

İYPPD E-bülten

İstanbul Yetişkin Psikanalitik Psikoterapi Derneği E-bülten

İYPPD E-bülten

İstanbul Yetişkin Psikanalitik Psikoterapi Derneği E-bülten

İstanbul Yetişkin Psikanalitik Psikoterapi Derneği dijital yayınıdır.

Yayın Komitesi

Evindar Karabulut
Bilge Tunçelli Ekizoğlu
Sera Yiğiter
Banu Aslantaş Ertekin
Seda Yasar

Yayına Hazırlayan

Betül Yazıcı

yayin@iyppd.org

İçindekiler

Önsöz	2
“Travma ve Kayıpla Yüzleşmek: Duygulara Yol Açan Düşünceler...” , Susan White	3
“Klinik Çalışmada Zamanın Ruhu” , Sezai Halifeoğlu	18
“Çağın Kaygıları”, Nurdan Begüm Kaplan Soylu	30
İYPPD Etkinlikleri	39

Merhaba,

Derneğimizin dördüncü bültenini hazırlarken, Kasım 2024'te düzenlediğimiz “Zamanın Ruhu” başlıklı sempozyumumuzdan bazı konuşmaları sizlerle paylaşmak istedik. Zamanın hızla değiştiği, toplumsal dönüşümlerin yoğunlaştığı bu dönemde, terapist kimliğimizle “zamanın ruhu” üzerine düşünmek bizi önemli sorularla karşı karşıya getirdi. Bu sayıda yer alan yazılarda, formatörlerimiz Susan White ve Sezai Halifeoğlu ile derneğimiz üyelerinden Nurdan Begüm Kaplan Soylu, bu ruhu psikanalitik bir bakışla ele alıyorlar. Yazıların sizlere yeni düşünme alanları açmasını umuyor, keyifli okumalar diliyoruz.

İYPPD Yayın Komitesi adına,
Seda Yasar

Travma ve Kayıpla Yüzleşmek: Duygulara Yol Açan Düşünceler...

Susan White

Özet

'Zamanın ruhu' teması üzerinde düşünmeye başladığımda, hayatımızdaki önemli anları ve şu anda içinde yaşadığımız dünyayı düşündüm. Görünüşe göre artık "kriz zamanlarında psikanalitik düşünen zihni aktif tutmaya" her zamankinden daha fazla ihtiyacımız var (Birksted-Breen 2020). Bu yazıda travma kavramından yola çıkarak psikanalizdeki aktarım kavramının "burada ve şu anda" oluşunun ayırt edici yönüne dair Kleinci bakış açılarına odaklanacağım ve travma ve kayıpla karşı karşıya olan bir hastayla çalışmanın bazı yönlerini vurgulayacağım. Bu kadar çok kötü gerçeklik varken terapide nasıl iyi nesnenin yanında kaldığımızı veya durabildiğimizi sorarak bitiriyorum. Bu, hem kendimiz için daha fazla dayanıklılığa ihtiyacımız olduğu ama aynı zamanda hastalarımızda da bunu geliştirebileceğimiz için mi şu anda bu kadar aciliyetli bir soru?

Giriş

Günümüzde ‘zamanın ruhunu’ yakalayan bir yazı yazmam istendi, sempozyumun başlığı Almanca’da ‘zamanın ruhu veya hayaleti’ anlamına gelen ‘zeitgeist’ kelimesinden.

Bir alıntı ile başlayacağım:

“... anın önemini her zaman o anda bilemeyiz, ...”

Bu makalenin temasını düşünürken, hayatımızdaki önemli anları, bireysel düzeydeki belirli yaşam deneyimlerini düşündüm. Ancak bireyler olarak bu günlerde dünyada olup biten korkunç olaylardan da etkileniyoruz ve şimdi her zamankinden daha fazla, Birksted-Breen’in (2020) sözleriyle, “kriz zamanlarında psikanalitik düşünen bir zihni aktif tutarak” (s. 433) çabalıyoruz.

Bell (2022), Freud’un (1914) “Savaş ve Ölüm Zamanlarında” adlı makalesini tekrar ele alarak olası insan yıkıcılığının koşulları üzerine yazdığı makalede, “yakınlarımızın ölümü bir tür ara alemde yer bulur – çünkü bir anlamda, onlar bizim bir parçamız olarak hissedilir ve bu nedenle ölümün neden olduğu rahatsızlık, yalnızca acı kayıptan değil, aynı zamanda varoluşumuz için çok gerekli olan inkar kalkanını yırttıkları için ortaya çıkar” (s. 677) der.

Bell’in düşünceleri, şu anda dünyamızda tanık olduğumuz yıkıcı acı kayıpları hatırlatıyor. Covid-19 sağlık krizinden, Türkiye’deki depremin yol açtığı yıkıcı olaylardan, Rusya’nın Ukrayna’yı işgalinden ve İsrail, Gazze ve Lübnan’da yaşanan toplu katliamlar ve dehşetten sonra bazılarımız gerçekten “savaşlardan geçmekteyiz” diyebilir.

Travmanın iç dünyayı tehdit ettiğini biliyoruz ve bu nedenle kaybın acısını beraberinde getirmeyen travma yoktur (Russell 2006). Yukarıdaki örnekler, bizde erken dönem kaygı durumlarına, deneyimlere ve bilinçdışı fantezilere dayalı kişisel anlamlar uyandırabilir. Melanie Klein, savaşın hastalarının zihninde nasıl algılandığını yazmış, savaşın korkunç fantezileri dış dünyada gerçekleştirdiğini anlatmıştır. Savaşın patlak vermesi, bazı açılardan bir çöküşe benzetilir, çünkü savaş uzun süredir var olan gerginlik ve çatışmaların altta yatan tuhaf ve çarpık biçimlerini gösterir ve yalnızca savaş anına odaklanmanın veya yalnızca krizle ilgilenmenin, fay hatlarını ve ondan önce gelen güçleri görünmezleştirdiği söylenebilir (Bell 2022). Hokusai'nin popüler sanat eseri "büyük dalga"da (Hokusai'nin ünlü sanat eseri aşağıda) insanlığın varoluşunun kırılma noktasına işaret eden tsunami resmi gözümde canlandı. Hokusai'nin sanat eseri, insan yaşamının kırılma noktasının doğanın yüce gücüne karşı tezat halini temsil eder- resim, Fuji Dağı sarsılmaz bir şekilde dururken dalgaların çarpışmasını gösterir. Rahatsız edici ve yön duygusunu bozan, yok edici bir güçle yıkıp geçen veya yıkıp giren dalgaların görüntüsü.

Zamanın ruhu temamıza geri dönersek, Hammad der ki: -

"...şu da doğrudur ki içinde yaşadığımız şu an, kronikleşen bir kriz gibi hissediliyor: politik, ekonomik ve iklim krizleri bizi kuşatıyor, yapay zekanın hızlı gelişimi ve tekrar eden nükleer savaş kabusunun yarattığı diğer varoluşsal krizlerle birlikte" (s. 2, Hammad, 2024)

Nesne ilişkileri açısından bakıldığında travma, iyi bir iç ve dış nesnenin kaybı şeklinde deneyimlenir (Garland 1998). Ayrıca, De Masi (2012) şunları belirtir:

“Ruhsal travma ani ve tekrarlanan zarar verici eylemdir çünkü gerekli koruyucu savunmalar (veya koruyucu kalkan olarak da adlandırılan şey) ezici darbe ve etkisiyle başa çıkmak için donatılmamıştır. Anlaşılamaz veya çözümlenemez, çünkü bir ilkel savunma seli hakim olur ve üstünlük kazanır”.

Bu açıdan travmatik deneyimler anlamlandırılmaz ve zihin üzerinde baskın bir şekilde etki ederler. Bu anlamda, anın önemi bilinemez hale gelir çünkü 'düşünülemez' kılınmıştır. Stubble (2002) şöyle demiştir:

“Travma, dış dünya ile içsel deneyimimiz arasındaki ayrımları çökertir... en kötü kabuslar gerçekleşir” (s. 22). Dahası, içsel olarak, erken yaşamdan gelen kaygıların yeniden harekete geçmesi söz konusudur ki bu bireyi daha da bunaltır.”

Ayrıca, olumsuz deneyimlerin güveni azalttığını ve içsel cezalandırmayla ilgili kaygıları doğruladığını da biliyoruz. Dış gerçekliğin içsel dehşetleri doğruladığı durumlarda, sonuç bunlar arasında ayırım yapmada ciddi bir zorluktur (Bell 1998). Bu son fikir, travmatik bir durumun ters yüz olma hali' olarak düşünebileceğimiz bir şey ve hastalarla yaptığımız çalışmalarda, bu psişik bölgeyle, iç ve dış arasındaki etkileşimle ve bunların herhangi bir anda nasıl örtüştüğü veya ayrıldığıyla canlı bir şekilde karşı karşıya olduğumuzu görüyoruz. Travma-sonrası bir zihinsel durumda, yalnızca korku ve çaresizlik gibi duygular değil, aynı zamanda kafa karışıklığı, şaşkınlık, tutarsızlık ve beklentilerde güven kaybı da buluyoruz. Bireyin güvenlik duygusunun temelini oluşturan, önceden var olan bilinçdışı inanç sistemi ve şeylerin doğruluğuna dair dile getirilmemiş varsayımları parçalanmıştır. Bu durum hem içeriden hem de dışarıdan gelebilir; bu da travmanın içsel ve dışsal olduğunu belirtir (Britton 2005)

Genellikle bir şeyin ne kadar travmatik ve acı verici olduğu bilgisi ancak olaydan sonra, geriye dönük olarak tanımlanabilir. Travma geçirmiş hastalarla çalışırken ortaya çıkan zorluk, gerçek yaralayıcı tecrübe geçmişte, yetişkinliğin veya çocukluğun erken dönemlerinde olsa bile, 'travmatik durumun' güncel anda ne kadar mevcut (ve somut) halde olmaya devam ettiğidir. Travmatik bir durumun insanları farklı şekillerde etkilediğini biliyoruz, bazılarını daha az, bazılarını daha fazla.

Bir kişinin duygusal bir deneyimin gerçekleri hakkında düşünme yeteneği, duygusallığın ve özellikle acının kontrol altına alınmasını gerektirir (Meltzer& Harris Williams, 1976). Brenman (2006), kişinin dayanılmaz acıya katlanma kapasitesi hakkında bazı önemli noktalara değinmiştir. Travmanın acı verici bir şekilde işlenmesi, Stubbley (2003) tarafından yazılan dokunaklı bir makalede ve Stubbley ve Young'ın (2002) karmaşık travma, Garland'ın travmayı anlama (1998), Lemma'nın kaybın sapkınlığı (2004) ve McGinley ve Varchevker'in (2013) yaşam döngüsü boyunca travmaya katlanma üzerine yazdığı iyi bilinen metinlerde anlatılmıştır.

