

BÜTÜNCÜL İLİŞKİSEL PSİKOTERAPİ

Atölye Çalışması Metinleri

Paul L. WACHTEL

Psikoterapi Enstitüsü

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 82

*Bütüncül İlişkisel Psikoterapi
Atölye Çalışması Metinleri*

Paul L. Wachtel

ISBN 978-605-5241-37-7

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Ağustos 2012

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur & Menekşe Arık

Baskı: İklim Ofset

Nişanca Mah. Arpacı Hayrettin Sok. No:21 Eyüp/İstanbul

Tel: 0212 577 77 45

www.iklimmatbaa.com

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285

Darica-İZMİT

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

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

BÜTÜNCÜL İLİŞKİSEL PSİKOTERAPİ

16 – 17 Haziran 2012

Paul L. WACHTEL



Psikoterapi Enstitüsü

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü'nün amacı; öncelikle biyopsikososyal bir varlık olarak gördüğü insanın, evrensel ortak paydaları ile ülkemiz insanının kültürel, geleneksel ve yerel yapısını oluşturan temel dinamikleri anlamak, ortaya çıkarmak ve üzerinde çalışma yapmaktır. Bu çerçevede ülkemiz insanının ruhsal yapısının anlaşılması, dinamiklerinin çözülmesi ve çözüm önerilerinin araştırılması hedeflerimiz arasındadır.

Psikoterapi çalışmaları ve bu konudaki ilerlemeler baş döndürücü bir hızla devam etmektedir. S. Freud ile başlayan psikanaliz ve psikoterapi serüveni inanılmaz zenginliğe ve çeşitliliğe kavuşmuştur.

Psikanalizin evrimleşmesi, gelişmesi (veya bir kısım bakış açısına göre yozlaşması) insanın ruhsal dinamiğini anlamada büyük zenginlikler doğurmuştur. Psikanalizin bu gelişimsel sürecinde gelen son noktada "İlişkisel Psikanaliz"den bahsetmek mümkündür.

İlişkisel Psikanaliz'in gelişmesinde ve oluşturulmasında iki isim ön plana çıkmaktadır. Bunlardan biri Stephen Mitchell iken, diğer isim Paul Wachtel'dir. Bu konuda öncü ve yaratıcı bir isim olan ve bugünkü İlişkisel Psikanaliz'in kurucusu kabul edilen Wachtel'i aramızda görmek bizlere büyük bir mutluluk vermektedir.

Paul Wachtel, bu atölye çalışmasında, İlişkisel Psikanalizi bütüncül bir modelle bize sunmaktadır. Kompleks ve çok karmaşık olan zihinsel yapıyı basit, anlaşılır ve sade bir şekilde bilimin rasyonel kalıplarına döktüğü için kendisine hayranlıklarımızı sunuyoruz.

Bu atölye çalışması fırsatını bize verdiği, Psikoterapi Enstitüsü eğitmen ailesine katılarak bizleri onurlandırdığı için kendilerine tek rarely teşekkür ederim. İlişkisel Psikanalizin ülkemizde de tanıtılması ve öğretilmesi açısından üzerimize düşen görevleri de yapacağımızın sözünü vermek isterim.

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

16 Haziran 2012

-1-	BÜTÜNCÜL İLİŞKİSEL PSİKOTERAPİYE GİRİŞ.....	3
	KANITA DAYALI UYGULAMALAR.....	19
-2-	AMPİRİK DESTEKLİ TERAPİLER.....	27
	DÖNGÜSEL PSİKODİNAMİK MODEL.....	40
-3-	GÖZDEN KAÇAN DEVRİM: PSİKOLOJİK BOZUKLUĞUN ÇEKİRDEĞİ OLARAK ANKSİYETE.....	56
-4-	İLİŞKİSEL PSİKOTERAPİDE MÜDAHALELER VE KARŞI AKTARIM	71

17 Haziran 2012

-1-	LOUISE İLE SEANSA DAİR GÖZLEMLER	111
-2-	SAVUNMALARIN ELE ALINMASI	144
-3-	DANIŞANIN ÇATIŞMALARINA EĞİLMEK	172
-4-	VİDEO GÖSTERİMİ: MÜDAHALE ÖRNEKLERİ.....	198

Paul L. WACHTEL Hakkında.....	225
--------------------------------------	------------

