

**PSİKOTERAPİ ve GÜNLÜK  
YAŞAMDA ŞU AN**

**Daniel N. STERN**

Çeviri:

Çağla KILIÇ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 40

*Psikoterapi ve Günlük Yaşamda Şu An*

Daniel N. STERN

Özgün adı: The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life

First published in the United States by W.W. Norton & Company.

Copyright, ©2004.

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

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

ISBN 978-605-5241-44-5

Birinci baskı: Temmuz 2012

Editör: Tahir Özakkaş

Çeviri: Çağla Kılıç

Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur

Katkıda bulunanlar: Sandy Kohen & Menekşe Arık

Baskı: İklim Ofset

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

Tel: 0212 577 77 45

[www.iklimmatbaa.com](http://www.iklimmatbaa.com)

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285 Darıca-İZMİR

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

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

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

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

# PSİKOTERAPİ ve GÜNLÜK YAŞAMDA ŞU AN

Daniel N. STERN



Editör:  
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Çeviri:  
Çağla KILIÇ



*Jerry'nin anısına*



Dünyayı görmek bir Kum Tanesinde  
Ve Cenneti bir Yaban Çiçeğinde  
Tutmak Sınırsızlığı avcunun içinde,  
Ve Sonsuzluğu bir saatte.

William Blake





# İÇİNDEKİLER

SUNUŞ.....	xiii
ÖNSÖZ .....	xiii
TEŞEKKÜR .....	xxii

## **BİRİNCİ KISIM ŞU ANI KEŞFETME**

BÖLÜM 1 “ŞİMDİ” PROBLEMİ .....	3
BÖLÜM 2 ŞU ANIN DOĞASI.....	25
BÖLÜM 3 ŞU ANIN ZAMANSAL YAPISI .....	44
BÖLÜM 4 YAŞANAN BİR HİKAYE OLARAK ŞU AN: ŞU ANIN DÜZENLENMESİ.....	59

## **İKİNCİ KISIM ŞU ANI UYGUN BİR BAĞLAMA YERLEŞTİRME**

BÖLÜM 5 ÖZNELERARASI MATRİKS .....	79
BÖLÜM 6 BAŞLICA, TEMEL BİR GÜDÜSEL SİSTEM OLARAK ÖZNELERARASILIK .....	104
BÖLÜM 7 ÖRTÜK BİLME .....	120
BÖLÜM 8 BİLİNÇLİLİĞİN ROLÜ VE ÖZNELERARASI BİLİNÇLİLİK KAVRAMI .....	131

## **ÜÇÜNCÜ KISIM KLİNİK PERSPEKTİFTEN GÖRÜŞLER**

BÖLÜM 9 ŞU AN VE PSİKOTERAPİ .....	145
BÖLÜM 10 BİRLİKTE İLERLEME SÜRECİ .....	161
BÖLÜM 11 KLİNİK DURUMLARDA ÖRTÜK VE AÇIK OLANIN İÇ İÇE GİRMESİ.....	203
BÖLÜM 12 GEÇMİŞ VE ŞU AN .....	214
BÖLÜM 13 TERAPÖTİK DEĞİŞİM: ÖZET VE BAZI GENEL KLİNİK SONUÇLAR .....	239
Ek MİKRO ANALİTİK GÖRÜŞME.....	249
SÖZLÜK .....	263
KAYNAKLAR.....	271



# 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.

Çoğu psikoterapi uygulaması “şimdi ve burada” gerçekleştirilen terapi çalışmasının en büyük değişim gücü olduğu konusunda hemfikir olsa da, “şimdi ve burada”nın gerçekten ne anlama geldiği üzerine eğilen çok az çalışma bulunmaktadır. Uluslararası alanda büyük takdirle izlenen çocuk psikiyatristi Daniel N. Stern, “şimdi”nin doğası, iki insan arasında “şu an”ın nasıl deneyimlendiği, “şimdi”nin terapötik ilerleme ve değişimle ilişkisinin ne olduğu gibi kafa karıştırıcı olduğu kadar büyüleyici pek çok soruya dikkati çekerek insan deneyimine dair en güncel düşünce biçimiyle ilgilenen herkesin mutlaka okuması gereken bir kitap ortaya koymuştur.

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

**Tahir Özakkaş**  
**Psikoterapi Enstitüsü Başkanı**



# ÖNSÖZ

Bu kitaptaki fikirlerin pek çoğu beni onlarca yıl inatla takip etmiştir. Bazıları meslek hayatımın başından beri, bazıları da kendimi bildim bileli.

Belki de bu kitaptaki en baskın fikir, deneyim dünyamızı meydana getiren anlık küçük olayların odak noktasına alınmasıdır. Benim en çok ilgimi çeken, bu anların ne zaman kişinin farkındalığına girdiği ve iki kişi tarafından paylaşıldığıdır. Bu yaşanan deneyimler, psikoterapideki değişimin kilit anlarını ve günlük yakın ilişkilerin düğüm noktasını oluşturur. Bunlar, kitabın ismindeki “*şu anlar*”dır.

Belirtmeliyim ki bu kitap, bildik klinik anlamda şimdiki zamanı geçmiş üzerinden açıklayıp, aralarında yorumlanabilir bağlar kurmak üzerine değildir. Bu kitap, yaşanmakta olan deneyimle ilgilidir. Bunu akılda tutmak çok önemlidir.

Şu anın değerini anlamam, ilk olarak, 1960 ve 1970’lerde anne ile bebek arasındaki etkileşimi incelemek için film ve video kullanmaya başladığım zaman ortaya çıktı. Bu aletler, bir etkileşimin katman katman ortaya çıkışını seyretmem için mikroskop görevi gördüler. Önümde büyüleyici bir dünya açıldı. Yalnızca saniyeler süren bir anın içinde ne kadar çok şeyin olup bittiğini fark etmeye başladım. Bu anları, deneyimin temel yapı taşı olarak düşünmeye başladım. İşin temelinin kaptıktan sonra (donmuş kare, yavaş çekim, bölüm tekrarı vb.) psikoterapi hastalarımı daha farklı görmek için, bu teknikleri sistemsiz bir şekilde, gerçek zamanlı olarak ve çok kısa sürelerde bile kullanabiliyordum. Terapist olarak daha yolun başındaydım.

Terapötik sürecin terapideki belirli anlarda ortaya çıkan yönleri, aldığım eğitimde gördüklerimden farklıydı. 1969'da bir hastayla yaptığım görüşmede aldığım notlar bunu örnekler: "Kadın ofisi-me girer ve koltuğa oturur. Yüksekten düşer gibi oturur. Koltuk minderi hızla söner, beş saniye kadar şeklini bulmaya çalışır. Kadın belli ki bunu bekliyordur, ama minderin havası bitmeden hemen önce bacak bacak üstüne atar ve ağırlığını diğer tarafına verir. Yastık tekrar söner, şeklini bulmaya çalışır. Bunun olup bitmesi için bekleriz. Daha doğrusu o bekler; bunu dinliyor, hissediyordur. O içeri girdiğinden beri hazırdım, ama şimdi ben de bekliyorum. Minderin bütün havasının ne zaman çıktığını söylemek zor. Ama her şey bekliyor. Kendisi de beklediğini veya zaman tuttuğunu hissediyor mu? Her şey onun hazır olmasını bekliyor. Bu olana kadar hareketlerimin kısıtlandığını hissediyorum. Sanki onu sıkıştırmamak, dengenin bulunup seansın "başlayabileceği" noktayı daha iyi kestirebilmek için nefesimi tutmam gerekiyormuş gibi. Sonunda gövdesinin ve minderin hazır olduğunu, yerleşme sesi ve hissinin dindiğini düşündüğüm zaman, daha rahat nefes alarak sandalyemde hareket etmeye başlıyorum. Ancak o hâlâ sesin dinliğini dinliyor ve tam olarak hazır değil. Kıpırtısız bekleyişi benim kıpırdanmamı havada asılı bırakıyor. Kendimi "heykel" oyununda yakalanmış gibi hissediyorum. Bu çok saçma. Üstelik ritmimin böyle bozulması ve denetlenmesi yüzünden içimde kabaran kızgınlığı duyumsuyorum. Sürmesine izin mi vermeliyim? Bundan bahsetmeli miyim? Şimdiden seansın ana temalarını ve kendi hayatındaki önemli bir temayı oynamış olduğumuzu hayal bile edemezdi."

