



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Dalı

**DOKTORA ÖĞRENCİSİ PSİKOTERAPİSTLERİN ŞEMA
TERAPİ SÜPERVİZYONUyla İZLEDİKLERİ
DANIŞANLARIYLA OLAN İTTİFAKTA KIRILMA
DENEYİMLERİNİN YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK
ANALİZİ VE BU DENEYİMLERE YÖNELİK SINIRLI
YENİDEN EBEVEYNLIK İMGELEMESİ UYGULANMASI**

Özge YILMAZ CENGİZ

Doktora Tezi

Ankara, 2018

DOKTORA ÖĞRENCİSİ PSİKOTERAPİSTLERİN ŞEMA TERAPİ
SÜPERVİZYONUyla İZLEDİKLERİ DANIŞANLARIYLA OLAN İTTİFAKTA
KIRILMA DENEYİMLERİNİN YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZİ VE
BU DENEYİMLERE YÖNELİK SINIRLI YENİDEN EBEVEYNLIK İMGELEMESİ
UYGULANMASI

Özge YILMAZ CENGİZ

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2018

KABUL VE ONAY

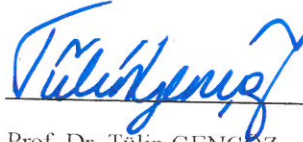
Özge YILMAZ CENGİZ tarafından hazırlanan “Doktora Öğrencisi Psikoterapistlerin Şema Terapi Süpervizyonu ile İzledikleri Danışanlarıyla olan İttifakta Kırılma Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi ve Bu Deneyimlere Yönelik Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi Uygulanması” başlıklı bu çalışma, 31 Mayıs 2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.



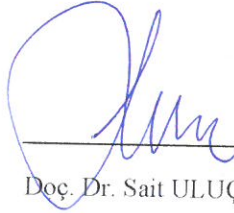
Prof. Dr. Elif BARIŞKIN (Danışman)



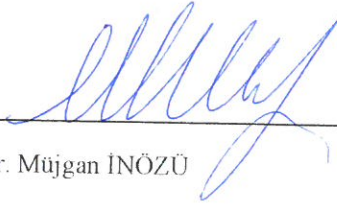
Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK



Prof. Dr. Tülin GENÇOZ



Doç. Dr. Sait ULUÇ



Doç. Dr. Müjgan İNÖZÜ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Musa Yaşar SAĞLAM

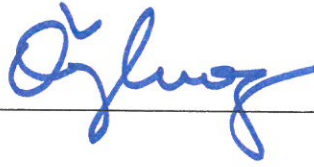
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☒ Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

31 Mayıs 2018



Özge YILMAZ CENGİZ

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

o Tezimin/Raporumun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.

(Bu seçenekle teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etseniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, teziniz arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edebilecektir)

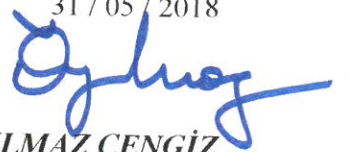
x Tezimin/Raporumun 31.05.2021 tarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum.

(Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir)

o Tezimin/Raporumun.....tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.

o Serbest Seçenek/Yazarın Seçimi

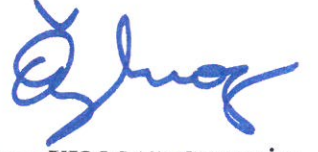
31 / 05 / 2018



Özge YILMAZ CENGİZ

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının **Prof. Dr. Elif BARIşKIN** danışmanlığında tarafımdan retilildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.



Özge YILMAZ CENGİZ

“Gizli bir yetimler ittifakı öneririm. Birbirimize göz kırparız. Hiyerarşiyi reddederiz. Her türlü hiyerarşiyi. Dünyanın pisliğini olduğu gibi kabullenir, buna rağmen nasıl hayatta kaldığımıza dair hikayeleri paylaşıyoruz. Münasebetsiziz biz, kopuğuz. Evrendeki yıldızların yarısından fazlası hiçbir takımyıldıza ait olmayan yetim yıldızlardır. Takımyıldızların hepsinden daha fazla ışık verirler.”

John Berger

Bize bu mesleği yapma gücünü veren çocukluklarımıza...

TEŞEKKÜR

Öncelikle, tez savunmama haftalar kala vahşice öldürülen; bilimsel olduğu kadar şefkatli ve yenilikçi bakış açısı tezin her yerine sinen Prof. Dr. Jeremy D. Safran'ı rahmetle anıyorum. Birlikte nitel bir çalışmayı yürütmenin tadını alabilmemin ötesinde; bana Şema Terapi'yi ve “yeterince iyi terapistliği” öğreten ve üstelik bunu yaşamımın her alanında bana “sınırlı yeniden ebeveynlik” yaparak gerçekleştiren sevgili hocam Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Öğrencisi olabildiğim için kendimi şanslı gördüğüm Prof. Dr. Elif Barışkın'a tezimi sahiplenen tutumu ve yanı sıra eğitimimde bana kattığı tüm değerler için çok teşekkür ediyorum. Nitel bir çalışma yürütmenin heyecanını benimle paylaşan ve verdiği geri bildirimlerle kendimi ve tezimi daha derin sorgulamamı sağlayan Prof. Dr. Tülin Gençöz'e teşekkür ediyorum. Lisans yıllarından bu yana bir insanın duygularını, ilişkilerini merak eden yönümü eğiten ve besleyen Doç. Dr. Sait Uluç'a, yalnız doktora tezime yönelik geribildirimleri için değil, klinik psikolog olma yolunda bana kattığı her şey için çok teşekkür ediyorum. Çok kısa süredir tanıdığım; ancak araştırmaya, öğrenmeye ve paylaşmaya olan merakından etkilendiğim Doç. Dr. Müjgan İnözü'ne değerli geribildirimleri için teşekkür ediyorum.

Tez sürecimde bir arada olamasak da; bu günlere gelmemde üstümde emeği olan diğer hocalarımı anmadan bitirmek istemiyorum. Sevgili hocam Prof. Dr. İhsan Dağ'a; çocukluğu ve normal gelişimi kapsamlı bir biçimde radarımıza yerleştirerek insana bütüncül bakabilmemi sağlayan sevgili hocam Prof. Dr. Ferhunde Öktem'e teşekkürlerimi sunuyorum. Öğrenme psikolojisi derslerinde verdiği örnekleri bugün hala seanslarımda sınır koyma psikoeğitimlerinde kullandığım çok sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Levent Şenyüz'ü de rahmetle anıyorum.

Meslektaşlarına gösterdiği saygı ve dayanışmayla bana mesleğimizin konumunu ve değerini yaşayarak öğreten, her zorlandığımda kapısını çaldığım sevgili “patronum” Klinik Psikolog Nurgül Yılmaz ve heyecanımı benimle gün be gün paylaşan sevgili Dilek Aksungur başta olmak üzere; tüm Dönence Psikoterapi ailesine çok teşekkür ediyorum.

Kronik eklem ağrılarım yüzünden tezimi yazamaz duruma gelmenin ötesinde; yaşamıma güçlkle devam edebildiğim aylarda beni iyileştiren Fzt. Erhan Ünalp'e ve sonrasında eklemlemlerimle kaslarıma gözü gibi bakıp beni güçlendiren, tezimin ve ağrılarımın stresini kendi derdi gibi paylaşan çok sevgili arkadaşım ve spor hocam Özgür Oktay'a gönülden teşekkürlerimi sunuyorum. Bedenim ağrılarla boğuşurken yorulan zihnimi de koruyup kollayan Dr. Özge Altıntaş ve Dr. Sevda Atılğan'a, tezimin de bulgularından biri olan "sürekli sağlıklı kalmaya çalışmanın verdiği yorgunluğu"mu fark ettirdikleri ve bana "Özge" olabilmem adına alan açtıkları için minnettarım.

Volkan Gülüm, Ece Ataman Temizel ve Burcu Korkmaz, duygusal destekleriyle kaygımı paylaşmanın yanında; tezimin gözden geçirmelerini yaparak ve zorlandığım noktalarda fikirleriyle zihnimi netleştirerek bu zorlu süreçte beni hiç yalnız bırakmadılar. Aynı çatı altında aynı heyecanları paylaştığım canım kader arkadaşlarım, tezimin her yerinde sizden bulaşan heyecanı ve desteği görmek mümkün. Doktoralarımızı peş peşe tamamladığımız, nitel çalışmalar yolculuğundaki yol arkadaşlarım Yeliz Şimşek Alphan ve Beyza Ünal'a ise destekleri için nasıl teşekkür edersem yeterli olur, bilemiyorum.

Ece Ataman Temizel, Merve Kılıç Yıldız, Dilay Eldoğan Eken ve Berge Velibaşoğlu... Zorlu doktora yıllarımın güzel armağanları. Açıkça söyleyebilirim ki; sizin varlığınızla bu mesleği yapmak da, kendim olarak var olmak da çok daha doğal ve lezzetli.

Doktora eğitimimle eş zamanlı başlayan ancak iki sene önce sona eren PDGM yolculuğumdan bana çok sevgili mesai arkadaşlarım Nihan Önder Kürklü, Şule Atasoy, Yeliz Şimşek Alphan, Pelin Deniz, Ceren Tezoğlu Solmaz ve Gözde Mumcu Cinek'in devam eden dostlukları ve her zaman yanımda hissettiğim destekleri kâr kaldı. Bu teşekkür metni onlara bir selam göndermeden tamamlanamazdı.

Kendine bakım verme ve Küçük Filiz'e yeniden ebeveynlik yapma konusunda çok emek gösterip bu yolun meyvelerini afiyetle yiyen cesur, şefkatli ve akıllı arkadaşım Filiz Orhan; farklı meslek disiplinlerinden gelsek de ortak dili konuşabildiğimiz ve her konuştuğumuzda teze dair zihnimi açtığın için sana ne kadar teşekkür etsem az.

İçine doğduğumuz biyolojik ailemize alternatif olarak; bir de bizim seçtiğimiz aileler vardır. Bir ailenin evladına yaşatabileceği bütün dayanışmayı, gururu, yalnızlığı, sevgiyi ve öfkeyi bana yaşatan kalabalık ailem Flamenko Ankara Derneği'nin varlığına doktora tezimin ötesinde yaşamımın her alanındaki katkılarından dolayı şükrediyorum. Çünkü

bana yalnızca “duygularımı haykırırcasına yaşamamı” sağlayan flamenkoyu üretebilmem için zemin sağlamadı; küçük bir kız çocuğuyken hep eksikliğini çektiğim kızkardeşler de verdi. Dilek Arslan, tüm akademik adımlarımda olduğu gibi doktora tezimde de; zerdeçalı, sevgisi, üzerimden eksik etmediği şefkati ve yoldaşlığıyla hep yanımdaydı. “O kız” iyi ki var... Gökkuşağının tüm renklerini kalbinde barındıran ve savaşta öncelikli kurtarılacaklar arasında olan çiçeğim Serap Erkorkmaz... iyi ki varsın.

Eğitimime, kendini geliştiren bir kadın olarak varoluşuma, mesleğime her zaman saygı duyan, gururlarını benimle cömertçe paylaşan ve sıcak desteklerini hiç esirgemeyen ikinci annem babam Gülay ve Memduh Tekelioğlu’na çok teşekkür ediyorum.

Yaşam sirkinin ip çizgisinde yürürken, altımda gerili bir ağ gibi beni her düştüğümde kurtaran Gültekin’ler; isimlerinizle ve bana aşıladığınız cesaretinizle, siz de bu tezin her yerindesiniz.

Sevgili annem, babam ve kardeşim; olduğunuz halinizle çok güzelsiniz ve iyi ki ailemsiniz. İyi ki bu yaşamı sizinle öğrendim.

Canım çekirdek ailem olmasa bu tez ve ben eksik kalırdık: “Başarılar” sözcüğü ile başlayan yolda, bana kattıklarını açıklamaya sözcüklerin yetmeyeceği can yoldaşım, sevgili eşim Emrah Cengiz’e ben de onun sadeliğine ve dinginliğine yakışır tek bir sözcükle selam ediyorum: “Teşekkürler”. Aylar yıllar süren çalışmalarımda onunla yeterince ilgilenememe rağmen beni yalnız bırakmayan kızım Pirinç, iyi ki varsın.

Son olarak; bana her kırılmada gereksinimlerimi daha iyi aynalayan danışanlarıma ve cesaretle öznel yaşantılarını paylaşarak bu tezin var olmasına olanak sağlayan tez katılımcılarına çok teşekkür ediyorum.

ÖZET

YILMAZ CENGİZ, Özge. *Doktora Öğrencisi Psikoterapistlerin Şema Terapi Süpervizyonu ile İzledikleri Danışanlarıyla olan İttifakta Kırılma Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi ve Bu Deneyimlere Yönelik Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi Uygulanması*. Doktora Tezi, Ankara, 2018.

Bu tez çalışmasında doktora öğrencisi psikoterapistlerin danışanlarıyla yaşadığı ittifakta kırılma anlarındaki deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi ve bu yaşantılara yönelik bir Şema Terapi müdahalesi olan sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesinin uygulaması amaçlanmıştır. Bu bağlamda tümevarımsal ve yorumlayıcı yaklaşımla nitel analiz yöntemlerini kullanan iki ayrı çalışma gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada amaca uygun biçimde ulaşılan örneklemin üyesi beş psikoterapistle, birinin analizi tamamlanırken diğerine geçecek biçimde yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde, Şema Terapi süpervizyonu ile izledikleri danışanlarıyla yaşadıkları ittifakta kırılma deneyimlerini anlayabilmek adına, temel olarak “kırılma yaşantısını geçmişte ve şu anda nasıl anlamlandırdıkları”, “bu kırılma yaşantısının nasıl bir deneyim olduğu”, “bu yaşantıdan mesleki ve kişisel yönlerden nasıl etkilendikleri”, “süpervizyonda bu kırılmanın nasıl ele alındığı” sorularına yanıt aranmıştır. Görüşme deşifreleri Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucu beş üst tema ortaya çıkmıştır. Bunlar sırasıyla “Yalnız Bırakan ama Terk Etmeyen Danışan”, “Pandora’nın Kutusu Açılıyor: Spontanlığı Gölgeleyenler (Bu üst temanın 4 alt teması bulunmaktadır: “Donanımsızlık: Yetersizliğin Yapıtışı”, “İdeal Terapist Miti”, “Geçmişten Bulaşanlar”, “Süpervizyonda ‘Görülme’ Gereksinimi”)), “Bir Anlık Kontrol Kaybında Görülenler: Terapistin Dikemediği Söğükleri”, “Toparlanma Gelgitinde İlerlerken: Yalnız Değilim, Yapabilirim!”, “Her Şeye Rağmen, İyi ki!”’dır. İkinci çalışmada aynı örnekleme yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerde, öncelikle ilk çalışmada söz ettikleri kırılma kesitlerindeki deneyimlere yönelik bir Şema Terapi müdahalesi olan Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi uygulanmıştır. Uygulama sonrasında uygulamaya yönelik deneyimleri “imgeleme deneyiminin nasıl yaşandığı”, “bu deneyimden sonra terapistlerin kırılmayı nasıl anlamlandırdıkları” sorularıyla anlaşılmasına çalışılmıştır. Görüşme deşifreleri Tematik Analiz’le ele alınmıştır. Analiz sonucu 3 üst tema ortaya çıkmıştır. Bunlar sırasıyla “İdeallik Miti Akışa İzin Vermiyor”, “İyi Gelenler Neler? (Bu üst temanın 3 alt teması bulunmaktadır: “Bedenimi Dinliyorum, Gözlerim Kapalı”, “Yaralanan ama Pes Etmeyen”, “ve Sağlık Ekipleri Sahneye Girer...”)), “Bambaşka Biri (Bu üst temanın 2 alt teması bulunmaktadır: “Rahatlama: Yatışan Duygular, Karşılanan Gereksinimler”, “Öykü Değişiyor: Öğrenci değil Terapist, Çocuk değil Yetişkin”))’dır. Elde edilen temalar ilgili alan yazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler:

Psikoterapist deneyimleri, öğrenci psikoterapistler, terapötik ittifakta kırılma, şema terapi, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, tematik analiz, nitel analiz, sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesi



ABSTRACT

YILMAZ CENGİZ, Özge. *An Interpretative Phenomenological Analysis of Doctoral Student Psychotherapists' Experiences of Therapeutic Alliance Rupture with Their Schema Therapy Patients Whom They Took Supervision for and Limited Reparenting Imagery for Their Rupture Experiences*. PhD Dissertation, Ankara, 2018.

Thoroughly examination of student psychotherapists' therapeutic alliance rupture experiences and application of Limited Reparenting Imagery, a Schema Therapy intervention, for their rupture experiences were aimed at this thesis. Two separate studies, which used inductive qualitative analysis methods, were conducted. In the first study, five psychotherapist members of the purposive sample were idiographically interviewed with semi-structured interviews. The transcripts were analyzed with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). According to the results, five super-ordinate themes emerged. These are "The Patient Who Leaves Alone but Never Abandons", "Pandora's Box Has Opened: Things That Overshadow Spontaneity (*This super-ordinate theme has four sub-ordinate themes: "Being Novice: The Constituent of Inefficacy", "The Myth of Ideal Therapist", "The Ones Contaminate from The Past", "The Need for 'Being Seen' in Supervision"*)", "Things Seen in a Momentary Control Loss: Therapists' Splits That They Could Never Sew", "Through The Recovery Tide: I Am Not Alone, I Can Do This!", "Against All The Odds, Glad To Have It!". In the second study, a Limited Reparenting Imagery was applied to the same sample, for their rupture experiences within semi-structured interviews. After the imagery, their experiences were examined through questions like "how they lived the imagery experience" and "how they made sense of the rupture after the imagery". According to the thematic analysis of the transcripts, three super-ordinate themes emerged. These are "The Myth of Being Ideal Doesn't Allow the Flow", "What are The Recuperative Things? (*This super-ordinate theme has three sub-ordinate themes: "I Listen to My Body with My Eyes Closed", "Wounded but Not a Surrender", "and The Sanitarians Make Entrance..."*)", "Quite Different Person (*This super-ordinate theme has two sub-ordinate themes: "Relief: Emotions Calmed, Needs Met", "The Story Changes: Therapist, Not a Student Anymore; Adult, Not a Child Anymore"*). The themes were discussed in the context of related literature.

