygun olup olmadığını değerlendirmektedir. Danışanın divana yatırılıp terapisti görmeden serbest çağrışımlar yoluyla sağaltım yapmaya yani psikanalize uygun olmaması durumunda danışanla yüz yüze görüşmeler yapılmakta ve yine serbest çağrışımlar ve yorumlamalarla sağaltım yapılmaktadır. Psikanalizin ortaya koyduğu kavramlar temele alınarak yapılan yüz yüze sağaltım çalışmaları ise psikodinamik yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Psikodinamik yaklaşım serbest çağrışım yöntemine dayanan bir konuşma terapisi. Psikodinamik yaklaşımla çalışan terapist öncelikle danışanın kişilik yapısının ödipal ya da preödipal düzlemlerden hangisinde olduğunu saptamakta ve buna göre tedavi planını oluşturmaktadır. İntrapsişik yapıya sahip olan ödipal yapılar tam nesne-tam kendilik yapısının oluşumundan sonra ortaya çıkmakta, id-ego-süperegoyu arasındaki nevrotik düzey çatışmaları kapsamaktadır. Freud, ödipal evrede saplanan hastalarla çalışmış ancak preödipal hastaların (psikoz, ağır kişilik bozukluğu) tedavisinin çok güç olduğunu, bu hastaların 0-3 yaş arasındaki dönemde annesiyle kurduğu ikili ilişkide saplanarak üçlü ilişki kurmadığını, bu sebeple analiz edilemeyeceklerini belirtmiştir. Analizin bölmenin bastırmaya dönüştüğü hastalarda uygun olabileceğini belirtmiştir. Freud'un takipçileri ise preödipal düzleme ve çocuğun bakım vereniyle kurduğu nesne ilişkilerine odaklanmış ve bu doğrultuda gerçekleştirilecek psikodinamik yaklaşımları ve tedavi yöntemlerini geliştirmişlerdir (Taner vd., 2020).

Psikodinamik Psikoterapi yöntemleri arasında her ne kadar farklı yaklaşımlar olsa da temelde kabul edilen teorik bakış açısından farklılık bulunmamaktadır. Psikodinamik Psikoterapi Yaklaşımının temel kavramları, bilinçdışı, bilinçöncesi, bilinç, id, ego, süperegoyu, psikoseksüel gelişim evreleri ve savunma mekanizmaları; tedavi yaklaşımı ise serbest çağrışım, rüya analizi, lapsuslar (dil sürçmeleri) üzerinden yorumlama ve içgörü kazandırma üzerine inşa edilmiştir. Terapist danışanla işbirliği yaparak danışanın zihnini tamamen serbest bırakmasını, saçma ve itici de olsa aklına gelen her şeyi söylemesini ve savunmaları olmadan içgüdülerini anlatmasını; duygu, düşünce, fantezi ve arzularını anlatarak danışanın içsel çatışmalarının ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Terapist danışanla yaptığı terapötik işbirliği çerçevesinde danışanın kısıtlama olmaksızın aklına ne gelirse, özellikle bağlama dair düşünceler, ahlaklı olmaya, utanç veya suçluluğa dair duyguları ifade etmesine yardımcı olmaktadır. Böylelikle danışan arzu ve savunmalarını bilinç düzeyine çıkartarak düşünce süreçleri arasında şaşırtıcı bağlantılar yapmakta ve çatışmaların bilinçdışı köklerine kadar inmektedir. Bu süreçte terapist danışanla kurduğu ilişkide aktarım-karşı aktarım duygusuna odaklanmakta ve danışanın kendi içsel süreçleriyle ilgili derinlemesine çalışmasını sağlamaktadır. Psikodinamik yaklaşımın günümüzdeki en önemli temsilcilerinden biri olan ve dürtü çatışma kuramı ile nesne ilişkileri kuramını bir araya getirerek Aktarım Odaklı Psikodinamik Terapi Yaklaşımını ortaya koyan Otto Kernberg'e göre insan yavrusu yaşamın erken dönemlerinde içselleştirilmiş nesne temsilleri oluşturmaktadır. Dürtü çatışma kuramının ortaya koyduğu gibi dürtüsellikle yaşama başlayan bebekte duygulanımlar oluşmakta ve bakım verenle ilişkide duygulanımlar aracılığıyla nesne ilişkileri yaratarak içselleştirilmiş nesne ilişkileri temsilleri kısaca diadlar oluşturmaktadır. Oluşturulan bu diadların kullanılmayanları bilinçdışına atılarak id'de dönüşmekte; yaşamda kullanılan veya kullanılabilecek olan ve sürekli tekrarlayan döngüleri oluşturan diadlar ego-yu; bilinçdışına bastırılmayan fakat idealize edilen diadlar ise süperegoyu oluşturmaktadır. Kernberg tüm bu yapıyı kendilik tasarımı olarak adlandırmaktadır. Psikodinamik temelli bir yaklaşım olan Aktarım Odaklı Psikoterapi, borderline örgütlenme temelli danışanın seans içi aktarımlarını yorumlamakta, içselleştirilmiş nesne ilişkileri ve kimlik dağılımı sorununu çözümlenerek bütünleştirme sağlamaya çalışmaktadır. Bu çerçevede netleştirme-yüzleştirme-yorumlama yaklaşımıyla yoruma dayalı içgörü temelli tedavi yöntemi uygulamaktadır (Taner vd., 2020).

## Tartışma

İlk çağ insanı karşılaştığı korkutucu yaşam olaylarına ilişkin duygu ve düşüncelerini mağara duvarlarına çizdiği şekil ve sembollerle aktarmaya çalışmıştır. Bu zamandan beri insan soyut ve somut tüm duygu ve düşüncelerini bir takım işaret ve sembollerle aktarmaya devam ederek evrimleşmiştir. Bu sebeple her türlü şekil ve sembol insanın bilinç ve bilinçdışı süreçlerinin dışı aktarımını sağlayan bir iletişim yolu haline gelmiştir. Sanat tıpkı bir dil gibi insanın duygu ve düşüncelerini dışı aktarmayı sağlayan bir iletişim yolu olmuştur. Öte yandan sanatın dili insanın sadece başkalarıyla bilinçli düzeyde değil kendisinin ve başkalarının bilinçdışıyla da iletişim kurmasını sağlayan önemli bir iletişim yolu haline gelmiştir.

Psikiyatri alanında sanatın kullanımına ilişkin ilk incelemeler 19. yüzyılda Fransız psikiyatr Max Simon ve İtalya psikiyatr Cesare Lombroso tarafından yapılmıştır. Psikotik hastaların yaptıkları sanat ürünlerini inceleyerek psikozun açıklayıcı sınıflamasına katkı sunmuşlardır. 20. yüzyılda ise Mohr, katatonik ve manik-depresif hastaların yaptıkları sanat ürünlerinde ortak noktalar saptamış ve günümüzde de kullanılan Rorschach, Goodenough, Tematik Algı Testi (TAT) ve Szondi Kişilik Testi gibi projektif testlerin geliştirilmesini sağlamıştır. Hans Prinzhorn, Avrupa'daki akıl hastanelerinde yatan hastaların yaptıkları sanat ürünlerini toplayarak Heidelberg Koleksiyonunu oluşturmuş, çocuk ve ilkel yapıdaki insanların çalışmalarındaki benzerliklere dikkat çekmiştir. Sanatın psikoterapideki kullanımı ise 2. Dünya savaşıdan sonraki döneme rastlamaktadır. Bu dönemde dağılan toplumun tedavi edilmesi sürecinde acılara daha insancıl ve şefkatle bakmayı sağlayan sanata yönelim git gide artmış; müzik, doğu felsefeleri ve uyuşturucu maddelerin yaygınlaşmasıyla birlikte psikiyatriden uzaklaşmıştır. Bu dönemde Freud ve ortaya koyduğu psikanalitik yaklaşımın alana hâkim olmasıyla beraber sanat terapisi psikoterapide kullanılmaya başlanmıştır (Eren, 1998, akt. SPD, 2022).

Freud, bastırılmış dürtülerin düş yoluyla doyuma ulaşabildiğini, imgelem yoluyla duygu ve düşüncelerin dışavurumunun gerçekleştiğini belirtmiş ve sanatsal aktiviteleri cinsel arzunun sublimasyonu olarak tanımlamıştır. Sanatın rüyalarla benzerliklerine dikkat çekmiş ve eseri yapan kişinin eser üzerinden de incelenebileceğini ifade etmiştir. Freud'a göre bilinçdışı sanatın yaratım sürecindeki ana yapı olmakta, libidinal ve agresif dürtülerin boşaltımı sanat eserine yansımaktadır. Kuramsal bazı konularda Freud'dan ayrılmış olan Jung ise ruhsal yapının anlaşılması için düşlerin, sanatın, felsefenin ve mitolojinin incelenmesi gerektiğini savunmuştur. Jung, kolektif bilinçdışı kavramını ortaya koyarak tüm medeniyetlerde ortak olan görsel sembollerin olduğunu belirtmiştir. Arketip olarak adlandırdığı bu semboller üzerinden rüyaların veya sanat eserlerini ortaya çıkaran kişinin bilinçdışı süreçlerinin yorumlanabileceğini ifade etmiştir. Jung, Freud'dan farklı olarak delilik kavramını ruhsal yapının tahribatı olarak değil, zihnin tabakalarının en çekirdeğinde yer alan içsel doğanın kendisi olarak tanımlamıştır. Bu görüşü ortaya koyma da şüphesiz ki Jung'un bir sanatçı ve heykeltıraş olmasının etkisi bulunmaktadır. Zamanın ruhu açısından değerlendirildiğinde Freud'un ortaya koyduğu psikanalizin sarsıcı etkileri ve güçlü hâkimiyeti diğer tüm alanları da etkisi altına almış ve psikanalitik yaklaşım özellikle 20. yüzyılla birlikte dışavurumcular, sembolistler ve gerçeküstüçüler tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Anna Freud, çocuklarla yaptığı çalışmalarda serbest çağrışım yapabilmek için çocuğun yorumunun yetersiz olduğunu belirtmiş, rüya ve fantezilerin yanında çocukların çizimlerine de analizlerde yer vermiştir. Freud, Jung ve Sullivan'dan etkilenen; 1914 yılında psikanaliz ve sanatı temele alan Walden Okulunu ve 1969 yılında Amerikan Sanat Terapisi Derneğini kuran; sanat terapisinin annesi olarak kabul edilen Naumburg psikodinamik kuram ile sanat terapisini birleştirerek Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisi yaklaşımını başlatan ilk kişi olmuştur. Bilinçdışına ulaşmak için en etkili yolu sanat olarak kabul eden Naumburg, sanat terapisiyle terapist ve danışan arasında simgesel bir iletişim dili kurulduğunu, bu dilin hiçbir savunma mekanizmasına takılmadığını, terapi sürecinin daha güvende ve etkili olarak ilerlediğini belirtmiştir (Demir, 2022; Eren, 1998, akt. SPD, 2022).

Günümüzde sanat terapisi, psikodinamik psikoterapide faydalanılan bir araç olmaktan ziyade tek başına terapötik bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Naumburg'un başlattığı Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisi yaklaşımı, psikoterapi üzerine yapılan araştırmaların artmasıyla daha da derinleşmiş ve çeşitlenmiştir. Bu yaklaşımda en sık kullanılan sanat dalları çizim, heykel ve görsel sanatlar olmakla birlikte farklı alanlardan da faydalanılmak ve psikodinamik psikoterapideki temel kavram olan serbest çağrışım danışana bunlar üzerinden yaptırılmaktadır. Resimler sadece fırça darbeleriyle sınırlı olabileceği gibi ayrıntılı çizimler şeklinde de olabilmektedir. Önemli olan danışanın çizdiği resimler veya yaptığı figürlerde bilinçdışını açığa vurmasıdır. Daha sonra danışana yaptığı çizimler yorumlatılmakta ve açığa çıkardığı bilinçdışı malzemelerle bilinçte bağlantı kurması sağlatılmaktadır. Danışan ayrıca terapistiyle olan ilişkisini de seanslarda çizime aktarabilmektedir. Bu manada psikodinamik psikoterapilerde danışan ve terapist arasında gelişen aktarım bu yaklaşımda çizim üzerinde ortaya çıkmaktadır. Terapist çizimlerdeki bu aktarımın da danışan tarafından

yorumlanmasını sağlayarak danışanın hem kendisiyle hem de terapi süreciyle ilgili içgörü kazanmasını sağlamaktadır. Şekil 1'de post travmatik stres bozukluğu görülen Jackie isimli danışanın seanslar boyunca çizimler üzerinden terapistine yaptığı aktarımlar görülmektedir. Annesi tarafından kardeşi öldürülen ve babası tarafında cinsel tacize maruz kalan danışanın tedavi sürecindeki dönüşümü de çizimlerde göze çarpmaktadır.



Şekil 1: Jackie'nin Terapi Süreci ve Aktarımları (Rubin, 2016)

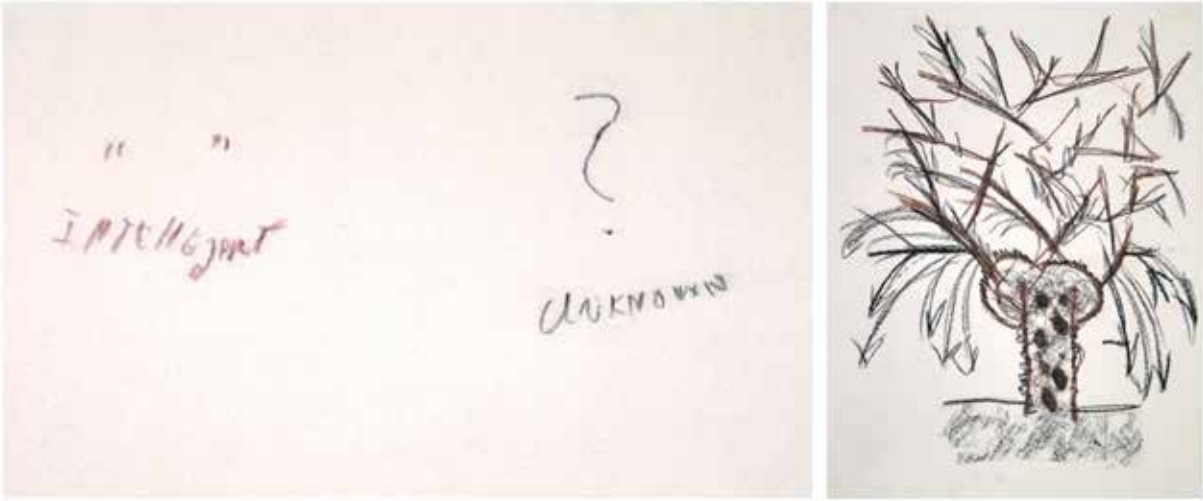
Günümüzde psikodinamik yönelimli sanat psikoterapisi birçok farklı hastalık gruplarında sıklıkla kullanılmaktadır. Farklı hastalık gruplarıyla yapılan birçok araştırmada önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca bazı bozukluklarda etkinliğinin çok yüksek olduğu da yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Özellikle şizofreni ve ağır kişilik bozukluğu tanısı almış danışanlarla yapılan çalışmalarda oldukça çarpıcı etkiler görülmüştür.

Depresyon hastalarıyla üç aylık takip sürecini de kapsayacak şekilde yapılan bir çalışmada (Thyme vd., 2007) psikodinamik yönelimli sanat terapisi uygulanan katılımcıların depresif belirtilerinin azaldığı, stres düzeyinin iyileştiği ve bu durumun üç aylık takip sürecinde de korunduğu tespit edilmiştir. Psikodinamik yönelimli sanat terapisinin çalışan kişiler üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada (Mosek ve Gilboa, 2016) ise katılımcıların duygusal deneyimlerinin anlamı ve önemi konusunda farkındalık sağladıkları görülmüş ve yaşamda da bu yaklaşımın faydalı bir rehber olarak kullanılabileceği sonucuna varılmıştır. Depresyondaki bir danışanla yapılan bir çalışmada ise yine başarılı sonuçlara ulaşılmıştır. Şekil 2'de danışanın tedavi sürecindeki çizimleri görülmektedir. Çizimlerde danışanın değişimi de açık şekilde göze çarpmaktadır.



Şekil 2: Depresyondaki Danışanın Tedavi Süreci Çizimleri (Wise, 2016)

Şizofrenlerle yapılan bir çalışmada (Patterson vd., 2011) katılımcıların birçok alanda gelişim sağladıkları tespit edilmiştir. Bunlar; terapistle olan iletişimin artması, acı veren duyguların ifade edilmesi, özkontrolün gelişmesi, zorlukları yönetme ve duyguları tanımlama becerilerinin artması, yeni beceriler geliştirerek kendini anlama ve rahatlama kapasitesinin gelişmesi olarak saptanmıştır. Psikozlarla yapılan Türkiye'deki bir çalışmada (Sarandöl, 2021) sanatın bölünmüş ve parçalı kendiliğinin dışavurulması için alternatif bir yol olduğu, hastalara kendiliğini ve ötekileri farket-tirdiğini, gelişimsel dönemdeki ayna işlevi benzeri bir etki yarattığı görülmüştür. Şizofrenlerle yapılan psikodinamik yönelimli grup sanat terapisi çalışmasında (Montag vd., 2014) ise standart tedaviye oranla pozitif ve negatif şizofreni semptomlarında önemli ölçüde azalma görülmüştür. Ayrıca katılımcıların psikososyal işlevselliğinin, duygusal farkındalığının ve başkaları hakkında düşünme becerilerinin geliştiği görülmüştür. Şekil 3'te şizofreni ve dissosiyatif kimlik bozukluğu (DKB) hastalarının çizimleri görülmektedir.



Şekil 3: Şizofreni (solda) ve DKB (sağda) Hastalarının Çizimleri (Cohen ve Mills, 2016)

Borderline kişilik bozukluğuna sahip katılımcılarla yapılan bir çalışmada (Lamont vd., 2009) psikodinamik yönelimli sanat terapisi uygulanmış ve sonrasında katılımcıların travmalarına ilişkin farkındalıklarının arttığı, olumlu başa çıkma ve sağlıklı iletişim kurma becerileri edindikleri saptanmıştır. Bir başka çalışmada (Franks ve Whitaker, 2007) borderline kişilik bozukluğuna sahip katılımcılarla psikodinamik yönelimli grup sanat terapisi çalışılmış ve katılımcıların zihinselleştirilmelerinde ve sosyal işlevselliklerinde iyileşme gözlemlenmiştir. Borderline kişilik bozukluğu üzerine Türkiye'de yapılan bir çalışmada (Eren ve Saydam, 2019) en az dört yıldır psikodinamik yönelimli sanat terapisi alan hastalar incelenmiştir. Araştırma sonucunda hastaların tedavi süreci boyunca saldırgan ve uyumsuz davranışlarında, tutum ve duygularını gündeme getirmelerinde değişim olduğu görülmüştür. Kendilerine ve başkalarına karşı yıkıcı davranışlarının ve kaygı, acı ve suçluluk duygularının anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Türkiye'de yapılan ve kişilik bozukluklarında psikodinamik yönelimli sanat terapisinin etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada (Eren vd., 2014) ise önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmada uzun süreli psikodinamik yönelimli sanat terapisi alan kişilik bozukluğu hastalarının terapi başlangıç ve bitiş evrelerindeki değişiklikler psikososyal, semptomatik, tanısal ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir. Araştırmada hastaların işlevselliğinin önemli ölçüde arttığı; alkol kullanımının, intihar girişiminin, psikotik belirtilerin, ilaç kullanımının, dürtüsel ve yaralayıcı davranışların önemli ölçüde azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada psikodinamik yönelimli sanat terapisinin kişilik bozukluklarında önemli ölçüde fayda sağladığı, özellikle çizimin psikoterapide derinlemesine çalışmayı sağlayan iyi bir kapsayıcı araç olduğu sonucuna varılmıştır.

## Örnek Vaka

Lamont ve arkadaşları (2009) tarafından borderline kişilik bozukluğu tanısı almış ve kendine zarar verme davranışı gösteren bir danışanla yapılan kısa süreli sanat psikoterapisi çalışmasında danışanın duygularını, düşüncelerini ve yaşadığı travmalarını dışsallaştırdığı gözlemlenmiştir.

46 yaşındaki kadın hasta, aşırı dozda ilaç alımıyla hastane acil servisine başvurmuştur. Borderline kişilik bozukluğu tanısı konmuş olan hastanın geçmiş öyküsünde birçok defa kendine zarar verme davranışı mevcuttur. Duygudurum

dengelessizliği, artan intihar düşüncesi ve kendine zarar verme davranışları, epizodik paranoid düşünceler ve ajitasyon belirtileriyle hastaneye yatırılmıştır. Tedavi ekibiyle terapötik ittifak kurmakta zorluk çeken danışanla duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilmesi için kısa süreli sanat psikoterapisi çalışmasına başlanmıştır. Çalışmada danışanın her terapi seansında yaptığı resimler ve o seansla ilgili terapistin aldığı notlar şu şekilde aktarılmıştır:

Seans 1: Geçmişten gelen ve çok acı veren bir olay yapılan resim aracılığıyla yeniden yaşandı ve o anda yaşanan korku, öfke ve aşığılanma ifade edildi. Resim şu sözlerle anlatıldı: *"Bu büyük siyah bir mağara, bir açıklığı boyamam gerekiyor... Mor perde, korku şovumu sizin ve herkesin görmesi için açtım."* (Şekil 4a.1)

Seans 2: Kendine duyduğu öfke ve kendine zarar verme ihtiyacı resim üzerinden tartışıldı. Resim yaparken şu sözlerle açıklama yapıldı: *"Bir el yapmam gerekiyor, parmak eklemelerine ihtiyacım var... vur! Kapatılsaydı, beni yumruklardı."* Kendinden çok nefret ettiği için kasten gözünü kararttığı ifade edildi. Her zaman görülen yeşil noktalar çizmek istendi. Belirli nesnelere ve insanların (kolunun etrafındaki mavi) etrafında auralar görüldüğü açıklandı. Çok korkutucu bulunan şeytanın siyah ve kırmızı gözlerinin görüldüğü söylendi. Daha sonra gözler bir çift güneş gözlüğüne çevrildi. (Şekil 4a.2)

Seans 3: Çeşitli imajlar tasvir edildi. Akla gelen her şeyin resminin yapıldığı söylendi. *"Bu büyük bir solucan (sarı ve kırmızı), yağmur (mavi, yeşil ve siyah noktalar ve çizgiler, sağ üst köşe), bir kasırga (siyah ve mavi daire), sahip olunan ağaç (gümüş ve siyah). Şimdi zehirli bir örümcek. . . Yarı akrep, yarı yengeç."* Memnuniyet dile getirildi: *"Burada oturup bunu yapmak gerçekten iyi hissettiriyor, genellikle zamanım olmaz. Her yere sadece koşturuyorum."* (Şekil 4a.3)

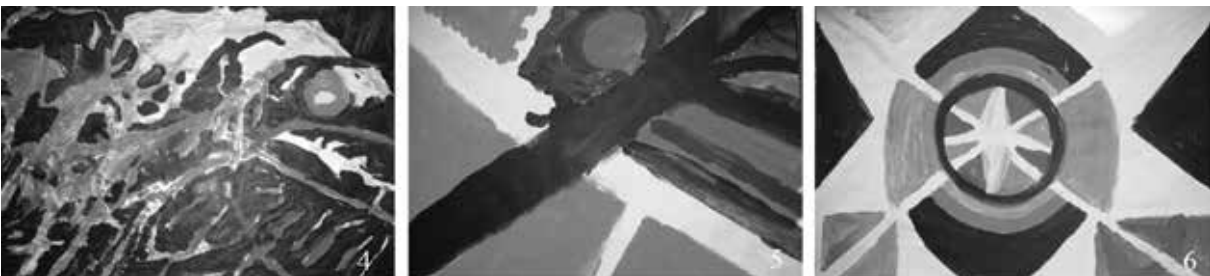


Şekil 4a: Danışanın İlk 3 Seansında Yaptığı Çizimler (Lamont vd., 2009)

Seans 4: Resim üzerinden intihar düşünceleri tartışıldı. Resim bitirildikten sonra şunlar aktarıldı. *"Çürüyen bir bedene benziyor. Planladığım bir sonraki intihar girişiminden sonra ki ben olmalıyım. Gerçekten durdurmalıyım. Bu kurallara karşı. İşte kaburgalarım (sağ alt köşedeki kırmızı çizgiler) ve bu gövde (sayfanın üstünde sarı ve turuncu), sadece çürüyor. Sanırım böyle görüneceğim. Burada çürüyen ben olmalıyım. Sadece yere çakılmak istiyorum. Ben tabut istemiyorum. Yerdeyseniz, solucanların sizi yakalaması uzun zaman alıyor mu?"* (Şekil 4b.4)

Seans 5: Seansa geç gelindi. Gelindiğinde resim yapmak için 15 dakika seans süresi kalmıştı. Giderken resmi şöyle anlatıldı: *"Bu sarı, içimde olmasını dilediğim ışık... kırmızı tabuttaki bir insan, siyah ise kökünden sökülmüş bir ağaç."* (Şekil 4b.5)

Seans 6: Bu seanstan önceki gece iki gözünü de sert bir şekilde yumruklamıştı. Ancak seansta çok daha sakindi ve rahatsız edici herhangi bir şeyden bahsedilmedi. Sarı boya hakkında yorum yapıldı: *"Ne kadar güzel bir renk. İçinde olmasını dilediğim ışık bu."* (Şekil 4b.6)



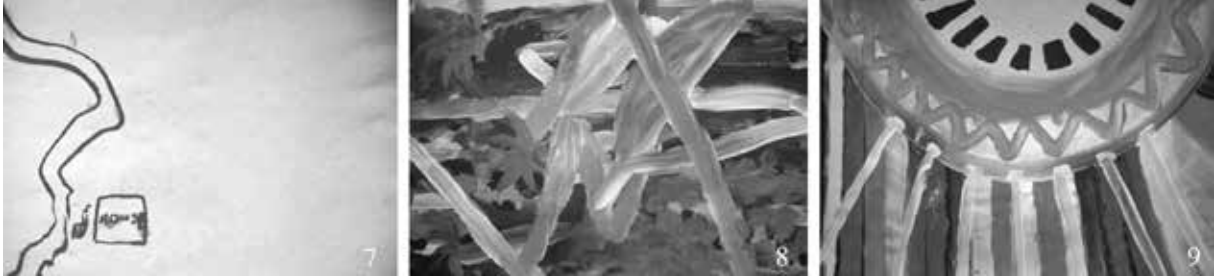
Şekil 4b: Danışanın 4, 5 ve 6. Seanslarında Yaptığı Çizimler (Lamont vd., 2009)



Seans 7: Seansa 40 dakika kadar geç gelindi. Doğup büyütülen ve ilk 16 yılın geçirildiği derenin, çiftlik evinin ve barakanın resminin çizilmesine karar verildi. Oradaki mutlu günler hatırlandı. (Şekil 4c.7)

Seans 8: Seansa geç kalındı ve çok az şey söylendi, ancak büyümeyi yansıtan çok sayıda yeşil boya kullanarak bir resim çizildi. (Şekil 4c.8)

Seans 9: Resim yaparken sessiz çalışıldı ve sadece resmin bir sirk havası taşıdığını söylendi. Hayatının nasıl bir sirk olduğu yansıtıldı. (Şekil 4c.9)

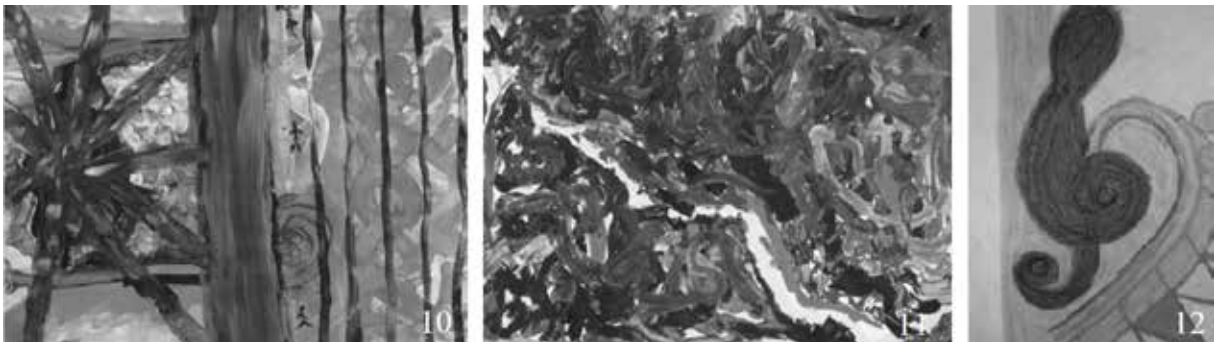


Şekil 4c: Danışanın 7, 8 ve 9. Seanslarında Yaptığı Çizimler (Lamont vd., 2009)

Seans 10: Hastanede başa gelen travmatik bir deneyim resim aracılığıyla ifade edildi. Resim yapılırken; "En kötü şeyi yaşadım" ifadesi kullanıldı. Günü tecritte geçirmişti. İnziva odası hapsedilmeyi temsilen siyah çubuklarla; kendisi turuncu ve siyah bir damla olarak; depresyon ise etrafına mavi ve mor bir halka olarak çizildi ve "Tanrının kolları beni koruyor" diyerek boyandı. "İnsana benzemiyorum bile. Bir hiç gibi görünüyorum, bir şey. O hücreye atılmak böyle bir şeydi... Gerçekten kaybettim, gerçekten sinirlendim ve kontrolden çıktım" şeklinde ifadeler kullanıldı. (Şekil 4d.10)

Seans 11: Bu danışanın bireysel seanslardaki son sanat eseri idi. Sarı çizgi kendisi olarak tanımlandı. Ayrıca "Çocukluğumdaki dereye benziyor (7. seanstaki resme atıf yaparak) Evet, buna "Çocukluk Hatıralarımın Savaşları" adını verebilirim" şeklinde açıklama yapıldı. Terapi seanslarıyla ilgili "Harika bir deneyim oldu. Dinlemek ve hayatım hakkında düşünmeme izin vermek için benimle zamanınızı ayırdığınız için teşekkür ederim. Resimlerimi o kadar çok seviyorum ki onları yeni daireme asacağım" şeklinde paylaşımlar yapıldı. (Şekil 4d.11)

Seans Sonrası Paylaşım: Son seansın ardından danışan tarafından kendi başına yapılan bir resim gösterildi (Şekil 4d.12). Daha önce danışana seanslardan uzaklaşmaya ihtiyaç duyduğunda çizebileceği sakinleştirici bir konu düşünmesinin faydalı olabileceği önerilmişti. Nota anahtarının olduğu resim danışan tarafından gururla gösterildi. Pastel çizim şöyle tanımlandı: "Bu benim müziğimle ilgili. Oynamayı severim. Neyi sevdiğimi ve beni neyin sakinleştirdiğini düşündüm."



Şekil 4d: Danışanın 10 ve 11. Seanslar ile Seans Sonrası Yaptığı Çizimler (Lamont vd., 2009)

Lamont ve arkadaşları (2009) tarafından borderline kişilik bozukluğu tanısı almış, birçok kez kendine zarar verme davranışı göstermiş ve tedavi ekibiyle terapötik ittifak kurmakta zorlanan 46 yaşındaki kadın danışanla 11 seanslık sanat psikoterapisi çalışması yapılmıştır. Çalışmada danışanın her terapi seansında yaptığı resimler üzerinden travmalarını, duygu ve düşüncelerini dışsallaştırdığı gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda danışan resim yapma deneyimi kazanmış ve zevk aldığı aktivitelere odaklanabilme becerisi kazanmıştır. Danışanın çalışma sonrasındaki süreci takip edildiğinde ise resim yapmayı önerildiği şekilde rahatlamaya yardımcı olmak için kullandığı gözlemlenmiştir. Danışan ayrıca çok sevdiği müzik çalmaya artık odaklanabildiğini aktarmıştır. Bu çerçevede kalıcı, rahatlatıcı ve sürdürülebilir etkiler ortaya konmuştur.

## Sonuç ve Öneriler

Sanat, evrimleşme sürecinde insana eşlik ederek içsel dinamiklerin, dürtü, duygu ve düşüncelerin dışsallaştırmasının bir yolu haline gelmiştir. İnsanın ruhsal yapısının daha derinlemesine keşfedildiği ve özellikle Freud'un başlattığı paradigma değişiminin ardından sanat, psikoterapilerde bilinçdışının kapılarını aralamak için kullanılan önemli bir araç haline almıştır. Sanatın bu kuvvetli etkisi sanat terapisinin ortaya çıkmasını sağlamış ve sonucunda psikodinamik kuramın gücüyle birleşerek Psikodinamik Yönelimli Sanat Psikoterapisi olarak tedavi yaklaşımları arasında yerini almıştır. Günümüzde müze ve sanat galerileri bile birer psikodinamik yönelimli sanat terapisi merkezi olarak görülmektedir (Walters, 2019). Psikodinamik yönelimli sanat terapisi yaklaşımının nevrotik boyuttaki danışanlarda tedavi edici etkisi olduğu kadar şizofreni, ağır kişilik bozuklukları ve post travmatik stres bozukluğu gibi patolojilerde de oldukça yüksek etkiye sahip olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. İnsan, değişim ve dönüşüm sürecine devam etmektedir. Sanat ise tıpkı bilim gibi insanın bu dönüşümüne eşlik eden disiplinler arasında yer almaktadır. Bu sebeple psikoterapi yaklaşımının sanatın katkılarını göz ardı etmesi mümkün değildir. Bilinçdışının dışavurumunu sağlayan araç olarak kabul edilen sanatın öncelikle yer alacağı yaklaşım ise psikodinamik yönelimli sanat terapisi. Bu yaklaşım üzerinden yapılacak olan çok boyutlu araştırmalar ve olgu çalışmaları insana olduğu kadar psikoterapi kuramlarının gelişimine de katkı sağlayacaktır. Dışavurumcu yönelime dair alanyazında akademik çalışmalar yer alıyor olmasına karşın psikodinamik yönelimli sanat psikoterapisi çalışmaları oldukça eksiktir. Bu eksikliğin giderilmesi ve bu alandaki psikoterapistlere katkı sağlaması açısından psikodinamik yönelimli sanat psikoterapisi çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Ayrıca bu çalışmada da yer aldığı gibi deneysel veya yarı deneysel çalışmaların psikodinamik yönelimli sanat psikoterapisinin gelişimine çok daha fazla katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Aristoteles. (2007). *Poetika* (Çev. İ. Tunalı). Ankara: Remzi Kitabevi.
- ATCB. (2022). *Art Therapy Credentials Board; What is Art Therapy?* <https://www.atcb.org/what-is-art-therapy/>, Erişim Tarihi: 12.04.2022.
- Bostancıoğlu, B. ve Kahraman, M. E. (2017). Sanat Terapisi Yönteminin ve Tekniklerinin Sağlık-İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), s. 150-162.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik* (Çev. İ. D. Sağıroğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cohen, B. M. ve Mills, A. (2016). The Diagnostic Drawing Series (DDS) at Thirty: Art Therapy Assessment and Research. *The Wiley Handbook of Art Therapy* (Ed. D. E. Gussak ve M. L. Rosal) içinde (s. 558-568). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Çelikbaş, E. Ö. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), s. 20-37.
- Demir, V. (2022). *Sanat Terapisi, Temel Psikoloji Kuramları ile Dışavurumcu Sanatın Bütünleşmesi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eren, N. ve Saydam, M. B. (2019). Sınır Kişilik Bozukluğu Hastalarının Bireysel Psikodinamik Sanat Psikoterapisi Sürecindeki Değişimlerinin İncelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(4), s. 350-359.
- Eren, N., Ögünç, N. E., Keser, V., Bıkmaz, S., Şahin, D. ve Saydam, B. (2014). Psychosocial, Symptomatic and Diagnostic Changes with Long-term Psychodynamix Art Psychotherapy for Personality Disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 41, s. 375-385.
- Franks, M. ve Whitaker, R. (2007). The Image, Mentalisation and Group Art Psychotherapy. *International Journal of Art Therapy*, 12(1), s. 3-16.
- Lamont, S., Brunero, S. ve Sutton, D. (2009). Art Psychotherapy in a Consumer Diagnosed with Borderline Personality Disorder: A Case Study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 18(3), s. 164-172.
- Montag, C., Haase, L., Seidel, D., Nayerl, M., Gallinat, J., Herrmann, U. Ve Dannecker, K. (2014). A Pilot RCT of Psychodynamic Group Art Therapy for Patients in Acute Psychotic Episodes: Feasibility, Impact on Symptoms and Mentalising Capacity. Results of a National Survey. *Plus One*, 9(11), s. 1-11.
- Mosek, A. A. ve Gilboa, R. B. D. (2016). Integrating Art in Psychodynamic-Narrative Group Work to Promote the Resilience of Caring Professionals. *The Arts in Psychotherapy*, 51, s. 1-9.
- Öz, E. (2015). *Sanat Terapisine Genel Bir Bakış, Sosyal ve Beşeri Bilimlere Küresel Yaklaşımlar* (Edt. C. Can ve A. Kilimci). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Özakkaş, T. (2017). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özmen, M. (2008). Psikoterapiler. *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62, s. 303-322.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Bayt Yayın Hizmetleri.
- Patterson, S., Debate, J., Anju, S., Waller, D. ve Crawford, M. J. (2011). Provision and Practice of Art Therapy for People with Schizophrenia: Results of a National Survey. *Journal of Mental Health*, 20(4), s. 328-335.
- Rubin, J. A. (2016). Psychoanalytic Art Therapy. *The Wiley Handbook of Art Therapy* (Ed. D. E. Gussak ve M. L. Rosal) içinde (s. 26-36). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Sarandöl, A. (2021). Psikotik Bozukluklara Psikodinamik Bakış ve Sanatın Psikotik Hastalarla Psikoterapideki İşlevi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), s. 640-653.
- Soygür, H. (1999). Sanat ve "Delilik". *Klinik Psikiyatri*, 2, s. 124-133.
- SPD. (2022). *Sanat Psikoterapisi ve Yaratıcılık*. <https://www.sanatsikoterapileridernegi.org/sanat-psikoterapisi-ve-yarat305c305i305k.html>, Erişim Tarihi: 13.04.2022.
- Taner, Y. K., Yurdakul, S., Okcu, C. ve Şahin, D. (2020). *Rölatif Bütüncül Psikoterapi Rehberi; İlk Görüşmeyi Kuramlara Göre Nasıl Yaparsınız?* (Edt. T. Özakkaş). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Thyme, K., Sundin, E., Stahlberg, G., Lindstorm, B., Eklof, H. ve Wiberg, B. (2007). The Outcome of Short-term Psychodynamic Art Therapy Compared to Short-term Psychodynamic Verbal Therapy for Depressed Women. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 21(3), s. 250-264.
- Walters, D. A. (2019). Art as Therapy; Museums and Galleries as Places for Psychodynamic Art Therapy. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(2), s. 3-22.
- Wise, S. (2016). On Considering the Role of Art Therapy in Treating Depression. *The Wiley Handbook of Art Therapy* (Ed. D. E. Gussak ve M. L. Rosal) içinde (s. 350-360). West Sussex: John Wiley & Sons.



## Dört Dünya Üzerinden Varoluşçu Vaka Formülasyonu: Bir Olgu Sunumu

Selman YETKİN<sup>1\*</sup>

### Özet

Psikoterapide formülasyon güncelliğini koruyan tartışmalar arasındadır. Ekoller arasındaki tedavi ve yöntem farklılıkları, formülasyon oluşturma süreçlerine de önemli ölçüde yansımaktadır. Formülasyon, psikoterapi oturumlarının başında oluşturulan katı bir yönergeden süreç boyunca değişen, gelişen bir formata kadar geniş bir spektrumda anlam bulabilmektedir. Bu çalışma psikoterapilerde formülasyon aşamasını, varoluşçu psikoterapide vaka formülasyonu yapılırken ele alınan değerlendirme kriterlerini, Emmy van Deurzen'in ortaya koyduğu dört dünya terimini ve vaka üzerinden formülasyon oluşturma sürecini konu almaktadır. Emmy van Deurzen fiziksel, sosyal, öznel ve tinsel olarak kurguladığı dört dünya üzerinden kuramını oluşturmuştur. Çalışmada formülasyon oluşturma aşamasına, psikoterapi ekollerinin bu aşamaları nasıl ele aldığına, sonrasında varoluşçu kuramların ve kuramcılarının formülasyon aşamasında üzerinde durduğu konulara ve son bölümde vaka üzerinden varoluşçu vaka formülasyonu uygulamasına yer verilecektir. Sunulan vakada kişisel bilgiler ve konular değiştirilmiştir. Vaka formülasyonu danışan ile paylaşılmış ve açık rızası alınarak metin oluşturulmuştur. Vaka içeriğinde sunulan bilgiler danışanın kimliğini ve kişisel sınırlarını korumak amacıyla kuramsal zemine uygun şekilde revize edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** *varoluşçu psikoterapi, olgu sunumu, formülasyon*

## Existential Case Formulation Over Four World: A Case Report

### Abstract

Formulation in psychotherapy is one of the debates that remains up-to-date. The treatment and method differences between schools are also significantly reflected in the formulation process. Formulation can find meaning in a wide spectrum, from a strict guideline established at the beginning of psychotherapy sessions to an evolving format that changes throughout the process. This study covers the formulation phase in psychotherapies, the evaluation criteria used in case formulation in existential psychotherapy, the four world terms Emmy van Deurzen put forward, and the case formulation process. Emmy van Deurzen has formed her theory over the four worlds she has constructed as physical, social, subjective and spiritual. In the study, the stage of formulation, how psychotherapy schools deal with these stages, then the issues that existential theories and theorists focus on in the formulation stage, and the application of existential case formulation over case will be included in the last section. Personal information and locations have been changed in the presented case. The case formulation was shared with the client and the text was created with his explicit consent. The information presented in the case content has been revised in a way that suitable the theoretical ground in order to protect the identity and personal boundaries of the client.

**Key words:** *existential psychotherapy, case report, formulation*

<sup>1\*</sup> İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi,  
ORCID ID: 0000-0002-5200-771X, yetkin.selman@std.izu.edu.tr.

## Giriş

Psikoterapide formülasyon uygulaması psikoterapinin ilk ortaya çıktığı zamanlardan beridir uygulanan bir hipotez oluşturma çalışmasıdır. Formülasyon, danışanın ortaya çıkmış olan semptomlarını uygulanan psikoterapi ekolü bağlamında açıklama sürecidir (Sperry ve Ark, 2002). Henüz terapinin başında formülasyon oluşturma adımları başlarken, tam anlamıyla hemen hemen hiçbir zaman netlik kazanmaz. Formülasyon süreç içerisinde tekrar güncellenebilir. Olabildiği ölçüde kapsamlı bir şekilde danışanı ele alıyor olmalıdır. Formülasyonun acemice ve hızlı bir şekilde oluşturulması sürece zarar verebilir. Diğer bir açıdan gereksiz ayrıntıya boğulmamalı, danışan anlaşılabilir şekilde formüle edilmiş olmalıdır. Terapist, formülasyonu oluştururken kendi fantezilerinden ve yanlılığından olabildiğince izole olmalıdır (Eells, 2016).

Formülasyon oluşturulurken farklı psikoterapi ekolleri, farklı kriterleri baz alarak formülasyon içeriğini belirler (Karaca, 2019). Klasik psikanaliz ekolü, danışanın semptomlarını geçmişinin bir yansıması şeklinde değerlendirme eğiliminde olarak danışanı etiyolojik bir bakışla ele alırken (McWilliams ve Kalem, 2010); davranışçı ekol danışanı şu anki yapısıyla ve davranış görüngüsüyle değerlendirip, betimleyici bir bakışla ele almaktadır (Türkçapar, 2008). Psikiyatri içerisinde en kabul gören sınıflama olan DSM'yi (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014) bir formülasyon olarak değerlendirdiğimizde betimleyici bir yöntem kullanıldığını görürüz. Farklı bir ölçüt olarak kategorik ya da boylamsal değerlendirme ön plana çıkmaktadır. Psikoterapi ekollerinin çoğu, danışanı oluşturduğu sistem içerisinde bir kategoriye yerleştirme eğiliminde iken azınlıkta kalan bir kısım ekoller semptomun şiddetine göre bir sınıflama oluşturmaktadır (Eells, 2016).

Formülasyon oluşumunda bir diğer inceleme alanı da normallik/anormallik konusudur. Birtakım kuramlar oluşturduğu sistem içerisinde kendi normalini oluşturup danışanda bunu ararken diğer bir gruptaki ekoller normal ve anormalliği danışana göre belirleme eğilimindedir (Eells, 2016).

## Varoluşçu Psikoterapide Formülasyon

Varoluşçu psikoterapi, danışanları geçmişinden bağımsız değerlendirme eğilimindedir. Danışanın geçmiş yaşantılarının bugüne yansımalarını ihmal etmemekle birlikte, problemlerinin kökenini geçmişte arama eğiliminde değildir. Danışanın ortaya çıkan problemini bir derecelendirme sisteminde boylamsal değerlendirmekte ve normallik kavramını danışanın algısı üzerinden değerlendirmektedir (Deurzen, 2012). Frankl (2018) varoluşçu psikoterapiyi anlam üzerine kurgulamıştır. Bu anlamın kişiye özgü ve ilişkisel bir yapısı olması gerekmektedir. Evrensel bir anlam anlayışı mümkün değildir. Toplumsalılık, kişisel nevrozlar hayattaki anlamı bozmaktadır. Bir diğer varoluşsal mesele de otantik olma halidir. Otantiklik, kişinin kendisine dikte edilen genetik ve çevresel unsurların ötesine geçebilmesidir (Heidegger, 2018). Varoluşçu psikoterapiye etki eden felsefecilerden olan Edmund Husserl "parantez içine almak" terimini kullanmıştır. Bu terim Felsefenin kişisel arzularından, korkulardan, fantezilerden ayrıştırılarak saf haliyle oluşturulması gerektiğini ifade etmektedir. Varoluşçu psikoterapide ise terapistin danışanı kişisel fantezilerinden, arzularından ve korkularından bağımsız bir şekilde değerlendirmesini ifade etmektedir (Uygur, 2007).

Varoluşçu psikoterapistler bu konuların haricinde danışanları farklı boyutlarla da değerlendirmektedir. Varoluşçu psikoterapistler anormallik tanımlamaktan çok normal tanımlaması yapmaya çalışmaktadır. James Bugental normal insanı "Şekillenmiş olsa da değişmekte olan benlik: normal insan seçeneklere sahip olsa da sonlu, izole olsa da ilişki içinde, daima bir değişim süreci içinde olandır" şeklinde tanımlar (Schneider ve Kung, 2015). Varoluşçu psikolojinin bu ve benzeri yönleriyle temel bir tedavi protokolü şeklinde değil bir "görüş", "anlama biçimi" olarak değerlendirildiği de olmaktadır. Varoluşçu psikoloji, İnsanı "her an olmakta olan" bir yapı olarak tanımlamaktadır (Gençtan, 2007).