Örtük olayların mikro anlık dünyasıyla kurduğum deneyim öncesinde, bunların hiçbiri ön plana çıkmazdı. Onun konuşmasını beklerken bunu gözden kaçırmış olurdum.

Sonuçta bu tür deneyimler, mikro anlık düzeyde yaşanan öznel deneyimlere yaklaşabilmemin bir yolu olarak, *mikro analitik görülmeyi* yapılandırmamı sağladı. Doğru, kişi öznel deneyimine ulaşır, o deneyim hakkında konuşurken orada kalamaz. Ancak bu, benim onun üzerinde düşünmemi ve gidebildiğim kadar yakınına gitmemi engellemez.

Bu kitap öznel deneyimlerle- özellikle değişime götüren deneyimlerle- ilgilidir. Deneyimler bunu nasıl yapar? Bu deneyimler nelerden oluşur? Ne zaman meydana gelir? Deneyimlerin doğası uçsuz bucaksız bir konudur. Ben sadece küçük bir kısmıyla ilgileneneğim. Bu kısım da, psikoterapide ve günlük yaşamdaki kişisel ilişkilerde değişimi meydana getiren deneyimlerdir.

En temel varsayım, değişimin yaşanan deneyimden yola çıktığıdır. Bir şeyi sözlü olarak anlamak, açıklamak veya anlatmak değişim için tek başına yeterli değildir. Bunun için ayrıca gerçek bir deneyim, öznel olarak yaşanan bir olay da olmalıdır. Bir olay; gerçek dünyada, gerçek insanlarla, gerçek zamanda meydana gelen hislerle ve eylemlerle şu anın bir parçasında *yaşanmalıdır*. Bu yaşanan deneyime iki basit örnek verecek olursak: Size bakan birinin gözlerine bakmak ve biriyle konuşurken derin nefes almak. Bunların ikisi de içinde duygu barındıran eylemlerdir.

*Şu andalık* fikri anahtardır. Şu andan kastettiğim, öznel deneyimin yaşandığı andır, daha sonra kelimelerle yeniden şekillendirilmesi değildir. Şu an deneyimler için bir süreç birimi olup, bizi en çok ilgilendirecek olandır. Deneyimi anlamamanın ilk adımı, şu anı keşfetmek ve anlamaktır. Bu kitap bu keşfi anlatır. Yolculuğun amacı, sizin psikoterapi seansında ne olduğuna dair görüşünüzü farklılaştırmak, bununla birlikte psikoterapiye yaklaşımınızı ve yapabileceklerinizi değiştirmektir.

Yazdığım bu kitabı baskıya verirken isminde yaptığım değişiklikleri izlemek, sizi o keşfe hazırlamaya yardımcı olabilir. Üzerinde çalışılan isimler, çalışmanın belli bir devresi ve aşamasıyla olan ilişkisine odaklanan ana fikri yakalarlar. Bu kitap için düşünülen tüm isimleri bir araya toplarsak, arkasında yatan fikirler açığa çıkar. Bu kitap yıllardır üzerinde çalıştığım bazı fikirlerle birlikte, yeni fikirlerin de özeti olmasına rağmen, hepsinden daha çok yeni bir bütünleştirmedir. Bu bütünleştirme zaman içinde geliştikçe, her biri bir öncekinin yerini alacaktır.

Şu anın mikro dünyasını göz önünde bulundurunca, ilk düşüncem isminin William Blake'den *Bir Kum Tanesi'nde bir Dünya* olabileceğiydi. Bu, şiirsel olmasının yanı sıra, mikro analizin açığa çıkardığı küçük dünyanın boyutunu anlatır ve aynı zamanda bir kişinin, başka kişilerin küçük davranış ve zihinsel eylemlerindeki geçmiş ve bugünkü hayatını oluşturan bu mikro dünyayı, daha büyük bir çerçeveden görebileceği gerçeğine dikkat çeker. Ayrıca, ve hayati önemde olan bir başka nokta da şudur ki; dünyayı böyle bir gerçeklik ölçeğinden görmek, görebileceklerimizi ve buna bağlı olarak bizim temel anlayışımızı değiştirir.

Deneyimlediğimiz mikro dünyanın her zaman farkındayızdır, ancak bilinçliliğe girdiği zamanlar (söze dökülebilen farkındalık anları) daha azdır. Açık, söze dökülen bilgidен ziyade örtük bir bilme hali vardır. Bu örtük dünyanın önemi benim için daha fazla açığa çıktıkça, örtük bilginin doğasına gönderme yapan *Aynın Görünmeyen Yüzü* ismiyle oyalandım.

Şimdiki anın zamansal yönüne (bir kum tanesi'nde bir dünya olarak) değinilmesi şarttı. Böyle anların zamansal yapısı bize ne anlacaktı? Ve şu andalığın görüngüsel deneyimi nasıl tartışılmış olabilirdi? Ne de olsa, yaşanan deneyimin şu andalığı merkezde-



dir. Bu soru ilk başta bana yeni ve yabancı gelen görüngüsel felsefe alanında kapsamlı bir öğrenim için yolculuk yapmaya itti. Sadece şimdi belirgin hale gelen bizim psikolojik ve bilinçli olarak canlı olduğumuz, saklanmış ancak aşikâr gerçeği oradaydı. Bende en çok merak uyandıran soru ise: Klinik psikolojinin, başlangıç noktası olarak şimdiki zamanda yaşanan deneyimleri neden doğrudan almadığıdır? (Terapistler bunu daha yeni yapmaya başlamışlardır.). Şüphesiz bu, geçmişi ve geçmişin etkilerini vurgulayan önemli psikoloji ekollerinin tarihsel çizgisinden ayrılan, radikal bir adımdır. Aynı zamanda gizemin anahtarı olarak bilinçdışından ziyade, bilinçliliği ima etmesi de bir başka radikal adımdır (daha önceden bilinçdışı üzerine yapılan çok sayıda çalışmayla mümkün olmuştur).

Buna bağlı olarak, kabul edilen bir sonraki isim *Psikoterapötik Deneyime Görüngüsel Bakış* oldu. Ancak görüngübilim sadece gerekli ve yararlı bir bakış açısıydı, kitabın konusu değildi.