Key Words:

Psychotherapist experiences, student psychotherapists, therapeutic alliance ruptures, schema therapy, interpretative phenomenological analysis, thematic analysis, qualitative analysis, limited reparenting imagery

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iii
ETİK BEYAN	iv
ADAMA	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
İÇİNDEKİLER	xii
KISALTMALAR DİZİNİ	xvi
TABLolar DİZİNİ.....	xvii
GİRİŞ	1
1.BÖLÜM: ALAN YAZIN TARAMASI	4
1.1. TERAPÖTİK İTTİFAKTA KIRILMA	4
1.1.1. Terapötik İttifak	5
1.1.2. Terapötik İttifak Kavramına Yönelik Eleştiriler	8
1.1.3. Terapötik İttifakta Kırılma	9
1.1.4. Bir Yeniden Sahnelenme Olarak İttifakta Kırılma	11
1.1.5. Terapötik İttifakta Kırılmanın Onarılması	13
1.2. TERAPİSTLERİN İTTİFAKTA KIRILMA YAŞANTILARI	19
1.3. ŞEMA TERAPİ	22
1.4. ÖĞRENCİ PSİKOTERAPİST OLMAK	27
1.5 ÇALIŞMANIN AMACI VE ÖNEMİ	32
2.BÖLÜM: BİRİNCİ ÇALIŞMA: TERAPİSTLERİN YAŞANTILARI.....	36

2.1. YÖNTEM	36
2.1.1. Yöntembilimsel Bağlamın Açıklanması	36
2.1.1.1. Nitel Çalışma Yürütülmesinin Nedenleri	36
2.1.1.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz Yürütülmesinin Nedenleri	38
2.1.2. Örneklem	40
2.1.3. Ölçüm Araçları	42
2.1.3.1. Yarı- yapılandırılmış Görüşme	42
2.1.4. İşlem	43
2.1.5. Analiz	44
2.1.6. Güvenilirlik	45
2.2. BULGULAR	51
2.2.1. Yalnız Bırakan ama Terk Etmeyen Danışan	51
2.2.2. Pandora'nın Kutusu Açılıyor: Spontanlığı Gölgeleyenler	55
2.2.2.1. Donanımsızlık: Yetersizliğin Yapıtaşı	56
2.2.2.2. "İdeal Terapist" Miti	59
2.2.2.3. Geçmişten Bulaşanlar	64
2.2.2.4. Süpervizyonda "Görülme" Gereksinimi	69
2.2.3. Bir Anlık Kontrol Kaybında Görülenler: Terapistin Dikemediği Sökükleri	73
2.2.4. Toparlanma Gelgitinde İlerlerken: Yalnız Değilim! Yapabilirim!	76
2.2.5. Her Şeye Rağmen, İyi ki!	83
2.3. TARTIŞMA	86
2.3.1. Danışanın Yalnız Bıraktığı Yerden Bulaşanlar	86
2.3.2. Kuşkunun Gölgesinde İyileşme Süreci	91
2.3.3. Öldürmeyen Kırılma Güçlendiriyor	93
2.3.4. Sürekli Sağlıklı Kalmaya Çalışmanın Yorgunluğu	94

3. BÖLÜM: İKİNCİ ÇALIŞMA: SINIRLI YENİDEN EBEVEYNLİK İMGELEMESİ	97
3.1 YÖNTEM	97
3.1.1. Yöntembilimsel Bağlamın Açıklanması	97
3.1.1.1. Nitel Çalışma Yürütülmesinin Nedenleri	97
3.1.1.2. Tematik Analiz Tekniğinin Kullanılmasının Nedenleri ...	98
3.1.2. İşlem	99
3.1.2.1. Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi	100
3.1.3. Analiz	103
3.1.4. Güvenilirlik	104
3.2. BULGULAR	107
3.2.1. “İdeallik Miti” Akışa İzin Vermiyor	107
3.2.2. “İyi Gelenler” Neler?	110
3.2.2.1. “Bedenimi Dinliyorum, Gözlerim Kapalı”	110
3.2.2.2. Yaralanan ama Pes Etmeyen	113
3.2.2.3. ve Sağlık Ekipleri Sahneye Girer... ..	115
3.2.3. Bambaşka Biri	119
3.2.3.1. Rahatlama: Yatışan Duygular, Karşılanan Gereksinimler	119
3.2.3.2. Öykü Değişiyor: Öğrenci değil Terapist, Çocuk değil Yetişkin	121
3.3. TARTIŞMA	126
3.3.1. Değişime Engel Mitler: Tamam mı, Devam mı?	126
3.3.2. Sıçrama Tahtası İşlevi Gören Beden	127
3.3.3. Pes Etmeyenlerin Açtığı Yoldan Gelen Sağlıkçılar	129
3.3.4. Dinginleşme ile Merkeze Gelen Terapist Kimliği	131
SONUÇ	133
4. BÖLÜM: GENEL DEĞERLENDİRME	135

4. 1. İKİ ÇALIŞMANIN BİR ARADA DEĞERLENDİRİLMESİ ...	135
4. 2. İKİ ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI, GÜÇLÜ YANLARI ve KLİNİK DOĞURGULARI	137
4.3. GELECEK ARAŞTIRMALAR ve EĞİTİM/ SÜPERVİZYON ALANLARI İÇİN ÖNERİLER	140
 KAYNAKÇA	 144
EK 1. Gönüllü Katılım Formu	158
EK 2. Terapötik İttifakta Kırılma Deneyimine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları	159
EK 3. İmgeleme Uygulaması Değerlendirmesine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları	160
ORİJİNALLİK RAPORU	161
ETİK KURUL İZNİ	162
ÖZGEÇMİŞ	163

KISALTMALAR DİZİNİ

YFA	<i>Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz</i>	
BDT	<i>Bilişsel Davranışçı Terapi</i>	
SP/SR	<i>Self- Practice/Self- Reflection (Kendi kendine uygulama/ Kendinden yansittıkları görebilme)</i>	
G	<i>Görüşmeci</i>	
K	<i>Katılımcı</i>	



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1 <i>İttifakta Kırılma İşaretleri ve Örnekleri</i>	15
Tablo 2 <i>Temel Gereksinimler, Şema Alanları, Şemalar, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Modlar</i>	24
Tablo 3 <i>Katılımcıların Özellikleri</i>	41
Tablo 4 <i>Terapötik İttifakta Kırılma Deneyimine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları</i>	42
Tablo 5 <i>İmgeleme Uygulaması ve Değerlendirmesine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları</i>	51
Tablo 6 <i>Terapist Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi Sonucu Elde Edilen Temalar</i>	100
Tablo 7 <i>İmgeleme Uygulaması ve Değerlendirmesinin Tematik Analizi Sonucunda Elde Edilen Temalar</i>	107

GİRİŞ

Terapist'in "kişi" olarak seanstaki varlığının öneminden söz eden Aveline'in (2005) de belirttiği üzere, terapist olmadan terapinin var olması söz konusu değildir. İzleyen bölümlerde aktarıldığı gibi, terapi sonucu ve sürecini etkileyen birden çok bileşen olmasıyla birlikte; terapistin konumu psikoterapi çerçevesi içinde tam da merkezdedir. Ancak terapistlerin araştırma öznesine dönüşmesi için danışanların ve psikoterapi süreçlerinin anlaşılmasına ilişkin yol kat edilmesi gerekmiştir. Aşağıda, psikoterapi araştırmalarının gelişimi boyunca, süreci terapistlerin incelenmesine taşıyan bazı önemli bulgular aktarılmıştır.

Geçmişte terapi alan ve terapilerini başarılı olarak tanımlayan 10 danışana, değişenin ne olduğu ve iyi değişimle neyi tanımladıklarını soran nitel bir çalışmada yanıtlar 4 ana başlıkta toplanmıştır: semptomlarda azalma ve davranışsal değişimler, yeni ilişki kurma yolları geliştirme, kendini olduğu gibi sevmeye ve kendine değer verme, daha iyi bir kendilik algısı ve içgörü (Binder, Holgersen ve Nielsen, 2010). Ek olarak danışanların yanıtlarında bu dört bileşenin birbiriyle etkileşim içinde olduğunu, biri olmadan bir diğerinin olmayacağını aktardıkları belirtilmiştir. Başlıklar incelendiğinde, danışanlara iyi gelenlerin ağırlıklı olarak ilişkisel malzemeler olduğu görülmektedir. Terapistle kurdukları ilişkinin kendilerini geliştirdiklerine vurgu yapan danışanlar, bu ilişki üzerinden güçlendiklerini belirtmişlerdir ve tekniğe çok az vurgu yapmışlardır.

Güncel bir meta analiz çalışmasında, terapistlerin ittifakta kırılmaları onarabilmesinin ve bu onarmayı yapabilecek eğitimi almış olmasının, terapinin olumlu sonucuyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Safran, Muran ve Eubanks-Carter, 2011). Bu bulgudan yola çıkarak yazarlar, terapinin olumlu sonucuna giden yolda kırılmaları onarma sorumluluğuna sahip terapistlere birtakım önerilerde bulunmuşlardır. Güncel başka bir çalışmada ise, danışanların terapiyi yarıda bırakmadan önceki seanslarında onarılamayan ittifakta kırılmaların varlığı belirlenmiştir (Gülüm, 2015).

Psikoterapi değişim mekanizmalarını inceleyen çalışmalar, itifakta kırılma ve onarıma ilişkin araştırmalar bağlamında eşitlendiğinde; onarımı düzenleme sürecini yönetmek durumunda olan terapistlerin, terapi sürecine ilişkin belirleyiciliği grnrleşmeye başlamıştır Günümüzde bazı terapistlerin terapi süreçleri açısından daha etkili olduğu bilinmektedir. Güncel ve kapsamlı derlemesi ile “etkili psikoterapistlik” özelliklerini sıralayan bir çalışmada; ittifakta kırılmaları onarabilen, ilişkisel ve kişiler arası alanlarda donanımlı, kendi yaşantılarını fark edip kendine bakım verebilen terapistlerin bu özelliklere sahip olmayan terapistlere göre daha etkili oldukları aktarılmıştır (Gülüm ve Soygüt, 2018).

Tüm bu çalışmalar, terapi sürecinde terapistin rolünün ne denli önemli olduğunu özetler niteliktedir. Terapistlerin eylemleri terapistin sonucu ve danışanların yaşantıları açısından bu derece belirleyici iken, terapistlerin öznel yaşantılarını anlaması ve kendilerini koruması da en az teknik bilgileri öğrenmeleri kadar kaçınılmaz gözükmektedir. Bu bağlamda Rogers’ın (ev. 2011) da belirttiği üzere, kendini korumayan, kendi içsel süreçlerinin farkında olmayan bir terapistin danışanına da iyi gelmeyeceği düşünülebilir. Bu farkındalıkla birlikte, terapistlerin de öznel yaşantıları ele alınmaya ve insani yönlerine vurgu yapan, onları anlamaya çalışan bir bakış açısı alan yazında görülmeye başlanmıştır. Bu değişim, onlarca yaşantı, talep ve terapötik krizlere maruz kalan terapistlerin teknik bir bileşen olmaktan çıkıp insancillaşmasını mümkün kılmıştır. Daha esnek ve gerçekçi bir bağlamda “insan” olarak ele alınmanın terapistlere kolaylık kadar zorluk da yaşatmaya başladığı düşünülmektedir. Zira, terapistlerin teknik bir iş yaptığı kadar ilişkisel bir yükü de taşıyıp, zaman zaman seanslarda kendi kişisel yaşantılarındaki krizlere temas ettikleri görünür hâle gelmeye başlamıştır. Bu kabul, terapistlerin terapide tıkanılan noktada danışanları “zor vaka” biçiminde etiketlemektense, “zorlandıklarını”nın kabulünü de beraberinde getirmiştir. Terapi odasında teknik bir bileşenden çok insani yönüyle kendini tanımlamaya başlayan terapistlerin, süreci ve öznel yaşantılarını anlamaya daha çok gereksinim duydukları düşünülmektedir. Bu görüşle uyumlu olarak terapistlerin psikoterapi araştırmalarından anlaşılabilirlik ve yarar görme gibi beklentilerinin olması da dikkat çekmektedir. Safran, Abreu, Ogilvie ve DeMaria (2011) alışmalarında, en çok araştırılan konuların terapi süreç araştırmaları, terapötik ittifak ve ittifakta kırılmanın onarılması biçiminde ağırlıkla ilişkisel kavramlar olduğu aktarmışlardır.

Aktarılan çalışmalar terapistlerin psikoterapi sürecindeki konumunun önemini vurgulasa da; terapistleri merkeze alan ve yalnız onların gereksinimleriyle yaşantılarını anlamaya çalışan çalışmaların varlığı çok yeni ve azdır. Bu çalışmanın odağı da terapistlerdir. Ancak amaçlanan, aktarılan çalışmalarda ele alındığı üzere terapistin yaşantılarını sürece katkı değeri ve danışanı anlama biçiminde görmek değil; doğrudan terapisti anlamak, gereksinimleri ile onu koruyan şeylerin ne olduğunu öğrenmektir. Çalışmada, özellikle nasıl ele alındıklarının terapi sonucu belirlemesinden (Çelen, 2013; Jablonski, 2009; Safran ve Muran, 2000b) ve terapistlere yaşattığı yoğun-karmaşık yaşantılardan (Coutinho, Riberio, Hill ve Safran, 2011) dolayı terapilerin can alıcı noktaları olan terapötik ittifakta kırılma anları ele alınmıştır. Kırılma anları, çalışmanın örneklemini oluşturan terapistlerin Şema Terapi yaklaşımıyla izledikleri danışanlarıyla olan seanslarından seçilmiştir. Örnekleme oluşturan terapistler ise doktora öğrenimlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Temel merak konusu ve çerçevesi çizilen bu tez çalışması, iki ayrı çalışmadan oluşmaktadır. İlk çalışmada sözü geçen kırılma kesitlerinde terapistlerin deneyimlerinin neler olduğu Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yöntemiyle incelenmiştir. İkinci çalışmada ise, terapistlere bu deneyimlere ilişkin bir Şema Terapi müdahalesi olan Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi uygulanmış ve uygulama süreci ile terapistlerin uygulamaya yönelik değerlendirmeleri Tematik Analiz’le ele alınmıştır. Bu bölümde araştırma konusu bağlamındaki ilgili kavramlara (terapötik ittifakta kırılma, terapistlerin kırılma yaşantıları, Şema Terapi, öğrenci terapist olmak) yönelik alan yazın bulguları ile araştırmanın önemi ve amacı aktarılmıştır.

1. BÖLÜM

ALAN YAZIN TARAMASI

1.1. TERAPÖTİK İTTİFAKTA KIRILMA

Psikoterapi konulu çalışmalara yönelik yaptığı meta analizler sonucunda, Eysenck'in (1952) ulaştığı “terapi etkili değildir” görüşünü paylaşması, uzun süredir psikanalitik kuramın çerçevesi altında değişmez bir statükoya sahip uygulama ve araştırma alanında sarsıcı bir etkiye neden olmuştur. Terapinin etkili olduğu bilgisi ve terapistin tek taraflı olarak danışanı yorumlayan bilgilerin dağıtımıcısı olduğu, başlangıcı anımsanamayacak kadar eski bir gelenekmişçesine ele alınırken; tüm bunların aslında temelsiz olduğunu söyleyen bir görüşün ortaya çıkmasıyla, karşı görüşü savunan araştırmaların (Bein ve ark., 2000; Strupp, 1998) üremesi de çok gecikmemiştir. Eysenck neden olduğu bu çalkantının bugün çok gelişmiş psikoterapi araştırmalarının fitilini yakacağını öngördü mü bilinmez ama; bilgi üretmemesi açısından durağan ve karanlık psikoterapi bağlamına diyalektik bir gelişim sağlamasıyla danışanların, terapistlerin, klinik psikoloji öğrencilerinin ve araştırmacıların bugün gelinen noktadan çok yararlandığını söyleyebiliriz.

Eysenck'in ardından yıllar içinde içerik ve biçim yönünden gelişerek “nesiller” (Pachankis ve Goldfried, 2007) bazında ele alınacak kadar çok çeşitlenen psikoterapi araştırmaları ile araştırmacılar, “neden” sorusundan “nasıl” sorusuna yönelmiş; psikoterapilerdeki özgül etkenlerden (teknik) çok, ortak etkenleri merak etmeye başlamıştır. Özetle, hangi yöntemin daha etkin olduğunu değil; Kazdin'in (2008) de önerdiği biçimiyle nitel araştırma yöntemlerini kullanarak psikoterapi sürecindeki değişim işleyişlerinin ve bu değişimde etkili olan düzenleyicilerin ne olduğunu araştıran psikoterapi araştırmalarının sayısında bir artış gözlenmiştir. Sözü geçen araştırmaların da öncesinde Rosenzweig (1936), psikoterapide örtük ortak etkenlerin etkili olduğunu, dolayısıyla uygulanan psikoterapi yaklaşımına göre sonucun değişmeyeceğini öne sürmüştür. Bu durumu Alice

Harikalar Diyarında’ki “Yarışı herkes kazandı, herkes ödülü hak etti.” repliğiyle açıkladığından, psikoterapi yaklaşımlarının birbirinden daha etkin olmadığı görüşü “Dodo Kuşu” olgusu ile açıklanagelmıştır. Daha sonraları bu olgunun varlığını sorgulayan araştırmacılar, Dodo Kuşu olgusunun hâlâ yeterince canlı ve işlevsel olduğunu ortaya koymuşlardır (Luborsky ve ark., 2002).