Varoluşçu psikoterapiyi derli toplu sunmaya çalışan önemli kuramcılardan Irvin Yalom (2018), danışanları ölüm, özgürlük,yalıtım ve anlamsızlık başlıklarıyla formüle etmektedir. Varoluşçu hümanist psikoterapinin temsilcisi olan James Bugental ise formülasyonda sonluluk, eylem, bir şey ortaya koyma, seçim, ayrılma ve ilişki kutuplarıyla danışanı anlamaya çalışmaktadır. Bugental'ın bir diğer önemli sınıflaması terapi sürecini niyetlilik (danışanın hazır bulunuşluğu, beklentiler), varoluşsal duruş (yaşanılan anda kalma, dirençle çalışma) ve danışanın kim olacağını seçme özgürlüğü şeklinde üçe ayırmasıdır (Schneider ve Kung, 2015). Psikoterapinin henüz ortaya çıkmadığı yıllarda yaşamış olan Kierkegard (2002), insana dair gözlemler yapan bir düşünürdü. Kierkegaard insanı üç varoluş alanıyla tanımlamaktadır. *Estetik varoluş* alanındaki kişi hazlarına ve şu ana odaklanmış durumdadır. Kişi toplum kurallarını göz ardı ederek istek ve arzularına yönelir. Bu yüzden de ahlak dışıdır. *Etik varoluş* alanında kişi ödev ve sorumluluklarına odaklı yaşamaktadır. Toplumla ve diğer insanlarla ilişki ön plandadır. Kişi yüksek toplumsal farkındalıkla ve görev bilinciyle var olur. Etik varoluş alanı evrensel nitelik taşımaktadır. Toplum içinde yaşayan her birey bu alanın içerisinde yer almaktadır. *Dini varoluş* alanında ise kişi yaratıcıya karşı sorumluluk bilincini geliştirir. Bu alan inanç ve iman kavramlarıyla birlikte ele alınır. Mantıkla

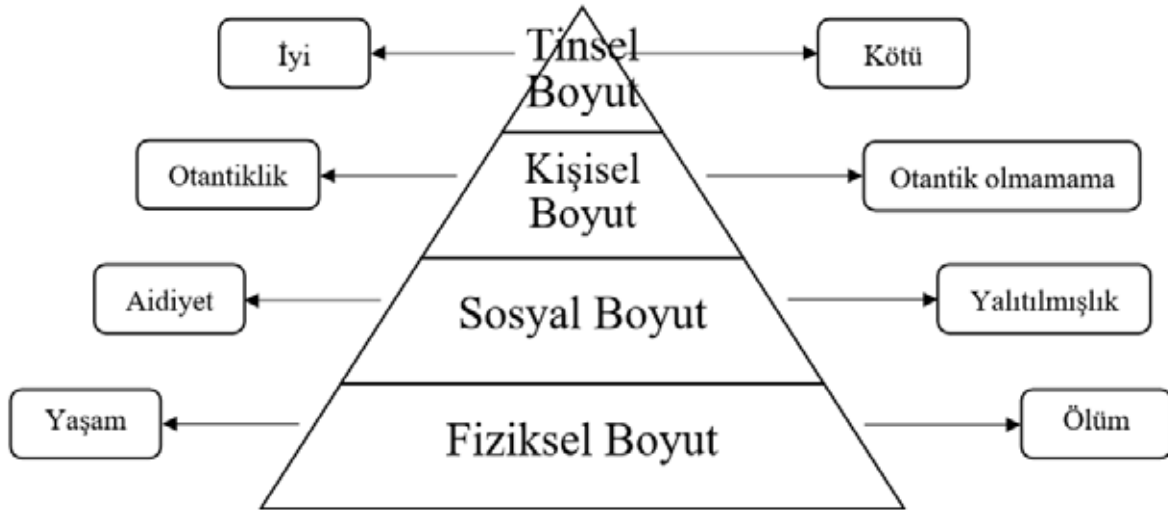
açıklanması beklenmemektedir. Kierkegard, bu 3 alanı içinde barındıran ve kişinin bunların arasında geçiş yapmasını sağlayan varoluş alanını sonradan sisteme dahil etmiş ve bu alanı sevgi alanı olarak isimlendirmiştir (Taşdelen, 2004). Kierkegard'ın varoluşçu psikoterapi henüz ortaya çıkmadığı zamanlarda yaptığı bu kavramsallaştırma birçok varoluşçu kuramcıyı etkilemiş ve kendi kuramlarında benzer temaları entegre etmelerini sağlamıştır. Güncel varoluşçu psikoterapilerde danışan beden, zihin, duygu ve tinsel boyutlarda dinlenilmekte ve bu boyutlardaki farklılıklar incelenmektedir. Bir başka sınıflamada içsel çatışmalar, kişilerarası çatışmalar, bireysel-toplumsal çatışmalar ve çatışmanın ötesinde doyuma ulaşma konuları varoluşçu psikoterapinin üzerinde durduğu etkenler olarak değerlendirilmiştir (Prochaska ve Norcross, 2013). Güncel varoluşçu psikoterapi temsilcilerden Deurzen (2010) varoluşçu psikoterapiyi 4 dünya üzerinden yeniden kurgulamıştır. Bu dünyalar kendi içerisinde kutuplar oluşturmaktadır. Aşağıda bu dünyalara yakından bakılacaktır.

**Fiziksel dünya:** Bu dünyada kişinin yaş, cinsiyet, uyku, cinsellik gibi dışarıdan gözlenebilen somut verilerin yer aldığı bölümdür. Kişinin fiziksel duyularına ve fiziksel çevresine verdiği tepkiler ele alınır. Bu bölümde dominant olma – kabullenme, genişlemek – büzüşmek, yaşam – ölüm kutupları yer alır. Yeme bozuklukları, özgül fobiler gibi rahatsızlıklar sadece tek bir dünya ile açıklanamamakla birlikte fiziksel dünyadaki sorunları düşündürür.

**Sosyal dünya:** Bu dünyada kişinin ilişkileri ele alınmaktadır. Kişinin diğer insanlarla ve toplumla kurduğu, kendisini diğer insanlara anlatma biçiminin ele alındığı bölümdür. Yakın ilişkiler değerlendirildiği gibi kişinin tanımadığı kişilerle olan ilişkisi de değerlendirilir. İçe dönüklük – dışa dönüklük, ait olma – tecrit, rekabet – iş birliği, uyum – bireysellik bu dünyanın başlıca kutuplarıdır. Sosyal fobi, çift sorunları, otorite ile olan ilişki sorunları bu alanla ilişkili olabilmektedir.

**Kişisel dünya:** Kişinin öznel deneyimleriyle kurduğu ilişkilerin ele alındığı bölümdür. Kişinin benlik algısı, mizaç yapısı, yalnızlıkla ilişkisi, yetenekleri bu bölümde değerlendirilir. Kişilik bozuklukları ve depresyonla bağlantılı hastalıklar bu alanla ilişkili olabilmektedir. Otantiklik – otantik olmama, kendini kabullenmek – kendini geliştirmek, bütünlük – dağılmak, karar vermek – sonuçlandırmak bu dünyanın kutuplarını oluşturur.

**Tinsel dünya:** Bu dünya zihinden çok inançların baskın olduğu bir yapıdadır. Kişinin dinler ve inanç sistemleriyle, bilinmezlikle, değerlerle ilişkisi bu dünyada değerlendirilir. Sezgisel yapıdadır. Anlam – anlamsızlık, iyi – kötü gibi soyut kutupları içinde barındırır.



**Figür 1:** 4 dünyanın hiyerarşisi ve kutupları

## Yöntem

Sunulacak vakada kişisel bilgiler ve yerler değiştirilmiştir. İlk görüşme 90 dakika sürmüştü ve danışanın genel hayat hikayesi dinlenilmiştir. İlk görüşmede alınan bilgilerden sonra danışanın terapiye ve terapistle karşı tutumu ele alınacak tartışma bölümünde 4 dünya üzerinden formülasyon oluşturulmaya çalışılacaktır.

## İlk Görüşme Seansının Özeti

Feraye 32 yaşında İstanbul Sarıyer'de ikamet eden bir öğretmendir. Milli eğitim bünyesinde Tarih öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Yalnız yaşamaktadır. Daha önce bilişsel davranışçı terapi ekolü uygulayan bir terapistten beş oturum süren terapi almıştır. Terapisti bu ekol için uygun olmadığını düşünerek danışanı refere etmiştir. Bir kez evlenmiş ve 3 ay sonra boşanmıştır. Bir kez de ciddi bir ilişkisi olmuş fakat ihanete uğradığını ifade etmiştir. Feraye İstanbul Beykoz'da yaşayan ailesini ara ara ziyaret ettiğini, ziyaretlerinin hüzünlü geçtiğini çocukluğunu hatırlattığını bu yüzden çok fazla gitmek istemediğini söylemiştir.

Annesini baskıcı bir kadın olarak tarif etmiştir. "Aşırı titiz, evde her şeyin yeri bellidir. Çocukken yürümek için bile annemden izin alırdım" ifadelerini kullanmıştır. Aynı zamanda Annesini çok sevdiğini evi çok iyi idare eden tam bir ev hanımı olduğunu ifade etmiştir. Babasını uzaktan tanıdığını, babası ile çok fazla anısı olmadığını, genelde işte olduğunu pek görmediğini ilişkilerinin zayıf olduğunu belirtmiştir. Babasının tam bir Osmanlı beyefendisi, sürekli takım elbise giyen, tıraşına ve bakımına özen gösteren biri olarak tasvir etmiştir. Yine babasını çok sevdiğini, çok iyi bir insan olduğunu belirtmiştir.

Danışan eski eşini sürekli evde oturan, aşırı cimrilik yapan, kendisini hiç eğlendirmeyen dolayısıyla da onu hiç hak etmeyen biri olarak tanımlamıştır. Evlilik kararını ailesinin ısrarıyla yaptığını aslında nişanlılık dönemlerinde de eski eşine pek ısınmadığını belirtmiştir. Tanıştığı ve evlenmeyi planladığı diğer kişinin ise kendisini yüzüstü bırakıp gittiğini belirtmiş olup, bu kişiyle ilgili konuşmak istememektedir. Danışan tanımadığı kişilerle tek gecelik ilişkiler yaşamaktadır. Eş zamanlı birden fazla partnerle de ilişki sürdürmektedir. Bu durumun kendi aile geleneğine uymadığını, dini olarak yanlış olduğunu, günah olduğunu bildiğini bu yüzden rahatsız olduğunu belirtmektedir.

Feraye Hanım temizlik konusunda hassastır. Evin sürekli düzenli olmasını istemektedir. Evde bazen saatlerce süren temizlikler yapmaktadır. Pandemiden sonra bu süreler biraz daha uzamıştır. Eve misafir alma ya da sevgilisini çağırma konusunda çok zorlanmaktadır. Evde tek başına zaman geçirmeyi sevmemektedir. Birileriyle görüşmek istemektedir. Arkadaşlarını eve çağırdığında ise rahat edememektedir. Misafirlerine temiz olmayla ilgili bir şeyler söylemek istememektedir ama ortalığın dağılmasından çok rahatsız olmaktadır. Bir seferinde bir arkadaşı "senin evinde tuvaletimi yapamıyorum tedirgin oluyorum" demiş ve bu sözü Feraye hanımı utandırmış ve oldukça üzümüştür.

Danışan için pandemi de önemli bir konudur. Pandemi sonrasında yalnızlık çekmektedir. İnsanlarla temasının azalmasından dolayı mutsuz olduğunu söylemektedir. Evi temizleme süresini de artırmak zorunda kalmıştır. Bazen yasaklara rağmen insanların dışarıda dolaşması Feraye hanımı oldukça kızdırmaktadır. İnsanların düşüncesizlik ettiğini, bu şekilde pandeminin bitmeyeceğini düşünmektedir. Devletin bu konuda önlemleri yeterince uygulamadığını düşünmektedir.

Okuldan tanıdığı biriyle görüştüğünden özellikle bahsetmektedir. Bu kişi danışanın aksine temizliğine dikkat etmeyen arabasını temizlemeyen biridir. Bu kişiyi değersiz ve düşük karakterde görmesine rağmen görüşmeye devam etmektedir.

Yaklaşık 90 dakika süren ilk görüşme seansının içeriği, danışandan alınan bilgiler yukarıdaki gibi özetlenebilir.

## Tartışma

### Formülasyon

Danışan bunları anlatırken genel olarak baskılı ve vurgulu bir üslup kullanmaktadır. Bazı sözcükleri (çok, müthiş, yüksek, büyük gibi) fazla kullandığı dikkat çekmektedir. Terapistle karşı çekimser ve sorgulayıcı olmasına karşın ilk görüşmeye göre kendini fazla açtığı gözlemlenmiştir.

**Danışanın ilk görüşmeye dair tutum ve düşünceleri:** Danışan zaman zaman "Doğru yerde miyim? Bana yardımcı olabilecek misiniz?" gibi terapisti sorgulayıcı soruları baskın bir şekilde sorabilmektedir. İlk seansın sonunda da bu sorgulamaları devam etmiştir. Birkaç seans gelerek kafasının netleşmesini bekleyeceğini ifade etmiştir. Danışan ilk seansın sonunda tedirgin, kısmen meraklı, şüpheli bir ruh hali içerisindeydi.

**Danışanın terapiden beklentileri:** Danışan ile terapiden beklentileri üzerine bir konuşma başladığında kopmalar yaşadığı gözlemlenmiştir. Beklentilerini net ifade etmekte zorlandığı görülmektedir. Terapistin yol göstermesine dair bir beklenti içine de girmemektedir. Genel olarak beklentisini "çevresiyle daha uyumlu ilişkiler içerisinde olmak, iyi bir partner bulmak" şeklinde toparlayabilmiştir. Bu beklentisini gerçekle uyumlu ve kendisinin gerçek beklentileri olduğuna dair kanı oluşturacak şekilde ifade etmektedir. Danışan terapi motivasyonunu daha önce terapisiyle ilişkilendirerek



düşük olduğunu ifade etmektedir. Danışan "yardım alma" konusunda da olumlu bir algı içerisinde değildir. Yardım almayı acizlik gibi algılayabileceği ihtimalini düşündürmektedir. Danışanın terapiye dair genel motivasyonunun düşük olduğu görülmüştür.

**Danışanın terapi çalışmasına dair tutum ve düşünceleri:** Danışan ifadelerine bakıldığında daha sonuç odaklı düşünen bir yapıda olduğu görülmektedir. Terapinin işlevine dair yorumunda çeşitli olaylarla ilgili öneride bulunma şeklinde bir değerlendirme yapmıştır. Terapi sürecinin anlattığı olaylarla ilgili akıl almak gibi düşündüğünü ifade etmiştir.

**Danışanın hayat algısı:** Danışanın hayatı tek boyutlu değerlendirme eğiliminde olduğu görülmektedir. İyiler ve kötüler şeklinde ayrı yerlerde konumlanmış şekilde değerlendirmektedir. Terapiste karşı şüpheli algısı da ilk göze çarpan durumlardandır. Hayatı şüpheli bir gözle değerlendirdiği düşünülebilir. Danışan haz odaklı yaşamaktadır. Danışan ayrıca kaderci bir yönelimle dini her şeyin belirleyicisi olarak gördüğünü ifade etmiştir.

**Danışanın yalnızlıkla ilişkisi:** Danışanın yalnızlık teması ve yalnızlıkla mücadelesi dikkat çekmektedir. Bir taraftan evlenmek ve yakın ilişki istemekte, yakın arkadaşları ile bağlarını kuvvetlendirmeyi istemekte diğer taraftan insanlarla yakın ilişki kurduğunda yaşadığı sıkıntılardan bahsetmektedir.

Varoluşsal kaygı temelinde danışan değerlendirildiğinde olmak istediği kişi ile olduğu kişi arasında fark olduğu görülmektedir. Yaşadığı yoğun kaygı farklı eyleme vurmalarla kendini göstermektedir. Hissedilen bu kaygı durumu danışanın gelişim yönünde adım atmaktan ziyade eyleme vurmalarla yönlendirmiştir.

Danışan ailesinden ve kültüründen aldığı değer sistemini, uymasa da kabul etmektedir. Kendi değer sistemine ya da kendine ait yeni inançlara sahip değildir. Bu bağlamda kendi özgürlüğüne uzak bir pencereden hayatı algılamaktadır. Otantik bir hayat süremediği izlenimi oluşturmaktadır.

## Varoluşsal Boyutlar

Danışanın 4 varoluş alanına göre değerlendirdiğimizde, temizlik konusundaki hassasiyeti, evin düzenin bozulmasından duyduğu rahatsızlık, gürültüye karşı hassasiyeti beden boyutunun danışanda önemli bir alanı kapladığı ve diğer boyutların alanının daralmasına sebep olduğu görülmektedir. Yine düşünce alanının genişlediği, kendini ifade ederken düşünceler üzerinden anlattığı görülmektedir. Duyguları sorulduğunda ya da duygularını ifade etmek istediğinde çoğu zaman düşüncelerini dile getirdiği görülmektedir. Tinsel boyuta dair ifadeler seans boyunca hemen hemen hiç yer almamıştır. Danışan düşünce ve beden alanında kendisini var ettiği duygu ve tinsel boyutun geride kaldığı ve dengenin bozulduğu görülmektedir.

## Varoluşsal Dünyalar

**Fiziksel dünya:** Danışanın, aile köklerini değerlendirme biçimi; babasını giyim tarzıyla anlatması, annesini ev hanımlığı yapısıyla anlatması, temizliğin ve düzenin hayatında önemli bir yer kaplaması, zaman zaman temizlik ve düzen işlerinin insanlarla ilişkisinin önüne geçmesi, pandemi sonrası sağlığıyla ilgili endişesinin normalin üstünde artması, eyleme durumlarının cinsellik üzerinden ortaya çıkması danışanın fiziksel dünyasının genişlediğinin ve diğer kutuplara göre daha baskın bir konumda olduğunu göstermektedir. Danışanın diğer dünyalarda yaşayacağı sorunların kökeni bu dünyada yaşadığı problemler olabileceği düşünülmektedir. Danışan baskın olarak bir kutupta kendini konumlandırmaktadır.

**Sosyal dünya:** Danışan, eski kocasıyla ilgili suçlayıcı bir tavrıdadır. Yine toplumu cahillikle, yöneticileri bencillikle suçlama eğilimindedir. Yakın arkadaşlarıyla ilgili de temizliği ve misafir adabına uymamaya ilgili eleştirileri olmaktadır. Ailesine karşı direkt bir eleştirisi olmamakla birlikte uzun süredir yanlarına gitmemektedir. İnsanlarla ilişkisi ikircikli bir yapıdadır. Bir taraftan insanlardan uzaklaşmak istemekte, diğer taraftan yalnız kalmak istememektedir. İnsanlarla yakınlık kurmak istemekte fakat bunun getirdiği sorumlulukları alamamaktadır. Danışan topluma uyum konusunda zorlanmakta, bireysellik konumunda kalmaktadır. Danışan ait olma kutbuna yaklaşmak istemekte fakat tecrit olma kutbunda kalmaktadır. İnsanlarla iş birliği kurma konusunda başarısız olmakta ister istemez rekabet kutbunda kalmaktadır. İnsanlarla ilişki kurmayı sürekli devam eden bir mücadele olarak deneyimlemektedir. Bu tutumu arkadaşlarıyla ve partnerleriyle kurduğu ilişkiyi olumsuz etkilemektedir.

**Öznel dünya:** Danışanın, yalnızlıkla ve tek başınlıkla ilgili ciddi sorunları vardır. Yalnız kalmaya katlanamamaktadır. Yalnız kaldığında yalnızlığı bölmek için uzun telefon görüşmelerine yönelmekte, kitap okumakta ya da bir arkadaşını çağırmaktadır. Kendisini tanımlamakta ve kendi özelliklerini ifade etmekte zorlanmaktadır. Yakın ilişkilerinin tamamı başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Danışan kendilik algısıyla ilgili az detay vermiştir. Bu minvaldeki soruların üzerinde durmamayı tercih etmiştir. Danışanın kendini kabullenmek ve otantiklik kutuplarından uzak olduğu görülmektedir.

**Tinsel dünya:** Danışan tinsel dünya ile ilgili az detay vermiştir. İnsanları iyi kötü olarak keskin bir şekilde ayırmaktadır. Dini hayatı belirleyici olarak görmektedir fakat dinin belirleyiciliğine uymamaktadır. Dine uygun bir hayat sürmemektedir. Hayatın anlamına dair bir arayış içerisinde görünmemektedir. Danışanın terapi sürecinin bilinmezliğine karşı tahammülünün olmadığı gözlemlenmiştir. Sonuç odaklı bir süreç beklentisi içerisinde. Danışanın tinsel dünya ile ilgili verdiği bilgiler sınırlıdır.

## Paranteze Alınması Gerekebilecek Konular

Danışan bazı kişilerden bahsederken yüksek ses tonuyla konuşabilmektedir. Bu tutumun terapistin otantikliğine zarar verebilecek düzeylere ulaşabileceği tahmin edilmektedir. Danışan diğer insanlarda eleştirdiği noktaları kendisi de yapabilmektedir ve danışanın gelişime dair beklentileri dışarı odaklıdır. Bu tutumlar yavaş işlenmesi gereken ve terapist için tetikleyici olabilecek unsurlar olarak düşünülmektedir. Danışanın sorgulayıcı ve şüpheli tutumları terapistte yetersizlik duygularını tetikleyici bir işlev görebilir. Terapistin bu durumları göz önünde bulundurarak yeri geldiğinde paranteze almasının sürece olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Sonuç

Bu çalışmada bir vaka üzerinden varoluşçu psikoterapi formülasyonu uygulanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın temel amacını, varoluşçu perspektiften bir danışanın nasıl ele alındığını ve hangi yönlerine vurgu yapıldığını vaka üzerinden incelemek olmuştur. Varoluşçu psikoterapi ekolünde, tedavi aşamalarından ve tekniklerden çok danışanın mevcut durumunun anlaşılması ön plandadır. Bu durum formülasyonu daha ayrıntılı ve geniş bir pencereden oluşturmayı zorunlu kılmaktadır. İncelenen vakada farklı ekollerde patolojik değerlendirilecek ögeler bulunmaktadır (Tunç ve Eren, 2019). Fakat varoluşçu psikoterapide bu ögeler danışanın hayatının akışına engel olan küçük yapılar olarak görülme eğilimindedir. Vakaya dair formülasyon her ne kadar nesnel değerlendirmelerle yapılmış olsa da yazarın hayat algısını da barındırması kaçınılmazdır. Yalom (1999) danışanı yapıldığı ilginç çalışmasında öznelliğin psikoterapi yolculuğunda çıkarılamayan bir unsur olduğunu açıkça göstermiştir.

## Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı (DSM 5). E. Köroğlu. (Çev.). (5. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Deurzen, E. ve Adams, M. (2017). *Varoluşçu danışmanlıkta ve psikoterapide beceriler*. (Çev. Ferhat Jak İçöz). Aletheia Kitap.
- Eells, T. E. (2016). *Psikoterapi Vaka Formülasyonu El Kitabı*. (Çev. Gülçin Melodi Bağcı). Litera Yayıncılık.
- Frankl, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı*. Okuyan Us.
- Geçtan, E. (2007). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları
- Heidegger, M. (2018). *Varlık ve Zaman*. Çev. Kaan Ökten. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Karaca S. (2019) *Yaratıcı Sanatın Psikoterapide Formülasyon Amaçlı Kullanımı*. Türkiye Klinikleri yayınları
- Kierkegaard, S. (2002), *Baştan Çıkarıcının Günlüğü*. (Çev. Süha Sertaboğulu). Ayrıntı Yayınevi
- McWilliams, N., & Kalem, E. (2010). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Prochaska, J. O. ve Norcross, J. C. (2013). *Psikoterapi Sistemleri, Teoriler Ötesi Bir Çözümleme*. (Çev. Menekşe Arık, Mirel Benveniste, Özlem Kaya, Burak Baba, Rüyeyda Çelenk, Levent Gasgil, Muratcan Akçay). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Schneider, K. J. ve Krug, O. T. (2015). *Varoluşçu – Hümanistik Terapi*. (Çev. Gonca Akkaya). Okuyan Us Yayınları.
- Sperry L., Gudeman J.E., Blackwell B., Faulkner LR. (2002) *Psikiyatrik Olgu Formülasyonları* (Çev. Küey L). Bağlam Yayıncılık.
- Taşdelen, Vefa. (2004). *Kierkegaard'ta Benlik ve Varoluş*. Hece Yayınları.
- Tunç, P., & Eren, N. (2019) *Sınır kişilik bozukluğunda psikodinamik formülasyon: Olgu sunumu*. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi.
- Türkçapar H, (2008). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulama*, 3. Baskı, Ankara. HYB yayıncılık
- Uygur, N. (2007). *Edmund Husserl'de Başkasının Ben'i Sorunu*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları
- Van Deurzen, E. (2012). *Existential counselling & psychotherapy in practice*. Sage.
- Yalom, I. (1999). *Her gün biraz daha yakın. İki kere anlatılan Herkesin bildiği bir terapi*. (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). Kabalıcı Yayınevi.

## İMGEYİ GERÇEKLİĞE TERCİH ETMEK: Şizoid Dilemma Örneği Olarak "Sevmek Zamanı" Adlı Film

Fatümatü Zehra ERCAN<sup>1\*</sup>, Havvanur TORAMAN<sup>2\*\*</sup>

### Özet

Filmler, gerçekliğin birer yansıması veya temsili olmaları itibarıyla yaşamı anlama ve anlamlandırmada önemli bir yere sahiptir. Bu çalışmanın amacı, James Masterson'ın tanımladığı şizoid kişilik bozukluğuna örnek gösterilebilecek bir vakayı temsil eden "Sevmek Zamanı" filminin analizini yapmaktır. Bu bağlamda öncelikle Masterson'ın kendilik bozuklukları kuramında tanımladığı şizoid kendilik bozukluğu anlatılmıştır. Daha sonra yönetmenliğini Metin Erksan'ın yaptığı "Sevmek Zamanı" filminin özeti verilerek filmin kahramanı Halil'in kişilik yapısı ve dilemmaları, filmin olay örgüsü çerçevesinde değerlendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Şizoid kişilik bozukluğu, sevmek zamanı filmi, imge, gerçeklik.

## PREFERING IMAGE TO REALITY: The Movie "Time to Love" as an Example of Schizoid Dilemma

### Abstract

Films have an important place in understanding and making sense of life, as they are reflections or representations of reality. The aim of this study is to analyze the movie "Time to Love", which may represent a case that can be shown as an example of schizoid personality disorder defined by James Masterson. In this context, first of all, schizoid self disorder, which was defined by Masterson in his theory of self disorders, is explained. Then, by giving a summary of the movie "Time to Love" directed by Metin Erksan, the personality structure of the movie's hero Halil and his dilemma is evaluated within the framework of the plot of the movie.

**Keywords:** Schizoid personality disorder, time to love movie, image, reality.

<sup>1\*</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü  
ORCID: 0000-0001-9978-1713, f.zehraercan@gmail.com

<sup>2\*\*</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı  
ORCID: 0000-0001-8135-3382, havvanurtoraman@gmail.com

## Giriş

Psikoloji biliminde kişilik bozuklukları tanımları, kuramlara ve kuramcılara göre farklılık göstermektedir. Kurama göre değişen kişilik bozukluğu kavramları olabileceği gibi aynı kavramın kurama göre farklılaşan bir içeriği de olabilir. Yine kişilik bozukluklarından söz edildiğinde benzer psikik özelliklerin her bireyde farklı görünümünün olabildiği söylenebilir. Bu bağlamda kişilik bozuklukları bir spektrumda yer almaktadır, kişilik bozukluğunun spektrumun hangi düzeyinde olduğu da dikkate alınması gereken bir olgudur. Bu çalışmada Şizoid kavramı ile Fairbairn ve Guntrip'in (2003) formüle ettiği şizoid kişilik bozukluğu tanımından etkilenen James Masterson'un (Masterson ve Lieberman, 2017) tanımladığı dört kendilik bozukluğu kategorisinden biri olan Şizoid kendilik bozukluğu kastedilmektedir. Şizoid kavramı, duygusal olarak dış dünyadan kopma ve tümgüçlülük ile ilgili olan içsel gerçeklikle meşgul olma tutumlarını içerir (Masterson ve Klein, 2013). DSM tanımına göre şizoid kişilik bozukluğu bulunan bireyler, duygusal küntlüğü bulunan, derin bağlar yerine yüzeysel ilişkiler kuran, kendiliğini daima saklayan kişilerarası iletişimde pasif agresif bir tavır sergileyen bireylerdir (Taymur ve Türkçapar, 2012; Mısırlı ve Alptekin, 2020). Bu bireyler kişilerarası ilişkilerde, ötekine uzak mesafede durmayı çok önemsemektedirler. Bunun nedeni şizoid bireylerin güvensiz bağlanması ve pre-ödüpal dönemde ebeveyninden tutarlı mesaj alamaması ve büyüme yolculuğunda yalnız kalmasıdır.

Şizoid çocuk anne baba için ne yaparsa yapsın gerçek ve istikrarlı bir kabul veya onaylanma göremez. İhtiyacı olan duygusal tedariki alma çabaları asla sonuç vermemiştir ve bu çabalar anne baba tarafından aldırışsızlık, ihmal, açık veya gizli sadizmle karşılanmıştır. Bir başka deyişle, ebeveynle çocuk arasında çocuğa duygusal bağ elde edebilmesi için bir strateji kullanma olanağı verecek bir "sözleşme" yoktur (-Masterson & Liberman, 2017).

Bu nedenle bu bireyler kişilerarası iletişimin efendi-köle parça birimi veya sadist nesne-sürgündeki kendilik parça birimi haricinde kurulamayacağına dair inanç geliştirirler (Bernstein, Arntz ve Travaglini, 2009). Şizoid bireyin ilişki kurmak konusunda iki seçeneği vardır: "Ya kendini son derece rahatsız hissedeceği bir konuma razı olup ilişki kurmak veya hiç ilişki kurmamaktır" (Masterson & Liberman, 2017). Kretscmer şizoid bireyleri üç grup altında toplamaktadır. Birinci grup, sessiz, içe kapanık, ketum, gergin ve tuhaf olarak tanımlanırken ikinci grup ise sıkılgan, utangaç, hassas, kaygılı, telaşlı, doğaya ve kitaplara meyilli olarak tanımlanır. Üçüncü grup, uysal, nazik, dürüst, sıradan ve sessiz kişilik özellikleri içerir. Fairbairn, şizoid bireylerin, kişilerarası ilişkilerinde mesafeyi ayarlayarak kendi kendine yetme ve bu ilişkileri düzenleme sonunda da kendilerini koruma kapasiteleri üzerine odaklanmaktadır. Fairbairn'e göre bu kişilik bozukluğunun doğası sosyal ilişki kurma ve mesafe ihtiyacı arasında döner (Masterson ve Klein, 2013).

Şizoid bireyler Mahler'in (2003) tanımladığı farklılaşma evresindeki krizi çözememişlerdir. Bu nedenle iyi ya da kötü duygularla ilgilenmezler. Bu kişiler çocuklukta kendilikleri işgal altına alındığından ya da görmezden gelindiğinden bu duyguları mesafeyi ayarladıklarında nasıl tepki verebileceğini kontrol edebilecekleri insan dışı varlıklara yöneltirler (Orcutt, 2017). Bu duygulanımı düzenleyebilmek için çok derin bir fantezi dünyası yaratırlar. Şizoid bireyin yukarıda anlatılan durumlara karşı iki uçta düşündüğü ve bu doğrultuda nesne ilişkilerini düzenlediği bilinmektedir. Efendi-köle biriminde, şizoid birey kişilerarası iletişimde bir uçta aşırı uyumlanarak kendi benliğini yok sayar, bu yok saymanın nesne tarafından gerçekleştirildiğine inandığı için nesne efendi konumundaki nesnedir (Danzer, 2015). Dolayısıyla sahte benlik sunumuyla bu yüzeysel ilişkiyi devam ettirir. Diğer uçta sadistik nesne olarak algıladığı tehlikeli öteki karşısında kendini koruyabilmek için ilişkisizliği tercih ederek sürgünde yalnız olmayı tercih eder. Bu çabalar ilişki ihtiyacına karşılık kendine yetme arzusu olan şizoid dilemmaya karşı geliştirilen uzlaşıcıdır (Guntrip, 2018).

Bu dilemmaya karşı şizoidler bölme, yansıtma, kendine yetme, fantezi, içe kapanma gibi savunma mekanizmalarını aktive ederler. Bu savunmaların pek çoğu narsistik ve borderline kişilik bozukluklarında görülse de şizoid kişilik bozukluklarında önemli olan kendine yetme durumudur. Bu nedenle şizoid hastalar fazlaca uyumlu, hassas, nazik, çalışkan ve dürüst olarak da gözlemlenebilir. Çünkü bu bireyler kişilerarası iletişim ve destekten umudunu kestiğinden üst düzey empati ve yaşam becerileri geliştirerek yaşamı tek başlarına göğüslerler (Martens, 2010; Triebwasser Chmerinski, Roussos ve Siever, 2012).

Şizoid bireyler diğer kendilik bozukluklarından farklı olarak diğerlerini taleplerini mutlak karşılamak zorunda olan birimler olarak görmezler. Tam aksine tüm libidinal enerjiyi içsel dünyalarında yarattıkları evrendeki fantezilerde bulduklarından diğerinin varlığı, düşünce ve duygu dünyasının farklı olduğu noktasında gerçekçi bir bakış açısına sahiptir (Martens, 2011). Diğer yandan bağlanma, aidiyet gibi insan yaşamında kilit olan unsurların dayanılmaz dürtüsü nedeniyle ilişki kurmak için adım atarlar. Ancak bu durum şizoidin benliğini işgal anlamına gelebildiğinden şizoid birey bu durumda aşırı bir kaygı hisseder ve kendini korumak için karşıdakine ve dış dünyaya karşı umarsız bir tavır geliştirir (Masterson, 1993). Çünkü şizoid birey sadist bir tavırla nesnesini yok etmekten korktuğundan kat kat fazla onu sevgisiyle işgal etmekten de korkar. Bu noktada Fairbairn'in şu alıntısı durumu daha iyi açıklamaktadır (Masterson ve Klein, 2013, s. 10).

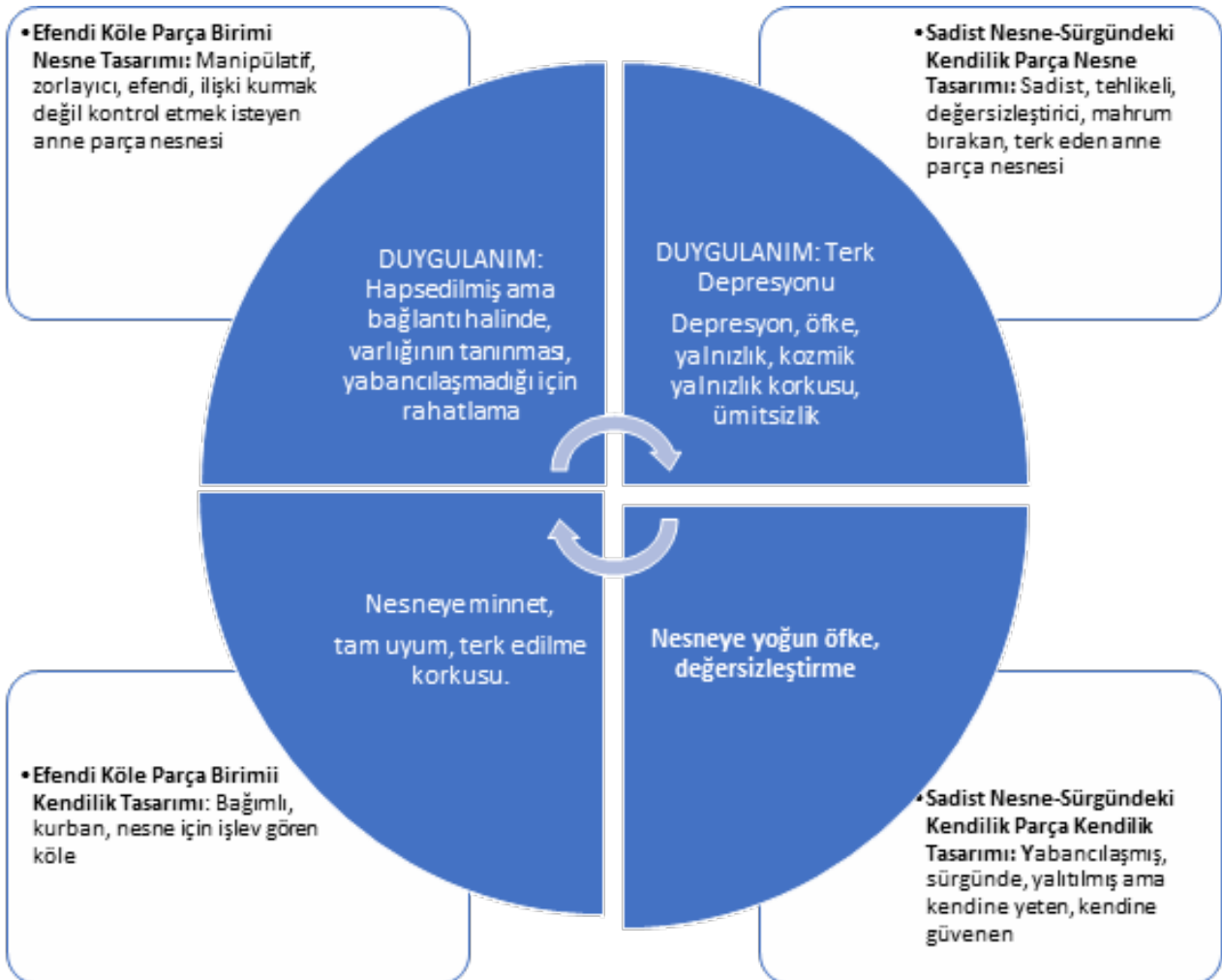
Şizoid bireylerin en büyük problemi sevgi tarafından yok edilmeden nasıl sevebileceğidir... Şizoid birey için nesneyi nefreti ile yok etmesi nasıl berbat bir şey ise onu sevgisiyle yok etmesi 1000 kat daha beterdir. Çatışmanın yıkıcı doğası işte bu gerçeğe dayanır. Sevgisinin bu derece yıkıcı olması ve bu nedenle dış dünyaya ve nesneye yönelmede sıkıntı yaşaması şizoid birey için büyük bir trajedidir. Nihayetinde birey sevmekten korkar hale gelir ve bu sebeple nesne ile arasında bariyerler kurar.

Yukarıdaki alıntıdan anlaşılacağı üzere bu kişilik bozukluğuna sahip bireylerde nesne ilişkileri yüzeysel ve gerilimle örülüdür (Materson&Klein, 2014). Bu nedenle duygularını ve sınırlarını ifade etmezler. Örneğin randevuya geciken bir şizoid birey için birinden özür dilemek zorunda olmak çok acı verici bir şey iken, ona karşı randevuda gecikildiğinde bu durumu aşırı bir anlayışla karşılar. Diğer yandan duygu dünyasında bu durum ona çok acı verir ve duygu dünyası örselenir. Ancak bu tepkiyi ve acıyı fantezi dünyasında yaşar, gerçek dünyada göstermez.

Guntrip tuhaf, donuk olarak da tanınabilen (Wolff, Townshend, McGuire ve Weeks, 1991) şizoid bireyler için dokuz kişilik özelliği belirtmektedir. Bunlar, içe dönüklük, geri çekilme, narsisizm, kendine yetme, üstünlük hissi, duygu yitimi, yalnızlık, benlik yitimi ve gerilemedir. Bu özelliklerin tamamı bireyin dayanıklı adeta çelikten kurduğu kişiliği dış dünyadan saklaması ve içsel yolculuğunda ilişki kurma ihtiyacını gidermesidir. Bu noktada narsistik davranışlar ve üstünlük hissi ötekenden üstün olmak değil, kendi kendine yetebilme üstünlüğüdür. Ancak belirtmekte yarar vardır ki bu özellikleri göstermeyen sosyal ilişkileri çok güçlü olan ancak fantezi dünyası önemli ölçüde gelişmiş şizoid bireyler de vardır. Bu noktada önemli olan terapistin görünmeyen dünyayı keşfedebilmesidir (Guntrip, 2018).

Yukarıda anlatılanlar doğrultusunda şizoid kişilik bozukluğuna sahip bireyler aidiyet geliştiremezler. Nesne ilişkilerinde ise ilişki kurma ve aldırma arasında gidip gelirler. Diğer yandan muhtaç olma korkusundan ötürü her şeye yetişme kaygısı taşımaktadırlar (Raine ve Allbutt, 1989).

**Şekil 1.** Masterson'a Göre Şizoid Kişilik Bozukluğunun Bölünmüş Nesne İlişkileri



Şizoid kişilik bozukluğunda kendine ve ilişkide olunan nesneye dair bütünlüğe sahip bir algı yoktur. Kendine dair algısı da nesneye dair algısı da bölünmüştür. Şizoid birey için bağlanma imkânsız denecek kadar zor bir olgudur. Şizoid kişilik bozukluğunda da ilişki bazen libidinal birimde bazen agresif birimde devam eder. Libidinal birimde şizoid birey kendini köle gibi hisseder ve nesneyi efendi gibi hissederek ona tam uyumlanır. Şizoid bireyin libidinal birimde kurduğu ilişki Köle-Efendi uyumudur. Kendisi nesneye uyumlanarak hizmet etme eğilimindedir. Köle efendi biriminde gösterdiği uyumun veya hizmetinin reel bir karşılığı yoktur, çoğu zaman bu tutumun karşılığı sadece ilişkide kalmaktır. Libidinal birimde varlığının görülmesi, tanınması ve yabancılaşmadığı için iyi hisseder rahatlar. Bu bağlamda aslında şizoid bireyin libidinal birimde de tam anlamıyla libidinal birimde olduğu söylenemez. Agresif birimde kurduğu ilişkide nesne tasarımı sadist tehlikeli değersizleştirici ve mahrum bırakan şeklindedir. Kendilik tasarımı ise sürgünde, yalıtılmış yabancılaşmış buna rağmen kendine yeten, kendine güvenen bir birey olduğu şeklindedir.

Şizoid bireyler bağlanma ilişkilerinde yakınlaşmaktan da uzaklaşmaktan da huzurlu optimal bir duyguda olamazlar. Şizoid dilemmada libidinal kendilikte ilişkide hizmet örüntüsü hâkimdir. Şizoid bireyler hizmet ederek yakın ilişki kurabileceklerine inanırlar bu hizmet örüntüsü hem kendilerine hem de bireylere yoğun işgal hissettirir. İlişkiden uzaklaştığında ise derin bir yalnızlık, kopma, ve yalıtılma hissederler (Masterson, 2017).

Bu araştırmanın amacı James Masterson'un kendilik bozukluğu kategorilerinden biri olan şizoid kişilik bozukluğuna ilişkin örnek bir film olduğu düşünülen yönetmenliğini Metin Erksan'ın yaptığı "Sevmek Zamanı" adlı filmi analiz etmektir. Filmler insan yaşamından bağımsız değildir. Bu nedenle filmlerde üretilen kurgular gerçek yaşamla ilgili ipuçları vermektedir. Bu nedenle filmler insana yardım mesleklerinde öğrenim gören öğrencilere, meslek elemanlarına, akademisyenlere ve insan doğası hakkında fikir edinmek isteyen okurlara ışık olabilmektedir. Sevmek Zamanı adlı filmde Halil karakteri ve onun nesne ilişkileri Masterson'un kuramına göre tanımlanan şizoid kişilik bozukluğu perspektifinden analiz edilecektir.

## Araştırmanın Deseni

Bu araştırma film analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiş nitel bir çalışmadır. Öncelikle araştırmaya konu olan film bir kere baştan sona izlenerek karakterlerin ve olay örgüsünün kendilik bozukluğunu açıklamaya yardımcı olup olamayacağı tahlil edilmiş hemen ardından ise film karakteri Halil'in aşık olduğu kıza ilişkisindeki dilemmaları, bağlanmaya karşı dirençleri bakımından şizoid kendilik bozukluğuna örnek bir karakter olmasından ötürü film araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmacı filmi 3 kere durdurarak, gerekli notlar alarak literatür ile eşgüdümlü giderek izlemiştir. Bu noktada film baştan sona Halil'in karakteri üzerinde doğduğundan pek çok sahne şizoid kendilik bozukluğuna örnek olarak gösterilebilir. Bu noktada bu araştırmada birbirini tekrar eden sahneler ayıklanmış ve toplamda 30 sahne araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu sahnelerin Halil karakterinin şizoid kendilik bozukluğuna sahip bir birey olduğunu çarpıcı bir şekilde ortaya koyan sahneler olmasına dikkat edilmeye çalışılmıştır.

## Bulgular

Filmin olay örgüsü, boyacılık yapan Halil'in boya yaptığı evlerden birinde duvara asılan resme âşık olması ile başlamaktadır. Halil bir sene boyunca gizlice eve gelerek resmi izlemiş ve hayaller kurarak fantezi dünyasında ona olan aşk duygularını pekiştirmiştir yine böyle bir izleme esnasında resimdeki kadın eve gelerek Halil'i fark etmiş ve bu durumdan oldukça etkilenmiştir. Sonrasında Halil'e ilgi duymaya başlayan resimdeki kadın olan Meral bu ilgiye karşılık bulamamaktadır. Film boyunca resimdeki kadın olduğunu ve ondan hoşlandığını belirtmesine rağmen Halil resmin ve resimde temsil edilen kişinin farklı olduğunu kendisinin resme âşık olduğunu vurgulamaktadır. Bu noktada Halil'in gerçek bir ilişki kurmaya olan direnci ve değişim çabaları filmde anlatılmaktadır. Filmin sonuna doğru Halil ve Meral somut bir ilişki yaşamaya başlasalar da film Halil ve Meral'in ölmesi ile son bulmaktadır.

## Film karakterleri

Halil; boyacılık işi ile uğraşmaktadır. Yalnız bir adamdır, bir arkadaşı ile beraber yaşamaktadır, sosyal işlevselliği vardır, mantık yürütebiliyor ve muhakeme yapabiliyor olduğu dikkat çekmektedir.

Meral; sosyoekonomik düzeyi yüksek bir aile aileye mensuptur. Tıpkı Halil gibi içe kapanık olduğu dikkat çekmektedir. Diğer yandan histerik davranışlar da sergilemektedir. Onun yaşamında da fanteziler önemli yer tutmaktadır.

Başar; Meral'in nişanlısıdır, büyüklenmeci, teşhirci narsistik özellikleri görünür olan bir karakter olarak göze çarpmaktadır. "Teşhirci narsistik bireylerde güç, mükemmellik ve haset temaları ön plandadır"(Masterson & Liberman, 2017). Aşağılanma hissettikleri durumlarda öfke ve parçalanma korkusu taşırlar. Başar Meral tarafından reddedildiğinde Ha-

lil'e karşı parçalanma kaygısından dolayı düşmanca, aşağılayıcı şiddet uygulama girişimlerinde bulunmuştur. Meralin terk etmesi durumunda ise öldürücü öfke ile hareket ederek Meral ve Halil'in hayatına son vermiştir.

Halil'in arkadaşı; Halil'in somut olarak bağ kurduğu tek insandır. O da tıpkı Halil gibi şizoid davranışlar sergilemektedir.

Bu filmde Halil karakterinin şizoid kendilik bozukluğuna uygun davranışları dikkat çekmektedir. Örneğin filmin 8.40. dakikasında yer alan "*hırsız değilim*" ifadesinde de görüldüğü üzere sosyal normlara dikkat etmekten ve ötekine zarar vermekten kaçınmaktadır. Diğer yandan Fairbairn'in tanımına uygun olarak dış dünyadan tamamen soyutlanma ihtiyacı içerisine girmekte ve çoğunlukla iç dünyası ile ilgilenmekte kendi yarattığı evrene aşırı değer vermektedir. Diğer yandan Guntrip'in tanımı ile uygun olarak Halil bir yandan Meral ile bağ kurma çabasını devam ettirmekte iken, öte yandan nesnesinin onu yok etmesinden, yaralamasından incitmesinden kaçınmaktadır. Bu durum hem kendisini hem de Meral'i yaralamaktadır. Filmin pek çok sahnesinde bu durum gözlenmektedir. Özellikle filmin 26.17 ile 30.06 dakikalar arasındaki tüm sahnelerde içsel olarak oluşturulan ve resim üzerinden somutluk kazanan fanteziler oldukça dikkat çekmektedir. Bu sahnelerden örnek vermek gerekirse filmin 26. 11. dakikasında Halil'in

Sen dostlukların, aşkların kolay mı kurulduğunu kolay mı sürdürüldüğünü sanıyorsun? Resminle aramda ne kadar uzun zaman geçti, ilk karşılaşmamızı dün gibi hatırlarım birden bana sevgiyle, iyilikle bakan bir yüz gördüm. Elbiselerim eskiydi, kirliydim, sakallarım uzamıştı. İnanamadım o insanca bakışı bir daha göremem diye resme bakmaktan korkuyordum. İkinci kere zorlukla baktım resmine gene iyilik gene sevgi vardı gözlerinde nihayet değişmezi bulmuştum. Resmin benim içime bakıyordu. Benim kendimi görüyordu. Boş evde soğuk kış gecelerini beraber yaşadık onunla(resim). Bana hep dostlukla sevgi ile iyilikle baktı. Çok zamanlar gelip yüzünü tutardım, gözlerini öperdim saçlarına deşirdim ellerimi...

Halil karakteri pek çok sahnede gerçek bir ilişki kurmanın imkânsız olduğunu diğerinin onu bir gün mutlaka bırakıp gideceğini içselleştirdiğini vurgulamaktadır. 25.49. sahne itibarıyla Meral "*ben varım artık, beni de sevebilirsin, sevdiğini inkar ediyorsun*" ifadelerine rağmen Halil'in bunun imkânsız olduğunu vurgulaması şizoidlerde dikkat çeken spontane, doğal ilişki kuramama özelliğini açığa çıkarmaktadır. Nitekim şizoid kendilik bozukluğunun doğasında olan somut ilişkilere inanmama, ötekinin onun varlığını onamasının ve fark etmesinin imkânsız olduğuna dair derin inanç bu filmde Halil karakteri üzerinde de çok fazla dikkat çekmektedir. Bu nedenle Halil dış dünyadan elini eteğini çekmiş ve tamamen içine kapanmıştır. Bu şizoid bireylerin karakter özellikleri ve çok dikkat çeken bir durumdur. Filmde 12.26-56, 18.00, 22.35 boyunca pek çok sahnede Halil'in içe dönük yalnız davranışlar sergilediği dikkat çekmektedir. Diğer yandan film boyunca Meral'e karşı davranışlarında Halil'in şizoid kendilik bozukluğuna sahip bireylerin sıklıkla kullandığı geri çekilme özelliğini gözler önüne serilmektedir. Halil Meral veya arkadaşıyla olan sahnelerinde, birlikte vakit geçirmesine rağmen iki ayrı dünyanın yan yana yaşadığı fakat çok temas etmediği bir ilişki şeklinin hâkim olduğu görülmektedir. Bu durum şizoid kendilik bozukluğuna sahip bireylerin kendi kendine yetme ve duygu yitimi gibi kişilik özellikleri ile sıkı sıkıya ilişkilidir. Nitekim pek çok sahnede Halil'in duygusuz, donuk- 46.07, 1.20.00 ve sonrası örnek olabilir-tepkiler verdiği, doğallıktan uzaklaştığı dikkat çekmektedir. Bu filmde en fazla dikkat çeken durum Halil'in fantezi dünyasında gezinerek kendi güvenliğini sağlaması öteki ile arasına mesafe koyabilmesidir. Diğer yandan insan doğasında zorunlu olarak bulunan ilişki kurma, etkileşim kurma ihtiyacını kendi iç nesnesi ile karşılayabilmesini göstermektedir. Bu durumdan anlaşılacağı üzere Halil şizoid kendilik bozukluğuna iyi bir örnek olabilir. Çünkü pek çok sahnede değişmezi bulduğunu onu daima sevecek bir şey bulduğunu daha da önemlisi "*içine- iç dünyasına*" ait bir şey bulduğunu vurgulamaktadır. Bu sahnelere örnek vermek gerekirse 30. 06 sahnede "*Aşkım yalnız bana kendime ait bir şey.*" 27. 29. sahnede "*Senin ellerini tutmak istemiyorum. Sen çekip gidersin o ellerini benden. Ben resmine aşığım ölünceye kadar da onu seveceğim.*" 27.27. sahnede "*Hayır hayır istemiyorum seni. Benim dünyama girmeye kalkma sonra merhametsizce yıkarısın onu. Resmin benim kendimden bir parça, bırak da ben onu seveyim*" ifadeleri Halil'in derin bir bağlanma ve aidiyet ihtiyacı hissetmesine rağmen, bağlanma nesnesini agresif, nesne olarak tasvir ederek gerçek ilişkilerden kaçtığı görülmektedir. Bu kaçış da nesne ilişkilerinin diğer ucuna kaçış şeklinde olmaktadır. Sadist nesne korkusundan dolayı kendisi sadist tavırlar sergilemekte, sevdiği ve kendisini seven kadını itmektir. Halil'in nesne ilişkilerindeki bu algısı onu sürgüne mahkûm etmektedir. Filmdeki hâkim tema sadist nesne korkusu ile nesneyi yok sayan sadiste dönüşen Halil hem kendi sürgününü yaratmakta hem de sevdiği kadını sürgüne mahkûm etmektedir.