İlgimi çeken şu anın bir başka belirleyici özelliği psikolojik olarak çalışılabilmesidir. O an, yaşanırken istiflenmeli ve bir anlam çıkarılmalıdır, sonrasında değil. Bir sonraki eyleme olumlu bakmalıdır. Bu aklımdayken, bir sonraki kabul edilen isim *kairos* oldu. *Kairos* doğru an veya bir şeyin oluşumundaki an için kullanılan Yunanca bir kelimedir. *Kairos* zamanın hem öznel hem de psikolojik birimidir. Açıkça görülüyor ki, şu an, *Kairos*'un belli yönlerine sahip olmalıdır, çünkü geçmişte ne oldu, şu an ne oluyor ve bunun üzerinden nasıl hareket etmeliyiz sorularını anlamlandırmalıdır. Olaylar ortaya çıktıkça tam bir kavrama gerektirir. Bu, şu anın zamansal yapısı hakkında bir inceleme ihtiyacını ve kısa, duygusal bir“yaşanan hikâyeyi” oluşturan anlayışı desteklemiştir. *Kairos*'un çekici bir isim olmasının bir başka nedeni de, özel anların ortaya çıktığı zaman dilimindeki bağımsız ve birbi-

rinden alakasız unsurların karşılaşması anlamına gelmesidir. Boston Change Process Study Group (BCPSG)'un terapötik değişime yol açan anları ararken bulduğu da tam olarak budur. Kairos'un isim olarak kullanılmasındaki sorun, bunun genellikle tek kişilik psikoloji çerçevesini akla getirmesidir. Boston grubumuzla yaptığımız çalışmaların sonucunda farketmiş şey, iki kişilik psikolojiyle ilgilendiğimizden dolayı, klinik materyalin büyük çoğunluğunu hasta ile birlikte ortak inşa ettiğimiz oldu.

Bu, bir sonraki ismin *Buluşma anı* olmasına neden oldu. Birlikte yaptığımız klinik çalışmalarda öznelerarasılığın (başkalarının düşüncelerini, duygularını veya amaçlarını algılamak) öneminin büyüdükçe büyüdüğünü gözlemledik. Öznelerarası devinimler, seans içinde çiftlerin yarattığı anlar ve küçük hareketlerin akışı nedeniyle dikkatle gözlemlenmelidir. Ayrıca *Buluşma anı*, tedavi sürecinde diğer değişimler için temel içeriği oluşturan öznelerarası alanın büyümesini ve birlikte yaratmanın doğasını tanımlar. Bütün samimi ve iyi düzenlenmiş grup deneyimlerinde ve terapide öznelerarasılığın yaygın önemini takip ettikçe, öznelerarasılığın sadece kullanışlı bir zihinsel süreç olmadığı, ayrıca kendi içinde yakın bağlanma veya cinsel ilişki gibi insan yaşamı için gerekli olan ana güdülenme sistemini barındırdığı netleşmiştir. Böyle bir konumdaki öznelerarasılığın bu içeriği, amaçları yüzünden farklı bir kitap yazılmadan takip edilemezdi.

Öznelerarasılığın iki kişilik psikoloji düzeyindeki yansımaları, yeni bir olası bilinçlilik kavramının oluşumuna yol açtı: "Öznelerarası bilinçlilik". Öznelerarası bilinçlilik, başkasının zihninden eş zamanlı olarak bize geri yansıtılmış olmalarından dolayı, zihnimizin içeriğinin bilincinde olduğumuz zaman ortaya çıkan yansımanın bir türüdür.

*Buluşma anı*, isminin bir avantajı daha vardı. Bu, terapötik süreçte karşılıklı yaratma, öznelerarasılık, *kairos* anlayışı ve şu an kavramlarını bir araya getirmiştir. Ayrıca, şu anda gelişen bir olay olması, tamamıyla hissedilen öznelerarası alanı değiştirmek için duygusal bir şeylerin olmuş ve bunun o anda paylaşılmış olması gerektiğini açıkça ortaya koymasından dolayıdır. Buluşma anında paylaşılan şeyler duygusal olarak yaşanan bir hikâyedir. Bu sadece açıklanmamış, fiziksel, duygusal ve örtük olarak paylaşılmıştır. Kitapta daha ilerideki bölümlerde sunulan “yaşamsal duygulanımlar<sup>1</sup>” ve “paylaşılan duygu yolculukları” kavramları, paylaşılmış olan yaşanan bir hikâyeye fikrini sağlamlaştırmak için gerekmektedir. Ayrıca bu gibi anlara, terapötik olarak kullanabileceğim bir tür bilinçliliğe ulaşmak için de ihtiyaç duydum. Burada paylaşılan bir duygu yolculuğuna eşlik eden öznelerarası bilinçlilik ortaya çıkar.

Ancak yapılan son incelemelerde, buluşma anının sadece şu anın özel bir şekli olduğunu gösterdi. Bu yüzden *Psikoterapide ve Günlük Hayatta Şu An* isminde karar kıldım. Bu, öngörülmiş diğer isimler elenmeye başladıkça durmadan karşıma çıkan isimdi. Bu, şu andalık ile zamanın rolü üzerine ve bütün bu farklı fikirlerin birleşimi üzerine odağı en iyi tutan ve bütün diğer isimleri içeren en kapsamlı isimdir. Ayrıca bu, kitabın bakış açısının görüngüsel olduğu kadar, mikro analitik olduğunu da tam olarak yansıtır. Küçük kum tanesi bakışı muhtemelen, verilen tanımlar arasında en farklı özelliğe sahip olanıdır. Şu anın görüngüsel gerçekliğinin olduğunu yakalar.

Bu fikirlerin gelişimindeki bütün adımlar, kitabın tasarımı sırasında gerçekleştirildi. Her bölüm, değişime neden olabilecek

---

<sup>1</sup> Ç.N.: Vitality affect

deneyimin süreç birimi olarak şu anla ilgili önemli bir başka bakış açısını vurgulamaya çalışır.

Plan şu şekildedir:

Kitabın birinci kısmı şu anı keşfetmektir. Birinci bölüm “şimdi” problemiyle ilgilenir. Sonuçta, bu şu anın olduğu zamandır. Bölüm 2, şu anın doğası ile ilgilenir. Bölüm 3, şu anın zamansal yapısını gözden geçirir. Bölüm 4, şu anın düzenlenmesini tartışır.

İkinci kısım, terapötik süreçte konumlandırmak için gereken bazı ana kavramlarda ön plana çıkararak şu anı uygun bir bağlama yerleştirir. İncelediğim başlıca üç kavram, öznelerarasılık, örtük bilgi ve bilinçlilik.

İki (veya daha fazla) zihin, birbirinin içine geçebilir ve aynı deneyimi genel hatlarıyla paylaşabilir. Bu zihinlerin, (özellikle hasta ile terapist arasında) öznelerarasılık kapasiteleri vardır. Şu anı en çok ilgilendiren iki zihin buluştuğunda olanlardır. Bölüm 5, yürütülen tedavide ve sosyal hayatta yaşanan yaygın öznelerarasılığı tanımlar. Bölüm 6, psikoterapi için olduğu kadar, gelişim için de uyarlanabilen öznelerarasılığın önemini ortaya koyar.

Şu an hakkında kavranmış olan çoğu şey örtük bilgi alanına girer. Buna bağlı olarak, bilginin bu şekline yakından bir bakışa ihtiyaç duyulmuştur. Bu bölüm 7'nin konusudur.

“Şimdi” meydana gelen deneyimlerin nasıl hatırlanabildiğini, üzerine düşünülebildiğini, söze dökülüp anlatılabildiğini değerlendireceksek, şu anın bilinçlilik boyutundaki konumu asli önem taşır.

Son olarak, eğer birisi hatırlanan, üzerine düşünülen, anlatılan ve öyküleştirilen “şimdi” meydana gelen deneyimleri ne kadar göz

önünde bulundurursa, bilinçliliğin ölçüsü boyunca şu anın durumu hayati önem taşır. Bu konu Bölüm 8'de tartışılır.

