

TERAPİST OLMAK
İçsel Yolculuk İçin Pratik
Bir Rehber

Louis Cozolino

Çevirmen: Esra Kurtuluş

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 231

Terapist Olmak
Louis COZOLINO

Özgün Adı:
The Making of a Therapist

Copyright © 2004 by Louis Cozolino
First published in the United States by W.W.Norton & Company, Inc.
Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-9137-57-7

Birinci Baskı: Temmuz 2017

Editör: Tahir Özakkaş
Çeviri: Esra Kurtuluş
Yayıma Hazırlayan: Menekşe Arık

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Osmangazi Mahallesi Mehmet Deniz Kopuz Caddesi No: 20/1 Esenyurt - İstanbul

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE
DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No:285
Darıca-KOCAELİ
Tel: 0262 653 6699

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

Bu kitap, Lieberman ailesine; Bonnie, Ilene, Sheila ve Marvin'e
ve Ethel Baumohl'un anısına sevgiyle ithaf edilmiştir.

SUNUŞ

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, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Mesleğe yeni başlayan terapistleri seans odasında nasıl bir deneyimin beklediği okullarda pek anlatılmaz. Terapist olmak için teknik bilgi ve becerilerden fazlası gerekir; terapist danışanla bir araya geldiğinde kendi düşünceleri, hisleri ve önyargılarıyla yüzleşme yoluna da girmiş olur. İşte bu yolda terapistte bilgelik ve şefkatle yön göstermeyi amaçlayan Cozolino, kendi terapist olma sürecinin kaygılarını, hayal kırıklıklarını, başarılarını ve başarısızlıklarını da açık yüreklilikle paylaşarak, psikoterapistliğin abecesini adım adım gözler önüne seriyor. Yeni başlayan terapistler veya psikoterapist olmayı düşünenler bu kitapta kendilerini bekleyen dünyaya açılan bir pencere bulacaklar. Deneyimli terapistler belki yıllar içinde kendi deneyimlerinden süzüp biriktirdiklerinin bir yansımasını bulacak, belki de sadelikle bir araya getirilmiş önemli ayrıntılarda kendilerini tazeleme fırsatı yakalayacaklar.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyuyoruz.

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

Giriş	VIII
Hayal ve Gerçek	XIV
Bilinçdışı Keşfetmek ve Terbiye Etmek	XV
Bu Kitabın Amaçları	XVIII

BİRİNCİ KISIM İlk Seansların Üstesinden Gelmek

1. BÖLÜM BEN NEYİN İÇİNE DÜŞTÜM?	3
“Bilmiyorum”	5
Bilmiyor Olmaya İzni Vermek	7
	15
2. BÖLÜM ODAKLANMAK VE DİNLEMİYİ ÖĞRENMEK	
Odaklanmak Konusunda Acele Etmeyin	17
Dinlemenin Gücü	18
Göz Teması	20
Psikoterapide İletişim Tarzları	23
3. BÖLÜM PEKİ YA ŞİMDİ?	29
Kısaca Psikoterapi	31
Ne Söylemeli, Ne Yapmalı?	32
Vaka Kavramsallaştırma	35
Tedavi Planı	37
Vaka Notları	38
Yaman Çelişki	39
4. BÖLÜM HAYATTA KALMA STRATEJİLERİ	41
Patoloji Karşısında Paniğe Kapılmayın	42
Beklenmeyeni Bekleyin	45
Bir İletişim Şekli Olarak Kriz	48
Mantıksız Birini Mantık Yoluyla İkna Etmeye Çalışmayın	50
Danışanınızın Güçlü Yanlarını Unutmayın	52
5. BÖLÜM VARSAYIMLARDAN KAÇININ	55
Kültür ve Din ile İlgili Varsayımlar	58
Kimse Kültür Konusunda Uzman Değildir	61
Önyargı Her Yerde	63
Suçlanmanın Utancı	65