Travma üzerine en güncel kitap Weiss tarafından yazılmış ve travma yaşayan kişilerin karşılaştığı duygusal engelleri belirlemiştir (2020). Travma sonrası yas birçok yönden karmaşıktır. Weiss (2021), Uluslararası Psikanaliz Dergisi'nde psikanalizde travmanın kavramsallaştırılması üzerine çok kapsamlı bir makale yazmış ve bazı çok ilginç fikirlerden yararlanmıştır. Henningsen (2018), bebek travmasının sık görülen nedenlerine örnekler vermiştir: fiziksel acı, travmatik ayrılık ve nesne kaybı. Birincil nesne ilişkilerindeki travma da, daha sonraki travmatik ve psikopatolojik durumlar , örneğin borderline durumlar ve psikoz, için temelden bir kırılma yaratır. Bu tür travmalar için yeni bir tanı kategorisi oluşturuldu: PTSD adı verilen yetişkinlikte başlayan tek bir travmanın aksine, yeni bir isimle, C-PTSD adını aldı. Ben, NHS'de (Ulusal Sağlık Hizmetleri), 'travma bilgisi içeren bakım' gibi terimlerin revaçta olduğu ve travma ve onun sonuçlarıyla başa çıkmak için çeşitli psikolojik terapilerin sunulduğu bir psikiyatri ortamında çalışıyorum. Burada vurgu, terapötik ilişkide gerçekleşen dinamik süreçler veya ilişki temelli bir yaklaşım olarak da adlandırılan şeyin sürece dahil edilmesi üzerindedir (Courtois ve Ford 2016).

Travma üzerine psikanalitik teorinin tarihi çok zengin, kapsamlı ve elbette tartışmalıdır. Freud, baştan çıkarma teorisinden uzaklaştıktan sonra, "psişik gerçekliği nevrozlarda belirleyici faktör olarak görmüş ve travmatizasyonun içsel kaynakları olabileceğini" (Bohleber, 2010) belirtmiştir. Freud'un bir histeri vakasının analizi fragmanları (1905) ve inhibisyon semptomları ve kaygı üzerine bilinen makalesinde (1926) travmatik durumdaki dayanılmaz uyarılma karşısında egonun tamamen çaresiz olduğunu anlatır. Britton (2005), Klein'cı teoride hiçbir yerde travmadan bahsedilmediği sorusunu ortaya atmıştır. De Masi (2012) de benzer şekilde Klein'cı sözlükte travmadan bahsedildiğini bulamamıştır. Bunun nedeni nedir? Bu benim de sık sık merak ettiğim bir şey. Britton, Klein'ın bunu çok düşündüğünü düşünüyordu. Bunun, paranoid-şizoid, depresif konum, erken Oedipus durumu ve Bion'un "psikolojik felaket" olarak adlandırdığı "kontrol altına almada" başarısızlıklar da dahil olmak üzere, Klein'ın gelişim teorisinin temeli üzerine daha önceki çalışmalarında örtük bir şekilde var olduğuna inanıyor (Britton 2005). Britton (2005) şöyle diyor:

"Esasında bu, travmatik bir deneyimin bebekliğin kaçınılmaz bir parçası olarak görüldüğü bir kaygı teorisidir" (s.13)

Rosenfeld'in 'travmatik deneyim' teriminden bahsettiğini ve hasta yardım için bize döndüğünde şunları söylediğini belirtmek istiyorum:

"Bana göre, travmatik bir deneyimde dikkate alınması gereken en önemli gerçeklerden biri, hastanın her şeyle tek başına karşı karşıya kaldığı, hatta bazen hatırı sayılır bir süre boyunca yalnız savaşmak zorunda kalmış olmasıdır. Çoğu zaman, inkar, bölünme ve kendine yabancılaşma gibi şiddetli savunma tepkileriyle hayatta kalmıştır. Bu nedenle, bir hasta yardım için bir analiste yönelmeye cesaret ettiğinde, onun kendisi için oldukça dayanılmaz olan korkunç deneyimleri paylaşmasını bekler. Bilinçsizce, analisti çok güçlü yansıtma ile deneyimlerine dahil etmeye çalışır, bazen analiste ve çalışmasına yönelik saldırılar gibi görünen çok şiddetli yansıtma yapar". (s.36).

Rosenfeld burada hem deneyimi ve savunmaları, hem de yansıtılan şeyin analiste nasıl itileceğini veya aktarılacağını dikkatimize sunarak net bir resim çiziyor. Ayrıca, aktarım talebinin yoğun olduğunu ekliyor. Rosenfeld'in (1987) travmaya ilişkin bakış açısının birçok sonucu var ve bunlardan birini bu makalede daha ayrıntılı olarak inceleyeceğim.

Aktarım içinde çalışmanın önemiyle ilgili olarak Strachey şunları yazıyor:

"Ölü koşullar ve mummylaşmış kişiliklerle ilgili olan ve sonuçları zaten belirlenmiş olan uzak geçmişin çatışmalarıyla elimizden geldiğince başa çıkmak yerine, kendimizi aktüel ve aciliyetli bir durumun içinde buluyoruz, burada biz ve hasta ana karakterleriz" (s.133)

Şimdi travmayla yüzleşmeyle ilgili gerçek soruya geliyoruz. Psikanalitik psikoterapinin amacının yardım için bize gelen kişinin iç dünyasını ve her bir özel durumda travmanın neyi ifade ettiğini anlamak olduğunu biliyoruz. Ayrıca travmatik bir deneyimden sonra koruyucu kalkanda bir yırtılma olduğunu ve zihnin kendisini acıdan korumasının tek yolunun bölünme mekanizmaları, yansıtımlı özdeşim ve inkâr gibi ilkel savunmalara aşırı dayanmak olabileceğini de biliyoruz. Özellikle psikoterapinin erken aşamalarındaki bazı hastalar, her şeyi geri getirip bir imge veya duyum seli yaşamaktan korktukları için travmayı zihinlerine getiremediklerini, söylüyorlar. Bir kelime veya anı bir geriye dönüşü (flashback) tetikleyebilir. Weiss, bunların genellikle "zamanın dışına düşmüş anılar" olduğunu belirtiyor. Bu durumda Weiss, kalıcı olarak şimdiki zamanda olan bir geçmişini nasıl yorumlayacağını soruyor. 'Travmatik hatırlamanın' geçmişi korumayan, ancak izlerini yok eden bir unutma olan 'ekliptik unutmanın' sonucu olduğunu düşünür. Ekliptik unutma, unutamama ile ilişkilidir ve 'travmatik hatırlama' hafıza değil, salt bir mevcudiyettir, bir 'zamanın dışına düşme'dir'. Anlamın ancak sembolleştirme süreçleri aracılığıyla geri kazanılabileceğini savunur. Steiner'in ifade ettiği gibi, deneyim gerçek ve anlık hale gelir. Düşünülemez olanın baskısı altında, zihin depresif pozisyonda sembolleştirmeyi sürdüremez.

Boulanger (2002), travma anısının genellikle zihnin gözüne dağlandığını, bu nedenle kişinin hafızanın gölgesini düşüremeyeceğini yazmıştır. Travmayla başa çıkarken, bir zamanlar psişik olarak tanıdık olan her şeyin sorgulanmaya başladığını ve parçalanmaya yol açtığını, buna 'benliğin çöküşü' adını verdiğini ve bu durumu bir çöküşe benzettiğini açıklamıştır. Bir çocuk için gelişen zihinleri travmatik deneyimi temsil eder ve dünyayla olan ilişkileri travmanın izini taşır. Travma 'parmak izi' - dokunmaya karşı çok hassas kalan ve sinir uçlarının yüzeye çok yakın olduğu hissedilen iyileşmiş derin bir yara gibi - kişiyi ezici acı anına geri döndürür. Travma deneyimleri hem zihinde hem de vücutta bulunur. Travma geçmişi olan hastalarımızda sıklıkla, içlerinde şiddetli bir saldırı gibi bedensel bir darbe hissi ile kaldıklarını görürüz. Bu, kişinin bütünlüğüne yönelik büyük bir yaralanma hissi içerebilir. Kullanıldığını duyduğum yaygın bir ifadeye göre, travmatik bir deneyim, korku ve şaşkınlığa veya şoka işaret eden, felç olmuş, olduğu yerde donmuş bir 'farlara yakalanmış tavşan' deneyimi gibidir.

Öyleyse, geçmişte yaşanmış bir travma bugünde neyi ifade ediyor olabilir? O'Shaughnessy'nin (2013) hasta ve analist arasındaki çalışmada ortaya çıktığı şekliyle hastanın içsel öznel dünyasıyla ilişkili olarak yer ve zamanı inceleyen makalesiyle ilgileniyorum. Makalesi, *"Burası neresi? Şimdi neresi?"* idi ve Freud'un aktarım anlayışını geliştirirken analitik odağını (pratik ve maddesel olan) dış gerçeklikten bilinçdışı fantezileriyle psişik gerçekliğe nasıl kaydırıldığını anlatıyordu. Makalesinde O'Shaughnessy, Betty Joseph'ten etkilenen Klein'cı bakış açısını ele alıyor ve psikanalizin ayırt edici "burası ve şimdi"sini hastanın içsel öznel dünyasının "yeri ve zamanı" olarak tanımlıyor ve şöyle diyordu:

"Onun (Freud'un) önceki teknikleri "belirtilerin oluştuğu anı doğrudan odak noktasına getirmeyi" amaçlıyordu (Freud 1911, s. 147). Analist, hastanın hafızasındaki boşlukları doldurmasına, "orada ve o zaman" nasıl gerçekleştiğine yardımcı olmaya çalışırdı. Daha sonra, aktarımın ve tekrar etme zorlantisının keşfiyle Freud, "orada ve o zaman" ve "burada ve şimdi"de zamana farklı bağlantılar buldu... Freud bize şunu söyler: "Hastanın hastalığını geçmişteki bir olay olarak değil, günümüzdeki bir güç olarak ele almalıyız (s.7).