Sözü geçen ortak etkenlerden bir tanesi Bordin’in (1979) *terapötik ittifak* kavramıdır. Bu kuramlar üstü kavramla birlikte terapinin bel kemiği olan terapi ilişkisini, bu ilişkiyi oluşturan tarafları (terapist-danışan) ve ilişkideki krizleri (terapötik ittifakta kırılma) incelemeyi sağlayacak bir yol açılmıştır. Bu bölümde, bu tez çalışmasının ele aldığı terapötik ittifakta kırılma anlarının önemini ve terapistlerin cephesindeki etkisini daha iyi anlayabilmek adına; aşağıda sırayla sunulan başlıkların akışında ittifakta kırılma kavramının tarihçesi, tanımı, özellikleri ve kırılmaların nasıl onarıldığı paylaşılmıştır.

1.1.1. Terapötik İttifak

Terapötik ittifak tarihçesinin psikoterapinin tarihçesiyle paralellik gösterdiği söylenebilir. Terapist-danışan arasındaki sıcak ilişkinin terapiyi sonuca taşıyan bir araç olduğunu ilk olarak *Freud’un* vurguladığı bilinmektedir (akt. Safran ve Muran, 1998). Freud’un ardından, nesne ilişkileri kuramcıları ve ego psikologlarının oluşturduğu iki ana eksenle terapi ilişkisinin esneklik-sıcaklık-terapiye etkililik bileşenlerine yönelik kuramsal açıklamalar etkileşimsel ve birikimli olarak ilerlemiştir (Safran ve Muran, 1998). Nesne ilişkileri kuramcılarının oluşturduğu eksen incelendiğinde, ilk defa analistlerin hastaların anılarını yalnızca anımsamalarını değil, terapi ilişkisi içinde bu anıların getirdiği acılardan rahatlamalarını da sağlaması gerektiğini önerenin Macar psikanalist *Ferenczi* (çev. 2014) olduğu görülmüştür. Hastalarının kendisine yönelik “duyarsız, soğuk, katı” biçimindeki suçlamalarında bir gerçeklik payı olup olmadığını merak etmiş ve analist olarak hastalarıyla kurduğu ilişkiyi gözden geçirmiştir. Aktarım-karşı aktarım ilişkisi içinde analistin “gerçek bir insan” olarak yer aldığı altını çizmiş, terapi sürecinde analistin kişiliğinin ve gerçekliğinin de rolü olduğunu ilk öne süren kişi olmuştur (Ferenczi, çev. 2014). *Winnicott* ile *Alexander ve French* de terapistin gerçekliği ve kişiliği açıklamalarından etkilenecek terapi ilişkisini terapistin de varlığını hesaba katarak ele almaya devam etmişlerdir (Safran ve Muran, 1998). *Alexander ve French* (1946), terapistin yapıcı-yargılamayan kişiliğiyle süreçte var olması aracılığıyla danışanın iyi

hissetmesi, terapistin özelliklerini içselleştirmesi ve geçmiş olumsuz yaşantılarının tersine olumlu bir ilişkiye girebilmesi açısından, terapi ilişkisinin danışan için “düzeltici duygusal bir deneyim” olduğunu öne sürmüşlerdir. Ego psikologları da terapi ilişkisinin gerçekçi temellerine vurgu yapmışlardır. Özellikle Klein’den analistlerin aktarım-karşı aktarım vurgusunun tersine odağı yeniden terapist-hasta ilişkisinin gerçek bileşenlerine yönlendirmiş ve zaman içerisinde terapötik ittifak kavramının gelişmesine ön ayak olmuşlardır (Safran ve Muran, 1998).

Hangi müdahalenin uygulandığından bağımsız etkililiğin sağlanması için “terapötik ittifak”ın gerekli olduğunu ilk öne süren kişi Zetzel (1956) olmuştur. Danışanın erken dönem yaşantılarından köklenip gelişen ilişki kurma becerisinin terapötik ittifak kurmak için gerekli olduğunu belirtmiş, eğer danışanın bu becerisi yeterli değilse terapistin (tıpkı bebekte güvenin oluşması için gerekli çevresel koşulları hazırlamak durumunda olan bir anne gibi) ittifakı geliştirmek için danışanla destekleyici bir ilişki içinde olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu tanımla uyumlu bir biçimde Rogers (çev. 2011) “hasta merkezli terapi yaklaşımıyla” ilk defa terapi ilişkisinin teknikten daha etkili olduğunu ortaya atan ve bunu tartışan kişi olmuştur. Terapistin empati gösterip danışanı koşulsuz kabul ederek, söz konusu bu ilişkiyi sağlamaktan sorumlu olduğunu vurgulamıştır. Zetzel’in tanımlamasından ilerleyen Greenson (1967, 1971) “çalışma ittifakı” (working alliance) kavramını öne sürmüştür. Bu kavramla anlatılmak istenen, terapist-danışan ikilisinin içinden geçilen tedavi süreci için amaca yönelik bir biçimde birlikte çalışabilme becerisidir. Greenson terapi ilişkisindeki aktarım bileşenin önemini es geçmemekle birlikte; ittifakın temel çekirdeğinin gerçek ilişki olduğunu vurgulamıştır (akt., Safran ve Muran, 1998).

En son gelinen noktada ise psikoanalitik yönelimli bir araştırmacı olan Bordin’in (1979) yeniden kavramsallaştırması ile terapötik ittifak bugün alan yazında psikanalitik yaklaşımların tekelinden kurtulup kuramlar üstü kullanıma açık olarak yerini almıştır. Söz konusu kavramsallaştırmada Bordin, ittifakı amaç- görev- bağ’dan oluşan üç bileşenin birleşimi ile tanımlar ve ittifakın gücünün terapide amaç ve görevler üzerine uzlaşma sağlanmasına ek olarak terapist-danışan arasında nitelikli bir ilişki kurulması ile mümkün olacağını vurgular. Amaç ve görev izlenilen terapi yaklaşımına göre değişebilir.

Örneğin Bilişsel Davranışçı bir terapide amaç sıkıntı veren tıknırcasına yeme davranışlarının ve bunlarla ilişkili bilişlerin ortadan kalkması iken; Şema Terapide amaç davranışlarda azalma gözlemlemekle birlikte, bu davranışları ortaya çıkaran şema veya modlara ilişkin farkındalık kazanıp bu davranışları sergileyen benliğin yeniden sağlıklı ve yapıcı bir biçimde tanımlanması olabilir. Yine Bilişsel Davranışçı bir terapide görev düşünce ve davranış kayıtları tutma olabilirken, Şema Terapi de görev seans içerisinde tıknırcasına yeme davranışlarını tetikleyen mod/ şemalara yönelik yaşantısal bir teknik uygulamak olabilir. Görev ve amaçlarda terapist ve danışanın karşılıklı olarak anlaşmaya varmış olması beklenir. Bağ bileşeni ile kast edilen ise, hangi yaklaşımın kullanıldığından bağımsız danışanın kendini terapist tarafından anlaşılmış ve kabul edilmiş hissettiği, terapistine güvendiği sıcak bir ilişkinin kalitesidir. İttifakın bu üç bileşeni süreç içinde devamlı olarak birbirlerini etkilerler ve ayrı ele alınamazlar.

Bordin'in ittifak tanımı Rogers'ın ilişki kavramıyla örtüşse de, bu ilişkiyi çift yönlü olarak danışan ve terapist tarafından işbirliği içinde sağlanması yönünden Rogers'ın tanımıyla ayrı düşmektedir (Horvath, 2000). Danışanın özgür iradesi, terapi sürecine hazır olup olmaması gibi pek çok bileşen, bu işbirliğinde danışanın etken rolünü anımsatır niteliktedir. Ancak tam da psikolojik rahatsızlığı ya da ilişkilerindeki örüntü sorununun doğası gereği terapi ilişkisinde yaşanacak bir kırılmayı terapistin görüp ele alması gerekliliği, terapinin iyileştirici gücünün ancak böyle sağlanabileceği de bugün bilinmektedir.

Bordin'in kavramsallaştırmasıyla birlikte terapi süreçlerini ittifak üzerinden araştıran çalışmalarda bir artış görülmüştür. Horvath (2000) bir derlemesinde empati, aktarım gibi diğer ilişkisel kavramlara göre terapötik ittifak değişkeni ile yapılan terapi sonuç araştırmalarında daha fazla anlamlı ilişki bulunduğunu yazmıştır. Terapötik ittifak, yıllar içinde gerek psikoterapi araştırmaları çerçevesinde gerek uygulamaya yönelik eğitimlerin içerisinde giderek ilgi duyulan yaygın bir kavram olmaya başlamıştır. Yaygınlığını ise, psikanalitik kuramın tekniğe vurgu yapan katı tutumunu esneten, terapistte otantiklik-sıcaklık sahibi olabildikleri bir konum veren ve bugün hâlâ terapi sonucunu yaklaşımlardan bağımsız en iyi yordayan değişken olmasıyla kazandığı gözlenmektedir (Safran ve Muran, 2006). Terapi ilişkisinin en az teknik kadar belirleyici ve önemli

olduğu ve bu ilişki içinde terapistin de etkin bir bileşen olarak fark edilebildiği-anlaşılabildiği bilgisi, araştırmacı ve uygulamacıların kendisine iyi gelmiş olacak ki, bugün artık bir kişinin gerçekliğinden çok, iki kişinin varlığına ve bu iki kişi arasındaki ilişkiselliğe vurgu yapan çoğulcu bir görüşün hâkim olduğu postmodern psikoterapi yaklaşımlarının var olduklarını ve sayıca arttıklarını görüyoruz (Safran ve Messer, 1997).

1.1.2. Terapötik İttifak Kavramına Yönelik Eleştiriler

Zaman içerisinde kuramlar üstü tanımı ile hem araştırmaların hem de uygulama alanının vazgeçilmez kavramı haline gelen terapötik ittifaka yönelik alan yazında eleştirilerin ve yeni kavramsal önerilerin sıralandığını görüyoruz. 2000 yılında yapılan Martin, Garske ve Davis'in yaptıkları meta analiz çalışmasında terapötik ittifak ile olumlu sonucun ilişkisi .22 olarak bulunmuştur. Benzer biçimde Horvath ve arkadaşlarının (2011) meta analiz çalışmasına göre ise terapötik ittifakın olumlu sonuçla ilişkisi .28'dir (akt., Gelso, 2014). Bu bağlamda, eski ve güncel analizlerde terapötik ittifakın tutarlı bir biçimde olumlu sonucu yordadığı ancak; sonuca ilişkin varyansın tamamını ya da daha fazla bir kısmını açıklayamadığı görülmektedir (Barber, 2009).

Yaptığı kapsamlı derleme çalışmasında Doran (2014), terapötik ittifak kavramına yönelik eksiklik, eleştiri ve önerileri toparlamıştır. “Hikaye”nin tamamının ittifak kavramıyla açıklanamadığını belirten Doran, alan yazında belirtilen ilişkiyel diğer kavramların varlığına dikkat çekmiştir. Örneğin Gelso (2014), terapi ilişkisini yalnızca ittifak gibi tekil kavramlarla değil; çoklu ve girift yapısını ele alarak değerlendirmemiz gerektiğini vurgulamıştır. Geliştirdiği “Üçlü Model” de terapi ilişkisinin, terapötik ittifak, gerçek ilişki ve aktarım- karşı aktarım bileşenlerinden oluştuğunu belirtmiştir. Hatta aktarım ve karşı aktarımı ayrı ele alıp dörütlü bir model bile elde edilebileceğini eklemiştir. Bütünü tek bir kavram üzerinden açıklamanın süreci etkileyen çok önemli diğer kavramları es geçmek anlamına geldiğini aktaran Gelso, özellikle terapistle danışan arasında kurulan gerçek ilişkinin önemini vurgulamıştır. Ek olarak Gelso (2014), erken dönem ittifakın olumlu terapi sonucunu yordadığı bilgisinin kısa süreli terapiler için işlevsel olsa da, uzun süreli terapiler söz konusu olduğunda yetersiz kaldığını belirtmiştir. Çünkü uzun süreli terapilerde ittifakı kurmak başlı başına zaman alan bir süreç olabilmektedir. Doran (2014)

derlemesinde yöntembilimsel sorunlara da değinmiştir. Birden çok terapötik ittifak tanımının varlığı, ittifakı ölçen ölçeklerin hastaların kendi anlatımlarını aktaracak biçimde açık uçlu soruları içermemesi (terapistlerin/ araştırmacıların merakını giderecek sorulara yanıt verilmesi), ölçeklerdeki anlatımların sürekli işbirliğini vurgulamasına bağlı olarak yanlı ve eksik sonuçlar alınabileceği bu sorunlardan bazılarıdır.

Terapötik ittifak kavramının işlevselliğini yitirmeye başladığını belirten Safran ve Muran (2006), terapi ilişkisini daha ayrıntılı ele almak gerektiğini ileri sürmüşlerdir. İttifaka yönelik daha fazla ölçek geliştirme ile doğrudan ittifak kavramına yönelik araştırma yapmanın var olan tutarlı bilgileri değiştirmeyeceğini ve ittifak kavramını önemseyenlerin fikirlerini değiştirmeyeceğini, bunun yerine ilişkinin nasıl kurulduğunu-kırıldığını-onarıldığını incelemeye gereksinim olduğunu belirtmişlerdir. Tüm bu eleştirilerle uyumlu olarak, Bordin'in (1994) de son yazılarında ittifak kavramını tanımlarken yeterince açık olamadığını sonradan fark ettiğini de paylaşarak "ittifaktaki gerilmelere ilişkin dinamiklerin" önemini vurguladığı görülmektedir (akt., Doran, Safran, Waizmann, Bolger ve Muran, 2012).

1.1.3. Terapötik İttifakta Kırılma

Yukarıda özetlendiği üzere, ittifak tanımı sürece ilişkin oldukça açıklayıcı olsa da; terapötik ilişkiye yönelik pek çok başka bileşeni görmemizi engellemektedir. Özellikle işbirliğine vurgu yapan tanım ile bu tanımdan geliştirilen ölçek maddeleri, danışanların ve therapistlerin hangi noktada zorlandıklarını görmelerine ve aktarmalarına olanak sağlamamaktadır. İttifakı kavramına yönelik bu eleştirilerin gelişmesi ile birlikte, son 20 yılda "ikinci nesil ittifak araştırmaları" doğmuştur. Bu araştırmalarla ittifakı geliştiren ya da seyrelten etkenler sorgulanmıştır. İttifakta kırılma ve kırılmanın onarılması kavramları da bu tür araştırmaların başat kavramları olagelmiştir (Safran, Muran ve Shaker, 2014). Bu çalışmalar, ittifakta kırılmayı ele almanın olumlu sonuçla anlamlı ilişkisini ortaya koymaktadır. Örneğin; Safran, Muran ve Eubanks-Carter (2011) yaptıkları kapsamlı derleme çalışmalarındaki iki ayrı meta analizle; ittifakta kırılmanın belirlenip onarıldığı dönemlerin ve therapistlere kırılma anlarının onarılmasına yönelik verilen eğitimin olumlu

terapi sonucuyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Tam tersi biçimde, onarılamayan kırılmaların da iyi olmayan terapi sonuçları ve terapinin yarıda bırakılması ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Gülüm, 2015). Ek olarak, terapistlerin ittifak temelli tedavi ilkelerine yönelik eğitim almasının olumlu sonuçlarla ilişkisine yönelik bulgular Safran ve Kraus'un (2014) makalesinde derlenmiştir.

Bu nedenle Safran ve Muran (2000b), terapide süregelen *ittifakta kırılmalar ve onarılmalara* dikkat çekmiş, sonucu belirleyen asıl olgunun ittifakın kendisinden bu kırılmaları onaracak “müzâkare” olduğunu öne sürmüşlerdir. Bir annenin sürekli olarak bebeğinin gereksinimlerini göremeyeceği gibi, bir terapist de sürekli olarak danışanıla ittifak içerisinde olmayabilir. Burada önemli olanın kusursuz bir anne/ terapist olma çabasıyla sürekli ittifaka odaklanmak yerine; ittifakı sağlayan unsurları görmeye çalışmak olduğu söylenebilir. Bunun yolunun da “yeterince iyi bir ebeveyn/ terapist” gibi (Winnicott, çev. 2013), ittifakta dalgalanmalara yol açan kırılma anlarını yakalayıp sürecin o noktaya nasıl geldiğini anlamaya çalışmak ve onarmaktan yani dalgalanma sürecini müzâkare etmekten geçtiği düşünülmektedir. Böylelikle psikanalitik alan yazında direnç kavramı üzerinden danışana atfedilen kırılma yaşantıları (Safran, Muran ve Shaker, 2014), ego psikologlarının açtığı yolda ilerleyip Safran ve Muran'ın (2000b) son biçimini vermesiyle ilişkisel bağlamda yeniden ele alınmıştır. İttifakta kırılma yaşantısı terapist ve hasta tarafından paylaşılmaktadır. Her iki tarafın da bu yaşantının oluşumunda ve onarılmasında bir payı ve sorumluluğu vardır. Winnicott'ın (çev. 2013) aktardığı üzere, kişinin kendini anlatıp duygularını yaşama ve diğeriyle ilişkide kalma gereksinimlerinin çatışmasının doğal bir sonucu, bazen insanlar kendilerini yanlış yollarla anlatıp ilişkisel sorunlara yol alabilmektedirler. Terapistle girilen ilişkide terapistin herhangi bir tarzı/ davranışı terapistin niyetinden bağımsız, danışanın olumsuz bir erken dönem yaşantısının yeniden sahnelenmesine yol açabilir. Örneğin, Bilişsel Davranışçı bir terapistin verdiği ödevler danışanın müdahaleci ebeveynini, ya da terapistin soğuk ve nötr duruşu danışanın ilgisiz ebeveynini danışana anımsatıp terapi ilişkisinde bir kırılmaya doğru savrulmasına neden olabilir (Safran ve Muran, 2000a). Aynıları terapist için de geçerlidir. Terapist de geçmiş yaşantılarını anımsatıp zorlu duyguları tetikleyecek danışanlarla çalışmak durumunda olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Ancak, terapinin olumlu sonucu için dönüştürücü olan bu anlarda ittifakta kırılmayı yakalayıp onarmak ve bu anların danışan için düzeltici duygusal bir

deneyim olmasını sağlamak terapistin görevidir. Winnicott (çev. 2013) da terapistin bu sorumluluğunu şu sözleriyle açıklamıştır (s. 58):

“Psikoterapi iki oyun alanının, hastanın ve terapistin oyun alanlarının örtüştüğü yerde gerçekleşir. Psikoterapi, birlikte oynanan iki kişiyle ilgilidir. Bunun mantıksal sonucu da, oyun oynamanın mümkün olmadığı yerde terapistin yaptığı işin hastayı oyun oynayamayacak durumdan oyun oynayabilecek duruma getirmeye yönelik olmasıdır.”