BÜTÜNCÜL İLİŞKİSEL PSİKOTERAPİ

Paul L. WACHTEL

16 Haziran 2012

-1-

BÜTÜNCÜL İLİŞKİSEL PSİKOTERAPİYE GİRİŞ

~

KANITA DAYALI UYGULAMALAR

Tahir Özakkaş'ın açılış konuşması:

Arkadaşlar hoş geldiniz bugün yeni bir workshop programında sizlerle beraberiz. Yıllardır tabi bir eğitim içerisindeyiz ve bu eğitimlerde hep atıflarımız ilişkisel psikoterapi üzerine ne oluyor idi. Buradaki eğitimimiz Türkiye'deki bildiğiniz gibi entegratif psikoterapi bütüncül psikoterapi bağlamında sürdürülen ve bu daha çok hem teknik anlamda hem de teorik anlamda entegrasyona doğru çalışan ve kültürel kodlarımızı da o işin içine dahil etmeye çalışan bir yaklaşım tarzını burada gösteriyorduk. Biraz önce Paul'e kısaca eğitimimizden bahsettim. Tabi Paul yıllardır benim takip ettiğim, izlediğim, hayranlıkla gözlediğim birisi. Biliyorsunuz psikoterapiler Freud'la başlama adetine ve

Freud'dan sonra gelişen bu sistem içerisinde psikanalitik psikoterapi çok bir evrim geçirdi. Tek kişilik psikoterapilerden iki kişilik psikoteraplere oradan da ilişkisel psikoteraplere doğru bir değişim ve gelişim süreci içerisinde. Bu gelişim süreci içerisinde öncülerinden iki isim benim için çok çok önemli birisi Paul Wachtel diğeri Stephen Mitchell idi. İlginçtir, kendisi de kitabında bahsettiği gibi, Stephen Mitchell 6-7 yıl önce yaptığı çalışmalarda davranışçı ekolle psikanalizin benzerlikleri olabilir mi şeklindeki çalışmaları aslında ilişkisel psikoterapinin ilk çalışması diyebilirim. Bilişsel psikoterapinin aslında baktığınız zaman gerçek manada kurucusunun Paul Wachtel olduğunu görüyoruz. Yıllar sonra Stephen Mitchell birlikte yaptığı aynı üniversitedeki çalışmalar birbirlerine zenginlik kazandıran psikanalitik psikoterapinin yeni bir evrime girmesi, daha hümanistik politikaya çekilmesi, interaktif bir bağlamda ele alınması, yani benim gözlemlediğim evrensel bir manifesto niteliğinde yeni bir çerçeveye bürünmesidir. Bu Paul Wachtel, Stephen Mitchell ve onların takipçileri olan insanlar tarafından olmuştur. Paul çok mütevazı,, çok sakin, çok dingin, yani tam bir terapist. Bütün bu devrim niteliğindeki yapılanmalarda Paul'un imzası var. SEPI'nin kurulmasında Paul'un imzası var. Entegratif psikoterapi kuruluşunda imzası var, her şeyde öncü bir isim. 1970'li yıllarda bunları söylemek gerçekten çok cesaret isteyen bir şeydi. Arkasında çok bilimsel aktiviteler ve çalışmalar bulunan ve hayranlıkla izlediğim birisi. Siz de biliyorsunuz, SEPI kongrelerine her yıl düzenli olarak gitmeye çalışıyorum. Uzaktan bir insan olarak bu kongreleri takip ediyorum ve orada Paul'un gerçekten hayranlıkla izlenen, bir cümle söylediği zaman bütün dikkatlerinin pür dikkat kesildiği acaba ne söyleyecek diye sözlerine çok önem verilen çok değerli bir bilim adamı.