Halil karakteri şizoid kendilik bozukluğunun kalbinde yatan diğeri ile mutlu ilişki kurmanın imkânsız olduğuna dair inancı sıklıkla vurgulamaktadır. Bu noktada şizoid kendilik bozukluğunda nesne ilişkilerinin bireyin kendisini korumaya dayalı olduğu ve aidiyet hissetmesinin neredeyse imkânsız olduğu dikkat çekmektedir. 19.17. sahnede

Bu korku sevdiğim şeye ebediyen sahip olabilmek için çekilen bir korku. Ben senin resmine değil de sana aşık olsaydım ne olurdu belki de alay edecektin benimle yüzüme bakmayacaksın ama o bana iyilikle bakıyor benimle resmin arasına girme. Ben yalnızca resmine aşığım. Yine filmin 1.02.03- 12. saniyeler arasındaki sahnede "Sana bu dünyada hiçbir erkeğin hiçbir kadını sevmeyeceği kadar aşığım. Sana aşık kalmak istiyorum.

İfadelerinden Halil'in Efendi- köle biriminde efendi olarak kalmak istediği eğer gerçek ilişkiler kurarsa nesnenin onu yok edeceğine dair inançlar geliştirmektedir. Bu nedenle sürgündeki kendiliğine fazla değer vermekte ve fanteziler yoluyla da bu durumu korumaktadır. Nitekim güvenli mekânı olan sürgündeki kendilikten çıkmayarak resimle kurduğu fantezi dünyasında ilişki kurmaya olan ihtiyacını da tatmin etmektedir. Fakat gerçek ilişki ihtiyacını da filmin 25.00. dakikasındaki sahnede "*İki insanın ilişkisi çok güzel bir şey*" olarak ifade etmektedir. İlişki umudu ve ihtimalini kaybettiğinden gerçek dünyadan kopmuş ve yalnızca fantezilerinde huzur bulmaktadır. Nitekim film boyunca Halil'in fantezilerine eşlik eden resim ve gelin mankeni Halil'in tipik bir şizoid olarak duygularını, libidinal enerjisini mesafeyi kendi ayarlayabildiği bir nesneye aktardığını göstermektedir. Nitekim 18.35. sahnede "*resminle benim aramdaki seni ilgilendirmez.*" 1.15. 24. Sahnede gelin mankeni resimle birlikte kurduğu fantezi dünyası, "*Ben ona değil resmine aşığım*" ifadesi, 25.38. sahnede "*Olmayan bir şeyi nasıl söyleyebilirim. Niçin beni anlamamakta ısrar ediyorsun*" ifadesi bu duruma kanıt niteliğindedir.

Şizoid bireylerde sıklıkla dikkat çeken kendine yetme durumu Halil'de de dikkat çekmektedir. Halil kendi yaşamını idame ettirebilecek işlevselliğe sahiptir. Bu durumu bir erdemlilik hali olarak nitelemektedir. Filmin başından sonuna kadar Halil'in resmin sahibi ile gerçek bir ilişki kurmasının onun kişiliği üzerinde manipülasyon ve zorlantıya neden olacağı endişesini defalarca dile getirmesi Halil'in şizoid kişilik bozukluğunda görülen efendi-köle birimi ve sadist nesne-sürgündeki kendilik aktivasyonunun fazlaca sağladığını gözler önüne sermektedir. Nitekim ilişki kurma ile ilişkiden kaçınma arasında dilemmalarla geçen filmde Halil ilişki kurabilmek için adımlar atsa da sonunda şizoid kendilik bozukluğuna özgü bir şekilde geri çekilmekte ve kendini koruma altına almaktadır. Çünkü Halil şizoid kendilik bozukluğuna sahip bireylerin özelliklerinden olan kişisel mesafeyi ayarlama ihtiyacına fazlaca ihtiyaç duymakta bu nedenle de duygularını izole etmektedir.

Halil resme âşık olduğunu olabildiğince saklamış fakat resimdeki kadın gelince bu durumu daha fazla örtbas edememiştir. Şizoid bireyin temel ihtiyacı güvende hissetmektir. Bundan dolayı birine bağlanıp sadistik muamele görmek veya köle olma riskini göze almak ile yalnızlığı seçmek arasında bir yerde durmaları gerektiğine inanırlar. Halil resme sahip olarak ve resimle arasındaki ilişkiyi fantezi olarak devam ettirerek bir çeşit değişime karşı güvenlik, başkalarının kendisini kontrol etmesi olasılığına karşı üstünlük hissi, de sağlamaktadır. Şizoid bireylerin narsisizmi başkaları ile arasına mesafe koyma ihtiyacından ve kendine yetme arzusundan doğar, büyülenmecilikten kaynaklı değildir. Seçilen nesnenin (Meral) Halil'in sosyo-ekonomik düzeyinden görece iyi durumda olması Halil'in kendine yetememe anksiyetesini zorladığından Halil resmi tercih etmeye yönelmektedir. Bu durum şizoid birey için en güvenli ilişkinin fantezilerde yaşandığı ilişkiler olmasının örneğidir. Bu tercihle hem gerçek hayat ilişkilerinin risklerinden emin olmuş hem de kendini mutlak anlamda yalnız hissetmemek için bir nesneye bağlanmıştır. Öte yandan 56.36. sahnede Halil ve Meral'in babası arasında geçen diyalog sonunda babanın "damadıma ve kızıma maddi yardım yapmak da bir babalık vazifesidir." İfadesinden sonraki olay örgüsüne bakıldığında Halil köle birimine geçerek esir olmaktan, uyumlanmaktan korktuğu için nesneyi gururunu inciten sadist olarak değerlendirmiş ve Meral'den ayrılarak yani sürgünü tercih ederek kendini korumaya aldığı dikkat çekmektedir.

Öte yandan 10.40. sahnede belirtildiği gibi Halil gerçek dünya ile kendi içsel dünyası arasında ayırım yapabilmektedir. Bu nokta şizoid bireylerle diğer kişilik bozuklukları özellikle de şizofreni gibi psikotik hastalıkların ayrılmasında önem arz etmekte filmde de bu dikkat çekmektedir.

## Sonuç

Bu filmde şizoid kendilik bozukluğuna ait pek çok davranış ve tutuma rastlamak mümkündür. Özellikle karakterin yalnız, içedönük bir yapıda olması duygularını ifade etmekten çekinmesi, söz konusu nesne olan resim ile derin bir fantezi dünyası kurması, gerçek bir yakından korkması, sevgisinden korkması Halil'in şizoid olduğuna dair kanıt olarak sunulabilir. Film de görüldüğü üzere şizoidler gerçek ilişki için eğer bir umut taşıyorlarsa kendiliğin aktivasyonu mümkün olabilmektedir. Fakat Halil'in Masterson'un kendilik üçlüsünde tanımlanan iki aşamayı deneyimlediği görülmektedir. Bu durum kendilik aktivasyonu yaparak Meral'e her yaklaştığında terk depresyonu duygularına dayanamayıp geri çekilmesi şeklinde olmaktadır. Meral'den ayrılarak da yine terk depresyonuna düşmektedir. Halil her iki tercihte de dep-



resif mutsuz olmaktadır, bu durum şizoid dilemmanın açık bir örneği olarak gösterilebilir. İlişkide korkmak, boğulmak veya ilişkisizlikte yalıtılmış olmak her iki seçenekte bireyi agresyonda, depresyonda tutan durumlardır. Film boyunca Halil'in işlevsel olmayan savunmalarının hâkim olduğu, gerçeklikle temas durumunda dilemmalarının açığa çıktığı görülmektedir. Bir tarafta işlevsiz savunmalarına korku ve kaygılarından dolayı yönelmekte diğer taraftan gerçek bir ilişki ihtimaline yönelmektedir. Şizoid kendilik bozukluğuna sahip bireyler mesafeye çok fazla ihtiyaç duyduklarından dilemmalı bir ilişki sürdürebilmektedir. Filmde de görüldüğü gibi Halil gerçek ilişki için ne kadar adım atsa da sonunda mesafe ihtiyacına karşı koyamamış ve bu nedenle iki uçta davranışlar sergilenmektedir. Bu uçlardan bir tanesi ilişki kurmaya olan ihtiyaç ve gerçek iletişim kurma iken diğeri aniden yok olma geri çekilme ve kendini dış dünyadan izole etme olarak tanımlanabilir. Filmde de görüldüğü üzere şizoid bireylerin aidiyet hissetmesi, spontane ilişkiler kurması oldukça zordur. Çünkü şizoid bireylerin nesne ilişkileri gerçeklikten daha çok fantezi dünyalarında bulunmaktadır.

## Kaynakça

- Bernstein DP, Arntz A ve Travaglini L, 2009. Schizoid and avoidant personality disorders. Blaney PH, Millon (Ed.), Oxford Textbook Of Psychopathology içinde (s. 581-606). Oxford University Press:Oxford.
- Danzer G, 2015. Integrating object relations and alcoholics anonymous principles in the treatment of schizoid personality disorder and co-occurring alcohol dependence. *Journal of Theory Construction & Testing*, 19, 2, 55-64.
- Guntrip, H, 2003. Şizoid Görüngü Nesne İlişkileri ve Kendilik. İstanbul: Metis Yayınları.
- Guntrip H, 2018. Schizoid phenomena, object relations and the self. New York: Routledge.
- Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A., & Babaoğlu, A. N. (2003). İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu. İstanbul: Metis Yayınları.
- Martens WH, 2010. Schizoid personality disorder linked to unbearable and inescapable loneliness. *The European Journal Of Psychiatry*, 24, 1, 38-45.
- Martens WH, 2011. A schizoid man. *The European Journal of Psychiatry*, 25, 2, 111-3.
- Masterson JF, 1993. The emerging self: A developmental, self, and object relations approach to the treatment of the closet narcissistic disorder of the self. New York: Psychology Press.
- Masterson J ve Klein R, 2013. Kendilik Bozukluklarının Tedavisinde Yeni Ufuklar Masterson Yaklaşımı (N. Gazioğlu, M. Yönten, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.
- Masterson JF, Klein R, 2014. Kendilik bozukluklarının psikoterapisi (M. Benviste, P. Özdemir, çev.). Masterson Yaklaşımı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.
- Masterson, J. F., & Liberman, A. (2017). *Terapistler İçin Kişilik Bozuklukları Rehberi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları
- Mısır E ve Alptekin K, 2020. Şizotipi kavramı ve şizotipal kişilik bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 3, 364-74.
- Orcutt C, 2017. Kişilik Bozukluklarında Travma (E. Gök, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.
- Raine A ve Allbutt J, 1989. Factors of schizoid personality. *British Journal of Clinical Psychology*, 28, 1, 31-40.
- Taymur İ, Türkçapar MH, 2012. Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4, 2, 154-77.
- Triebwasser J, Chemerinski E, Roussos P ve Siever LJ, 2012. Schizoid personality disorder. *Journal Of Personality Disorders*, 26, 6, 919-26.
- Wolff S, Townshend R, McGuire R ve Weeks D, 1991. 'Schizoid'personality in childhood and adult life II: adult adjustment and the continuity with schizotypal personality disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 159, 5, 620-9.



TÜRKİYE  
BÜTÜNCÜL  
PSİKOTERAPİ  
DERGİSİ

**DERLEME**

---



## Terapi Süreçlerinde Geleneksel-Modernite Salınımında Çekim Merkezleri ve Kaos Kuramı

Tahir ÖZAKKAŞ<sup>1\*</sup>

### Özet

Bu çalışmada literatür gözden geçirilerek bilimdeki paradigma değişimlerinin doğa ve beşeri bilimleri nasıl etkilediğinin ortaya konması, sosyolojik olarak toplumsal değişim süreçlerinin cemaat ve cemiyet tipi toplum salınımlarının kaos teorisine göre izah edilmesi, beşeri bilimlerdeki iki uçlu diyalektik yaklaşımdan itidal kutbunun kaotik çeker etkisi ile uç kutuplu salınımın sistem teorisi açısından izahı ve bu değişimlerin psikoterapi seansındaki iz düşümlerini incelemek ve ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Toplumlara geleneksel ve modern toplumlar olarak sınıflandırmak mümkündür. Geleneksel toplumlar daha çok tarıma dayalı ve işgücüne ağırlık veren toplumlardır. Modern toplumlar sanayileşmeye dayalı toplumlar olup daha çok zihin gücüne dayanan toplumlardır. Geleneksel toplumlarda insan ilişkileri pederşahi bir yönetimin hiyerarşik yapılanması şeklinde örgütlenmiştir. Modern toplumlar ise yasalardan gücünü alan eşit bireyler şeklinde organize olmuştur. Geleneksel yapılar içlerinde birlikte olmanın getirdiği güvenliği, konforu ve sıcaklığı barındırırken, bireyin sınırlarının işgal edildiği bir daralmayı da birlikte getirmektedir. Modern toplumlar bireyin özgürlüğünü ona tam verirken, insan olarak özlediği yakınlık, sıcaklık ve güvenliği verememektedir. İnsanlık tarihi bu iki yapıyı bir arada temin etmeye yönelik olarak bir uçtan öbür uca salınımlar halinde savrulmaktadır. Bu savrulmalar tarihsel süreçler içerisinde çekim merkezlerinin etkisi ile hiç öngörülemez noktalara ulaşabilmektedir. Bu gelişim kaos kuramının, sistem teorisinin, alan yaklaşımının ve fraktal etkilerin parametreleri tarafında belirlenmektedir.

Bu salınımları insanlık tarihi boyunca takip etmek mümkün olabileceği gibi, aynı yasaları kullanarak psikoterapi tarihinde de benzer salınımları, çeker etkilerini ve sisteme girecek yeni bir girdi ile kelebek etkisinin öngörülemez sonuçlarını izlemek mümkündür. Psikoterapi sitemlerindeki bu değişim ve dönüşüm bir terapistin ve bireyin terapi süreçleri içinde de söz konusudur. Hatta bir seansın içinde mikro düzeyde aynı salınımları, çeker etkisini, kaotik yapılanmaları, alanın seansa etkisini ve fraktal oluşumlara bağlı öngörülemez sonuçlarını izlemek her zaman mümkündür. Zamanın ruhuna uygun bir şekilde terapi kuramları ve terapistler çağın gelişimine uygun olarak kendilerini güncellemelidirler.

**Anahtar kelimeler:** Sistem teorisi, Kaos Teorisi, Alan kuramı, Salınım, İki kişilik terapiler

### Centers Of Gravity And Chaos Theory In Traditional-Modernity Oscillation During Therapy Processes

#### Abstract

In this study, by reviewing the literature, it is revealed how the paradigm shifts in science affect the natural and human sciences, sociologically explaining the traditional and modern society oscillations of the social change processes according to the chaos theory, the system theory of the three-pole oscillation with the chaotic attracting effect of the sobriety pole from the bipolar dialectical approach in the humanities. In this study, it is aimed to examine and reveal the explanation of these changes and the projections of these changes in the psychotherapy session. It is possible to classify societies as traditional and modern societies. Traditional societies are mostly agriculture-based and labor-intensive societies. Modern societies are societies based on industrialization and are societies based on mental power. In traditional societies, human relations are organized in the form of a hierarchical structure of patriarchal administration. Modern societies, on the other hand, are organized as equal individuals who are empowered by laws. While traditional social structure contain the security, comfort and warmth of being together, they also bring a contraction in which the boundaries of the individual are occupied. While modern societies give the individual his full

<sup>1\*</sup> Uzm. Dr. Tahir Özakkaş, Psikoterapi Enstitüsü  
Orcid ID: 0000-0002-7492-2177, ozakkas@psikoterapi.com

freedom, they cannot give him the closeness, warmth and security he longs for as a human being. The history of humanity is oscillating from one end to the other in order to bring these two structures together. These drifts can reach unpredictable points in historical processes with the effect of attractor centers. This development is determined by the parameters of chaos theory, systems theory, field approach and fractal effects.

While it is possible to follow these oscillations throughout human history, it is possible to follow similar oscillations, attractor effects and the unpredictable results of the butterfly effect in the history of psychotherapy by using the same approach. This change and transformation in psychotherapy systems is in question within the therapy processes of a therapist and an individual. In fact, it is always possible to monitor the same oscillations, attractor effect, chaotic structures, the effect of the field on the session and the unpredictable results due to fractal formations in a session. In accordance with the spirit of the time, therapy theories and therapists should update themselves in accordance with the development of the age.

**Keywords:** Systems theory, Chaos Theory, Field theory, Oscillation, Two-person therapies

## Giriş

Bu çalışmada; psikoterapi seansları içerisinde uygulanan teknikler, taktikler, stratejiler ve yaklaşım tarzlarını içeren bir terapi seansının incelenmesi ve kaos kuramı çerçevesinde değerlendirilmesi ele alınmıştır. Bir terapi seansının içerisinde çift, aile veya grup terapisi yapılmıyorsa bir terapist ve bir de danışan mevcuttur. Psikanalitik psikoterapilerde bu ikili "analizan ve analist" olarak isimlendirilir. Farklı kuramsal yaklaşımlara göre seans odasındaki bu ikililer farklı isimler ile adlandırılmaktadır. Analist ve analizan, danışan ve danışman, hasta ve doktor, terapiye başvuran ve terapist (veya psikoterapist) kavramları hep aynı bağlamda kullanılmıştır. Bu makalede bu ikilileri kuramlara göre kavramsallaştırarak ayrı isimlendirmeler yapılsa da seans odasındaki bu ikiliye gönderme yapılmaktadır.

Çalışmamızın ana çatısını kaos teorisi, çeker etkisi, sistem teorisi, fraktal yapılar, salınım, dialektik ilişki, geleneksel ve modern toplum kavramlarının incelenmesi ve terapi kuramlarına etkileri oluşturmaktadır. Bunlar iki ayrı zıt kavramlardır. "Geleneksel" kavramından kastettiğimiz şey; sosyolojik olarak geleneksel veya cemaat tipi toplumlardaki yaşam tarzı ve toplumsal ilişki şeklidir (Akgül, 1998; Aydın, 2020; Dalbay, 2018; Güngör, 1995, 1997, 1998, 2003; Mutlu, 2018). Geleneksel toplumlarda toplum ve birey ilişkisi bağlamında kastedilen; daha çok toplumsal birlikteliği öncelleyen, bireyin haklarını ve önceliğini geri plana atan, toplumun menfaatini ön plana alan bir yaşam tarzı anlaşılmaktadır. Mesela Mecellenin (1887) ana hükümlerinden biri olan "zarar-ı ammı def için zarar-ı hass ihtiyar olunur (Özel zarar, genel zarara tercih edilir)" kanun hükmü bunlardan birisidir (Erdem, 2005; İlhan, 2014).

Modernite kavramı ise; daha çok modernleşme ile 17. Yüz yıl aydınlanma çağı ile başlayan, 20. yüzyılda egemen bir paradigma olarak ortaya çıkan, bireyi öncelleyen, bireyin haklarını toplumun haklarının önüne alan, daha çok bireyciliğe vurgu yapan bir bakış tarzını anlatmaktadır (Ballıkaya, 2015; Bolay, 1999; Hançerlioğlu, 1978; Meriç, 2021).

Çalışmada ele alınan "geleneksel" ve "modernite" kavramlarının yanında üçüncü kavram ise "salınım"dır. Burada salınım kaos, alan ve sistem teorisi açısından ele alınacaktır. Salınım kelimesi bir sarkacı akla getirmektedir. Sarkaç bir taraftan bir tarafa salınım yapar. Bu salınımın olabilmesi için sarkacı ittiren veya çektiren güçlerin bulunması gerekmektedir. Bunlar sistem ve kaos teorisinde çekim merkezleri olarak adlandırılmaktadır. Bir sarkaç için çekim merkezi son hareketin olduğu durma noktasıdır (Öner ve Gümüş, 2000; Levin, 1976; Lorenz, 1995). Psikoterapide Özakkaş (2018) çeker etkisini ruhsal yapının oluşumu çerçevesinde ele almaktadır. "Bir çeker (Attractor) etkisiyle belirli bir alan içerisinde dönen kaotik yapılar dışarıdan gelen yeni bir müdahaleyle beklenmedik bir yöne, beklenmedik bir şekle dönüşebilmekte, sistem yeni bir denge noktası bulana kadar devam etmektedir. Bu etkileşim doğumdan ölümüne kadar insan zihninin kaçamayacağı bir oluşum sürecidir." Bu makalede bu kavramların hepsini kapsayan bir kaotik kuram irdelenecektir.

Kaotik yapılar ve kaos kuramı ile; terapinin kendi soyut varlığını, analist ve analizanı, geleneksel ve modern dünya anlayışının salınımlarını ve bunların çekim merkezlerinin hepsini kuşatan üst bir yapıya da "Alan Teorisi" ismi verilmektedir (Civatarese, 2019; Katz, 2017; Katz, Cassorla ve Civatarese 2017). Terapi seansında geleneksel ve modernite kavramları seans odasındaki ikilinin (terapist ve danışan) iç dünyasındaki bir varlık olarak değerlendirilebileceği gibi, terapötik yaklaşımlar ve psikoterapi kuramcılarının bireysel öznellikleri ile ortaya çıkarmış olduğu kuramsal yapılar ve bakış tarzları olarak da değerlendirmek mümkündür. Tüm bu farklı yaklaşım ve veriler (kuramcı, kuram, terapist ve danışan) geleneksel ve modern olma açısından değerlendirilecektir.

## İnsan Beyninin Nörobiyolojik Oluşumu

Bebek beyni, ancak başka bir beyin ile etkileşerek büyür, gelişir ve var olabilir. Özellikle son 20 yıl içerisinde yapılan beyin araştırmaları; bebek beyni bir başka beyinle etkileşerek nöronal bağlantılar kurduğu, potansiyellerini bu şekilde geliştirdiği ve bebek beyninin olgunlaşabilmesi için mutlaka olgun bir başka beyne ihtiyaç duyduğu gösterilmiştir (Cozolino, 2017, 2017, 2018, 2020; Shore, 2001, 2004; Siegel, 2010, 2018, 2021).

Bu bir başka beyin, psikanalitik dilde önemli ötekiler (significant other) veya bakım vericiler (caregiver) olarak adlandırılmıştır; çocuğa bakım veren, özellikle anne, baba ve ev halkı olarak nitelendirilebileceğimiz kişilerdir. Türk toplumunda bunun karşılığı "horanta" veya "ev ahalisi" olarak adlandırılır. Bu nedenle "İnsan beyni, sosyal bir beyindir" tanımı yapılmaktadır (Cozolino, 2017, 2017, 2018, 2020). *Rene Spitz* tarafından Sovyet dönemi Romanya'sında çocuk bakım evlerinde kalan çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda, çocukların fiziksel ihtiyaçları karşılandığı halde mental ve motor gelişimlerinin durduğu, bir müddet sonra bazı bebek ölümleri ile sonuçlandığı tespit edilmiştir. (*Rene Spitz* çocukların ruhsal bakım alamadıkları ve bakım veren kişilerle beyinsel etkileşime giremedikleri için çocukların motor ve mental gelişimlerinin durarak öldüklerini iddia etmiştir (Spitz ve Wolf, 1946; Spitz, 1950, 1951). Son yapılan gelişimsel ve ilişkisel beyin araştırmaları, bebek-anne ilişkileri hakkındaki ilave çalışmalar *Rene Spitz'* in iddiasını doğrular niteliktedir (Shore, 2001, 2004; Cozolino, 2017, 2017, 2018, 2020; Siegel, 2010, 2018, 2021).

Bir beyin, başka bir beyin ile etkileşim içerisine girerek ve etkileşimsel bir süreç yaratarak ancak gelişebilmekte ve olgunlaşabilmektedir. İnsan beyni ve beynin gelişimi ile ortaya çıkan *zihin* dediğimiz aygıt, yapılan araştırmalara göre büyük oranda önemli ötekiler ile etkileşim sonucu oluşmaktadır. O zaman aklımıza çok çeşitli sorular gelebilir. Acaba insan beyni ve onun ürünü olan zihin, epigenetik açılımlarla gelişen, otomatik olarak aşamalı bir yapısal sistemin sonucunda inşa edilen robotik bir şey midir? Bir bireyin varlığını oluşturan şey, bir yazılım gibi beynin nöronal sinaptik bağlantılarının oluşturulduğu, buna bağlı olarak da biyolojik parametrelerin ortaya çıktığı bir inşa süreci midir? İnsanoğlunun en temel yapıları olan biyolojik tepki, davranış, düşünce ve duygunun çıkması acaba doğuştan gelen yazılımın sonucunda mı olmaktadır? (Kandel, 1999).

Daha işin başında bir beynin öteki beyinle etkileşim içerisinde ancak var olabileceğini iddia ettiğimize göre; her beyin farklı olacaktır. Çünkü her beynin farklı etkileşimleri, bu etkileşimlerin sonucunda nöronal ağ olarak, farklı nöronal örüntü veya temaları meydana gelecektir. Bu da beynin yapılanmasının ana eksenini oluşturacaktır. O zaman "Biz kimiz, ben kimim ve ben nasıl şekilleniyorum?" sorularına baktığımızda aklımıza yeni birçok soru gelecektir. Hepsi bilimsel olarak detaylı bir izaha muhtaçtır.

Psikoterapide temel soruyu "Ben Kimim?" sorusu olarak belirleyebiliriz. Ben sadece öbürünün gözünde oluşan bir varlık mıyım, beni öteki mi şekillendiriyor, yoksa yaratılışında bulunan (aynı DNA'da olduğu gibi) belirlenmiş olan bir kimlik, kişilik, kendilik, karakter mi ortaya çıkıyor? Bu kavramların her birine ayrı ayrı bakmakta yarar vardır. Öncelikle psikoloji, psikiyatri, nörobilim ve psikoterapi literatüründe tartışılan çeşitli kavramlara bakmak gerekir. Bilim insanları bu bilim dalları ve uygulama alanlarındaki kavramlar üzerinde ortak bir sonuca ulaşmış mıdır?

## İnsanın Zihinsel Örgütlenmesi (kişilik, karakter, kimlik, kendilik, mizaç)

Her ne kadar bu kavramlar üzerinde tam bir ittifak olmasa da; yine de bilim insanları bu kavramlar üzerinden ortak bir paydada buluşarak iletişim kurabilmişlerdir. Bu bilim dalları ve uygulama alanlarında en çok tartışılan ve ana kavramlar olarak nitelendirilebileceğimiz kavramlar arasında; kişilik, karakter, kimlik, kendilik, mizaç gibi kavramlardan bahsedebiliriz (Kernberg, 2008). Bunlarla ilgili olarak kişilik özellikleri, kişilik bozuklukları, karakter özellikleri, karakter bozuklukları, kimlik bocalaması, kimlik dağınıklığı, akut kimlik krizi, hasta kimliği, ters kimlik, kendilik bozuklukları, gerçek kendilik, sahte kendilik kavramları gibi çeşitli kavramlar türetilmiştir (DSM-V 2018, ICD-11 2019, Erikson, 1993, 2014; Fenichel, 1974; Kernberg, 2008; Masterson, 2014; Winnicott, 1949, 1953).

Bu kavramları net bir şekilde kavramak ve tanımlamak mümkün gözükmemektedir. Kuramcılar tanımladığı Bu kavramları anlayabilmek için; ancak bu kavramları kullanan kuramcıların bu kavramları kullandıkları vaka örneklerinde neyi kastettiklerini derinliğine okuyarak anlamak mümkün olabilmektedir. Çünkü aynı kavramı farklı kuramcılar farklı anlamlarda kullanmakta veya tanımlamaktadır. Bu manada her kavram kuramcının öznel dünyasına göre şekil almaktadır.

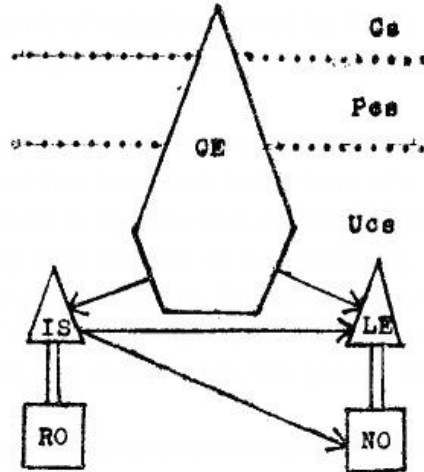
Yol haritamız ve pusulamız olan kavramlar, bu şekilde gittikçe müphemleşip muğlaklaştıkça işimiz epeyce zorlaşmaktadır. En azından kavramları ortaya atan kuramcıların neyi kastettiğini anlayabilmek için, kavramları o kuramın bütünselliği içinde değerlendirmekte yarar vardır. Psikoloji ve psikiyatri de psikopatolojinin tam tanımı yapılamadığı için tercih edilen yol betimleyici bir sınıflandırmaya sığınmak olmuştur.

Özellikle betimleyici sınıflandırmalar dediğimizde; Dünya Sağlık Teşkilatının önerdiği ICD sınıflandırması ve Amerikan Psikiyatri Derneği'nin oluşturduğu DSM sınıflandırmasını anlaşılmaktadır (DSM-V, 2014; ICD-11, 2019). Bu betimleyici sınıflandırmalar bozukluğun kaynağına (etyopatogeneze) bakmadan görünür klinik tabloları isimlendirerek bir etiketleme sağlamaktadır. Ama bu tıbbın özüne aykırı bir uygulama şeklindedir. Çünkü ortada görünür klinik tablolar ve sendromlar mevcutsa tıbbın temel varsayımı; bu klinik sendromları oluşturan ana etkeni ortaya koymak ve hastalığa neden olan etkene yönelik tedavi yapmaktır. Yani hastalığın psikopatolojisini veya fizyopatolojisini ortaya çıkarmaktır. Psikiyatrik bozukluklarda ve mevcut psikopatolojilerde bu hastalıklı yapılar veya klinik tablolar genellikle henüz net bir şekilde tespit edilememiştir. Bu durumda klinik tabloları izah etmeye çalışan tıbbi modele ve psikososyal modele bağlı yüzlerce hipotezin ve teorinin bulunduğu, hangisinin doğru olduğunu bilemediğimiz bugünkü kaotik bir tablo ortaya çıkmıştır. Sonuçta eldeki bilgilerle ancak betimleyici bir sınıflandırma yapmaktan öteye gidilememektedir.

Yine de kavramların izah edecek, olayı perspektife oturtulabilecek bazı hipotezler de mevcuttur. Psikiyatristlerin yoğunlukla kullandığı betimleyici sınıflandırmalardan kişilik bozuklukları DSM V'de 301.00 kodu altında üç ana kümeye ayrılmıştır. Bu kümeler A kümesi, B kümesi, C kümesi olarak adlandırılmıştır. Bu kümeler 11 kişilik bozukluğuna atıf yaparak A kümesinde; paranoid, şizoid, şizotipal, B kümesinde; histriyonik, borderline, narsistik, antisosyal ve C kümesinde; bağımlı, çekingen, obsesif kompulsif ve diğerlerine yer verilmiştir (DSM-V, 2014).

Fakat kişilik bozuklukları kavramı psikodinamik kuramlarda çok önemli ve farklı bir konumda ele alınarak değerlendirilmiştir (PDM2, 2020). Psikodinamik kuramların hepsi kişilik bozukluklarını belirli bir etyopatolojik gelişime atfederek isimlendirmiştir. *Sigmund Freud* kişilik bozukluklarını psikoseksüel gelişim evrelerine takılıp kalma şeklinde izah ederek; *oral karakter, anal karakter, fallik (odipal) karakter* olarak tanımlamıştır (Freud, 1905, 1908).

Diğer bazı kuramcılar kişilik bozukluklarını ayrılma-bireyleşme süreçlerindeki gelişimsel duraklama veya patolojik gelişim hattı olarak tanımlamışlardır. Özellikle nesne ilişkilerinin kurucusu olarak kabul edilen *Melanie Klein* gelişimsel evreleri ve kişilik bozukluklarını *paranoid konum, şizoid konum, depresif konum* gibi isimlendirmiş ve tanımlamıştır (Klein, 1932, 1935, 1940, 1946). *Ronald Fairbairn* ise nesne ilişkileri bağlamında ruhsal yapıyı farklı bir şekilde adlandırmıştır (Şekil:1). Ruhsal aygıtı *uyaran nesne, reddeden nesne, merkezi ego, haz egosu, antilibidinal ego (içsel sabotajcı)* gibi ruhsal birimler olarak tanımlamıştır (Fairbairn, 1941, 1944, 1946, 1952).



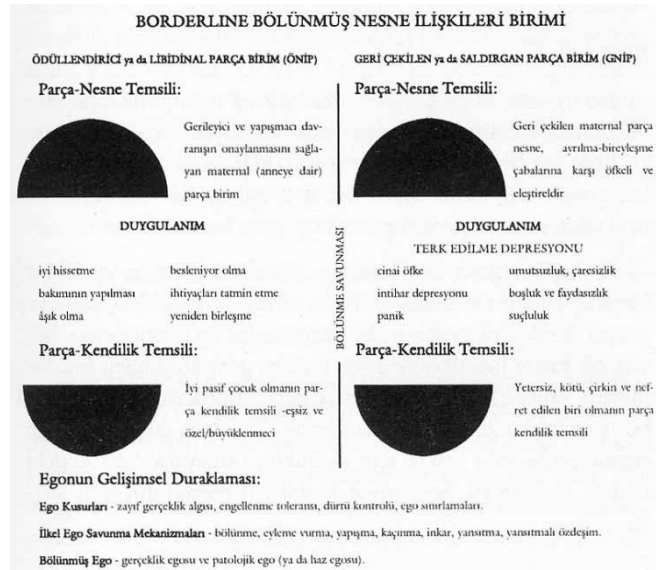
Şekil: 1

CE, Merkezi Ego; IS, İçsel Sabotajcı; LE, Libidinal Ego; RO, Reddeden Nesne; NO, Uyaran Nesne; Cs, Bilinç; Pcs, Bilinçöncesi; Ucs, Bilinçdışı; Saldırganlık; Libido (Fairbairn, 1944)

Fairbairn, W. D. (1952) Chapter IV. Endopsychic Structure Considered in Terms of Object-Relationships (1944). *Psychoanalytic Studies of the Personality* 7:82-136

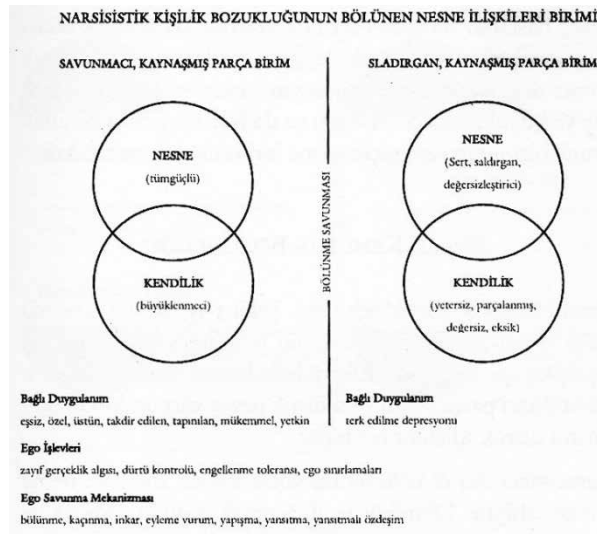


*James Masterson* ruhsal yapıyı birimler olarak adlandırmış ve bunların hepsinin kişilik bozukluğunun temelinde gelişimsel duraklamaya bağlı kuramsal hipotezlerin bulunduğu dair bir çerçeve çizmiştir. Libidinal ve ağırsif birimler üzerinden, *sınırdan*, *narsisistik*, *antisosyal* ve *şizoid kişilik bozukluklarını* detaylı olarak tanımlamıştır (Şekil: 2,3,4) Sınırdan kişilik bozuklukları iki birimden oluşmaktadır. Ödüllendirici nesne ilişkileri parça birimi (ÖNİP) veya libidinal birim ve geri çekilen nesne ilişkileri parça birimi (GNİP) veya ağırsif birim olarak isimlendirilmiştir. Narsisistik kişilik bozukluğunda savunmacı kaynaşmış birim ve saldırgan kaynaşmış birim olarak iki birim bulunmaktadır. Şizoid kişilik bozukluğunda ise efendi-köle birimi ve sadist efendi sürgündeki kendilik birimleri oluşturulmuştur. Bu kişilik bozukluklarındaki birimler bölme mekanizması ile birbirinden ayrı durmakta ve işlev görmektedir. (Masterson, 1967, 1972, 1976, 1980, 1985, 1988, 1993).



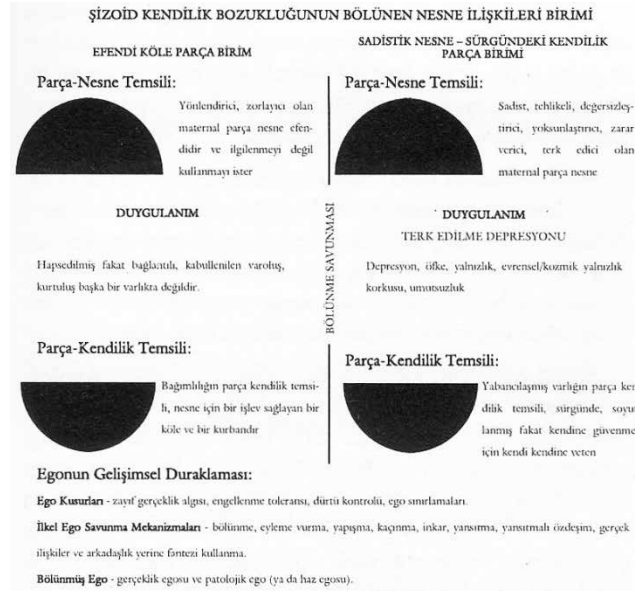
Şekil: 2

(Masterson, 2008 s:98-106)



Şekil: 3

(Masterson, 2008 s:98-106)

**Şekil: 4**

(Masterson, 2008 s:98-106)

Psikoterapideki kavramların gelişim tarihine baktığımızda; psikoterapi araştırmaları geliştikçe, derinliğine araştırmacı psikoterapiler gibi uzun süreli terapilerin sonuçları ele alındıkça, psikoterapi kuramları arasında karşılaştırmalı çalışmalar yapıldıkça, ayrıca psikopatoloji anlayışları ve psikoterapi yaklaşımları bağlamında kuramların işlevselliğini değerlendirildiğiçe "kimlik" "kişilik" ve "kendilik" kavramlarının da literatürde daha fazla yer aldığı görülmüştür.

*Kendilik* kavramı *Melanie Klein* ve *Ronald Fairbairn*'den başlayarak özellikle psikanalitik psikoterapilerde kendine çok yer bulmuş kavram olmasına rağmen, *Heinz Kohut* ile kavram farklı bir çerçeveye oturtulmuştur. Nesne ilişkilerinin kendilik anlayışından farklı bir şekilde *Heinz Kohut* "*Kendilik (Self)*" kavramını değiştirmiştir. Tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere geçiş sürecinin ana kavramı olan kendilik (self) kavramını "*iki kutuplu kendilik kavramı (Bipolar Self)*" olarak adlandırarak literatüre yeni bir bakış tarzı getirilmiştir (Kohut, 1965, 1971, 1977, 1978, 1979, 1980. Ornstein, 1978). Aynı şekilde Winnicott'tan sonra kendilik kavramını gerçek kendilik ve sahte kendilik olarak ikiye ayıran Masterson'ın yaklaşımı da literatüre yeni bir bakış tarzı getirmiştir (Masterson, 2014).

Kendilik kavramını başlangıçta her ne kadar nesne ilişkilerinin ve ona bağlı diğer kuramların kavramı olarak değerlendirsek de temelde kendilik dediğimizde *Heinz Kohut*'un kastettiği ve ona bağlı olarak ortaya çıkan iki kişilik terapilerdeki *iki uçlu kendilik* kavramı kast edilmektedir. Kendilik doğuştan potansiyel olarak var olan, kişinin kendisini bedensel ve ruhsal olarak algıladığı tasarımsal bir yapılandırma. Bu yapılandırmanın oluşabilmesi için *Heinz Kohut* ve takipçilerinin iddiası; hayatta var olabilmek için insanoğlunun bir ötekine ihtiyaç duyması ve bu ihtiyacın ise ömür boyu sürmesidir. Hatta o kadar ki oksijensiz yaşamak ne kadar mümkün değilse, bir ötekinin olmadığı bir dünyada kendiliğimizi inşa etmek ve sürdürmek de mümkün değildir. Bu manada kendilik; bir *kendiliknesnesine (selfobject)* ihtiyaç duyar. Bu durumdaki kendilik iki boyutludur. Birinci boyutunda "*Büyüklenmeci Kendilik (Grandiose Self)*" diğer boyutunda "*İdealize Edilmiş Ebeveyn İmagosu (The Idealized Parent Imago)*" bulunmaktadır. Kendiliğin iki kutbu arasında arzu ile itilen ve ideallere kanatlanmış bir *gerilim yayı (arc tension)* üzerinden kendilik iki kutupta salınarak var olur. Kendilik nesnesi işlevi görecektir, birinci aynalanmayı verecek olan anne, ikinci aynalanmayı sağlayacak olan idealize edilmiş ebeveyn imagosunun temsilcisi baba yerinde ve yeterince varolursa kendilik sağlıklı bir şekilde bu salınımlarını her iki çekim merkezi üzerinden devam ettirerek sürdürecektir. Kendilik iki kutuplu olarak *çekim merkezleri* tarafından itilip çekilen bir şekilde çalışmaktadır. Çekim merkezlerinin dengesinin bozulduğu veya salınımın durduğu durumlarda da psikopatolojik tablolar ortaya çıkmaktadır (Kohut, 1965, 1971, 1977, 1978, 1979, 1980. Ornstein, 1978).

Diğer bir temel yapı olarak kabul edilen "*kimlik (identity)*" çok önemli bir kavram olarak literatüre girmiştir. Bu kavram, kendisinin de bir kimlik krizi içerisinde olduğunu beyan eden ve kendisinin kim olduğunu arayan *Erik Hamburger Erikson* tarafından tanımlanmıştır. Erik Hamburger Erikson S. Freud'un psikoseksüel gelişim evrelerini psikotoplumsal bir perspektife oturtarak, bireyin sosyal boyutunu da psikanalize katmıştır. Erik Hamburger Erikson'a göre intrapsişik yapılarıdaki gelişmeler ne kadar önemli ise, insanoğlunun psikotoplumsal yaşantıları da aynı öneme sahiptir. Bu manada

insanı bir araya getiren her ne kadar iç dünyamızdaki intrapsişik yapılarımız, hatta bir öteki ile kurmuş olduğumuz içsel diyaloglarımız ve dışsal diyaloglarımız önemli olsa da; bunlardan belki de daha önemli olanı insanın gelişimsel süreçlerinin *psikososyal* yönden hangi tecrübelerden geçtiğidir. Erik Hamburger Erikson insanoğlunun ölene kadar 8 evreden geçtiğini, her evrenin kendine ait bir kipi, modalitesi, problemi ve çözüm yolları olduğunu iddia etmiş, bu manada bu 8 evreyi isimlendirmiştir. İşte bu evrelerdeki takılmalar, bu evrelerdeki sorunlar etiyolojik bir şekilde kimlik krizine, kimliğin dağınıklığına, akut kimlik krizine, ters kimliğe ve hasta kimliğe neden olabilmektedir (Erikson, 1945, 1946, 1954, 1955, 1956, 1962, 1970, 1976, 1980, 1984).

## Ruhsal Yapı ve Nörobiyoloji İle İlişkisi

Bütün zihinsel tasarımlar ve fenomenolojik yaşantılar biyolojik bir yapı üzerine inşa edilmektedir. Biyolojik yapı derken, doğuştan getirdiğimiz doğrudan DNA özellikleriyle ilintili olan ve ruhsal yapımızın ne yöne evrileceğine katkı veren mizaç üzerinde durulacaktır. Biyolojik yapımızı veya genetiğimizi belirleyen fiziki bozukluklar ve sınırlamaları burada devre dışı tutarak mizaç konusu üzerine odaklanılacaktır. Çünkü ruhsal yapımızı oluşturan ana etki merkezi *mizaç*tır.

*Mizaç* kişinin içe dönük veya dışa dönük olduğunu belirleyen ve kişinin temel biyolojik yapısını oluşturan temel kaynaktır. Mizacın üzerine inşa edilecek olan; *kişilik, karakter, kendilik, kimlik* gibi tanımlanmış psişik parçalar mizaçtan mutlaka etkileneyecektir. Mizaç, bireyin değiştiremeyeceği sanki bir bilgisayarın ana yazılımı gibidir. İçe dönük insanlar hayat boyu içe dönük olacak, tamamen dışa dönük olması pek mümkün olmayacaktır. Dışa dönük insanlar ise bir şizoid kişilik yapısı gibi içe dönük olması pek mümkün olmayacaktır. Bu nedenle mizaç özellikleri de belirleyici bir parametre olarak bireyin kimlik inşasında önemli bir yerde durmaktadır. Mizacı bir yönü ile nörobiyolojik araştırmalar üzerinden anlamak diğer yönü ile dinamik ruhsal yapımızı etkileme boyutu ile ele almak gerekmektedir.

Mizacın ana etmen olarak bulunduğu ortamda, kişiliğin veya karakterin şekillenmesi, kendiliğin olgunlaşması, kimliğin psikososyal boyutlarının tamamlanması ancak *önemli öteki* ile oluşan *etkileşim* yoluyla meydana gelmektedir. Önemli öteki yani anne, baba ve diğer yakınlar; tüm bu dünyayı bireye tanımlayan, dünyayı algılamasını sağlayan bir filtre niteliğindedir. Önemli ötekilerin dünyayı ve kendilerini algılama şekli bakışı duyusu görüşü; bireyin kendi içselleştirilen ruhsal dünyasını algılamasında önemli bir yer tutmaktadır.

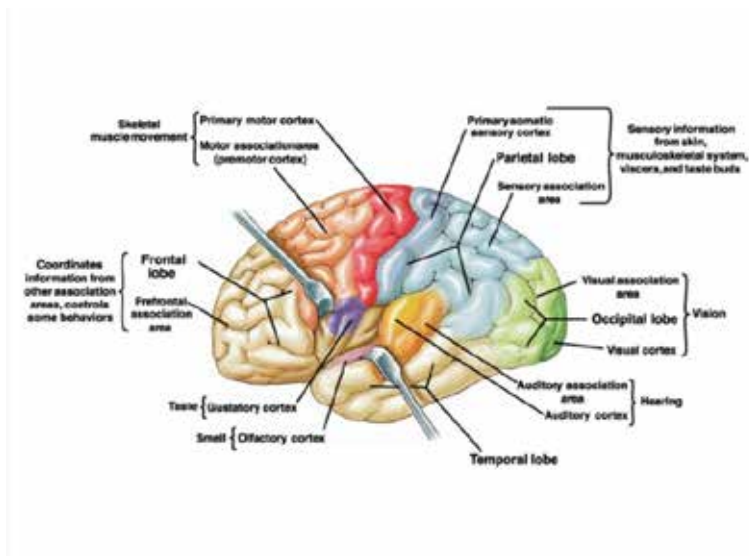
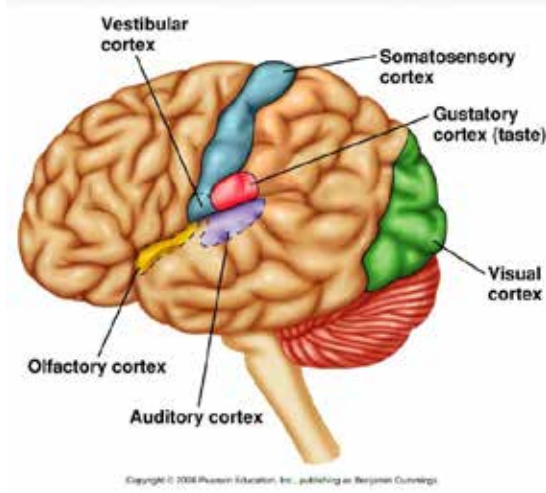
Psikososyal boyutta toplumsal yargı değerleri yani bir kültür atmosferi içerisinde doğan her bir bebek toplumun kültürünün bir ürünü olarak ruhsal yapısını oluşturur. Özellikle ana dilini kullanırken ve dilin yapılanmasını, hatta sağ beyinden sağ beyine, sözlü olmayan sözsüz iletişim döneminde etraftaki tüm duyularla algılanan yapı bir kültür atmosferinin içinde şekillenir.