Üçüncü kısım, klinik durumları yönetirken şu anla ilgili bir bakış açısını içerir. Bölüm 9, şu anın klinik durumlarda işleyişini tanıtır. Bölüm 10, an be an bir seansta neler olduğunu keşfeder. Bu bölüm, terapötik sürecin belirsizliği ile “özensizliğini” ve ortaya çıkan çok önemli iki özelliği, *şimdiki an* ve *buluşma anı*'nı tartışır. Bu, şu anla ilgili sınırlı, mikro seviyede ne olduğuna dair bir açıklamayı içerir. Bu, bir seansın akışının asıl konusudur. Bölüm 11, örtük ve açık olanın birbirinin içine girmesiyle ilgilenir. Psiko-terapide olanların çoğu, yorumlamalar da dahil olmak üzere, dil ile açıklanır. Açık ve örtük olanın karşılıklı etkileşimi keşfedilir. Bölüm 12, geçmiş ve şu anı tartışır. Şu anın geçmişten nasıl etkilendiğini detaylandırır ve burada psikodinamik görüşün alt yapısı olmaksızın, hem şu anı hem de geçmişi kavrayabilmenin gerekliliğini tartışır. Bunu başarabilmenin yollarını inceler. Son olarak, bölüm 13, psikoterapötik değişimde şu anın rolünü özetler ve klinik uygulamalar önerir.

Ben, değişimin nasıl meydana geldiğini incelemeye uygun mikroskobumuz olan şu anın keşfedilmesindeki ilk adım olarak, *şimdi* sorunu ile başlayacağım.

## TEŞEKKÜR

Şu anın habercisiyle ilk tanışmam, anne-bebek arasında doğal olarak oluşan ilişkinin mikro anlık dünyasını öğrenmemle oldu. O zamanlar,uzun yıllar önce, bu küçük dünyayı film ve televizyon teknikleriyle keşfetmeye çalışan birkaç araştırmacı ve klinisyen tanıyordum. Bu kişiler arasında Lou Sander, Colwy Trevarthen, Berry Brazelton, Ed Tronik ve Beatrice Beebe vardı. Bu dağınık küçük araştırmacı grubu iletişim içindeydi ve ortak bir coşku paylaşıyorlardı. Aksi takdirde bu yalnız yapılan bir iş olurdu. Onlara, birbirlerini cesaretlendirdikleri ve mikro dünyayı inceleyen kritik bir kitle oluşturmaya yardımcı oldukları için teşekkür etmek istiyorum.

Aşağı yukarı aynı zamanlarda, New York'ta bir koreografi grubu ile tanıştım. O zamanlar onlar, kısa ardışık tekrarlar, donup kalma, olayları geriye sarma ve benzeri dans tekniklerini deniyorlardı.Onlar, Columbia kent merkezinin dışında bulunan N.Y.S. Psikiatri Enstitüsü'ndeki laboratuvarıma, yaptığım anne-bebek film analizlerimden bazılarını izlemek için gelirlerdi, ben de kent merkezine onların dansçılarla yaptıkları çalışmaları izlemek için giderdim. İlk değerlendirmemde, bir şeyler öğrenme veya esinlenme ihtimalim olan bir meslektaş grubu gibi görünmediler. Ama tekrar değerlendirmem bu yönde değildi. Bu bağlamda, koreograf Jerome Robbins ve tiyatro sanatçısı Robert Wilson ile kalıcı bir dostluk kurduğum için şanslıyım. Dostluğumuz saye-

sinde, dansçıları ve tiyatro parçalarını fikrin oluşumundan başlayarak, oyunun provalarına ve ilk gösterimine kadar takip edebildim. Bunu yıllar süren kalıcı bir değiş tokuş takip etti. Bu, sözel olmayan alanları öğrenebilmem için inanılmaz bir fırsattı. Onlara, bana bütün öğrettiklerinden dolayı teşekkür etmek istiyorum.

Çok geçmeden, dokuz yıl önce bizden bir grup yoğun bir işbirliğine başladı. Psikoterapi, psikanaliz, gelişimsel psikoloji ve çocuk psikolojisi alanları temsil edildi. Kendimizi Boston Change Process Study Group olarak adlandırdık. Nadia Bruschweiler-Stern, Alexandra Harrison, Karlen Lyons-Ruth, Alexander Morgan, Jeremy Nahum, Louis Sander ve Edward Tronick kitabın düzenlenmesi ve yazım aşamasında birlikte çalıştığım grup üyeleriydi. Bu kitaptaki bir çok önemli fikir birlikte çalışmamızdan ortaya çıktı.

Ne zaman grup olarak çalışsak, ki biz bunu yoğun bir şekilde yapıyorduk, güçlü bir karşılıklı yaratım süreci egemen oluyordu. Grup, bizden birinin sunduğu bir fikir üzerinde tekrar çalışır, onu başka bir fikre dönüştürür veya o fikri daha çok detaylandırır, ya da başkasından gelen başka bir fikirle bağlayarak yeni bir kavram oluştururdu. Kavramların gelişim aşamalarını çözmek imkansızdı. Bu nedenle ilk iki yayınımdan sonra ortaklaşa yayınlamaya karar verdik. Psikoterapide karşılıklı yaratım sürecini incelediğimiz için, birlikte yaptığımız işte de aynı süreci yaşamak çok şaşırtıcı bir şey olmasa gerek. Belki de aslında tam tersidir?

Klinik materyal, ağırlıklı olarak bizim müşterek yayınlarımızı kapsayan, Bölüm 10 ve 11 başta olmak üzere, doğrudan birlikte yaptığımız çalışmalardan elde edilmiştir. Ancak, ben bu materyale farklı bir bakış açısı kattım. Kavramların ve üzerinde durulan konuların bir çoğu, grubun geliştirmiş olduklarıyla uyuşmayabi-

lır. Ayrıca, bir şeyler almış olduğum üyelerde bireysel olarak aynı fikirde olmayabilirler. Gruba ve grup üyelerinin bireysel katkılarına saygısızlık etmemek için, konuyla ilişkili olan yerlerde grubun ve üyelerin bireysel yayınlarını özenli bir şekilde kaynak olarak göstermeye çalıştım. Bu meslektaşlarıma içten teşekkürler eder ve onlarla çalışmanın bir zevk olduğunu ifade etmek isterim. Bu kitap Boston Change Process Study Group olmasaydı, farklı bir kitap olurdu.

Hazırlık aşamalarında çok kültürlü iki kişi bu kitabı okudu: Lozan'dan Elizabeth Fivaz-Depeursinge ve Los Angeles'dan Daniel Siegel. Onların cesaretlendirmesi, eleştirileri ve önerileri paha biçilmezdi.

Editörüm Deborah Malmud'a sonsuz teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Kendisi, kitabın ilk taslağını okuduğu zaman bana tek satır aralıklı yedi sayfalık bir geri bildirim mektubu yazdı. Bu mektup sorgulamalar, bazı yerler için açıklamalar ve bölümlerde büyük değişiklikler yapmam için önerilerle doluydu. Ama yine de çok cesaret vericiydi. İlk başta, şaşırıp kalmıştım ve mutlu değildim. Bir çok okumadan sonra, hoşlanmamış olmama rağmen, bu geribildirimlerin değerini anlamaya başladım. İşe döndüğümde, editörümün bana yazdıklarıyla uğraşırken, onun tavsiyelerine daha fazla güvenmeye başlamıştım. Mektubu sevmekle kalmamış, aynı zamanda çok zekice bir editörlük işi olarak görmeye başlamıştım. Onun sayesinde bu kitap daha yalın ve daha nettir.