Ülkemizde Paul'u tanınmaması gerçekten üzüntü verici ve ben bugün belki bu zinciri kırarak Paul'un Türkler tarafından, Türk psikiyatrilere, psikologları, psikolojik danışmanları tarafından tanınmasına aracılık edeceğimi düşünüyorum. Paul'un böyle bir iddiası yok, kendini gösterme iddiası yok ama bilimsel aktivitede insan anlamak konusundaki derin gayretleri, derin kavrayışı bizlere gerçekten büyük bir yıldız etkisi gösteriyor. Onun bağlama dayalı terapötik süreçte ortaya attığı bir çalışması, bir kitabı, bir makalesi değişik ülkelerde değişik yapılarda inanılmaz bir kelebek etkisi yaratmakta ve onlardan bir tanesi de Türkiye. Türkiye'de bizim enstitümüzün yaptığı çalışmalar Paul'un yol gösterdiği, işaret ettiği ve entegratif yön içerisinde bir modelle başladı. On yıla yakındır da bu süreç devam ediyor. Burada Paul'un öğrencileri var. Paul bilmiyor, Paul'u sevenler var, Paul bundan haberdar değil; bu vesileyle bu iki yapıyı ben burada birleştirmeye aracılık etmek istedim. Ben kendisine gerçekten çok müteşekkirim dinlediklerim, öğrendiklerim, kavradıklarım için.

Burada bir itirafta bulunmak istiyorum. SEPI'nin kongrelerine gittiğimde bütün konuşmalarını MP3 olarak kaydettim. Bir soru sorduğunda o soruyu kaydettim. Cevap verdiğinde onu kaydettim ve ben bunu arabamın CD playerine yükledim, uzun yola gittiğimde Paul'un bu konuşmalarını dinledim. Bana çok çok ışık oldu. Öğrendiğim kadarıyla, fark ettiğim kadarıyla burada arkadaşlarımıza ve öğrencilerimize bunları aktarmaya gayret ettim. İnteraktif bir sistemi çok seviyor. Her gittiği yerde etkileşimsel bir çalışma yapıyor. Karşılıklı sorular olduğunda zihninin aydınlandığı, sorularla kendisinin de yeni perspektif kazandığını biliyorum. Yukarıda yine bu konuda sohbet ettik. Dedi ki, ben interaktif eğitimi daha çok seviyorum. Dedim ki, bizde çok soru var, kafamız çok karışık, biz de interaktif eğitimi çok seviyoruz,

izin verirseniz çok soru soracağız. Aaa ne güzel, dedi. Tam aradığım bir eğitim süreci. Bu konuda da mutabık kaldık.

Paul buraya eşiyile beraber geldi. Ellen gerçekten Paul'e büyük destek verdi, cesaret veren ilişkiyel psikoterapi kitabını geçen sene yayınlamıştık, hatırlarsanız, Paul'un orada ön sözünde Ellen'e ithafı var. Bütün bu çalışmaların arkasındaki gerçek kişi, sabırla dinleyen, etkileşimsel olarak bana yön veren, kelimelerimin arkasındaki özel anlamı ve bağlamalarını bilen kişi olarak Ellen'e çok şey borçluyum, demişti. Ben de Ellen'e buraya gelip bizi ziyaret ettiği için, eşini getirdiği için teşekkürlerimi kabul etmesini rica ediyorum. Dolayısıyla sözü fazla uzatmak istemiyorum, bizim için Paul'un ne kadar önemli olduğunu vurgusunu yapmak istedim.

Paul L. WACHTEL

Benim bütünleştirici çabalarım psikanaliz ve davranışçı terapiyi bir araya getirerek başladı. Bilişsel davranış terapinin çok etkin olduğunu bir alan, bir dönem vardı. Belli açılardan benim için davranışçı terapinin davranış tarafı benim bütünleştirme çabalarımında bilişsel tarafından daha önemli bir yer teşkil ediyor. Eşim klinik psikolojide yakın zamanda doktorasını tamamlamıştı. Doktora programında ağırlıklı olarak psikanalitik odaklıydı. Ama eşim daha sonrasında aile terapisine ilgi duymaya başladı. Londra'nın önde gelen aile terapisti eğitim merkezlerden biri olan Ackerman enstitüsüne katıldı. Psikanaliz ve davranışçı terapi üzerine kitaplarımın taslaklarını okuyordu; artık aile terapisinde eğitim alan biri olarak bana dedi ki, psikanalizden bahsediyorsun, davranış terapisinden bahsediyorsun ama söylediklerinin pek çoğu aile terapisinin söylediği şeylere benziyor. Bunun nedenlerinden biri, benim geldiğim nedensel model. Ben hem psi-

kanalize hem davranışsal terapiye alan açmıştım. O döngüsel bir nedensellik modeliydi. Döngüsel derken ne demek istiyorum? Psikanaliz geleneksel olarak çok doğrusal bir nedensellik modeline sahipti o zamana kadar. Hayatında, geçmişte bir yerde bir şey olmuş, o seni hayatın boyunca etkilemeye devam eder. Fiksasyon, gelişimsel duraklama, içselleştirilmiş nesne, farklı farklı terimler kullanılıyor bunun için. Geçmişten psişede kalan bir şey sizi bugün etkiler.