Kelimelere sızan ve beden dili ile aktarılan şey; bireyin hangi kültürel arka planda düşünebileceğinin kavramsal çerçevesini oluşturur. Bu kavramsal çerçevenin dışında düşünebilmek ve üretebilmek nerede ise mümkün gözükmemektedir. Dil ve çevre bireyi betimler; örtük olan atfedilen şeyi gösterir, sonunda zihinsel harita *mühürlenerek (imprinting)* kavramsal dünya şekillenir. Bireyin zihnine sınırları net olan bu mühür vurulur (Schore, 2003a).

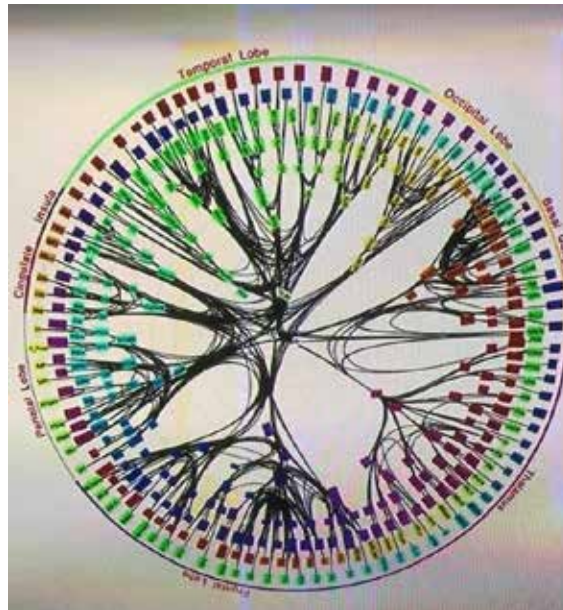
Sağ beyin gelişimini tamamlayıp da sol beyin üzerinden *dilin sembolleştirilmesi* başladığında, anadildeki her bir kelimenin içerisine yerleştirilmiş olan kültürel kodlar ve kültürel derinlikler kişiyi sıkı sıkıya sarar. Bu da kişinin nasıl düşüneceğini, dünyayı nasıl algılayacağını, kendisini nasıl tanımlayacağını belirleyen ana bir etken olarak bireye şekil verir.

Bir dil bizi bağlayan, belirleyen, çevreleyen, kuşatan, onun için de ancak düşünebilme yeteneğimizle değiştirebilme kapasitesi oluşturan bir kafes gibidir. Bu yapı öncelikli olarak bireysel olarak mizacın şekillendirdiği önemli ötekilerle etkileşen ikili boyutta bir diyadik ilişki içerisinde oluşur. Süreçte ikili ilişki üçlü ilişkiye ve ardından ailenin diğer fertlerinin de sisteme girdiği daha sistemik bir yapılanmaya evrilir.

Bu süreçte beynin biyolojik olgunlaşması, *miyelinizasyon* ve beynin belirli alanlarındaki bağlantılarının (*multimodal association areas and sensory association areas*) artması bu sürecin nörobiyolojik ayağını oluşturur. (Şekil:5, 6) Bireysel intrapsişik yapıdan başlayan ruhsal inşa süreci ikili ilişkilere, üçlü ilişkilere, aile dinamiklerine, grup yapılanmalarına, sosyal dünyaya ve kozmoza kadar giden bir yolu takip eder (Cozolino, 2017, 2020).



Şekil 6: Beynin loblarının ve temel çekirdeklerinin birbirleri ile bağlantı alanları (Schore, 2003)



Şekil 6: Beynin loblarının ve temel çekirdeklerinin birbirleri ile bağlantı alanları (Schore, 2003)

İnsanların genetik materyali, çevresel uyarılarla etkileşim yoluyla belirli zamanlarda aktive olan; *kimlik, kendilik, kişilik veya karakter* özelliklerinin potansiyellerini barındıran materyallerdir. Bu potansiyeller; Rölatif Bütüncül Psikoterapi Yaklaşımına göre insan psişik yapısının *temel inşa malzemeleri* olarak isimlendirilmiştir (Özakkaş, 2016). *Temel inşa malzemeleri* olarak insan psişik yapısını oluşturan 54 temel inşa malzemesi tanımlanmıştır. Bu potansiyeller; doğru zaman geldiğinde veya uygun çevresel etkileşim oluştuğunda sanki bir yumurtadan çıkmaya hazır olan yumurtadaki varlıklar gibi ortaya çıkan ve aktive olan potansiyellerdir (Özakkaş, 2016).

Genetik ve nörobiyolojik temelleri olan bu potansiyeller, sistem kuramı yaklaşımında çevresel etkileşim yoluyla ortaya çıktığı iddia edilmektedir. *Temel inşa malzemeleri* çevrenin pozitif veya negatif etkisi, önemli ötekilerin uyarıcı etki veya ketlemesi, yaşamın belirli zaman diliminde stresör ve haz etkileri ile bireye etki ederek açılmaktadır, etki etmediğinde de aktive olamayan ve gömülü olan potansiyel yapılar olarak tanımlanabilir. Bebeklik döneminde kullanılmayan nöronların budanması ile özdeş kabul edilebilir (Shore, 2001, 2004; Cozolino, 2017, 2017, 2018, 2020; Siegel, 2010, 2018, 2021). Sonuçta ruhsal yapımız gelişimsel bir süreç içerisinde çekim alanlarının etkisi ile negatif ve pozitif kutuplar arasında salınmaktadır. Pozitif ve negatif kutuplar sinir sistemimizde sempatik ve parasempatik sistem olarak adlandırılmaktadır. Sempatik sistemde savaş-kaç sistemi ile ilgili hayatta kalma mücadelesi esnasında aktifleşmektedir. Bir tehdit veya tehdit algısı olduğunda sempatik sistem devreye girmektedir. Parasempatik sistemin dorsal vagal alanı dışındaki aktifleşmede dinginlik ve güvenlik sistemi hakimdir. Dorsal vagal alan ise yoğun tehdit karşısında donma tepkisini veren nöronal alandır. İçerden ve dışarıdan alınan uyarılarla ilgili olarak sinir sistemimiz bu iki kutup arasında gidip gelmektedir. İnsanın ruhsal aygıtının temel inşa malzemeleri olarak adlandırdığımız tüm bu potansiyeller, zamanı geldiğinde çevresel uyarıların etkisi ile yerinde ve yeterince uyarıldığında uykudan uyanarak aktive olmaktadır. Bir yumurtanın çatlayıp içindeki varlığın ortaya çıkmasını sağladığı gibi, genetiğimizde potansiyel olarak saklı duran *temel inşa malzemeleri* de ruhsal yapımızdaki tüm insanî potansiyellerimizi oluşturmak için devreye girer. Bu süreç hayat boyu, bebeklikten (hatta doğum öncesinden) başlayarak ölene kadar devam eden dinamik bir süreçtir (Özakkaş, 2016).

Nöronal yapımız sempatik ve parasempatik sistemden yani beyinsel olarak veya nörobiyolojik olarak iki ana sinir sistemi açısından meydana gelmektedir. Sempatik sistem daha çok sıkıntılı dönemlerde, canlı kalabilmek için savaşmak durumunda kaldığımız ortamlarda aktive olan otomatik bir sistemdir. "*Savaş, kaç*" (*fight, flight*) sistemidir. Parasempatik sistem daha dinginlik döneminde, tehlikenin geçtiği, sakin olduğu dönemlerdeki zihnimize egemen olan ana sistemdir.

Bunun tek istisnası savaşacak kadar gücümüz, kaçacak kadar zamanımız olmadığında, ölümlü veya tehlikeyle burun buruna kaldığımızda, dinginlik halinde aktive olan parasempatik sistemin dorsal vagal alanının aktifleşmesi ile donma hali meydana gelir. *Stephen Porges*'in de Polivagal Teori olarak literatüre kattığı bu durum çok özel bir nöronal aktivasyon ile oluşur (Şekil 7). Bu durumda bir nevi ölü taklidi yapan bir çözümlenme reaksiyonu (disosiyasyon) meydana gelmekte ve donup kalma durumu oluşmaktadır (Porges, 2021, 2022; Shore, 2001, 2004).

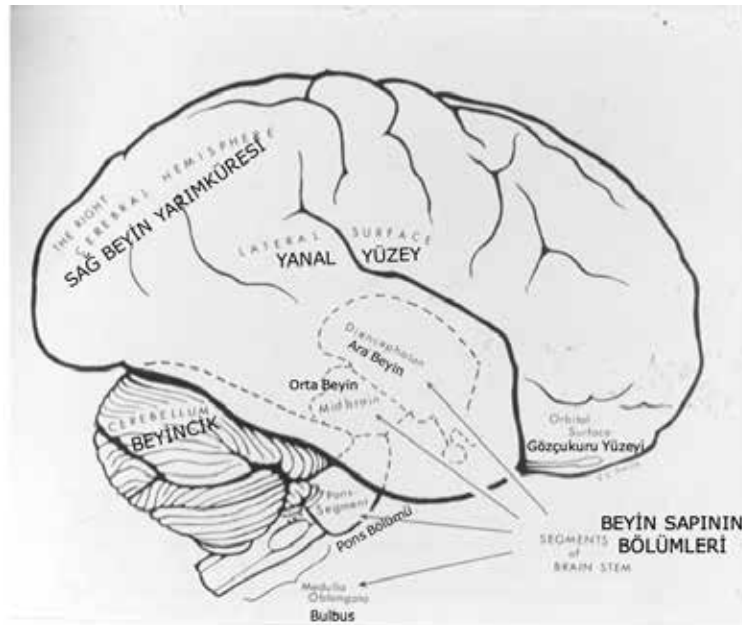


**Şekil 7:** Otonom sinir sisteminin uyarılması (Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, Yayın No:57 2022)

Psikişik yapımız üç kutuplu bir salınımdan oluşmaktadır. Bu kutupları pozitif, negatif ve itidal kutupları olarak tanımlayabiliriz. Klasik dinamik kuramlarda ruhsal aygıt (libidinal ve ağıressif birim) ve nörobiyolojik yapılanmamız (sempatik ve parasempatik sistem) *iyi ve kötü kutuplardan* oluşmaktadır. Bu manada literatürde zihinsel yapıdaki salınım *iki kutuplu* olarak tanımlanmıştır. Çevresel tehlikeler algılandığında otomatik olarak devreye giren ve hayatta kalmamızı sağlayan *sempatik sistem* salınımın bir kutbunu oluşturmaktadır. Çevresel faktörlere bağlı oluşan tehlikeli durumlarda bedensel tepkileri düzenlemek ve duyguları kontrol edebilmek gerekmektedir. Deneyime dayalı öğrenilmiş ve hafıza kayıtlarında bulunan kontrollü tepkiler vermek için sempatik sistemin veya "savaş-kaç" sisteminin daha önceden düzenlenmesine ihtiyaç vardır. Bu duygusal tepki düzenlemesi öncelikli olarak bebek-anne ilişkisinde nörobiyolojik bir düzenleme ve etkileşim sistemi ile yapılması gerekmektedir.

Ruhsal yapının ve nörobiyolojik yapılanmanın diğer kutbunda ise *parasempatik sistem* yer almakta; güven içinde ve dinginlik halinde bulunan, dünyayı merak eden, nesli devam ettirmek için etkileşim içerisine giren, arzuları ve cinsel hayatı olan ve doğurganlığı bulunan bir yapıdan bahsedebilir. Üçüncü kutupta ise; her iki kutbun özelliklerini anda değerlendirerek bağlama ve kültüre duyarlı şekilde her iki kutbu yönetebilen *itidal kutbu* gösterilebilir.

Zaman içerisinde beynin bu şekilde olgunlaşması ve nörobiyolojik yapılarının süreç içerisinde tamamlanmasıyla beraber ruhsal aygıtımız; somatik, davranışsal, duygusal, bilişsel ve ilişkisel dinamik sistemli bir *örüntüye ve temaya* dönüşür. Yani karşılıklı etkileşim içerisinde beyinlerimiz ilk iki yılda sağ beyinden sağ beyine etkileşim içerisine girmektedir. Sözsüz dönemden sonra gelen ve sol beynimizin ağırlıklı olarak devreye girdiği sözlü dönemde ilişkiler ve düzenlemeler sözün simgeselliği üzerinden olur. Bu süreç davranışla ve dünyanın getirmiş olduğu her türlü iletişim ve etkileşim yoluyla devam eder (Shore, 2001, 2004; Cozolino, 2017, 2018; 2020; Siegel, 2010, 2018, 2021). Bütün duyularımız vasıtasıyla alınan bu bilgiler beynimizde otomatik olarak işlenir, yaratılışımızda bulunan potansiyeller aktive olur ve temel inşa malzemelerinin ürünleri ortaya çıkar. Tüm bu *kaotik etkileşim süreci bir alan içinde kişilik, karakter, kendilik, kimlik* olarak isimlendirdiğimiz *nöronal örüntüler ve nöronal tema sistemleri* olarak ortaya çıkar (Şekil:8). Bunlar tamamen beynimizin nöronal aktivasyonu ve nöronal ağı ile ilgili sistemleri oluşturur (Civitarese, 2019; Fosshage, 1989, 1997, 2007, 2010, 2011; Katz, 2017; Katz, Cassorla ve Civitarese 2017).

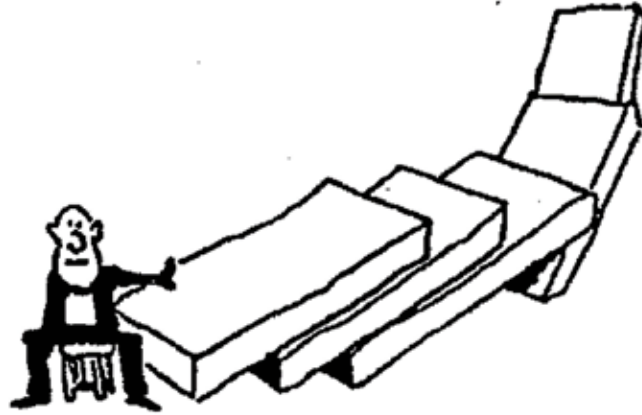


Şekil 8: (Schore, 2022)

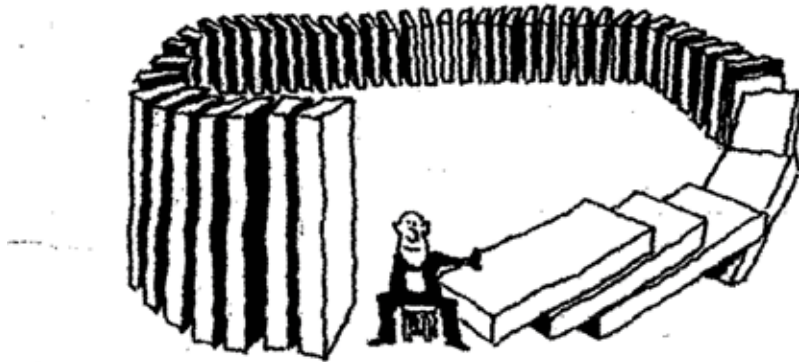
Çevresel uyarılar olarak adlandırılan ve bireyin zihinsel yapısını inşa eden tüm bu süreçlerden kastedilen; biyolojik, davranışsal, bilişsel, dinamik, ilişkisel, bağlamsal ve sistemler arasındaki etkileşime vurgu yapan bir *alan kuramıdır*. Bu durumda *kimlik, kişilik, kendilik* oluşumu sonsuz sayıda etkene bağlıdır. *Kimlik, kişilik ve kendilik* oluşumu, *ruhsal aygıtın (zihinsel yapı)* oluşum süreçleri *kompleks bir ağı* içerisinde meydana gelmektedir (Katz, 2017; Katz, Cassorla ve Civitarese, 2017).

Oluşum süreçleri ve dinamik yapı kaotiktir. Sonuçta ruhsal varlık her an dinamik bir sürecin *intrapsişik ve kişilerarası (interpersonel)* etkileşimine bağlı dinamik bir yapı olarak vücut bulmaktadır. İnsani ilişkilerde tez, antitez ve sentez bağlamında iç ve dış dünyada hem de fantezilerde *diyalektik* bir süreç yaratmaktadır.

*Paul Watchel*'in belirlemiş olduğu "*döngüsel-bağlamsal*" (*cyclical-contextual*) modeli yeni bir açılım ve bakış tarzı sağlamaktadır. *Watchel*'e göre "*Bütün bu örüntülerde, çocuklukta başlamış olabilirler ama artık kişinin çocukluğuyla ilgili değildirler. Hastanın belli sonuçları önleme çabalarının ironik olarak – çoğunlukla bilmeden ve kasıtsız olarak – bu sonuçları doğurması şeklinde tekrarlanan durumlarla ilgilidirler.*" Bu açıklama döngüsel-bağlamsal model olarak isimlendirilmekte ve S. Freud'un arkeolojik modeline bir başkaldırı niteliğinde kabul edilmektedir (*Watchel*, 1973, 1977a, 1977b, 1981, 1982, 1987, 1997, 1998, 1999, 2003, 2005, 2008a, 2008b, 2010, 2011, 2014, 2017). Ruhsal yapıda iç ve dış uyaranlara bağlı olarak bir *etkileşim* ortaya çıkmakta, etkileşim karşılıklı bir beklentiyi aktive etmekte, beklenen gerçekleşmediğinde de *tepkisel döngü* hayata geçmektedir. Sonuçta bu *döngüsel etkileşim* bir sistem oluşturmakta ve karşılıklı olarak bir *örüntüyü veya temayı* meydana getirmektedir. Bu tema her seferinde kendisini doğrulamakta ve *döngüsel bir sistem*, sanki *arkeolojik bir modelmiş* gibi hep kendisini ortaya koymaktadır. Bu *döngüsel bağlamsal sistem* özne-nesne etkileşimi süreci içerisinde zamansal (kranios) olarak ilişkinin şekillenmesine, bu ilişkinin bir alan içerisinde tezahür etmesine neden olmaktadır. Sonuçta etkileşim alanında bulunan *çekim merkezlerinin* belirli yönde baskınlığı ile, bir sistem olarak iki tarafı da etkileyen döngüsel-bağlamsal tablo ortaya çıkmaktadır (Şekil 9-10).



Şekil 9: Döngüsel Dinamik Model (*Watchel*, 2012)



Şekil 10: Döngüsel Dinamik Model (*Watchel*, 2012)

## Rölatif Bütüncül Psikoterapi

Genetik ve çevresel etkilerle oluşan insanın ruhsal yapısının oluşumuna *özel görecelilik (rölativite)* perspektifinde de bakılabilir. Rölatif bakış tarzı ile tüm psikik olaylar veya süreçler; belirli bir bağlamda, bir zaman diliminde, bir olay içerisinde, bir coğrafyada, bir anda zuhur eden çekici (atraktör) güçlerin vektörel bileşeni ile bir alan içerisinde gerçekleşmektedir. Psikik organizasyonda, tutarlı gibi görünen *kendilik, kimlik ve kişilik* olarak isimlendirilen yapılar, aslında her an karşılıklı olarak değişen ve dönüşen, ancak değişim ve dönüşümü çok zor fark edilen, hep bu dinamik süreçlerin etkisi altında *belirlenen bir alanın içerisinde* meydana gelmektedir. Bu nedenle alan kavramını biraz daha yakinen tanımak da fayda vardır.

## Kuramcıların Öznelliğinin Kuramlarına Katkısı

İnsanın ruhsal yapısını açıklamaya çalışan kuramcılar veya her bir teorisyenin amacı; insanın ruhsal yapısını derinliğine anlamak ve kavramak konusunda hipotezler ortaya koymaktır. Hipotezleri olabildiğince evrensel olmalı ve bilimsel nesnelliği barındırmalıdır. Ancak kuramcılar evrensel bir gerçekliğe götürmeyi engelleyen temel bir paradoks vardır. Kuramcılar; doğdukları kültürel ortamın şekillendiren gücü, bireysel öznenliğin getirdiği öznel deneyimler, kullandıkları dil, ana dillerine gömülmüş olan kavramsal gizil etki sonucunda evrensel gerçekliğe ulaşmaları pek mümkün olamayacaktır. Muhtemelen kendi öznel dünya algısı perspektifinde belirli konulara odaklanabilecek, bazı konulara odaklanırken bazı konuları ihmal edecek, hatta bazı konulara kör kalacaktır. Bu insanın yaratılışının, varoluşunun doğal halidir. İnsanoğlu doğduğu coğrafya ve kültürün zihinsel yapısı ve bakış tarzı ile dünyayı anlayacak veya anlamlandırabileceklerdir. Bu nedenle doğumdan sonraki ilk iki yılda kullanılan nöronlar sinaptik bağlantılar yaparken, kullanılmayan nöronlar budanmakta ve işlevini kaybetmektedir (Cozolino, 2017, 2017, 2018, 2020; Shore, 2001, 2004; Siegel, 2010, 2018, 2021). Her kültürün önceliği ve göz ardı ettiği bakış açıları vardır. İnsanı var eden *temel inşa malzemeleri*, bazı kültürlerde öncelikli iken, bazı kültürlerde göz ardı edilmekte veya tamamen yok sayılmaktadır (Özakkaş 2016).

Ruhsal yapıyı anlamaya çalışan kuramcılar; öncelikle insan ruhsal yapısını oluşturan, kendi kültürel varlığında önem arz eden ve öznel ihtiyaçları tarafından belirlenen bir veya birkaç *temel inşa malzemesine* odaklanmışlardır. Öznellikleri ve kültür havzaları nedeniyle odaklandıkları *temel inşa malzemelerini* detaylandırarak bilime paha biçilemez bir katkıda bulunmuşlardır. Örneklendirecek olursak; *S. Freud*'un öznel ödipal çatışmasını insanlığın geçmek zorunda olduğu evrensel bir ödipal evre gibi kavramsallaştırması, *W. Reich*'in annesinin intiharına neden olan cinsellikle ilintili suçluluğu, orgazm ve cinsel özgürlük konusunu kuramının temeli yapması, *C. G. Jung*'un içe kapanık halinin ve içsel deneyimlerinin analitik psikolojiyi kurmasına neden olması, *E. H. Ericson*'un kimlik problemleri ile sarılı öznel dünyasında Norveçlilerin arasında Yahudi, Yahudilerin arasında Norveçli, babasının ve kendisinin kim olduğunun bilinmezliği nedeni ile kimlik kavramını netleştirme çabası, *Heinz Kohut*'un kendi narsisistik yapısının narsisistik kişilik bozukluğunu anlama araştırmaları bu iddiaya örnek olarak verilebilir (Stolorow ve Atwood, 1979. Strozier, 2022).

Özel isim vermeden genelleyecek olursak; *ayırılma-bireyleşme süreçleri, gelişimsel duraklama, sahte kendilik, gerçek kendilik, patolojik gelişim, adaptasyon, asimilasyon, akomodasyon, patolojik akomodasyon, mentalizasyon* vb. gibi kuramların odaklandığı kavramlar, bu çalışmaları yürüten kuramcıların iç dünyasındaki bazı parçaları düzenleme, bazı problemleri çözme ve bu manada öznel sıkıntılarını gidermeye matuf olarak çözdükleri sorunları, evrensel bir gerçekmiş gibi sundukları iddia edilebilir.

Bununla ilgili Robert Stolorow ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmalarda ve "Buluttaki Yüzler" kitabında büyük kuramcıların (*C.G. Jung'un, S.Freud'un, O. Rank'ın, W. Reich*) bireysel öznelliklerinin kuramlara nasıl dâhil edildiğini ve bunu evrensel bir gerçeklikmiş gibi sunma durumunda kaldıklarını ifade etmektedir (Stolorow, 1978, 1979, 1987, 1992, 2002, 2007, 2011, 2012). Öznellik, bir taraftan özgürlük iken, diğer yandan bileklerimize veya zihinlerimize vurulmuş bir kelepçe olarak da değerlendirilebilir. Aynı *Cemil Meriç*'in "*izm'ler insan idrakine giydirilen deli gömlekleridir*" sözünde olduğu gibi (Meriç, 2021).

## Birleştirilmiş Rölatif Bütüncül Psikoterapi Modeli

Ruhsal yapıyı açıklama konusunda; her biri bilime çok değerli katkılar veren tüm bu kuramsal perspektiflerin üzerinde, hepsini kapsayan (ihata eden) bir *alan* kavramı düzleminde konuyu çerçevelemek mümkün gözükmektedir (Özakkaş, 2016).

Makalemizde yukarıda bahsetmiş olduğum **birleştirilmiş rölatif bütüncül psikoterapi** modeli, hayat boyu devam eden insan olma sürecinin mikrodan makro'ya, makrodan mikroya salınımını, vahdetten kesrete, kesretten vahdete yani birlikten çokluğa, çokluktan birliğe doğru her şeyin birbiriyle iç içe geçtiği bir *kaotik fraktal* kavramsal dünyayı açıklama iddiasındadır. Velhasıl etkileşimsel olarak bireyden evrene uzanan bir kişinin ruhsal yapısını özetleyen temel inşa malzemelerine yaptığı vurguyla bu bilgi bütünü'nün temel bileşenlerini açığa çıkarma arzusundadır.



## Kaotik Yapılar ve Medeniyetlerin Tarihsel Salınımı

Medeniyetlerin bilinen beşiği Anadolu coğrafyasıdır. Medeniyetler Fırat ile Dicle arasında doğmuş ve dünyaya yayılmıştır. Medeniyetlerin doğması, büyümesi, çevreyi kuşatması, küçülmesi ve yok olması ilk sosyolog olarak kabul edilen İbn-i Haldun'dan bu tarafa bildiğimiz bir konudur (İbn Haldûn, 2020). Bunun ilk sosyolog olarak kabul edilen İbn-i Haldun'un görüşlerine bakarak tarih boyunca medeniyetlerin de salınımı olduğu ve kaos kuramına uygun davrandığı söylenebilir.

Bu manada medeniyetler ve kültürler arasındaki salınımına doğru bakacak olduğumuzda, dünyanın bildiğimiz on bin yıllık medeniyet tarihi bugünkü bilgilerimiz ile *Göbeklitepe*'de doğmuştur. *Göbeklitepe*'de oluşan ilk yerleşik medeniyet daha sonra Anadolu coğrafyasında birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Medeniyetlerin kaynağının Fırat ile Dicle nehirleri arasındaki Mezopotamya denilen bir bölgede doğduğunu buradan batıya, batıdan doğuya doğru salınımlar şeklinde tarihin şekillendiğini ifade edebiliriz. Medeniyetlerin bir coğrafyada doğmalarının ardından, diğer insan ırklarıyla veya etnisiteleri ile bir ilişki içerisine girmekte; savaşlar, güç dengeleri, dini inanışlar, sanatsal faaliyetler, bilimsel merak, ticari ilişkiler medeniyetler arasındaki ilişkide temel motivasyon kaynağı olmuştur. Bu süreç bireysel girişimler, kervanlar veya devlet güçleri ile devam ederken, bir tarafın öznel kültürel yapıları ister istemez diğer kültürlerin öznel yapıları ile temas içerisine girmektedir.

Bu manada doğu kültürü zaman içerisinde batıyı etkileyerek batıya taşınmış, batı kültürü de süreç içerisinde doğuya taşınarak doğuyu etkilemiştir. Bu kaotik bir yapıdır. Çekim güçlerinin etkisi ile kültürler arasında çok ciddi alışveriş olmuş, bu durum bazen büyük tarihsel dönüşümleri doğurmuştur. Doğu-batı arasındaki bu ilişkiyi tarihsel süreçte görmek her zaman mümkündür. Feodalite ve imparatorluklar sosyolojik olarak çeşitli coğrafyalarda hüküm sürmüştür. Bu yapıların birbirine evrilmesi kaotik süreçler içinde meydana gelmiş olabilirler. Dünya tarihine baktığımızda bunu görmek mümkündür.

Doğuda feodal yapılar hakimken, batıda imparatorluklar veya büyük devletler sosyolojik olarak var olmuştur. Kültürlerin birbiri ile teması sonucunda doğudaki feodaliten yapılar da zaman içerisinde benzerlik arz ederek aynı imparatorluklar veya krallıklar haline gelmiştir. Tarihsel süreç içerisinde batıda krallıklar ve imparatorluklar parçalanıp ulus devlete dönüşürken; doğuda da aynı kaotik çekim güçleri vasıtası ile bu şekilde değişim ve dönüşümü yaratmıştır.

Tarihsel kaynaklarda doğuda (özellikle orta çağda) İslam medeniyetinin parlak olduğu dönemlerde Avrupa kıtası karanlıklarla dolu bir medeniyeti temsil ettiği iddia edilmektedir. İslam medeniyetinin parlak olduğu dönemde gözleme dayalı bilim anlayışının gelişmesi, bilime ve sanata önem verilmesi, bilimsel buluş ve keşiflerin bu coğrafyada çıkması bu medeniyeti parlak bir noktaya taşımıştır. Bu medeniyet anlayışı İspanya üzerinden Avrupa kıtasına taşındığında medeniyet el değiştirmiş, batı aydınlanmayı yaşarken, doğu medeniyeti karanlığın içine düşmüştür. Bu salınımlar kaotik fraktal yapının en bariz göstergesi olmuştur.

Medeniyetlerin salınımlarına bu manada bakabilirsek Asya ve Avrupa, Afrika ile Asya, Amerika ile Asya, Amerika ile Avrupa, kuzey ile güney veya doğu ile batı arasında bu salınımları her zaman görmek, bu salınımların çekim güçlerini ve alanlarını kaotik olarak tanımlamak mümkün olabilmektedir.

Bu göçlerin etkilerini incelediğimizde; *kelebek etkisinin*, kişinin kimliğini ve kişiliğini oluşturan bu tarihsel salınımların ne kadar öznelimize ve düşüncelerimize şekil verdiğini derinliğine kavrayabilmek *fraktal yapılarla* ve *alan kuramı* bakış açısından daha mümkün gözükabilmektedir.

Modern dünyanın gelmiş olduğu bugünkü noktada; daha bireyci, daha determinist, daha keskin sınırları olan, daha doğrusu zamanın ruhuna uygun olan Newton fiziğinin etkisi altındaki bir medeniyet yapılanmasını ortaya koymuştur. Her şey sistemleştirilmiş ve kurala bağlanmıştır. *Bertrand Russell*'in ifade ettiği gibi "*Her şeyin sistemden ibaret olduğu yerde, fikir ve ruh bakımından ölüm hakimdir*" sözü bu görüşü desteklemektedir. Modern dünya özneliği yok ederek, ruhsal olarak ölüme davetiye çıkarmış gibi gözükmektedir.

Newton fiziğine dayalı modern dünyanın inşasında insan anlayışının tüm süreçleri tamamen netleştirilmiş, belirlenmiş, etki-tepki kavramı perspektifinde her şeyin öngörülebilir ve bilinebilir olduğuna dair bilim anlayışı tamamen bilim dünyasına egemen olmuştur. Her ne kadar son 20-30 yıldır doğa bilimlerindeki inceleme ve araştırma yöntemleri ile beşerî bilimlerdeki inceleme ve araştırma yöntemlerinin farklı olabileceğine dair hipotezler biraz daha bu yapıyı esnek hale getirirse de insanın tanımlanması, hastalıkların tanımlanması bir kategorize içerisinde ifade edilmesinde fazla bir yol kat edilememiştir.

Bu manada baktığımızda DSM, ICD gibi betimleyici sınıflandırmalar tam bir kategorik yaklaşım içerisinde insanın hangisinin normal, hangisinin anormal olduğunu belirleyen alan teorisi içerisinde çalışmayan daha bireyci, daha mekanistik, daha newtoncu fiziğe yatkın bir bakış tarzını temsil etmektedir.

## Postmodern Dünya ve İtidal Kavramı

Post modern dünya, Newton fiziği yerine kuantum fiziğine geçince tüm bilim dalları da kendilerini yeniden kuantum fiziğine göre konumlandırmışlardır. Quantum fiziğinin en temel ilkeleri *Werner Heisenberg'in "Belirsizlik" ve "Gözleyen etkisi"* olarak belirtebiliriz.

Psikopatoloji manasını spesifikleştirerek ele aldığımızda Batı dünyasının getirmiş olduğu psikopatoloji anlayışı Newton fiziği etkisi altında devam ederken aynı dönemlerde Anadolu'daki kavramlara veya doğu medeniyetine baktığımızda bazı temel kavramlarla karşılaşılmaktadır. Batı medeniyetinde veya batı bilim anlayışında paradigma doğru-yanlış, iyi-kötü, siyah-beyaz kavramları arasında belirlenirken hasta olup olmadığı belirli kategorizasyonlara, rakamlara dönüştürülmüşken doğu medeniyetinde, özellikle Türk-İslam coğrafyasında Anadolu medeniyetinde bu biraz daha farklı kavramlarla ifade edilebilmektedir.

Bu manada bir kavrama atıf da bulunmak çok önemli gözükmektedir. Anadolu veya doğu medeniyetlerinin insanı anlayışının kilit taşı *itidal* kavramıdır. İtidal nedir? İtidal tam olarak tanımlanamaz; çünkü itidal mekâna, zamana, bağlama, ilişkiye bağlı olarak değişmekte ve en sonunda bütün bunların belirlemiş olduğu alanın etkisi altında belirli bir yerde ortaya çıkmaktadır. İtidali anlayabilmek için bir olayın ne olduğuna karar verebilmek için olayın zamanda, mekânda, bağlamda, ilişkide ve alandaki yerini çok iyi tayin etmek gerekmektedir. Tarihsel süreç içerisinde belirli bir olayın içerisinde, belirli bir mekânda, belirli bir ilişkide ve belirli bir bağlamda ortaya çıkan bir yaşantı ve deneyim ancak bu bağlamların incelenmesi ile anlaşılabilir (Stolorow ve Atwood, 1992). Bu manada itidal kavramı diğer kavramlarla var olabilir ve kendisine bir yer bulabilir. İtidal kavramının kendisine bir yer bulabilmesi için iki kavramı da bilmek gerekir: **İfrat** ve **tefrit** kavramı. Bu şekilde birey alanın getirmiş olduğu bütün bu alt yapılarla ilintili olarak ifrat ve tefritin sınırlarını belirler. O andaki zamanda, mekânda, bağlamda, öznel olarak alanın etkisi altında ifrat ve tefritten uzak kalarak verilen karar itidal üzere verilen bir karardır. Toplumsal ve kültürel kodlarımız olayın mekanistik dondurulmuş bir bakış tarzı içerisinde değil; ifrat ve tefrit arasındaki münasip ve mutedil bir yerde durmayı ifade eden itidal kavramına atıfta bulunmuştur. İfrat ve tefrit kavramlarının arasındaki yer kaotiktir ve bir alan içerisinde ortaya çıkar. Hâlbuki batıda uzun asırlar boyunca olayların doğru ve yanlışlığını veya psikopatolojisini newton fiziği ile üzerinden kavramsallaştırmak uygun görülüyordu. Çünkü zamanın ruhuna uygun bir şekilde newton fiziği nettir, doğrusaldır, sebep-sonuç ilişkisine bağlı değişkenlerdeki değişikliği önceden belirleyebilir (Stolorow ve Atwood, 1992; Stolorow, Brandchaft ve Atwood, 1987). Bu nedenle deterministtir. Modern dünya anlayışını newton fiziğinin öngördüğü her şeyin önceden bilinebilirliği üzerine kurgulamıştır. Psikoloji; zihin teorileri, psikopatoloji ve terapi yöntemleri bu zamanın ruhuna uygun olarak oluşan newton fiziğinin etkisi altında şekillenmiş ve çepere bu şekilde çizilmiştir. Aynı, bilim insanların anadilinin içerisinde gömülü olan kavramlardaki yargının dışına çıkmasının ne kadar imkânsız ve zor olduğunu bahsederken aynı şekilde Newton fiziğinin etkisi altında şekillenmiş olan bütün bilim dalları ki (bizi ilgilendiren psikoloji, zihin teorileri, psikopatoloji ve bunların oluşturmuş olduğu yapıya bağlı olarak önerilen terapi yöntemleri) genellikle Newton fiziğinin etkisi altında ortaya çıkmış olan yapılarıdır. Araştırma desenleri ve bunların doğruluğunu kanıtlayan sistemlerde yine Newton fiziğinin etkisi altında geliştirilmiş olan araştırma düzenleri araştırma yöntem ve usulleridir. Ama bu gerçek değildir. Newton fiziğinin tahtını kuantum fiziği sarsmıştır. Newton fiziğine bağlı paradigmlar bugün belirli boyutlarda çökmüştür. Domino taşı gibi tüm bilim dallarında Newton fiziğinin bazı kurallarının çökmesi kuantum fiziğinin getirmiş olduğu etkiler nedeniyle bilim dallarında tek tek değişim ve dönüşüm meydana gelmektedir. Yeni dönem ise postmodern dünyanın bize getirdiği kaos ve belirsizlik üzerine şekillenmektedir. Yeni dönem genellikle postmodern dünyanın yani kuantum fiziğinin dönemi gibi gözükmektedir. İçinde belirsizlik bilinemezlik kaotik ve fraktal yapılar vardır. Bütün bu sistem matematiği, fiziği, geometriyi, coğrafyayı ve en önemlisi de insanın zihinsel yapısını ve anlamın inşasındaki etkileri, anlamı ve anlamayı değiştirmiştir. Çünkü gözlemcinin nesneliliğinin olmadığı bir dünyaya geçmiştir. Yeni dünya bu kurallar çerçevesinde şekillenmektedir (Stolorow ve Atwood, 1992; Stolorow, Brandchaft ve Atwood, 1987).

Neden insanlık bu değişim ve dönüşüme uğramıştır? İnsanlık, gayet güzel, Newton fiziğinin etkisi altında oluşturmuş olduğu güvenli bir dünyada bilim dallarını sınıflandırıp kategorize ederken nasıl bir belanın içine düşmüştür de postmodern dünyanın kuantum fiziği ile kucaklaşmıştır? Muhtemelen iki dünya harbi arasında kalmış olan insanlık, o büyük devasa medeniyetin *Birinci Dünya Harbi*nde ve *İkinci Dünya Harbi*nde nasıl çöktüğünü, milyonlarca insanın nasıl heder edildiğini, bir hiç uğruna her şeyin heba edilebildiğini gördüğünde sırtını yaslamış olduğu Newton fiziği ve ona bağlı olan tüm güvenlik parametreleri kaybolmuştur. Bu kaybedişle beraber varoluşsal bir krize düşmüş ve olayı anlamlandırma, dünyayı yeniden yorumlama ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Bu durum tüm bilim dallarında ve psikolojideki anlayışı değiştirmiştir. Artık zamanın ruhu kaotik yapılar ve alan kuramları üzerine şekillenmektedir. (May, 2013).

Bu manada tekrardan Türk-islam coğrafyasındaki Anadolu'nun kavramı olan itidal kavramına bakacak olursak itidal kavramı aynı kaotik yapılar ve alan kuramında iddia edildiği gibi tanımlanamaz; çünkü mekâna, zamana, bağlama, alana göre şekillenir. Bu anlayış kaotik alan teorisinin ön gördüğü bir bakıştır. İfrat ve tefrit arasındaki salınım yapılarıdır. İnsanoğlu ve evren her an zerreden küreye bir salınım içindedir ve bunun içerisinde bir yerlerde salınım kendine ait bir çekim güçlerinin etkisi ile bir düzenleme yapacaktır. Ama bu düzenleme sisteme giren yeni bir etki ile değişecek, yeni bir denge haline varana kadar salınım devam edecektir. Bu süreç determinizmden indeterminizme, cemaatten cemiyete, cemiyetten cemaate, itilmeden çekilmeye, çekilmeden itilmeye, çekim merkezleri ve güçleri her zaman bir kuvvet alanı etkisi yaratmaktadır ve yaratacaktır. Bu postmodern bir dünyanın bilim anlayışı olan alan kavramının *Kurt Lewin*'in bize hediye ettiği alan kavramının ve insan psikolojisinde *H. S. Sullivan*'ın bize hediye ettiği olduğu interpersonal bağlamındaki ilişkiyi bir bakış tarzının temel özelliğidir (Lewin,1935; Magnavita, 2002).

Kaotik yapılar düzensiz yapılardır. Düzenli yapılar ancak ölümün ve patolojinin olduğu yerlerde mümkündür. Kaotik yapılarda sisteme her an yeni bir ek girdi nüfuz eder. Ufacık yeni bir girdi kelebek etkisi olarak bilinen etki ile sistemi komple değiştirir. Ancak bu değişim belirli sınırlar içerisinde meydana gelir. Sonuçta sisteme yeni ihmal edilebilecek küçük bir girdi kelebek etkisi yapmakta; kelebek etkisi sistemin içerisinde bir çarpan gücü ile sınırları bilinebilen bir alan tanımının içerisinde ama nerede olduğunun kestirilemeyeceği bir sonucu doğuracaktır. Bunun adı sistem ve kaos teorisidir. Sistem ve Kaos teorisinde temel paradigma sistemdeki ufak bir etkinin asla tekrarlanamayacak olan yeni döngüleri meydana getirdiği ama atraktör etkileriyle de bir çekim merkezi etrafında salınımın ancak belirli bir parametreye kadar gidebileceği ama hiçbir salınımın önceden ön görülemeyeceği konusudur (Lorenz, 1995).

Bu salınım kavramına baktığımızda bunun mikro dünyada bir atomun içerisinde, bir hücrenin içerisinde tek canlılarda görebiliriz. Bu salınımı bir insanın iç dünyasında, iki insan arasında, iki aile arasında, iki ulus arasında ve medeniyetler arasındaki gerilim noktalarından oluşan salınımlar olarak da görebiliriz. Yüzylerce yıl içerisinde bu sarkaç doğudan batıya, batıdan doğuya hep meydana gelmiştir. Şu anda doğu, batının atraktör etkisine doğru çekilirken batının bir tarafı da kadim medeniyetlerin öğretilerine doğru evrilmektedir. Bireyciliğin kutsandığı modern toplumlarda bireycilik ile süslenmiş kısa süreli psikoterapiler çok gündemde olmuştur. Bunun yanında Newton fiziğinin etkisi ile her şey bilmiş ve davranış perspektifinde izah eden bakış tarzıyla sorunlara çözüm bulunduğu iddiası ana egemen yaklaşım olarak gözükmektedir. Fakat bunun hemen yanı başında salınımın diğer kutbu modern dünyada etkisini göstererek doğunun kadim medeniyetlerinde anda kalmak (mindfulness) veyahut da bir grup dinamiği içerisinde birbiriyle etkileşim içerisinde sıcak ilişkiler arayan, toplumsal bir yapıyı özleyen, dinamiklere doğru evrilen modern dünya ortaya çıkmaktadır. Modern dünyanın bireyciliği dünyaya egemen paradigma iken şimdi geleneksel yapının toplumsal kapsayıcılığına doğru evrilir gibi gözükmektedir.

İnsanın iç dünyasında ise başka salınım fırtınaları türbülans yaratmaktadır. Bireyselleşmenin getirdiği soğuk ve bencil tutumdan kendini heder edecek kadar toplumun parçası olma arzusunun gerilimleri ayarlanmaya çalışılmaktadır. Bireyin gerilim ve salınımları bir alan içinde meydana gelmektedir. Kaotik yapılar ve salınımlar belirli alanlarda yoğunlaşmaktadır. Zaman, mekân ve ilişkiyi fonksiyonlar bunun en önemli salınım noktalarıdır ve kaotik yapılardır.

Bir psikoterapi seansı ile örneklendirirsek seans içerisinde zaman kavramı nasıl işlemektedir? Zaman kavramı kaotiktir. Daniel Stern'in zaman kavramındaki "kranios"una atıf yaparak, anda oluşan her şey bütün sistemin ana öğelerini barındırmaktadır (Stern, 1985, 2004). Geçmiş, bugün ve gelecek arasındaki çekim güçleri etkilerini çok çeşitli şekillerde ortaya koymaktadır. Bu birbirlerine sanki solucan deliği gibi geçmişin geleceğe, geçmişin bugüne, geleceğin bugüne, geleceğin geçmişi etkilediği her an değişen ve dönüşen zaman kavramı olarak karşımızda çıkmaktadır (Kandel, 2011). Geçmişin kayıp duygusunun fırtınaları içinde kalmış olan danışan üzüntüyle karşımıza gelebilirken, geleceğin sıkıntılı korkusuyla gelen danışan ise seans odasında anksiyetesinden bahsedecek ve geçmiş ile gelecek arasındaki sıkışmışlık hissi ile anın gerçekliğini kaybedecektir. Sonuçta her anını kaybederek yaşadığı içsel gerilimleri ayarlamaya çalışacaktır. Zaman kavramı geçmişin geleceğin ve bugünün her an değiştiği dönüştüğü bir fırtına ve bir alan içerisinde vücut bulacaktır.

Mekâna bağlı çekim merkezleri ve gerilim noktaları da bulunmaktadır. Bir seans odasında danışanın ve terapistin koltuğunu veya analizin divanını ve analistin koltuğunu odaya nasıl yerleştireceğiniz bütün algıyı bütün sistemi değiştirebilen, bir kelebek etkisi ile yeni dünyalar yaratabilen bir bağlam olarak ortaya çıkabilecektir. İç dünya, dış dünya ve fantezi arasındaki çekim güçleri etkilerini çok çeşitli şekillerde ortaya koyabilmektedir. Bireyin ruhsal yapısı; intrapsişik yapının dengelenmesi (id-ego-superego), dış dünyaya adaptasyon gerekliliği ve fantezi dünyası arasındaki gerilimleri ayarlamaya çalışmaktadır.

Seans içerisinde zaman ve mekan kavramının etkisinin yanında en önemli etki de seans içerisindeki ilişkiselliğin yani bağlamın da belirleyici etkisi mevcuttur. Bağlamın sisteme yaptığı kelebek etkisi iç dünyamızdaki intrapsişik yapılanmadan, dış dünyanın gerçekliğine adaptasyondan, zihinsel olarak gündüz düşü veya fantezilerle ilgili olarak kurmuş olduğumuz gerilimlerden bağımsız değildir. Alanın etkisini belirleyen en önemli özelliklerden birisi de ilişkiyel fonksiyonlardır. İlişkisellik iki öznel bireyin karşı karşıya geldiğindeki gerilimsel fonksiyonlar alanın ne yönde evirileceğini bize bildiren diğer bir parametredir. Alan teorilerinin tarihini ve gelişim süreçlerini yazmaya çalışan Montana Katz alan kavramını ve alan kavramı kaynaklı psikoterapi kuramlarını incelemiştir.

Kuramcı ve terapistleri birinci kuşak, ikinci kuşak ve üçüncü kuşak olarak adlandırmıştır. Alan kuramcılarını ve uygulayıcılarını sınıflandırırken onların zamana, mekâna ve analizanla analist arasındaki ilişkinin fonksiyonlarına nasıl baktıklarına göre gruplandırmıştır (Katz, 2017; Katz, Cassorla ve Civitarese 2017).

Alan kuramcı ve uygulayıcılarının kullandıkları psikoterapötik teknikler, yorumlamalar, psikanalitik yaklaşım tarzları gibi faktörleri ele alarak alandaki gerilim noktalarını anlamaya ve kuramcıların ortaya koydukları alan anlayışını izah etmeye çalışmıştır. Alan kuramlarında *ilişkiyel fonksiyonlar* terapi seanslarının vurucu noktaları olarak kabul edilmektedir. İlişkiyel fonksiyonlar; terapist, danışan ve ikisi arasındaki çekim güçlerinin etkileri olarak çok farklı görünümde ortaya çıkabilmektedir. Terapist olarak terapistin kendiliği seans içerisinde çok şeyi aynı anda anlamak ve ayarlamak durumundadır. Terapist; seans odasındaki kendisinin tüm varlığı, danışanın tüm varlığı ve ikisinin arasında oluşan üçüncü bir çekim alanı arasındaki gerilimleri ayarlamaya çalışmaktadır. Alan teorisinin çeker (*attractor*) etkisiyle terapistin içindeki güçler, danışanın içindeki güçler ve ikisi bir araya geldiğinde ikisi dışında oluşan çekim alanı her boyutu ile iyi incelenmelidir. Bu güç ve çekim odakları nereye ve ne şekilde evirilecek, süreci nereye götüreceği; bilinebilecek bir şey değildir. Ancak sistem teorisi ve kaos kuramının gereği bir atraktör etki içerisinde bir düzende dengeye gelmeye çalışacak denge tekrardan bozulacak tekrardan yeni bir denge hali oluşacak ve bu durum ölüme kadar sürecektir. Bu ömür boyu devam eden gerilimlerle ve salınımlarla ortaya çıkan kaotik bir sistemi meydana getirecektir (Katz, 2017; Katz, Cassorla ve Civitarese 2017, Lorenz, 1995).