1.1.4. Bir Yeniden Sahnelenme Olarak İttifakta Kırılma

Danışan ve terapist arasında kişilerarası düzlemde yaşanan bir gerginliğe atıfta bulunan ittifakta kırılma kavramının, psikanalitik kuramlardan gelen “direnç”, “empatik hata” ve “yeniden sahnelenme (enactment)” kavramları ile de ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Safran, Muran ve Shaker, 2014). Yeniden sahnelenme, danışanın aktarımı ve terapistin karşı aktarımlarında gömülü, erken dönem yaşantılarının terapi odasında belli tetikleyicilerle su yüzüne çıktığı ve karşılıklı bilinçdışı bir etkileşim yaşantısı olarak bilinmektedir (Lemma, 2003). Gabbard’a (2007) göre, kişilerin farkındalığı dışında iletilen duygu durumlarını içerir ve yaşamlarının ana temalarını yansıtan içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin tekrarlayan bir örüntüsüdür. Tarafların bu sahnelenmeye katkılarını fark etmelerinin, “şimdi ve burada” ittifakta kırılmanın *müzâkere* edilip düzlüğe çıkarılmasını sağladığı gibi; bu işleme sürecinin içselleştirilmesini de kolaylaştırdığı ileri sürülmüştür (Safran, Muran ve Shaker, 2014). Başka bir deyişle bu yeniden öğrenme ile bireyler, tekrarlanan sahnelerde ortaya çıkan senaryolarını yeniden yazarak daha işlevsel ve mutlu bir yaşama evrilebilmektedirler. Beyin görüntüleme çalışmaları sayesinde elde edilen bulgulara göre, subkortikal beyin yapılarının bu bilinçdışı duygulanımsal yaşantılardan sorumlu olduğu ve kortikal yapıların bu yaşantıları duygu yoğunluklarından kurtarıp düzenlediği görülmüştür (Gabbard, 2007). Erken dönem yaşantılara ilişkin örtük, sürece dayalı anıların ancak tekrarlı bir biçimde ele alınması ve farkındalığa taşınması durumunda duygu yoğunluğunu yitireceği ve terapide istenilen amaçlara ulaşılmasında yardımcı olacağı vurgulanmaktadır (Gabbard, 2007). Özetle

beyinde arkaik yapılanmalara köklerini salan bu “sahneler” ancak tekrarlı bir biçimde ele alınıp müzâkere edilerek, yüzeyde işlemlenebilir ve değiştirilebilir hâle gelmektedir.

Bu örüntü, günümüzde yeniden kavramsallaştırılan ittifak tanımından yola çıkarak da incelenebilmektedir. Bu yeni kavramsallaştırmada ittifakın sürekli sağlanan bir uzlaşma olmadığı ve süreç boyunca ilişkide inişler-çıkışlar yaşandığı, dolayısıyla ittifakın bir sarkaç hareketi gibi kırılmalar ve onarımlardan oluştuğu vurgulanmaktadır (Safran ve Muran, 2000b). Bu sarkaç salınımı içinde kırılmalar, diğer bir bakış açısıyla yinelenen içselleştirilmiş nesne ilişkileri sahneleri, değişimi sağlayacak müzâkere yolunu açtıkları için birer dönüm noktası olarak değerlendirilmektedir (Safran ve Muran, 2000b). Devereux (2005) de, yalnızca bu kırılmaların ortaya çıktığı yeniden sahnelenmelerin değil, onların ele alınıp çözülmesinin de terapi için bir dönüm noktası olduğunu belirtmektedir. Tam da kırılmaların kaçınılmazlığı ve terapinin ilişkisel doğası bağlamında, Aron’un (1996) terapinin süregelen bir yeniden sahnelenme olduğunu söylemiş olması rastlantısal görülmemektedir (akt., Safran ve Kraus, 2014). Coutinho, Ribeiro, Hill ve Safran’ın (2011) çalışmasında da terapi süreci içinde kırılmaların birbirini izlediği, bir kırılma sahnesi içinde bir önceki kırılma içeriğinin yeniden sahnelenebildiği gözlemlenmiştir. Özetle, uzak ve yakın geçmiş yaşantılar bugünün ilişki dünyasında kendini aktaracak bir zemin mutlaka bulmaktadır.

Terapistlerin erken dönem yaşantılarının seansa nasıl yansıdığının bilgisini verebilecek nicel çalışmaların ele aldığı değişkenler incelendiğinde; bağlanma örüntüleri (Soygüt, 2004; Marmarosh ve ark., 2015), kişiler arası şemalar (Jablonski, 2009) ve içselleştirilmiş ebeveynlik temsillerinin (Fox-Borisoff, 2009) ana eksenleri oluşturduğu gözlemlenmektedir. Marmarosh ve arkadaşları (2015) çalışmalarında kariyerlerinin başındaki terapistlerin kırılma farkındalıklarını ve bağlanma türlerini incelemişlerdir. Buna göre, kaygılı ve korkulu bağlanan terapistler daha fazla kırılma; kaçınan ve kayıtsız bağlanan terapistler ise daha az kırılma bildirmektedirler. Fox-Borisoff (2009) ise çalışmasında babalarıyla olumlu yaşantılara sahip terapistlerin kırılmaları daha iyi onarıp, daha güçlü ittifaklar geliştirebildiklerini bulmuştur. Bu bulguyu son dönem çocuk gelişimi araştırma bulgularıyla birlikte değerlendiren Fox-Borisoff, çocuklukta dış dünya ile uyum sağlama sürecinde babanın iyileştirici rolünün özellikle kişilerarası

sorunları çözmeye terapisti hazırlamış olabileceğini belirtmiştir. Akış deneyimine yatkın olmanın kırılma onarımında katkısını inceleyen Jablonski (2009), akış deneyimine yatkın olan terapistlerin kırılmaları onarmak ve olumlu terapi sonuçları elde etmek açısından yatkın olmayanlara göre açık ara önde olduklarını bulmuştur. Çalışmanın ilginç sayılabilecek bir yönü, akışa yatkın ve kırılmaları onarabilen terapistlerin içselleştirdikleri anne-baba modellerinin otoriter, destek vermeyen, uzak ve soğuk olmasıdır. Derlemesinde önemli olanın, uygun tekniğin uygulanmasından çok uygun terapist-danışan eşleşmesi olduğu yönündeki alan yazın bulgularına vurgu yapan Soygüt (2004), terapistlerin bağlanma örüntülerine göre danışanlarıyla kurdukları ilişkinin değişebildiğini ve Jablonski'ye benzer biçimde, ittifakı geliştirmekte başarılı terapistlerde sağlıklı ebeveyn ilişkilerinin gözlemlenebildiğini özetlemiştir. Miller (çev. 2013) kitabında bu duruma, çocuğunu kabul eden, duygularına katlanabilen bir anne-babanın yanında büyümüş ve öz değeri sağlıklı gelişmiş bir çocuğun meslek olarak psikoterapiyi seçeceğinin kuşkulu olduğunu belirterek değiniyor. Terapi alanında çalışmak için gerekli yetenekleri “yazgımızdan” yani içinde büyüdüğümüz çocukluk yaşantısının açtığı yaralardan geliştirdiğimizi söylüyor. Ancak önemli bir koşul da ekliyor: “Bu yaraların getirdiği isyanı damıtmış, eksikliklerin yasını tutmuş olmak, böylelikle geçmişimizin bize çok gerçekçi gelen yanılsamalarının (“Ben değersizim.”) etkisinden kurtularak kendimizi incitmeden mesleği icra etmek.” (s. 32-33). Özetle, terapi ilişkisinin bireylerin geçmişinden zengin içerikler taşıyan ve bu içerikleri anlamaya olanak sağlayan eşsiz bir çalışma alanı olduğu söylenebilir.

1.1.5. Terapötik İttifakta Kırılmanın Onarılması

Terapist ve danışanın “aynı sayfada olmaması” (Richards, 2011) biçiminde özetlenebilecek *terapötik ittifakta kırılma* kavramı; görev ve amaçlarda sağlanan işbirliğinde gerginlik ya da dağılma ve ilişki kalitesinde azalma ile açıklanmaktadır (Safran ve Muran, 2000b). Ek olarak hem terapistte hem danışanda olumsuz duyguların eşlik ettiği yoğun ya da eşik altı düzeyde yaşanan olgular olduğu da belirtilmektedir. Harper'ın (1989a, 1989) ayrıştırmasını izleyen bir biçimde günümüzde de ittifakta kırılma iki ana başlık altında ele alınmaktadır (akt. Safran ve Muran, 2000b): “*geri çekilme*” ve “*yüzleşme*”. Geri çekilme’de danışan terapistten, terapistten, duygularından ya da terapi sürecinin herhangi bir parçasından kendisini geri çeker, uzaklaşır veya

kaçınır. Bu çok örtük yollarla görülüp gözden kaçırılabilceğı gibi (danışan ne söylemesi gerektiğini bilemeyebilir, duygularına temas edemiyor olabilir, terapistte kibar davranıyor olabilir), daha açık bir biçimde danışanın geri çekildiğı de gözlemlenebilir. Danışanların seanslarda neleri söylemedikleri ya da ne konuda yalan söylediklerine yönelik yapılan bir çalışmada, geri çekilme türü kırılmaların örnekleri sıralanmıştır (Blanchard ve Farber, 2016). Seansa neden geç geldiğı konusunda yalan söyleme, terapistin yaptığı yorumları beğenmiş gibi yapma, terapistin ilerleyişinden hoşnut olduğunu söyleme, terapistte karşı romantik ve cinsel duyguları saklama örnekleri çalışmada danışanlardan alınan yanıtlar arasındadır. Yüzleşme tarzı ittifakta kırılmada ise; danışan açıkça terapistte ya da terapi sürecine ilişkin öfke ve hoşnutsuzluğunu işbirliğine uygun olmayan bir tarzda anlatır veya terapisti kontrol etmeye, ona baskı kurmaya çalışabilir. Bunlara ek olarak bu ayrıma oturmayan ve “diğer” başlığı altında ele alınan kırılma örneklerinin olduğu da gözlemlenmiştir (Gülüm, Soygüt ve Safran, 2016). Danışanın ayartıcı, aşırı derecede arkadaşça ve gelişigüzel davranışları bu başlık altında toplanmaktadır. Kırılma tarzları aslında danışanların kriz anlarıyla başa çıkma yöntemleridir. Örneğin geri çekilme’de danışan, kendini aktarabilmenin verdiği özerkliğin pahasına; terapistle kurduğu bağı öncelikli görür. Yüzleşme’de ise, kurulan ilişki hastanın hissettiğı duyguların yanında önemini yitirebilir (Safran ve Muran, 2000b). Ek olarak danışan aynı anda hem yüzleşme hem geri çekilme davranışları da gösteriyor olabilir. Örneğin, danışan bir yandan terapisti eleştirirken (yüzleşme) bir yandan gergin bir gülüşle konuyu değiştirebilir (geri çekilme) (Eubanks, Muran ve Safran, 2014). Gerçekleşen kırılmanın hangi türe ait olduğunu saptamak, örtük süreçlerin varlığından ötürü kimi zaman zorlaşabilmektedir. Bu nedenle araştırmacılar kırılmaların varlığını ve türünü gösteren işaretleri (marker) ayırtmışlardır (Eubanks, Muran ve Safran, 2014). Gülüm, Soygüt ve Safran’ın (2016) çalışmasıyla sonradan eklenen kırılma türleriyle birlikte, Aşağıda Tablo 1’de en güncel haliyle yüzleşme ve geri çekilmeye ilişkin işaretler sıralanmıştır.

Tablo 1.

İttifakta Kırılma İşaretleri ve Örnekleri

İttifakta Kırılma Türleri	
Geri Çekilme	Yüzleşme
<i>İnkâr</i>	<i>Terapisteye yönelik yakınmalar/ endişeler</i>
Örn. Danışanın açıkça belli olan duygularını kabul etmemesi	Örn. Danışanın terapistin yetkinliği ya da kişiler arası tarzı ile ilgili hoşnutsuzluğunu paylaşması
<i>Minimum tepki</i>	<i>Hastanın terapistin müdahalesini reddetmesi</i>
Örn. Danışanın açık uçlu ve uzun yanıt gerektiren bir konuya kısa/geçtiirdiği yanıtlar vermesi veya sessiz kalması	Örn. Danışanın terapistin destekleyici tavrını öfkeyle geri püskürtmesi/ kabul etmemesi
<i>Soyut iletişim</i>	<i>Terapi etkinliklerine yönelik yakınmalar/ endişeler</i>
Örn. Danışanın entelektüelize edilmiş konuşmalar yapması ya da çok genel anlatımlar kullanması	Örn. Danışanın terapide yapılması planlanan bir göreve (düşünce kaydı, boş sandalye uygulaması) ilişkin açıkça hoşnutsuzluğunu dile getirmesi ya da görevin işlevselliğini sorgulaması
<i>Kaçınmacı hikaye anlatma ve/ veya konuyu değiştirme</i>	<i>Terapi değişkenlerine yönelik yakınmalar/ endişeler</i>
Örn. “Pseudoittifak” varlığını düşündürecek uyumlu hikayeler/ anılar/ gündelik olaylar anlatarak asıl sıkıntı veren duyguları es geçme	Örn. Seans sıklığı, saati, ücreti ya da doldurulan ölçeklerle ilgili açıkça hoşnutsuzluğu dile getirmek
<i>Uyumlu ve yatıştırıcı</i>	<i>Terapi ilerleyişine yönelik yakınmalar/ endişeler</i>
Örn. Terapistin her değerlendirmesine gülümseyip “evet” yanıtı vermek, ancak terapistin gerçekte danışanın ne hissettiğini anlayamaması	Örn. Danışanın terapisinin hiçbir yere gitmediği, sıkıntılarının değişmediğini söylemesi

İçerik ve duygu durumun uyuşmaması

Örn. Danışanın incitici bir olayı gülerek anlatması

Hastanın kendisini terapistle karşı***savunması***

Örn. Danışanın terapist tarafından eleştirildiğini hissedip savunmaya geçmesi, tanıyı-tedavi kabul etmemesi

Kendini eleştirme ve/veya umutsuzluk

Örn. Danışan terapiyle ya da terapistle ilgili herhangi bir süreçten kendi depresifliğine gömülüp uzaklaşması

Terapisti kontrol etme ve terapistle baskı***kurma çabaları***

Örn. Uzun süredir terapiye devam eden danışanın terapistinin koltuğuna oturması

Olumlu gelişmelerin nedenini başka***kaynaklara atfetme***

Örn. Danışanın iyileşmesini ilaç tedavisine bağlaması

Sarkastik düşmanlık

Örn. Danışanın terapistin önerdiği görevi alaycı bir biçimde gülerek kabul etmesi

Dolaylı anlatım

Örn. Danışanın terapide yaşadığı huzursuzluğu ilkokuldaki rahatsızlıkları üzerinden, ima etme çabası içinde olmadan, anlatmaya çalışması

İttifakta kırılmayı belirlemek kadar terapötik ve dönüştürücü bir bağlamda ele almak da terapist için başlı başına bir görevdir. Safran ve Muran (2000b) terapistlerin kırılmaları nasıl müzâkere edip onaracaklarını açıklamışlardır. Terapistin kırılmayı fark ettiği anda durumu bilinçli farkındalıklı (mindful) bir eylemlilikle ele alıp terapötik bir *metakomünikasyon* içerisinde onarmaya çalışmasını önermişlerdir. Metakomünikasyonla kast edilen, terapist ve danışan arasındaki ilişkiye dışarıdan üçüncü bir göz olarak bakabilmektir. Terapist danışanla girdiği iletişime dışarıdan yargılamayan ve sorgulamaya açık bir tutumla yaklaşıp hem kendi yaşantısını, hem danışanın yaşantısını hem de ikisi arasında olup biteni gözlemlemelidir. Çok bileşenli bir süreç olan metakomünikasyonun ilkelerini Safran ve Muran (2000b) sırasıyla şöyle sıralamışlardır: a) katılım ve yönelim, b) dikkat ve odak, c) beklenti, d) farkındalık, e) iletişim. Beş başlıkta sıralanan bu ilkelerin nasıl uygulanacağını kısaca aktarmak gerekirse: Terapist ilk olarak kırılmayı fark edip, onarma sürecine yönelir ve bunu yaparken tarafların öznel

algılarına vurgu yapıp, kırılmaya ilişkin kendi payının sorumluluğunu alır. “Biz” diline vurgu yapıp, iki kişi arasında ne olduğunu sadece anlamaya çalışarak sürece başlar. “Şimdi ve burada” ne olduğunu gözlemler ve danışanı da bu gözlemi yapmaya yöreklendirir. Bunu yaparken tam da danışanın ilişkisel örüntüleri gereği bir kırılma yaşandığı olasılığını bilerek, yeniden bu kırılmayı yaşayabileceği, danışanın yapılan değerlendirmeyi kabul etmeyebileceği, onarmaya ilişkin umudunu kaybedebileceği gerçeğine hazır olur. Bir yandan kendi öznel yaşantılarını (duygu- düşünce- beden algısı) da gözlemler ve danışanın bu yaşantılarda nasıl bir payı olabileceğinin farkında olur. Tüm bu gözlem ve farkındalıklarını danışan ile paylaşır ve danışanın bu bilgilere verdiği tepkiyi izler. Danışanın o ana, yapılan değerlendirmeye olan tepkileri ele alınır ve o anda orada olan yaşantının danışanın kendi ilişkisel örüntüleriyle olan benzerliği/ farklılığı tartışılır.