İKİNCİ KISIM

Danışanlarınızı Tanımak

6. BÖLÜM ZORLUKLAR VE STRATEJİLER	69
Kafa Karışıklığının Önemi.....	71
Yeterince İyi Terapist.....	73
“İyi” Hatalar Yapmak.....	79
Yansıtma Hipotezi.....	83
Bir İletişim Şekli Olarak Sessizlik.....	87
7. BÖLÜM TERAPİSTİN DUYGULARI: ÖNGÖRÜLENLER VE ÖNGÖRÜLEMİYENLER	91
Sabırsızlık.....	92
“Hey, Bu Önce Benim Aklıma Gelmişti!”.....	94
Cinsel Çekim.....	96
Gerilemenin Gücü.....	100
“Doktor, Asıl Tedavi Görmesi Gereken Sensin!”.....	102
8. BÖLÜM TERAPİYE GİTMekten KORKUYORUM: DİRENÇ PARADOKSU	105
Temel Paradoks.....	109
Direnci Kabul Ederek Karşılıklılamak.....	111
Seans İptalleri ile Başa Çıkmak.....	116
Terapiyi Vakitsiz Bırakmak.....	119
Danışandan Kurtulmak İstemek.....	123
Ödeme Almak ve Ödemeler Hakkında Konuşmak.....	125
Yorumlama Yapmak.....	128
9. BÖLÜM FIRTINADA SAKİN BİR LİMAN: TERAPİST OLMANIN ZORLUĞU	133
Kendiniz ve Danışanınız Arasında Mekik Dokuma.....	135
Zihin ve Beden Arasında Mekik Dokuma.....	138
Dikkat Dağınıklığı, Sıkıntı ve Yorgunluktan Öğrenilebilecekler.....	141
Kendini Dizginlemek.....	143
Kelimelerin Cazibesi.....	144
Daha Az Konuşup Daha Çok Şey Söylemek.....	146
Rüyaları Dikkate Almak.....	148
10. BÖLÜM ZAAFLARIMIZI GÜCE DÖNÜŞTÜRMEK	151
Taraf Tutmak ve Tarafsızlık.....	152
Gerçeklikten Uzaklaşma.....	154
Nasıl Bir Uyarı Olduğumuzu Bilmek.....	157
Gizlilik İlkesi.....	161

ÜÇÜNCÜ KISIM Kendinizi Tanımak

11. BÖLÜM KARŞI AKTARIMI AÇIĞA ÇIKARMAK	167
Karşı Aktarımın Belirtileri ve Derindeki Tetikleyicileri	170
Karşı Aktarımı Açığa Çıkarmak için Bir Alıştırma	172
“Her Şey Mükemmeldi!”	175
12. BÖLÜM BAKIM VEREN OLMAK	179
İyileştiricinin Kırılganlığı	180
Terapi Odasında Terapistin Çocukluğu	182
Patolojik Bakım Verenler	183
Yetenekli Çocuklar	185
Utanca Dayalı Deneyimler ve Davranışlar	188
Terapist Olmak	189
13. BÖLÜM TATMİN OLDUĞUNUZ VE AKIL SAĞLIĞINIZI KORUĞUNUZ BİR KARİYER İNŞA ETMEK	
Uyarılar ve Teşvikler	191
1. İlke: Sınırlarınızı Bilin ve Danışanlarınızı Seçin	191
2. İlke: Her Zaman Kendinizle de İlgilenin	192
3. İlke: Bütünü Gözden Kaçırmayın	194
4. İlke: Travma Bulaşıcı Olabilir, Dikkatli Olun	195
5. İlke: Yasaları ve Etik Kuralları Bilin	196
Okulda Öğretilmeyenler	198
Hangi Terapötik Yaklaşımı Seçmeli?	200
Nerede Çalışmalısınız?	203
14. BÖLÜM BU YOLDA YÜRÜMEK	207
Farkındalık	209
Kavuşma	210
KAYNAKLAR VE ÖNERİLEN OKUMALAR	213

TEŐEKKÖRLER

Norton Professional Books yayınevindeki editörüm Deborah Malmud'a, bu kitabın oluşturulması ve yazılması süresince verdiği destek, rehberlik ve cesaretlendirmeler için teşekkür etmek istiyorum. Çok değerli editöryel ve yaratıcı katkıları için Bruce Singer ve Sharon Grambo'ya ayrıca teşekkürler.