Sanal bir danışanın zihin dünyasından seans odasındaki ilişkiye bakacak olursak şu şekilde terapistine seslendiğini duyabiliriz: *"Ben oradaysam, seans odasındaysam ben neyim, fiziksel bir varlık mıyım, sadece bir ruh muyum? Ama benim içimden neler yok ki! İntrapsişik yapım, interpsişik yapım, interpersonal yapım, fantezilerim, geçmişim, bugün, geleceğim, dostlarım, arkadaşlarım... Koskoca bir dünya taşıyorum ve o dünya ile o odaya giriyorum. Terapist olarak senin için; içinde ne yok ki! İntrapsişik yapın, interpsişik yapın, interpersonal yapın, psikososyal yapın, kültürün, tüm düşünce dünyan, varlığın, annen, baban... Tüm varlığınla medeniyetinle karşımdasın. İkimiz karşı karşıya geldiğimizde konuştuklarımızı konuşmadıklarımızı ve konuşamayacaklarımızı belirleyen veya konuşamayarak onları konuşup anlaşabileceğimiz belirli alanı gösteren aramızdaki üçüncü alanda neler yok ki! İki medeniyetin karşılaştığı, iki kültürün karşılaştığı, iki insanın karşılaştığı bu seans odasını belirleyen esas güç üçüncü alandaki belirlenen, konuşulmayan, konuşulmayacak olanın değerlendirileceği ama değerlendirme yapmadan değerlendirileceği bir ortamın gücünden bahsetmek mümkündür. Bu üçünün oluşturduğu türbülantsta neler yok ki! Kimliğimiz ve kişiliğimiz sanki bir DNA gibidir ve bu DNA'nın tüm proteinleri ve çeşitli ortamlarda etkileşimi ile gen ekspresyonu olarak ortaya çıkabilecek belirsiz ve kontrol edilemeyen bir durumdan bahsedebiliriz."*

Montana Katz'a göre üç alan kuramı vardır:

## **Üç Psikanalitik Alan Kuramı Modeli**

*Mitos inşacı (mythopoeic) model:* Güney Amerika'da, Madeleine ve Willy Baranger, bir psikanalitik alan kuramı geliştirmiştir. Bu psikanalitik alan kuramı biçimine dayalı olan modeli mitos inşacı (*mythopoeic*) model olarak adlandırılmaktadır. Bu model, Gestalt psikolojisinden ve Kurt Lewin'in alan kuramından etkilenmiştir. Baranger ve Baranger, Fransa'dan Arjantin'e göç etmiş olup her ikisi de Arjantin'de psikanaliz eğitimi almıştır. Baranger ve Baranger'ın çalışmaları, Arjantin'de kurdukları dinamik psikanalitik çalışma grubundan ve son dönemde kurulan Arjantin Psikanaliz Birliği'nden etkilenmiştir (Katz, 2017; Katz, Cassorla ve Civitarese 2017). Baranger ve Baranger kendi psikanalitik kuramlarını Lewin'in alan kavramına dayandırmış olup bu dönemin genel bilimsel farkındalığına nüfuz etmiş olan gözlemci etkisi örneklerini biraraya getirmiş ve yapısal model için yeni bir formülasyon öne sürmüştür. Bu şekilde Freud'un yapısal modeli ile alan kuramı arasında bir köprü kurmaya çalışmıştır. Bu formülasyonda, analitik sürecin hedefleri, çerçeve kavramı, serbest çağrışım ve yorumlama da dahil olmak üzere psikanalizin yapısal modelin kavramlarının çoğu korunmuştur. Aynı zamanda Baranger'ler, Melanie Klein'ın yansıtımlı özdeşim konusundaki çalışmalarından da faydalanmıştır. Yansıtımlı özdeşim ve karşı aktarım kavramları, bu dönemde anlaşıldığı şekliyle; Baranger

ve Baranger'in alan kavramını bir analitik süreçte ortaya çıkan şeyleri açıklamak için kullanmalarında yol gösterici olmuştur. Alan iki kişiliktir; bu unsur da katılımcıların karşılıklı olarak birbiriyle ilişkili ve bağlı olduğuna yönelik anlayışın bir kez daha altını çizmektedir. Dolayısıyla analitik süreçteki gelişmeler, katılımcılardan sadece birine atfedilemez. Yapısal modelden ayrıldığı noktaları ve modelde yapılan değişiklikleri etraflıca açıklamak için ise Baranger ve Baranger yeni teknik terimler tasarlamıştır. Bunlar; psikanalitik alan, *kale (bastion)* ve *ikinci bakış (second look)* olarak sayılabilir. Böylelikle bilinç dışı süreçler ve düşümler iki kişilik ve alana ait olarak anlaşılmaya başlanmıştır. Baranger ve Baranger modelinde, alanın kendi bilinçdışı süreci bulunmaktadır. Alanın bilindışı sürecini, analitik sürecin kendine özgü yaratıcı ürünü olarak tanımlamışlardır. Baranger ve Baranger'in modelinde terapötik sürecin odak noktası, analizinin bilinçdışı düşümleri değil; alanın bilinçdışı sürecidir.

*Plazmik Model:* Dürtü kuramına ve dürtüyle ilişkili Freudyen kavramlara olan itirazlar, Kuzey Amerika'da alan kuramlarının ortaya çıkmasındaki başlıca etkenlerden biri olmuştur. Diğer harekete geçiren etmenlerin ise o dönemde geçerli olan gözlemci etkisinden ve nötralite, analistin değiştirilebilirliği, analistin rolü, karşı-aktarım gibi psikanalitik kavramların yeniden ele alınmasından kaynaklandığı söylenebilir. Temel psikanaliz kavramlarının sorgulanmasına olan yönelim ise intrapsişik ve genetik modellerin yerini alan farklı yöntemlerin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu da analitik çifti bir birim olarak içeren bir psikanalitik alanı içine alan yeni modellerin oluşumuyla sonuçlanmıştır. Kuzey Amerika'daki alan kuramları, K. Lewin'in çalışmalarının yanı sıra postmodernizm ve yorumbilimden (hermeneutics) de etkilenmiştir. Dolayısıyla dile, anlama ve öyküye verilen önem, yeni Kuzey Amerika modellerine ilham vermiştir.

Kuzey Amerika'da, farklı alan kuramı kolları bulunmaktadır. Bunlardan biri daha egemen olup Harry Stack Sullivan'dan Edgar Levenson'a ve Donnel Stern'e uzanır. Bir diğeri, İngiliz nesne ilişkilerinden çıkarak Jay Greenberg, Stephen Mitchell ve Heinz Kohut'a, oradan da George Atwood ve Robert Stolorow'a dek uzanır. Bununla birlikte; sistem kuramlarını, özellikle de Joseph Lichtenberg, Lichtenberg, Frank Lachmann ve James Fosshage'nin çalışmalarını kullanan bir başka kol da bulunmaktadır. Bunların sonucunda, kişilerarası, öznelarası, ilişkisel psikanaliz ve güdüleyici sistemler kuramları olarak adlandırılan farklı alan kuramı biçimleri ortaya çıkmıştır. Birbirinden farklı olsalar da bu alan kuramlarının ortak ana unsurları söz konusudur. Vurgulanan bu ortak çekirdekte, insani gelişim ve dil olduğu kadar analizi kemikleşmiş deneyimsel yapılardan özgürleştirmeyi amaçlayan bir analitik hedef de yer almaktadır. Kuzey Amerika'daki alan kuramlarının ortaklıklarını "*Plazmik Model*" olarak isimlendirilmektedir (Katz, 2017; Katz, Cassorla ve Civitaresse 2017).

*Düşsel Model (Oneirik):* İtalya'da çıkan bu yaklaşım temel olarak Baranger ve Baranger modelinden etkilenmiş olup aynı zamanda Bion'un çalışmalarının da güçlü bir biçimde etkisi altında kalmıştır. "*Bion Sonrası Alan Kuramı*" olarak adlandırılmış olan bu oluşum, Antonino Ferro tarafından geliştirilmiş olup sonrasında Giuseppe Civitaresse'nin katılımı da gerçekleşmiştir. Bu model "*Düşsel (Oneiric) Model*" olarak isimlendirilmiştir. Bu alan kuramı biçimi ise Bion'un zihinsel işleyiş modelini kullanmaktadır. Bu model, psikanalitik sürecin amacının alanın, nihayetinde de analizinin alfa işlevini harekete geçirerek geliştirmek olduğunu savunur. Bu yaklaşım, analizinin düşünme, düşünme ve duygu dünyasını geliştirip genişletecek şekilde bir seçenek olarak kurulmuştur. Bu modelde Bion'un "*Uyanık Rüya Görüşü*" (*Waking Dream Thought*), Baranger ve Baranger'in modelinde görülen seansların düşünme niteliği yaklaşımını genişletmek amacıyla kullanılmıştır. Bu model, analiz ve analist arasındaki tüm iletişimi "alandaki ve alan konusundaki bir rüya olarak" analiz etmek için seansların düşsel niteliğini kullanır. Bu yaklaşım da sadece kuramsal olarak değil yöntemin temelinde de farklılıklara yol açar. Bu farklılıklardan biri de *hayallemeye (reverie)* verilen önemdir.

Psikanalitik kuramlarda ve psikanalitik alan kuramlarında zihnin ve yaşantısal deneyimin işleyiş modelleri, terapi sürecinin hedefleri, çerçevenin yapısı ve anlamları, analitik dinleme ve müdahale gibi konular tartışılmakta ve bu da bir zenginlik kaynağı olmaktadır.

## Sonuç ve Tartışma:

Bu durumda kimliğimiz ve kişiliğimiz sanki ruhsal bir DNA taşımaktadır. Yani ruhsal kimliğimiz, zihinsel örgütleyici yapımız, zihinsel tema kuran sistemlerimiz dünyaya gelirken belirli potansiyeller ile doğmaktadır. *Kimlik, kendilik, kişilik, karakter* gibi kavramlar doğal çevre ve kültürel ortamdan etkilenmekte ve bunlara bağlı olarak zihinsel varlığımız veya ruhsal yapımız ortaya çıkmaktadır. Kimliğimiz ve kişiliğimizi değiştirmek varlığımızı oluşturan çevre ve kültürel ortamlarda aşamalı ve hazmedilmiş uzun süreli bir yolculukla mümkündür. Bireysel, ailesel ve toplumsal ilişkilerimizde her zaman kaos kuramının etkilerini görmek mümkündür. Ruhsal yapımızın inşası çeker etkisi ile bir salınım içerisindedir. Ruhsal yapımızın pozitif ve negatif kutuplarda nerelerde bir salınım yapacağını çeker güçlerin etkisi belirlerken; bu etkinin en önemli parametrelerinden birisi bağlama duyarlı bir şekilde kültür tarafından belirlenen *itidal noktasının*

nerelerde belirginleştiğidir. İtidal noktası her an değişen ve ortamı değiştiren, değişen ortamdan kendisi de değişikliğe uğrayan ve yeni bir itidal noktasına doğru evrilen sonsuz bir süreçtir. Terapi seanslardaki anlarda itidal noktalarının etkileri her an hissedilirken, büyük devrimlerin olduğu dünya tarihinde çeker etkilerini bir itidal noktasına doğru sevk eden temel bir güç vardır. Bu devrim diyalektik bir şekilde hep sürer.

Ani değişimlerin ortasında olduğumuz tarihsel süreçlerde anarşi ve kaos oluşur. Bu durumlarda ruhsal savunma mekanizmaları dediğimiz, bazılarına göre patolojik olarak adlandırılan bu yapılar *canlı kalmak ve üremek* anlamındaki temel iki içgüdüye dayanan, kişinin entelektüel yetileri ve gelişmiş olan savunma sistemleri ile oluşturmuş olan savunma düzeneklerini tetikler.

Her bireyin kültürel ortamına göre de bu savunma düzeneklerinin içerikleri ve tetikleyicileri çok farklı olabilir. Bir coğrafyanın ve kültürün oluşturmuş olduğu etki karşısındaki *savunma mekanizmalarının içeriği* ile bir başka ülkede ve kültürde oluşan savunma düzeneklerinin içeriği tamamen farklı olabilmektedir. Borderline kişilik bozukluğuna sahip danışanın modern dünyada kendini yatıştırabilmek için yoğun cinsel ilişkiye, mastürbasyona, uyuşturucuya yönelirken, doğu toplumlarında bu durum ibadete, temizliğe, çok konuşmaya yönelerek sağlanabilmektedir. İki farklı toplumdaki bireylerin patolojileri ve sıkıntıları kişilik organizasyonu açısından aynı iken, kendilerini sakinleştirme yöntemleri farklı olabilmektedir.

Büyük toplumsal değişimlerin olduğu tarihi kavşaklarda krizler kaçınılmaz olmaktadır. Özellikle Türkiye toplumunun cemaat tipi yapıdan cemiyet tipi yapıya geçerken yaşadığı sancılar buna örnektir. Tarihsel salınım içerisinde toplumsalalcılıktan bireyciliğe dönüşüm toplumun ve bireyin tüm dengelerini bozmakta ve yeni türbülanslar yaratmaktadır. Ani değişimlerin sancılı olduğu en yoğun dönem geleneksel aileden gelmiş ancak çekirdek aile kurmuş olan bireylerin aile yaşantısında ortaya çıktığı gözlenmektedir.

Güncel Türkiye sorunlarına bu manada odaklanacak olursak Türkiye'deki bu gerilimler nasıl olmaktadır? Anadolu'dan geleneksel aile içerisinde çıkmış yani cemaat tipi bir toplumun üyesi olan bireyler büyükşehirlere geldiklerinde bir meslek edinmekte; genellikle yüksek tahsillerini yaparak doktor, mühendis, avukat, psikolog olmakta ve bir çekirdek aile kurmaktadır. Bu çekirdek ailelerin genellikle kültürel altyapısı, kökleri geleneksel bir kültürün cemaat tipi bir toplumsal dinamiğine dayanmaktadır. Aldığı eğitim genellikle batı medeniyetinin getirmiş olduğu bireyciliği ön plana alan bir eğitimidir. Çocuk büyütme ve yetiştirme gibi konulardaki bilgiler genellikle newton fiziğinin etkisi altındaki determinist ve kitabi bilgilere dayanmaktadır. Bu sonradan kentleşmiş ve okumuş çekirdek aileler, eğer kentte yöresel bir gettonun içinde değilse geçmiş ile bağlantılarını genellikle koparmaktadır. Birkaç neslin bir arada yaşadığı ve çocuk yetiştirmenin birçok nesil tarafından paylaşıldığı bir dünyadan bir anda çekirdek ailenin küçük ve sınırlı dünyasına düşmüştür. Ancak çekirdek aile olarak da bir bebeğin nasıl yetiştirileceğinin toplumsal normları henüz oluşmadığından yapay bir şekilde çocuk gelişimine yönelinilmektedir. Bu durumda çekirdek ailenin etrafında kendilerine destek verecek, anlatsal bir şekilde nesilden nesile aktarılması gereken tecrübi bilgi eksik kalmaktadır. Bu da nesiller boyu devam eden kültürel bütünlüğün zincirinin kırıldığı bir tablo ortaya çıkarmaktadır. Modernliğe doğru çekilen çekirdek aileler geleneksel kültür öğeleri tarafından da etki altına girmekte, sağlıklı bir dengeye gelebilmek için bir itidal noktasının sisteme dahil olması ile yeni bir diyalektik ilişki çerçevesinde bir sonuca doğru evrilmektedir. Bazı çekirdek aileler çocuklarını yetiştirirken bir nevi köksüz bir ağaç gibi geleneksel tecrübelerden yararlanamayan bir ortamda çocuklarını yetiştirmeye çalışmaktadırlar. Ne batının bireyselleşmiş yapısı içerisinde süreçlerini tamamlamış ve olgunlaşmış olan bir değişim ve dönüşümü içermektedir, ne de doğunun kadim medeniyetlerinin getirmiş olduğu kendi içerisinde ahenkli ve tutarlı olan bir sistemi barındırabilmektedir. Sanki bu durum krizin tam ortasıdır.

Bu durum çocuklar üzerinden bir krize neden olmaktadır ve çocuklar genellikle ergenlik döneminde bir kriz ile karşı karşıya kalmaktadır. Çekirdek aile içindeki eşlerin geleneksel yapıyla modern yapıyı entegre edememeleri de ciddi krizlere neden olmaktadır. Bu durum bazen nesiller arasındaki uyumsuzluklar nedeniyle çekirdek aileyi kısa sürede boşanma ile sonuçlanabilecek bir krize götürebilmektedir. Krizin en önemli ayağının eşler dışındaki geleneksel aile üyelerinin çeker etkisi ile ortaya çıkmaktadır. Boşanma krizini atlattığı geçiş dönemindeki aileleri bekleyen ikinci bir sorun ise; çocuklarının belirli dönemlerinde yaşayabilecekleri yeni krizlerdir. Klinik olarak gözlemlendiği kadarı ile en büyük bedeli de bu ortamda büyüyen çocuklar çekmektedir. Çünkü çekirdek aile isteyerek ve bilerek geleneksel kültürden kopmuş ve çocukları nasıl yetiştireceğinin temel kültürel kodlarına sahip değildir. Bireyciliğin getirmiş olduğu ve modern dünyanın iki yüzyıl içerisinde ancak ulaşabildiği ve geliştirdiği sirlara henüz hakim değildir. Bu durumda geleneksel kültür ile yetişmiş anne babaların oluşturduğu çekirdek ailelerde henüz modern dünyaya adaptasyon yetileri mevcut değildir. Bu da çocukların bir nevi batı kaynaklı kitaplara, televizyon dizilerine, internet ortamından öğrenilen bilgiler ile yetiştirilmesine, sorun çıktığında da newton fiziğine bağlı terapi yöntemleriyle problemleri çözmeye gayret etmektedirler. Bu şartlar altında geçiş döneminin çocuklarına hormonlu yetişen çocuklar demek mümkündür.

Cemaat ve cemiyet tipi toplum, ayrılma, bireyleşme, sınırlar, sınırların geçirgenliği, elastikiyet, geçirgenliğe izin vermek, asimilasyon, adaptasyon, simetrik ve asimetrik ilişki gibi kavramlar bir alan içerisinde var olurken hep bir itidal noktasına göre yerlerini ve çerçevesini bulur. Tüm bu yapılar bir sistem içerisinde alanın etkisi ile ilişki bir zeminde var olur.

Bireyin nörobiyolojik inşası bir başka üzerinde durulması gereken konudur. *Bebek anne ilişkisi ve iki kişilik terapi* kavramları bu konunun ana öğeleridir. İnsan zihni ancak bir başka zihin yolu ile inşa edilebilmektedir. Bu inşa süreci hiçbir zaman tek taraflı değildir. Anne ve bebek ilişkisinde esas olarak anne bebeğini şekillendirirken bebekte yaratılışından getirdiği potansiyeller ile annesini şekillendirir. Bu ilişki ağ içerisinde birbirini etkileyen bir sistemsel yapı ortaya çıkar. Bu durum Newton fiziğinden kuantum fiziğine geçişteki paradigmaya uygundur. Seansta terapistin tek kişilik terapi etkisinden bahsetmek mümkün değildir. Terapist danışanı etkilerken danışan terapistini etkiler. Her ikisi de ortamda oluşan üçüncü bir güç vasıtası ile etkilenir ve aynı zamanda ortamı da etkileyerek döngüsel bir model ortaya çıkar. Heisenberg'in belirsizlik kanunu ve gözleyen gözlenen etkilenir prensibi terapi seansı içinde geçerlidir. Bu durumda nötraliteden ve perhizden bahsetmek pek mümkün değildir. Nötralite ve perhiz bakış tarzına sahip bir yaklaşımının bu tarzı başlı başına bir çeker gücündedir. Danışan bundan çok farklı sonuçlar ve etkiler çıkarır.

Postmodern dünya bize kaotik yapıları, fraktal oluşumları, sistem teorisini ve rölativiteyi sunmuştur. Terapi seansları ve terapi ekolleri tarihsel salınım süreçlerinde, bağlama duyarlı şekilde, bir kültür içerisinde itidal kavramının etrafında yeniden konumlanmaktadır.

## Kaynakça

- Akgül, M. (1998). *Prof. Dr. Erol Güngör'ün anısına Armağan Türk Modernleşmesi ve Erol Güngör*. Ahmet Sevgi (Ed). (s. 121-129) Konya: Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Yayınları
- APA (2014) *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (E. Köroğlu. Çev.) Ankara, Boylam yayınevi.
- Aydın, G.N. (2020). *Küreselleşen Modernleşme ve Kültür: Erol Güngör Örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Bursa.
- Ballıkaya, C. (2015). POZİTİVİZM: Tarihsel Süreç İçerisindeki Gelişimi ve Sosyolojik Düşünceye Etkileri / POSITIVISM Its Development in History and Its Influence on Sociological Thought . Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi , O (33) , 87-106 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sefad/issue/16468/171834>
- Baranger, M. (2012). The intrapsychic and the intersubjective in contemporary psychoanalysis. *Int. Forum Psychoanal*, 21:130-135.
- Baranger, M. & Baranger, W. (2008). The analytic situation as a dynamic field. *Int. J. Psychoanal.*, 89:795-826.
- Baranger, M. & Baranger, W. (2009) Dinamik Bir Alan Olarak Analitik Durum. *Uluslararası Psikanaliz Yıllığı / The International Journal of Psychoanalysis Turkish Annual* 1:151-187
- Baranger, M., Baranger, W., & Eizirik, C.L. (2009). *The Work of Confluence: Listening and Interpreting in the Psychoanalytic Field* (L.G. Fiorini, Ed.) (1st ed.). *Spiral process and the dynamic field. Process and non-process in analytic work. Chapter 2-3*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429483806>
- Bolay, S. H. (1999). Felsefi Doktrinler Ve Terimler Sözlüğü, Ankara: Akçağ Yay.
- Civitarese, G. (2013). *The Violence of Emotions: Bion and Post-Bionian Psychoanalysis*. New York: Routledge.
- Civitarese G. (2008). Immersion versus interactivity and analytic field. *The International journal of psychoanalysis*, 89(2), 279-298. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2008.00019.x>
- Civitarese, G. (2006). Dreams that mirror the session. *The International Journal of Psychoanalysis*, 87: 703-723.
- Civitarese, G. (2010). *The Intimate Room: Theory and Technique of the Analytic Field* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315787282>
- Civitarese, G. (2014). *The Necessary Dream: New Theories and Techniques of Interpretation in Psychoanalysis*. London: Karnac, 2014.
- Civitarese, G. (2019). *An Apocryphal Dictionary of Psychoanalysis*. New York USA. Routledge Press
- Civitarese, G. & Ferro, A. (2012). The secret of faces: commentary on paper by Rachael Peltz. *Psychoanal. Dialogues*, 22:296-304.
- Civitarese, G. & Ferro, A. (2013) The Meaning and Use of Metaphor in Analytic Field Theory, *Psychoanalytic Inquiry*, 33:3, 190-209, DOI: 10.1080/07351690.2013.779887
- Cozolino, L. (2017) *Psikoterapinin Nörobilimi Sosyal Beyni İyileştirmek* (M. Benveniste, çev.). İstanbul: Psikoterapi enstitüsü yayınları.
- Cozolino, L. (2017) *Terapist Olmak* (E. Kurtuluş, çev.). İstanbul: Psikoterapi enstitüsü yayınları.
- Cozolino, L. (2018) *Terapi Neden İşe Yarar? Zihnimizi Kullanarak Beynimizi Değiştirmek* (E. Kurtuluş, çev.). 2. Baskı İstanbul: Psikoterapi enstitüsü yayınları.

- Cozolino, L. (2020) *İnsan İlişkilerinin Nörobilimi* (M. Benveniste, çev.). 2. Baskı İstanbul: Psikoterapi enstitüsü yayınları.
- Dalbay, R. S. (2018). "Kimlik" ve "Toplumsal Kimlik" Kavramı . Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Derneği ,(31),161-176 . 04.08.2022 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbe/issue/38551/365264> alınmıştır.
- Erdem, S. (2005). Türkçede Mecelle Literatürü. *Türkiye Araştırmaları Literatür Dergisi*, (5) , 673-722 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/talid/issue/43403/529045>
- Erikson E.H. (1993)** *Kimlik Bocalaması* (F. Deresoy, Çev.) Matlatya. Özmert Ofset.
- Erikson E.H. (2014)** *İnsanın 8 Evresi* (G. Akkaya, Çev.) İstanbul. Okuyan Yayinevi
- Erikson, E. H. (1945) Childhood and Tradition in Two American Indian Tribes - A Comparative Abstract, with Conclusions. *Psychoanalytic Study of the Child*, 1:319-350
- Erikson, E. H. (1946) Ego Development and Historical Change - Clinical Notes. *Psychoanalytic Study of the Child*, 2:359-396.
- Erikson, E. H. (1954) The Dream Specimen of Psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 2:5-56.
- Erikson, E. H. (1955) Freud's 'The Origins of Psycho-Analysis'. *International Journal of Psychoanalysis*, 36:1-15.
- Erikson, E. H. (1956) The Problem of Ego Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4:56-121.
- Erikson, E. H. (1962) Reality and Actuality - An Address. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 10:451-474.
- Erikson, E. H. (1970) Reflections on the Dissent of Contemporary Youth. *International Journal of Psychoanalysis*, 51:11-22
- Erikson, E. H. (1976) Psychoanalysis and Ethics - Avowed and Unavowed. *International Review of Psychoanalysis*, 3:409-414.
- Erikson, E. H. (1980) On the Generational Cycle an Address. *International Journal of Psychoanalysis*, 61:213-223.
- Erikson, E. H. (1984) Reflections on the Last Stage - And the First. *Psychoanalytic Study of the Child*, 39:155-165.
- Essman, E. (2014). Between "other" and "other": Merleau-Ponty as a precursor of the analytic field. *Fort Da*, 20:9-29.
- Fairbairn, W. D. (1946) Object-Relationships and Dynamic Structure. *International Journal of Psychoanalysis*, 27:30-37.
- Fairbairn, W. D. (1952) Chapter I. Schizoid Factors in the Personality (1940). *Psychoanalytic Studies of the Personality*, 7:1-27.
- Fairbairn, W. D. (1963) Synopsis of an Object-Relations Theory of the Personality. *International Journal of Psychoanalysis*, 44:224-225.
- Fairbairn, W.D. (1944) Endopsychic Structure Considered in Terms of Object-Relationships. *International Journal of Psychoanalysis*, 25:70-92.
- Fairbairn, W.R. (1941). A Revised Psychopathology of the Psychoses and Psychoneuroses. *The International Journal of Psychoanalysis*, 50-80.
- Fenichel O, (1974). *Nevrozların Psikanalitik Teorisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Ferro, A. (2015). *The Analytic Field and Its Transformations*. London: Karnac.
- Ferro, A. & Basile, R. (2009). *The Analytic Field: A Clinical Concept*.
- Ferro, A. & Foresti, G. (2008). "Objects" and characters" in psychoanalytical texts/dialogues. *Int. Forum Psychoanal*, 17:71-81.
- Ferro, A., & Basile, R. (Eds.). (2009). *The Analytic Field: A Clinical Concept (1st ed.)*. Routledge.
- Fosshage, J. (1997). The organizing functions of dream mentation. *Contemporary Psychoanalysis*, Vol. 33, № 3: 429-458.
- Fosshage, J. (2007) The organizing functions of dreaming: Pivotal issues in understanding and working with dreams. *International Forum of Psychoanalysis*, 16: 213-221.
- Fosshage, J. (2010) Implicit and explicit dimensions of oedipal phenomenology: A reassessment. *Psychoanalytic Inquiry*, 30, 6: 520-534.
- Fosshage, J. (2011) Development of individuality within a systems world. In *Persons in Context: The Challenge of Individuality in Theory and Practice*, eds. William Coburn and Roger Frie. New York: Routledge. Chapter 6, pp. 89-105.
- Fosshage, J. L. (1989) Chapter 1 The Developmental Function of Dreaming Mentation: Clinical Implications. *Progress in Self-Psychology* 5:3-11.
- Fosshage, J. L. (2000). The Meanings of Touch in Psychoanalysis: A Time for Reassessment. *Psychoanalytic Inquiry*, 20:21-43.
- Fosshage, J. L. (2002). A relational self psychological perspective. *Journal of Analytical Psychology*, 47:67-82
- Fosshage, J. L. (2003a) Fundamental Pathways to Change: Illuminating Old and Creating New Relational Experience1. *International Forum of Psychoanalysis*, 12:244-251.
- Fosshage, J. L. (2003b) Some Reflections on "What is a Psychoanalytic Relationship?" and "How Does it Effectuate Change?". *Psychoanalytic Perspectives*, 1:45-53.
- Fosshage, J. L. (2003c) Contextualizing Self Psychology and Relational Psychoanalysis: Bi-Directional Influence and Proposed Syntheses. *Contemporary Psychoanalysis*, 39:411-448.
- Fosshage, J. L. (2004a).The explicit and implicit dance in psychoanalytic change. *Journal of Analytical Psychology*, 49:49-65.
- Fosshage, J. L. (2004b). The Role of Empathy and Interpretation in the Therapeutic Process: Commentary on Discussions of Salee Jenkins's Clinical Case. *Progress in Self-Psychology*, 20:325-334
- Fosshage, J. L. (2005a), Moments of Therapeutic Impasse: Commentary on Jody Messler Davies's "Whose Bad Objects Are We Anyway? Repetition and Our Elusive Love Affair with Evil". *Psychoanalytic Dialogues*, 15:759-769.
- Fosshage, J. L. (2005b). Commentary on Paper by Steven H. Knoblauch. *Psychoanalytic Dialogues*, 15:875-881



- Fosshage, J. L. (2005c). A Self-Psychological/Relational View of Robert Grossmark's "The Case of Peter". *Contemporary Psychoanalysis*, 41:105-116.
- Fosshage, J. L. (2006) Affective Experiences and Honesty in the Interaction: Discussion of Holly Levenkron's Paper. *Psychoanalytic Inquiry*, 26:202-219.
- Fosshage, J. L. (2007) Searching for Love and Expecting Rejection: Implicit and Explicit Dimensions in Cocreating Analytic Change. *Psychoanalytic Inquiry* 27:326-347
- Fosshage, J. L. (2010) The Psychoanalytic World: Notes From My Personal Odyssey - Kohut Memorial Lecture: October 24, 2008. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 5:184-197.
- Fosshage, J. L. (2011a) The Use and Impact of the Analyst's Subjectivity with Empathic and other Listening/Experiencing Perspectives. *Psychoanalytic Quarterly*, 80:139-160.
- Fosshage, J. L. (2011b). How Do We "Know" What We "Know?" And Change What We "Know?". *Psychoanalytic Dialogues*, 21:55-74.
- Fosshage, J. L. (2013). Forming and Transforming Self-Experience. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 8:437-451.
- Fosshage, J. L. (2014c) Issues on Therapeutic Action and Self Psychology: A Commentary. *Psychoanalytic Perspectives*, 11:1-6.
- Fosshage, J. L. (2018). Discussion of "Three Dimensional Field Theory". *Psychoanalytic Dialogues*, 28:397-402.
- Fosshage, J. L. & Hershberg, S. G. (2014a). Prologue: Specialness, Grandiosity, Omnipotence, Entitlement, and Indulgence: Changing Theories of Narcissism, Attitudes, and Culture. *Psychoanalytic Inquiry*, 34:381-382.
- Fosshage, J. L. & Hershberg, S. G. (2014b). Epilogue: Specialness, Grandiosity, Omnipotence, Entitlement, and Indulgence: Changing Theories of Narcissism, Attitudes, and Culture. *Psychoanalytic Inquiry*, 34:513-522.
- Fosshage, J. L. & Munschauer, C. A. (2004c). Facilitative Analytic Interaction in a Case of Extreme Nihilism and Aversiveness. *Progress in Self-Psychology*, 20:21-47.
- Fosshage, J. L. & Munschauer, C. A. (2004d). Facilitative Interaction, Rules, Enactments, and "A Spirit of Inquiry": Reply to the Discussions. *Progress in Self-Psychology*, 20:79-92.
- Freud, S. (1905). *Three Essays on the Theory of Sexuality*. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 7:123-246.
- Freud, S. (1908). *On the Sexual Theories of Children*. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 9:205-226.
- Güngör, E. (1995). *Tarihte Türkler* (6. Baskı) İstanbul: Ötüken Yayınevi.
- Güngör, E. (1997). *Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak* (2. Baskı) İstanbul: Ötüken Yayınevi.
- Güngör, E. (1998). *Değerler Psikolojisi Üzerinde Araştırmalar Ahlak Psikolojisi, Ahlakî Değerler ve Ahlakî Gelişme* Profesörlük Tezi (2. Baskı) İstanbul: Ötüken Yayınevi.
- Güngör, E. (2003). *Kültür Değişmesi ve Milliyetçilik* İstanbul: Hisar Kültür Gönüllüleri Yayınları.
- Hançerlioğlu, O. (1978). *Felsefe Ansiklopedisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- İbn-i Haldun (2020). *Mukaddime*, 2. Baskı İstanbul: İlgi Kültür Sanat Yayıncılık
- İlhan, C. (2014). *Günümüz Türkçesiyle mecelle (mecelle-i ahkâm-ı adliye)* 2. Baskı İstanbul: Yetkin yayınları
- Kandel E. R (2011) *Belleğin Peşinde*. İstanbul Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi
- Kandel, E. (1999) Biology and the Future of Psychoanalysis: A New Intellectual Framework for Psychiatry Revisited. *Am J Psychiatry*, 156:505-524.
- Katz, S. M. (2001). The implications of revising Freud's empiricism for Drive theory. *Psychoanal. Contemp. Thought*, 24:253-272.
- Katz, S. M. (2017) *Contemporary Psychoanalytic Field Theory Stories, dreams, and metaphor*. New York USA. Routlage Press.
- Katz, S. M., Cassorla, R. & Civitarese, G. (2017). *Advances in Contemporary Psychoanalytic Field Theory Concept and future development*. New York USA. Routlage Press
- Katz, S.M. (2010). A Holistic Framework for Psychoanalysis. *Psychoanalytic Review* 97:107-135.
- Katz, S.M. (2011). Unconscious Metaphoric Processes as a Basis for an Inclusive Model of Psychoanalytic Perspectives, *Psychoanalytic Inquiry*, 31:2, 134-146.
- Katz, S.M. (2012). Field theory. *International Journal Psychoanalysis*, 93:743-744
- Katz, S.M. (2013 a). General psychoanalytic field theory: its structure and applications to psychoanalytic perspectives. *Psychoanal. Inquiry*, 33:277-292.
- Katz, S.M. ed. (2013b). *Metaphor and Fields: Common Ground, Common Language, and the Future of Psychoanalysis*. London: Routledge.
- Kernberg, O. (2008). Ağır Kişilik bozukluklarında Psikoterapötik Stratejiler (A.A. Köşkdere. Çev.) İzmir, Odağ Vakfı yayınları.
- Klein, M. (1935). A Contribution to the Psychogenesis of Manic-Depressive States. *International Journal of Psycho-Analysis*, 16: 145-174.
- Klein, M. (1940). Mourning and its Relation to Manic-Depressive States. *International Journal of Psycho-Analysis*, 21:125-153.
- Klein, M. (1945). The Oedipus Complex in the Light of Early Anxieties. *International Journal of Psycho-Analysis*, 26:11-33.
- Klein, M. (1946). Notes on Some Schizoid Mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27:99-110.
- Klein, M. (1932). *The Psycho-Analysis of Children*, Hogarth Press.
- Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?*, eds. A. Goldberg & P. Stepansky. Chicago: University of Chicago Press.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press. Türkçesi: *Kendiliğın Çözülmesi*, çev. Cem Atbaşoğlu, Banu Büyükkal, Cüneyt Işcan, Metis, 1998.

- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press. Türkçesi: *Kendiliğin Yeniden Yapılanması*, Çev. Oğuz Cebeci, Metis.
- Kohut, H. (1978a). "Psychoanalysis and the Interpretation of Literature: A Correspondence with Erich Heller." *Critical Inquiry* 4, 3:433 - 51.
- Kohut, H. (1979). The Two Analyses of Mr. Z. *International Journal of Psychoanalysis* 60:3 - 27.
- Kohut, H. (1980). "Reflections." In *Advances in Self Psychology*. A. Goldberg, ed. New York: International Universities Press.
- Kohut, H., and Wolf, E. (1978). The Disorders of the Self and Their Treatment: An Outline. *International Journal of Psychoanalysis*, 59:413-25.
- Lewin K. (1938). The Conceptual Representation and Measurement of Psychological Forces *Contr. Psychology Theory*, 1(4) serial 4.
- Lewin K. (1943). Defining the "field at a given time." *Psychology Rev.*, 50:292-310.
- Lewin K. (1948). Resolving Social Conflicts: Selected Papers on Group Dynamics, ed. G. W. Lewin. New York: Harper & Row.
- Lewin K. (1951). Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers, ed. D. Cartwright. New York: Harper & Row.
- Lewin, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology*. (F. Heider & G. M. Heider, Trans.). McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1037/10019-000>
- Lewin, K. (1976). *Field theory in social science selected theoretical papers*, (5th ed.). Chicago: University Of Chicago Press
- Lorenz, E. (1995). *The Essence of Chaos*, United Kingdom: UCL Press, s. 32-37
- Magnavita, J.J (2002) *Theories of Personality Contemporary Approaches to the Science of Personality*
- Chapter 8 Sullivan: interpersonal theory New York. John Wiley & Sons, Inc.
- Mandelbrot, B. B. (1982). *The fractal geometry of nature*. New York. W. H. Freeman and Company.
- Masterson J.F. (2014). *Gerçek Kendilik* (P. Üzeltüzenci, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları
- Masterson, J. (1967). *The Psychiatric Dilemma of Adolescence*. Boston: Little Brown. Türkçesi; *Ergenliğe Yaklaşımda Psikiyatrinin İkilemi*, (çev. Pınar Üzeltüzenci), Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2013.
- Masterson, J. (1972). *Treatment of the Borderline Adolescent: A Developmental Approach*. New York: Wiley. Türkçesi; *Borderline Ergenin Tedavisi; Gelişimsel Bir Yaklaşım*, (çev. Pınar Üzeltüzenci), Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2012.
- Masterson, J. (1976). *Psychotherapy of the Borderline Adult: A Developmental Approach*. New York: Brunner/Mazel. Türkçesi; *Borderline Yetişkinlerde Psikoterapi; Gelişimsel Bir Yaklaşım*, çev. Muhittin Macit, Hülya Macit, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2014.
- Masterson, J. (1980). *From Borderline Adolescent to Functioning Adult: The Test of Time*. New York: Brunner/Mazel. Türkçesi; *Borderline Ergenden İşlevsel Yetişkine; Zaman Testi*, (çev. Pınar Üzeltüzenci), Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2013.
- Masterson, J. (1985). *The Real Self -A Developmental, Self, and Object Relations Approach*. New York: Brunner/Mazel. Türkçesi; *Gerçek Kendilik; Gelişimsel, Kendilik ve Nesne İlişkileri Yaklaşımı*, çev. Pınar Üzeltüzenci, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2014.
- Masterson, J. (1993). *The Emerging Self-A Developmental, Self, and Object Relations Approach to the Treatment of the Closet Narcissistic Disorder of the Self*. New York: Brunner/Mazel. Türkçesi; *Kendiliğin Doğuşu, Gizli Narsistik Kendilik Bozukluğunun Tedavisinde Gelişimsel, Kendilik ve Nesne İlişkileri Yaklaşımı*, çev. Meltem Kamer Helvacıoğlu, Gülünay Akçalı, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2012.
- Masterson, J. (2008). *Kişilik Bozuklukları*; (çev. Mirel Benveniste, Pınar Özdemir) İstanbul. Litera Yayınları.
- Masterson, J., & Klein, R. (Eds.) (1988). *Psychotherapy of the Disorders of the Self: The Masterson Approach*. New York: Brunner/Mazel. Türkçesi; *Kendilik Bozukluklarının Psikoterapisi; Masterson Yaklaşımı*, çev. Mirel Benveniste, Pınar Özdemir, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2014.
- May R. (2013). *Varoluşçuluk*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları
- McWilliams, N. Lingardi, V. (2020). *Psikodinamik Tanı Kılavuzu PDM-2* (M. Benveniste, M. Arık. Çev.) (T. Özakkaş, Ed.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Mecelle-yi ahkâm-i adliye (2022).04.08.2022 tarihinde [https://tr.wikipedia.org/wiki/Mecelle\\_adresinden\\_alınmıştır](https://tr.wikipedia.org/wiki/Mecelle_adresinden_alınmıştır).
- Meriç C. (2021). *Bu Ülke*. (69. Baskı) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Meriç, C. (2021). *İlk Sosyolog İlk Sosyalist Saint Simon*, (22. Baskı) İstanbul: İletişim Yay.
- Mutlu, Ş. (2018). Erol Güngör'de Modernleşme ve Sekülerleşme İlişkisi. Taha Eğri ve Burak Yuvalı (Ed). *7 Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi - Bildiriler Kitabı IV*, (s. 221-238) Burdur: Mehmet Akif Üniversitesi Yayınları.
- Ornstein, P. (1978). *The Search for the Self*. Vols. 1, 2, 3 and 4 New York: International Universities Press.
- Öner, U. ve Eren Gümüş, A. (2000). Kurt Lewin ve Alan Kuramı Lewin'in Çocuk Psikolojisi . *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* , 33 (1) , 9-27 . DOI: 10.1501/Egifak\_0000000030
- Özakkaş, T. (2008). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınevi.
- Özakkaş, T. (2016). A Unifying Model of Relative Psychotherapy. *Journal of Unified Psychotherapy and Clinical Science*, 4, 1, 65-84.
- Porges, S. W. (2021). Polyvagal Theory: A biobehavioral journey to sociality. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 100069.
- Porges, S.W. (2022) Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*. 16, 1-15. DOI=10.3389/fnint.2022.871227
- Schore, A.N. (2001). Regulation of the right brain: A fundamental mechanism of attachment trauma, dissociation, and psychotherapy. *British Journal of Psychotherapy*, 17(3).

- Schore, A.N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York: Norton.
- Schore, A.N. (2004). The effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 201-269.
- Schore, A.N. (2012). *The science and art of psychotherapy*. New York: Norton.
- Schore, A.N. (2020). *The development of the unconscious mind*. New York: Norton.
- Schore, A.N. (2022). *Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğın Kökeni* (2. Baskı), (Çev: Mirel Benveniste) İstanbul. Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.
- Siegel, D.J. (2010). *The Mindful Therapist. A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. New York, Norton Press.
- Siegel, D.J. (2018). *Zihnin Gelişimi: İlişkiler ve Beyin Arasındaki Etkileşim Bizi Nasıl Biz Yapar?* İstanbul: Psikoterapi enstitüsü yayınları.
- Siegel, D.J. (2021). *Beynin Bilinçli Farkındalığı* (Çev: Psikoterapi Enstitüsü Çeviri Ekibi). İstanbul: Psikoterapi enstitüsü yayınları.
- Spitz, R. A. (1950). Relevancy of Direct Infant Observation. *Psychoanalytic Study of the Child*, 5:66-73.
- Spitz, R. A. (1951). The Psychogenic Diseases in Infancy-An Attempt at their Etiologic Classification. *Psychoanalytic Study of the Child*, 6:255-275.
- Spitz, R.A. & Wolf, K.M. (1946). Anaclitic Depression-An Inquiry Into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood, II. *Psychoanalytic Study of the Child*, 2:313-342.
- Stern, D.N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York, NY: Basic Books
- Stern, D.N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*, New York, W. W. Norton & Company.
- Stolorow, R.D. (2007). *Trauma and human existence: Autobiographical, psychoanalytic, and philosophical reflections*. New York: Routledge
- Stolorow, R.D. (2011). *World, affectivity, trauma: Heidegger and post-Cartesian Psychoanalysis*, New York: Routledge.
- Stolorow, R.D. & Atwood, G.E. (1979). *Faces in a cloud: Subjectivity in Personality Theory*. Northvale, N.J.: Aronson.
- Stolorow, R.D. & Atwood, G.E. (2012). Deconstructing "the self" of self psychology. *International Journal Psychoanalytic Self Psychology*, 7: 573-576.
- Stolorow, R.D. & Atwood, G.E. & Orange, D.M. (2002). *Worlds of experience: Interweaving philosophical and clinical dimensions in psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Stolorow, R.D. Atwood, G.E. (1992). *Contexts of being: The intersubjective foundations of psychological life*, Hillsdale, NJ: The Analytic Press
- Stolorow, R.D. Atwood, G.E. Ross, J.M. (1978). The representational world in psychoanalytic therapy *International Review of Psycho-Analysis*, 5: 247-256.
- Stolorow, R.D. Brandchaft, B. Atwood, G.E. (1987). *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*, Hillsdale, NJ: The Analytic Press
- Strozier, C.B. (2022). *Heinz Kohut Psikanalist Olma Yolunda*. İstanbul. Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.
- Wachtel, P.L. (1973). Psychodynamics, behavior therapy, and the implacable experimenter: An inquiry into the consistency of personality. *Journal of Abnormal Psychology*, 82, 324-334.
- Wachtel, P.L. (1977a). Interaction cycles, unconscious processes, and the person situation issue. In D. Magnusson & N. Endler (Eds.), *Personality at the crossroads: Issues in Interactional Psychology* (pp. 317-331). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Wachtel, P.L. (1977b). *Psychoanalysis and Behavior Therapy: Toward an Integration*. New York: Basic Books.
- Wachtel, P.L. (1981). Transference, schema, and assimilation: The relevance of Piaget to the psychoanalytic theory of transference. *Annual of Psychoanalysis*, 8, 59-76.
- Wachtel, P.L. (1982). Vicious circles: The self and the rhetoric of emerging and unfolding. *Contemporary Psychoanalysis*, 18, 273-295.
- Wachtel, P.L. (1987). *Action and Insight*. New York: Guilford Press.
- Wachtel, P.L. (1994). Cyclical processes in psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 51-54.
- Wachtel, P.L. (1997). *Psychoanalysis, behavior therapy, and the relational world*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wachtel, P.L. (1999). *Race in the mind of America: Breaking the vicious circle between blacks and whites*. New York: Routledge.
- Wachtel, P.L. (2003). The surface and the depths: The metaphor of depth in psychoanalysis and the ways in which it can mislead. *Contemporary Psychoanalysis*, 39, 5-26.
- Wachtel, P.L. (2008a). Mahoney's constructivism, psychoanalytic constructivism, and the creation of isolated discourse worlds. *Constructivism in the Human Sciences*, 12, 34-37.
- Wachtel, P.L. (2008b). *Relational theory and the practice of psychotherapy*. New York: Guilford Press; *Türkçesi: İlişkisel Kuram ve Psikoterapi Uygulaması*, (çev. Betül Taylan Bozkurt), Litera.
- Wachtel, P.L. (2010). One-person and two-person conceptions of attachment and their implications for psychoanalytic thought. *International Journal of Psychoanalysis*, 91, 561-581.
- Wachtel, P.L. (2011). *Therapeutic Communication: Knowing What to Say When*, 2nd ed. New York: Guilford.
- Wachtel, P.L. (2011). *Inside the session: What really happens in psychotherapy?* Washington, DC: American Psychological Association.
- Wachtel, P.L. (2012). *Bütüncül İlişkisel Psikoterapi*. s:40-41 İstanbul. Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.
- Wachtel, P.L. (2014). *Cyclical Psychodynamics and the Contextual Self: The Inner World, the Intimate World, and the World of Culture and Society*. New York: Routledge.
- Wachtel, P.L. (2017). Attachment Theory and Clinical Practice: A Cyclical Psychodynamic Vantage Point. *Psychoanalytic Inquiry*, 37:332-342.

- Wachtel, P.L., & DeMichele, A. (1998). Unconscious plans, or unconscious conflicts? *Psychoanalytic Dialogues*, 8, 429-442.
- Wachtel, P.L., Kruk, J., & McKinney, M. (2005). Cyclical psychodynamics and integrative relational psychotherapy. In J. Norcross & M. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (2nd ed., pp. 172-195). New York: Oxford University Press.
- WHO (2007). *ICD-11 International Classification of Diseases. 11th Revision* The global standard for diagnostic health information, New York, WHO Press.
- Winnicott D.W. (1953). Transitional Objects and Transitional Phenomena - A Study of the First Not-Me Possession. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34:89-97
- Winnicott D.W. (1992) .*Through Paediatrics to Psycho-Analysis* : Collected Papers. 3-19, 1949. London Brunner & Mazel.