Tüm bu metakomünikasyon süreci, terapistin kırılmaları gömülü olduğu terapi ilişkisinden çıkarıp onarması için bir araçtır. Safran ve Muran (2000b), metakomünikasyonu kullanarak terapistin geri çekilme ve yüzleşme kırılmalarını nasıl onaracaklarına ilişkin bir model geliştirmişlerdir. Aşama-İşleme Modelleri’ne (Stage-Process Models) göre terapist kırılmanın türü doğrultusunda durumu metakomünike edip, gereksinime göre danışana sınır koyarak ya da kendini açmasını sağlayarak kırılmanın onarılmasını ayrı bir terapi görevi olarak ele alır.

Kendi yaşamlarının yükü ve örüntüleriyle “oyun oynayan” iki kişinin bu tür kırılmaları yaşamaları kaçınılmaz gözükmektedir. Çünkü çok teknik bir görev üzerinde çalışılıyor dâhi olsa (örn. düşünce kaydının kontrolü) danışanın yapılan göreve/terapiye yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri olabilir, gözden kaçan bir ayrıntı yüzünden yapılan görevin işe yaramasını sağlayacak ittifakın kırılması söz konusu olabilir. Ve görüleceği üzere, kırılmaları fark edip onarmak çok katmanlı ve karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte terapistin iyi bir gözlem becerisi geliştirmesi, kendini ve danışanı yargılamadan destekleyici bir tutumla yol alması önerilmektedir (Safran, Muran ve Eubanks-Carter, 2011). Richards’ın (2011) derlemesinde alan yazında var olan yöntemleri özetleyerek terapistlere önerdiği kırılma onarım yöntemleri de, Safran ve Muran’ın (2000b) onarım süreciyle örtüşür nitelikte yargılamadan keşfe açık olmayı vurgulamaktadır.

Terapistin kırılma anında kendi sorumluluğunu alması, o anda kendi yaşantılarının da farkında olmasını gerektirir. Böyle bir anda terapistin karşı aktarım yaşantısına girmesi kaçınılmaz gözükmektedir. Safran ve Muran da (2006), yeni nesil ittifak araştırmalarında ittifakın nasıl kırıldığı ve onarıldığını daha iyi görmek adına karşı aktarım değişkenin incelenmesini gerektiğini önermişlerdir. Bununla paralel olarak önerdikleri metakomünikasyonla onarma süreci de terapistin kendi öznel yaşantılarını yani karşı aktarımını ele almasına uygun bir bağlam sunmaktadır. Hayes (2004), derlemesinde tarihçesinin özetlediği karşı aktarımın önceleri seans odasında istenmeyen bir olgu olduğunu, iyi/başarılı terapistlerin karşı aktarım tuzağına düşmeyeceği fikrinin popüler olduğunu anımsatıyor; ve zaman içerisinde düzenlenen karşı aktarım çalışmalarıyla bunun artık kaçınılmaz bir olgu olarak görülmeye başlandığını vurguluyor. Örnek olarak bir çalışmada (Hayes, McCracken, McClanahan, Hill, Harp ve Carozzoni, 1998) deneyimli/deneyimsiz çok sayıda terapistin süreçleri kapsamında ele alınan seansların %80'inde karşı aktarım yaşandığını; yani iyi terapistlerin de bundan kaçınmadığı aktarılıyor. Karşı aktarım olgusunu incelemek için geliştirilen sayısız ölçekten bahseden Hayes (2004), bu olguyu incelemek ve ele almak için ölçeklerden ziyade kapsayıcı bir yaklaşımın gerekliliğini vurguluyor. Hayes'in (2004) ortaya koyduğu bu kapsayıcı yaklaşımı, Gelso ve Hayes (2007; akt., Gelso, 2014) en güncel ve geliştirilmiş haliyle terapistlerin karşı aktarımı yönetmelerine yardımcı olacak beş ana başlık üzerinden açıklamışlardır: 1) terapistin seanslara yönelik duygusal ve entelektüel içgörüsü, 2) terapistin danışanla sınırlarının esnekliğini ayarlayıp seansa duygusal olarak ne derece dâhil olduğu, 3) terapistin empati becerisi, 4) terapistin seansta yaşadığı kaygıyı yönetme becerisi, 5) terapistin hangi teorik yönelime sahip olursa olsun danışan ve terapi saatine yönelik dinamikleri ne kadar etkili kavramsallaştırdığı. Karşı aktarımın yönetilmesinin önemi ile ilgili alan yazında bazı bulgular dikkat çekmektedir. Örneğin Hayes ve arkadaşlarının çalışmasında (2011) karşı aktarım yönetiminin terapistin olumlu sonucu ile yüksek etki büyüklüğüyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Tüm bu bulgular ve bilgilerle birlikte, karşı aktarımın fark edilmesi ve ele alınmasının kırılma onarımındaki önemi ortaya çıkmaktadır. Terapistin karşı aktarımlarının bilincinde olması ile birlikte, akıp giden terapi sürecinde kendine bilinçli farkındalığı olan bir boşluk açabildiğinde, hem aktarım-karşı aktarım yorumlarını danışanla paylaşp, hem de gerçek ilişkinin dinamiklerini ele alıp ittifakta kırılmayı düzeltici duygusal bir deneyim için bir basamak olarak kullanmanın yolunu açabileceği söylenebilir.

1.2. TERAPİSTLERİN İTTİFAKTA KIRILMA YAŞANTILARI

Bu bölüme kadar ittifakta kırılmaya ilişkin aktarılanlar ışığında, terapistlerin kırılma yaşantısında danışanlarla başrolü paylaştığı ve kendi öznel “meselelerinin” kolayca tetiklenebildiği görülmektedir. Kırılma yaşantısı içinde terapistin varlığını ele alan çalışmalara yönelik bir alan yazın taraması yapıldığında; terapistlerin kırılma onarımını ele almalarının terapisinin olumlu ilerleyişiyle ilişkili olduğu (Ryan, Safran, Doran ve Muran, 2012; Wexler, 2006), buradan hareketle bazı terapist özelliklerinin olumlu sonuçla ilişkili olduğu (Ackerman ve Hilsenroth, 2003; Çelen, 2013; Horowitz, 2011; Jablonski, 2009) yönünde bulgulara ulaşılmaktadır. Bunların yanında, terapistlerin bu kırılmalar içindeki yaşantılarını inceleyen araştırmalar ise yeni yeni görülmeye başlanmıştır. Bu çalışmaların bir kısmının terapist yaşantılarını ittifak olgusunu daha iyi anlamak ve kırılmayı daha iyi onarmak için kat edilen bir aşama olarak ele alırken, çok küçük bir kısmının da gerçekten terapistlerin ne yaşadığı ve neye gereksinim duydukları ile ilgilendiği gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ise ittifakta kırılma olgusuna ilişkin terapistler cephesinde neler yaşandığı merak edilmektedir. Bu nedenle bu bölümde kırılma olgusuna yönelik terapistlerin yaşadıklarını inceleyen nitel ve nicel çalışmaların bulguları aktarılacaktır. Bulguları sunmadan önce, alan yazında yer alan çalışmaların yöneliminin nitel çalışmalara kaydığı belirtilmek istenmektedir. Üstelik, kırılmaların süreç içerisinde nasıl yaşandığını ve onarıldığını, söylem analizi (Muntigl ve Horvarth, 2014) ve tematik analiz (Coutinho, Riberio, Hill ve Safran, 2011) gibi yöntemleri kullanarak inceleyen araştırmalar örneklerinden görüleceği üzere çok çeşitli nitel analiz yöntemleri kullanıldığı görülmektedir. Kazdin’in (2008) psikoterapi araştırmalarında nitel yöntemlerin kullanılması gerektiği yönündeki önerisi, terapi yaklaşımlarının ilişkisel kavşağı geçip “tek kişi analizinden”, “iki kişinin etkileşimine” ilerlemesi (Safran ve Messer, 1997) ve güncel bir derlemede (Safran, Abreu, Ogilvie ve DeMaria, 2011) görüleceği üzere okuyucuların sıklıkla ittifak, kırılma-onarım konularını ele alan çalışmaları tercih etmesi (ya da bu konulardaki çalışmaları okuma gereksinimi duyması da denilebilir) bilgileri bir arada ele alındığında; girift ve yaşantısal temaları içeren terapi ilişkisinin (ve ilgili değişkenlerinin) nitel çalışmalarla ele alınması eğiliminin anlaşılır olduğu düşünülmektedir. Ancak bununla birlikte, alan yazında ilgili yöntembilime ve güvenilirlik ölçütlerine uymayan çok fazla nitel çalışma da bulunmaktadır. Aşağıda

sıralananlar, bu ölçütlere uyan ya da kısıtlılıkları ile birlikte önemli olduğu düşünülen bulguları aktaran çalışmalardır.

Uzun dönem terapi süreçlerini ele alan nitel bir çalışmada (Hill, Nutt-Williams, Heaton, Thompson ve Rhodes, 1996) terapistlerin psikoterapi süreçlerinde yaşanan terapötik çıkmazlara yönelik anımsadıkları incelenmiştir. Bu çıkmazları hem kendileri hem danışanları için yoğun olumsuz deneyimler olarak anımsayan terapistler, danışanlara yönelik özellikler kadar kendi kişisel meselelerinin sürece oldukça karıştığını aktarmışlardır. Gazzilo ve arkadaşlarının (2015) güncel ve kapsamlı çalışmasında, danışanların psikanalitik bağlamda ele alınan kişilik örgütlenmelerine göre terapistlerin deneyimleri cephesinde çeşitlenen duygu değişimlerinin bir haritası çıkarılmıştır. Yazarlar bu duygu haritası ile her kişilik örgütlenmesine belirli yönde duygusal tepkiler vermesi olası olan terapistlerin, danışanlarının psikopatolojilerini daha iyi anlayabileceklerini belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada ise Bilişsel Davranışçı Terapi ile izlenen genellenmiş kaygı bozukluğu tanısı almış danışanların terapistlerinde, danışanların direnç gösterme düzeyi arttıkça anlamlı düzeyde olumsuz duygular gözlemlenmiştir (Westra, Ariam, Cannors ve Kertes, 2012). Psikoterapi laboratuvarında yürütülen ve seansların haftalık izlendiği bir çalışmada ise, ittifakta kırılmaların gözlemlendiği hafta içerisinde danışan ve terapistlerle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış; terapistlerin kırılma anlarına yönelik yoğun, iki uçlu, olumsuz duyguları olduğu (özellikle öfke) ve mesleki olarak yetersizlik algısı ile nasıl bir müdahale izleneceği yönünde kontrolsüzlük yaşantılarının var olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Coutinho, Riberio, Hill ve Safran, 2011). Hayes, Nelson ve Fauth'un (2015) çalışmasında ise kendilerinin başarılı ve başarısız olarak değerlendirdikleri psikoterapi süreçleri ile ilgili terapistlerin karşı aktarım yaşantıları ele alınmıştır. Bu yaşantılar ittifakta kırılma anları olarak değerlendirilmiştir. Çözülememiş kişisel ve mesleki meseleler, terapist kaynaklı kırılmaların kökenleri olarak bildirilmiştir. Bu meselelerin tetikleyicileri olarak terapistin, danışanı ya da ailesini kendine ya da kendi ailesine benzer bulması ile danışanı çekici bulması sıralanmıştır. Olumlu (yakınlık, sıcaklık, ilgi) ve olumsuz (öfke, kıskançlık, kaygı, kuşku, suçluluk) duygular ile kafa karışıklığı yaşadıklarını bildiren terapistler; bu kırılmalardan ittifakın olumlu ya da olumsuz yönde etkilendiğini belirtmişlerdir. Son olarak bu durumlardan kendilerini nasıl korudukları sorulduğunda ise; süpervizyon alma, kendi değer ve gereksinimlerini akılda tutma, kendine bakım vermeyi artırma gibi

yöntemler kullandıklarını bildirmişlerdir. Alves de Oliveira ve Vandenberghe (2009) çalışmalarında, 4 klinik psikologa “can sıkıcı yaşantılar” yaşatan danışanları ile süreç boyunca ne tür öznel yaşantılara sahip olduklarını sormuşlardır. Her bir terapistten tek bir seans kesiti yerine, aşamalı olarak genel bir süreç değerlendirmesi yapması istenmiştir. Terapistlerin tamamı aktardıkları kırılmaları yüzleşme (confrontation) türü kırılma örneklerinden seçmişlerdir. Diğer çalışmalara benzer olarak öfke, çaresizlik ve güvensizlik duyguları bildirilmiştir. Terapistler bu kırılmalarla yaşanan zorlukların yanı sıra; kişisel ve mesleki yaşamda daha sabırlı olma, diğer danışanlarla olan süreçleri daha iyi değerlendirebilme, kırılmayı onarma becerilerinin genellenerek mesleki yetkinliği artırması gibi kazanımlar elde ettiklerini de aktarmışlardır. Moltu, Binder ve Nielsen (2010), deneyimli terapistlerin, süreçleri olumlu sonuçlanan danışanlarıyla yaşadıkları terapötik zorluk anlarındaki içsel meselelerine yönelik deneyimlerini nitel bir çalışmayla incelemişlerdir. Terapistlerin seansta “şimdi ve burada”da kalmayı zorlaştıracak yoğun duygular yaşadığı ve deneyimlerine yönelik yetkinlikleri ile değişime yönelik umutlarının kuşkuyla kirlendiği görülmüştür. Nissen-Lie ve arkadaşları (2015), terapistlerin profesyonel ve kişisel kendiliklerinin kesişiminin terapi sonucunu etkilediğini, terapistlerin kişisel kendiliklerinin sorunlarıyla başa çıkabildiği ölçüde terapi sonucunun da olumlu olduğunu gözlemlemişlerdir. Haskayne, Larkin ve Hirschfeld (2014), uzun dönem psikodinamik terapi sürecindeki danışan-terapist ikililerinin kırılma deneyimlerini yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile incelemişlerdir. Analiz sonunda özetle her iki cephede de; olumsuz duyguların kabul görmemesinden korkma, kendini açamama, kontrol-güç dengelerinin zorluğu ve bağ kurma ile yeşeren umutlar biçiminde temalar öne çıkmıştır. Latawiec (2008) tez çalışmasında, öğrenci psikoterapistlerin dinamik yönelimle izledikleri danışanlarına yönelik karşı aktarımları nasıl deneyimlediklerini, bu deneyimlerin süpervizyonda nasıl ele aldıklarını ve kişisel-mesleki yaşamlarını nasıl etkilediğini fenomenolojik analizle (tanımlayıcı) incelemiştir. Karşı aktarım deneyimlerinin zorlayıcı tarafları kadar katkılarının da varlığını paylaşan çalışma, süpervizyonda kabul görme-görmeme hattında ilerleyen bir olumlu-olumsuz deneyimler bütününden de söz etmektedir.

Kırılma anlarında terapistlere nelerin iyi geldiğine yönelik yukarıda belirtilenlerin dışında ne tür yöntemlerin var olduğu incelendiğinde ise, izleyen çalışmaların bulguları sunulabilir. Moltu ve Binder (2011), deneyimli 12 terapistin ittifakta kırılma anlarıyla

nasıl başa çıktıklarını inceledikleri çalışmalarında; terapistlerin benlikleriyle kırılma yaşantısı arasında boşluk açıp kırılmaya dışardan bakabilme ve kendilerine alan tanıma yoluna gittiklerini görmüşlerdir. Terapistlerin bir meslektaş ya da başka bir yakınlarından örnekler arama ve deneyimlerini paylaşarak bu kırılmaya bir tanık bulma gereksinimi duyduklarını aktarmışlardır. Aynı çalışmada, kırılmanın zorluk derecesine göre sıradan terapötik müdahalelerden daha yaşantısal tekniklere doğru ilerleyen bir yelpazede başa çıkmalar geliştirdikleri bilgisine ulaşılmıştır. Ek olarak, terapistlerin kendi kişisel terapilerinin kırılma anlarından bağımsız olarak, terapistlere iyi gelen bir unsur olduğu görülmektedir. Daw ve Joseph'in (2007) çalışmasında, kendi terapilerine giden deneyimli terapistlerin bu yaşantıyı nasıl değerlendirdikleri nitel analiz yöntemleriyle incelenmiş ve terapistlerin bu yaşantıyı kişisel ve mesleki gelişim ile büyüme yönünden onarıcı buldukları bilgisi elde edilmiştir. 5 farklı yönelimden gelen terapistin, mesleki eğitim bağlamında zorunlu olarak içinden geçtikleri kendi terapi deneyimlerinin yorumlayıcı fenomenolojik analizle incelendiği bir başka çalışmada üç ana tema bulunmuştur: 1) "Nasıl terapi yapacağımı öğrendim." 2) "Kendimi daha iyi tanıdım." 3) "Çok zorlu ve çözümler yaşatan bir süreç oldu.". Elde edilen temalarla terapiden geçmenin yararlı olduğu; ancak zorunlu olmasının ve gereksinim duyulan anda (doğru zamanlama) yapılmamasının elde edilen yararı kiretebileceği görülmüştür (Rake ve Paley, 2009).

1.3. ŞEMA TERAPİ

Değişmesi zor görünen, yaygın ve köklü ilişkisel biçimlerin yarattığı sorun alanları ile başa çıkabilmek adına klasik Bilişsel Davranışçı Terapi'den yarar sağlayamayan danışanlar için Jeffrey Young tarafından geliştirilen Şema Terapi (Young ve ark., 2003); bilişsel, davranışsal, kişilerarası ve yaşantısal uygulamaların bir araya geldiği bütünleştirici bir kuram ve tedavi yöntemidir. Ancak günümüzde, Şema Terapi'nin yalnızca değişiminin zor olduğu kabul edilen kişilik bozuklukları için değil; kısa süreli danışmanlıklarda bile etkili bir terapi yaklaşımı olduğu bilinmektedir (Arntz ve Jacob, çev. 2016a). Şema Terapi'nin yoğunlaştığı üç ana eksen "sorunlu duygular", "çocukluk çağı meseleleri" ve "terapötik ilişki"dir (Arntz ve Jacob, çev. 2016a). Kişinin günlük yaşamına, işlevselliğine etki edecek kadar yoğun ve olumsuz duyguları ("*sorunlu duygular*") ele alırken sıklıkla yaşantısal ve duygu odaklı müdahaleler kullanılmaktadır.