Bu sürece, büyük bir arzuyla, sayısız bilgi ve bilgeliklerini katan arkadaşlarım ve meslektaşlarım David Gorton, Faith McClure ve John Wynn'a minnetle teşekkür ederim. Bana her daim destek oldukları ve yaratıcı katkıları için Hans Miller, Allan Schore ve Dan Siegel'e de teşekkürler. Son olarak, beni nasıl gülümseteceğini hep bildiği için Susan'a teşekkür etmek istiyorum.

GİRİŞ

Asla, ama asla, huzur için, kendi deneyiminizi inkar etmeyin.

—DAG HAMMARSKOLD

Bir terapist olarak ilk seansıma başlamak üzereyken aynı zamanda ilk panik atak nöbetimi de geçirmek üzereydim. Tek yapabildiğim kliniğin duvarına yaslanıp bütün vücudumun ter içinde kaldığını hissetmekti. Yıllar boyu ders sıralarında öğrendiğim tek bir şeyi bile hatırlayamıyordum. Onu bırakın — danışanımın adını bile hatırlayamıyordum. Janice miydi? Joanne? Joanie? Duvardaki saate baktım; başım saatteki saniye ibresinden hızlı dönüyordu.

Süpervizörümün “Hazır mısın?” diyen sesini duydum. Ona beş yaşında korku dolu bir çocuk gibi baktım. Beni anlıyor gibi görünüyor. Sakinleştirici bir şekilde elini omzuma koydu. Yüzündeki ifadeden, korkmamın normal olduğunu anlatan bir güvence hissettim. Bana “Sadece şu beş şeyi hatırla; her şey iyi olacak” dedi:

- Ne olursa olsun, panik yapma.
- Danışan senden daha gergindir.
- Ne olup bittiği konusunda bir fikrin yoksa, bir fikrin olana kadar sessiz kal.
- Danışan senin ne yaptığını bildiğini varsayacaktır ve en önemlisi;
- Bir şekilde o saati geçirmeye bak!

Bu bilgeliklerle kuşanarak, danışanımla buluşmak üzere bekleme salonuna gidebildim. Bütün bu süre boyunca içimden “Bir şekilde o saati geçirmeye bak, bir şekilde o saati geçirmeye bak!” diye tekrar ediyordum.

O ilk seansta çok fazla konuşmadım. Danışanım dramatik ve ilgi heveslisi bir oyuncuydu. Odanın içinde bir ileri bir geri gitmediği zamanlarda koltuğa kıvrılıyordu. Ailesi, sevgilileri ve ilerlemediğini düşündüğü kariyeri hakkında bütün içindikileri döktü. Bu sırada bense oturdum

ve eğitim videolarında gördüğüm terapistler gibi düşünceli ve bilgili bir şekilde kafamı sallayarak danışanımı dinlerken sakin kalmaya çalıştım. Bir şekilde doğru soruları sormayı, ilgimi ifade etmeyi ve, evet, ona doğru isimle hitap etmeyi becerebildim.

Çok geçmeden süre dolmuştu. Kapıdan çıkarken daha iyi hissettiğini ve ertesi hafta tekrar geleceğini söyledi. Ayağa kalkıp danışanımın köşeden dönüşünü izledim ve bir “oh” çektim. İlk seansımı atlatmıştım! Ay-lar geçtikçe, yeni terapist rolüm daha da oturmaya başladı. Yavaş yavaş, “hayatta kalma modu”ndan; sakin kalma, dinleme ve yardımcı olma moduna geçtim. İlk seanslarım amacına ulaşmıştı: Danışanın karşısında oturabilmeye alışıyordum.

Hayal ve Gerçek

Her birimiz doğanın birer deneyiyiz; deneyim ile biyolojinin eşsiz kombinasyonu güçlü yanlarımızı, kırılganlıklarımızı ve umutlarımızı ortaya çıkarır. Hepimiz sadece insan olsak da, çoğumuz bundan fazlası olmaya çalışırız. Bizlere olmayı umduğumuz ideal kişinin hayalini kurabilecek ve bu gerçekçi olmayan standartlara erişemediğimiz zaman hayal kırıklığı yaşayacak bir zihin bahşedilmiştir. Yeni bir kariyere baş-larken hayaller ve gerçekler çarpışır. Fantezilerimiz gün yüzüne çıkacak ve şahitler önünde sınanacaktır. Eğer bu kitabı okuyorsanız, muhtemelen hayatınızda böyle bir noktaya varmışsınızdır. Terapistlik eğitimi aldığınız zaman sadece aklınızın değil, muhakeme yeteneğinizin, empati gücünüzün ve olgunluğunuzun da sınavdan geçtiğini keşfedersiniz. Psi-koterapist olmak hem kalbin hem de ruhun üstesinden gelmesi gereken bir zorluktur.