O'Shaughnessy'nin bu makalesi önemlidir, çünkü hem yerin hem de zamanın sembolleştirme ve entegrasyon sürecinin ayrılmaz bir parçası olduğu hissini verir. Birkaç yıldır analizde çalıştığı bir hastanın psikanalitik süreci hakkında ayrıntılı açıklamalarda bulunur ve analitik süreç zamanla ortaya çıktıkça anlamın yeniden kazanıldığını fark eder. Vakası başlı başına travmayla ilgili değildi, ancak klinik yaklaşımına dair farklı bir bakış açısı sağladığı için benim zihnimde yankı uyandırdı ve aklımda olan bir vaka ile bağdaştırabildim . Anladığım kadarıyla, makalede burada ve şu anda kavramını sunuyor ve analitik seansta bunun nasıl yaşandığını açıkça anlatıyor, bu da bana çok yardımcı oldu. Yaklaşımı, Bion'un daha önceki makalelerinden büyük ölçüde etkilenmiştir: düşünme anlayışı ve özellikle psikozdaki iniş çıkışları konusunda. Yansıtıcı özdeşim kavramı üzerine Rusbridger'i "Psikanalizde Soruşturmalar" adlı kitabının girişinde alıntıyla diyor ki:

"... analistin anlama gücü, hastasını esas ve en derin modda, yani alımlama, sınırlama ve hastanın yansıtıcı özdeşimi hakkında düşünme yoluyla tanınmanın duygusal deneyimlerine dayanır" (s.7)

O'Shaughnessy'nin makalesinden cesaretle alarak, travmayla ilişkili olarak yer kavramını ve özünde, 'dışarıda' olanlardan hastanın iç dünyasında olup bitenlere kadar analistin zihnindeki sınırlandırmayı (analistin zihnindeki yer) düşündüm,. Zorluk şu ki, psikanalist olarak biz de bazen gerçek travmanın çok fazla etkisi altında olabiliriz. Steiner (2011) '*gerçekliğin uyuşturan hissi*' üzerine bir makalesinde – '*yani analist hastanın gerçekliğiyle fazla meşgul olmuş ve ahlak baskısı altında aktarımın psişik gerçekliğinin farkındalığına karşı uyuşmuş olabilir* (s. 73)

Gerçek oldukları ve genellikle tamamen haklı olan güçlü hisler uyandırdıkları göz önüne alındığında, hastanın travmatik gerçekliğinin tarafında olma isteğinin güçlü olabileceğini söyler. Ancak bu durumlar, ne olup bittiğini netleştirmenin imkansız olabileceği bir ölçüde tezahür edebilir. Steiner (2011b) şunu söyler:

“Tepkilerimde bir yandan öbür yana çekiliyordum” (s. 78)

Bildiğimiz gibi, Klein (1946) nesnelere tüm içsel alemi, dış gerçeklikle etkileşim içindeki bilinçdışı bir dünyayı ve yansıtıcı özdeşimin rolüne ilişkin anlayışının sonraki gelişmelerini derinleştirdi. Bu şekilde, odak noktamızı geçmişte olanlardan (travma durumu) bireyin içsel nesnelere bağlamında içinde olup bitenlere nasıl kaydıracağımızı düşünebiliriz.

Aktarım çerçevesinde travmayı anlamakla ilgili olarak yer ve zaman kavramını incelerken, Freud'un 'nachträglichkeit' teorisine dayanan 'après coup' kavramı akla gelir, yani sonradan etki. Duygusal etkinin daha önceki 'travmanın' mevcut hafıza izlerine eklendiği yer burasıdır, çünkü 'olduktan sonra' bilinir hale gelir. Britton (2005) oldukça farklı bir şeyi vurguladı:

“...Melanie Klein'in fikri, 'sonradan etki' kavramının ilk formülasyonunun neredeyse tam tersidir. Yani, bu ekstra şiddet ve rahatsızlık şimdiki zamandan değil, daha sonraki olaylar tarafından uyandırılan çocukluk fantezisinin yeniden canlanmasından gelir”. (s.7)

Britton, Freud'un nachträglichkeit veya après coup kavramı ile Britton'ın travmatik deneyimde sonradan etkinin rolüne ilişkin Klein sonrası versiyonu arasındaki farkı açıkça anlatır. İlkinde, şiddetin daha önceki anılara uygulanan güncel dürtülerden geldiği varsayılıyor. İkincisinde ise şiddet, şimdiki zaman ile çocukluk fantezisinin dehşetleri arasında kurulan bağlantıdan geliyor.

Zamanla ilişkili olarak, hastanın geçmişi, içsel nesne ilişkilerinde somutlaştırılır. Feldman'ın (2007) "Illuminations of history" başlıklı makalesi, bir hastanın hikayesinin veya anlatısının genellikle çalışmanın seyri içinde nasıl ortaya çıktığını, ancak analist ile hastası arasında aktarımın analizi yoluyla etkileşimde keşfedilmeyi beklediğini açıklıyor. Kaçınılmaz olarak, travmatize olmuş zihin durumlarının baskısı altında çalıştığımızda, geçmişin aydınlanmalarının oldukça karmaşık görünebileceği bir bilinçdışı fanteziler ve karşı aktarım duyguları bütünü vardır. İçselleştirmeler, çarpıtmalar, özdeşleşmeler ve patolojik organizasyonlar, anlayışımızı etkileyebilecek defansif yerler olarak hizmet eder. Örneğin, travmadan sonra 'saat durmuş olabilir' ve bu çarpıtmalar ve zamanlamalar, hatırlananlarla birlikte, süreci oldukça belirsiz hale getirir. Bu baskılar altında, terapist olmanın gerektirdiği rolü yerine getirmek için karmaşık etkileşimleri çözmek zorunda kalırsınız. Steiner (1993), yansıtmalı özdeşleşmede, öznenin nesneyle, kendine ait özellikleri olan ayrı bir kişi olarak değil, sanki kendisiyle ilişki kuruyormuş gibi ilişki kurduğunu" söyler (s.)

Çalışmanın odak noktası, travmatik olaya anlam veren karmaşık fantezileri keşfetmektir. O'Shaughnessy (1999) bunu 'duygu ve anlamla hatırlama' olarak belirtir. Dahası, Rusbridger (2012), , duyguların varoluşumuzun temel verilerini ve bazı temel verilerini temsil ettiğini düşünen Klein'a atıfta bulunarak duyguların zihinsel yaşamdaki yeri hakkında yazmıştır. Fantezilerin belirli bir duygunun hikayesini nasıl anlattığını ve nereye yönlendirildiğini şöyle açıklamıştır:

“Zihindeki tüm duygular ilişkisel olarak, özne ile nesne veya nesnenin bir parçası arasındaki ilişkinin bir parçası olarak temsil edilir” (s.146).

Örneğin travmatik deneyime karşı geliştirilen savunma yapıları, terapistte ulaşma kapasitesini zorlaştırır ve analitik süreçte yıkıcılığa doğru bir çekim ortaya çıkabilir. Flynn ve Skogstad (2006), hastanın psikanalitik psikoterapi sırasında yıkıcılığa nasıl yönelebileceğini ve sonra nasıl uzaklaşabileceğini göstermektedir. Bu makale, yıkıcı narsisizm (örneğin Rosenfeld) üzerine ayrıntılı tartışma sunuyor: ciddi şekilde rahatsız hastalarla yaptıkları çalışmalarda bu sürecin dinamiklerini göstererek, hastanın zihninde yıkıcı bir durumu idealize ederek, bir anda çekimine kapılıp cezbedildiklerini örnekler. Yıkıcı olan bir yer, travmanın bulunduğu, tabiri caizse 'içsel olarak yıkıcı' olduğu veya hastanın savunmasız, daha muhtaç kısmının, artık zihnin patolojik bir yapısı olan 'bir yerde' yerleştiği, hastayı gerçeklikle bağlantı ve temastan uzaklaştıran, bu travmayla yüzleşme sürecini karmaşık ve zor hale getiren bir yerdir.

Son olarak, travmanın veya travmatik bir deneyimin bilinçdışı fantezileri ne olacak - kötü nesnelere neden olduğu, içsel cezalandırıcılar haline gelen ve dışarıda düşmanca bir dünyaya içeride yıkıcı dürtü korkusuna yol açan korkular. (Klein 1946).

Klein (1940) 'Yas ve manik-depresif durumlarla ilişkisi' üzerine yazdığı makalede, Bayan A'nın (kendisinin de Klein olduğunu biliyoruz) oğlunu kaybetmenin acısını nasıl çektiğini ve eski sosyal bağları yeniden kurmak için kasabada yürüyüşe çıktığını anlatmıştır. Klein, sokaklarda bunalmış hisseden ve onları yabancı ve hayatın akışından uzak olarak deneyimleyen, ve sessiz bir restorana çekilmek zorunda kalan kadının hissettiği kaygı ve kaosu canlı ve dokunaklı bir şekilde anlatmıştır. Ancak orada da tavanın yıkılacak gibi olduğunu hissetmiştir (Klein 1988 a, s. 361) ve tek güvenli yerin kendi evi gibi görüldüğünü söylemiştir. Dış dünyanın korkutucu kayıtsızlığı, zulmedici hale gelen "iç nesnelere yansımıştır". Gerçekten, yaşanmış deneyimlerden bahseden dokunaklı bir yazı, en dokunaklı şekilde "gerçek iyiliğe olan güvenin kaybolduğu" hissiyle ifade ediliyor (s. 34, Glover 2009)

Psikanalizde, aktarımdaki anlara ve hareketlere vurgu yapılır (Joseph, 1985) – bunu bu makalenin bağlamında, "aktarımdaki zamanın ruhu" olarak düşünebiliriz.

Travma durumları hakkında psikanalitik bir bakış açısından düşünmenin birçok yolu vardır. Bu yazıda, O'Shaughnessy'nin tanımladığı gibi, aktarımda burada ve şu anda oluşa ve yer ve zamana vurgu yapan teori ve klinik uygulama yönlerini bir araya getirmeye çalıştım. Bunun, travmatize olmuş hastayı seansta yaşadığı şekliyle daha fazla düşünmemi sağladığına inanıyorum. , Böyle zihin hallerinde, travmatik bir deneyim anının önemini yalnızca o anda orada olanlarla bilemeyeceğimizi, ancak içsel dünyanın bir anlamda kendi adına konuşmasına izin vererek ve her iki unsuru da tutabildiğimizde, zorlayıcı kuvvetini hissetmek zorunda kaldığımızda ve olan biteni kelimenin tam anlamıyla, andan ana aktarımlarda, farlara yakalanmış bir tavşan konumuna düşmeden, yavaş yavaş katlanmaya ve yüzleşmeye başladığımızı fark ederek ve zihnimde buna bir yer ayırarak başarabildim.

'Zamanın ruhu' temasını bu yazımda bir sonuca bağlarken, işimizin büyük çoğunluğunun hastaların yıkıcı dışsal travmatik gerçeklerin ezici içsel etkileriyle yüz yüze gelmelerine yardımcı olmak olduğunu, ve geçmişteki bu travmaların şimdide ifade ettikleri şeyler olduğunu ve belki de, hastalarımızın dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olabilmek için günümüzde her zamankinden daha fazla dayanıklılık geliştirmeye ihtiyacımız olduğunu belirtmek istiyorum.