Bunlara örnek olarak Gestalt Terapi ve Psikodrama’da geliştirilip kullanılan sandalye diyalogları ve imgeleme çalışmaları gösterilebilir. Young ve arkadaşlarının (2003) belirttiği üzere yaşantısal müdahalelerin iki temel amacı bulunmaktadır: 1) danışanın erken dönem uyumsuz şemalarıyla ilişkili duygularını tetiklemek ve 2) danışanın karşılanmayan çocukluk gereksinimlerini karşılayabilmek adına tetiklenen bu duygulara bugünün yetişkin dünyasının sınırları çerçevesinde yeniden ebeveynlik yapmak. Diğer müdahalelerle karşılaştırıldığında yaşantısal müdahalelerin daha dramatik değişimler sağladığı bilinmektedir (Young ve ark., 2003). Danışanların imgeleme uygulamasına ilişkin görüşlerini inceleyen nitel bir çalışmada (Napel- Schutz, Abma, Bamelis ve Arntz, 2011) danışanlar uygulamanın kendilerine olumlu gelen etkilerini aktarmışlardır. Aynı çalışmada, uygulamanın çerçevesiyle ilgili (zamanlama, önceden yapılan açıklamalarla uygulamaya hazırlık vs) rahatsızlıklarını da paylaşan danışanların verdiği bilgiler ışığında bugün, imgeleme uygulamalarının daha etkili uygulanması için izlenecek adımlar belirlenmiştir. Güncel ve kapsamlı bir vaka çalışmasında ise, danışanın, Şema Terapi bağlamında uygulanan yeniden ebeveynlik imgelemelerinin olumlu etkilerinden söz ettiği görülmektedir (Gülüm, Soygüt ve Ataman, 2018). “Çocukluk çağı meseleleri”ni inceleyerek amaçlanan ise, danışanların günlük yaşamlarındaki işlevsel olmayan örüntülerin (örn. ilişkisel sorunlar) kökenleri anlamak ve danışanın anlamasını sağlamaktır. Son olarak “*terapötik ilişki*” eksenini, içerisinde terapistin sağlıklı bir ebeveyn rolünü üstlenerek danışana sıcak/bakım veren bir tutumda davrandığı (terapötik ilişki sınırları içinde) ve danışanı duygularını açmaya/yaşamaya yüreklendirdiği için önemlidir. Süreç boyunca bu üç eksen birlikte ve etkileşimsel olarak ele alınmaktadır (Arntz ve Jacob, çev. 2016a).

Şema Terapi kuramının psikopatolojiye ilişkin değerlendirmeleri “temel gereksinimler”, “şemalar”, “şema başa çıkması” ve “modlar” kavramları üzerinden açıklanmaktadır. Her çocuğun normal ve gelişimsel gereksinimlerinin (örn. oyun oynama, sevilme) bulunduğu kabul edilmektedir. Bu gereksinimler karşılanmadığında ve kalıtsal mizaç ile erken dönem çevreyle etkileşime girdiğinde kendimizle, dünyayla ve diğer insanlarla ilgili sahip olduğumuz inançları içeren uyum bozucu şemalar ortaya çıkmaktadır (Young, ve ark., 2003). Kişinin bilinçli farkındalığında olmayan psikolojik yapıları tanımlayan şemalar; çocukluk dönemi anıları, duygular, bedensel uyarımlar ve bilişlerden oluşmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, çev. 2015). Bu şemalarla nasıl baş edildiği ve

şemaların kişiler arası örüntülerde nasıl görüldüğüne bağlı olarak, psikodinamik bir kavram olan savunma mekanizmalarına benzer bir biçimde şema başa çıkma tarzları gelişmektedir (Arntz ve Jacob, çev. 2016a). Mod kavramı ile bahsedilen ise birden fazla şemanın etkinleşince kişinin içine girdiği yoğun bilişsel/duygusal/davranışsal durumlardır (Farrell ve ark., çev. 2015). En güncel biçimiyle temel gereksinimler, bu gereksinimler karşılanmayınca gelişen şema alanları, şemalar, şema başa çıkmaları ve modlar aşağıda Tablo 2’de özetlenmiştir (Arntz ve Jacob, çev. 2016a).

Tablo 2.

Temel Gereksinimler, Şema Alanları, Şemalar, Şema Başa Çıkma Biçimleri ve Modlar

Temel Gereksinimler, Şema Alanları Ve Şemalar		
Temel Gereksinimler	Şema Alanları	Şemalar
Güvenli bağlanma, kabul, bakım	Kopukluk ve reddedilme	Terk edilme/ değişkenlik Güvensizlik/ kötüye kullanılma Duygusal yoksunluk Kusurluluk/ utanç Sosyal izolasyon/yabancılaşma
Özerklik, yeterlik, kimlik hissi	Zedelenmiş özerklik ve başarısızlık	Bağımlılık/ yetersizlik Hastalık ve zarar karşısında dayanıksızlık İç içe geçme/ gelişmemiş kendilik Başarısızlık
Gerçekçi sınırlar, öz denetim	Zedelenmiş sınırlar	Haklılık Yetersiz özdenetim ve kontrol
Gereksinimlerin ve	Başkaları yönelimlilik	Boyun eğme

duyguların özgürce

dile getirilmesi

Kendini feda

Onay arayıcılık

Kendiliğindenlik ve oyun

Aşırı uyarılma ve
ketlenme

Karamsarlık/ kötümserlik

Duygusal ketlenme

Cezalandırıcılık

ŞEMA BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİ

<i>Teslim</i>	<i>Kaçınma</i>	<i>Aşırı telafi</i>
MODLAR		
<i>İşlevsel olmayan çocuk modları</i>		
<i>İşlevsel olmayan ebeveyn modları</i>		
<i>İşlevsel olmayan başa çıkma modları</i>		
<i>İşlevsel, sağlıklı modlar</i>		

Şema Terapi’de; terapi ilişkisinin, değerlendirme ve değişimin ana damarlarından birini oluşturduğu söylenebilir. Başka bir deyişle, terapi ilişkisinin bu aşamalar için bir araç olduğu kadar terapinin ulaşmayı istediği bir amaç olduğu belirtilebilir (Young ve ark., 2003). Yaygın ve süreğen ilişkisel sorunlarla başvuran bir danışanın, bu sorunları terapistle kuracağı terapi ilişkisinde de yaşayıp yaşatacağı varsayılır. Bu sorun örüntülerine doğrudan maruz kalan terapist, terapi ilişkisini geliştirmeye yönelik yaptığı müdahalelerle, danışanın farkındalık kazanmasını ve ilişkilerini düzenlemesi için sağlıklı bir model içselleştirmesini sağlamaktadır. Bu sayede, bireyin kendi temel gereksinimlerini karşılayabilmesi için gereken “sağlıklı yetişkin sesi” gelişmekte ve tüm bu değişim süreci danışan için “düzeltici bir duygusal deneyim” değeri taşımaktadır. Terapistin tüm bu süreçte; danışanın tekrarlayan şemalarına, şemalarının nedenlerine ve bu tekrarlayan örüntüdeki değişim gereksinimine atıfta bulunmasına “empatik yüzleştirme”, danışanın çocukluk döneminden itibaren karşılanmayan gereksinimlerini

terapi sınırları içerisinde görüp karşılamaya çalışarak tekrarlayan şema örüntülerini kırmasına yardımcı olmasına ise “sınırlı yeniden ebeveynlik” denilmektedir (Young ve ark., 2003). Örneğin, terapist kendisine saldırganca bir tutum içinde olan danışanın kendisinde yarattığı duyguyu danışanını suçlamadan onunla paylaşıp, onu bu durumun günlük yaşamında ilişki kurduğu diğer kişilerle de görülüp görülmediğini sorgulamaya davet edebilir (empatik yüzleştirme). Ardından, yetişkin dünyasının çerçevesi gereği saldırganca iletişim kurmanın işlevsizliğini belirtip ve buna izin vermeyeceğini söyleyip danışanın bu tutumuna sınır koyduktan sonra, bu olayda gözlemlenen saldırgan tutumun arkasındaki asıl gereksinimin karşılanmasına yönelik uygun müdahaleleri uygulayabilir (örn. sınırlı yeniden ebeveynlik, sandalye çalışması). Yukarıda özetlenen sağlıklı sesin içselleştirilmesi süreci bu iki değişkenle sağlanabilmektedir.

Sürecin olumlu tarafında aşamalar böyle kat edilirken, olumsuz tarafında da pek çok terapötik ittifakta kırılma yaşantısından söz edilebilir. Yukarıda da söz edildiği üzere danışan sorun alanını terapi ilişkisine yansıtıacaktır. Bu da ittifakta kırılmalar için önemli bir tetikleyicidir. Ancak, karşılıklı bir etkileşime dayanan terapi sürecinde terapistin de kırılmaları tetikleyebilecek yaşantılar içinde olabileceğini unutmamakta yarar vardır. Şema Terapi yapmak için sahip olunması gereken ideal terapist özelliklerinin; o anda gündemde olan teknik müdahale ne olursa olsun, ilişkide ortaya çıkan ittifak kırılmalarını mutlaka ele almak ve tam da bu kırılma üzerinden hem terapistte hem danışanda ne olduğunu anlamaya çalışmak, esnek/duygularına karşı tetikte/kabul eden bir yaklaşımda olmak biçiminde sıralandığı bilinmektedir (Young ve ark., 2003). Safran ve Muran’ın (2000b) “eylemlilikte bilinçli bir farkındalığa sahip olmak” biçiminde tanımladığı metakomünikasyon süreci de ancak yukarıda sayılan özelliklere sahip bir terapistin ittifakta kırılma anını bilinçli bir farkındalıkla ele alması ile mümkündür. Tam da bu yüzden, terapistlerin Şema Terapi’nin ana damarlarından biri olan terapi ilişkisini müzâkere etmesi, metakomünikasyonla kırılmaları ele alması kaçınılmazdır. Terapist esnek, kabulü ve farkındalığı yüksek olsa da ittifakta kırılma anlarından kaçışı olanaklı değildir. Çünkü yalnız danışanın değil, terapistin de şemaları, erken dönem yaşantıları ve karşılanmamış gereksinimleri bulunmaktadır. Young ve arkadaşları (2003) terapistle ilişkin özellikler nedeniyle oluşabilecek ittifakta kırılmaları aşağıdaki biçimiyle sıralamışlardır:

- 1) Danışanın şemaları terapistin şemalarıyla çakışabilir.
- 2) Danışanın gereksinimleri ile terapistin şema ve başa çıkma tarzları arasında bir uyumsuzluk oluşabilir.
- 3) Danışan ve terapistin şemaları örtüştüğünde bir özdeşim kurma gerçekleşebilir.
- 4) Danışanın duyguları terapistin kaçınma davranışlarını tetikleyebilir.
- 5) Danışan terapistin şemalarını tetikleyebilir ve terapist telafi çabasına girebilir.
- 6) Danışan terapistin işlevsel olmayan ebeveyn modunu tetikleyebilir.
- 7) Danışan terapistin şema kökenli gereksinimlerini karşılayabilir.
- 8) Danışan “yeterli ilerlemeyi” göstermediğinde terapistin şemaları tetiklenebilir.
- 9) Danışan intihar riski gibi krizler yaşadığında terapistin şemaları tetiklenebilir.
- 10) Terapist danışanı süregiden bir biçimde kıskanabilir.

Görüleceği üzere, terapist çok farklı seçeneklerle farkında olmadan kendi “meselelerini” terapi ilişkisine yansıtabilmektedir. Şema Terapi’yi öğrenmek ve uygulamak doğrudan terapistin bu meselelerle yüzleşeceğinin de habercisi gibidir. Bu açıdan şema terapisti olmak zorlu bir yaşantı gibi gözükebilir. Ancak tıpkı diğer hümanist terapiler gibi insani gereksinimlere odaklanan Şema Terapi’de (Arntz ve Jacob, çev. 2016a), terapist de gereksinimleri bakımından es geçilmez ve korunur. Terapistin danışan için geliştirdiği sağlıklı sesin kendisi için de koruyucu olacağı ve bu sayede hem kendi yaşam öyküsünün getirdiği yük, hem ittifakta kırılmanın getirdiği yıpranmayla başa çıkabileceği düşünülebilir. Yukarıda ilgili bölümlerde anlatılan tüm metakomünikasyon ve müzâkere süreçleriyle şema terapisti, danışanına yol gösterici ve çözümleyici bir unsur olduğu kadar kendi insani yönlerini de görüp kendini korumaya çalışır (Behary, 2016).

1.4. ÖĞRENCİ TERAPİST OLMAK

Terapist olma yolculuğunun ilk dönemlerinde terapist kimliğinin yanı sıra; sahip olunan çok belirleyici bir diğer kimlik de öğrenci kimliğidir. Terapistliğin zorlayıcı doğası kadar, öğrenme sürecinden geçmenin telaşı, yerine getirilmesi gereken yükümlülükler ve içinden geçilen değerlendirilme süreci öğrenci terapistlerin yaşamak durumunda olduğu bileşenlerdir. Mesleğinde uzun yıllar çalışmış, kendini ve mesleki uygulamasını geliştirmiş deneyimli bir psikoterapist ile henüz kariyerinin başındaki öğrenci bir

terapistin gereksinimlerinin, duyarlılıklarının farklılaşacağı düşünülmektedir. Bu nedenle terapistlerin eğitimi ve süpervizyonu planlanırken ya da terapistlerle ilgili bir araştırma yürütülmek istendiğinde, özgül olarak hangi dönemdeki psikoterapistlerin söz konusu olduğu önem kazanmaktadır. Bu tez çalışmasının örneklemini de öğrenci terapistler oluşturmaktadır. Doktora eğitimi kapsamında Şema Terapi süpervizyonundan geçen terapistlerle görüşülmüştür. Çalışmanın odağı öğrenci terapistler olduğundan, bu bölümde öğrenci terapistlere yönelik alan yazın bulgularına yer verilecektir.

Öğrenciliğin önemli bileşenlerinden biri *süpervizyon*dur. Daha deneyimli bir meslektaşın daha az deneyimli bir meslektaşla söz konusu mesleği öğretmeye ilişkin uyguladığı müdahale olarak tanımlanan süpervizyon; alan kişiye bilgi ve bakım sağlama işlevlerine sahiptir (Fernández-Alvarez, 2016). Süpervizyon tarihçesine bakıldığında sırasıyla “klasik” ve “modern” olmak üzere iki tarzın geliştiğini görüyoruz. Yalnızca öğretilen yöntemin uygulama bilgisinin verildiği ve öğrencinin bu yöntemi yetkinlikle uygulayıp uygulayamadığının değerlendirildiği klasik yaklaşımın tersine; modern tarzda süpervizyon ilişkisi de ele alınmaktadır (Fernández-Alvarez, 2016). Gelişen modern tarzla birlikte bugün süpervizyonun; tek taraflı didaktik öğretme çerçevesini aşıp, öğrencinin kendisinden sürece yansıyanları görmesine olanak sağlayan ve kendisini sorgulamasını kolaylaştıran terapötik işlevleri de belirginleşmektedir (Fernández-Alvarez, 2016). Bu tarzla birlikte öğrenci terapistlerin öğrenme süreçlerine karşı sorumluluklarının ve gerektiğinde devreye sokabilecekleri keşfe yönelik donanımlarının da görünür olmaya başladığı söylenebilir.

Grup ortamında ya da bireysel olarak verilen süpervizyon terapistlik eğitiminde zorunludur. Ancak alan yazında süpervizyonun terapi sonucuna olumlu etkisine ilişkin tutarlı ve yeterli bir veri bulunmamaktadır (Watkins, 2011). Bilişsel Davranışçı Terapi süpervizyonunun öğrenciler ve danışanlar üzerindeki etkilerini inceleyen güncel ve kapsamlı bir derlemede, danışanların terapiden daha olumlu etkilenip etkilenmediğini inceleyen yalnızca 3 çalışma olduğu, süpervizyon alanların hiç süpervizyon almayan öğrencilere göre daha yetkin hissettiğine ilişkin bulgular olduğu; ancak alan yazın genel olarak değerlendirildiğinde çalışmaların çok yetersiz olduğu vurgulanmaktadır (Alfonsson, Parling, Spännargård, Andersson ve Lundgren, 2017).

Süpervizör-öğrenci eşleşmesinin terapist-danışan eşleşmesi kadar önemli, süpervizyon ilişkisindeki ittifakın terapi ilişkisi ittifakı kadar belirleyici olduğu öne sürülmektedir (Fernández-Alvarez, 2016). Ancak terapi ilişkisine benzetilen süpervizyon ilişkisi, içerdiği güç dengesiyle terapi çerçevesinden ayrılmaktadır. Bu güç dengesi birtakım durumlar ortaya çıkarmaktadır (Fernández-Alvarez, 2016). Teknik olarak öğrencinin süpervizörünü değiştirme hakkı her zaman saklı olsa da; bir öğrenci terapistin, devam etmesi gereken bir eğitim sürecinden geçtiği için, bir danışanın terapisini bitirdiği rahatlıkla süpervizyonunu yarıda kesemeyeceği söylenebilir. Süpervizyondaki güç dengesinin yarattığı bir diğer durum ise öğrenci terapistlerin, danışanların kendi terapistlerini kendilerinin seçmelerinin tersine; süpervizörlerini seçmemeleridir. Son olarak öğrenci terapistlerin süreç boyunca değerlendirilmeye maruz kaldıkları eklenebilir. Öğrenci terapistlerin tersine danışanlar, süreç sonunda başarılı bir danışan olup olmadıkları yönünde geribildirim ya da notlar almamaktadırlar. Süpervizyonun bu eşitler arası kurgulanamayan doğasında süpervizörün sahip olduğu gücü olumlu ya da olumsuz yönde kullanmasının kendi sorumluluğu olduğu vurgulanmaktadır (Stefano, Hutman ve Gazzola, 2017).