# Kuantum Mekaniğinin Bugünkü Geldiği Noktada Psikoterapideki Öznelerarasılık Kuramı ve Carl Gustav Jung'un "Eşzamanlılık" Olgusunun Değerlendirilmesi

Ümit AKÇAKAYA<sup>1\*</sup>

## Özet

**ÖZ:** İnsan, tarih boyunca kendisi açısından belirsizlikler içeren olguları, farklı paradigmalara başvurarak açıklama yoluna gitmiştir. İnsanoğlunun olay ve olgulara bir açıklık getirme ihtiyacı ve bu konudaki girişimleri, ister istemez onun dünyayı algılayış biçimini değiştirmiş ve davranışlarında birtakım değişikliklere ya da düzenlemelere gitmesine neden olmuştur. İnsanoğlunda oluşan bu değişim ve dönüşüm, yaşamı anlamlandırmak amacıyla başvurduğu model ve yöntemlerin de süreç içerisinde değişmesine ve daha karmaşık bir hal almasına yol açmıştır. Bu durum, bireyi anlamaya çalışan psikoloji kuramları açısından da benzer bir süreci doğurmuş ve birbirinden farklı psikoterapi yaklaşımları açığa çıkmıştır. Bu hususta psikoterapi kuramları açısından gelinen önemli noktalardan biri de kurulan her terapötik etkileşimin içeriğinde çok derin dinamikler barındırdığını ve her birinin kendi içinde ele alınması gerektiğini iddia eden öznelerarasılık kuramı olmuştur. Bu kuramsal düzlem, belirli kuramsal tanımlamalar ve çerçeveler dâhilinde insanı ve onun etkileşimini anlamaya çalışmanın çoğu zaman sınırlayıcı hatta zaman zaman da yanıltıcı olabileceğine dikkat çekmiştir. Bu nedenle öznelerarası bir bakış açısıyla, psikoterapi seanslarında terapistin danışanıya kurduğu her ilişki ve etkileşimin bağlamsal olarak ele alınması gerektiği vurgulanmış ve kurulan her ilişkinin kendi içinde çözümlenmeyi bekleyen derin dinamikleri olduğu fark edilmiştir. Bu noktada danışanla senkronize olmuş etkin bir eş duyumun yanı sıra sezgilerin de sürece dâhil edildiği terapötik müdahalelerin; terapistlerin psikoterapi seansı esnasında başvurabileceği en etkili yöntemler olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın konusu, bugün bilimin ulaştığı nihai nokta ve bu nokta açısından psikoterapideki öznelerarasılık ve Carl Gustav Jung'un bu minvaldeki görüşleri olacaktır. Çalışmanın amacına uygun bir şekilde nitel bir yaklaşımla alan yazın taraması yapılmıştır. Bu bağlamda ilk olarak insanoğlunun bilinmeyenleri anlamlandırma serüveninde başvurduğu modellere kısaca yer vermekle başlanacaktır. Bu altyapıyı oluşturulduktan sonra kuantum mekaniğinin temel ilkeleri ile Jung'un yaklaşık yüzyıl öncesine dayanan Analitik Psikoloji Kuramı karşılaştırmalı olarak incelenecektir. Son kısımda ise kuantum mekaniği perspektifinden öznelerarasılık kuramı ve Jung'un kuramının bu noktadaki kilit rolü yorumlanacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Kuantum mekaniği, eşzamanlılık, Carl Gustav Jung, öznelerarasılık

## The Theory Of Intersubjectivity In Psychotherapy And The Evaluation Of Carl Gustav Jung's "Synchronicity" Phenomenon At The Point Where Quantum Mechanics Is Today

### Abstract

Throughout history, human beings have tried to explain the phenomena that contain uncertainties for themselves by applying different paradigms. Human being's need to clarify events and phenomena and his attempts on this subject have inevitably changed his way of perceiving the World and this caused him to make some changes or arrangements in his behaviour. This change and transformation in human beings has led to the change in the models and methods he uses to make a sense of life and to become more complex. This situation has led to a similar process in terms of psychology theories trying to understand the individual and different psychotherapy approaches have emerged. In this regard, one of the important points reached in terms of psychotherapy theories has been the theory of intersub-

<sup>1\*</sup> Dr. Psikolojik Danışman, Serbest Çalışan.

ORCID: 0000 0002 3147-8272, umitakcakaya@gmail.com

jectivity, which claims that every therapeutic interaction has very deep dynamics in its content and that each one should be handled within itself. This theoretical plane drew attention to the fact that trying to understand man and his interaction within certain theoretical definitions and frameworks can be limiting and sometimes misleading. For this reason, from an intersubjective point of view, it was emphasized that every relationship and interaction that the therapist establishes with the client in psychotherapy sessions should be considered contextually, and it was realized that each established relationship has deep dynamics waiting to be resolved in itself. At this point, therapeutic interventions in which intuitions are included in the process as well as an effective empathy synchronized with the client; it was concluded that these are the most effective methods that can be applied during the psychotherapy sessions by the therapists.

In light of this information, the subject of this study will be the final point reached by science today and the intersubjectivity in psychotherapy in terms of this point and Carl Gustav Jung's views in this regard. In accordance with the purpose of the study, a literature review was conducted with a qualitative approach. In this context, it will start by briefly giving a place to the models that human beings resort to in their adventure of making sense of unknown. After creating this infrastructure, the basic principles of quantum mechanics and Jung's Analytical Psychology Theory, which dates back about a century, will be examined comparatively. In the last part, intersubjective theory and the key role of Jung's theory at this point will be interpreted from the perspective of quantum mechanics.

**Keywords:** Quantum mechanics, Synchronicity, Carl Gustav Jung, Intersubjectivity

## Giriş

İnsan, kendini fiziksel olarak güvenceye aldıktan ve temel bir takım sosyal ve fizyolojik ihtiyaçları karşıladıktan sonra sürdürdüğü yaşamı ve etkisi altında kaldığı olay ve olguları anlamlandırma ihtiyacı duymaya başlayan tek varlık olma özelliği taşımaktadır. Bu anlamlandırma ihtiyacına bağlı olarak insan, tarih boyunca kendisi açısından belirsizlikler içeren olguları, farklı paradigmalara başvurarak açıklama yoluna gitmiştir. İnsanın olay ve olgulara bir açıklık getirme ihtiyacı ve bu konudaki girişimleri, ister istemez onun dünyayı algılayış biçimini değiştirmiş ve davranışlarında birtakım düzenlemelere gitmesine neden olmuştur. İnsanda oluşan bu değişim ve dönüşüm, yaşamı anlamlandırmak amacıyla başvurduğu model ve yöntemlerin de süreç içerisinde farklılaşmasına yol açmıştır.

## Evren ve İnsan Anlayışının Tarihsel Gelişim Süreci

Tabiata ait olan her unsurda, şuurlu bir işleyiş bulunduğunu ve tüm olayların ortak bir ruhun kontrolünde gerçekleştiğini iddia eden animist düşünce, dünyadaki olay ve olguları anlamlandırmada çok uzun bir süre temel paradigma görevi görmüştür (Şahin, 2019). Bu süreç M.Ö. 6. yüzyılda yaşamış olan ve evrendeki her şeyin insan aklı tarafından anlaşılmasına açık olduğunu öne süren Miletli Filozof Thales'in dönemine kadar bu şekilde devam etmiştir. Bu bağlamda Thales'in animist ve dogmatik olan düşünceye karşı bir devrim gerçekleştiren ilk kişi olduğunu söylemek mümkündür. Thales'in bu fikirleri sayesinde insanoğlu, aklı ve gözlemi ön plana çıkartarak belirsizlikleri anlamlandırma yoluna gitmiş, bu yaklaşım da zamanla olayları ve olguları anlamlandırmada felsefi bir bakış açısı kullanımının önünü açmıştır (Şengör, 2014).

İlkçağdaki felsefe bugün bilim olarak kast edilen olgudan çok farklı bir durum olarak anlaşılmamış ve matematik, fizik, astronomi gibi alanlar da irdelenmiştir (Arslan, 2013). Bu bağlamda M.Ö. 5'inci ve 4'üncü yüzyıllarda Atina ve çevresi önemli bilimsel görüşlere şahitlik etmiştir. Atom kuramını keşfeden Demokritos ve Leukippos gibi büyük filozoflar, Kioslu Hippokrates gibi matematikçiler, Philolaus gibi astronomlar, 'tıbbın babası' olarak kabul edilen Koslu Hippokrates gibi hekimler bu dönemlerde yaşamışlardır. Bu altın çağ, Sokrates'in M.Ö. 399'da politik bir cinayete kurban gitmesiyle kapanmış olsa da kendisinden sonra gelecek olan ve etkileri bugüne kadar ulaşacak iki önemli filozof tarihe damga vurmayı başarmışlardır. Bunlar Atina Akademisi'nin kurucusu olan Platon ve Lise'nin kurucusu olan öğrencisi Aristoteles olmuştur (Sarton, 1995). Bu felsefi bakış açıları, birbirinden farklılaşan kimi fikirler açığa çıkarsa da en temelde insanoğlu bu sayede dogmatik olanı sorgusuz ve sualsiz kabul etmek yerine aklını kullanarak bir anlam oluşturma becerisi ve kazanımı elde etmiştir. İnsanoğlunun elde ettiği bu kazanım, zaman içerisinde birçok felsefi ve bilimsel bilgiyi ortaya çıkararak insanın ufku genişletmesine de imkân sağlamıştır.

MS 350'li yıllarda kavimler göçü ile başlayan süreç Avrupa'da Orta çağın yaşanmasına sebebiyet vermiştir ve Thales'le başlayan bilimsel gelişiminin önü de bu dönemde tıkanmıştır. Bu dönemde olay ve olguları anlamlandırmada akıl ve mantık temelli görüşler yerine dogmatik kökenleri olan ideolojiler, kör adanmışlıklar ve mantık dışı inançlar tekrar ön

plana çıkmaya başlamıştır (Ertangil, 2017). Skolastik düşünce olarak adlandırılan bu düşünce biçimi ne eleştiriye ne de özeleştiriyeye açık olabilmıştır. Bu durum da kaçınılmaz olarak sorgulamanın ve dolayısıyla doğayı ve yaşamı rasyonel bir zeminde anlamlandırmanın önüne geçmiştir. Nitekim bu bakış açısı neredeyse tüm Avrupa'da derin bir buhran ve kaotik bir süreç ortaya çıkarmıştır.

Klasik Antik dönemin bilim dalları, bin yılı aşkın bir süreyle susturulmasının ardından Orta çağ sonlarına doğru Arap düşünürlerinden gelen seslerin hafif yankıları, Avrupa öğrenim programlarına sızmaya başlamıştır (Sagan, 2019). Bu gelişmeler neticesinde 16. yüzyılda Kopernik'in yaptığı incelemeler sonucunda dünya merkezli evren anlayışı yerine, güneş merkezli bir evren fikri doğmuştur. Kepler ise, Tycho Brahe'nin gözlemlerinden de faydalanarak Kopernik'in modelinde düzeltmeler yapmış ve güneş sisteminin matematiksel açıklamasını başarılı bir şekilde sunmuştur. Kepler, Tanrı'nın lütfu sonucunda insanın, anlayabileceği yegâne evren olan matematiksel bir evrende yaratıldığını belirtmiştir. Kopernik ve Kepler gibi Galileo da Güneş merkezli sistemi, kendi dindarlığıyla hiç çelişkili görmediğini vurgulamıştır (Demir ve Borand, 2014). Tüm bu devrim niteliğindeki açıklamalar Avrupa'da yüzyıllardır ben merkezli bir fanus içine hapsolmuş skolastik düşüncenin ilk çatlağını oluşturmuştur. 17. yüzyıl başlarında ise bu çatlak; Descartes, Spinoza, Hobbes, Leibniz gibi düşünürlerin ortaya sunduğu yine devrimsel nitelikte olan birtakım fikirlerle daha da büyük ve geniş bir hal almıştır. Bu süreç içinde Gassendi, Toricelli, Fermat, Huygens gibi Avrupa'nın diğer önemli düşünürleri de -aralarındaki bütün ayrılıklara ve zaman zaman rastlanan şiddetli tartışmalara karşın- doğanın bir makine olduğu ve bilimin de bu makinayı kullanma ve yeni makinalar üretme sanatı olduğu fikrine varmışlardır (Bumin, 2019). Bu süreç içerisinde kaçınılmaz olarak skolastik düşüncenin birçok dogmatik bilgisi de sorgulanmaya başlanmıştır. Antik çağ düşünürlerinin fikirlerinin yer aldığı eserlerin olay ve olguları anlamlandırmada başvurulabilecek nesnel referanslar olarak saklandıkları tozlu depolardan tekrar gün yüzüne çıkartılmasıyla; çatlak fanusta artık düzeltilmesi imkânsız bir parçalanma oluşmuştur. Böylelikle 18. yüzyıl başlarında Avrupa'da büyük bir aydınlanma hareketi açığa çıkmış ve zaman içerisinde dogmatik temelli, geleneksel ve değişmez kabul edilen varsayımlar; yerini yavaş yavaş özgür düşünceye ve nihai olarak olayları ve olguları öznellikten ve önyargılardan bağımsız bir şekilde anlama ve anlamlandırma çabasına bırakmıştır (Arslan, 2013). Bu sürecin kaçınılmaz bir sonucu olarak bilim ve teknik alanlarında da büyük gelişmeler yaşanmış ve bu sayede doğada bir nedensellik zincirinin var olduğu fark edilmiştir. Örneğin belirli bir kuvvet uygulanarak havaya fırlatılan bir nesnenin, yerçekiminin etkisiyle belli bir süre sonra ivme kaybedip sonrasında yere düştüğü ya da belli bir sıcaklık derecesine gelen suyun, buhar makinesini aktive ederek ortaya bir enerjinin çıkmasına neden olduğu gibi olaylar gözlenmiştir. Tüm bu gözlemler neticesinde varılan düşünsel nokta ise şu olmuştur: "belli nedenler, belli sonuçları doğurmaktadır." Bu çıkarım, aslında evrende nedensiz ya da rastgele oluşmuş gibi görünen birçok hadisenin, henüz keşfedilememiş bir nedensellik ilişkisine bağlı olarak geliştiği teorisini de açığa çıkarmıştır. Nitekim Pierre Simon De Laplace gibi bilim insanlarının öncülüğünde gelişen ve bilimsel determinizm diye de bilinen bu paradigma, zamanla evrenin işleyişini anlama ve anlatmada temel bir ölçüt olarak kullanılmaya başlanmıştır (Hawking, 2013).

Modern Fiziğin ve 17. yüzyıl Bilim Devrimi'nin kendisiyle özdeşleştiği sembol isim Isaac Newton olmuştur. İnsanlık ilk defa, Newton'un Principia (İlkeler) adlı eseriyle detaylı bir kozmoloji (evrenbilim) görüşüne kavuşmuştur (Demir ve Borand, 2014). Bu bağlamda doğadaki hareket ve kuvvetleri yasalarla inceleme işine girişen Newton fiziği -diğer bir adıyla klasik fizik- determinist bakış açısının eseri olarak ortaya çıkmıştır. Newton'a göre evren, zamanın başlangıcında Tanrı tarafından kurulmuştur ve o zamandan beri O'nun yasalarına göre çalışmakta olan devasa bir mekanik saat özelliği taşımaktadır (Hellman, 2008). Newton fiziğindeki başarılar insan aklına güveni arttırmış ve bu durumun 'Aydınlanma'nın oluşmasında da önemli bir rolü olmuştur. Bu anlayışla Newton, kendi dehasını da kullanarak fiziksel evrende var olan ve bir bilinmezlik arz eden birçok unsuru, evrensel anlamda geçerliliği olacak birtakım formüllere dönüştürme işine girişmiştir. Algılanabilir olanın fiziği olarak da bilinen Newton fiziğinin çıkarımları sayesinde birçok bilimsel yasa belirlenmiş ve ortaya çıkan bu yasalar sayesinde atom üstü evreni anlamaya yönelik birçok bulgu ortaya çıkartılmıştır (Hawking, 2013). Sonuç olarak doğa karşısında bin yıllardır reaktif bir durumda olan insanoğlu; elde ettiği bu güç sayesinde daha proaktif bir duruma geçmiş, önceleri izah ve formüle edilmekte zorlanan birçok doğa olayı üzerinde yönetimi ve denetimi nispeten ele geçirmeye başlamıştır. Geline bu nokta, bilinmeyi anlama ve anlamlandırma peşinde koşan bilim insanlarına da büyük bir özgüven aşılamış ve onları evrende kaotik bir durum arz eden her olguyu açıklama yarışı içine sokmuştur.

Bu sürecin sonunda, nedensellik ilkesine dayalı bu determinist yaklaşım ve akli merkez alan kartezyenci anlayış, insan davranışlarının nedenlerini açıklamaya yönelik de heyecan verici bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Aynı paradig-mada, başlangıçta insanın dışarıdan gözlemlenebilir bir durumda olan kesimlerinin nedenselliği açıklanmaya çalışılmış ve bunun neticesinde insan davranışlarına ve hayvanların kullanıldığı belli deneylerle çeşitli izahlar getirebilme çabası içerisine girilmiştir. Sonraki süreçte hayvan davranışlarını incelemenin, çok daha kompleks özellikler barındıran insanı anlamak için yeterli olmayacağına kanaat getiren bilim insanları, incelemek için bu sefer hedefine direkt insanın ken-

disini koymuştur. Neticede bu araştırmacılar, insanı tanımak adına en dış katman olarak kabul edilen gözlemlenebilen davranışlardan yola çıkarak yavaş yavaş daha iç katmanlara doğru ilerleyecek bir inceleme süreci başlatmıştır (Schultz ve Schultz, 2001). Bu sürecin en ön basamaklarında tüm psikolojik yaşantıyı 'uyaran' ve 'uyarana verilen yanıt' şeklinde bölerek bir etki-tepki yasasıyla açıklamaya çalışan davranışçı kuram bulunmaktadır. Fakat salt davranışçı bir bakış açısı, insanı anlamaya yönelik olarak belli bir düzeye kadar etkili olabilmiş, bunun üzerine öğrenme ya da düşünme gibi dışarıdan net olarak gözlemlenemeyen bilişsel birtakım süreçlerin de hesaba katılması kanaatine varılmıştır. Neticede geleneksel nokta, bugünkü bilişsel davranışçı kuram olarak geçen ekolün temellerini oluşturmuştur (Özakkaş, 2017).

Diğer taraftan insan davranışlarının nedenselliğini açıklama işine girişen ve bulguları ile yaşadığı çağa damgasını vuran bir başka kişi de Sigmund Freud olmuştur. Bir nörolog olarak Freud; insanının duygu, düşünce ve davranışlarını belirgin bir şekilde etkileyen bilinçdışı alanın varlığını keşfedip bu alandaki işleyişi, belli birtakım kuramlara dönüştürerek standart hale getirmeye çalışan ilk kişi olmuştur. Freud, o dönemde hâkim olan neden-sonuç ilişkisine bağlı bilimsel paradigma çerçevesinde, bilinçdışının çalışma prensiplerini dikkate alarak ruhsal süreçleri bir nevi formüleştirmeye girişmiş ve neticede ilk olarak onun meşhur topografik kuramı ortaya çıkmıştır (Freud, 2018). Bu kuramla Freud'un özetlemeye çalıştığı temel husus şu olmuştur: çocuklukta bütün istekler, içgüdüsel kıpırtılar, çeşitli tepki ve davranışlar; erişkinlerde de varlığını sürdürmekte, uygun koşullarda yeniden kendilerini açığa çıkarabilmekte ve asla yok olmamaktadır. Freud bu kuramıyla bilinç ve bilinçdışı katmanları ve her iki katmanın dinamik bir halde etkileşimini izah etmeye çalışırken; tüm bu etkileşimlere bağlı olarak insan da 'özgür irade' denen bir olgunun da mümkün olmayacağını altını çizmiştir (Monnoni, 1992). Aynı zamanda Freud, bilinçdışının bebeklikten itibaren cinsellik ve saldırganlık gibi son derece 'nahos' içeriklerden ibaret bir yapı olduğunu iddia ederek, Hristiyan teolojisinde yüz yıllardır hüküm sürmüş -cennetten kovulduğu için- 'günahkâr doğan insan' fikrini de farkında olmadan desteklemiştir. Sonuç olarak Freud, sıra dışı bulguları ile yaşadığı çağa damga vurmuş, Viktorya Devri'nin baskıcı tutumu karşısında bunalan halkın, kendi hakikatlerini -ilk başlarda gizli gizli de olsa- tanınması ve anlamlandırmasına o dönem için büyük bir katkı sağlamıştır.

## Carl Gustav Jung'un 'Psişe Modeli'

Psikoloji alanında gerçekleşen tüm bu devrim niteliğindeki buluşlara rağmen dünyada fizik bilimlerinin nesnel bakış açısıyla kavranamayan ve varlığı inkâr edilemez öznel fenomenlerin varlığından söz edilmeye başlanmıştır. Bu bakış açısı insanın salt bir neden sonuç kalıbına sığdırılmayacak kadar farklı ve öznel bir varlık olduğu düşüncesini de doğurmuş; hatta bu farklılığın her insanın öznelliğinde çok daha zengin bir çeşitlilik arz ettiğini iddia edilmiştir (Revonsuo, 2017). İnsanı bu yönleriyle de anlamaya gönüllü olmuş araştırmacılar arasında en dikkat çeken isimlerden biri ise İsviçreli Psikiyatrist Carl Gustav Jung olmuştur. Jung, aslında Freud'un uzun yıllar takipçiliğini yapmış, insan ruhuna (psişe) dair Freud'un ortaya sunduğu birçok fikri kabul etmiş bir teorisyendir. Ancak Jung araştırmacı ve sorgulayıcı bakış açısıyla, Freud'un kuramının insanı anlamada ve anlamlandırmada yetersiz kaldığına kanaat getirmiş ve süreç içerisinde onun bir takipçisi olmaya son vermiştir.

Jung, kendi üzerinde derinlemesine yaptığı bilinçdışı analizlerden de yola çıkarak bilinç ve bilinçdışı alanın salt nedensellik ilkesine bağlı olarak izah edilemeyecek nitelikte birtakım başka içerikler de barındırdığını fark etmiştir. Jung'a göre psişenin -insan ruhunun- bir parçası, zamanı, bilinen lineer zamanın ötesinde deneyimlemekte ve buna bağlı olarak kişiye akılla izah edilmesi güç farklı tecrübeler yaşatmaktadır (Jung, 2004). Örneğin kişinin rüyaları, ona gelecekte olacaklara dair bir takım sembolik mesajlar verebilmekte ya da iki insanın gerçekleştirdiği etkileşimlerinde, her iki tarafın da farklı şekillerde etkilendiği zaman ve mekân kavramının sınırları ötesine geçebilecek durumlar oluşabilmektedir (Jung, 2015). Jung'un tespit ettiği tüm bu fenomenlerin izahında determinist bakış açısı o dönem için yetersiz kalmıştır.

## Jung'un Psişe Anlayışı ve Einstein'ın İzafiyet Teorisi İlişkisi

Bu dönemde açığa çıkan bir diğer ilginç durum da şudur; Jung'un fark ettiği neden sonuç ekseninde izahı mümkün olmayan bu tür fenomenleri, Albert Einstein da gözlemlediği bazı fiziksel unsurlar üzerinde de fark etmiştir. Bunun üzerine Einstein, uzay ve zaman boyutundaki birçok olgunun aslında görecelik arz ettiğini ve tüm bu olan bitenin klasik fiziğin formülleriyle açıklanamayacak kadar kompleks unsurlar barındırdığını tespit etmiştir (Russell, 2019). Örneğin, Einstein'ın özel görelilik kuramına göre, uzayı ve dördüncü boyut olarak kabul edilen zamanı algılama biçimi, kişinin bulunduğu konuma ve nasıl hareket ettiğine göre değişmektedir; hatta Einstein'ın bu teorisini açıklamak için verilen en çarpıcı örneklerden biri de meşhur ikizler paradoksu olmuştur. İkiz kardeşlerden birinin dünyada kalması diğerinin gezegenler arası bir yolculuk için füzeyle yola çıkartılması durumunda, ikizlerin aradan yıllar sonra bir araya



geldikleri takdirde, uzay seyahatine gönderilen ikiz kardeşin, diğerine nazaran daha genç kalacağı sonucu ortaya çıkmıştır (Hawking, 2013). Dolayısıyla, bu paradoksa göre, sabit kabul edilen ışık hızına yakın bir hızla hareket eden bir cismin içindekiler için zaman daha yavaş akmaktadır; diğer bir deyişle eğer bir cisim, ışık hızına erişebilirse, o cismin içindekiler için zaman durmaktadır. Hatta bu çarpıcı bilgidен hareketle "zamanı yavaşlatmamız mümkünse, geriye doğru çevirmemiz de mümkün olabilir mi?" sorusu açığa çıkmış ve bir zaman makinesi yapmanın mümkün olup olmayacağı tartışılmıştır (Kaku, 2018).

Tüm bu bilgilerden hareketle, Einstein'ın gözlemlenebilir fiziksel dünyada fark ettiği görecelik barındıran unsurlarla, Carl Gustav Jung'un insan psişesinin işleyişine dair gözlemlendiği neden-sonuç ilişkisi ile açıklanamayacak nitelikteki kimi olguların paralellik arz ettiğini söylemek mümkündür. Nitekim tüm bilim dünyası Einstein'ın ortaya sunduğu bu izafiyet teorisi ile sarsılmış bir haldeyken, Jung ve Einstein'ın psişenin bir parçasının izafiyet teorisine uygun hareket edip edemeyeceği konularında o dönemlerde mektuplaşmaları bilinmektedir (Purrington, 2022). Hatta Einstein'ın o dönemlerde sarf ettiği şu sözler, Jung'un bu yöndeki tespitlerini destekler nitelikte olmuştur: "*Elinizi sıcak bir sobanın üzerine koyduğunuzda bir dakika bir saat gibi geçer. Hoş bir kızla geçirdiğiniz bir saat ise bir dakika gibi geçer. İşte bu izafiyettir.*" (Miralles & Garcia, 2017).

Tüm bu devrim niteliğindeki gelişmeler devam etmekteyken Jung, kendi kuramında neden-sonuç ilişkisinin açıklamada yetersiz kalacağı bir başka teori daha ortaya sunmuştur: Jung'un 'eşzamanlılık' olarak tanımladığı bu olgu, üç boyutlu mekân ve lineer zaman ölçütlerinin dışında, evrendeki birçok unsurun ortak ve senkronize hareket etmesi sonucunda birtakım anlamlı olayların vuku bulabiliyor olmasıdır. Örneğin Jung, hayatımız düz bir çizgide ilerlerken karşımıza çıkan yaşamsal birtakım krizlerin, çeşitli sorunların ya da kazaların; bizim hayatımızda önemli birtakım anlamları olduğunu iddia etmiştir. Jung'a göre kozmik sistemin bazı unsurları bir araya gelip ortak hareket ederek, insanın karşısına bazı olaylar çıkartabiliyor ve o olay ya da kriz, psişede fark edilmesi ve değiştirilmesi gereken bazı unsurlar olduğunun bir nevi habercisi niteliği taşıyordu. Aynı şekilde kişinin ruhsal gelişimi ve dönüşümüne etki edecek bir takım başka olaylar, birbirlerinden sanki haberdar olmuş gibi yine eşzamanlı bir şekilde hareket ederek yaşamda bazı manidar rastlantılar açığa çıkartabiliyordu (Jung, 2004).

Eşzamanlılık ilkesine paralel olarak, Jung'a (2015) göre rüyalar da insanın geçmişinden ve bugününden birtakım izler taşımakla birlikte, muhatabı olan insana -bir fragman niteliğinde gelecekte yaşanacaklara dair birtakım sembolik mesajlar vermeye çalışan unsurlar barındırmaktadır. Bu bağlamda Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı, yaşadığı dönemde bilim camiası tarafından bilimsellikten uzaklaşıp, bilimin ölçülebilir nitelikteki bir konusu olamayacak derece öznel, göreceli, spiritüel ve kaotik bir alana kaydığı için eleştirilmiştir (Geçtan, 2020). Fakat o zaman için Jung'un kuramına yönelik tüm bu eleştirileri yapan kişilerin öngöremedikleri başka birtakım olgular bulunmaktadır: atom altı parçacıkların işleyişleri ve kuantum mekaniğinin bugünkü geleceği nokta olmuştur.

Atom üstü bir seviyedeki kaba nesnelere ve etkileşimleri ölçmede son derece işe yarar formüller geliştiren kartezyenci bilim ve klasik fizik; bugün sezgisellik, canlılık, belirsizlik ve aynı anda iki farklı şey olma gibi özelliklere sahip olan atom altı parçacıklar söz konusu olduğunda geçerliliğini yitirmiştir. Artık kuantum mekaniği sınırlarında ele alınan atom altı parçacıkların işleyişleri, neden-sonuç ilişkisi ile açıklanamayacak ve herhangi bir şekilde formüleştirmeye mahal vermeyecek kadar karmaşık ve kaotik bir durum arz etmiştir. Örneğin meşhur çift yarı deneyi ile atom altı parçacıklardan biri olan elektronların, aynı anda hem dalga hem de parçacık olarak görünebildikleri ve üstelik bu durumlarının o an ortamda bulunan gözlemciye göre farklılık arz ettiği çarpıcı bir şekilde fark edilmiştir (James, 2021). Ya da atom altı parçacıkların konumları söz konusu olduğunda kesin sonuçlardan ziyade, sayısının tahmin bile edilemeyeceği çoklukta olasılıkların ortaya çıktığı anlaşılmıştır (Popüler Science Türkiye Dergisi, 2019). Hepsinden ilginç ise Einstein'ın bile "ürkütücü" kelimesine ve "uzaktan hayalet etkisi" gibi bir tanımlamaya başvurarak tarif ettiği ve varlığı bugün bilimsel olarak da ispatlanmış olan kuantum dolanıklığı olmuştur.

Danimarkalı fizikçi Daniels Bohr, klasik fizikçilerin güç ya da enerji değişimi gibi etkiden sorumlu bir olayın yokluğuna rağmen; elektronlar ya da fotonlar gibi atom altı parçacıkların bir kere temas ettiklerinde birbirlerini tanıdıkları ve aralarında ne kadar uzun mesafe olursa olsun birbirlerini hissederek zamandan ve mekândan bağımsız bir şekilde, eş zamanlı olarak etkileşime geçtiklerini keşfetmiştir (Mctaggart, 2009). Buradaki 'eşzamanlı' kelimesinin altını çizerek tüm canlıların ve nesnelere de atom altı parçacıklardan oluştuğunu göz önünde bulundurulduğunda; bu durumu iki farklı nesnenin ya da varlığın zaman ve uzaydan bağımsız olarak birbirinden haberdar olup senkronize olarak işlem yapabilmesi ihtimalini de düşündürmektedir. Dolayısıyla Carl Gustav Jung'un yıllar öncesinde 'eşzamanlılık' olarak açıklamaya çalıştığı buna benzer bir olgu, bugün bilimsel olarak da ispatlanmış olan dolanıklık ilkesiyle oldukça örtüşen yanlar barındırdığını söylemek mümkün hale gelmiştir.

## Kuantum Mekanığı ve Psikoterapi

Atomaltı ölçekte kuantum teorisi, Newton'ın yasalarının artık geçerli olmadığını göstermiştir; zira ışık ve elektromanyetik radyasyonun diğer formlarının ne dalga ne de parçacık olabildiği; aynı anda ikisi birden olmak gibi garip bir durumu oluşturduğu fark edilmiştir. Newtoncu mekaniğe göre, herhangi bir nesnenin konumu ve momentumu teoride aynı anda isabetli olarak ölçülebilirken, kuantum mekaniğine göre atomaltı ölçekte, bir parçacığın konumu ve momentumu aynı anda ölçülemez olduğu çünkü bizzat onu gözlemlemenin ölçüm sonucunu değiştirdiği tespit edilmiştir (Black ve Crofton, 2022). Bu bağlamda kuantum mekaniğindeki sayısız etkileşim ve olasılıktan hareketle, yeryüzünde aynı kalan ve tam manasıyla ölçülebilir hiçbir şeyin olmayacağı ve her şeyin tam bir devinim içerisinde sürekli olarak kendi içinde ve çevresiyle etkileşim halinde olduğu fark edilmiştir. Hatta konu, çok boyutlu bir varlık olan insanın çevresiyle ya da diğer insanlarla etkileşimi söz konusu olduğunda, olguların daha da iç içe geçmiş, kaotik ve sonsuz olasılıkları içeren bir hal aldığı anlaşılmıştır. Aslında varılan bu sonucun yıllar evvelinden; *"Fizik dünyada determinizm vardır, insan dünyasında ise hürriyet hüküm sürer"* (Meriç, 2007) açıklamasında bulunan Cemil Meriç'i de bir nevi haklı çıkarmış olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda iki insanın bir araya geldiği psikoterapi ortamının da her milisaniye içinde birbirinden farklı, sayısız ve dinamik etkileşimlerin hüküm sürdüğü bir ortam olduğunu belirtmek mümkün görünmektedir. Bu durum, kaçınılmaz olarak şu gerçeği de doğurmuştur: terapist, danışan, seans ortamı, konuşulan konunun içeriği, danışanın geçmişine ve de geleceğine yüklediği anlamlar, keza terapistin kendisinin yanı sıra danışanın geçmişine ve geleceğine yüklediği anlamlar, hiçbir zaman sabit kalamamakta hem danışanın hem de terapistin kişisel hayatlarında olan sayısız başka parametrelere bağlı olarak bir değişim ve dönüşüm arz etmektedir. Üstelik tüm bu değişiklikler; terapistte, danışanda, hatta her ikisinin de çevresinde ölçülemeyecek kadar çeşitli ve birbirinden farklı etkileşimlere yol açmaktadır. Özetle atom altı parçacık seviyesinde olan biten sonsuz sayıdaki çeşitliliğin bir benzeri, iki insanın etkileşimi sırasında da oluşmaktadır. Sürece dâhil olan her insan, varlık, olay ya da olay örüntüsü ise; sürecin daha da karmaşık bir hal almasına yol açmaktadır. Bu bağlamda Carl Gustav Jung, açığa çıkan bu oldukça kompleks ama dönüştürücü özellikteki etkileşimlerin sırrına, yıllar öncesinde vakıf olduğunu ve bu durumu şu cümlesi ile izah ettiğini belirtmek mümkün görünmektedir: *"İki kişinin bir araya gelişi iki kimyasal maddenin birbirleriyle temas etmeleri gibidir, eğer bir reaksiyon meydana gelirse ikisi de dönüşür."* (Jung, 2007).

Bu bilgilerin paralelinde, Carl Gustav Jung'un Analitik Psikoloji kuramı açısından, tüm bu açık ve gizil etkileşimlerin ortaya çıkardığı psişik enerjiler hem kişisel hem de toplumsal yaşantıları anlamlandırmak açısından üzerinde titizlikle durulması gereken son derece önemli hususlar arz etmektedir. Bu bağlamda Jung'a göre insanoğlu için en büyük tehlike; açlık, depresyon, mikroplar, kanser olmayıp, yalnızca insanın kendisi olduğu göz kamaştırıcı bir açıklıkla ortaya çıkmaktadır. Bu gerçekten hareketle Jung, kendi döneminde henüz emekleme evresinde olduğunu düşündüğü psikolojinin, geleceğin bilimi olacağına inanmıştır. Ona göre bunun nedeni ortadadır: ruhsal yaraları saracak, etkili bir çare henüz tam manasıyla bulunamamıştır; oysa bu yaralar, doğanın en acımasız, en büyük yıkımlarından daha da yok edicidir ve yine Jung'a göre insanı olduğu gibi halkları da korkutan en büyük tehlike aslında psişik tehlikedir (Jung, 2011).

## Psikoterapide Öznelerarasılık

Tüm bu bilgiler ışığında psikoterapide bugün gelinen nokta hayli dikkat çekicidir: Konu insan ve onun psikolojik dinamikleri olunca, bu konudaki sağlıklı değerlendirmelerin ancak her etkileşimin kendi içinde ele alınmasıyla mümkün olabileceğini iddia eden öznelerarasılık kuramı daha ön plana çıkmıştır. Öznelerarasılık, hem deneyim odaklı hem de ilişki bir psikoterapi kuramı olmakla birlikte sistem içerisinde kişisel deneyimin örgütlenmesine ve bu konudaki değişkenliklerin kavramsallaştırılmasına çabalamaktadır. Öznelerarasılık aynı zamanda bir süreç kuramıdır ve 'yalıtılmış bir zihin' olmayacağını dolayısıyla etkileşim süreçlerinin ancak bağlamsal olarak ele alınarak anlamlandırılabilceğini savunmaktadır (Stolorow ve Atwood, 2014). Öznelerarasılık, terapötik etkileşimin gözleyen ve gözlenenin farklı biçimlerde örgütlenmiş öznel dünyaları arasındaki karşılıklı etkileşime odaklanan bir bilim olarak da tasvir edilmektedir. Gözlemsel duruş, gözlenmekte olan öznelerarası alanın veya 'bağlamsal birim'in dışında değil her zaman içindedir (Özeren, 2020). Bu bakış açısıyla, belirli kuramsal tanımlamalar ve çerçeveler dâhilinde insanı ve onun etkileşimini anlamaya çalışmanın son derece sınırlayıcı hatta zaman zaman da yanıltıcı olabileceğinin altı çizilmiş; her insan ruhunun, birtakım kalıplarla sınırlandırılmayacak kadar çok, zengin, izah edilmesi zor, zaman ve mekândan bağımsız bir biçimde gizemini halen koruyan unsurlar barındırdığı iddia edilmiştir (Brandchaft, 2014). Bu nedenle öznelerarası bir bakış açısıyla, psikoterapi seanslarında terapistin danışanı kurduğu her ilişki ve etkileşimin bağlamsal olarak ele alınması gerektiğinin ve kurulan her ilişkinin kendi içinde çözümlenmeyi bekleyen derin dinamikleri olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Bu noktada danışanla senkronize olmuş etkin bir eş duyumun yanı sıra sezgilerin de sürece dâhil edildiği terapötik müdahalelerin; terapistlerin psikoterapi seansı esnasında başvurabileceği en etkili yöntemler olabileceği sonucuna varılmıştır (Levenson, 2013). Bu bağlamda Jung'un bu alandaki öngörüsünün, onun yıllar öncesinde söylediği şu sözle ortaya çıktığını söylemek mümkün görünmektedir: *"Kuramların iyi öğrenin ama yaşayan ruhun mucizesine dokunabildiğinizde onları bir kenara bırakın."* (Jung, 2006).

## Sonuç ve Tartışma

İnsanın algılamadaki yetersizlikleri ve kişisel deneyimlerindeki farklılaşmalar, nesnel birtakım bilgilerin çarpıtılmasına sebebiyet verebilmektedir. Objektif olmayı ilke edinmiş bilim ise, içinde yaşanan karmaşık, hassas ve hayranlık uyandıran evreni hiçbir çarpıtılmaya yer vermeden keşfetme amacı gütmektedir. Bu yönüyle bilim, başvurduğu yöntemler sayesinde dogmatik ve sabit fikirleri de sorgulayabilme özgürlüğü vererek; evreni ve insanın gerçekte olduğu gibi görebilme şeffaflığı sunmaktadır. Bu manada bilimsel düşünceye açık olmak, paradigma değişimine, devrimsel ve sarsıcı olana da açık olmak anlamına gelmektedir. Bu bağlamda akla dayalı her bilimsel paradigma, belli bir düzlemde yayılmakta ve ortaya çıktıkları dönemlerde birtakım bilinmeyen alanları aydınlatmaktadır. Ancak şimdiye kadarki bilimsel paradigmalara, evrensel geçerliliği olan sonuçlar sunmakta yetersiz kalmışlardır; zira bir dönem için geçerli olan bir paradigma, zaman içerisinde geçerliliğini yitirmiş ya da olay ve olguları daha geniş bir perspektiften ele alabilecek bir başka paradigmanın ve düzlemin inşa edilmesine aracılık etmiştir. Dolayısıyla bilimsel teorilerin amacı içinde yaşanan dünyayı anlamak ve çevredeki olayları anlaşılabilir birimlere indirgemek olsa da bilim, kullandığı yöntemler gereği mutlak bir gerçeğe ulaşmak konusunda yetersizlik arz etmektedir. Böyle bir tablo evrenin mekanik bir saat olmaktan ziyade insanın bugünkü algısal sistemi açısından oldukça kaotik görünen ve sınırsız derecede karmaşık deneyimleri içermektedir. Söz konusu insanın öznel ve değişken deneyimleri olduğunda, nesnellikten ödün vermeme ilkesi ile hareket eden bilimsel anlayış modelinin, insanın bütününe kapsama ve anlamada da yetersiz kaldığı aşikârdır. Bu sınırlılık, kuantum mekaniğinin bugünkü geldiği nokta açısından da kabul edilir bir gerçeklik arz etmektedir.

Bu sınırlılığın en fazla ortaya çıktığı bilim dallarından biri de psikolojidir; zira söz konusu, gözlenen, anlamlandırılmaya ve ölçümlenmeye çalışılan insanın psişik deneyimleri olunca -tıpkı atom altı parçacıkların hareketlerinde olduğu gibi- gözlemcinin de süreci etkilediği ve birçok parametrenin sürece dahil olduğu bir durum ortaya çıkmaktadır.

Psikoterapideki öznelerarası kuram da terapist-danışan ilişkisinde nesnellik arz eden terapötik bilgi ve tekniklerin ötesinde öznellik ve biriciklik arz eden deneyime ve ilişkiye odaklanılmasının sağaltımda etkin sonuçlar doğuracağını vurgusunu yapmıştır. Bu görüşe paralel olarak Jung (2007) da bir bireyi anlamının en etkili yolunun, ortalama insan hakkındaki tüm bilimsel bilgileri bir yana atıp, tüm teorileri göz ardı ederek tümüyle yeni ve önyargısız bir tavır benimsemekten geçtiğinin vurgusunu yaparak; kuantum mekaniğinin bugünkü geldiği nokta ve geçerliliği ilerleyen yıllarda daha da belirgin bir hal alacağı düşünülen öznelerarası kuram ile çelişmeyecek bir görüşün yıllar öncesinden altını çizmiştir. Bu bağlamda günümüzde psikoterapideki öznelerarası kuram, her ne kadar yeni bir bakış açısıymış gibi görünse de modern psikolojide bu görüşün temelini Carl Gustav Jung tarafından atıldığının yorumunu yapmak mümkün görünmektedir.

## Kaynakça

- Arslan, A. (2013). *Felsefeye Giriş*. İstanbul: Adres Yayınları.
- Black, J. ve Crofton, L. (2022). *Bir Solukta Evren ve Dünya Tarihi*. (I. Yıldız, çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Brandchaft, B. (2014). *Özneler Arası Bakış Açısı*. (Ö. Gelbal, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bilim ve Teknik Dergisi (2020). Sayı: 626. Tubitak Yayınları.
- Bumin, T. (2019). *Tartışılan Modernlik: Descartes ve Spinoza*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Demir, F. ve Borand, G. (2014). *Kuantum Felsefesi*. <https://depo.btu.edu.tr/>.
- Ertangil, T. (2017). *Çağımızın Yanılgıları Üzerine*. İstanbul: Cinius Yayınları.
- Freud, S. (2018). *Psikanaliz Üzerine*. (K. Şipal, çev.). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Freud, S. (2006). *Cinsellik Üzerine*. (E. Kapkın, çev.). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Geçtan, E. (2020). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Hawking, W. S. (2013). *Büyük Tasarım*. (S. Övünç, çev.). İstanbul: Doğan Kitap.
- Hawking, W. S. (2013). *Zamanın Kısa Tarihi*. (B. Gönülşen, çev.). İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Hellman, H. (2008). *Büyük Çekişmeler*. (F. Baytok, çev.). İstanbul: Tubitak Yayınları.
- James, T. (2021). *Parçacıksal*. (Y. Konyalı, çev.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Jung, C. G. (2006). *Analitik Psikoloji*. (E. Gürol, çev.). İstanbul: Payel Yayınları.
- Jung, C. G. (2004). *Eşzamanlılık: Nedensellik Dışı Bağlayıcı Bir İlke*. (L. Özşar, çev.). İstanbul: Biblos Yayınevi.
- Jung, C. G. (2011). *İnsan Ruhuna Yöneliş*. (E. Büyükinal, çev.). İstanbul: Say Yayınları
- Jung, C. G. (2007). *Keşfedilmemiş Benlik*. (B. İlhan, çev.). İstanbul: Barış İlhan Yayınları
- Jung, C. G. (2015). *Rüyalar*. (A. Kayapalı, çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Kaku, M. (2018). *Paralel Dünyalar*. (A. C. Çevik, çev.). İstanbul: ODTÜ Geliştirme Vakfı Yayınları.
- Mctaggart, L. (2009). *Niyet Deneyi*. (S. Malkoç, çev.). İstanbul: Butik Yayınları.
- Meriç, C. (2007). *Sosyoloji Notları ve Konferanslar*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Monnoni, O. (1992). *Freud*. (V. Atayman, çev.). İstanbul: Yeni Alan Yayıncılık.
- Miralles, F. ve Garcia, H. (2017). *İkigai-Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı*. İstanbul: İndigo Kitap.
- Popüler Science Türkiye Dergisi (2019). Sayı: 85. Çift Yarık Deneyi. Doğan Burda Dergi.
- Purrington, M (2022). *Carl Jung on "Einstein" – Anthology*. <https://carljungdepthpsychologysite.blog/2020/08/22/carl-jung-on-einstein-anthology/#.YkRr2ihBy3A>, Erişim Tarihi: 30.03.2022.
- Özakkaş, T. (2017). *Bütüncül Psikoterapi* (9. Baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özeren, G. S. (2020). *Terapötik Etkileşim Uygulama Deneyimlerinde Bütüncül Yaklaşım ve Öznelerarasılık*. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi. Cilt 3/5, s. 113-125.
- Levenson, H. (2013). *Kısa Dinamik Terapi*. (P. Turanlı, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Revonsuo, A. (2017). *Bilinç Öznelliğinin Bilimi*. (S. Değirmenci, çev.). İstanbul: Küre Yayınları.
- Russell, B. (2019). *Sorgulayan Denemeler* (6. Baskı). (N. Arık, çev.). İstanbul: Farklı Yayınevi.
- Sagan, C. (2019). *Kosmos - Evrenin ve Yaşamın Sırları*. (R. Aşçıoğlu, çev.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Sarton, G. (1995). *Antik Bilim ve Modern Uygurlık*. İstanbul: Gündoğan Yayınları
- Stolorow, R., Atwood, G. ve Brandchaft, B. (2014). *Öznelerarası Bakış Açısı*. (Ö. Gelbal, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Şahin, S. (2019). *Paradigmasal Değişimde Kuantum*. İstanbul: Aram Yayınevi.
- Şengör, C. (2014). *Bilgiyle Sohbet*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Schultz, Duane P. ve Schultz, Sydney Ellen (2016). *Modern Psikoloji Tarihi* (6. Baskı). (Y. Aslay, çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları

## Akıl Arıza Yaptığında ve Normalliğin Sınırları

Yener ÖZEN<sup>1\*</sup>, Atakan YİĞİT<sup>2\*\*</sup>

### Özet

Akıl sağlığı ve normal davranışların sınırlarının belirlenmesi bu çalışmanın temel amacıdır. Bu kapsamda meta-analiz yöntemiyle alan yazındaki kaynakların taranması yapılmıştır. Alan yazındaki ilgili çalışmaların sonucunda akıl sağlığı ve normallik ölçütlerinin sınırların belirlenmesinde, toplumsal ve bireysel kıstasların etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda alan yazında, ön plana çıkan bozuklukların ayırt edici noktaları ile akıl sağlığı noktasındaki gerçeklere ve kurgulara değinilmiştir. Bununla birlikte anormal davranış ile bireyin iyi oluşunu inceleyen yaklaşımlar arasında ilişki kurulmasının ve tedavi noktasında kültüre özgü varyasyonların göz önünde bulundurulmasının önemli olduğuna dikkat çekilmiştir. Araştırmacılar tarafından akıl sağlığı yerindeki bireyin normal davranışlara sahip olduğu belirtilmiştir. Akıl sağlığı yerinde ve normal davranış sergileyen birey; kişilerarası uyum, sevmeye, çalışma, hoşgörü, esneklik, adaptasyon gibi benzer becerilere sahiptir. Ayrıca akıl sağlığı ve normalliğin ölçütleri olarak net bir sınırın çizilmesinin şimdiye kadar mümkün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Normal olarak belirlenen ölçütlere uyum sağlayan bireyler akıl sağlığı yerinde kabul edilmesi ise genel bir yaklaşımdır.

**Anahtar kelimeler:** Akıl, akıl sağlığı, normal davranış, anormal davranış, ölçüt

## When the Mind Malfunctions and the Limits of Normality

### Abstract

To determine the limits of mental health and normal behavior is the main aim for his study. Within the scope, by using meta-analysis literature review which is in the body of literature is run down. As a result of the related studies in the field article, it was concluded that social and individual criteria are effective in determining the limits of mental health and normality criteria. It seems that so far it has not been possible to establish a clear boundary on mental health and normality. In this context, the distinguishing points of the disorders that stand out in the literature and the facts and fictions about mental health were mentioned. It has been stated by the researchers that the individual in the mental health place has normal behaviors. An individual who is in good mental health and exhibits normal behavior has similar skills such as interpersonal harmony, liking, working, tolerance, flexibility, adaptation. In addition to this, it has been pointed out that it is important to establish a relationship between abnormal behavior and the approaches that examine the individual's well-being. It is a general approach that individuals, who adapt to the determined criteria which is normal, are accepted to have mental health.

**Keywords:** Mind, mental health, normal behavior, abnormal behavior, criterion

<sup>1\*</sup> Doç. Dr. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

ORCID: 0000-0003-1147-0246, yenerozen@erzincan.edu.tr

<sup>2\*\*</sup> Doktora Öğrencisi/Öğretmen, Suluova Şeker Ortaokulu,

ORCID: 0000-0002-3893-3936, atakan\_yigit\_52@hotmail.com

## Giriş

"Akıl insanı terk ederse deli, insan aklı terk ederse meczup olur." şeklindeki vecize sözü açıklamak için. "Akıl insana sermayedir." atasözünden faydalanmakta yarar vardır. Bu sermaye insanı terk ederse bireyde bir yokluk hali (akıldan yoksunluk/delilik) oluşması makuldür. Ancak akıl taşınması zor bir sermaye midir ki insan aklını terk etsin?

Akıllı olduğuna inanan bir kişi "ben deliyim" diyebilir mi? Sağlıklı insan hasta olduğunda bunu kabullenir ancak sağlıklı olduğuna inanan hasta bunu kabullenmez (Bozdağ, 2020: 33). Bu yaklaşımla akıl sağlığının belirleyicisinin kişinin kendisi olmadığını söylemek mümkün olsa da bu her zaman, her koşulda geçerli değildir.