Klinik Çalışmada Zamanın Ruhu

Sezai Halifeoğlu

Kasım 2024

Konuşmama bir soruyla başlayayım: Psikoterapinin veya ruhsal sağaltımın hedefi nedir? Yanıt olarak, çoğumuz psikoterapinin hedefinin özneyi “iyileştirmek” olduğunu söyleyecektir. Peki, ruhsal bakımdan iyi olma hali nedir? Ruhsal sağlığın geçerli bir tanımı var mıdır? Doğrusunu söylemek gerekirse hem ruhsal-zihinsel sağaltım teknikleri arasında hem de klinisyenden klinisyene ve çağdan çağa değişebilen bir şeyden bahsediyoruz. Ruhsal açıdan sağlığı ve sağlıksızlığı onunla ilişkili hangi disiplinin tanımladığına, söz sahibi bilimlerin zamanla gösterdikleri ilerlemelere ve değişen bakış açılarına göre de tanımı sürekli değişir.

Örneğin, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 1952 yılında geliştirilen DSM ölçütleri ile ruhsal-zihinsel hastalıkların yani sağlıksızlığın sınırlarını belirleme ve onları tanılama işine girilmiştir. Ancak DSM'nin bugün beşinci versiyonunun varlığı,neyi semptom olarak görüp neyi görmeyeceğimizi zamanın ruhunun belirlediğine delildir. DSM ruhsal açıdan sağlıklılığın ne olduğunu tanımlamaya hiç kalkışmamıştır bile. Ruhsal-zihinsel sağlıksızlığın kategorizasyonuna ICD hastalık sınıflaması ile soyunan Dünya Sağlık Örgütü ise 120 sene önce başlattığı bu girişimini her on yılda bir yenilemek zorunda kalarak bugün 11. versiyonuna ulaşmıştır. Tıp alanından bu iki girişimden, zamanın değerlerinin ve bakış açısının kalıcı olarak ruhsal sağlık-sağlıksızlık tanımı yapma konusunda bilimin yetkinliğini azalttığını örneklendirmek için bahsetmek istedim.

Bilim insan topluluklarının oluşmasını sağlayan kültürle yakın ilişki içindedir. Kültürel normlar sağlamlılığın ölçütü olarak kabul edilir, normdan sapmalar da o toplumda anormallik olarak nitelendirilir. Ruhsal sağlığın ne olduğunu tanımlamayı güçleştiren şey, böyle bir tanım yaparken baz alınan kültürel normların toplumdan topluma farklılıklar göstermesi ve zamanla değişmesidir. Bu nedenle tarih boyunca ruhsal sağlığın normu değişmiştir, aynı şekilde gelecekte de değişecektir. Çağın kültürel normları her zaman için ruhsal sağlamlılığın tanımına sızar; dolayısıyla sağlıksızlığın, anormalliğin ve patolojinin de. Kültür hem standardı belirlediği için hem de böyle bir tanıma yapmaya soyunan en uzak görüşlü bilim insanının perspektifini dahi çağın normlarının içinde sınırlandıracağı için yapılan her girişim zamana yenik düşer.

Psikanalistler sağlamlılık durumunun neye karşılık geldiğini tanımlamaya çok önem vermemiş ve bu işe pek girişmemişlerdir. Bu işe soyunanlar da ruhsal sağlığın ne olduğu hakkında hemfikir olamamış, farklı kuramcılar ruhsal-zihinsel alanın farklı işlevlerini vurgulamışlardır. Referans olarak en sık kullanılanlar; dürtü ekonomisi, düşünce içeriği, duygu yoğunluğu, duygudurum dalgalanmaları, davranış biçimleri, iç ve dış gerçeklikle kurulan ilişki biçimi veya kullanılan temel savunma düzenekleri olmuştur. Hangi ruhsal-zihinsel işlev ölçüt olarak alınırsa alınsın, kültürel normlar her birinin değerlendirilmesinde bir ölçüde belirleyicidir. Bu da kültürel normlara uygunluğun, psikanalizin ruhsal sağlığın ne olduğunu söyleme girişiminde de geçerli bir kriter olmaya devam ettiği anlamına gelir .Ki bu onun da temel referansında zamanın ruhuna teslim olduğuna işaret eder.

Psikanaliz dahil tüm klinik çalışmalarda yani dil aracılığıyla yapılan sağaltımlarda; danışan, klinisyen, kuram ve teknik başta olmak üzere bu çalışmaları oluşturan önemli unsurlar bağlamında zamanın ruhunun etkisinden söz edebiliriz. Şimdi bunları sırayla ele alalım.

Zamanın ruhu danışanın talebine yansır mı? Daha doğrusu, talebinin sebebi olan semptomunu belirler mi? Benim yanıtlım evet. Örneğin, 1800'lü yılların ikinci yarısında Freud'un dikkatini, sebebi tam olarak bilinmeyen ve tedavi de edilemeyen yaygın bir semptom olan konversiyon geçiren devrin histerik kadınları çekmişti. Birinci ve İkinci Dünya Savaşı'dan sonra Melanie Klein ve Bion'un dikkatini ise psikotik savunma mekanizmalarını fazlasıyla kullanan öznelere çekmişti ki dünya genelinde o sırada kaos hakimdi. 1960'larda Çiçek Çocuklar zamanında da klinisyenler narsisistik ve borderline patolojiler ve semptomları daha sık gözlemler oldular.

Bu örnekleri çoğaltmaya ve ayrıntılandırmaya girişmeyeceğim ama insanların yaygın olarak yakındığı sorunların her devirde az çok farklı olan zamanın ruhuna uygun olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla psikanalitik kuramın gelişimi de belli zamanlarda belli patolojilere odaklanmasına bağlı bir seyir izlemiştir. Ben de konuşmamda ağırlıklı olarak güncel olan zamanın ruhunun öznenin semptomunu ve onun psikanalitik çalışmadan talebini nasıl biçimlendirdiğinden söz edeceğim.

Ama önce zamanın ruhunun internet çağına dek her coğrafyada, her kültürde aynı anda aynı niteliklerle ortaya çıkmadığını kendi deneyimimden örneklendirmek istiyorum. 2000'li yılların başında takip ettiğim ilk analizim, hem Freud'un meslek hayatının başında gördüğü histerik genç kızların hem de 1900'lü yılların başlarında gördüğü obsesif-kompulsif genç erkeklerin semptomlarına benzer yakınmaları olan ergen bir erkekti. Süpervizörüm olan Bianca Lechevalier bana, psikanaliz tarihinin başlangıcına damga vuran bu tür histerik ve kompulsif semptomları olan vakaları Fransa'da uzun bir süredir artık pek görmediklerini söylemişti. Benim vakam onda nostalji uyandırmıştı. Oysaki 1990'lardabeni psikiyatri kliniğinde çalışırken bunlar bizim ülkemizde hala çok sık karşılaştığımız semptomlardı.

Zamanın ruhunun devirden devire değiştiği fikri elbette dönemler arasında net geçişler bulunduğu anlamına da gelmiyor. Birbirlerinin içine karışarak dönüşümün gerçekleştiğini düşünebiliriz. Bunun yanı sıra bir toplumda egemen olan zamanın ruhu eskiden dünya genelinde yavaşça seyahat edip komşu coğrafya ve kültürleri muhtemelen çok sonraları etkisi altına alırken, son yüzyıllarda gelişen iletişim ve ulaşım teknolojileri sayesinde dolaşımı ve yaygınlaşması giderek hızlanmıştır.

İnsanlık tarihinde kısa sayılacak bir süreden beri teknolojinin gelişmesine paralel olarak insanların küresel ölçekte sahip oldukları ortak özellikler katlanarak artıyor. Yerel toplumsal ve kültürel farklılıklar hala belirgin olsa da birbirinden uzak coğrafyalardaki insanların paylaştığı ortak değerler, hedefler ve eğilimler artık her zamankinden daha fazla. Ayrıca, diğerlerinin hayatlarında olup bitenlerden fazlasıyla bilgi sahibi olmaya başlamasının insanın ruhsal-zihinsel nitelikleri ile ilişkilene biçimleri üzerinde şüphesiz bazı sonuçları olmuştur.

Bu sonuçlardan biri, insanın yapısal meselesi için bulduğu kadim çözümün geçersizleşmeye başlamasıdır. Şöyle ki; evrimimiz boyunca ruhsal-zihinsel niteliklerimizin ortaya çıkıp gelişmesi, yanında kaygılı bir varlık olmamızı da getirmiştir. Yani ruhsal-zihinsel nitelikleri gelişmiş bir varlıksanız, sürekli kaygılı olmak gibi bir bedeli de oluyor. Huzursuz varoluş biçimimize, ya ölümün ardından öteki bir dünyada huzur dolu yeni bir hayat fırsatı daha bulacağımız inancıyla ya da yeryüzünde huzur verici başka yaşam biçimleri olduğu ve onu bir gün keşfedeceğimize, elde edebileceğimize ilişkin hayalimiz, umudumuz sayesinde katlanmaya çalıştık. Önce ilk seçenek olan din19. yüzyılda egemen olan zamanın ruhu gereği etkisini yitirmeye başladı. Dinin insanlar üzerindeki gücü zayıfladıkça yapısal ruhsal istikrarsızlığımızı kontrol altına alabilecek yeni şeyler arar olduk. Psikanalizin tam da böyle bir ortamda ya da zamanın ruhu içinde yeşerdiğini kabul etmemiz lazım. Bilginin dolaşımının kolaylaşması ile de insan ve toplumlarının temelde hep aynı olduğu, yaşamın her yerde herkes için az çok huzursuzluk içerdiği gerçeğiyle karşılaştıkça tutduğumuz bu seçenek de çökmeye başladı. Bunun etkisi de psikoterapilere olan ilginin artışı oldu. Zamanımızın ruhunun içerdiği bu durum kendi üzerine kişisel çalışmalara başvuruları kolaylaştırmış olabilir.