Süpervizyondaki bu karmaşık yapı ve güç dengesinin varlığında, süpervizörün öğrenciden ne kadar haberdar olduğu, öğrencilerin kendilerini süpervizörlerine ne kadar açıp geri bildirim verdikleri önem kazanmaktadır. Öğrencilerin süpervizyon sürecinde kendilerini açmalarını ele alan çalışmalar incelendiğinde, süpervizyon ilişkisi ve çerçevesine ilişkin önemli bilgilere ulaşılabilmektedir. Hess ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları nitel çalışmada, 14 doktora öğrencisi psikoterapistin süpervizörleriyle ilişkileri ve süpervizyonda kendilerini açmaları ele alınmıştır. Örneklemde 8 katılımcı süpervizörle iyi bir ittifak tanımlarken, kalan 6 katılımcı olumsuz bir ittifak ilişkisi ve sorunlu bir süreç tanımlamıştır. Süpervizyonda iyi ya da kötü ilişkilere sahip olmalarından bağımsız, her katılımcının süpervizöründen bazı bilgileri sakladığı ve bir ölçüde kendilerini açmadıkları görülmüştür. İyi ittifaka sahip olanlar, süpervizörlerinden terapiye ilişkin değişkenleri, hatalarını sakladıklarını; kötü ittifaka sahip olanlar süpervizyon ilişkisine ilişkin sorunlarını sakladıklarını belirtmişlerdir. Ek olarak yazarlar, tüm öğrencilerin, süpervizörle ilişkilerinden bağımsız olarak eğitimlerinde ilerleyen ve yetkin terapistler olmalarına rağmen “şaşırtıcı bir biçimde kaygılı ve kendilerinden kuşku duyan” söylemler paylaştıklarını aktarmışlardır. Dinamik psikoterapi süpervizyonundan

geçen bir klinik psikoloğun süpervizörüne karşı hislerini açmamasını inceleyen bir nitel çalışmada ise, süpervizör ve öğrenci terapistin bambaşka değerlendirmelere sahip olduğu gözlemlenmiştir (Stromme ve Gullestad, 2012). Öğrencisi tarafından “tehlikeli bir figür” olarak betimlenen süpervizör, öğrencisiyle çok iyi bir ilişkileri olduğunu ve öğrencisinin terapistlik uygulamalarında yetkin olduğunu düşündüğünü aktarmıştır. Çalışmada, kendini açmanın eksikliğinde süpervizörün öğrencisinin “iç dramasından” bihaber olduğu vurgulanmıştır. Bu iletişim kopukluğuna rağmen öğrenme sürecinin aksamadığını gözlemleyen araştırmacılar, süpervizyon sürecinde kendini açma gerekliliğinin tartışılır bir konu olduğunu da eklemişlerdir. İlk terapi deneyimleri için süpervizyon alan 8 öğrenci terapistte iyi ve kötü süpervizyon deneyimlerinin sorulduğu nitel bir çalışmada süpervizyon çerçevesine ilişkin genellenebilecek bir bilginin olmadığı bilgisine ulaşılmıştır (Jacobsen ve Tanggaard, 2009). Genel olarak üzerinde anlaşmaya varılan tek nokta, ilk vakalarında süpervizyon alan öğrenci terapistlerin yönlendirme ve çerçevelendirmeye daha çok gereksinim duydukları olmuştur. İlişkisel temalar ve bunların ele alınması gereksiniminin ise kişiden kişiye değiştiği görülmüştür. Yazarlar bu bulgular ışığında kişiye özel biçimlendirilmiş süpervizyon yaklaşımını grup düzeyinde de olsa elden bırakmamak gerektiğini önermektedirler. Bu öneriyi pekiştirecek biçimde, tüm öğrenci terapistlere genellenebilecek ortak bilgilerin olmadığı ve süpervizyonda kişiye göre düzenlenmesi gereken müdahalelerin gerekliliğinin vurgulandığı alan yazında gözlemlenmektedir (Fernández-Alvarez, 2016). Süpervizyon deneyimine diğer cepheden, süpervizörlerin gözünden bakan çalışmalar da bulunmaktadır. Deneyimli süpervizörlerin gruplara süpervizyon verme deneyimlerini inceleyen nitel bir çalışmada; grup etkisinin öğrenmeyi canlandırdığı, grup ortamının bireysel süpervizyonlara göre bilgi paylaşımı ve yetkinlik kazanmada pekiştirme görevi gördüğü bildirilmiştir (Skjerve, Reichelt, Nielsen, Torgersen, 2013). Hiç olumsuz bir deneyim-ilişki aktarmayan süpervizörler, bireysel süreçlere göre grup süpervizyonlarında bireysel gereksinimleri daha az belirleyebildiklerine, bu nedenle grup sürecine ek ve eş zamanlı olarak zaman zaman bireysel görüşmeler de yaptıklarına dikkat çekmişlerdir.

Öğrenciliğin bir diğer önemli bileşeni olan *eğitimle* ilgili de alan yazında pek çok çalışma bulunmaktadır. Günümüzde yapılan çalışmaların eğitime ilişkin ele aldıkları incelendiğinde; terapi ilişkisinin belirleyici rolü tartışılmaz ortak bir etken olarak kabul edildiğinden bu yana, bu ilişkiyi ele almaya yarayacak bileşenlerin terapistlik eğitime

eklendiği görülmektedir. Sözü edilen ilişkisel bileşenler izleyen çalışmalarda örneklendirilmiştir. Örneğin, terapistlerin kırılma anlarında müzâkere (metakomünikasyon) becerilerini artırmak için terapist eğitim programlarına bilinçli farkındalık temelli öğreti ve yöntemlerin eklendiği bilinmektedir (Safran, 2003). Eğitim süreçleri boyunca tiyatro doğaçlama teknikleri eğitimi de alan bir grup terapistin kendilerini daha doğal, rahat, güvenli, farkındalık sahibi ve terapist gibi hissettiklerini aktarmışlardır (Romanelli, Tishby ve Moran, 2017). Başka bir çalışmada; eğitim telaşıyla kendileri olmakta zorlandığı gözlemlenen terapistlerin, kişisel gelişimle kazanılacak tarzlarını ve bilgeliklerini daha fazla ortaya koymalarının sağlanması adına eğitim sürecinde birden fazla yönelimle birden fazla vaka takibi yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Levitt ve Piazza-Bonin, 2017). Napel-Schutz, Abma, Bamelis ve Arntz (2017) alanda deneyimli terapistlerin kendileri için yeni olan Şema Terapi yaklaşımının eğitim sürecinden geçerken deneyimlediklerini nitel bir çalışma bağlamında incelemişlerdir. Katılımcıların, öğrendikleri yeni tekniklerin didaktik öğrenme süreciyle temelleri atılsa da; asıl gereksinim duyduklarının yaşantısal öğrenmeler olduğunu vurguladıkları aktarılmıştır. Buradan hareketle, yazarlar da özellikle yaşantısal uygulamaların öğrenilmesi adına eğitim sürecine olabildiğince çok yaşantısal uygulamanın eklenmesi gerektiğini önermişlerdir. Şema Terapi Sertifikasyon Eğitim sürecinde, en az 25 saatlik eğitim dersinin alınması gerekliliğine ek olarak, en az 15 saatlik yaşantısal uygulamalara katılım da zorunludur (Nadort, Genderen ve Behary, 2012a). Eğitim sürecindeki bu zorunluluklara ek olarak, Napel-Schutz ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında terapistlerde daha fazla yaşantısal uygulama gereksiniminin gözlenmesiyle uyumlu biçimde, süpervizyonlarda öğrenci terapistlerin yaşantısal uygulamalara katılımının olabildiğince artırılmasının da bir süredir önerildiği bilinmektedir (Nadort, Genderen ve Behary, 2012b). Yalom'un (çev. 2002) yeni kuşak psikoterapistlere öneriler verdiği "Bağışlanan Terapi" kitabında, bir terapi yaklaşımını etkin bir biçimde uygulamayı öğrenmenin, bizzat o terapi yaklaşımına yönelik bir terapiden geçerek gerçekleşeceğinin belirtildiği görülmüştür. Aslında bu önerinin köklerin Freud'a kadar uzandığını söylemek mümkündür: Freud'un psikoanalitik eğitimi tamamlamak için analistlerin kendi terapisinden geçmeleri gerekliliğini vurguladığı bilinmektedir (akt. Bennett-Levy ve Finlay-Jones, 2018). Tüm bu öneriler birlikte değerlendirildiğinde, tekniğe ve kurama hakim olmak adına terapistlerin kendi süreçlerini çalışmaları ve bedenlerini de eğitim sürecine katıp didaktik bilgi alışverişinin ötesinde öğrenmeyi yaşantısal düzeyde gerçekleştirmeleri kaçınılmaz gözükmektedir. Bu

gerekliliğin görünürleşmeye başlamasıyla birlikte, terapistlerin danışanlara vaad edilen iyilik halini sağlayan müdahaleleri kendi üzerlerinde uygulamasını sağlayan, böylece kendilerine bakım vermeyi de gerçekleştiren ve tükenme risklerini en aza indiren rehberler geliştirilmiştir. Çok güncel olan bu çalışmalardan ilki Bilişsel Davranışçı Terapi için geliştirilmiştir (Bennett-Levy, Thwaites, Haarhoff ve Perry, 2015). Terapistlerde “kendi kendine uygulama ve kendinden yansıttıklarını görme (self- practice/ self-reflection [SP/SR])” sağlayan bu rehberin kullanımıyla hem terapistlerin yetkinlik hislerinde ve iyilik hallerinde hem de terapi başarısında artış gözlemlendiği görülmüştür (Bennett-Levy ve ark., 2015). Bu rehberlerden ikincisi ve en güncel olanı da Şema Terapi için geliştirilmiştir (Farrell ve Shaw, 2018). Bu rehberler terapistlere bir kişisel terapiden geçmenin konforunu sağlamayı vaad etmemektedir (Farrell ve Shaw, 2018). Ancak; terapistlerin kişiliğinden ve şemalarından teknik süreçlere bulaşanları/yansıyanları bilinçli bir farkındalıkla izleyerek görebilmesini sağlayan yöntemler içermektedir. Böylelikle terapistlerin profesyonel çerçeveye karışan kişisel gereksinimleri için kendilerine bakım verebilmelerinin de önü açılmaktadır (Farrell ve Shaw, 2018).

Özetle; alan yazında, öğrenci psikoterapistlerin gereksinimlerinin ve deneyimlerinin yavaş yavaş görülmeye başladığı anlaşılmaktadır. Terapi odasında eşitlikçi bir zeminde terapist ve danışanın deneyimlerinin göreliliğinin kabul edilmesini sağlayan psikoterapi araştırmalarındaki ilişkisel dönüşün (Safran ve Messer, 1997), öğrenci-süpervizör ikilisinde öğrencilerin gereksinimlerini düzenlemek açısından da yararlı bir domino etkisi yarattığı söylenebilir. Bu domino etkisi sayesinde bugün “klasik” eğitim ve süpervizyon yaklaşımı (Fernández-Alvarez, 2016) iyice silikleşmiş ve gereksinime göre düzenlenen esnek bir eğitim yolculuğunun ilk adımları atılmıştır. Ancak daha yolun başında olduğu ve öğrenci terapistlerin deneyim ve gereksinimlerini farklı bağlamlarda inceleyen çalışmaların gerekli olduğu düşünülmektedir.

1.5. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ ve AMACI

Gelecek nesil psikoterapi araştırmalarında incelenmesi gereken noktalara yönelik önerilerden biri de terapistlerin an be an geçirdikleri yaşantılar olmuştur (Stiles, Hill ve

Elliot, 2015). Tanıyı daha iyi anlamak, terapiyi daha etkili hâle getirmek, uygulamayı daha verimli yapabilmek için terapistlerin duyguları ve yaşantıları yakından incelenmiştir. Anımsanacağı üzere ikinci nesil ittifak araştırmalarıyla birlikte; ittifakta kırılmaları ele almanın, olumlu terapi sonucuna ulaşmaya ve terapiyi yarıda bırakmayı önlemeye olanak sağladığı görülmüştür. Araştırmalar daha da derinleştğinde, bu durumun ilişkisel- kişilerarası özellikleri aracılığıyla kırılmaları etkili bir biçimde ele alabilen psikoterapistlerin varlığıyla mümkün olduğu da bilinmektedir (Gülüm ve Soygüt, 2018). Ancak terapi sonucu ve süreci üzerinde yüksek oranda belirleyiciliğe sahip olan terapistleri doğrudan anlamaya çalışan araştırmaların azınlıkta olduğu göze çarpmaktadır. Bugüne kadar yaşanan tüm gelişmelerin (ilişkisel zemine dönmek, nitel araştırmalar, geliştirilen yeni terapi uygulamaları, SP/SR rehberleri) aslında terapisti koruduğu ve geliştirdiği söylenebilir. Ayrıca terapinin doğası gereği “danışan-terapi-terapi ilişkisi” üçlüsünü birbirinden ayrı ele almak da çok zordur. Ancak doğrudan terapistin neler yaşadığını anlamaya çalışarak onu koruyan şeyin ne olduğunu sormak araştırmaların ana eksenini oluşturma noktasında diğer sorular kadar yaygın olamamıştır. Özellikle ittifakta kırılmalar söz konusu olduğunda, terapistler de en az danışanlar kadar zorlanmakta ve geçmiş yaşam yükleriyle uğraşmaktadırlar. Zorlu kişilik sorunlarını ele alması ve ilişkisel doğası nedeniyle ittifakta kırılmaların fazlaca yaşanması olasılığını barındıran Şema Terapi süreçlerinde, danışanlara uygun müdahaleyi yapabilecek terapistin, bu kırılma yaşantılarında tetiklenen kişisel zorluklarını onaran ve kendi gereksinimlerini karşılayabilen, yaşamından doyum alan bir birey olması gerekliliğinin vurgulandığı da bilinmektedir (Young ve ark., 2003). Bir psikoterapistin kariyeri boyunca bu kırılmaların yıpratıcı etkisinden kendini koruyabilmesi, kendine bakım verebilmesi, mesleğinden doyum alabilmesi ve kendisine de iyi gelecek bir yöntem kullanabilmesi adına uygun eğitim ve süpervizyon sürecinden geçmesi gerektiği; bu sayede terapistin “kendisine rağmen” değil, “kendisi için” bir mesleki uygulama içinde olabileceği ve başarılı sonuçlar elde edebileceği düşünülmektedir.

Terapist olma yolculuğunda; terapistlerin mutlaka kendi terapilerinden geçmeleriyle süpervizyon ve eğitim almaları gerekliliği vurgulanmakta, karşı aktarım ve yeniden sahnelenmelere ilişkin okumalar yapılmakta, ve böylelikle terapistin “meselelerinin” seansa yansıtılacağına yönelik değişmez bir bilgi örtük olarak öğrenci terapistlerle paylaşılmaktadır. Ancak günümüzde bu “meselelerin” eğitimler, süpervizyonlar ve

araştırmalarda terapistleri merkeze alacak biçimde işlenmesinde, henüz doyurucu ölçüde yaygın bir standartın yer almadığı görülmektedir. Terapistlerin ittifakta kırılma yaşantılarını, onları varsaymadan, doğrudan kendilerine sorarak ve derinlemesine anlamaya çalışan, ek olarak bunu güçlü bir yöntembilime sahip nitel yaklaşımlarla inceleyen bu tez çalışmasının; örtük olarak dillendirilen ve kabul edilen terapist “meselelerini” görünür kılmak açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın, çoğu zaman bir terapi amacı olan “kişisel gereksinimlerin fark edilmesi ve doyurulmasına öncelik verilmesi” kavramının, terapistlerin eğitim ve süpervizyon süreçlerinde de bir standart olabilmesi adına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Her ne kadar çalışmanın temel amacı olmasa da; daha sağlıklı terapistlerin varlığında daha verimli terapi süreçlerine ilerlenebileceği düşünüldüğünde, çalışmanın, terapi verimliliği açısından da önemli bir yer tuttuğu söylenebilir. Alan yazında görülen, ittifakta kırılma yaşantılarının farklı yönelimli terapilerle ve farklı gruplarla çalışılması gerektiği önerisi (Haskayne, Larkin ve Hirschfeld, 2014) ile uyumlu olarak; olarak Şema Terapi yönelimi ile izlenen seanslardaki kırılmalar ele alınmıştır. Bilindiği kadarıyla Şema Terapi süreçlerindeki ittifakta kırılma yaşantıları, yalnızca oldukça güncel bir çalışma olan ve şema terapistler için hazırlanan SP/SR rehberinde (Farrell ve Shaw, 2018) ele alınmıştır. Ancak hala, şema süreçlerindeki terapist deneyimlerini farklı örneklerle ve yöntemlerle ele alan çalışmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir. Moltu, Binder ve Nielsen’in (2010) çalışmasından anımsayacağımız üzere; meslek pratiğinin ileri aşamalarındaki deneyimli terapistler, yetkinlik kuşkusu, değişimin gerçekleşeceğine yönelik güvensizlik ve umutsuzluk sıkıntılarıyla boğuşmaktadırlar. Tüm meslek yaşamı boyunca sürececek bu zorlu yolculuk göz önüne alındığında, eğitim ve süpervizyon süreçlerinin başında neye gereksinim duyduğumuzun farkına varma becerisi geliştirmenin önem kazandığı düşünülmektedir. Bu nedenle, örneklemi doktora öğrencisi psikoterapistlerden oluşan bu tez çalışmasının, terapist olma yolculuğunda sağlıklı bir başlangıç yapmayı sağlaması açısından yararlı bulgular sunabileceği düşünülmektedir.