Son olarak, cesaretlendirdikleri için aileme, özellikle kitabın bölümlerini büyük bir incelikle okuyan ve içeriğin yanı sıra üsluba yönelik olağanüstü duyarlılığından dolayı eşim Nadia'ya teşekkür ederim.



---

Birinci Kısım

**ŞU ANI KEŞFETME**

---



## Bölüm 1

### “ŞİMDİ” PROBLEMİ

ŞU AN FİKRİ, “şimdi” problemi ile ilgilenmek için ortaya atıldı. An itibarıyla olan deneyim hakkındaki farkındalığımızın bu kadar az olması çarpıcıdır. Aşağıdakilerin ışığında bu göreceli cehalet şaşırtıcıdır:

Birincisi, öznel olarak sadece *şimdi* canlı ve bilincinde oluruz. *Şimdi*, bizim doğrudan hayatlarımızı yaşadığımız zamandır. Diğer her şey bir veya iki kere değiştirilir. Görüngüsel deneyimin olgunlaşmamış öznel gerçekliği sadece şu andadır.

İkincisi, birçok psikoterapi ekolü “burada ve şimdi” olan terapötik çalışmanın, değişimin sağlanmasındaki en büyük güç olduğu konusunda hemfikirdir. Bu, terapist ile hastanın zihinleri arasında meydana gelen, karşılıklı iletişimin farkında oldukları yer ve zamandır. Ayrıca, günlük ilişkilerde, kişinin yaşam seyrini değiştiren karmaşık olaylar, genellikle sadece olay gerçekleştikten sonra değil, aynı zamanda olay gerçekleşirken de anahtar olarak deneyimlenen bir anda meydana gelirler. Buna rağmen yine de “*şimdi* nedir?” sorusunu sormalıyız.

Üçüncüsü, terapötik değişimle ilgili psikodinamik kuramlar,

geçmişin şimdiki zaman üzerinde büyük rol oynadığı fikrini temel alırlar. Bir bakıma, geçmiş merkezdedir. Buna bağlı olarak, geçmiş olayların mevcut deneyimlerimizi ne kadar çok etkilediğini çok iyi biliyoruz. Ancak, gerçekleşiyor ve etkileniyor olarak mevcut deneyimin doğasına aynı dikkati göstermedik. Eğer psikoterapi ve terapötik değişim, şu anı merkeze alsaydı nasıl görünenecekti?

Bu kitap, şu anı merkeze alır ve orada tutar. Bu, psikoterapi sürecinin farklı görünmesini sağlar ve terapötik değişimin nasıl olacağı konusundaki yaklaşımımızı değiştirir. Ne olduğuna dair bakışımız farklılaşacağından, psikoterapiyi uygulama şeklimiz değişecektir. Aynı zamanda günlük deneyimler hakkındaki öngörümüzün de zenginleştiğini görebiliriz. Bunlar bu kitabın amaçlarıdır.

Daha büyük olan bu hedeflere geçmeden önce, şu an deneyiminin doğasını incelemeli ve sonra bunu klinik durumlara uygulamalıyız. Bu inceleme, şu an veya *şimdilik* kavramı ile ilgili bazı önemli sorularla başlar. Şimdi ne zamandır? Şimdi nedir? Şimdi diye bir şey var mıdır ve eğer var ise, ne kadar sürer? Şimdi nasıl yapılandırılmıştır? Ne yapar? Geçmişte bilinçliliğe nasıl anlatılmıştır? Anamlara nasıl yol açar? Neden psikoterapide bu kadar özel bir yer tutar? Ve bu sorulara bağlı olarak, şimdi, başkasıyla birlikte yaratılıp paylaşıldığında nasıl deneyimlenir? Sonuç olarak, şimdi değişim aşamasında nasıl bir rol oynar? Kısacası, şu anı nasıl algılarız?

Şimdinin öznelliğinin hem şaşırtıcı, hem de apaçık ortada olan bir tarafı vardır. Şu an öylece çok hızlı bir şekilde geçip, sadece geçtikten sonra gözlemlenebilir hale gelmez. Aksine, zihinsel aşamayı daha yavaş geçer, ortaya çıkması birkaç saniye alır. Bu

geçiş aşamasında şu an, yaşanan duygusal bir drama olarak kendini gösterir. Bu drama ortaya çıktıkça, rastgele geçen müzikal bir parça gibi zamansal izler bırakır. Bizim de göreceğimiz gibi, bunun deneyimin içine zamanı geri koymasından dolayı büyük önemi vardır.

“Zamanı deneyime geri koymak” merak uyandıran bir anlatım tarzıdır. Arkasında yatan şudur: Kendimizle ilgili öykülerin öncesine, sonrasına veya öykü esnasında, doğrusal saat zamanını (kronos) yerleştirmek kolaydır. Fakat şu anda olan deneyimlere (her şekilde tecrübe edilmiş olabilir) öznel zamanın nasıl yerleştirileceği daha az nettir. Bu öznel zaman olmadan, şu an sırasında ard arda yaşanan olayları birbirine bağlayıp, tamamen tutarlı bir deneyime asla çeviremeyiz. Yaşam, mevcut küçük zaman ölçeğinde bile karma karışık ve kesintili olabilirdi.

Şimdi ile ilgili bu konu daha uzun bir geçmişe sahiptir. Aslında, sadece zamanın daha geniş tarihiyle ilgili bir parçadır. Öznel olan şimdi problemine dayanan birkaç nokta dışında bu geniş konuya girmeyeceğim. İlk olarak, zamanı, insancıl sezgilerimizden kaynaklandığı gibi görürüz. Bu zihnimizin bir buluşudur. Kişi hayal etse bile, *olayların* zamanı hakkında hiçbir şey bilmez. Doğal bilimlerde ve hayatın günlük programını yönetmek için, eski Yunanlı'lardan kalma *kronos*'u kullanırız. *Kronos*, sadece bilimde değil, aynı zamanda psikoloji ekollerimizin birçoğunda da kullanılan, zamana objektif bir bakış açısıdır. *Kronos*'un dünyasında şimdiki an, yalnızca geleceğe doğru ilerleyen zamanda hareketli bir noktadır. Şimdiki anın izlediği yolun düz bir çizgi, yuvarlak veya spiral olması önemli değildir, o her zaman ilerler. İlerlerken geleceği tüketerek, geçmişini kendi içinde canlı tutar. Ancak şimdiki anın kendisi çok kısadır. Şimdiki an, geçmişte doğrudan olan dışında çok az şeyin yer aldığı, zamanın neredeyse

ölçülemeyecek kadar ince bir dilimidir. Etkin bir şekilde, burada artık şimdiki zaman değildir.

İnsanın yarattığı başka zamanlar da vardır. Öyküsel zamanda olayların zamansal sırası, kronolojik sıraya bakılmaksızın, hikayeyi anlatan tarafından yaratılır (Ricoeur,1984- 1988). Freud'un karmaşık psikişik zamanı, doğrusal diziyi önemsemez, akış hızını değiştirir, hızla geri döner, kendi üstüne ileriye katlar. Green (2002) bu zamanı, parçalanmış zaman olarak adlandırır. Birkaç paralel zamanla birlikte normal zamanının dışında oluşan oluşumların değişik şekilleri vardır. Ve zamanın hareket etmediği, ancak benzer unsurlardan oluşan ve sürekli bir "şimdi" içinden fiziksel durumun dışına çıkaran meditatif durumlar vardır.