Diğer bir durum ise tam tersine, klinik çalışmalarda direncin lehinde etki göstermiş olabilir. Psikanaliz insana ve yaşama ilişkin belli değerleri halen el üstünde tutmaya devam edebilen disiplinlerden biridir. İnsanlar onlara refah vaat eden her yolu, yöntemi yeni değerleri olarak benimsemeye her zamankinden daha fazla yatkınlar. Psikanaliz bilimi kuramları, klinisyen ise tutumu, çerçevesi ve yorumları aracılığıyla, isteyerek veya istemeden, öznelere başta kendine ve ötekilere karşı samimi, dürüst, açık sözlü olmayı, verdiği sözü yerine getirmeyi, insanlara güvenip onları sevmeyi salık verir. Bu değerlere sıkı sıkıya sarılmanın refahına direkt katkısı olmayacağını düşünen özne, psikanalitik çalışmanın kendisini zamanın ruhuna aykırı olarak sürüden farklı düşünmeye ve davranmaya iten etkilerine karşı direnir. Yani analitik çalışmada öznenin direnci bir tek kendi bilinçdışının afişe olmasına karşı gelişmez. Toplumsal kolektif bilinçdışı anlamına gelen zamanın ruhunun afişe edilmesine ve sorgulanmasına da her birey onun birer neferi olarak direnir. Şüphesiz değindiğim bu etkileri, zamanımızın ruhunun çok sayıdaki özelliğinden yalnızca iki tanesidir.

Zamanın ruhunu hangi etkenlerin veya gelişmelerin nasıl belirlediğine ise küresel ölçekteki son önemli gelişme olan pandemi örneğiyle değinebiliriz. İlk günlerinde bireyler, aralarında en güçlü bağların bulunduğu kişiler dahil herkesi kendi varlığına potansiyel tehdit olarak görmeye başlamıştı. Daha önceleri kalabalık gruplar halinde bir araya gelmek coşku oluşturup güven duygusunu pekiştirirken, artık ötekilerin varlığı şüpheyle karşılanıyordu. Adeta sosyolojik bir deney gibi yaşanan bu dönem en belirgin haliyle 1-2 yıl sürse de dünyada gelişen atmosferden uzak kalılabilecek bir yer olmadığından, bireylerin ve toplumların fabrika ayarlarının bozulması için yeterli bir süreydi. Yeniden kalabalık gruplar halinde bir araya gelmeye başlasak ve yaşadığımız endişeleri unutsak da ötekine yönelik bakışımızda bugün halen etkisini sürdüren bir değişimin fitili ateşlenmiş oldu. 2020'den bu yana daha bencil olduk. Ötekine ilk etapta güvenerek değil şüpheyle bakmaya ve halen yalnızca kendi canının derdindeymiş gibi davranmaya devam ediyoruz. Değişen ruhsal ayarlarına uyumlanmakta güçlük çektiği için bu dönemde terapilere başvuran öznelere, hayat hikayelerinden kaynaklanan zorluklar ve öznel dinamikleri bir yana, ani gelişen ve zamanın ruhunu belirleyen bu durumdan da muzdarip olmuşlardı.

Fakat zamanın ruhunu belirleyen pandemiden önceki yakın tarihli asıl önemli gelişme internetin icadıydı. Bu icat farklı coğrafyalardan ve kültürlerden insanları varoluş tarzı bakımından birbirine giderek yakınlaştırıp küreselleştirdi. İnternet aracılığıyla gezegenin tamamından, tüm dünya halklarından, farklı bireysel yaşam deneyimlerinden hızla ve kolaylıkla haberdar olunmaya başlandı. Bilişim ve iletişim alanında daha önce matbaa, telefon, radyo, TV ile başlayıp bilgisayar, mobil telefon ve internetin icadı ile devam eden gelişmelerin terapiye başvuran özne üzerindeki genel etkisinden az önce bahsetmiştim. İnternetin etkisi yetişkinliğinden önce onunla tanışmamış eski kuşaklara kıyasla, özellikle onunla büyüyen genç kuşaklar üzerinde daha fazla oldu.

Charles Darwin insanlık tarihinde konuşan bir varlığa dönüşmemizden sonraki en önemli gelişmenin ateşin keşfi olduğunu söylemiş. Bugün yaşıyor olsaydı ve internet ile tanışmış olsaydı muhtemelen ikinci sıraya onu yazardı. İnsanlar için yaşamı kolaylaştırmasının yanında olumsuz etkileri de olmadı değil. Bunlardan biri, bu icatla birlikte öznenin her şeyin bilinebileceğini hatta istenirse çoğu şeyin yapılabileceğini düşünmeye başlamış olmasıdır. Hem öznenin oluşumunda rol oynayan hem de toplumun varlık nedeni olan eksiklik algısı ve deneyimi geçerliliğini yavaş yavaş yitirmektedir. Her birey için her şey mümkün söylemi yaygınlaşmaktadır. Elbette oluşan bu algının gerçek bir karşılığı şu ana dek olmadı, olamazdı da.

Günümüzde klinik çalışmalara başvuran öznelerin zamanın ruhunu yansıtan ortak özelliklerini özetleyecek olursam: ne ölçüde bağımsız bir özne ne ölçüde yaşadığı toplum içinde kurallara uymak zorunda olan bir birey olması gerektiğini artık eskisi kadar kestiremeyen, ötekine (şüphesiz klinisyene de) eskisi kadar güvenemeyen; eksiğiyle karşılaşmaya gönülsüz, haset duygusunu daha yoğun yaşayan danışanlar. Bu özellikler elbette daha önce de vardı ama enformasyon çağındaki yeni icatların ardından giderek belirginleştiler. Bu danışan tutumunun nasıl ele alınabileceğine ilişkin kendi pratiğimden genç meslektaşlara bir tavsiyede bulunacak olursam: onların meselelerini analiz ederken öznel eksikliklerine değinmeden önce, doğası gereği insanın eksikli olduğu hakkında genel yorumlar yapmalarını öneririm. Çünkü insanlar bu hakikati artık her zamankinden daha fazla inkâr ediyorlar. Kendi gerçekleriyle yüzleşmeye de ancak bu şartla; özellikle de karşısında eksiklerini itiraf etmekten çekindikleri veya onun saptamasından endişe duydukları terapistleri tarafından başlangıçta tüm insanların eksikli olduğunun teyit edilmesiyle razı gelebiliyorlar.

Peki, psikanaliz, zamanın ruhunu belirleyen küresel ölçekteki bu son gelişmelerin ardından geçen kısa sürede kuramını ve tekniğini öznedeki değişimleri dikkate alarak güncelleyebildi mi? Maalesef hayır demek zorundayım. Üstelik yalnızca bu güncel gelişmeler sırasında değil, psikanalizin insanı anlama ve onun meselelerini ele alma girişiminde uzun zamandır yetersiz kaldığını söyleyebilirim. Psikanalistler ilk kuramlara ve kuramcılara sadakatleri nedeniyle onları güncellemeyi bırakın ciddi biçimde tartışmaya açmayı bile psikanalize ihanet gibi algılamaktalar. Oysaki psikanalitik bilgi Freud'un zamanında yapmış olduğu gibi diyalektik içinde geliştirilebilir ve öğretilebilir. Psikanaliz derneklerinde verilen eğitimlerde Freud'un 100 küsur sene önce ortaya koyduğu tüm görüşleri yalnızca minimal bir sorgulama yapılarak bugün de geçerliymiş gibi sunulmaktadır. Bir bilim dalının tarihsel sürecini, bilginin izlediği yolu bilmek ayrı bir şey; hala o bilim dalının ilk kuramlarını temel referans olarak almak ayrı bir şeydir.

Freud'un psikanaliz bilimini ortaya koymasının üzerinden 120 yıldan fazla zaman geçti ki bu en az 5-10 jenerasyon demektir. Bu sürede özne şüphesiz değişti. İki kuşak arasında dahi öznellik hallerinde büyük değişimler ortaya çıkabildiğini biliyoruz. Evet, bugün ruhsallığımızın içeriğini oluşturan çatışmalar binlerce yıl önce yaşayan insanlarda da muhtemelen vardı. Ancak bugün artık seyrek olarak görülen bazı ruhsal-zihinsel nitelikler belki de eski çağlarda yaygın olan niteliklerimizdi. O zamanlar rastlanmayan bazı yeni nitelikleri de sonradan geliştirmiş olmamız gayet mümkün. Ruhsallığımızın da bedenimiz gibi evrim sürecinden geçmeye devam ettiğini unutmamak gerekir.

Elbette psikanaliz de Freud'dan bu yana yerinde saymadı. Hem o hem de diğer disiplinler insana ve doğaya ilişkin ortaya yeni bakış açıları koydular. Ancak psikanalizde bu farklı bakış açılarından yalnızca birkaçı özneyi anlamakta geniş kapsamlı bir girişime dönüşebilmiştir. Lacan ve takipçileri bunlardan biridir. Çünkü bu girişimlerin çoğu önce Freud sonra da Uluslararası Psikanaliz Birliği tarafından talihsizce aforoz edilmiştir. Sonraki psikanaliz kuramcıları sadece Freud'un söylediklerine eklenilebilecek şeyler söylemişlerse benimsendiler. En radikal farklılıkları içeren ve bu yüzden belki de en ufuk açıcı olanlar küçümsenip yok sayıldı. Sonuçta bundan esas zararlı çıkan aforoz edilenler değildir. Onlar sadece ilk başlarda önyargıyla mücadele etmek zorunda kalarak yollarına devam etmişlerdir. Asıl büyük zararı psikanaliz görmüştür. Ana akımı temsil eden IPA'in ve onun kontrolünde olan yerel derneklerin verdikleri eğitimlerde ve yayın organlarında bir zorunluluk olarak önce eskileri yad etmek, ardından yine eskileri evirip çevirip konuşmak ve yazmak psikanalizin kendisi sanılmıştır.

Psikanalizi konuşmak, öğretmek ve onu pratik etmek için gerçekten de Freud'un referans alınması gerekir ama bugün anlaşıldan oldukça farklı bir biçimde. Freud'un geride bıraktığı külliyatı neredeyse ezberlemeye ve tekrarlamaya girişerek değil, onun yaptığını yaparak. O, insana ilişkin daha önce ortaya konan her bilgiye şüpheyle yaklaşmış, mevcut bilgideki eksiği aramış, üzerinde düşünmüş ve döneminde yepyeni olan bir bakış açısı geliştirmişti. Hatta zamanın ruhunu temsil eden değerlerle uyuşmayan çocuk cinselliği gibi bazı iddialarını bilim dünyasının ve toplumun eleştirilerini belki de aforozunu göze alarak yayımlama cesaretini göstermişti. Yaşamı boyunca kuramını güncelleyip durmuştu. Bugüne ulaşacak kadar uzun ömürlü olabilseydi muhtemelen kuramını kökten değiştirmiş de olurdu.