Benim karşılaştığım zorluklardan biri, beni bütünleşmeye götüren şeylerden biri şuydu; sosyal öğrenme terapisti Mitchell'in kitabıyla yüzleştirdim ben. Yazdığı kitap davranış terapiden doğru psikanalize çok güçlü bir meydan okumaydı. Sorgulamasının temeli şuydu; çok sayıda araştırma, insanların davranışlarının farklı durumlarda ve bağlamlarda farklı olabildiğini gösteriyordu. Bütün bu araştırmaları psikanalizin eleştirisinin parçası olarak kullanıldı. Özellikle eleştirdiği, psikanalizin içsel psikolojik yapılar, içsel durumlar, sabitlenmiş dürtüler, gelişimsel aşama, ödipal, proödipal, içselleştirilmiş nesnelere davranışlarımızı ve yaşadıklarımızı etkileyen temel şeylerdir demesiydi. Mitchell bu teorinin yanlış olması gerektiğini söylüyor. Çünkü pek çok araştırmaya göre, davranışlarımız ve yaşadıklarımız farklı durumlarda farklılıklar gösterir. Mitchell'i okuduğumda, ki ben de o noktaya kadar tamamen bir psikanalist olarak yetişmiştim, kendimi tehdit altında hissettim. Yazdıklarını okumak sıkıntı vericiydi, çünkü çok güçlü bir tez ortaya atıyordu. Ve bu tezi çok farklı düzeylerde ortaya atıyordu. Bence hepiniz fark edebilirsiniz bir doğruluk payı olduğunu. Mesela bir araba bir köşeye yaklaşırken orada duracak mı yoksa durmayacak mı bunu bilmek istiyorsanız o insanın dürtüsel olup olmadığını bilmek isteyebilirsiniz. O bir şey ifade eder. Kişi dürtüselse köşeden daha hızlı geçip gitmesi

daha muhtemeldir. Ama bahse girecek olsanız, o insanın dürtüsellığı ve trafik ışığının kırmızı mı yeşil mi yandığı şeklinde iki bilgi kaynağınız olsa, büyük ihtimalle trafik ışığının kırmızı mı yeşil mi olduğunu bilmek istersiniz. Çünkü genelde en dürtüsel insanlar bile çoğunlukla kırmızı ışıktaki dururlar, o yüzden bu bilgiye ihtiyacımız olur. Böyle çok basitleştirilmiş bir şey bile diyebiliriz. Ama psikanalistler olarak bize kişinin kafasının içinde olan şeylerin çoğunun aslında dışarıda olan biten şeylerle belirlendiğini hatırlatıyor.

Mitchell'in kendisinin ortaya koymadığı ama kitabını okurken benim düşünmeye başladığım bir şey nihayetinde beni bütünleştirmeye götürdü. Benim kendimi sorgulamama sebep olarak, ben farklı insanlarla nasıl farklı farklı hallerde olduğumu düşünmeye başladım. Eğer bu odadaki davranışım çocuklarla oynadığım zamanki gibi olsa, çocuklarla konuştuğum gibi konuşsam, bu adamı New York'tan niye getirmişler ki, derdiniz. Çocuklarlayken farklıyız, öğrencilerle, iş arkadaşlarımızla, yakın arkadaşlarımızla vs. birlikteyken farklıyız. Durup düşündüğünüzde, aslında hayatımızın farklı alanlarında çok kayda değer biçimde farklıyız. Daha sonra bahsedeceğimiz gibi psikanalizdeki ilişkiyel bakış açısı buna çok dikkat eder. Muhtemelen aşına olduğunuz bir kavram, çoklu kişilik durumları, farklı anlarda farklı olma biçimlerimiz vardır. Ama ilişkiyel psikanaliz o kadar iyi bir iş çıkarmış değil. İki farklı kendilik durumu ne zaman ortaya çıkar, neden ortaya çıkar? Yazarlar bu kendilikler arasındaki çözülmeye ilgilenmiyorlar. Ama Mitchell'in işaret ettiği şey, o terimi kullanmamış olsa da, farklı durumlarda farklı olmamızın bir nedeni vardır. Bu nedende farklı sosyal bağlamlardır. Bizim farklı tarafımızı çeken farklı sosyal bağlamlar. O yüzden ben de insan davranışlarına ve yaşadıklarına dair bu farklı iki anlayışla uzlaşmanın bir yolunu