Ancak kişi psikoterapiyi ve hayatı normal olarak yaşamış gibi değerlendiriyorsa, bu görüşlerde problemler vardır. Kronos ile ilgili problem şudur: Eğer bir şeyin gelişebileceği kadar uzun bir "şimdi" yoksa, doğrudan bir deneyim de olmayabilir. Bu içgüdüsel olarak kabul edilebilir değildir. Ayrıca, hayat yaşanırken acımasızca devam eden bir akış halinde deneyimlenmez. Hatta, yaşam kesintili hissedilir, zamanda ayrılmış ama bir şekilde de birbirine bağlı olaylar ve özel durumlardan oluşur.

Zamanın öyküsel anlatımında da problem vardır, en azından bizim amaçlarımız doğrultusunda. Öyküler yaşamdan olaylar seçer ve zaman içinde onları önce, sonra, tekrar ve buna benzer şekilde işaretler. Sonra bu olaylar kronolojik sıra gerektirmeden, ancak yaşamın ne hissettirdiğine dair en tutarlı hikayeyi anlatmak için, tekrar sıralanır. Öykü tarihsel gerçeği değil, yaşamdaki olasılığı hedefler. Bu şekilde, öyküler bize hayatın sürekliliği olduğu hissini verirler. Zamanın geçişini daha tanıdık ve dayanılır hale getirerek *Kronos*'u yumuşatır ve bu sınırsız boyutlarla bizim

daha uyumlu hissetmemizi sağlarlar (Bruner, 1990, 2002b; Ricoeur, 1984- 1988). Ancak, şu anı yumuşatamazlar. Öykücülüğün büyük başarısına rağmen, referans noktası olması dışında, öyküde şimdinin yeri yoktur. Öykü içinde hakkında konuşulan şimdi, zaten yaşanmıştır. Geçmiş ve gelecek şimdilerini ilişkilendirir. Doğrudan bir deneyim değildir. Sadece anlatılanlar şimdi oluyordur.

Freud'un parçalanmış psişik zamanı ve öyküsel zaman, şimdinin zamansal yapısına çok az dikkat çekmiştir. Kendi içinde zamansal dinamik olarak görülmez. Örneğin, küçük değişimlerin zamansal bir profilini geliştirdiği gibi takip etmek. Psişik zamanda, şimdiye olan büyük ilgi zamanın diğer parçalarıyla olan ilişkisinden kaynaklanır, kendi doğasından değil.

Hayat gerçekten deneyimlenirken , şu an hala gözler önüne serilirken *şimdi* ile ne yapılmalıdır? Yunanlı'ların öznel zaman kavramı, *kairos* burada işe yarayabilir. *Kairos*, zaman ilerledikçe olan şeylerin geçiş anıdır. Olaylarda yeni bir koşulun önümüzde gelişmesidir ve bir anlık farkındalık içinde oluşur. Kendi sınırları vardır, doğrusal zamanın geçişinden kaçır veya ötesine gider. Yine de bir geçmiş içerir. Kronos'tan yola çıkan ara bir olaydır. Olaylar harekete zorladığında veya harekete geçmek için uygun olduğunda *Kairos* buna imkan veren bir andır. Olaylar bu anda bir araya gelir ve bu karşılaşma bir farkındalığı başlatır. Öyle ki bu anda kişinin, kaderini değiştirmek için, bir sonraki an ya da hayat boyu geçerli olacak bir adım atması gerekir. Eğer harekete geçilmezse kişinin kaderi her durumda değişir, fakat kişi harekete geçmediği için farklı bir şekilde değişir. Bu, oluşum ve uygun zaman için küçük bir penceredir. Kelimenin kökenlerinden biri, çobanların yıldızları izlemesinden gelir. Gece ilerledikçe ve yıldızlar gökyüzünde belirmeye başladıkça, yükseliyor ve sonra

ufuğa doğru iniyor gibi görünürler. Yıldızın en yüksek noktasına ulaştığı ve yükselişten inişe geçtiği an onun *kairos*'udur (Kathryne Andrews, Kişisel İletişim, November 23, 2000).

Hem klinik şartlarda hem de günlük hayatta şu an, sadece yaşam yolundaki küçük kararlar ve kısa kader yollarının oyunda olmasından dolayı, mikro-*kairos* anı olarak tanımlanabilir. Bu kitap, büyüklüklerine bakmadan, bütün şu anların neden aynı zamanda *kairos* anı olduğunu göstermeyi amaçlar.

Öyküsel anlatım, hayatımızı kronos gerçeğine uydurmamız için psikolojik bir yol gösterir. Bu kitapta, *kairos* deneyimini anlamak için psikolojik bir yaklaşım ile şu anı keşfedeceğiz.

### BAŞLANGIÇ NOKTASI

Herkesin yaşadığı öznel “şimdilik”in özgün ve temel durumunu belirlemişken, başlangıç noktası olarak, klinik teori ve uygulamayla birlikte günlük öznel yaşamı keşfetmeye başlamayı, görüngüsel “şimdi”yi merkeze koyarak yapmayı öneriyoruz. Varoluşçu ve bazı Gestalt teorileri bunu kesinlikle detaya inmeden, sadece yaptılar. Biz bunu geçen şu anın mikro seviyesinde yapmayı öneriyoruz. İlk bakışta, böyle bir araştırmaya, psikoterapi ve günlük hayata bakmak için şu anı büyüteç olarak kullanarak başlamak zor ve uzak bir ihtimal gibi görünebilir. Ancak şu an, birincil öznel gerçeğimizdir, o zaman neden oradan başlamayalım? Nereden başlamak daha iyi olur? Bunun sadece klinik psikoloji için değil, ayrıca nörolojik bilimler için de ilginç sonuçları olabilir.

Şu an kavramı ağırlıklı olarak görüngüsel bakış açısına dayanır. Görüngübilim, olayların bilinçlilikte belirmelerini ve zihindeyken nasıl göründüklerini araştırır. Görüngübilim algılamayı, duyum-samayı, hissetmeyi, anıları, rüyaları, fantezileri, beklentileri, dü-



şünceleri, kısacası zihni meşgul eden her şeyi içerir. Görüngübilim bu olayların nasıl oluştuğuyla veya zihine alınmasıyla ilgilenmez. Ayrıca, zihinde olanlarla örtüşebilen dış gerçekliği araştırmaktan kaçınır. Sadece, olayların o anda nasıl ortaya çıktıklarıyla veya olayların bizim deneyimlerimizde kendilerini nasıl gösterdikleriyle ilgilenir. Herhangi bir anda bizim gördüğümüz veya içinde bulunduğumuz zihinsel durum ile ilgilidir. Bu görünüşel gerçekliktir (daha detaylı bilgi için Moran'a [2000] bakınız). O zaman bu kitap, şimdikiyi oluşturan saniyeler içinde ortaya çıkan, küçük ama anlamlı etkiler oluşturan olaylar hakkındadır.