Bugünkü psikanalistler Freud'un yaptığını, bu kez onun ve sonrakilerin ortaya koyduklarına karşı yapma cüretini gösterebiliyorlar mı? Fizik, kimya, biyoloji, astronomi örneklerinde olduğu gibi hangi bilim dalında ilk ortaya konmuş olan bilgiler ağırlıkla yerini koruyabildi ki? Psikanaliz bir bilimse eğer müstesna olmamalı. Bugün psikanalizde geçerli olan bilgiler 50-60 hatta çoğunlukla 100 yıl öncesine aittir. Psikanaliz, insanı ve onun ruhsal dünyasını anlama girişiminde bırakın eskiye uyumlanmayı, çoğu bilimin yaptığı gibi zamanının ruhuna, bilgisine dahi uyumlanmayı onun ilerisinde olma gayretinde olmalıdır. Buna, psikanalizin inceleme nesnesi olan öznellik hallerinin o denli hızla değişmeyeceği itirazında bulunulabilir. Öyleyse öznenin 2000'li yıllardaki değişim hızına ne demeli!

Kuramda olduğu gibi benzer güncelleme ihtiyacı daha az oranda psikanaliz pratiği için de geçerlidir. Psikanaliz tekniğinin zamanın ruhuyla ilişkisini çerçeve, analistin arzusu ve yorum üzerinden ele alabiliriz.

Psikanalitik çalışmalarda çerçeve; her hafta değişmeyen saatlerde bir araya gelmek, sabit seans süreleri, gelinemeyen seansların ödenmesi, analistin kişisel bilgilerinin ifşa edilmemesi, terapötik bağlam dışında ilişkilennememe gibi kurallar barındırır. Başlangıçta yani Freud zamanında çerçevenin bazı nitelikleri bugünküyle aynı değildi. Bu disiplinin ve tedavi tekniğinin kuruluş aşamalarında yapılan uygulamalarda, kısıtlılıklar nedeniyle bazı güçlükler ve sorunlar yaşandı. Sonrasında bunlardan dersler çıkarıldı, böylece birkaç kuşak sonra çalışmanın çerçevesi netleşmeye başladı. Artık oturmuş olan psikanalitik çerçevenin değişmesi, güncellenmesi ihtiyacını kişisel pratiğimde ben de şu ana dek pek hissetmediğimi söyleyebilirim. Ama tabiki kuramla ilgili konuşurken belirttiğim gibi çerçeveyi de yalnızca anlatarak değil onu tartışarak öğretmeli, daha iyisini geliştirme olasılığı için genç zihinleri gelecekteki katkıları adına esnek kılmalıyız. Çerçevenin sabit ve sağlam olmasını sağlamak ancak aynı zamanda gerektiğinde sınır aşımı yapmadan koşullar gereği onu esnetebilmek ise klinisyenlerin kendi pratiklerinde zamanla edinecekleri yetilerdir.

Analistin arzusuna gelince, kanımca hem psikanalitik çalışmalara en çok yön veren hem de zamanın ruhundan en fazla etkilenen unsur budur. Analistin arzusu; yaptığı çalışmada onun neyi hedeflediği, danışanı ile birlikte neyi gerçekleştirmeyi istediği sorusunun yanıtıdır.

Psikanalize başvuranların taleplerinin gerisindeki semptomlar zaman içinde değişmiş olsa da talepleri değişmemiştir; onlar daima semptomlarından kurtulmak istediler. Talebe yanıt veren klinisyenin işlevi ise danışanın dönem dönem değişen semptomlarından nispeten bağımsız olarak, analistin arzusu dediğimiz duruma uygun bir biçimde değişime uğramıştır. Üstelik ekolden ekole ve klinisyenden klinisyene de işlevi değişir ki bunun gerisinde yatan temel belirleyici yine analistin arzusudur. Büyük bir çeşitlilik içeren bu arzunun yüz küsür yıllık serüvenini özetleyip birkaç ana başlığa dahi toplamam güç olurdu. Ancak günümüzden bahsedebilir ve diyebilirim ki zamanın ruhu analistin arzusunu bugün için belirsiz kılmıştır.

Psikanalizin ilk yıllarında hedef, yakındığı semptomunun anlamına ilişkin bir fikrinin olmasını sağlayarak özneyi ondan kurtarmaktı. O dönemdeki ilk klinisyenlerin bu hedefe ulaşacakları konusunda hem kurama hem de tekniğe büyük bir inanç duydukları söylenebilir. Başarısız oldukları noktada ise bunun, kendilerinin tekniği henüz mükemmel uygulayamamalarından kaynaklandığını düşündükleri de. Ya da en kötü ihtimalle tedavinin başarısızlığını danışanın direncine bağlardı.

Freud dahil psikanalitik teknik ile çalışan ilk kişiler, semptomu ona anlam vererek ortadan kaldırma girişiminde bulunurken, insan ruhsallığına ilişkin keşfettikleri bolca yeni bilgiyi danışanlarının anlattıklarıyla ve hayat öyküleriyle harmanladıkları yorumlar şeklinde onlarla paylaşırlardı. Bu tür yorumların bugün de yürürlükte olduğunu söylemek lazım. Belki şu farkla; analistin sözleri artık psikanalitik terminolojiyi pek içermemekte ve daha az kuram kokmaktadır.

Zamanla daha fazla kuramsallaştırılan aktarım olgusu psikanalitik çalışmalarda en etkili yorum çeşidi olarak görülmeye başlandı. Öyle önem kazandı ki bu kez de aktarım yorumlarında ipin ucunun kaçtığı söylenebilir. Klinisyen danışanını dinlerken, insan olmanın hakikatlerine ilişkin bilgisi, anlatılanların neye karşılık geldiğini kavramasında yetersiz kaldığında, adeta çalışmanın can simidi olarak aktarım olgusuna başvurulur oldu. Aktarım dinamiklerinin yorum biçiminde ortaya dökülmesiyle odadaki diyalogun ve etkileşimin iki taraf için yeniden anlamlı hale gelmesi sağlanmaya çalışılır. Fakat aktarım yorumu bazen çalışmanın belirli bir anında danışanın zihni üzerinde en etkili ve katkısı olacak şey iken; bazen ise klinisyenin, danışanın ortaya koyduklarını yeterince kavrayamadığı yerde kendisini görevini ifa etmiş biri olarak hissetmesine yardımcı olmaktan öte bir işe yaramaz.

Klinisyenler olarak danışanlarımızla çalışırken, kendimize itiraf edebildiğimizden çok daha sık odada duyduklarımızın ve olan bitenin arasında kaybolmuş hissederiz. Bu konfüzyonların nedeninin, çoğunlukla kurama ve tekniğe yeterince hâkim olamamak olduğu düşünülse de bugün artık klinisyenlerin hem teknik hem de kuramla ilgili dile getiremedikleri genel şüpheleri de vardır. Fakat bu şüpheyi bir psikanalist ile konuşacak olursanız inkâr edecektir. Daha önce bahsettiğim psikanalizin büyük sorunu olan kuramsal düzlemde güncellemelere direnci yüzünden, bir asır önceki psikanalistleri son derece heyecanlandıran ard arda gelen insana dair yeni keşiflerin benzeri gelişmeler o kadar az gerçekleşiyor ki bu durum klinisyenlerde tatminsizliğe de yol açıyor. İnsanı keşfetmek için elde kalan eskimiş ve kısmen işe yaramaz haldeki kuramsal bilgiye duyulan inançsızlığın giderek artması oluşan bu bilinçdışı şüphelerin asıl sebebidir. Çalıştığı öznelerin zihinlerinin daha esnek olmasına ve dönüşüm/değişim geçirmesine yardımcı olmaya çabalayan psikanalizin kendisinin katı olması, muhafazakâr tutumu, değişime direnmesi bana ilginç geliyor.

Özet olarak; zamanın ruhu klinik çalışma üzerindeki etkisini yorumun içeriğine yansıyan kuram aracılığıyla gerçekleştirir. Psikanalizin başlangıçtaki düsturu insan zihninin işleyişine dair daha derin hakikatleri ortaya koymaktı. Psikanalizi uygulayanlar da öznenin hakikatlerini ona tanıtmayı hedeflediler. Öznel hakikatleri, insan olmanın genel hakikatleri arka planda olacak şekilde analizanlara sunulmasını sağlayan bir teknik geliştirildi. Yorum, bu tekniğin en önemli parçası oldu. Fakat zamanla en az geliştirilen şey insana ait hakikatler oldu ki hakikatler matruşka gibidir, aç aç bitmez. Açıklığa, aydınlığa kavuşturulup anlam verilecek ve yeniden kurgulanacak olan insana ilişkin hakikatler klinik çalışma boyunca sürekli değişir. Aslında hakikatler değişmez de ona dair bilgimiz, tespitimiz derinleşir.

Yorum ile ortaya konacak öznel hakikatlerin arka planında insana dair genel hakikatlerin bulunmasından söz ettim az önce. Bu genel hakikatler de özellikle yeni kuramların girişimiyle en taze keşfedilmiş olanlar olmalıdır. Çünkü psikanalitik kuramların insana ilişkin ortaya koyduğu bilgiler zamanla toplumsal boyutta güncel dil içinde yayılım göstererek kültürel söyleme dahil olur. Analizanlar insana dair genel bilginin bir parçası haline gelmiş olan en eski kuramlara yaslanan yorumlar tarafından kesinlikle sarsılamaz. Öznenin yorumla sarsılması gerekir çünkü kendi hakkındaki söylemini, nakaratını bozmadan zihin yapısını dönüştürme yönünde onda gerçek bir arzunun ortaya çıkması mümkün değildir. Bu nedenle psikanalitik kuramın sürekli güncellenmesi ve hitap ettiği özneyi şaşırtması elzemdir. Kuramın kendine ait zamanın ruhu olmalı ve hızlı hareket etmelidir. Psikanaliz eski kuramlarına sadık kaldığı ölçüde öznesi üzerindeki etkinliğini yitirmektedir.

Her birimiz düşünüş biçimimizde zamanın ruhunu az çok farklı şekillerde yansıtırız. Öznel hikayemiz, yapımız, algı ve düşünüş biçimimiz bu farkları yaratır. Bazılarının bakış açısı daha da farklı olabilir, yenilikçi ve yararlı olduğu ölçüde de zamanın ruhunun hareket halinde olmasında etkisi olur. Yani zamanın ruhunu, yaşanan anda iyi bir şekilde yansıtan çoğunluk değil yaşamla diyalektik bir ilişki kurabilen azınlık devinim halinde tutar.