Tıpkı diğer profesyonel kariyerler gibi, psikoterapist olmak da geniş ve giderek büyüyen bilgi birikimi üzerinde uzmanlaşmayı, çeşitli bece-ri-leri öğrenmeyi ve kompleks ilişki türleri arasında gezinebilmeyi içerir. Diğer mesleklerden farklı olarak, yetkin bir terapist olmak için kişinin kendi iç dünyasını ve özel düşüncelerini keşfe çıkması gerekir. Bizler eğitimimize başladığımızda, iki eş zamanlı yolculuğa çıkmış oluruz. Bu

yolculuklardan biri bizim dışımızdaki profesyonel dünyaya, diğeri ise içe, kendi ruhumuzun labirentlerine doğrudur.

Bu iç yolculuğun karmaşıklığı yeni başlayanlar için çoğu ders ve kitapta yeterli şekilde ele alınmamaktadır. Ben bu kitapta, bazı bilinen konuları (yorum yapma, kültürel hassasiyetler, direnci saptama gibi) ele alacağım. Fakat asıl odağım bu konuların terapisti etkileyen *kişisel* ve *duygusal* yönleri olacak. İlerleyen bölümlerde, terapist olma deneyimini sizlere yeni bir anlayış ile sunmayı umuyorum — danışana odaklanmak ile terapi seansının hem içinde hem dışında kendi iç deneyiminize odaklanmak arasında gidip gelmeyi içeren bir anlayış... En başarılı terapötik çalışma, terapistin içinde bu iki farkındalık birbirine dokunabildiğinde gerçekleşir.

Yıllar içinde, terapist olmayı arzularken kendi iç dünyalarının kapısına mühür vuran pek çok öğrencim oldu. Her şeyi akılla halletmeye çalışarak kendi duygularından ve hissettiklerinden kaçınabileceklerini umuyorlardı. Bu öğrencilerle etkileşim kurarken hep üzülmüşümdür, çünkü bağ kurmama ihtiyaçlarının altında yatan acıyı hissederim. Ne yazık ki, bu aklıleştirme savunması hem kişisel gelişimi hem de iyi terapötik becerilerin kazanılmasını sekteye uğratar. Çoğu psikoterapi öğrencisi için asıl zorluk akademik içerikte uzmanlaşmak değil, kendini tanımaya giden iç yolculuğa çıkacak duygusal cesarete sahip olmaktır. İç dünyamızı keşfetmekte ne kadar korkusuz olursak, hem kendimizle ilgili bilgimiz hem de danışanlarımıza yardım edebilme kapasitemiz o kadar çok olur.

Bilinçdışı Keşfetmek ve Terbiye Etmek

Birkaç yıl önce, arkadaşım Jason'ı ve oğlunu ziyaret etmek üzere bir seyahate çıktım. Üç yaşındaki Joey, son derece sosyal, gözlemci ve enerji dolu bir ufaklıktı. Her sabah erken kalkıyor, benim kaldığım misafir odasına geliyor ve yatağa tırmanıp yanıma yatıyordu. Bense yapabildiğim kadar uzun süre uyuyormuş numarası yapıyor, böylece güne başlamadan önce birkaç dakika daha kazanmayı umuyordum. Ama bu numaram Joey'nin sabrını zorluyordu ve ufaklık kulağıma şarkılar söylemeye başlıyordu.