bulmak zorundaydım. Bir tarafta psikanaliz, bir tarafta sosyal öğrenme, bir tarafta davranışçı terapistler bunlar için sosyal bağ-lamları vurguluyorlar.

Nihayetinde bunları bir araya getirdiğim nokta kısır döngü kav-ramının altını çizerek oldu. Özellikle psikopatoloji konusunda içsel psikanalistlerin çalıştığı içsel durum dünyada birtakım dav-ranışlara götürür, sebep olur. İlla ölçülebilir bir davranış değil de bu belli belirsiz duygulanım ipuçlarından da bahsediyorum. Bu davranış veya duygulanım durumları dışarıdan farklı tepkiler doğurur. Benim belli bir durumda sizinle etkileşim kurmam ve bir başka durumda etkileşim kurmam sizin de benimle etkileşim kurma biçimini değiştirecektir ve benimle kurduğunuz etkileşim bir başkasıyla kurduğunuz etkileşimden farklı olacaktır. Çünkü benim olduğum şeye dair size verdiğim pek çok ipucu genelde bilinç dışından gelişir. Ben sizinle bir etkileşim kurarım, siz bana bir yanıt verirsiniz. Benim sizden aldığım fikir benim içsel duru-mumu sürdürür ya da değiştirir. Psikopatoloji genelde aynı so-runlu zihin durumunun sürekli korunduğu, değişmediğini bir durumdur, bir anlamda. Bugün size klinik olarak pek çok örnek vereceğim bunu nasıl işleyeceğine dair. Ama bu döngüsel neden-selliğe dair genel fikri önce ortaya koymak istedim.

Ben bunu yazdığım da eşim aile terapistlerinin düşündüklerine çok benzediğini söylemişti. Onlar da genelde doğrusal nedensel-lik yerine döngüsel nedenselliğe atıfta bulunuyorlardı. Benim psikanalitik davranışçı terapiye dair bütünleştirme çabalarım aile terapistleriyle bu şekilde birleşti ve biz beraber bir kitap yazdık. O da bütünleştirmeyi aile terapistlerini kapsayacak şekilde açım-lamamızı sağladı. Orada üç unsurumuz vardı. Bütünleştirilen psikodinamik, davranışçı ve aile sistemleri.

Daha yakın zamanda beni en başta klinik olarak davranış terapiyle ilgilenmeye götüren neydi diye düşünmeye başladım. Çünkü size anlattığım gibi, bir anlamda davranışçı terapiyi ciddiye almakta zorlanmıştım. O dönemde ben hâlâ psikanalize son derece bağlıydım. Mitchell'in "farklı bağlamlarda farklı olduğumuza" dair verdiğimi mesaj ve anlattığı bütün araştırmalara yanıt vermek zorundaydım ama yanıt vermekten mutlu değildim. Çünkü benim inançlarımı sorguluyordu; kimse hoşlanmaz inançlarının sorgulanmasından; elbette inançlarımı değiştirdikten sonra rahat ettim. Çünkü onlara uyan bir yapı içinde kendimi daha rahat hissettim.

Davranışçı terapiyle ilgilenirken farklı iki düşünceden de gelen bir şeyler vardır. Biri yine araştırma temeli, bende çok fazla kanıt vardı. Biriken, gittikçe biriken çok güçlü kanıtlar vardı. Davranışçı terapinin müdahalelerinin insanlar üzerine güçlü etkide bulunduğunu gösteriyordu bu araştırmalar. İnsanların uzun süredir devam eden sonra semptom ve sorunlardan kurtulmalarına yardımcı oluyordu. Bu da bütünleştirmeye ihtiyaç duyanın arkasındaki diğer bir nedendi ama davranışçı terapi konusunda çok önemli bir şey fark etmeye başladım. Bunun ayrıntısına daha sonra geleceğim. Şimdi nereye gideceğimize dair genel bir bakış sunmaya çalışıyorum.