Çağın Kaygıları

Nurdan Begüm Kaplan Soylu

Gerçek kaygı

Kaygı, psikanalizin merceğini sık sık yönelttiği bir unsurdur. Freud'un çalışmalarında kaygı kaynağını dış dünyadan alıyorsa bu gerçekçi kaygı, içsel bir kaygıdan söz ediyorsak bu nevrotik bir kaygı olarak yer almıştır. 1917'deki Psikanalize Giriş Konferansı'nda bu farka şöyle değinir: "Gerçekçi kaygı çok ussal ve anlaşılır bir şey olarak dikkatimizi çeker. Bunun bir dış tehlikenin -yani beklenen ve önceden görülen bir yaralamanın- algılanışına yönelik bir tepki olduğunu söyleyebiliriz. Bu, kaçma refleksiyle ilişkilidir ve kendini koruma dürtüsünün bir dışavurumu olarak görülebilir." Bu bağlamda, toplumsal zeminin kayganlaşması, ekonomik olarak güvende hissetmeme hali, sistemsiz göçler, salgın hastalıklar, önlemi alınmamış doğal afetler, her an tetikte olmaya sebep savaşlar ya da toplumun içeriden çürümeye başladığının alameti olan yaşantılar, Freud'un deyişiyle tam da beklenen bir dış tehlikeye karşı kendini koruma dürtüsünün dışavurumu olarak, üzerimizde gerçekçi kaygılar ve travmalar yaratır.

Tüm bu meseleler bireyi ve toplumu bir çıkmaza sokan yaşantılardır. Böyle durumlarda Heidegger'in "bir yeri mesken tutmak" kavramı, bireyin evde olmak, güvende olmak meselelerine bir çözüm gibidir. Kişi bir yeri mesken tutarak içsel bir ev, bir varoluş yaratır. İçsel olanın temsilinin kuvvetlenebilmesi ve erken dönemlerindeki benliğin değişkenliğinin bütünleşebilmesi de kendine somut dayanaklar aramaktadır. Kişi için içine doğduğu yabancılığın anne ya da anne işlevi gören bir bakımveren aracılığıyla anlamlı ve tanıdık kılınması; gerçek bir çatının, bir evin ve yer-yurt kavramının varlığının hissedilmesi ve en önemlisi bunun sabitliği gerekir. Yani güvenlik ihtiyacının yaşamın önüne geçmeden zaten edinilmiş bir hak halini alabilmesi gerekir. Bu anlamda güvenliğin iç ve dış temsili olan ev kavramı, duruşun ve dikliğin simgesidir, sağlamlığı ile güven vericidir (Eiguer, 2004/2018). 6 Şubat depreminden sonra başka büyük bir depremin kendi şehrimizde yaşanma ihtimalini zihnimize canlı tutarak; evlerimizin, binalarımızın sağlamlığı üzerine bilgiler edinmek istedik, yaşam dürtümüz ışığında güvenliğimizin garantörünü aradık. Freud, "Benlik kendi evinin efendisi değildir." der. Yani insan kendi evinde ev sahibi olamamaya, kendi evinde olmanın imkansızlığına yazgılıdır. Bugün ise bu içsel gerçekliğin dışsal olanla kesişimini derimizde bir ürperti ile hisseder bir haldeyiz.

Paranoid-şizoid gerileme

Peki gerçek bir felaket üzerine psikanaliz ne söyleyebilir? Depremin ardından ilk çadırların kurulduğu evrede Kahramanmaraş'ta, üniversite kampüsünde kurulan çadır kentlerden birinde psikososyal müdahale ve destek ekibindeydim. Afad'ın dağıttığı su sırasında bekleyen bir hanımefendinin şunları söylediğini işittim: "Ben aslında bu üniversitede profesörüm. Profesördüm. Şimdi hiçbir şeyim tabii." İşte o esnada dış gerçeklikte olanlar bu hanımefendi dahil herkese yaşamın değişkenliğini ve her şeyin dağılma ihtimalini hatırlatmıştı.

Bu noktada Klein'in paranoid-şizoid konumunu inceleyebiliriz. Paranoid-şizoid konumdaki başlıca kaygı, zulmedici nesnelere benliğin içine girerek hem ideal nesneyi hem de kendiliği işgal etmesi ve yok etmesidir. Bu konumda kaygı paranoid niteliktedir ve benlik ile nesnelere durumu bölmeye tanımlanır. Depremin yarattığı travmayla birlikte paranoid-ilkel dağılma kaygıları uyandı, yaşamdaki bölmeler belirginleşti. Depremi yaşayanlar/yaşamayanlar, iyi/kötü olanlar, yardım eli uzatanlar/yardımları gasp edenler, kayıplarının ardından hayatı donanlar/hayatına devam edenler gibi... bölündük. Klein'in çalışmasında paranoid-şizoid konumun bir sonraki adımı, ki bu konumlar belli bir sıra gözetmeksizin hayatımız boyunca bize eşlik ederler, depresif konumdur. Hanna Segal (1973/2023), paranoid şizoid konumun yerini depresif konuma bırakabilmesi için, iyi deneyimlerin kötü deneyimlere baskın gelmesi gerektiğini söyler. İyi deneyimler kötü deneyimlere galip geldiğinde benlik, yaşam dürtüsünün de ölüm dürtüsüne galip geldiği inancını kazanır. Bütün deneyimlerin dünyamızda bir anlam taşıdığını, zaman içerisinde bu deneyimlerle başka bir şey yaratmanın bu deneyimleri konumlandırmakla mümkün olduğunu hatırlamalıyız. Depremin ardından bireysel ve toplumsal deneyimlerimizi anlamlandırıp konumlandırdıkça paranoid-şizoid konumun tetikleyiciliği, kendini, depresif konumun sakinliğine bırakabilecektir.

Freud, Uygarlığın Huzursuzluğu (1930/2019)'nda doğa ve doğa karşısında insan için şöyle der: "İnsan kontrolüyle alay ediyor gibi görünen unsurlar var: Titreyen ve parçalanan ve tüm insan yaşamını, eserlerini gömen dünya; kargaşa içinde her şeyi basan ve boğan su; önlerindeki her şeyi uçuran fırtınalar... Bu güçlerle doğa bize karşı ayaklanır; heybetli, zalim ve amansız; doğa uygarlığın eseriyle kaçmayı düşündüğümüz zayıflığımızı ve çaresizliğimizi bir kez daha aklımıza getiriyor. İnsanın sunabileceği birkaç sevindirici ve yüceltici izlenimlerden biri, temel bir felaket karşısında uygarlığının uyumsuzluklarını ve tüm iç zorlukları ve düşmanlıklarını unutmaması ve doğanın üstün gücüne karşı kendini korumanın büyük ortak görevini hatırlamasıdır." Burada bir kez daha kaygıya döneceğim. Doğanın bu üstün gücüne karşı hissedilen çaresizlik, yaşadığımız büyük deprem felaketinin ardından ve yaşama ihtimalimiz olduğu söylenen başka büyük bir depremin öncesinde, gerçek bir kaygı doğuruyor. Renata Salecl (2004/2013) şu soruyu sorar: "Sıradaki felaketin ne olabileceğini tahmin etmeye çalışan bilimlere bize nasıl bir huzur getirebilir ki?" Bu soruyu deprem üzerinden "Bu felaketin tekrar ne zaman olabileceğini tahmin etmek bize nasıl bir huzur getirir?" olarak küçük bir düzenlemeye tabi tutabiliriz. Bunu öngörerek hazırlanabilmek mümkün olsaydı belki dünyamıza bir güven tesis edilebilirdi ancak böylesine büyük bir şehirde böyle bir hazırlığın tümünden yapılabilmesine dair imkansızlığa sıkışmıyor muyuz?

Babanın bir işlevi: koruyucu işlev

Peki ya kaygının beraberinde hissedilen öfke? Salt doğaya mı? Bu yadsınamaz öfke belki de Freud'un bundan 94 yıl önce bize hatırlamamızı salık verdiği doğanın üstün gücüne karşı kendini korumanın büyük ortak görevini yerine getiremediğimiz içindir. Deprem gibi büyük travmalar temel yaşama kapasitemizi olduğu kadar düşünme kapasitemizi de kesintiye uğratar. Özneye bir dil olabilecek, temel bakımını karşılayabilecek bir anne ile koruyucu, kapsayıcı ve yeniden güvende hissettirecek bir baba temsiline ve işlevine ihtiyaç yaratır. Baba bebeği, annenin güneş gibi ısıtan ancak sembiyotik ilişkinin yakıcı sınırlarının kenarında gezinmeye devam ettikçe yakabilecek olan sıcaklığından çıkarır, dış dünyanın ürperten ve bir o kadar da rahatlatan serinliğine davet eder ve bunu yaparken "Burası dış dünya, çıkıp görebilirsin ama tehlikede olursan ben seni koruyacağım." mesajı verir gibidir. Baba aynı zamanda yasadır. Ve yasa -kendinde barındırdığı çifte-anlamlılıkla-, karşılaşılan kişi için bazı sınırlılık ve kısıtlamalar taşıdığı gibi, aynı zamanda ona bazı haklar ve güvenlik tesis eder. Bu felaketi birincil ve ikincil düzeyde deneyimleyenler olarak, böyle bir anne ve babanın gözünün içine bakmış, çoğu hususta eksik bırakılmış, dışarıda ve içeride yeniden bir ev inşa edememiş durumdayız. Yeterince çevrelenmemiş, kapsanmamış hissediyoruz. Bu durum uygarlığın içinde bir uygarsızlık barındırıyor. Uygarlık ve yasa arasındaki olmazsa olmaz bağın göz ardı edilmesi ile yasayı içselleştirmeden uygarlığa niyet etmenin bedellerini ödüyor gibiyiz.

Felaketlerin ardından terapist ve hasta ikilisi

Büyük toplumsal krizlerin ardından her seferinde bir kaygı çağının geldiğini biliyoruz. Özellikle de savaşlardan sonra. Bir sabah “şurası vuruldu, bu kadar çocuk öldü” haberleriyle uyandığımızda tahayyül gücümüzü dahi kaybederiz. Çocuk mu? Bir de savaşın tarafı ve muhatabı olanlar adına düşündüğümüzde; yaşam hayatta kalma, yaralıları kurtarma, kendi yaşamı üzerinde tehdit hissetmekten ibaret hale gelmiştir. Yas bile tutamadan üstelik. Bu tehlikeler, ölümsüz gibi göründükleri için ayrıca korkutucudur sanki -köklerini kazıyabilecek bir çözüm yok gibidir (Salecl, 2004/2013). Buna sebebiyet verenler doğru bildiği şeyi doğru olarak tanımlamaya ve eyleme dökmeye devam etmektedir. Freud, Savaşın ve Ölümün Güncelliği (1915/2016) eserinde “Öyle görünüyor ki, insanların bu saldırganlık eğilimlerinin tatmininden vazgeçmeleri kolay olmayacaktır; bu eğilim olmadan kendilerini rahat hissedemezler..” der. Bugün vaat edildiğine inanılan topraklar uğruna, seçilmiş insan olduklarına inananların vazgeçemedikleri ve bir biçimde meşrulaştırdıkları bir saldırganlığa şahit oluyoruz. Halbuki kaybın her yerde kayıp, acının her yerde acı olduğu gerçeğini hatırlamak ve hatırlatmak zorundayız.