Bu da işe yaramayınca beni tuzağa düşürecek sorular sormaya başlıyordu: “Lou Amca, en sevdiğin oyun hangisi?”, “Lou Amca kahvaltıda tost sever misin?” Fakat bir sabah, Joey alışılmadık bir şekilde sessizdi. Sonunda yumuşak bir şekilde başımı ve saçlarımı okşadığımı fark ettim. Nihayet, sessizce, “Lou Amca, saçının nesi var?” diye sordu. Bu kez tuzağa düştüm ve “Nesi varmış saçımın?” dedim. Üç yaşında birinden beklenebilecek en ciddi sesiyle Joey, “Gerçek saça göre fazla yumuşak” dedi. Gülümsemek zorunda kaldım. Tahmin edebileceğiniz gibi, Joey, Afrika asıllı Amerikalı idi, ben değildim.

Joey gibi bizler de dünyayı kendi bakış açımızdan ve bilinçdışı varsayımlarımız üzerinden görürüz. Başka nasıl olabilirdi ki? Beyinlerimizin bilgiyi işleme şekli nedeniyle benmerkezcilik hepimizin tabiatındadır. Ancak hiçbirimiz bakış açımızın çarpıtma ve yanlılık içerebileceğini düşünmeyiz. Bir şeye dair algımız bize doğru gelir. Burada sorun, gerçeklik diye gördüğümüz şeyin ve bilinçli kontrol hissimizin yanılmasından ibaret olmasıdır.

Bize çok sayıda bilinçdışı bellek ve duygu süreci rehberlik eder ve yön verir. Bu bir kişilik kusuru değil; kabul etmek zorunda olduğumuz biyolojik bir parçamızdır. Mizacımız ve kişisel geçmişimiz biz farkında olmadan davranışlarımızı belirleyen düşünce ve his örüntüleri oluşturur. Her birimiz hayatımıza bütünüyle benmerkezcilik şeklinde başlasak da, deneyim ve eğitim sayesinde daha geniş bir bakış açısına sahip olmayı öğrenebiliriz. Kişisel, kültürel ve insani yanlılıklar ve çarpıtmalar her terapistin eğitiminin birincil odağı olmalıdır.

Hangi teoriyi temel alırsa alsın, her terapötik müdahale kişilerarasıdır, bir insandan bir başka insana aktarılır. Genellenebilir terapist ya da ortalama danışan diye bir şey yoktur; yalnızca farklı karakterlere, tercihlere ve önyargılara sahip iki ya da daha fazla kişi arasında gerçekleşen ilişkiler vardır. Pozitif bilimin alanımızdaki etkisi giderek artmasına rağmen, psikoterapi hâlâ insani ve kusurlu bir sanattır.

Muhasebeci ya da mühendisten farklı olarak, terapist, işini kişisel

deneyimden ve kendi derin hislerinden kopuk bir şekilde yapabilme opsiyonuna sahip değildir. Terapistin kişisel mahrem dünyası aslında işinde kullandığı en önemli araçlardan biridir. Kendimiz hakkında bilmediğimiz şeyler yalnızca bize zarar vermez, terapötik ilişkiyi de olumsuz etkiler. Her bir danışana aktaracağımız, bir eşi daha olmayan iyileşme potansiyelini ancak biz kendi kişisel geçmişimizi gördüğümüzde ve anladığımızda en üst seviyeye çıkarabiliriz.

Kendimizi tanımanın psikoterapi sürecinde bu kadar merkezi rolü olduğu halde, bu konuya eğitim içeriklerinde yeterince önem verilmez olmuş, başrolü kısa süreli terapi ve psikofarmakoloji kapmıştır. Süpervizörlüğünü yaptığım bir psikiyatri asistanı bana doktora programını bitirmeden önce kaç saat terapi yaptığımı sordu. Soruyu kısa bir matematik hesabından sonra yaklaşık 6000 gibi bir sayı ile cevapladım. Asistan için ise bu sayı mezun olduğunda 50 saat olacaktı. Bana “50 saatlik eğitimden sonra nasıl terapi yapmaya hazır olacağım?” diye sordu. “Hiçbir fikrim yok” dedim. Süpervizörümle geçmiş 6000 saatten sonra ben işe hâlâ yeni başlıyor gibi hissediyordum.

Terapistleri düzgün bir şekilde eğitmek hem zor hem de masraflı bir iştir. Bir seri ders hazırlamak ve terapötik eğitimin kişisel ve daha zor öğelerini başkalarına bırakmak çok daha kolaydır. Bir zamanlar akademik öğrenimle iç içe geçmiş olan terapistin kişisel gelişimi giderek kenara itilmiş veya göz ardı edilmiş, bunun zararı da hem eğitim gören terapistlere hem de bir gün onlara tedavi için gidecek olan danışanlara olmuştur.