"Akıl hastalığı olan birçok insan bunun hakkında konuşmak istemiyor. Ama akıl hastalığı utanılacak bir şey değil, kalp hastalığı veya diyabet gibi tıbbi bir durumdur." Akıl sağlığıyla ilgili sorunlar tedavi edilebilir. İnsan beyninin nasıl çalıştığına dair anlayış sürekli olarak gelişiyor/genişliyor. İnsanların zihinsel sağlıklarını başarılı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olacak tedaviler de mevcuttur ([www.psychiatry](http://www.psychiatry)).

Akil sağlığının/hastalığının anlaşılabilmesi için akıl kavramının gözden geçirilmesi gerekmektedir. Akıl; 1.bilme, tanıma, yargılama ve ilkelere göre davranmayı sağlayan, insana özgü yatkınlık, 2. doğru yargı ve davranışı sağlayan düşünce şekli ve ilkelerin tamamı; ayırt etme, sağduyu, bilgelik yetisi, 3. normal kabul edilen düşünsel yetilerin tümü, 4. algı, bellek, düşünme vb. zihinsel yatkınlıkların tümüdür (Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi, 1986: 262). Bu anlamlardan yola çıkarak daha açık bir ifadeyle akıl, bireyin kendisi ve çevresi üzerinde düşünebildiği, kararlar verebildiği yetisidir. Peki, aklın işlevi nedir? Bunun cevabı ise aklın bireyi iyi ve doğru olanı, yanlış ve kötü olanın bilgisine ulaştırmasıdır (Özdemir, 2017). Yani akıl, ortak insani değerlerin algılanıp hayatta tatbik edilmesinde yanlış ve kötüyü ayırt etme imkânı sunuyor. Akıl, insanın kendi algıları üzerinde düşünebilme özelliğinden dolayı insanı, kendine ve kendi algılarını temsil eden evrene hâkim kılıyor (Bergson, 2020: 45). O halde insan algılarını yönetme kudretine sahiptir.

Akil kavramının açıklanmasında başka kavramlardan da yararlanılmıştır. Akıl kavramıyla ifade edilmek istenilenlerin anlaşılması için bu kavramlara bakmakta fayda vardır. Akıl, ruh ve zihin aynı şeylerdir; aynı olan bu şeyler bedenden ve fiziki dünyadan ayırılır (düalizm/ çifte-gerçeklik) (Bulaç, 2006: 352). İnsan; ruh, zihin ve bedenden meydana gelir. Ruh yaşamın özü olarak da ifade edilebilir. Beden; hücreler, organlar ve sistemlerden oluşur. Ruh, zihin ve beden sürekli birbiriyle iletişim halindedir. Ruh bilinçaltındaki zihne emir verir, yol gösterir, bilinçaltı bu emirleri bilince iletir. Bilinç son kararı verse de aslında bilinç sahibi olan zihne emirleri gönderen ruhtur (Sha, 2006: 49). Bu durumda asıl irade ve yönetim gücünün akla ait olduğu sonucuna ulaşılsa da, farklı görüşlerdeki aklın ve ruhun ilişkisine bakmakta fayda vardır.

Organların ısı ve hareket kaynağı beden olduğu gibi düşüncelerin kaynağı da ruhtur (Descartes, 2017: 23-38). Ruhsal (mental) kelimesi insanın biliş, duyuş ve eylem gibi geniş yetilerini, yani tüm davranışlarını soyutlayan bir yapıyı temsil eder. Bilimsel manada sinir sistemlerinin dışında bir ruh kavramı tanımlanamaz (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 16-17). Bu da bedenin düşünmesini bekleyemeyeceğimizin, tüm düşüncelerin akla ait olduğunun kanıtıdır.

Sağlık; ruhsal, bedensel ve toplumsal iyilik hali olarak tanımlanmaya çalışılmıştır (Yörükoğlu, 2002: 13, WHO, 1984). Tanım yanlış olmamakla birlikte çok geneldir. Tıpta belirli bulgular birlikte görüldüğünde hastalık tanısı konulur. Her bulgu birey için hastalık tanısı konulacağı anlamına gelmez. Her korku, panik, kaygı, üzüntü ruhsal rahatsızlık olarak sayılması yeryüzünde sağlıklı insan yoktur anlamına gelir (Yörükoğlu, 2002: 13). Bu durum bir miktar delilik karışımının bulunmadığı, mükemmel bir ruhun olmadığı şeklinde ifade edilebilir (Aristo, İ.Ö. 384-322). Her insanın biraz akıl sağlığı problemi yaşadığını söylemek mümkündür ancak akıl sağlığıyla ilgili her sorun ruhsal bozukluğa işaret etmemektedir.

Akil sağlığının, akıl sağlığı çalışanları için kullanımı konusundaki belirsizliğe/değişkenliğe otorite sayılabilecek APA(American Psychological Association)'nın tanımlamasına bakmakta fayda vardır. APA ruhsal hastalıklar ve akıl hastalıkları için "Mental illness" ifadesini kullanmaktadır. Türkçeye çevrilmiş hali akıl hastalığı, ruhsal bozukluk, psikolojik bozukluk ve psikiyatrik bozukluk olarak ifade edilebilir(APA, 2022). Bu çalışmada, ifade bütünlüğünü sağlamak ve kavram karmaşası oluşturmamak amacıyla akıl sağlığı kavramı tercih edilmiştir.

Ruh sağlığı her dönem toplumlar için önemli bir konu olmuştur. Öyle ki baktığımızda akıl sağlığı bozuklukları dünyadaki her ülkede artmakta ve bu bozukluklara yanıt vermede ortak bir başarısızlık söz konusu olursa ve önlem alınmazsa, budurum 2010 ile 2030 arasında küresel ekonomiye 16 trilyon dolara mal olabilir. Psikiyatri otoriteleri, halk sağlığı ve sinirbilim alanındaki 28 küresel uzmanın yanı sıra ruh hastaları ve savunuculuk grupları tarafından hazırlanan "Lancet Komisyonu" raporu, büyüyen krizin dünya çapında insanlara, topluluklara ve ekonomilere kalıcı zarar verebileceğini söyledi. Raporun yardımcı başyazarı ise maliyetlerin bir kısmı sağlık hizmetleri, ilaçlar veya diğer tedaviler için doğrudan kullanılsa da; çoğunun dolaylı olarak üretkenlik kaybı, sosyal refah, eğitim, hukuk ve düzen harcamaları şeklinde olduğunu söyledi. Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), dünya çapında yaklaşık 300 milyon insanın depresyonda oldu-

ğunu ve 50 milyonunun demansa sahip olduğunu tahmin ediyor. Şizofreninin 23 milyon insanı etkilediği ve bipolar bozukluğun 60 milyon civarında olduğu tahmin edilmektedir (Cipriani ve diğerleri, 2018: 1359; Akt: Reuters, 2018). Tüm bu veriler ruh sağlığının evrensel bir öneme sahip olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu yüzden bireyleri, hangi ölçütlerle ele alacağımız konusu daha da önem kazanmaktadır. Ruh sağlığı açısından bireyleri normal ve anormal olarak sınıflandırmaya karşı getirilebilecek en seçkin yorumun ise: "Gökkuşağında mor çizginin bitip turuncu çizginin başladığı yere çizgi çizebilir misiniz? Renklerin farkını net olarak görebiliyoruz ama birinden diğerine geçiş tam olarak nerede meydana geliyor? İşte akıllılık ve delilik de böyledir." Benzer şekilde tarihsel süreçte bu iki kavram arasındaki ayrım üzerinde uzlaşma sağlanamadığını düşünürsek bireyleri hangi ölçütlere göre ele almanın çok zor bir uğraş olduğunu söylemek mümkündür.

## Akıl Sağlığının Ölçütü Nedir?

Akıl sağlığının belirlenmesinde ölçüt olarak kullanılan kıstas "hasta olanın belirlenmesi ve bunun karşısını da sağlıklı olarak" belirlemektir. Başka bir değerlendirmede toplumsal normlara uyumluluk sağlığı temsil ederken, bu normlardan uzaklaşma ise ruhsal rahatsızlık olarak kabul edilmektedir. Kişinin kendi içsel huzuru, rahatlığı, ruhsal sağlık olarak görülmesine rağmen bazı akıl sağlığı uzmanları belirlenen bazı temel ölçütlerin tamamına uyma ya da uymama durumunun orta noktasında kalan durumların da akıl sağlığını temin ettiğini belirtmektedir. Yaklaşımların tümünde kendi içlerinde bir takım yetersizlikler olduğu söylenebilir (Kılıççı, 2006: 246). Bu yetersizliklerin temelinde yatan gerçek şudur ki akıl sağlığının içinde bulunulan koşullara göre değişim gösterebilmesi, bozulabilmesi ya da koşullara göre tekrar düzene girebilmesi söz konusu olabilmektedir. Akıl sağlığını, siyah- beyaz gibi sağlıklı ya da sağlıksız şeklinde değerlendirmek olası değildir. Akıl sağlığındaki bozulma; bireyin çevresi, iş ortamı, başarıma düzeyi vb. birçok faktörü olumsuz etkilemesi nedeniyle bireyde bedensel rahatsızlıklardan daha ciddi sorunlar yaratabilir (<https://ruhsagligi-derneği>). Bedensel bir rahatsızlığın tedavi edilmesi mümkün olup kısa sürede gerçekleşebilirken, ruhsal bir rahatsızlık uzun süreli tedavi gerektirebilir hatta kalıcı sorunlara neden olabilir.

Bugünkü dünyaya bakıldığında yeryüzünde, ruhun bedenden ayrı olarak hissetmesi, düşünmesi ve istemesi söz konusu değildir, yani ruh ve beden birbirinden kopuk değildir. Akıl hastalıklarının beyin hastalıkları olmayacağı şeklinde bir sav da yoktur. Ancak ortaya koymaya çalışılan şey; bilincin, beyin etkinliklerinin kopyası ve sinir dokularının daha anlaşılır ve bilimsel şekilde tanımlanmaya çalışılrsa da, içerisinde istikrarsızlıklar vardır ve bu metafiziksel bir varsayımdır (Bergson, 2020: 76). Bir dizi akıl sağlığını garantileyen talimat öne sürmek de mümkün değildir. Çünkü herkesin gen kombinasyonları farklı olduğu gibi, herkesin ilişkileri ve çevresi de birbirinden eşsiz ve çok farklıdır. Birisinin faydalı bulduğunu diğeri farklı bulacağı gibi, birisini mutlu eden de diğerlerini perişan edebilir. Bu sebeple nasıl düşünmeli, hissetmeli bununla ilgili herhangi bir talimat vermek de mümkün değildir (Perry, 2013: 11-12). Dolayısıyla akıl sağlığını bireysel ve çevresel farklılıklar da etkilemektedir.

Akıl hastalığı insanın zihninden hiç çıkmayan, herkesin korktuğu kadar hayran da kaldığı bir durumdur. Nadir sayıda kişi akıl sağlığını koruma konusunda başıksıklığa sahiptir. Gerçek hayata tutunuşumuzun pamuk ipliğiyle bağlı olduğunu akıl sağlığının çok kolay bozulabilmesi hatırlatır. Benzer şekilde akıl insan olmanın ardındaki sırları da sorgular (Scull,1961: 13).

Psikolojik sağlık ve hastalıkların tanımlanmasında sıkıntı yaşanmasının nedeni fiziksel tıpta kullanılan kavramların tamamının gereksizce kullanılmasından kaynaklanıyor olabilir mi? Kişilikteki bozulmalar ve doğal rahatsızlıkların oluşumu konusunda birlikteliğe ulaşmada bu ikisini birbiriyle aynı şekilde açıklamaya çalışmak mı vardır? Akıl sağlığının herhangi bir metodoloji içinde değil ( Foucault, 2013: 8), sağlıklı insan ve akıl sağlığı yerinde olmayan insan arasındaki tarihsellikte belirli bir ilişkide aranması gerekmektedir( Foucault, 2013: 8; Tuna ve Öncül-Demir, 2020: 2). Bu bağlamda "Batı akıl hastalığını delilik olarak belirtmeyi göreceli olarak yakın tarihte bırakmıştır( Foucault, 2013: 79)." 2. Dünya Savaşı'ndan sonra Amerika'da deli etiketlemesinin yerine "akıl sağlığı bozuk kişi" olarak değiştirildi.1930 yılında Britanya'da "meczip" kelimesinin yerine yasayla "akıl sağlığı bozuk" kelimesi getirilmiştir (Scull,1961: 340). Pozitif tıp bilimi hâkim olana kadar akıl sağlığının bozuk olması "şeytan çarpmış" birisi olarak görülmüştür (Foucault, 2013: 79). Delilik ve onunla benzer anlamlı terimler (akıl hastalığı, cinnet, çılgınlık, histeri, meczupluk, melankoli vb.) sadece kitlelerce kullanılmamış hatta eğitimli kişilerce de kullanılmıştır.

Geçmişteki gibi şimdi de akıl sağlığı ve akıl hastalığının sınırlarını deliliğin belirtileri, anlamları ve sonuçları belirlemektedir. Bu sınırların belirlenmesinde de sosyal normlardan etkilenmektedir (Scull, 1961: 15). Tarihsel süreçte akıl sağlığına kavramsal olarak bu şekilde bakılmasına neden olan akıl sağlığı yerinde insana yönelik bakış açılarından kaynaklı olabilir. Akıl sağlığı yerinde insanın nasıl değerlendirildiğine bakmakta fayda vardır.

## Akıl Sağlığı Yerinde Bireyin Özellikleri

Sokrates "incelenmeyen hayat yaşamaya değer değildir" der. Kendini gözleme, değerlendirme, farkındalığını artırma akıl sağlığını en üst seviyede tutmanın yoludur. Besleyici ilişkiler kurmak ve açık olmak bir diğer akıl sağlığı koruma yöntemidir. Ruhu ve bedeni amaçları için zinde tutmak yani iyi stresin peşinden koşmak da yapılması gerekenlerdendir ancak bunlarla sınırlı değildir. Akıl sağlığının yanığıya düşmemesi için kesinlikten uzak durulmalı yani uçlarda olmayan esnek bir yaşam tercih edilmelidir (Perry, 2013: 18-97). Bu da aslında konular üzerinde esnek düşünebilme, gereksiz sorgulamadan kaçınma, olumlu ilişkiler kurmakla mümkün gibi gözüküyor.

Sigmund Freud'a adamın birisi yazdıklarının neredeyse hepsinin akıl hastalığı ve nevroz olduğunu ve normal sağlıklı insanın özelliklerini belirtmesini ister. Bunun üzerine Freud "sevgi ve çalışmak" şeklinde cevap verir (Frager, 2003: 196). Gerçekten sevebilen, verimli çalışan akıl sağlığı yerinde sayılır. Ruhsal sıkıntıları olsa dahi dengesi bozuk değildir (Yörükoğlu, 2002: 15). Sevmeye ve çalışma yetisini sağlıklı kullanmak akıl sağlığının belirleyicisi ve koruyucusu olarak ifade edilebilir.

Akıl sağlığı yerinde olan kişi ile olgun insanın özellikleri aynıdır. Olgun birey sever ve sevilir. Davranışları tutarlı, özgür ve gerçekçidir. Kişilerarası ilişkileri olumludur. Yeteneklerini belirli bir amaca yöneltir ve yerinde kullanır. Toplumdaki yerini ve sorumluluklarını bilir. Karşısına çıkan engellere umutsuzluğa kapılmaz. Esnek ve hoşgörülüdür. Yaşamını ve çevresini mizahi olarak değerlendirebilir (Yörükoğlu, 2002: 16). Olayları dar kapsamlı bir değerlendirmenin dışında bireye sunduğu fırsat olarak da bakmak akıl sağlığının koruyucusu olarak görülebilir.

Günlük yaşamımızda problemler yaşadığımızda bunları çözmek basittir. Geç kalmayla ilgili endişe, yeterince düzenli olamama gibi basit sıkıntılar yeni alışkanlıklar sağlanarak düzeltilebilir. Ama daha kronik sıkıntılar; depresyon, yükseklik korkusu, hırsızlık, temizlik hastalığı gibi problemler psikik geçmişte derinlere kök salmıştır ve geçmişten gelen bu motifler şimdiki yaşantısında ciddi sıkıntıları doğurabilir (Sha, 2006: 9). Gerçek akıl sağlığı bozukluğunda egonun bir şekilde yıkılması gerekmektedir ki bu zaten bireyin kendi benliğinden ayrılması ve toplumsal uyumu sağlayamamasıdır (Laing, 1993: 139-140).

Akıl sağlığının bozulması bireyin çalışmasını, çevreye uyumunu yani tüm yaşamını etkilemektedir. Bu sebeple bazı ruhsal bozukluklar fiziksel rahatsızlıklardan daha zorlayıcıdır. İnsan nedensiz üzüntü, kaygı ve takıntılara sahipse karamsar, tedirgin ve güvensizdir. Kısacası mutsuzdur. Ancak akıl sağlığı yerinde olan insanın her zaman mutlu olduğu da söylenemez. Akıl sağlığı yerinde olan insan bir sevdiğinin ölümüyle mutsuz olabilir. Ancak akıl sağlığı yerinde olan kişi bu durumun yaşamın bir parçası olduğunu düşünür, dayanma gücü ve esnekliği sayesinde bu zorlu dönemden en az zararlı çıkabilir (Yörükoğlu, 16-17). Yani akıl sağlığı yerinde olan birey olayları gerçekçi bir değerlendirme yetisine sahip ve içinde bulunduğu güç durumları olumluya çevirme gayreti içerisinde.

Stres durumları bireyin dayanıklılığının üstünde olması ya da dayanıklılığını düşürmesi sonucu birey savunmasız ve yetersiz kalabilir. Bireyin bu şekilde savunmalarının yetersiz kalması, yersiz ve uygunsuz hal alması durumunda kişinin dengeyi yeniden sağlayabilmek için patolojik savunmalara başvurmasına "hastalık" ya da "bozukluk" denir. Ruhsal bozukluk durumu dinamik anlamıyla göreceli dengenin sağlanması (iç ruhsal yapının farklı kısımlar arasındaki çatışmaları yatıştırması ve yönetebilmesi) için ortaya koyulmaktadır. Herhangi bir enfeksiyonda organizma mikroorganizmalara karşı savunmadaysa ve bu savunma hastalığın belirtisiyse (ateş, lökosit vb.) ruhsal rahatsızlıkta da içten ve dıştan savunmalar hastalığın belirtisi ve hatta hastalığın kendisi sayılır (Öztürk ve Uluşahin, 2011:20). Örneğin, kleptomani hastalarının çaldıkları eşyaları ihtiyacı gibi görmeleri ya da çalarken zevk alma, kendilerini tatmin etme ve rahatlama hissetmeleri kişilerin oluşturdukları temel savunmalar olarak gösterilebilir.

Akıl hastalığı problemi iki yönlü bireyin hayatını zorlaştırır. Bir yanda, insanların yaşam hedeflerine ulaşmasını ve tadını çıkarmasını engelleyen psikolojik sıkıntı ve psikiyatrik engeller var. Öte yandan, halkın akıl hastalığına tepkisi; halkın akıl hastası olarak etiketlenenlere karşı ayrımcılık yapmasına neden olan çok sayıda önyargılı inanç, duygu ve davranış mevcuttur. Ne yazık ki, halkın önyargısı ve bireyi damgalaması, yaşam fırsatlarını elde etmek ve bunlardan zevk almada bireye büyük engeller oluşturabilir. Psikiyatri ve diğer akıl sağlığı meslekleri, geçtiğimiz yüzyılı belirti ve bozuklukların kişisel refahı nasıl etkilediğini anlamakla geçirdi. Bu süreçte, insanların akıl hastalığı sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak için kanıta dayalı hizmetler geliştirdiler. Ancak meslekler, hem damgalanma anlayışlarında hem de onu ortadan kaldırmak için yaklaşımların geliştirilmesinde geri kalmışlardır. Hastalıkla ilgilenen klinik müdahalelerin geliştirilmesinin gerisinde kalındı. Daha da önemlisi, damgalanmanın hayatlarının birçok yönü üzerindeki geniş ve ciddi etkilerinden şikâyet eden akıl sağlığı problemleri yaşayanların da gerisinde kalındı (Corrigan, 2004). Medya genellikle zihinsel bozukluğu olan kişileri şöyle tasvir eder: Sapkın, tehlikeli ve daha az yetkin (Wahl, 1995). Zihinsel bozukluğu olan kişiler, damgalanarak değersizleştirilmektedir. Bunun sonucunda da bireyin benlik saygısı düşmektedir (Mar-



kowitz, 1998). Ancak bu damgalanmaya uğrayan tüm bireyler için aynı değildir. Bazıları bulunduğu gruptan ayrılmakta ya da o grupla özdeşim kurmayı tercih etmektedir (Crocker ve Major, 1989). Akıl hastalığı teşhisi ile ilişkili damgalamaya ilaveten ayrımcılık yaygın olarak görülmektedir (Happell, Platania-Phung, 2005). Akıl hastalığı durumundan bahsedildiğinde hemen özel bakıma ihtiyaç duyulması gerektiği gelmemelidir (Happell, Platania-Phung, 2005).

## Akil Sağlığında Güncel Temel Bazı Görüşler

Akil hastalıkları, duygu, düşünce veya davranış değişikliklerini (veya bunların bir kombinasyonunu) içeren sağlık durumlarıdır (<https://www.psychiatry.org>). Akil hastalıkları, sosyal, iş veya aile faaliyetlerinde işlev gören sıkıntı ve / veya problemlerle ilişkilidir. Günümüzde psikolojik rahatsızlığı tanımlamak için nesnel ölçütler de mevcuttur (Tuna ve Öncül-Demir, 2020: 2). Hayat boyu yaşanan akıl sağlığı sorunları, düşüncelerin, davranışların ve ruh halinin etkilenmesi muhtemeldir. Aşağıdakiler de dâhil olmak üzere birçok faktör zihinsel sağlık sorunlarına sebep olur (Mentalhealth.gov):

- Genler veya beyin kimyası gibi biyolojik faktörler
- Travma veya istismar gibi yaşam deneyimleri
- Ailede akıl sağlığı sorunları öyküsü
- Akıl sağlığı sorunu yaşandığına aşağıdaki duygu veya davranışlardan bir veya daha fazlasını yaşamak, bir sorunun erken uyarı işareti olabilir:
- Çok fazla veya çok az yemek yemek veya uyumak
- İnsanlardan ve olağan aktivitelerden uzaklaşma
- Düşük enerjiye sahip olmak veya hiç enerjiye sahip olmamak
- Uyuşmuş hissetmek ya da hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi hissetmek
- Açıklanamayan ağrı ve sızılara sahip olmak
- Çaresiz veya umutsuz hissetmek
- Her zamankinden daha fazla sigara içmek, alkol veya uyuşturucu kullanmak
- Alışılmadık derecede şaşkın, unutkan, gergin, kızgın, üzgün, endişeli veya korkmuş hissetmek
- Aile ve arkadaşlara bağırarak veya kavga etmek
- İlişkilerde sorunlara neden olan şiddetli ruh hali değişimleri yaşamak
- Kalıcı düşüncelere ve anılara sahip olmak, akıldan hiç çıkmayan düşünceler
- Sesler duymak veya doğru olmayan şeylere inanmak
- Kendinize veya başkalarına zarar vermeyi düşünmek
- Çocuklarınıza bakmak, işe ya da okula gitmek gibi günlük görevleri yerine getirememek

Biyolojik, psikolojik ve sosyal bir varlık olan insanın bedensel ve sosyal yönden sağlıklı yaşamaya kadar ruhsal bakımdan da uyum içinde olması gerekmektedir (Yörükoğlu, 1985: 119). Uyumu bozulan insanın akıl sağlığı da bozulacaktır (Adasal, 1977: 1089). Bu sebeple insanın akıl sağlığının bozulma riski her dönemde çok yüksektir (Kılıçcı, 2006: 13). Örneğin, akıl hastalığı, öğrencinin öğrenme yeteneğini bozar. Akıl hastalığı hızlı ve agresif bir şekilde tedavi edilmeyen ergenler, okulda daha da geri kalma eğilimindedirler. Bilim adamları, her dört kişiden birinin doğrudan veya dolaylı olarak akıl hastalığından etkilendiğini tahmin ediyor. (Ulusal Sağlık Enstitüleri (ABD), 2007).

Akil hastalığı ayrımcılık yapmaz; yaşınız, cinsiyetiniz, coğrafyanız, geliriniz, sosyal statünüz, ırk / etnik kökeniniz, din / maneviyatınız, cinsel yöneliminiz, geçmişiniz veya kültürel kimliğin diğer yönleri ne olursa olsun herkesi etkileyebilir. Akil hastalığı her yaşta ortaya çıkabilirken, tüm akıl hastalıklarının dörtte üçü 24 yaşına kadar başlar ([www.psychiatry.org](http://www.psychiatry.org)). Akıl sağlığı tüm bireyler ve toplumsal olarak bir risk olarak görülmektedir. Bu sebeple de bir dizi etmene göre akıl sağlığını etkileyen faktörlere bakmak istediğimizde ise; çocukluk ve ergenlikten yetişkinliğe kadar yaşamın her aşamasında akıl sağlığı önemlidir (Mentalhealth.gov). Akıl sağlığı sorunlarının oluşmasında gebelik ve yetişkinlik arasındaki dönem önem taşımaktadır. Bu dönemdeki olumsuz yaşam olayları, toplumsal olumsuzluklar ve sağlık sorunlarının fazla olması durumunda yetişkinlik döneminde psikiyatrik rahatsızlıkların olasılığını ve sayısını artırmaktadır (Kessler ve ark. 1997).

Genel kanı akıl sağlığıyla ilgili makul ve temel bir varsayıma sahiptir: Sağlıklı olmak iyi sonuçlar verirken akıl hastalığı sorun oluşturmaktadır (Ghaemi, 2016: 13). Akıl sağlığı sorunlarının sosyo-ekonomik düzeyi düşük ya da sosyo-kültürel olarak geri olanlarda daha fazla olduğu şeklinde geçmişe dayalı gözlemler, 20. Yüzyıl çalışmalarıyla daha da gündeme gelmiştir (Muntaner ve ark., 2000). Sosyo-ekonomik olarak düşüklük (maddi sıkıntılar), depresyon gibi akıl sağlığı sorunlarıyla ilişkilidir (Lorant ve ark., 2003). Akıl hastalığı olan bir yetişkinin kardeşi olmak, normal kardeşleri olan yetişkinlere göre daha az refah ve daha fazla sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir (Taylor ve ark., 2008).

Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması'na göre kentsel bölgelerde akıl sağlığı sorunları daha yüksektir (Kılıç, 1997). Kadınlar sosyo-kültürel ve ekonomik olarak dezavantajlı olmaları akıl sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Kadınların yaşamları boyunca anksiyete ve depresyon gibi duyu durum bozukluklarını erkeklere göre iki kat fazla yaşadığı saptanmıştır (Alataş ve diğerleri, 2011). 1998 Kopenhag'da yapılan 48. Avrupa Bölge Komitesinde 6. Hedef akıl sağlığının geliştirilmesi olarak belirlenmiştir. Bu başlıkta 2020 yılına kadar akıl sağlığı problemi olanların ulaşabileceği yeterli hizmetlerin oluşturulması ve psikososyal iyilik halinin geliştirilmesi alt başlıklara yer verilmiştir. Bu başlıklardaki hedefler şu şekildedir:

- Sağlığı olumsuz etkileyen akıl sağlığı bozukluğu sıklığının azaltılması ve bireylerin stresli yaşantılarla başa çıkma yeteneğinin artırılması,
- İntihar oranı yüksek olan ülkelerde intihar oranının üçte bir oranında azaltılması hedeflenmektedir (Alataş ve diğerleri, 2011: 2-3).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlamalarına göre (WHO, 2019):

- Farklı şekilde ortaya çıkan birçok akıl sağlığı sorunu vardır.
- Genellikle anormal düşünce, algı, duyu, davranış ve başkalarıyla ilişkilerin sonucu ortaya çıkmaktadır.
- Ruhsal bozukluklar şunları içerir: depresyon, bipolar bozukluk, şizofreni ve diğer psikozlar, demans ve otizm dahil gelişimsel bozukluklar.
- Depresyon gibi zihinsel bozuklukları önlemek için etkili stratejiler vardır.
- Zihinsel bozukluklar için etkili tedaviler ve bunların yol açtığı ıstırapı hafifletmenin yolları vardır.
- Tedavi ve sosyal destek sağlayabilecek sağlık hizmetlerine ve sosyal hizmetlere erişim anahtardır (WHO, 2019).

## Normallik Ölçütleri

Normal ya da anormal davranış, insanın dünyayı algılayışı, yaşamı sürdürebilme gayretidir (Gençtan, 1997: 14). Normal davranış yaşama uyumu sağlamayı anormal davranış ise uyumsuzluk durumunu temsil etmektedir. Normallik ya da anormalliğin işleyişinde aynı temel ilkeler vardır (Gençtan, 1997: 14).

İnsan normal ve normal dışı davranışlarıyla biyopsikososyal bir canlıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 17). Bilimsel olarak normal ya da anormal davranışın ayrımının yapılmasında net bir ölçüt yoktur. Bedensel rahatsızlıkların tanımlanmasında bedenin yapısı ve işlevlerine göre normallik ölçütleri kullanılırken psikolojik düzeyde bir ölçüt mevcut değildir. Bu konudaki çeşitli yaklaşımlar karşıt iki görüşte toplanmaktadır. Bu görüşlerden birinde toplumsal kurallara uymanın, bu oranın ve bu kurallardan sapmamanın normallığı belirlediği şeklindedir. Bu görüşe göre toplum kabul ettiği sürece bir davranış normal kabul edilir. Bir diğer görüşte ise belirli oranda toplumsal kurallara uymanın gerekli olduğu ancak bundan ziyade kişinin kendini iyi hissetmesinin normallik ölçütü olduğu şeklindedir. Kendini iyi hissetme yaşamın sürdürülebilmesine ilaveten bireyin potansiyelini ve isteklerini gerçekleştirmesini de kapsar. Bu ölçüte göre toplumun isteğine bağlı olan davranış kişinin gelişimine engelse normal dışı sayılabilir (Gençtan, 1997: 12-13). Bu değerlendirmeye göre çalışmada normallik ölçütleri öncelikle toplumsal daha sonra bireysel özelliklere göre ele alınmıştır.

Akıl sağlığı ile kültürün arasında yakın ilişki vardır. Bir kültürün nasıl algılandığı o kültürdeki insanların da nasıl algılandığının belirleyicisidir. Bir kültürü; ilkel, anormal ya da hastalıklı algılasak o kültürdeki bireyi de o şekilde algılarız (Sayar, 2010: 118). Kültürel farklılıklar da insanların toplumsal kuralları algılayışını etkiler. Bir kültürde normal olan diğer kültürde anormallik olarak kabul edilir (Davison ve Neale, 2011: 6-8). Bir davranış biçimi olarak başınızı aşağı yukarı sallamanız Türk kültüründe ve aynı zamanda Amerika, Çin, Kanada, Meksika, çoğu Batı Avrupa ülkesi, Afrika ve Orta Doğu'da karşımızdakinin dediğine uymak, onu onaylamak anlamına geliyor. Fakat Yunanistan, Bulgaristan, Arnavutluk, Suudi Arabistan ve Sri Lanka'da başınızı aşağı yukarı salladığınızda aslında "hayır" demiş oluyorsunuz. Başınızı sağdan sola veya soldan sağa sallamanız ise reddetme, hayır anlamı taşır. Yine aynı şekilde çoğu ülkede bu hareket "hayır" anlamı taşırken Yunanistan, Bulgaristan, Arnavutluk'ta "evet" anlamına gelir (Deniz ve Öztürk, 2017: 37).

Bir toplumun tamamının akıl sağlığının yerinde olmadığını söylemek bugün toplum bilimcilerin birçoğu tarafından kabul edilen "toplum bilimsel göreceliğe" aykırı varsayım olarak görülür. Toplumbilimciler var olduğu sürece her toplumun normal olduğu toplumun yaşam biçimine uyum sağlayamayan bireyin anormal, hastalıklı olduğu ileri sürülmektedir (Fromm, 1990: 24). Normal ve anormal kavramlarının belirlendiği evrensel kuralların varlığı tartışmalıdır (Benedict, 1934). Her toplumun kendi toplumu için geçerli olan ve toplumundan beslenen bir akıl sağlığı ölçütü vardır. Ruhsal rahatsızlıkların bazıları tüm toplumlarda aynı sayılabilir ancak bazıları farklı kültürde farklı belirtiler gösterebilir (Sayar, 2012b). Normalliğin ve anormalliğin belirlenmesinde ölçüt olarak; bireyin acı çekme, sapkın, akılsız ve öngörülemez olma, toplumsal kurallara uymama, topluma uymada rahatsızlık vb. konularda yaşadığı güçlükler ne kadar fazlaysa normale uymama (zihinsel bozukluk) ihtimali o kadar yüksektir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 35-37). Toplumun ahlaki, dini ve örfi kurallarının dışında davranan bireyler toplum tarafından ya dışlanmış ya bu davranışından vazgeçmesi için zorlanmış ya da cezalandırılmıştır. İtalyan bilim insanı Galileo Galilei Dünya'nın kendi eksenini etrafında döndüğünü söylemiş ve ölüm cezasıyla yargılanmıştı. Sonra bu cezası ev hapsine çevrilmişti. Bu örnekten yola çıkarak insanoğlunun normalin dışında bir söylemle veya davranışla karşılaştığında "anormal" yaftasını yapıştırmakta bir an bile tereddüt etmediğini görmekteyiz.

Davranışın anormalliğinin bir diğer ölçütü de bireyin kişisel olarak davranışından yaşadığı sıkıntı olarak ifade edilebilir yani birey davranışından rahatsızdır ve kişiye sıkıntı oluşturmaktadır. Kaygı ve depresyon yaşayan kişi önemli ölçüde birey açısından sıkıntı halindedir (Davison ve Neale, 2011: 6-8). Anormal davranış tanımlamada normların ihlali, kişisel rahatsızlık durumu, istatistiksel seyreklik yeti yitimi ya da işlev bozukluğu, beklenmedik olma durumlarına göre belirlenir (Davison ve Neale, 2011: 6). Her insan bazı konularda yalancı olabilir; bu nihayetinde tabii bir haldir, ancak bir gerekçe olmaksızın sürekli, bir menfaati olmadan ve hatta menfaatinin aleyhinde yalan söylemeyi alışkanlık haline getiren insan anormaldir (Adasal, 1945: 10). Normalliğin belirlenmesindeki toplumsal ve bireysel ölçüt de haliyle yerine (toplum) ve kişiye göre değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Bireysel ya da toplumsal normallığe uymama durumu hayata birtakım güçlükler olarak iz düşümü yaptığı söylenebilir. Normallikle ilgili tanımlamalar okuyucu ve araştırmacılar için kafa karışıklığına sebep olmaktadır.

Normalliktense anormalin tanımını yapmak daha basit görünüyor. Akıl sağlığı bozuk bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında; tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik görülmektedir. Burada da dikkat edilmesi gereken bu yargıların belirlenmesinde belli normlar vardır. Bu normların belirlenmesinde evrensellik ve kalıcılık olduğu gibi zamana ve yere göre değişebilen koşulların özellikleri de kullanılmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 130): Offer ve Sabshin (1974), normallik ölçütünü dört yönden değerlendirmiştir: (Gençtan, 1997: 30).

1. Normallik sağlıklı olarak ifade edilebilir.
2. Normallik diye bir şey söz konusu değildir.
3. Normallik ortalama olarak belirtilmiştir.
4. Normallik bir süreç ve birbiriyle ilişkili sistemlerin ortak ürünüdür.

Anormalliğin belirlenmesinde davranışın seyrek olması bir yönüdür. Normallikte ise belirli davranış ve özelliğin ortama uygunluğunu ifade eder. Normalliğin belirlenmesinde davranışın toplumsal normlara uygunluğu, çevreyi tehdit etmemesi ve risk oluşturmamasına bağlıdır. Toplumsal normların ihlali, anormalliğin bir diğer göstergesi olarak görülse de bazı alışık olunmayan davranışlar normallik ölçütleri içerisinde sayılabilir. Suçlular ve hayat kadınları toplumsal kuralların dışındadır ancak anormallik içerisinde değerlendirilmez. Kaygı düzeyi yüksek bir birey anormal psikolojinin merkezinde olmasına rağmen gündelik durumlarıyla toplumsal kuralları ihlal etmez ve çevreye rahatsızlık vermez (Davison ve Neale, 2011: 6-8). Bu durumda anormal davranışlar ve suç teşkil eden davranışları birbirinden ayırmamız lazım.

Akıl sağlığı bozuk sayılabilecek bireyde bulunan özellikler her kişide bulunabilecektir. Akıl sağlığı yerinde olmayan kişide olması gereken özellikler şu şekildedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011: 130):

- Sürekli ve yineleyici
- Verimli çalışmayı engelleyici
- Kişiler-arası ilişkilerde sorun

Çocukluk çağında karşılaşılan olumsuz çevre koşulları bireyin yetişkinlik dönemine uygun yetenekleri geliştirmesini engeller ve zorlu durumlara uygun yöntemler geliştirmede yetersiz kalmaktadır. Bu durumda yaşanan anksiyetedir. Anksiyete hafif kaygıdan, paniğe kadar değişebilen bir duygudur. Bireyi fiziksel ve toplumsal çevresindeki tehlikelere karşı uyarıcı, uyum sağlama ve yaşamı devam ettirebilmeye katkı sunan anksiyete bazen yoğun yaşanır. Bu durum

bireyin anksiyeteyi azaltmak için yoğun uyum mekanizmaları kullanmasına ve normal dışı davranışlarda bulunmasına sebep olur (Gençtan,1997: 14). Gündelik kaygılardan uzaklaşmak için çaba harcamak, insanın mutlu olmasını sağlayıcı sosyal ortamlarda ve aktivitelerde bulunması anksiyete riskini de ortadan kaldıracak veya azaltacaktır.

Bireyin hayatının bazı alanlarının bozulması (iş ya da kişilerarası ilişkiler), yeti yitimi anormallik ölçütü sayılabilir. Örneğin madde kullanım bozukluklarının toplumsal ve mesleki yeti yitimi olarak ifade edilebilir. Fobilerde benzer şekilde yeti yitimi ve kişisel rahatsızlık olarak ifade edilebilir. Bazı alanlardaki yetersizlik durumları anormallik olarak karşılanmaz. Örneğin profesyonel basketbolcu olmak istemenize rağmen kısa boylu olmanız anormal psikolojinin konusu değildir. Bu da tüm yeti kaybı ve rahatsız hissetme durumlarının anormallik ölçütü olmadığını göstermektedir (Davison ve Neale, 2011: 6-8). Genel bir anormallik tanımındansa bireyin iyi oluşu ve toplumsal yapıya uyum normal ve anormal davranışın kıstas olarak ifade edilebilir.

Akıl sağlığı ve normallik ölçütlerinin birbiriyle yakın ilişkisi göz önüne alındığında daha ayırt edici bir yaklaşımla değerlendirildiğinde tekrar akıl sağlığına bakmakta fayda vardır. Akıl sağlığının tanımlanması şaşırtıcı şekilde akıl hastalığını tanımlamak kadar zordur. Bu kavramlardan birisine ilişkin algı diğerine ilişkin algıyı da belirlemektedir. Genel olarak akıl sağlığı durumu akıl hastalığının olmayışı ve bireysel özelliklerin istatistiksel ortalamaya uzak olması durumudur. Bu durumda, *akıl hastalığı* mani hali gibi bir hastalık; *zihinsel anomali* ise bireysel özelliklerin uç noktada ortalamaya uzak olması anlamına gelmektedir. Zihinsel anormallik, anormal mizaca (distimi, siklotimi, hipertimi gibi) sahip olma durumudur. Bu mizaçlar çoğu kişide yoktur. Dolayısıyla anormal mizaç akıl hastalığının bir parçası değil akıl hastalığının hafif versiyonlarıdır (Ghaemi, 2016: 30).

## Psikolojide Normalliğin Yeri

Psikoloji bilminde ise normal dışı davranışlar kuramsal olarak da farklı şekillerde ele alınmıştır. Psikodinamik kuram normal dışı davranışı bilinçdışı çözülmemiş çatışmalar olarak kabul eder. Davranışçı yaklaşım bunu öğrenme deneyimleriyle açıklar. Yani normal dışı davranışlar, normal davranışların ilkeleriyle klasik koşullanma, operant koşullanma ve taklit yoluyla gerçekleşir. Bilişsel-davranışçı yaklaşım normal davranışı bilinçli düşünmeyle açıklar. Varoluşçu-hümanist yaklaşım bunun kendini gerçekleştirmenin engellenmesi sonucu ortaya çıktığını belirtir. Biyolojik-tıpsal yaklaşımda ise biyolojik yaklaşımlara, genetik kalıtım ve biyokimyasal maddelere bağlı olarak normal dışı davranışların ortaya çıktığı belirtilmektedir (Cüceloğlu, 2010: 471-472).

İnsanların birçoğu normal ve normal dışı davranışların kesin sınırlarla ayrıldığı ve normal kişilerin bir yanda hasta kişilerin ise başka bir yanda olduğu sanınıdadır. Normal dışı davranışlar tarihte ve edebiyatta adam öldürme, cinsel saldırı, intihar gibi toplumsal kurallardan aşırı sapma şeklinde yer almış ve bundan dolayı ruhsal bozukluklar tehlikeli ve toplum dışı davranışlarla eş görülmüştür. Ancak bazı davranışlar olağandışı görünmesine rağmen bazıları kişinin yaşamında karşılaştığı zorlayıcı durumlarla baş edebilmesini engellemektedir (Gençtan, 1997: 12).

Rachman ve DeSilva (1978) normal insanların da obsesif sayılabilecek düşünceleri olabildiğini belirtmiştir (Parkinson ve Rachman, 1981). Normal insanlar bu düşüncelerle baş edebilme, katlanabilme, akıllarından çıkarabilme yeteneğine sahiptirler. Normal olmayan birey açısından bu obsesif düşünceler ön plandadır, endişe vericidir (Davison ve Neale, 2011: 6-8).

Sayar (2012), mutluluğun psikiyatrik bir bozukluk olmasını öneriyor. Teşhis el kitaplarında yeni bir isim altında majör duygulanım bozukluğu, keyifli tip şeklinde belirlenmesini bu konuda literatürün mutluluğu istatistiksel olarak anormal bir şey olarak görmesi gerekmektedir. Bu şekilde bu yaklaşım bilinen normallik ölçütlerini karşılamıyor. Sayar (2012) devamında ise buna itiraz edecek olanları da bilimsel olarak saçma sayarak savuşturabiliriz. Teşhis el kitaplarına anormal olarak bir kez yerleşen mutluluğun tedavisine sıra gelecektir. Artık anormal olan bu mutluluğun nasıl tedavi edileceğinin tartışmaları başlar (Sayar, 2012a: 44). Akıl sağlığındaki normalliğin ölçütünü tıp mı belirliyor yoksa toplumsal kabuller mi?

Normal davranışa karşı akıl hastalığı bir şekilde de olsa anlaşılabilir değil midir? Jaspers'e göre abartılı bir kıskançlığı anladığımızda bize normal gözükürken, en basit kıskançlığı ise anlamadığımızda hastalıklı bir hal olarak gözükmektedir. Anlamak normalliğin temel koşulu olarak kabul edilirse öznel olarak anlamamanın patolojik dünyanın özünden anlaşılmasını sağlayacaktır (Foucault, 2013: 57).

Anormal davranış ile psikolojik davranış arasındaki ayrım net olarak belirlenememiştir (Dols, 1992, Akt. Tuna ve Öncül-Demir, 2020: 1). Psikiyatri normallik üzerine son çeyrek yüzyılda ciddi şekilde çalışmaya başlamıştır. Bunun sebebi araştırmacıların yakın zamana dek normal dışı davranışlara odaklanmış olmasıdır. Bundan dolayı akıl sağlığı kavramı, ruhsal rahatsızlıkların karşıtı olarak ele alınmış ve ciddi nitelikte normal dışı davranışın olmaması durumu ise normallik kabul edilmiştir (Gençtan, 1997: 29).

Psikiyatride anormal olarak tanımlanan ya da birey için problem olan, iyi tanımlanmış belirtiler olsa da bu belirtilerin tanımlanmasının çoğunda hekimin iradi tutumu ve öznel yaşantılarına dayalıdır (Çolak, 2014). Normalliğin standardı olarak kendini tanımlayan birey, bu standartları yaşam tarzlarını mihver olarak kurguladığı sürece bu standartlara uymayanları farklı ve ayrıksı görmekte ve ürkemektedir (Sayar, 2010: 35). Bu tür bir değerlendirme de hastanın davranışlarının değerlendirilmesindeki öznel tutum normalliğin ölçütü olarak görülmeli midir?

## Sonuç

Özetle; akıl sağlığının belirlenmesinde toplumsal, bireysel farklılıklar olduğu gibi yine farklı disiplinlerde de çeşitli tanımlamaların yapılması somut kriterler sunmamaktadır. O halde akıl sağlığı açısından bireyleri değerlendirirken ortaya konan veriler de yeterli olamamaktadır. Her disiplin kendi içinde "akıl sağlığı yerinde" veya "akıl hastası birey" tanısı koyarken başka disiplinlerde kabul gören gerçeklere de ters düşebilmektedir. Bu şekilde farklı görüşlerin olmasının temelinde akıl sağlığından ziyade "sağlık" kavramının da kesin bir tanımlanmasına ulaşamaması sebep olmaktadır.

İnsanın ruh dünyasının gizemi çözülemedikçe bilim insanları da bu dünyanın hayranlık uyandıran sınırlarını aramaya, yeni keşifler yapmaya ve her keşifte hayretler içinde kalmaya devam edeceklerdir. Her dönem kendi keşfine göre doğrularını bulsa da ardından gelen dönemlerde doğru kabul edilen görüşlerde topyekûn bir reddediliş söz konusu olabilir. İnsan için en değerli varlığı olan akıl, bilimin somut(deneysel) verileriyle değerlendirilemedikçe akıl ve akıl sağlığının tanımlanmasının güçlüğünün devam edeceği görülmektedir.

Normallik belirlenirken ise uzun bir müddet daha toplumsal kuralların belirleyiciliği, farklı olanın normal dışı kabul görmesi yerini koruyacak gibi gözüküyor. Normal olarak belirlenen ölçütlere uyum sağlayan bireylerin akıl sağlığı yerinde kabul edilmesi genel bir yaklaşımdır. Daha spesifik bir değerlendirmeyi kendi içinde yapan bireyin ise kendi normlarına sağladığı uyum akıl sağlığını korumasının bir yöntemi olarak değerlendirilebilir.

Akıl sağlığı yerinde olmayan ve normal dışı davranış gösteren birey, toplumsal olarak karşıtı sayılabilecek akıl sağlığı yerinde olan normal bireye göre farklı kabul edilmektedir. Bu farklılık sonucu da farklı muamele görebilmektedir. Akıl sağlığının bozuk olması, birey ve toplum için daha büyük güçlüklerin göstergesi sayılsa da normal dışı davranışlar basit uyum sorunları olarak değerlendirilebilir.

Akıl sağlığının korunması ya da rehabilite edilmesi üzerine birtakım görüşler ve çalışmalar olmasına rağmen normallik ölçütleriyle ilgili böyle bir durum söz konusu değildir. Normallikle ilgili sınırlar çizilerek buna dâhil olma durumu beklenmektedir. Belirlenen bu sınırların korunmasında bireysel ya da toplumsal olarak nelerin fayda sağlayacağını saptanması da bu nedenle mümkün değildir.

Akıl sağlığıyla denildiğinde akıl sağlığı çalışanları gibi bir kavramın bile akla gelmesi belirli bir sınır çizmede birtakım disiplinlerin, otoritelerin olduğunu göstermektedir. Normalliğin sınırlarında ise bunu söylemek mümkün değildir. Normallikle ilgili bu tür bir otoritenin olmaması sınırları belirlemeyi güçleştirmesine de neden olmaktadır. Farklılıkları olsa da akıl sağlığı sorunu yaşayan ve normale uyum sağlayamayan bireylerin çalışma kapasitesi, uyum problemleri, üretkenliğinin azalması, toplumca kabul görmeme gibi ortak problem alanları vardır.