Bununla beraber, burada büyük bir soru işareti vardır. Şu an, yaşanırken, olaydan sonra onu (tekrar ?) oluşturan dil tarafından yakalanamaz. Sözel olarak anlatılan, gerçekten yaşanılardan nasıl farklıdır? Bu noktada nörolojik bilimler bile sadece kısıtlı önerilerde bulunabilir. Buna rağmen bu kitap genel olarak, ulaşılamayan şu an ile ilgilidir. Şöyle ki, yaşanan bir deneyim olmalıdır. Sözel anlatım, bu deneyime bağlı olarak oluşturulur. Bu, bizim gerçekliğimizin anlaşılamayan olayıdır. Yani keşfedilmelidir. Yapabileceğimiz en iyi şey, bunun üzerine daha fazla kafa yormak ve terapötik yaklaşımlar tasarlamaktır.

Aşağıda bahsedilmiş olan görüşme tam anlamıyla böyle bir yaklaşımdır.

Yaklaşık on beş sene önce, bir tür özel görüşme yapmaya başladım. Bu görüşme, şu anları ve o anlar içinde oluşan etkili olayları tanımlamama yardımcı oluyordu. Günümüzde mikro-analitik görüşme olarak adlandırılan bu görüşmeden, o günlerde “kahvaltı görüşmesi” olarak bahsediliyordu (Mikro analitik görüşmenin nasıl yapılacağı hakkındaki daha detaylı bilgiyi ekte bulabilirsiniz.). Şu şekilde ilerler: Bireylere sorarım, “ Bu sabah kahvaltıda

ne yaşadınız?” (Kahvaltının sona ermesinden yaklaşık olarak birkaç saat sonra sorarım). Genelde şu şekilde cevap verirler, “Aslında hiçbir şey, gerçekten .” Karşımdaki bir şeyler hatırlayana kadar buna devam ederim. Başı ve sonu belli olan (sınırları iyi çizilmiş) herhangi bir olay ararım. Karşımdakinin ne hatırlayabileceğine dair bir örnek vermem gerekirse: “ Çay koymak için çaydanlığı aldığımı hatırlıyorum. Aslında aldığımı hatırlamıyorum ama öyle yapmış olmalıyım. Neyse, çayı koyarken, dün gece olan bir şeyi hatırladım. Tam o sırada, telefon çaldı ve ‘çayı bardağın sonuna kadar doldurursam veya çaydanlığı bırakırsam telefona yetişebilir miyim?’ diye düşündüğümden dolayı çay koyduğumun farkına vardım. Çaydanlığı yerine bıraktım, kalktım ve telefona cevap verdim.” (Bütün bunlar beş saniye içinde oldu.)

Sonra, o beş saniye içinde ne yaşandığı hakkında bir görüşme yaparım. Görüşme yaklaşık bir buçuk saat sürer. Onlara, ne yaptıklarını, ne düşündüklerini, ne hissettiklerini, ne gördüklerini, ne duyduklarını, vücutlarının hangi pozisyonda olduğunu, vücut pozisyonlarının ne zaman değiştiğini, harekete karşı aktör mü, gözlemci mi, yoksa ikisinin arasında bir yerde mi kendilerini konumlandıklarını sorarım. Onlara, yaşadıklarından bir film yapmak için sorarım, sanki akıllarındaki sahneyle montajlayacakmışız gibi. Onlar yönetmendir, ben de kameramın. Onlar bana kamera ile ne yapacağımı söyleyecekler. Bu film yakın çekim mi, uzak çekim mi? Bir sahneden diğerine nasıl geçeceğim? Harekete göre, kamera ve açısı ne yönde olacak? Başka bir deyişle, onların öznel deneyimini en iyi şekilde yakalayabilmek için aklıma gelen her şeyi sorarım.

Görüşme, özel bir yolla gözler önüne serilir. Danışan ve ben deneyimi bir zaman çizgisinde çizmeye veya grafiğini yapmaya çalışırız. Zaman yatay eksene yayılır ve olayın/ duyguların/ hisle-

rin/ düşüncelerin/ duygulanımın/ hareketin yoğunluğu, gayreti ve bütünlüğü dikey ekseninde tanımlanır. Benzer eğrilerdeki bu sonuçlar, herbiri zamanla deneyimlenmiş ne var ne yoksa hepsinin yoğunluğunun dağılımının zamana bağlı olan şeklidir. (bkz. Figür 1.1.). Deneyimden bir çok defa geçerek konuları yakalarım. Örneğin, eğer varsa deneyim sırasında uyarılmış anıları onlara sorarım. Eğer öyleyse, onlar da grafiğe eklenir. Onlara hangi duygusal deneyimleri yaşadıklarını sorarım. Bunlar, ortaya çıkan duygulanımın yoğunluğundaki değişikliklerin temsil edildiği zamansal bir sınırla, kişinin kendisi tarafından çizilir. Bu duygulanım eğrileri de grafiğe eklenir. Herbir geçişte, gerekirse bütün çizim tekrar yenilenir. Genelde de gerekir. Bir çok geçişten sonra, elimizde bir sürü şeyin aynı zamanda gerçekleştiği, senfonik bir partisyona<sup>2</sup> çok benzeyen bir kayıt olur.

Süreklilikler ve kesintiler dikkatlice kaydedilir ve şu birimlere bölünür: *Bilinçliliğe bağlı olaylar* bilinçliliğin akışındaki boşluklarla ayrılan, bilinçliliğin süreklilik arzettiği dönemleridir. Buna *bilinçsiz boşluklar*<sup>3</sup> denir. Bu olaylar, sahnenin (yer, zaman, karakterler, hareket) değişimi veya öykünün gidişatındaki değişimlerle sınırları çizilmiş, bir veya daha fazla *şu andan* oluşur. Farklı şu anların belirlenmesi ve bunlar arasındaki sınırlar danışan tarafından seçilir.

Belirtmeliyim ki, grafikte gösterilen şu anlar *özgün* şu anlar değildir. Daha doğrusu, bu anlar, sabahın daha erken saatlerinde

---

<sup>2</sup> Ç.N.: Partiyon: Bir orkestra eserinde bölümlerin bütününe içine alan nota defteri. Partiyon orkestra, oda müziği topluluğu, koro, bando gibi topluluklar için yazılan eserlerin bir bütün halinde görülmesini sağlayan notadır. Alt alta sıralanmış dizeler üzerine yazılır. Her dizeğe, tek bir çalgının ya da çalgı grubunun seslendireceği müzik yazılır. Böylece, çalmakta olan her grubun aynı anda ne çaldığı görülebilir. Orkestra şefleri ya da müziği yöneten kişi bu nota sayesinde müziğin sorunsuz ve düzenli bir biçimde seslendirilmesini sağlar.

<sup>3</sup> Ç.N.: Non-CS holes

gerçekten yaşanmış şu anların anlatılan hatıralarıdır. Açıkçası, deneyim kesintiye uğramadan yaşandığı için, sözel hesabını tutamayız. Amaç, şu anın neye benzeyebileceğine dair bir resim çizmektir.

Bir not daha: Yaşananların yeniden anlatılması, kahvaltıda yaşanmış olan öykülenemeyen özgün an ve kahvaltıda yaşananların daha sonra bana anlatıldığı şu an olarak iki tane şu anı içerir. Bu noktada, biz sadece özgün olarak yaşanan şu an ile ilgileniriz. Anlatılan şu an ile sonradan ilgileneneğim.

Görüşme devam ettikçe, danışanın gerçekten bilinçli olarak o sabah ne yaşadığını ve ne olmuş olduğunu birbirinden ayırması üstünde dururum (sadece grafiğe daha sonra eklenir). Danışan grafikte gösterdiklerinin gerçekte yaşadıklarına yeterince benzediğini hissettiği zaman görüşme sona erer.