Terapist olarak karşılaştığımız en büyük zorluklar kişisel iç çatışmalarımızdan ve insan olmanın getirdiği kısıtlılıklardan kaynaklanır. Ben, bu kitap boyunca, işimize taşıdığımız bu çatışmalardan ve kısıtlılıklardan bahsederken *karşı aktarım* şeklindeki geniş tabiri kullanacağım. Karşı aktarım, terapistin bilinçdışının terapi ilişkisini çarpıtması durumudur. Terapistin karşı aktarımının kaynağı, genelde, bütün insanların cebelleştigi utanç, bağlanma, terk edilme korkusu gibi meselelerde yatar. Bu temel deneyimlerin gücü kendi duygusal mücadelelerimizi

bilinçsiz bir şekilde danışanlarımızın mücadeleleri ile karıştırmamıza yol açar. Bilinçdışının danışanlarımızla olan deneyimlerimize etkisini terbiye etmek, hepimizin karşı karşıya kaldığı çetin bir iştir.

Hiç sirke gidip oradaki aslanları ve terbiyecilerini gördünüz mü? Bu terbiyeciler nasıl olup da her akşam yeniden o kafeslerin içine girebiliyorlar? Bunu başarıyorlar, çünkü eğitmeleri gereken hayvanla işleyen bir ilişki geliştirmelerini sağlayan bir dizi prensip, teknik ve beceriye sahipler. Örneğin aslan terbiyecisi kafese aslandan önce girer ve bölgesel üstünlük kurar. Kafes yuvarlaktır, aslanın kaçabileceği ya da saklanabileceği yer yoktur. Aslanın aldığı yiyeceğin terbiyecisinin cömertliğinden kaynaklandığı açıklığa kavuşturulur. Aslan terbiyecisi genellikle daha az baskın olan aslan ile çalışır. Bu aslanın diğer baskın aslanlara karşı terbiyecisi ile işbirliği içine girme ihtimali daha yüksektir. Aslan beyninin çalışma şekline ve onların sosyal düzenine dayanan bu prensipler, terbiyeciyeye kendisinden çok daha güçlü bir hayvan ile ilişki kurabilme olanağı tanır.

Bilinçdışımız da vahşi bir aslan gibidir. Ondan daha güçlü olabilmemiz mümkün değildir. Fakat onun hakkında bir şeyler öğrenmemiz ve işbirliğini kazanmamız mümkündür. Bilinçdışını terbiye etmek için iyi tanımak gerekir ki kendisiyle sağlıklı ve işleyen bir ilişki kurabilsin. Bazen bilinçdışı kontrolden çıkacak, daha fazla çalışma ve eğitim gerektirecektir. Hem unutmayalım, aslan terbiyecilerinin saldırıya uğradığı da olur! Bilinçdışımızı daha yönetilebilir ve işbirlikçi yapmanın — hem kendiniz hem danışanlarınız için daha yardımcı ve daha az tehlikeli kılmanın — stratejileri, teknikleri ve güvenli yolları vardır. Bu kitap boyunca bilinçdışını eğitmek için kullanılacak bu yollar üzerinde duracağım.

Bu Kitabın Amaçları

Bu kitabın temel amacı yeni başlayan terapistlere kaçınılmaz olarak hissedecekleri şeyleri —kendinden emin olamamayı, kafa karışıklığını ve korkuyu— hissetmeleri için izin vermek, aynı zamanda tüm terapistlerin karşılaştığı ortak durumlarla baş etmede kullanılacak stratejiler

sunmak ve tavsiyeler vermektir. Bahsi geçen duyguları kabullenmek (ve sonra onları kendi avantajımıza kullanmak) terapi eğitiminin güçlü ve genellikle gözden kaçırılan bir yönüdür.