Katılımcı: *Aramızda sizi görmekten gerçekten büyük mutluluk duyuyorum ben. İnteraktif bir workshop tercih etmeniz bizim içinde büyük açılım olacaktır. Onun için hemen siz konunun başlangıcında olsanız da anlattıklarınız üzerinde bir şey sormak istiyorum. İlişkisel kuramla izah ederken ve özellikle aile terapisinde kullanılan döngüsel nedenselliği söylediniz fakat sizi dinlediğimde ben döngüsel nedenselliği şöyle biliyorum. Bir çocuk annesine ağlayarak bir ilişkiye girdiğinde annesi kendini kötü hissedebilir. Diyelim*

ki sabaha kadar uyumadı, uyumamanın etkisiyle yorgun işe gitti. Patronuyla da kötü oldu, biraz sistem ekonomisini de işin içine katalım, akşam eve geldiğinde zaten kendisi yorgun olduğu için çocuğuna da kötü davrandı, böyle işlev görüyor. Ya da enerjisini geri çekti. Peki, psikanalitik kurama göre aralarında yaşanan bir aktarımsal durum üzerinden dolayı izah edemeyiz de yaşadıkları. Eğer annenin gelişimsel süreçleri bütünleşmiş bir yapıda değilse aktardığı bir elbiseyi çocuğuna giydirmiş olamaz mı? Onun bir etkisiyle burada bir karşı aktarımsal yansıtımlı özdeşim oluşmuş olamaz mı? Yine Daniel Stern'e göre çocuk genelleştirilmiş etkileşim temsilleri sebebiyle annesinin oluşturucusu, anne de çocuğun oluşturucusudur. Bu bağlamda bakarsak ilişki kuram burada farklı neyi söylüyor? Teşekkürler

Aktarım kavramına baktığımızda bu kavramın orijinal olarak daha ziyade doğrusal nedensellik bağlamında ortaya çıktığı görüyoruz. Freud, tabii ki çoğunuzun bildiği gibi, arkeolojiye ilgi duymaktaydı. Freud da muhtemelen bu enstitüde konuşma yapmak isterdi, çünkü Türkiye'yi çok seviyordu. Freud kazıları, eski eserlerin ortaya çıkmasını çok seviyordu. Türkiye'de de bunlarla ilgilenmekteydi, belki resimlerini de görmüşsünüzdür. Freud'un ofisinde masasında pek çok küçük arkeolojik kazılardan elde edilmiş malzemeler de vardı. Bu onu gerçekten etkileyen, ona ilham veren figürlerdi ve kendisinin de zihnin arkeologu olduğunu düşünmekteydi. Katman katman zihnin derinliklerine inmek ve daha önceki kaynaklara ulaşmaktan, bu medeniyetin ve tabii ki onun durumunda psişenin gelişimine dair katmanlara inmekten çok hoşlanıyordu. Freud da bu arkeolojik modeli uygulamaktaydı. Bu yüzden psikanaliz daha ziyade üstünü kaldırmak, çıkarmak olarak görüyor. Aşağıya inmek, kazarak inmek, hep altında ne var onu görmek olarak görüyor. Yani Freud'un aktarım

kavramına baktığımızda bunun aslında daha önceki ebeveynlerle ilişkilerden kaynaklandığını görürüz. Yani bakın bu katmanda bahsettiğimiz arkeolojik katmanlardan en altta bulunan yine aktarım ilişkisine yansıtıyor. Ve analistle olan etkileşimde de o yıllar öncesindeki bu ilişkiler yansıtıyor. Aktarımın olduğu bu nokta, gördüğünüz gibi temelinde doğrusal bir kavram. Danışanlarının analiste tepkileri aslında ondan kaynaklanmıyor. Annelelerinden veya babalarından kaynaklanıyor ve uygun olmayacak bir şekilde aslında terapistte aktarılıyor.