## Kaynakça

- Adasal, R.(1945). *Psikonevrozlar ve seksüel iflaslar*. Ankara: Örnek Matbaası.
- Adasal, R.(1997). *Medikal psikoloji*. İstanbul: Minnetoğlu Yayınları.
- Alataş, G., Kahiloğulları, A. ve Yanık, M. (2011). Ulusal ruh sağlığı eylem planı. Ankara.
- American psychological Association. <https://dictionary.apa.org/mental-disorder>. Erişim Tarihi: 04.02.2022.
- Benedict, R. (1934). Anthropology and the abnormal. *J. Gen Psychol*,10, 59-82.
- Bergson, H. (2020). *Ruh teorileri, insan ruhu ve kişiliği*. (E.B. Altıntaş, çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bozdağ, M. (2020). *Ruhsal Zeka*. İstanbul: Pozitif Yayıncılık.
- Bulaç, A. (2006). İslâm Düşüncesinde Din-Felsefe Vahiy-Akıl ilişkisi. İstanbul: Yeni Akademi Yayınları.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. (O. Gündüz, çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi (1986). "Akıl" madde-si (1. Cilt). İstanbul: Gelişim Yayınları.
- Cipriani, A., Furukawa T. A., Salanti, G., Chaimani, A., Atkinson, L. Z., Ogawa, Y., Leucht, S., Ruhe, G., Turner, E. H., Higgins, J., Egger, M., Takeshima, N., Hayasaka, Y., Imai, H., Shinohara, K., Tajika, A., Ioannidis, J. P. A., Geddes, J. R. (2018). Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis. *Focus*.16(4),420-429.
- Corrigan P., W. (2004). Don't call me nuts: an international perspective on the stigma of mental illness. *Acta Psychiatr Scand*,109(108), 403-404.
- Crocker, J. ve Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The selfprotective properties of stigma. *Psychological Review*, 96, 608-630.
- Cüceloğlu, D. (2010). İnsan ve davranışı ( 20. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çolak, B. (2014). *Ruh sağlığı ve hastalıklarına ilişkin hasta ve uzman hekim perspektiflerinin karşılaştırılması: Nitel (kalitatif) bir çalışma*. Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2004). *Anormal psikoloji*. İhsan Dağ (çev. ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Descartes, R. (2015). *Duygular ya da ruh halleri*. (Ç. Dürüşken, çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Foucault, M. (2013). Akıl hastalığı ve psikoloji. Emre Bayoğlu (çev.), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Frager, R. (2003). *Kalp, nefis ve ruh*. (İ. Kapaklıkaya, çev.). İstanbul: Sufi Kitap.
- Fromm, E.(1990). *Sağlıklı toplum*. (Y. Salman ve Z. Tanrısever, çev.). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Gençtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal dışı Davranışlar* (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ghaemi, N. (2017). *Birinci sınıf delilik*. (Y. Alogan, çev.). İstanbul: İthaki.
- Happell, B. ve Platania-Phung, C. (2005). Mental health issues within the general health care system: The challenge for nursing education in Australia. *Nurse Education Today*, 25(6), 465-471.
- <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>. Erişim Tarihi: 16.12.2021.
- <https://www.reuters.com/article/us-health-mental-global/mental-health-crisis-could-cost-the-world-16-trillion-by-2030-idUSKCN1MJ2QN>. Erişim Tarihi:07. 01. 2022.
- Kılıç, C. (1997). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili - erişkin nüfusla ilgili sonuçlar*. (N. Erol, C. Kılıç, M. Ulusoy, M. Keçeci, Z. T. Şimşek, ed.). Türkiye Ruh Sağlığı Profili. T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Kılıççı, Y.(2006). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Anı Yayınları.
- Kessler, R. C. ve Üstün, T. B. (2004). The world mental health (WMH) survey initiative version of the world health organization (WHO) composite international diagnostic interview (CIDI). *International journal of methods in psychiatric research*, 13(2), 93-121.
- Deniz, K. ve Öztürk, İ.A. (201) . İletişim ve Sunum Becerileri. Ankara: Devlet Kitapları
- Lorant, V., Deliège, D., Eaton, W., ve Robert, A., Philippot, P,ve Anseau, M. (2003). Socioeconomic inequalities in depression: A meta-analysis. *Am J Epidemiol*, 157: 98-112.
- Markowitz, F. E. (1998). The effects of stigma on the psychological well-being and life satisfaction of persons with mental illness. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 335-347.
- Mentalhealth.gov <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health> ,Erişim tarihi: 07.11.2021.
- Muntaner, C., Wolyniec, P., McGrath, J. ve Pulver, A. E. (1994). Psychotic inpatients' social class and their first admission to state or private psychiatric Baltimore hospitals. *American journal of public health*, 84(2), 287-289.
- Özdemir, O. (2017). Psikiyatrik açıdan akıl ve aklın terbiyesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 115-121.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (11. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Parkinson, L. ve Rachman, S. (1981). Intrusive thoughts: The effects of an uncontrived stress. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 3, 111-118.
- Perry, P. (2013). *Akıl sağlığımızı nasıl koruruz?* (M. O. Doğan, çev.). İstanbul: Sel Yayınları.
- Ruh Sağlığı Derneği. <https://ruhsagligiderneği.org/ruh-sagligi/> Erişim tarihi: 06.11.2021.
- Sayar, K. (2010). *Olmak cesareti*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2012). Hüzün hastalığı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2012). *Kültür ve ruh sağlığı: Küreselleşme koşullarında kültürel psikiyatri* (2. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Scull, A. (2019). *Uygarlık ve Delilik Akıl Hastalığının Kültürel Tarihi*. (N. Elhüseyni, çev.). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Sha, Z., G.(2006). *Ruh zihin beden şifası*. (D. Taşkan, çev.). İstanbul: Klan Yayınları.
- Taylor, J. L., Greenberg, J. S., Seltzer, M. M. ve Floyd, F. J. (2008). Siblings of adults with mild intellectual deficits or mental illness: Differential life course outcomes. *Journal of family psychology*, 22(6), 905-914.
- Tuna, E. ve Öncül-Demir, E.(2020). *Dsm-5 e göre normal psikoloji*. Ankara: Nobel Yay.
- Ulusal Sağlık Enstitüleri ,( 2007). [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK20369/#\\_A571](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK20369/#_A571) Erişim tarihi: 07.11. 2021.
- Yörükoğlu, A.(1985). *Gençlik çağı* (2.Baskı). Ankara: T.İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Çocuk ve ruh sağlığı* (25. Baskı). İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Wahl, O. F. (1995). *Media madness: Public images of mental illness*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- World Health Organization. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Erişim tarihi: 06.11.2021.

## Gözler Beynin Aynasıdır: Pupilometri ve Psikolojideki Uygulamaları

Mehmet Erdem MEMETOĞLU<sup>1\*</sup>

### Özet

Son yıllarda radyolojik görüntüleme yöntemlerinin klinik uygulama alanlarının artması ve yeni görüntüleme yöntemlerinin uygulamaya girmesi; beyin fizyolojisinin, fonksiyonlarının ve psikopatolojilerin etiyojilerinin belirlenmesi ve bu patolojilerin farklı tedavi modellerine cevaplarının araştırılması yönünden çığır açmıştır. Ruh sağlığı alanında bu yöntemlerin kullanıma girmesi, bilimsel anlamda psikiyatri, psikoloji ve psikoterapi alanlarının; bilim metodolojisine uygun olarak, gözlemlenip, ölçülebilir olma niteliklerine katkıda bulunmuştur. Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) yöntemi gibi yüksek teknolojik cihazların kullanımı, psikopatolojilerde somut verilerin elde edilmesini sağlamış olsa da, bu tip cihazların yüksek maliyetleri ve bu cihazlara erişim zorluklarının bulunması, pupilometri gibi daha ucuz, kolay erişilebilir yöntemlerin kullanılmasının daha uygun olabileceğini göstermiştir.

Pupil (göz bebeği), gözün yapısında bulunan irisin ortasında düzgün yuvarlak açıklıktır. Pupilin otonom sinirlerle uyarımı ve bu uyarıya pupil cevabı, sempatik ve parasempatik sistem aktivitesini değerlendirmede önemlidir. Pupil çapının değerlendirilmesinde, pupil cetvelleri ya da pupilometre cihazları kullanılabilir.

Pupilometri ve göz hareketlerinin ölçümlerine dayalı çalışmalar, başta tıp ve psikoloji alanlarında olmak üzere son yıllarda giderek daha fazla yer almaktadır. Pupil çapı; kişinin duygusal durumunun, mental aktivitesinin ve karar verme süreçlerinin bir göstergesi olabilir.

Pupil fonksiyonlarının, ruh sağlığı alanında da; hastaların bilgi işleme tarzlarını anlamak ve psikopatolojileri değerlendirmek gibi alanlarda kullanılabilenecek bir yöntem olabileceği bildirilmektedir.

Bu makalede, pupil ve göz fonksiyonlarının, zihin ve duygularla ilişkisi nörobiyolojik yönden ortaya konulup, bu konuda yapılmış çalışmaların bir derlemesini yapılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Pupil, pupilometri, nörobiyoloji, psikopatoloji.

## The Eyes are the Mirror of the Brain: Pupilometry and Its Applications in Psychology

### Abstract

The increase in the clinical application areas of radiological imaging methods and the introduction of new imaging methods in recent years, has revolutionized brain physiology, functions and etiology of psychopathologies and investigating of the responses of these pathologies to different treatment models. The introduction of these methods in the field of mental health, scientific psychiatry, psychology and psychotherapy; in accordance with the methodology of science, contributed to the observation and measure qualities. Although the use of high-tech devices method such as functional magnetic resonance imaging (fMRI) has managed to obtain specific data in psychopathologies, the high cost of such devices and the difficulties of accessing these devices have brought the need for cheaper, easily accessible methods such as pupilometry.

Pupil is a smooth round opening in the middle of the iris in the structure of the eye. Stimulation of the pupil with autonomic nerves and pupil response to this stimulus are important in evaluating the activity of the sympathetic and parasympathetic systems. Pupil rulers or pupilometer devices can be used to evaluate the pupillary diameter.

<sup>1\*</sup> Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kalp ve Damar Cerrahisi Bölümü, İstanbul, Türkiye.  
Orcid ID: 0000-0003-2669-3223, dr.m.erdem07@hotmail.com

Studies based on the measurement of pupillometry and eye movements have been increasing in recent years, especially in the fields of medicine and psychology. Pupil diameter; It can be an indicator of a person's emotional state, mental activity, and decision-making processes.

Pupil functions, in the field of mental health as well; It has been reported that it can be used in many areas such as understanding the information processing styles of the patients and choosing the appropriate treatment model.

In our article, we aimed to reveal the neurobiological relationship between pupil and eye functions with mind and emotions, and to make a compilation of studies regarding this subject.

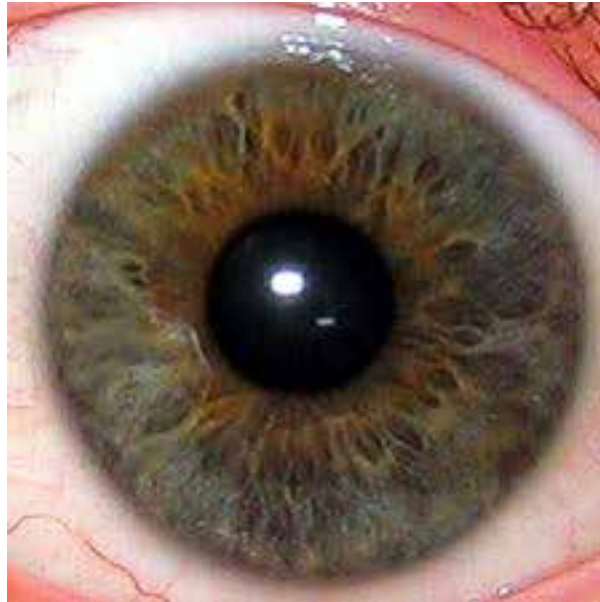
Key Words: Pupil, pupillometry, neurobiology, psychopathology.

## Giriş:

Pupil gözün iris kısmının ortasında bulunan ve ışığın retina üzerine düşmesini sağlayan siyah renkte gözüken boşluktur. Pupilden geçen ışık ışınları gözün içindeki dokular tarafından soğrulduğu için ya da gözün içinde yansıyan ışın saçılmalarının dar pupilden geri çıkmaması nedeniyle pupil siyah renkli olarak görülür. Pupilin genişlemesinin (midriyazis) asıl amacı göze giren ışık miktarını ayarlamaktır. Daha yoğun ışık, pupilin daralmasına (myosis) neden olurken; daha az yoğunluktaki ışık, pupilin genişlemesine neden olarak göze daha fazla ışığın girmesine yol açar. Bir göze gelen ışık, her iki pupilde daralmaya yol açar. Pupilin sinirsel uyarımı otonom sinir sistemi ile olmaktadır. Parasempatik uyarı pupilin küçülmesine, sempatik uyarı ise genişlemesine neden olur (Mathôt, 2018).

Görme fonksiyonunun gerçekleşmesi için ışığın retina tabakasına ulaşması gerekir. Bunu gerçekleştiren pupilin ışığa duyarlı olarak büyüüp küçülme fonksiyonunun olmasıdır. Fazla aydınlık ortamlarda ışık yoğun olduğundan pupil küçülürken karanlık ortamlarda göze mümkün olduğunca ışık girmesi için pupil büyür.

Pupil açıklığını çevreleyen dairesel kasların sinirleri, otonom sinir sisteminin parasempatik yolundan gelirken, buna karşılık pupil açıklığını kontrol eden radyal kasların sinir iletim yolu otonom sinir sisteminin sempatik yolundan gelir. Bu iki kas grubunun etkileşimi pupil reflexini kontrol eder (Ciuffreda ve ark., 2017).



**Şekil 1:** İnsan gözünün karşıdan görünümü. Gözün ortasındaki siyah açıklık pupil ve etrafındaki iris tabakası görülüyor. (Görüntü tarihinde [tr.wikipedia.org](http://tr.wikipedia.org)' sitesinden (1.08.2022) alınmıştır.)



## Pupilometre ve Kullanım Alanları:

Pupilometre ya da pupillometer, biri pupiller ışık refleksini ölçmek için kullanılan, diğeri ise görsel uyaranlarla pupiller arasındaki mesafeyi ölçen ve uygun gözlük seçimi gibi alanlarda oftalmolojide kullanılan iki farklı cihazın adıdır (Lussier ve ark. 2019). Otomatik bir pupilometre; pupil boyutu, simetrisi ve reaktivitesinin güvenilir ve objektif bir şekilde ölçülmesini sağlayan portatif, el tipi bir cihazdır. Muayene eden kişiden bağımsız olarak, otomatik bir pupilometre, kişiye bağlı kullanım farklılığını ve subjektifliği ortadan kaldırır, pupildeki değişikliği sayısal olarak ifade eder, böylece hem pupil büyüklüğü hem de büyüklüğündeki farklılıkları tespit eder (Cortes ve ark. 2021).



**Şekil 2:** Otomatik pupilometre (NPI-300 automated infrared pupillometer (NeuroOptics, Inc.))

Pupilometre, sempatik ve parasempatik sinir sistemi tarafından kontrol edilen pupil genişleme ve daralma derecesini ölçerek dolaylı olarak santral ve otonomik sinir sistemini tetkik etmeye yarayan bir cihazdır. Pupilometre, migrende ki otonom fonksiyon bozukluğu derecesini değerlendirmede, Alzheimer hastalığında, nöroşirurji ve anesteziyoloji gibi sağlık bilimlerinde kullanım alanı bulmuştur (Bertinotti ve ark., 2002).

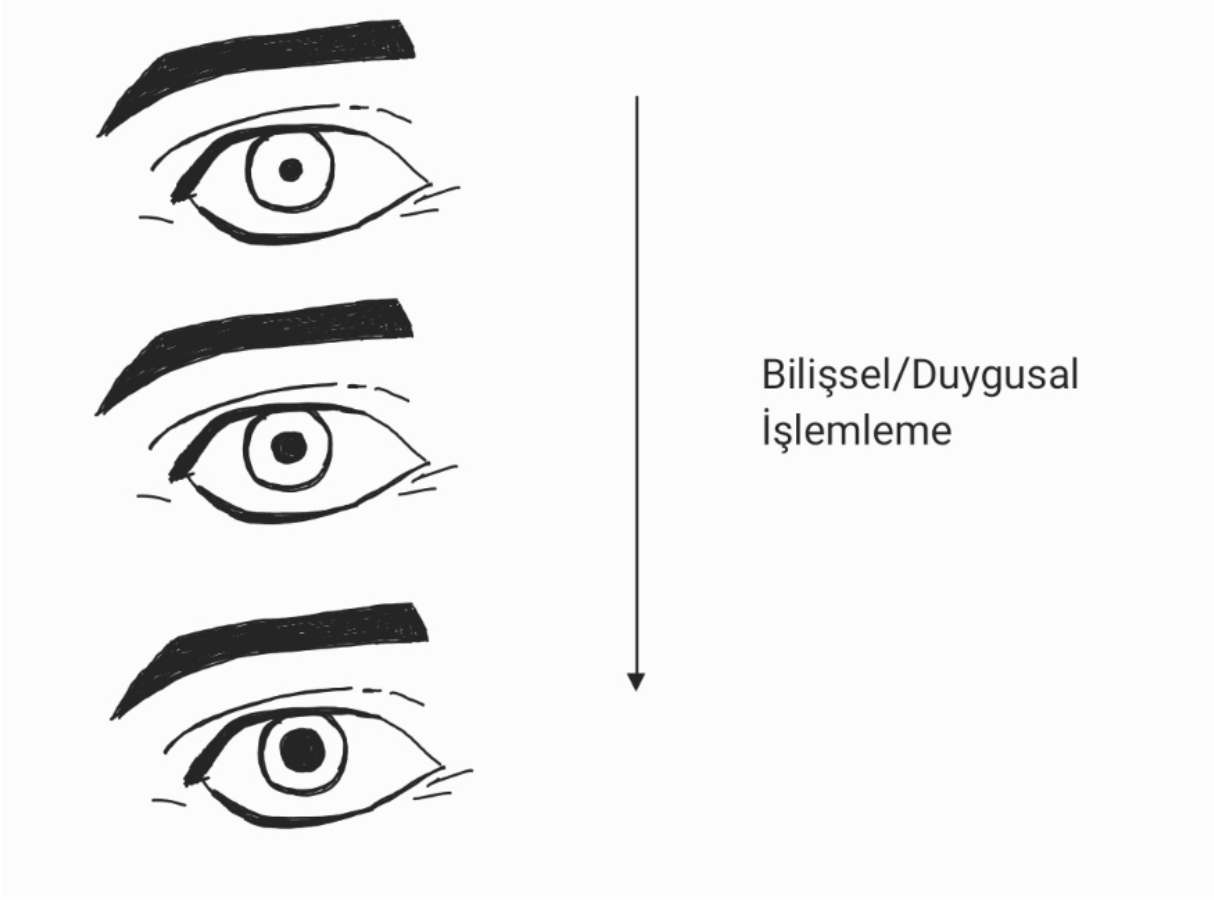
## Pupil Fonksiyonları ve Nörofizyoloji:

Otonom sinir sistemi (OSS); kalp hızı, sindirim, solunum hızı, tükürük salgısı, terleme ve böbrek fonksiyonu gibi temel olarak homeostaz ile ilgili otomatik vücut fonksiyonlarını kontrol eder. Otonom sinir sisteminin, insan vücudunu tehlike ve stres zamanlarında harekete hazırlayan sempatik sinir sistemi ve vücudun dinlenme durumunu düzenleyen parasempatik sinir sistemi olmak üzere iki ana parçası vardır (Kreibig., 2010).

Pupilin boyutu, iris tabakasının içinde bulunan iki kas tarafından kontrol edilir: Pupilin daralmasına neden olan iris sfinkter kasının sinir uyarımı, parasempatik sinir sisteminden kaynak alırken; pupilin genişlemesine neden olan iris dilatör kasının sinir uyarımı, sempatik sinir sisteminden kaynak alır (Gamlin ve Mc Doual, 2015).

Pupil-ışık refleksi (PIR) bağlamında pupilin büyüklüğü, çapı ve ışığa cevabı uzun yıllardır Addison Hastalığı ve Horner Sendromunun teşhisinde, beyin hasarı şüphesi olan hastaların fizik muayenesinde, nörolojik fonksiyonların bir göstergesi olarak kullanılmıştır (Ciuffredave ark., 2017).

Pupil fonksiyonları ve büyüklüğü, OSS fonksiyonun göstergesidir. Belirli bir dereceye kadar insanların psikolojik durumunu yansıtabilir ve başkalarının kişiye davranışını etkileyebilir. Yapılan çalışmalar, pupil çapının; dikkat, sürpriz bir durumla karşılaşma ve belirli bilişsel değişkenlerdeki değişikliklere yanıt olarak genişleyip ve daralabileceğini belirtmişlerdir (Schriver ve ark., 2020).



**Şekil 3:** Bilişsel, duygusal değişikliklere pupil cevabı (04.08.2022). (Şekil yazarın kendi çizimidir.)

Bir problemi çözmekteki zihinsel çabayla paralel olarak pupil büyüklüğü artabilir ve problemin zorluk derecesi ile pupil çapındaki artış doğru orantılı olabilir. Örneğin birkaç basamaklı iki sayıyı çarpma sırasındaki pupil çapının, '2+2' nin toplamını hesaplama gibi daha kolay olabilecek matematiksel problemlerin çözümü esnasındaki pupil çapından daha büyük olması beklenebilir.

Birden fazla seçenek arasından karar vermek gerektiğinde zihnin her seçeneği destekleyen kademeli kanıt birikimi içerdiğine inanılmaktadır. Bu süreç ad belirtilerek yapılan eş uyaranlar konusunda karar verilmesinde bile değişkendir. Bu değişkenliği belirleyen nörobilişsel alt yapı henüz tam olarak anlaşılmamıştır. Görsel uyarılma ve karar vermenin bireysel yönü üzerindeki rolünü belirten teorik açıklamalar vardır. Ancak son çalışmalar birden fazla seçenek arasında karar vermeyi etkileyenin seçeneklerle ilgili toplanan kanıtların oranıyla ve biriktirme hızıyla ilgili olduğu, bunun da pupil çapının büyümesi ile tespit edilebileceğini belirtilmektedir. Görsel uyaranlarla toplanan kanıt hızı değiştiğinde, pupil çapının artmasının görsel uyarılmadaki artışı yansıttığı bildirilmiştir (Murphy ve ark., 2014).

Hem doğrudan nöral kayıtların hem de elektriksel mikrostimülasyonun kullanıldığı bir çalışmada (Joshi ve ark.,2016), beyin sapında yer alan ve stres ve paniğe verilen fizyolojik tepkilerle ilgili ponsdaki bir çekirdek olan locus coeruleus (LC) aktivitesinin, pupil büyüklüğündeki an be an değişikliklerle yakından eşleştiği gösterilmiştir. Pupil çapındaki bu değişimlere locus coeruleus (LC)' dan salgılanan noradrenalin (NA)' in neden olduğu düşünülmektedir (Costa ve Rudebeck, 2016).

Locus coeruleus-noradrenalin sisteminin; uyku-uyanıklık, dikkat, hafıza, davranışsal ve bilişsel esneklik, yaratıcılık, davranışsal inhibisyon ve stres inhibisyonu, karar alma, duygu regülasyonu, vücut dengesi-postürü ve nöroplastisite gibi bir çok fonksiyonda etkisinin olduğu düşünülmektedir (Benarroch, 2009). Locus coeruleus depresyon, panik bozukluk, Parkinson hastalığı, Alzheimer hastalığı ve anksiyete bozukluğunda rol oynayabilir (Heneka, 2010).

Pupillerin, dış uyarının duygusal içeriğine de hassas olduğu düşünülmektedir. Bazı pupil ölçüm çalışmaları olumsuz duyguya neden olan dış uyarıların, pupilde daralmaya, olumlu duygusal etkiye neden olanların genişlemeye neden olduklarını göstermiş olsalar da (Hess ve ark., 1960) son zamanlarda görsel slaytlar, ses klipleri ve yüz ifadeleriyle yapılan pupil çalışmalarında, hem negatif hem de pozitif uyarıların pupili genişletebildikleri bildirilmiştir. Yapılan çalışmalar göz önünde bulundurularak, pupil genişlemesinde etkili faktörün, uyarının niteliğinden çok, kişide meydana getirdiği uyarılma miktarı olduğu söylenebilir (Mathôt, 2018). Pupil genişlemesinin derecesinin, uyarının temel savunma veya iştah açıcı motivasyon sistemlerini ne ölçüde ilgilendirdiğiyle ilgili olduğu fikri de savunulmaktadır (Bradley ve ark., 2017).

## **Davranışlar ve Locus coeruleus-Noradrenalin İlişkisi: Uyarlanabilir Kazanç teorisi**

Uyarlanabilir kazanç teorisi, ilk kez 2005 yılında öne sürülmüş olup, Locus coeruleus-Noradrenalin sisteminin davranışsal ve psikosensöriyel (içtepkisel) çalışmalarından elde edilen verileri birleştirmiş ve pupil cevaplarıyla davranış biçimlerini irtibatlandırmıştır (Aston-Jones ve Cohen, 2005).

Bu kurama göre, iki farklı davranış grubu vardır. Bunlardan ilki, dikkatin dar bir şekilde tek bir göreve odaklandığı ve o davranıştan 'istifade edilen' davranış biçimidir.

Yemek yemek veya kitap okumak gibi eylemler; bu grup davranışa örnek olarak gösterilebilir.

Bu davranış biçimleri orta, fazık (patlamalı) LC aktivitesi ile ilişkilidir

Diğer bir davranış grubu, keşif ve merak duygusu içinde, kolayca dikkatinizin dağılabileceği ve en yüksek ödülü sunanı bulmak ve farklı şeylere ulaşmak için bir davranıştan diğerine geçme eğilimi içinde olunabilecek hal ve davranışları işaret eder.

Keşif ve merak hali, yüksek ve sürekli LC aktivitesi ve genişlemiş pupil fonksiyonu ile ilişkilidir. Bu teoriye göre düşük LC aktivitesi ve küçülmüş pupiller uyku hali ile ilişkilirken, orta derecede geniş pupil, dikkatin dar olarak tek bir yere odaklandığı davranışlarla ve geniş pupiller, dikkatin görevler-davranışlar arasında geçiş yapabilecek şekilde bir nevi tarama modunda olduğu hallerle ilişkilidir (Aston-Jones ve Cohen, 2005).

## **Ruh Sağlığı Alanında Pupilometre Çalışmaları ve Pupil Fonksiyonları:**

Pupilometri uygulamaları, 1980'li yıllardan itibaren bilişsel ve duygu işlemedeki bireysel farklılıkları yansıtacak şekilde genişletilmiştir (Beatty, 1982). Bu açılım, pupilometrinin yetişkin, ergen ve çocuklardaki bilişsel ve duygusal bozuklukların incelenmesinde olduğu gibi farklı ruh sağlığı bozukluklarında kullanım potansiyelini sağlamıştır (Hakerem ve Steinhauer, 1992). Örneğin okul öncesi çocukların davranış problemlerinin belirlenmesinde pupil çalışmaları yapılmıştır. Okul öncesi çocukların, resimlere verdiği yanıtların değerlendirildiği bir çalışmada, negatif görüntülere azalmış pupil genişlemesi cevabı gözlenmiş olup, bu cevap önemli ölçüde artan davranış, problemleri, hiperaktivite, duygusal ve akran sorunları ve azalmış sosyal uyumla ilişkilendirilmiştir (Burley ve ark., 2020).

Majör depresyonu olan çocuklarda, gözbebeği genişlemesinin azalmasının, pediatrik depresyonla ilişkili duygusal tepkisellik ve/veya düzenlemedeki sorunların bir göstergesi olabileceği bildirilmiştir (Silkve ark., 2007).

Major depresyon bozukluğu olan yetişkinlerde yapılan çalışmalarda, majör depresif bozukluğun anormal otonomik bozukluklarla ilişkili olduğu ve pupilometre kullanılarak invaziv olmayan bir şekilde bu ilişkinin ortaya konabileceği öne sürülmüştür (Mestanikova, 2017). Pupil ışık refleksinin, majör depresif bozukluğu olan yetişkinlerde, sempatik ve parasempatik sinir sistemi arasındaki dinamik dengenin bir göstergesi olabileceği öne sürülmüştür. Yapılan bir çalışmada, majör depresif bozukluğu olan yetişkin hastaların sol göz ışık reflekslerinin, sağlıklı kontrol grubuna göre daha az küçülme eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Bu çalışmada sağ göz ışık refleksleriyle ilgili herhangi bir fark tespit edilememiştir. Sağ ve sol gözler arasındaki bu farkın, santral sinir sisteminin otonomik kontrolünün fonksiyonel lateralizasyon etkisine bağlı olabileceği düşünülmüştür (Mestanikova, 2017).

Major depresyon bozukluğu olan yetişkinlerde yapılan ve duygusal kelimelerin değerliliğinin (valence) tanımlanmasını gerektiren çalışmalarda, pupil genişlemesinin arttığı ve davranışsal tepkilerden sonra 30 saniyeye kadar sürdüğü gösterilmiştir ve depresyonda anormal pupil cevabıyla ilgili olarak, depresyondaki anormal kognitif bozukluğun pupil dilatasyonu ile bağlantılı olabileceği bildirilmiştir (Scott ve ark., 20). Bu çalışmada depresif katılımcılar, bilgi işleme süreçlerinden bağımsız olarak kontrol grubuna göre daha fazla pupil genişlemesi göstermişlerdir.

Pupil fonksiyonlarının, henüz depresyona girmemiş kişilerde potansiyel olarak bir kırılma göstergesi olarak kullanılabileceği bildirilmiştir. Depresyona yatkın kişilerin, hüzünlü bir anı düşünmesi gibi bir şekilde duygusal olarak negatif bir ruh haline sokulduklarında, depresyona yatkın olmayan kişilere göre daha az pupil genişlemesi gösterdikleri bildirilmiştir (Jones ve ark., 2010). Yapılan çalışmalar göz önünde bulundurularak, kişilerdeki pupil cevap farklılıklarının hem depresyon esnasında olabileceği hem de depresyona yatkınlık yönünden bir belirteç olabileceği sonucuna varılabilir.

Etiyolojik modeller, duygusal tepkiselliğe karşı biyolojik kırılma, borderline kişilik bozukluğunun (BKB) gelişiminde önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir. Bununla birlikte, ergenlik döneminde, BKB semptomlarının seyrini öngören duygusal reaktivitenin fizyolojik ve fenomenolojik bileşenleri tam olarak anlaşılammıştır. Bir prospektif çalışmada (Scott ve ark., 2017), 57 ergen kızda BKB semptom gelişiminin belirteçleri olarak anne geri bildirimine verilen pupiller ve afektif tepkileri incelenmiştir. Çalışma grubuna annelerinin kendileri hakkında övücü ya da eleştirel ses kayıtları dinletilmiş ve ergenlerin pupil değişimleri ve öznel duygulanımdaki değişiklikler çalışma sırasında kaydedilmiştir. Anne eleştirisine verilen daha büyük pupil yanıtının, zaman içinde BKB semptomlarındaki artışları öngörebileceği bildirilmiştir.

Ergenler üzerinde yapılan ve sosyal bağıllıklarını araştıran bir çalışmada, ergenlerin akranları tarafından reddedildiklerinde, akranları tarafından kabul edildiklerine göre daha fazla pupil genişlemesi olduğu ve reddedilmeye yanıt olarak daha fazla pupil genişlemesinin, günlük yaşamda akranlarıyla daha düşük sosyal bağıllık algıları ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Burley, 2020).

Kronik anksiyete bozukluğu olan kişilerde anormal pupil fonksiyonları bildirilmiş olup, bir çalışmada anksiyeteye yatkın kişilerde, olumsuz duygusal uyarılara daha küçük pupil genişlemesi gözlenmiştir (Oathes ve ark., 2011).

Görsel uyarılarla yapılan bir çalışma düzeneğindeki pupil çap değişikliklerinin, otizm spektrum bozukluğu olan yetişkinlerde hastalığın klinik ağırlığını gösterebileceği belirtilmiştir (Turi ve ark., 2018).

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olan bireylerde duygu düzenleme güçlüklerinin altında yatan nöronal mekanizmaları araştırmak için pupil fonksiyonlarını incelemeyi amaçlayan bir çalışmada, duygusal uyarılara yanıt olarak pupil genişlemesinin ölçüldüğü bir göz izleme değerlendirme yapılmıştır. Bu çalışmada TSSB grubunun, travmaya maruz kalan ancak TSSB olmayan gruba kıyasla uyarılara karşı daha fazla pupil genişlemesine sahip oldukları bildirilmiştir. Pupil genişlemesindeki bu fark, TSSB'li bireylerde bozulmuş parasempatik sinir sistemi süreçlerini yansıtır (Ginton, 2017).

Yaygın antisosyal davranışlarla ilişkili bir kişilik bozukluğu biçimi olan psikopatide de pupil çalışmaları yapılmıştır. Seksen iki antisosyal kişilik bozukluğu olan erkek hastada, üç farklı modalitede (görüntüler, sesler ve dinamik yüz ifadeleri) ile negatif, pozitif ve nötr uyarılar verilerek yapılan bir çalışmada, antisosyal kişilik bozukluğu olan grupta kontrol grubuna göre negatif imaj ve öfkeli yüzlere karşı azalmış pupil cevabının izlendiği bildirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, antisosyal kişilik bozukluğu olan kişilerde, kişilerarası olumsuz duygusal uyarıların işlenmesinde bozukluk olduğu yönündedir (Burley ve ark., 2019).

## Nöroanatomi ve Nöro-görüntüleme:

Pupil çalışmalarından farklı olarak daha farklı ve ileri teknoloji ürünü görüntüleme yöntemleri de ruh sağlığı ve psikoterapi alanlarında kullanılmışlardır. Örneğin limbik sistemin bir parçası olarak kabul edilen ve corpus callosum'un hemen üstünde yer alan singulat korteks (cingulate gyrus)'ın anterior singulat korteks bölümü, majör depresif bozuklukla ilişkilendirilmiştir (Sambataro ve ark., 2018).

Fonksiyonel manyetik rezonans çalışmaları, başarılı bilişsel terapi sonrası danışanların prefrontal korteks ve limbik sisteminin değiştiğini göstermişlerdir. (Fu ve ark., 2008) Tedavi öncesi hangi hastaların, yüksek ihtimalle, bilişsel terapidenden fayda görebilecekleri nöro-görüntüleme metotları ile tahmin edilebilmektedir. Örneğin terapi öncesi subgenual singulat korteks aktivitesi düşük hastalarda, tedaviye olumlu yanıt verme beklentisi yüksektir (Siegle ve ark., 2012).

Benzer şekilde, sol subgenual, sağ pregenual ve bilateral supragenual singulat korteks hacim büyüklüklerinin, majör depresif bozukluğu olan hastaların bilişsel-davranışçı terapi ile semptomlarının iyileşmesini öngörebildikleri bildirilmiştir (Sambataro ve ark., 2018).

## Tartışma:

Günümüzde, hangi hastanın, hangi terapi tekniğinden ne kadar fayda göreceği belirsizliğini sürdürmektedir. Örneğin bilişsel terapinin, depresyon tedavisinde etkinliği gösterilmiş olsa da hastaların yalnızca % 40-60'ının semptomlarının tedavi esnasında gerilediği bildirilmiştir (Hollon ve ark., 2002). Gelişen teknolojiyle birlikte, radyolojik görüntüleme yöntemlerinin ilerlemesi, insan kişiliğinin ve davranışlarının beyin özelleşmiş bazı bölümleri tarafından belirlendiğini göstermektedir. Bu bilgiler ışığında, beyin anatomisinde meydana gelen değişikliklerin kişilik ve davranışlarda değişikliklere yol açabileceği ve diğer bir bakış açısıyla davranış ve kişilik değişimlerinin, muhtemelen, beyinde anatomik değişikliklere yol açabileceği düşüncesini akla getirmektedir. Bu düşünce ve klinik bakış açısıyla, psikoterapi modellerinin hangi danışanlara uygun olabileceği ve terapi modellerinin etkinlik değerlendirilmesinde, nöro-görüntüleme yöntemlerinin kullanımı önemli olabilir. Bu bağlamda pupilometri gibi nispeten basit görüntüleme yöntemlerinin, terapi modeli seçimi ve etkinlik değerlendirmesi gibi birçok alanda uygulama potansiyellerinin olduklarını düşünüyoruz.

Pupiller, genel anlamda üç farklı uyarana yanıt verirler. Işık refleksi bağlamında ışık etkisinde ve yakın bir noktaya odaklanma halinde daralır; duygusal ve bilişsel uyarılma hallerinde genel olarak genişleme eğilimi gösterirler. Pupilometrenin yaygın kullanımı, pupil fonksiyonlarının birçok alanda kullanımına yol açmıştır. Pupil cevapları muhtemelen birçok fonksiyonun parçası ve göstergesi olmakla birlikte, psikoloji ve psikoterapi gibi alanlardaki muhtemel kullanım alanları henüz tam olarak anlaşılabilir değildir. Pupil çapının, kişinin "tercih" inin ince bir göstergesi olmadığı, ancak güvenilir şekilde, ölçülebilir sempatik sinir sistemi aktivitesi üreten olaylara duyarlı olduğu düşünülmektedir. Yani pupil çapı bilişsel görevler, hafıza ve duygular gibi algısal, bilişsel ve duygusal faktörler tarafından etkilenebilir, pupil çapının ölçülmesi de bu konularda güvenilir bilgiler verebilir (Granholm ve Steinhauer, 2004).

Yapılan klinik çalışmalarla, örneğin majör depresif bozukluk gibi psikopatolojilerin teşhisinde, pupilometre ve pupil fonksiyonlarının kullanılabilme potansiyellerine dikkat çekilmiştir. Bunun yanında nöro-görüntüleme yöntemlerinin kullanım yaygınlığı, örneğin psikoterapi öncesi ve sonrası danışanların tanı, takip ve tedavi süreçlerinin değerlendirilmesinde giderek artsa da, bu yöntemler pahalı ve erişimi kolay olmayabilecek yöntemlerdir. Pupilometri çalışmaları; ucuzluk, girişimsel olmama özellikleri ve kolay erişim imkanları nedeniyle nöro-görüntüleme çalışmalarına iyi bir alternatif olabilirler.

Yazımızın sınırlılığı olarak da değerlendirilebilecek derleme makalelerin, bu konuya dikkat çekmesinin yanı sıra; geniş ve farklı hasta gruplarında yapılacak randomize, *kontrollü* klinik araştırmaya dayalı çalışmaların bu ilişkiyi daha iyi aydınlatabileceğini düşünüyoruz.

## Sonuç:

Mevcut çalışmaların sonuçları ışığında, pupilometri çalışmaları, duygusal durumun ve bilişsel yükün bir göstergesi olabilir. Bu gösterge, psikopatolojilerin teşhisinde, uygulanması düşünülen tedavi seçiminde ve tedavi sürecinde hastanın duygu ve bilişsel süreçler anlamında tecrübe ettiği değişiklikleri değerlendirmede kullanılabilir girişimsel olmayan, ucuz, hızlı ve etkili bir yöntem olabilir.

Makale yazım sürecindeki katkılarından dolayı Dr. Hatice Meriç Sağlam' a ve Dr. Fatih Kızılyel' e teşekkür ederim.

## Kaynakça

- Aston-Jones, G., ve Cohen, J. D. (2005). An integrative theory of locus coeruleus-norepinephrine function: adaptive gain and optimal performance. *Annual Reviews Neuroscience*, 28, 403-450.
- Beatty, J. (1982). Task-evoked pupillary responses, processing load, and the structure of processing resources. *Psychological bulletin*, 91(2), 276.
- Benarroch EE (2009). "The locus ceruleus norepinephrine system: functional organization and potential clinical significance". *Neurology*. 73 (20): 1699-704.
- Bertinotti, L., Pietrini, U., Del Rosso, A., Casale, R., Colangelo, N., Zoppi, M., and Matucci Cerinic, M. (2002). The use of pupillometry in joint and connective tissue diseases. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 966: 446-455.
- Bradley M. M., Sapigao R. G., Lang P. J. (2017). Sympathetic ANS modulation of pupil diameter in emotional scene perception: Effects of hedonic content, brightness, and contrast. *Psychophysiology*, 54, 1419-1435.
- Burley, Daniel T., and Stephanie HM Van Goozen. (2020). "Pupil response to affective stimuli: a biomarker of early conduct problems in young children." *Journal of abnormal child psychology* 48.5: 693-701.

- Ciuffreda KJ, Joshi NR., Truong JQ. (2017). Understanding the effects of mild traumatic brain injury on the pupillary light reflex. *Concussion* 2(3), CNC36.
- Cortes, M. X., Siaron, K. B., Nadim, H. T., Ahmed, K. M., & Romito, J. W. (2021). Neurological Pupil index as an indicator of irreversible cerebral edema: a case series. *Journal of Neuroscience Nursing*, 53(3), 145-148.
- Daniel T. Burley, , Nicola S. Gray, and Robert J.(2019). Emotional Modulation of the Pupil Response in Psychopathy.Snowden, *Personal Disord.*; 10(4): 365–375.
- Fu, C. H., Williams, S. C., Cleare, A. J., Scott, J., Mitterschiffthaler, M. T., Walsh, N. D.,Murray, R. M. (2008). Neural responses to sad facial expressions in major depression following cognitive behavioral therapy. *Biologicalpsychiatry*, 64(6), 505-512.
- Ginton, Lee.(2017) Investigating pupillometry as a novel mechanism for detecting emotional regulation difficulties in individuals with PTSD. MS thesis. University of Cape Town.
- Granholm, E. E., Steinhauer, S. R. (2004). Pupillometric measures of cognitive and emotional processes. *International Journal of Psychophysiology*.
- Heneka MT, Nadrigny F, Regen T, Martinez-Hernandez A, Dumitrescu-Ozimek L, Terwel D, Jardanhazi-Kurutz D, Walter J, Kirchhoff F, Hanisch UK., Kummer MP. (2010). "Locus ceruleus controls Alzheimer's disease pathology by modulating microglial functions through norepinephrine". *ProcNatlAcadSci U S A*. 107 (13): 6058–6063.
- Hess, E. H., Polt, J. M. (1960). Pupil size as related to interest value of visual stimuli. *Science*, 1960,132, 349–350.
- Hollon SD, Thase ME, Markowitz JC.(2002). Treatment and Prevention of Depression. *Psychological Science in the Public Interest*. 3(2):39–77.
- Jones, N. P., Siegle, G. J., Muelly, E. R., Haggerty, A., Ghinassi, F.(2010). Poor performance on cognitive tasks in depression: Doing too much or not enough?. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 10(1), 129-140.
- Joshi, S.Li, Y., Kalwani, R. M., Gold, J. I. (2016). Relationships between pupil diameter and neuronal activity in the locus coeruleus, colliculi, and cingulate cortex. *Neuron*, 89(1), 221-234.
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological psychology*, 84(3), 394-421.
- Lussier, B. L., Stutzman, S. E., Atem, F., Venkatachalam, A. M., Perera, A. C., Barnes, A., ... & Olson, D. M. (2019). Distributions and reference ranges for automated pupillometer values in neurocritical care patients. *Journal of Neuroscience Nursing*, 51(6), 335-340.
- Mathôt, S. (2018). Pupillometry: Psychology, physiology, and function. *Journal of Cognition*, 1(1).
- McDougal, D. H., Gamlin, P. D. (2015). Autonomic control of the eye. *Comprehensive physiology*, 5(1), 439.
- Mestanikova, A., Ondrejka, I., Mestanik, M., Cesnekova, D., Visnovcova, Z., Bujnakova, I., ... Tonhajzerova, I. (2017). Pupillary light reflex is altered in adolescent depression. *Physiological research*, 66.
- Murphy, P. R., Vandekerckhove, J., Nieuwenhuis, S. (2014). Pupil-linked arousal determines variability in perceptual decision making. *PLoS computational biology*, 10(9), e1003854.
- Oathes, DJ., Siegle, GJ., Ray WJ. (2011). Chronic worry and the temporal dynamics of emotional processing. *Emotion* 11(1):101-114.
- Sambataro, F., Doerig, N., Hänggi, J., Wolf, R. C., Brakowski, J., Holtforth, M. G., [Seifritz E.](#), and Spinelli, S. (2018). Anterior cingulate volume predicts response to psychotherapy and functional connectivity with the inferior parietal cortex in major depressive disorder. *European neuropsychopharmacology*, 28(1), 138-148.
- Schriver, B. J., Perkins, S. M., Sajda, P., Wang, Q. (2020). Interplay between components of pupil-linked phasic arousal and its role in driving behavioral choice in Go/No-Go perceptual decision-making. *Psychophysiology*, 57(8), e13565.
- Scott, L. N., Zalewski, M., Beeney, J. E., Jones, N. P., Stepp, S. D. (2017). Pupillary and affective responses to maternal feed back and the development of borderline personality disorder symptoms. *Development andpsychopatholog*, 29(3), 1089-1104.
- Siegle, G. J., Thompson, W. K., Collier, A., Berman, S. R., Feldmiller, J., Thase, M. E., Friedman, E. S. (2012). Toward clinically useful neuroimaging in depression treatment: prognostic utility of subgenual cingulate activity for determining depression outcome in cognitive therapy across studies, scanners, and patient characteristics. *Archives of general psychiatry*, 69(9), 913-924.
- Silk JS, Dahl RE., Ryan ND., Forbes EE., Axelson DA., Birmaher B., Siegle GJ. (2007). Pupillary reactivity to emotional information in child and adolescent depression: Links to clinical and ecological measures. *American Journal of Psychiatry*.164(12):1873-1880.
- The pupillary response in cognitive psychophysiology and schizophrenia. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 658(1), 182-204.
- Turi, M., Turi, Burr, DC., and Binda, P. (2018) Pupillometry reveals perceptual differences that are tightly linked to autistic traits in typical adults. *eLife*. 7: e32399.
- van Dijk, A. E., van Lien, R., van Eijsden, M., Gemke, R. J., Vrijkotte, T. G., & de Geus, E. J. (2013). Measuring cardiac autonomic nervous system (ANS) activity in children. *JoVE (Journal of Visualized Experiments)*, (74), e50073.
- Vincent D Costa, , Peter H Rudebeck. (2016). More than meets the eye: the relationship between pupil size and Locus Coeruleus activity. *Neuron*. 89(1):8-10.

## TAHİR ÖZAKKAŞ TÜM KONFERANSLARI

Toplam 31 Cilt / Seminer Serisi

### Uz. Dr. Tahir Özakkaş

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitaplar, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır.



### Ben Kimim? Kişiliğimizi Tanıyalım

ISBN: 978-605-7926-79-1 Yayın No: 306

### Anne, Baba Ve Evlat Olmak...

ISBN: 978-605-7926-86-9 Yayın No: 307

### Pandeminin Tetiklediği Travma Ve Korkularımız

ISBN: 978-605-7926-87-6 Yayın No: 308

### Ruhsal Aygıt

ISBN: 978-605-7926-73-9 Yayın No: 17

### Kendin Olmak Veya Akıl Hastası Olmak

ISBN: 978-605-7926-91-3 Yayın No: 309

### Hipnoz Ve Psikoterapi

ISBN: 978-605-7926-93-7 Yayın No: 310

### Ruhsal Bozukluklarda Hipnoterapi

ISBN: 978-605-7926-72-2 Yayın No: 311

### Kişilik Örgütlenmeleri: Ben Kimim de Size Terapi Vereceğim?

ISBN: 978-605-7926-89-0 Yayın No: 312

### Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları

ISBN: 978-605-7926-92-0 Yayın No: 313

### Gençlik, Ergenlik Ve Psikohipnoterapi

ISBN: 978-605-7926-83-8 Yayın No: 314

### Terapistler Kuramları Terapide Nasıl Harmanlar

ISBN: 978-605-7926-66-1 Yayın No: 315

### Terapistler İçin Hipnoterapi

ISBN: 978-605-7926-68-5 Yayın No: 316

### Terapistler İçin Psikohipnoterapi

ISBN: 978-605-7926-67-8 Yayın No: 317

### Kurumlar Ve Yöneticilerin Terapisi

ISBN: 978-605-7926-88-3 Yayın No: 318

### Pdr'de İlk Görüşme Ve Müdahaleler

ISBN: 978-605-7926-84-5 Yayın No: 319

### Psikolojik Danışmanlık Ve Zor Vakalar

ISBN: 978-605-7926-80-7 Yayın No: 320

### Psikolojik Danışmanlık Ve Okullarda Müdahaleler

ISBN: 978-605-7926-81-4 Yayın No: 321

### Psikolojik Danışmanlık Ve Kriz Yönetimi

ISBN: 978-605-7926-82-1 Yayın No: 322

### Rehberlikte Krize Müdahale

ISBN: 978-605-7926-76-0 Yayın No: 323

### Rehberlikte Travma Ve Yasa Müdahale

ISBN: 978-605-7926-75-3 Yayın No: 324

### Rehberlikte İletişim Ve Duygu Düzenleme

ISBN: 978-605-7926-77-7 Yayın No: 325

### Ruh Sağlığı Yelpazesinde PDR Hizmetleri

ISBN: 978-605-7926-74-6 Yayın No: 326

### Bütüncül Psikoterapi Yelpazesinde PDR Hizmetleri

ISBN: 978-605-7926-94-4 Yayın No: 327

### Bütüncül Yaklaşımda Kültüre Duyarlı Pdr Hizmetleri

ISBN: 978-605-7926-90-6 Yayın No: 328

### Panik, Obsessif, Anksiyete Bozukluklarında Atölye Çalışması

ISBN: 978-605-7926-85-2 Yayın No: 329

### Terapist, Danışan İlişkisi

ISBN: 978-605-7926-69-2 Yayın No: 330

### Psikoterapiler Ve Rölatif Bütüncül Yaklaşımlar

ISBN: 978-605-7926-78-4 Yayın No: 331

### Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Danışan Olmak

ISBN: 978-605-7926-96-8 Yayın No: 332

### Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Terapist Olmak

ISBN: 978-605-7926-95-1 Yayın No: 333

### Ruhsal Ve Kurumsal Gelişim Hikayeleri

ISBN: 978-605-7926-71-5 Yayın No: 334

### Süpervizyon Ve Sempozyum Konuşmaları

ISBN: 978-605-7926-70-8 Yayın No: 335