Gelecek bölümlerde terapinin *nesnel* yönleri ile terapistin *kişisel* deneyimi arasında gidip gelerek terapist olma deneyimini inceleyeceğim. İç ve dış dünya arasında bu şekilde gidip gelme yöntemini, bu yöntem gerçek terapi yapma deneyimini modellediği için seçtim. Bu geçişler bizim kendi zihnimiz ile bedenimiz, düşüncelerimiz ile duygularımız, kendimiz ile danışanlarımız arasında gidip gelecek esnekliğe sahip olmamızı gerektirir. Öznel psikoterapi deneyimi, en nihayetinde iki kişi arasındaki bilinçli enerji akışının ve gidip gelmelerin sonucudur.

O zaman, odak noktası, düşünceden ziyade duyguya, söylenenin içeriğinden ziyade insan etkileşimine doğru kayma eğilimindedir. Hepsinden önemlisi odak noktası terapist olarak sizsiniz. Yeni mesleğinizi öğrenirken, eğitiminizi kişisel gelişiminiz için kullanacağınızı umuyorum. Bu yolda size yardımcı olacak güvenilir öğretmenler ve iyi eğitilmiş terapistler aramanızı teşvik ediyorum.

Kabul etmek utanç verici olsa da, ilk seansımdan itibaren müthiş bir terapist olacağımı umuyordum. Kendime biraz zaman tanımakta, hata yapabileceğimi ve yavaş yavaş ilerleyeceğimi anlamakta çok zorlandım. Daha en başından yetkin olmam gerektiği hissine kapılmıştım. O zamandan bu yana öğrendim ki; yetkin bir terapist olmak için yıllar, müthiş bir terapist olmak içinse bir ömür gerekiyor. Şimdi, burada, size psikoterapinin nasıl yapılacağı konusunda tek bir şey bilmediğiniz noktadan başlama iznini veriyorum. Gevşemeye çalışın, nefes almayı unutmayın ve öğrenmek için kendinize zaman tanıyın. Başka bir şey oluyorsa bile, en azından bir şekilde bu kitabı bitirmeye bakın!

Haydi, şimdi, içsel yolculuğa çıkalım.

BİRİNCİ KISIM

İlk Seansların Üstesinden Gelmek

1

BEN NEYİN İÇİNE DÜŞTÜM?

Bilgiye giden yolda, ancak bir savaşçı hayatta kalabilir.

— DON JUAN

Peki, terapist olarak eğitiminize başladınız ve tek düşünebildiğiniz şu: “Kendimi sahtekar gibi hissediyorum.” Daha kibarca ifade edecek olursak “Kafam bu kadar karışıkken ve kendime ait bu kadar problemim varken bu işi nasıl yapacağım?” diye kendinize soruyorsunuz. Yıllar içinde sayısız kereler öğrenciler tarafından bir kenara çekilip şu sorunun değişik versiyonlarının sorulduğuna tanık oldum: “Buraya gelip danışanlarıma yardımcı olmaya çalışıyorum ama sanki kendim de deliriyormuşum gibi hissediyorum. Kendi meselelerimle ilgili bir mücadele verirken başkalarına nasıl yardımcı olabilirim? Eskiden aklım başımda sanırdım ama artık bundan çok da emin değilim. Keşke babamı dinleyip avukat olsaydım. En azından onların aklının başında olması gerekmiyor.” Tanıdık geliyor mu? Bu soruları çok fazla öğrenciden duyduğum için (ve kendim de bu soruları sormuş olduğum için) bu hislerin terapist olma yolunda deneyimlenen ortak bir engel olduğunu düşünmeye başladım. Hepimiz kendi acımız ve güvensizliklerimizin farkına varmalı ve onların içinden geçerek büyümeliyiz. İyi bir terapisti iyi yapan şey kişisel cesarettir; kendi korkuları, kısıtlılıkları ve kafa karışıklıkları ile yüzleşme cesaretidir.

Neden biz, terapistler, yetkinliğimizden ve akli başındalığımızdan şüphe duymaya bu kadar yatkınız? Terapistin doğasında kendini inceleme eğilimi vardır ve hangi terapist çalıştığı vakalarda kendi yansımaları görmemiştir ki? Başkalarının kendilerini sunma şekilleri ile uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda kendimize ait korkuları, güvensizlikleri ve “delilikleri” de deneyimleriz. Ve bir de şöyle bir gerçek vardır: Genellikle, terapistlerin geldikleri ailelerde, duygusal çatışmalar yüzünden çocuğun büyürken ihtiyaç duyduğu yardım ve rehberlik verilemez. Çoğu terapist sevilme ve kabul görme mücadelesi vererek büyümüştür. Bu erken dönem deneyimleri sebebiyle, başkalarının bize yardım edebileceğine inanmakta güçlük çekeriz. Bu mücadeleyi yetişkinlik hayatımıza ve kaçınılmaz olarak danışanlarımızla olan ilişkilerimize de taşırız.