Ama aktarıma dair ilişkisel kavram son derece farklı; bu görüş artık ebeveynlerle kurulan ilişkileri yansıtmıyor. İlişkisel terapi için bunlar hâlâ önemli ancak bunları daha ziyade bir yapı olarak görüyor. Bu yapılar vasıtasıyla bizler daha sonraki deneyimlerimizi inşa ediyoruz. Ama tabii ki daha sonraki deneyimlerimizi kurarken ve bunlara dahil olurken kendi algularımız, önyargılarımız, eğilimlerimiz orada saf bir şekilde bulunmuyor. Deneyimi belirleyen yalnızca bunlar değil. O anda gerçekten odada olup bitenler de önemli, bu karşılıklı inşa edilen bir süreç; bir analist olarak sizi nasıl gördüğüm, size yönelttiğim aktarım bir başkasına yönelteceğim aktarımdan son derece başka olacaktır. Burada tek bir gerçeklik ve hakiki aktarım yoktur. Çoklu aktarımlar vardır, potansiyel aktarımlar vardır. Bunu aslında bir konfüzyasyon şeklinde düşünebiliriz ve her farklı aktarım bize kişiye dair farklı farklı ipuçları verecektir. Tabii ki karakter özellikleri, davranışlar ve analistin yaklaşımları da danışanın aktarımında önemli. Eski görüşe göre analist herhangi biri olabilir. O tarafsızdır, hiçbir şekilde dahil olmaz, sadece aktarım alır, gibi bir yaklaşım doğru değil. Neredeyse görünmez gibi gösteriliyor. Asla etkilemiyormuş gibi gösteriliyor. Ama ilişkisel düşüncede bu görüş kabul edilmiyor.

Bana kalırsa farklı bir aktarım kavramıyla karşı karşıyayız, çünkü ben de ilişkişel terapistlerin fikirlerine onların ulaştığı yöneldiminden çok farklı bir şekilde ulaştım. Şimdi ilişkişel terapistlerin çoğu hayatı boyunca psikanalist olmuşlardır. Daha ziyade psikanalizle ilgilenmişlerdir. Ama bildiğiniz gibi ben aynı zamanda psikanalizin dışında farklı bakış açılarını da inceledim. Bu da bana ilişkişel görüşüme dair farklı bir bakış açısı sundu. İşte bunun için bütüncül ilişkişel diyoruz. Örneğin, hakikaten ilişkişel bir hareket olmazdan önce de ben aslında geleneksel aktarım fikrine karşı belli sorular sormaya başlamıştım.

İlişkişel psikanaliz fikri esas itibariyle ilk olarak 1982'de Greenberg ve Mitchell'in *Psikanalitik Kuramda Nesne İlişkileri* kitabında ortaya konmuştur. Ancak tam manasıyla beş yıl sonra Steven Mitchell'in 1987'de yazdığı *Psikanalizde İlişkişel Kavramlar* kitabında görüyoruz. Benin aktarım görüşüm Mitchell'in 1987 yılındaki kitabını okuttuktan sonra oluştu. Aslında daha önce-sinde, 1981'de de bir aktarım fikri ortaya atmıştım. Bu da aslında benim eserlerime hâlâ kılavuzluk etmeye sürdürüyor. Tabi ki ilişkişel teoriyle kesiştiği noktalar var ama farklı bir kavram. Çünkü bu aktarım kavramı benim psikanaliz dışındaki ilgi alanlarımdan da kaynaklanmaktaydı.

Bu açıdan baktığımız da Piaget'in görüşlerinden etkilenmekteydim. Piaget, çocukların erken gelişim dönemini incelediğinde duygusalda ziyade bilişsel bir bakış açısı göstermekteydi; ben biraz duygusal alanı da araştırmayı düşünüyordum. Ama Piaget esas itibariyle bizlerin dünyayı belli şemalar aracılığıyla anladığımızı söylemekteydi. Bu şemalarda iki süreç görülüyordu; asimilasyon ve akomodasyon. Asimilasyon, yeni bir durumla karşı karşıya kaldığımızda bu yeni durumu karşısında bunu kendi var olan şemalarımıza dahil ettiğimiz, var olan şemalarımızı da bu