Büyük felaketler hem anlamında barındırdığı dehşet dolu gerçeklik hem de travmatik etkileri sebebiyle çaresizlik yaratır. Benlik bir acı çektiğinde eylem düzeyindeki çaresizlik ruhsal çaresizliğe dönüşür. Bu çaresizliklerden yana deneyimli olan benlik -dağılma endişesiyle- bir sonraki muhtemel tehlikeye karşı kaygılanır. Hastalarımızın seans odasına güncel çaresizliklerle geldiklerine şahit oluruz. “İstanbul’da deprem olursa?” “Savaş bizi de bulursa?” Aynı zamanda terapistin benliğinin de güvenliğini sarsan meselelerdir bunlar. Onu da bir anlamda tetikleyen bu toplumsal ve küresel kaygı yumağının içinde hastanın öznel kaygılarının sesini ayırt etmek zorundadır. Hem kendi iç sesinden hem toplumsal olanın bilinirliğinde ayırt etmek zorundadır. Kaygı, psikanalizde imkansız olana denk düştüğünden, psikanaliz öznenin kaygısını söndürmeye ya da onu yok etmeye yönelik bir cevap sunmaz. Bu noktada terapist olarak bizim varlığımız, kaygının ve çaresizliğin adeta depo gibi kullanılacağı bir alan sağlar. Her deneyimin ruhsallıkta bir yeri olduğundan, bu deneyimlerin konumlandırılmasıyla başka bir şeye dönüşebileceğinden bahsetmişim. Hastanın travmatik olanı konumlandırması; onu kelimelere dökmesine ve ruhsallıkta yeniden deneyimleyebilmesine bağlıdır. Hastanın ketlenmiş dünyasının onarımı, terapistin hasta için simgesel bir hafıza yaratmasına yardımcı oluşunda yatar.

Terapist, hastanın güncel bir kaygıyla geldiğini çabucak kabul ettiğinde, kendi çaresizliğine sıkışması da olasıdır. Sahi, güncel bir meseleye dair terapist hastasına ne söyleyebilir? Burada, öncelikle dış gerçekliğe ilişkin gelen her anlatımın, her sessizliğin yahut her rüyanın, hastanın dünyasından gelenler olduğunu, onun biricikliğinin süzgecinden geçip odaya gelenler olduğunu hatırlamalıyız. Ve aynı zamanda, deprem ve savaş gibi gerçekliklerin içinde, ölüm zaten yaşamın ta kendisi olduğunda; ölümü sıradanlaştıran, yaşamı değersizleştiren her şeye karşı kulağı açık olmalıyız. Ölüm dürtüsünü temsilen Thanatos'un bir gün herkes için galip geleceği gerçeğini heybemize koyarak, yine de yaşamın temsili Eros'u yücelten olmak, yaşamı kıymetlendirmek demektir.

Kaygıya modern çağ dokunuşu

Uygarlıkla birlikte öznenin, toplumsal beklentiler karşısında yaşadığı tüm ikilemler ve içsel kargaşalar kaygı olarak nitelendiriliyor. Öznenin tüm bu beklentiler karşısında sürekli üretken olması ve bunları yaparken topluma ters düşmemesi bekleniyor. Bunlardan bir parça ödün verdiğinde kendini, yeni bir sendromun ya da bozukluğun içinde buluyor. Farklı görülen davranışlara yeni isimler veriliyor ancak bunlar hakkında yeterince konuşulmuyor. Çünkü hepsi bir nevi aynı ya da benzer adreslere çıkıyor. Gerçek yahut nevrotik bir kaygının zamansızlığını, kendini dayatışını bir varoluş meselesi olarak düşünmek durumundayız. Ancak yaşamak için sabit bir referansın kalmadığı bu çağda kaygı, bireyi, kaygıdan kurtulmaya daha fazla yaklaştıracak çabuk çözümler üretme arzusuna sürüklüyor. Hastalarımız, varsaydıkları bilen özne konumumuzdan, bizden tanılar bekliyor. “Bende ne var?” diye sormak istiyor, zaman zaman soruyor. Psikanalitik bir çalışmada terapistin zihninde hastasına dair bir formülasyon bulunabilir. Ancak çoğu seansta, hastaya dair önceden duyduklarımızın güvenilirliğine sırtımızı yaslamak yerine, bir şey bilmiyormuşcasına açarız kulaklarımızı ve zihnimizi. Dolayısıyla çalışmamız bir tanıya sıkı sıkıya bağlılık yahut bilgi verme çabası içermez. Bu durum çoğu zaman hastalarımızda bir eksik yaratır. Kendileri araştırır, okur; güvenilir bir referans olup olmadığına emin olmaksızın “Bende şu varmış.” ile gelir. Aslında tanı ararken kaygısına bir referans noktası, bir anlam aramaktadır. Tanı, hastanın kaygısı için yatıştırıcı bir unsurmuş gibi algılanır. Psikanalitik çalışmada fark ederiz ki, hastanın onun deyimiyle kurtulmak için getirdiği semptomu, süreç içerisinde ayrılmak istemediği, adeta yapıştığı biricik bir nesne gibi konumlanır. Bu bağlamda, anlamlanınca sakinleştirici bir unsur olacağı varsayılan tanı, hastanın köşesine yerleşeceği ve artık onun çatısı altında varlık sergileyeceği bir alan haline gelebilir.

Zamanımızın kaygısı, öznenin hem kendisine dair hem de toplumdaki konumunda meydana gelen değişimlere dair algısından doğmaktadır. Belirsizliklerin hakim olduğu, herkesin her şey olduğu modern çağda “Ben kimim?” sorusu bir öznellik cevabı arar. Değerlilik, yeterlilik, özel olabilirlik meseleleri sıkça gündemde. Özne tüm bu belirsizliklerin ve hızlı değişimlerin içinde kendine bir yer bulamaz gibidir. Özellikle sosyal medya üzerinden dile getirilen popüler psikolojinin bu yeni çağ kaygısı, ilaçlarla, rahatlama yöntemleriyle yatıştırılması gereken bir hal almaktadır. Hatta hastalarımız bazen “Her şeyi denedim, geçmiyor.” der. Ancak psikanalitik çalışma, kaygının öznenin bilinçdışı ile bağlantılı olduğunu düşünür, davranış değişiklikleri ile ortadan kaldırılamayacağına işaret eder. Varoluşunun kaçınılmaz eksikliği ile burun buruna gelen özne, çekme ihtimali olan acıdan kaçınmakta; yüzleşmek yerine, popüler psikoloji ile medyayı arkasına alarak eyleme vurma (acting out) tepkileri ile dolup taşmaktadır. Bu, içe bakışa bir dirençtir. Dış gerçekliğin yarattığı kaygılara, nevrotik düzlemde yapılanan kaygılara ve dönüşüme karşı gösterilen tüm dirence karşı analitik çalışma, yüzünü dönüşümün ve yeniden insanın gücüne dönmekle ve buna inanmakla yükümlüdür. Yaşamı kıymetlendirmek üzere...

KAYNAKÇA

- Eiguer, A. (2018). Evin Bilinçdışı. (Çev. P. Akgün). Bağlam Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 2004).
- Freud, S. (2019). Uygarlığın Huzursuzluğu. (Çev. H. Barışcan). Metis Yayınları. (Orijinal yayın tarihi 1930).
- Freud, S. (2016). Savaşın ve Ölümün Güncelliği. (Çev. Ç.Tanyeri). Telos Yayınları. (Orijinal yayın tarihi 1915).
- Salecl, R. (2013). Kaygı Üzerine. (Çev. B. E. Aksoy). Metis Yayınları (Orijinal yayın tarihi 2004).
- Segal, H. (2023). Melanie Klein'in Çalışmasına Giriş. (Çev. M. Tanık Sivri). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (Orijinal yayın tarihi 1973).

İYPPD Etkinlikleri, 2022-2024

1. İYPPD Kuruluş Yıldönümü Etkinliği, 26 Kasım 2022

Sezai Halifeoğlu, 'Psikanalitik Psikoterapide Çerçeve'
Alper Şahin, 'Aktarım - Karşı Aktarım'
Ayşe Özalkuş Şahin, 'Psikanalitik Psikoterapist Olmak'
Anatol Reghintovschi ile Olgu Süpervizyonu

2. Psikanalitik Psikoterapi ve İnşa, 4 Kasım 2023

Alper Şahin, Psikosomatik ve Yapılama
Sezai Halifeoğlu, Yorum ve İnşa
Itamar Levy, Psikanalitik Psikoterapide Yaratıcılığın İki Hali
Sera Yiğiter, Berta Moreno, Nilgün Sarı, Psikanalitik Psikoterapi ve İnşa
Itamar Levy, Olgu Süpervizyonu
Alper Şahin, Olgu Çalışmaları

3. Tefika İkiz // Psikanalitik Kuramlar ve Klinik İzdüşümleri, 19 Mart 2023

Psikanalitik Psikosomatik Kuram Nedir? Klinikte Psikosomatik Hastalarla Nasıl Çalışılır?

4. Mark Solms // Psikanalitik Kuramlar ve Klinik İzdüşümleri, 9 Nisan 2023

Clinical Implications of Neuropsychanalytical Findings

5. Elsa Schmid-Kitsikis // Psikanalitik Kuramlar ve Klinik İzdüşümleri, 29 Nisan 2023

Aktarım ve Karşı aktarımda Uyarılmanın Yeri

6. Alessandra Lemma // Travma ve Beden, 20 Ocak 2024

7. Dr. Joseph Triest // Bilinçdışını Bilinçli Kılmak, 11 Mayıs 2024

“Bilinçdışını Bilinçli Kılmak” Kolektif Travmanın Psikanalizde Çalışılması

8. Zamanın Ruhü ve Psikanalitik Çalışmalar, 30 Kasım 2024

Susan White, Travma ve Kayıp Karşısında Duygulara Yol Açan Düşünceler

M. Işıl Ertüzün, Hangi Zamanın Neresindeyiz?

Sezai Halifeoğlu, Klinik Çalışmada Zamanın Ruhü

Ayşe Özalkuş Şahin, Psikanalitik Psikoterapide Sembolik Düşünce: “Nedimeler Tablosu”

Sera Yiğiter, Yapay Zekada Otonom Bilinçdışı

Nurdan Begüm Kaplan Soylu, Çağın Kaygıları

Susan White, Olgü Süpervizyonu

Sezai Halifeoğlu, Olgü Süpervizyonu