Eğitimim sırasında yaptığım hatalardan biri, ne kadar iyi bir terapist olduğumu göstererek süpervizörlerimi etkilemeye çalışmaktı. Başarılarımı sergiliyorum, başarısızlıklarımı önemsizleştiriyorum, kafa karışıklığımı saklıyordum. Çocukluğumda kullandığıma çok benzer olan bu savunma sadece kendimi daha da sahtekar gibi hissetmeme sebep oluyordu. Bir gösteri ortaya koyarak onay alıyor, hem özgüvenimi hem de eğitimimi baltalıyordum. Eğitimimin ve kişisel gelişimimin bütünüyle değişmesi ancak zayıf ve güvensiz görünmeye ve hatalarımı açıklıkla paylaşmaya cesaret ettiğim zaman gerçekleşti.

Hangi noktada başkalarına yardım edecek kadar sağlıklıyızdır? İnsanların kafalarının karışık olması ve problemlerinin olması normaldir. Terapistlerin “büyümesi” hiçbir zaman sona ermez. Onlar, hayatlarını hem kendileri hem de başkaları ile ilgili mümkün olduğu kadar çok şey öğrenmeye adanmış kişilerdir. En iyi terapistler, bütünüyle insan olanlar ve hayatın mücadeleleri ile meşgul olanlardır. Kendi başarısızlıklarımız sayesinde, başkalarının mücadelelerine açık ve anlayışlı oluruz; kişisel zaferlerimiz sayesinde, hayat müca-

delesi veren başkalarına ilham verebilme iyimserliğine ve cesaretine kavuşuruz.

Birine yardım etmeden önce kendi hayatımızı düzene sokmuş olmamız gerekir mi? Eğer öyle olsaydı, çok az sayıda danışana yardım edilebilirdi! Hayat karmaşıktır ve her yeni aşama yeni zorluklar getirir. Budistler kendiliği katmanları sonsuza kadar soyulmaya devam eden soğana benzetirler; her keşif yeni katmanları soyar ve açar. Benim de kendi cahilliğimi tekrar tekrar keşfettiğim zamanlardaki deneyimim kesinlikle böyle olmuştur. İyi terapist mükemmel olan değildir; sadece kendini bitmek bilmeyen kişisel keşfe ve bir ömür süren öğrenmeye adanmış olandır. Herkesin, üstesinden geldiği ya da onlarla yaşamayı öğrendiği kısıtlılıkları vardır.

Sürekli gelişimin ve bu soğanı soymaya devam etmenin anahtarı şeffaflık ve geribildirim almaya açık olmaktır. Bir başka deyişle içinizde ne olup bittiğini paylaşmak ve terapistlerinizi, süpervizörlerinizi, güvendiğiniz akıl hocalarını anlamaya çalışmaktır. Bunu tek başınıza yapamazsınız.

“Bilmiyorum”

Öğretmeninizin kim olacağını hiç tahmin edemezsiniz. Yıllar önce, bit pazarında dolaşırken Emmett adlı yaşlı bir beyefendiye rastladım. Karışık beyaz saçları ve göğsüne taktığı “Bilmiyorum” yazılı rozeti ile dikkatimi çekti. İlginç karakterler beni her zaman büyülemiştir. Bu yüzden kendisine rozetinin anlamını sordum. Bu tür durumlarda genellikle olduğu gibi cevap uzun ve detaylı bir hikaye içeriyordu.

Görünüşe göre, adamın meraklı torunu son zamanlarda her 20 saniyede bir dedesine soru sormak gibi bir huy edinmişti. Emmett ileri yaşı ve bilgisine rağmen, torununun sorularının çok azını cevaplayabildiği gerçeği ile yüzleşmek zorunda kalmıştı. Gerçekten de,