yeni duruma uygun hale getirdiğimiz durumu anlatıyordu. Örneğin, bugün konuştuğumuz konuda pek çok atölye çalışması gerçekleştirdim. Nasıl yapacağımı biliyorum diyebilirim. Bugün size bunu ilk defa yapıyormuş gibi yaklaşamam; nihayetinde kafamda eski atölye çalışmalarına dair birtakım şeyler var. Bakın, asimilasyon. Ama diğer bir açıdan baktığımızda bu gruba hiç sunum yapmamıştım. Bu grubun kendine has özellikleri var. Son derece sofistike bir grupsunuz duyduğum ve eğitim çalışmalarından anladığım kadarıyla. Daha önce sunum yaptığım gruplara kıyasla daha farklı eğilimlerden de geliyorsunuz. Bu yüzden sunumu nasıl yapacağıma dair bilgilerimi size uyduruyorum. Aynı şekilde interaktif bir yapıdan hoşlandığımı söylemiştim. Bunu da aynı şekilde şemaya dahil ettim ve bunu size nasıl yaklaşacağıma buna göre değiştirdim. Bunu kendi var olan şemalarımaya asimile ettim, yani profesyonel gruba sunum yapma şemama dahil ettim. Ama bir de diğer açıdan, bilhassa size has konularda belli bir akomodasyon uyguladım. Yani daha öncesinde yaptığım sunumlarla benzerlikler taşımakla birlikte gösterdiği farklılıkları da göz önünde bulundurdum. Daha önce yaptıklarımaya benzer tarafları olmakla birlikte kendine has tarafları da var. Bu bütün insanlarla kurduğumuz etkileşimleri belirler. Hem var olan varsayımlarımıza asimile ederiz hem de sonrasında kendine has bir yanıt veririz. Genellikle psikanalistler aktarımdan saf bir asimilasyonmuş gibi bahsederler. Piaget bize gayet ikna edici bir şekilde her bir şemanın hem asimilasyon hem akomodasyondan oluştuğunu göstermiştir.

Freud'un görüşlerini Piaget'ninkine tercüme edersek Freud şunu demek istiyormuş gibi görünüyor. Aktarım olduğunda bu saf asimilasyondur. Yani benim içimde annemden babamdan elde ettiğim belli bir şema var ve bunu her türlü analiste uyguluyo-

rum, bütün ilişkilerime uyguluyorum. Bütün bu farklılıkları yok sayıyorum. Freud aktarımı yalnızca bir asimilasyon olarak görüyor. Her zaman aslında akomodasyonun da olduğunu aklımızda bulundurursak, aktarım yalnızca geçmişten gelmiyor. Şu anda yeniden akomodasyon yapmamdan da kaynaklanıyor. Bütün bunlar benim aktarım düşüncemi etkiliyor. Ben biraz daha farklı düşünüyorum aktarım hususunda. Tabi insan teorisini de etkiliyor bu görüş. Çünkü aile sistemleri, sistemler teorisi hepsi bütün dinamiklerin öneminden bahsediyor. Şu anda insanlar her şeyinin öneminden ve insanların her daim bir başkasının davranışlarını nasıl akomode ettiğinden bahseder. Bu şekilde ortaya çıkan şemalarla bütüncül bir yaklaşımla psikanalitik, davranışsal, sistem terapilerinin hepsini aynı çerçevede ele alabiliyorum. Umarım bu sorunuzu cevaplamıştır.

Birkaç şey daha söylemek istiyorum. Yine size geniş bir çerçeve sunmaya çalışıyorum. Daha sonrasında da daha çok soru alabilirim. Şimdiye kadar psikodinamik, davranışsal, aile, sistem teorilerinden bahsettik. Daha yakın zamanlı çalışmalara baktığımızda birkaç teoriden daha bahsedebiliriz. Aslında daha öncesinden de bahsetmişim, nörobilimleri de ekleyebiliriz. Nihayetinde her şeyi beyne indirgemekten hoşlanmıyorum ama tabii ki her şey beyin gerektiriyor, bildiğiniz gibi. Beyinle ilgili bildiklerimiz de araştırmalarımızı ve bütüncül yaklaşımımızı zenginleştirebilir. Yine yakın zamanda bu insancıl deneysel bakış açısından da etkileniyorum. Greenberg'in çalışması da yine bu bütüncül yaklaşıma eklemeye çalıştığım şeylerden bir tanesi, çok fazla şey öğrendim ondan.

Davranışçı terapiyle ilk defa ilgilenmeye başladığımda, ilgilenmemin nedeni deneysel olmasıydı. Davranışçı olduğunu iddia etmelerine rağmen öyle değillerdi. Örneğin psikoloji geçmişine