Bu süreç sıkıcı gelebilir ama aslında, olayların bariz sıradanlığına rağmen, bende ve de danışanda büyük bir ilgi ve merak uyandırır. Şu anlar çok sıradan olsa bile, yenilikler, beklenmedik veya olası bir problem veya aksaklık tarafından tetiklenir. O anlar düşük seviyeli günlük dramaların malzemesidir. Bizde bir tür suç ortaklığının büyüyen heyecanıyla, ortaya çıkarmak için peşinden koşarız. Mikro dramaların nasıl çözüleceği ve alışlagelmiş yaşam anlarındaki kısa gerginlikler gibi olayların hatırlanması, giderek artan bir hayrete düşürür.

Aşağıda şu anlara dair dört tane örnek verilmiştir. Aslında bu örnekler, daha sonra ortaya çıkacak olanlardan dolayı, şu anın görüngüsüne göz atmak içindir. Bununla birlikte, bu örnekler bazı temel problemleri netleştirir. İlk iki örnek, benim mikro analitik görüşme yaptığım durumlardandır. Üçüncüsü klinik bir örnektir ve dördüncüsü ise sıradan yaşamdandır.

## ÖRNEK 1<sup>4</sup>

### Şu An 1

(Danışan bayan mutfığa girdi, radyoyu açtı ve buzdolabına doğru yürüdü. Ekmeğine süreceği tereyağını almak için buzdolabının kapısını açtı. Danışan, bütün bunları bilinçsizce otomatik olarak yaptı. Sonra, kişinin ilk farkındalık anı başladı.) *Radyoda Almanya'nın başbakanı Kohl ile röportaj yapıldığının farkındaydım. Sesi ni duydum ve sonra sesi aklımdan çıktı. Buzdolabında tereyağı bulamadım. Kendi kendime " tereyağı yok" diye düşündüm. Tereyağını bulamayınca gittikçe artan bir kızgınlık ve hayal kırıklığı ile moral bozukluğu arasında olumsuz bir duygu hissettim. Bu duygular giderek şiddetlendiler. ( Bu yaklaşık olarak üç saniye sürdü. Sonra bilinçliliğin sürekliliği bölünmeden, bir sonraki ana geçiş yapıldı.)*

### Şu An 2

*Sonra, " Tamam, fark etmez, rejim için daha iyi." diye düşündüm. Bunu düşününce, moral bozukluğu ve kızgınlık etkisini kaybetti ve biraz büyüyerek devam eden bir rahatlama dalgası deneyimledim. ( Bu, yaklaşık üç saniye sürdü. Sonra, danışan bilinçliliğin dışında işleyen sürece girdi. Kısa bir süreden sonra, üçüncü bir bilinçliliğin hatırlama anı başladı.)*

### Şu An 3

*Kendi kendime "Biraz bal alabilirim." diye düşündüm. (Bal, tereyağının yerine konuyordu. Normalde, balı sadece Pazar günleri yerd. Bu bir aile geleneği idi. Bal onun için özeldi ve Pazar günü*

---

<sup>4</sup> İtalik olarak yazılanlar danışanın farkında olduğu deneyimlerini belirtir. Bu deneyimlerle ilgili olarak olmuş, ancak büyük olasılıkla çok doğal ve otomatik olduklarından dolayı, danışanın bilinçliliğine hiçbir zaman girmeyen her şey parantez içinde gösterilmiştir. Diyalog ilerledikçe Şekil 1. 1'e bakınız.

dışında başka günlerde yenmezdi. Bu olay Salı günü oldu.) Kendime, “Balı almaya cesaret edebilir miyim?” diye sordum. Bunu ilk düşündüğümde, bu beklenmedik düşünceye çok şaşırdığımı hissettim. Sonra, olmayan tereyağı problemini çözme isteğinin, iyi hissettirdiğini ve büyümeye başladığını algıladım. Bu olurken, zihnimde bir kavanoz balı, arkamdaki dolapta her zamanki yerinde canlandırdım (ve görüş alanının dışında). Zihnimde bal kavanozunu ve raftaki tam yerini canlandırdım.(Halen arkasını dönmeden.) Sonra, harekete geçip, balı almaya karar verdim. (Bu rutin eylemlerin bilincinde olmadan, arkasını döndü, dolabın kapısını açtı ve bal kavanozunu aldı.) Sonra, elimde balla, salı günü gerçekten bal yiyeceğim için açgözlülük duygusu ve büyüyen bir suçluluk hissetmeye başladım. (Bu an yaklaşık olarak beş saniye sürdü. Sonra, deneyiminin bilinçliliğinde bir boşluk oldu. Sonra yeniden bilincine vardı.)

#### Şu An 4

Elimde bir dilim ekmek tutuyorum, daha balı sürmedim. Ancak bu normalde aldığım ekmekten daha farklı. Kendimi garip hissediyorum ve böyle hissetmeme şaşırdım. “Bu ekmekle ne yapacağım?” diye düşündüm. Hafif olumsuz bir duygu ortaya çıktı. (Bu an üç saniye sürdü. Sonra ekmeğine bal sürdü fakat yaptığı hareketin farkında değildi. Yeni bir an, bir önceki anın yanında başladı.)

#### Şu An 5

Sonra ballı ekmeği ısırıldığımı fark ettim. Tadını sevdim ve “Çok da kötü değil.” diye düşündüm. Bununla birlikte daha iyi hissetmeye başlayarak toparlandım. Sonra tekrar radyodaki röportajı fark ettim. (Bu an yaklaşık üç veya dört saniye sürdü.)

Bu küçük örnek, sıradan olmakla birlikte, değinilmesi gereken bazı deneyimleri tanımlar. Diyelim ki bu hikaye, olayın sonradan

(tekrar) yapılandırılması ve hatırlanan deneyimlerin değişik bir tarzda kurgulanarak öykülenmesidir. Doğal bir öyküleme değildir ve daha önce de tekrarlanmamıştır. Deneyimler ayrı olarak alınmış ve parça parça birbirini izleyen geçişlerle yeniden kurulmuştur. Bu, gelişen katmanlarla yeniden kurulan öykülemenin, adım adım birlikte tekrar yapılandırılmadan önce yıkılmasıdır. Bu problemlere rağmen, uygun bir yaklaşımla, şu anda yaşananlar hakkında hatırlandığı ve anlatıldığı şekliyle değil, ortaya çıktığı şekliyle aşağıdaki çıkarımlar yapılabilir.

- Şu anlar, inanılmaz derecede zengindir. Olaylar çok kısa bir sürede gerçekleşse bile, çok fazla şey olur.
- Şu anlar, öznel şimdinin konusudur. Belirli bir anda, gerçek veya sanal olması fark etmeksizin, kişinin zihninde ne varsa şu an kapsamındadır. (Danışanın, balın yerinin onun arkasında olduğunu hayal etmesi, sanal bir deneyimdir.)
- an bütün bir olaydır, bir gestaltdır. Onu oluşturan küçük birimler değil, psikolojik olarak ele alınan konu bir bütündür,.
- Danışan, bu olayları deneyimlediği zaman, olaylar onun tanımlayıp, sınır koyabileceği şimdi'de gerçekleşti.
- Şu an kısadır. Bu örnekte beş tane şu anın her biri, danışanın belirttiğine göre yaklaşık olarak üç ile beş saniye arasında sürmüştür.
- Bilinçlilik, şu anı kapsayan olayları tanımlamak için ana kriterdir. Bu örnekte, muhtemelen beklenenin olmamasından dolayı, olaylar bilinçliliği tetikledi. Olaylar alışılmışın dışındaydı ve bir problem vardı.