Bu tez çalışması iki ayrı çalışmadan oluşmaktadır. Her ikisinde de tümevarımsal nitel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmacının önceden belirlediği ve doğrulama ya da yanlışlamaya çalıştığı hipotezleri bulunmamaktadır. Çalışmalarda genel amaç incelenen olguyu (terapistlerin kırılma yaşantıları) anlamaya-anlamlandırmaya çalışmak ve bütüncül bir hikaye ortaya koyabilmektir. *İlk çalışmada*, doktora öğrenimine devam eden

öğrenci psikoterapistlerin Şema Terapi süpervizyonu ile izledikleri danışanlarıyla yaşadıkları ittifakta kırılma anlarındaki deneyimleri YFA yöntemiyle ele alınmıştır. YFA, derinleşebilmeye, yorum yapabilmeye ve bir örüntü çıkarabilmeye olanak sağlayan doğasıyla oldukça güçlü bir yöntem bilime sahip bir nitel analiz yöntemidir. Öğrenci terapistlerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerde temel olarak, “terapistlerin kırılma yaşantısını geçmişte ve şu anda nasıl anlamlandırdıkları”, “bu kırılma yaşantısının nasıl bir deneyim olduğu”, “bu yaşantıdan mesleki ve kişisel yönlerden nasıl etkilendikleri” sorularına yanıt aranmıştır. *İkinci çalışmada* ise; ilk çalışmadaki katılımcılara, yine ilk çalışmada söz ettikleri kırılma kesitlerindeki deneyimlere yönelik, bir Şema Terapi müdahalesi olan Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi uygulanmıştır. Alan yazında yeniden ebeveynlik imgelemesinin danışanlar üzerindeki olumlu etkilerinden söz eden bulgulara rastlanmaktadır. Ancak bilindiği kadarıyla, terapistlere yönelik bir imgeleme uygulaması ve değerlendirilmesine ilişkin yukarıda söz edilen şema terapistler için geliştirilen SP/SR rehberinden (Farrell ve Shaw, 2018) başka bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın da, terapistlere, özellikle ittifakta kırılma gibi zorlayıcı yaşantıları daha iyi kavramak adına, uygulanan bir yaşantısal tekniğin çizdiği tabloyu derinlemesine görmek/göstermek açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Uygulamanın kendisi ve katılımcıların uygulamaya ilişkin değerlendirmeleri bir arada Tematik Analiz yöntemiyle tıpkı ilk çalışmada olduğu gibi tümevarımsal ve yorumlayıcı tarzda incelenmiştir. Katılımcılarla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerde, “imgeleme deneyiminin nasıl yaşandığı”, “bu deneyimden sonra terapistlerin kırılmayı nasıl anlamlandırdıkları” sorularına yanıt aranmıştır.

İzleyen bölümlerde sırasıyla ilk ve ikinci çalışma, yine sırasıyla “yöntem, bulgular ve tartışma” alt başlıklarıyla birlikte sunulmuştur. İki çalışmanın sunumunun ardından, çalışmaların bütüncül olarak bir arada ele alındığı genel değerlendirme bölümü aktarılmıştır.

2. BÖLÜM

BİRİNCİ ÇALIŞMA: TERAPİSTLERİN YAŞANTILARI

Bu bölümde, iki çalışmadan oluşan bu tezin ilk çalışması sunulmuştur. İlk çalışma kapsamında, doktora öğrencisi psikoterapistlerle yarı-yapılandırılmış görüşmeler yapılmış ve bu görüşmelerde psikoterapistlerin Şema Terapi süpervizyonu ile izledikleri danışanlarıyla yaşadıkları terapötik ittifakta kırılma anlarındaki deneyimleri derinlemesine anlaşılmaya çalışılmıştır. Görüşme deşifrelerine uygulanan YFA analizi sonucu temalar elde edilmiştir. Aşağıda sırasıyla, bu ilk çalışmanın yöntemi (yöntembilim, örneklem, ölçüm araçları, işlem, analiz, güvenilirlik), bulguları ve bulguların ilgili alan yazın bağlamında tartışılması aktarılmıştır.

2.1. YÖNTEM

2.1.1. Yöntembilimsel Bağlamın Açıklanması

2.1.1.1. Nitel Çalışma Yürütülmesinin Nedenleri

Nitel çalışmaların tarihçesi ve nasıl geliştiğinden söz etmeden, bu çalışma veya herhangi bir nitel çalışmanın bilimsel duruşunu anlama noktasında yetersiz kalınacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, bu başlık altında kısaca nitel çalışmaların gelişim öyküsü, işlevi, amaçları, özellikleri ve bu çalışmada yöntembilim olarak nitel çalışmaların tercih edilmesinin nedenleri aktarılacaktır.

Bilimin epistemolojik (bilgiye ulaşma yöntemi) duruşunun tarihçesini özetlerken aktarıldığı üzere, Husserl ve Heidegger gibi düşünürler, gerçekliğin algılarımızdan

damıtılarak deneyimlenen olgular olduğunu ve bu nedenle yorumlama becerisinin önem kazandığını öne sürmüşlerdir (akt., Smith, Flowers ve Larkin, 2012). Öne sürülen bu düşünceler, cadı avlarına ve halkı yönetme yetkisini tanrıdan aldığını iddia eden krallara maruz kalan, bilimsellikten, gerçekliği sorgulama yetisinden oldukça uzak toplumların ölçülebilir, denenebilir, tekrarlanabilir bilgiye ulaşmaya çalışan nicel araştırmalara olan artan gereksiniminin önüne geçememiştir. Bu nedenle pozitivist bakış açısı ve görgül çalışmalar bilimsel çalışmalarda her zaman ana akım kabul gören değişkenler olagelmıştır. Pozitivist bakış açısını işleyen nicel çalışmalar, “bilginin orada, algılarımızdan bağımsız dışarda bir yerde olduğunu ve ona yeterince objektif kalarak ulaşılabilceğini” savunmaktadır (Özdemir, 2010). Ancak her alanda olduğu gibi bilim ve epistemolojik duruş alanlarında da diyalektik süreç işlemeye devam etmiş ve sistem kendi eksiklerini kapatacak eleştirileri üreterek değişikliklerden geçmeye başlamıştır. Bu süreçteki değişim feminist kuramın, erkek egemen toplumun düşünce yapısını yansıtır biçimde yalnız erkeklerle yapılan araştırmaların bulgularını ve bu görelî gerçeklik bilgisini reddederek tepeden inme tanımlamalar ile ilişkiler sunan nicel araştırmaları eleştirmeleri ile tetiklenmiştir (Willig, 2008). Bu tetiklenme; nicelik ile kesinlikten çok, göreliliği ve nitelikten bağımsız göremeyeceğimiz olguları inceleyen nitel çalışmaların önünü açmıştır. Nitel çalışmaların uygulanmaya başlanması ile birlikte, insanı-kültürü- ilişkileri ele alan ve insanla ilgili değişkenleri çalıştığı için araştırma deseninin içine göreliliği sokmak zorunda olan sosyal bilimlerin; laboratuvar testleri ile görgül olarak ölçülebilen fen bilimleri konularının pozitivist bakış açısını kendi bağlamına uydurması gerekliliği artık geride kalmaya başlamıştır (Willig, 2008). Nitel çalışmalar, incelenen olguyu kendi doğası/bağlamı içinde inceler ve aktaran kişinin yorumları içinde değerlendirir. Bu yorumlar kısıtlılık ya da yanlılık değil, gerçekliğin birer parçasıdır (McLeod, 2011). Bu nedenle nitel çalışmalarda; doğrulanmak, yanlışlanmak istenen bir hipotez ya da belirli değişkenler arasındaki ilişkiyi yordamaya yönelik bir çaba yoktur. Kişilerin öznel dünyalarına giren ve okuyucuya bu öznel yaşantıları aktaran nitel çalışmalar, değerlendirilirken salt zihin yerine bedeni de devreye sokarak okuyucuda duygu tetikleyebilen çalışmalardır (Willig, 2008). Uygulama sürecinde insan yaşamının “gerçekliğiyle” uyumlu olarak, standart prosedürler yerine yarı yapılandırılmış ve kişiye göre biçimlenebilen spontan bir yol izlenmektedir (Willig, 2008). Tüm bu açılardan oldukça yaşantısal ve derinlikli süreçlerdir. Ülkemizde de, yurtdışında olduğu gibi, psikoterapi süreçleri, terapi ilişkisi, terapi etkililiği gibi yaşantısal ve çok bileşenli konuları ele alan psikoterapi araştırmaları cephesinde, nitel çalışmaların giderek anlam

ve önem kazandığı görülmektedir (Gülüm, 2015; Gülüm, Soygüt ve Ataman, 2018; Gülüm, Soygüt ve Safran, 2016).

Bu çalışmada amaç, mesleğinin başındaki psikoterapistlerin danışanlarıyla yaşadıkları terapötik ittifakta kırılma anlarındaki öznel yaşantılarını incelemektir. Kırılma kesitleri yoğun duyguların eşlik ettiği, terapist ve danışanın yorumlarıyla biçimlenen oldukça ilişkisel ve yaşantılar anlardır (Safran ve Muran, 2000a). İki kişinin karşılıklı etkileşiminden doğan böylesi bir kriz anında, psikoterapistlerin neler yaşadığını belirleyen çok fazla değişken bulunmaktadır. Alan yazında var olan kavram ve ilişkilerden geliştirilen hipotezlerle tümdengelimci bir model varsaymaktansa; bu yaşananlar tümevarımsal bir yolla ve oldukları haliyle bizzat psikoterapistlere sorulup anlaşılmak istenmektedir. Tüm bu nedenlerle, var olan araştırma merakı ve motivasyonu için en uygun yöntem bilime nitel yaklaşımların sahip olduğu düşünülmektedir.

2.1.1.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) Yürütülmesinin Nedenleri

YFA, bireylerin öznel deneyimlerini nasıl anlamlandırdığını öğrenmeyi amaçlayan tümevarımsal, sorgulayıcı ve bireysel farklılıklara odaklanan bir nitel analizdir (Smith, 2004). Ana akım nicel araştırma yaklaşımlarının tersine; büyük gruplara genellemeler yapabilen sonuçlara ulaşmayı amaçlamaz. Odağı birey ve bireyin anlam dünyasıdır. Bu bölümde YFA'nın amaç ve işlevlerinin daha iyi anlaşılabilmesi adına özellikleri ve dayandığı yaklaşımlar aktarılacaktır. YFA'nın epistemolojik duruşunu sırtını yasladığı iki temel bileşen belirler. Bu iki bileşen *fenomoloji (olgubilim)* ve *yorumbilimsel döngüdür (hermeneutic turn)*. Tüm nitel yaklaşımlarda gördüğümüz, gerçekliğin/olguların bizim onları deneyimlememiz içinde var olduğunu savunan fenomenolojik arka plan, YFA'da da bulunmaktadır. Ancak küçük bir eklemeyle; YFA'da özel olarak ilgilenilen deneyimin, belirli bir grup içindeki bir birey için anlamlı/önemli ve belirli bir kesit olduğu söylenebilir (Smith, Flowers ve Larkin, 2012). Bireyin kendi anlam dünyasından süzdüğü deneyim anlaşılmalı ve aktarılmaya çalışılırken, araştırmacının da anlam dünyasının süzgecinden geçer. Bu etkileşimsel döngüye de yorumbilimsel döngü denmektedir. Böylelikle YFA, “gerçekliğe” araştırmacının anlam dünyasından ulaşılacağını belirterek bu yorumsal farklılıkları bir

kısıtlılık olmaktan çıkarıp analize ekler (Smith, Flowers ve Larkin, 2012). Aynı konu çok farklı kişilerin elinde çok farklı biçimlerde işlenebilir ve bir başkasının göremeyeceği bir ayrıntıyı belirli bir başka araştırmacı kendi merakı sayesinde yakalayabilecektir. YFA'nın diğer nitel analiz yöntemlerinden farklı olarak belirleyici üç özelliği ise *yaşanmış deneyimlere* odaklanması, *bireysel farklılıklara odaklanması (idiography)* ve *yorumlayıcı* olmasıdır. Fenomenolojik yaklaşımda belirtildiği üzere, olgular bizim deneyimlerimiz aracılığıyla anlaşılır. Algımızdan bağımsız bir biçimde bir olguyu betimlemeye çalışmamız mümkün değildir. Bu nedenle, YFA'nın incelediği alan, merak edilen konuya yönelik onu yaşayan belirli bir grup insanın deneyimleridir (Eatough ve Smith, 2017). YFA'nın bireysel farklılıklara odaklanması, deneyimi grup düzeyinde toplu halde değil; bireyin öznel dünyasının sınırları içinde araştırması ile ilgilidir. Bu odak ve duyarlılık analiz sürecinde, ancak örneklemden ilk bireyle analiz adımı tamamlandıktan sonra ikinci bireye geçilmesi gibi bir yol haritası sunar (Smith, 2004). Bu yol haritası sayesinde sorgulanan konuya iyice derinleşilebilir ve bireylerin açtığı yolda incelenen konunun en derinine, çekirdeğine inebilme olanağı doğar. Böylece, Husserl'in da belirttiği gibi yeterince derinleşilebildiğinde ilgili konunun genellenebilir özüne de ulaşmak mümkün olmaktadır (akt. Smith, Flowers ve Larkin, 2012). YFA'nın yorumlayıcı olması ise, YFA araştırmacısının veriye iyice gömülüp görünenin ardındakini görmeye ve sunmaya çalışması sorumluluğunu açıklamaktadır (Smith, 2004). Doğrusal olmayan bir derinleşme-yorumlama sürecinde araştırmacı bütün ve parçalar arasında gelgitler yaparak incelenen deneyimi verimli bir biçimde yorumlaya çalışır (Eatough ve Smith, 2017). Tüm bu özellikler, YFA'nın ilgilenilen deneyime yönelik belirli bir grup içinden seçilen az sayıda ve amaca uygun seçilen kişilerle yürütülmesi gerekliliğini doğurur (Smith, Flowers ve Larkin, 2012).

Bu çalışmada merak edilen ve araştırılmak istenen olgu da kırılma deneyiminin terapistler cephesinde nasıl yaşandığıdır. Özellikle incelenmek istenen grup, Şema Terapi yaklaşımını yeni yeni uygulamaya başlayan mesleğinin başındaki genç terapistlerdir. İttifakta kırılma deneyiminin onarılıp onarılmamasının terapiye devam etmeyi ve terapi sonucunu belirlediği bilinmektedir (Gülüm, 2015). Yoğun duygular tetikleyebilen ve etkileşimsel değeri olan bu kırılma anları (Safran ve Muran, 2000a) ancak terapistin kendi anlam dünyasında değerlendirildikten sonra ele alınabilmektedir. Kariyerlerinin ilk yıllarında eğitim ve tekniğe ilişkin çok yüklü bir süreçten geçen terapistlerin böylesi

belirleyici bir anda ne yaşadıklarının ve neye gereksinim duyduklarının tam anlaşılmasının, iyilik halleri ve terapistlik becerileri için olumsuz bir etki yaratacağı düşünülmektedir. Tüm bu nedenlerle, mesleğinin başındaki psikoterapistlerin Şema Terapi ile takip ettikleri danışanlarıyla süreç içinde yaşadıkları ittifakta kırılma anlarına yönelik öznel deneyimleri incelenmek istenmektedir. Araştırılmak istenen konunun ve YFA'nın özellikleri bir arada düşünüldüğünde, bu çalışma için YFA yürütülmesi uygun görülmüştür. Ek olarak, YFA'nın sözü geçen özellikleri nedeniyle ülkemizde ve yurtdışında da klinik psikoloji araştırmalarında tercih edilen bir yöntem olduğu görülmektedir (Demir, 2014; Smith ve Rhodes, 2015).

2.1.2. Örneklem

YFA neredeyse vaka çalışması düzeyinde bir titizlikle, merak edilen belirli bir deneyimi, ilgili bağlamı içinde inceleyen bir çalışmadır. Böyle bir çalışmada örneklem, bir genellemeye ulaşmayı sağlayacak nicelikten çok; bir bakış açısını sunacak niteliklere sahip olmalıdır (Smith, Flowers ve Larkin, 2012). Buradan hareketle, Smith ve Osborn (2003) kaleme aldıkları YFA ilkelerinde örneklemin, homojen ve araştırma amacına uygun biçimde seçilen az sayıda katılımcıya sahip olması gerektiğini vurgulamıştır.

Bu çalışmada da katılımcılar, yukarda belirtilen YFA ilkeleri doğrultusunda, araştırma amacına uygun olarak Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Doktora Programına devam eden, araştırmacının ulaşabildiği ve örneklem homojenitesini sağlayacak kişilerden seçilmiştir. Örneklem, tamamı kadın ve yakın yaş aralığında olan (29- 30) beş psikoterapistten oluşmaktadır. Katılımcıların tümü mesleki kariyerlerinin başındadır ve ele alınan terapötik ittifakta kırılma kesitleri Şema Terapi yaklaşımı ile izledikleri ilk danışanlarıyla olan süreçlerindendir. Aktarılan kırılmaların ait olduğu süreçlerin tamamı aynı kişi ("International Society for Schmea Therapy [ISST]" tarafından sertifikalandırılmış Şema Terapisti, Eğitmeni, ISST Şema Terapisti Sertifikasyonu Türkiye Temsilcisi, öğretim üyesi ve ek olarak bu tezin de süreç boyunca ilk danışmanı Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak) tarafından süpervize edilmiştir. Her iki

çalışmada da aynı örneklem kullanılmıştır. Tablo 1’de katılımcıların özellikleri daha ayrıntılı incelenebilir.

Danışanlar, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü ya da Hacettepe Üniversitesi Beytepe Sağlık Merkezi’nden yönlendirilen, intihar riski/zeka geriliği/herhangi bir psikotik özelliği/madde kullanımı bulunmayan ve Hacettepe Üniversitesi Psikoterapi Araştırmaları Laboratuvarı’nda (HÜPAL) izlenen bireylerdir. Danışanların genel olarak başvuru yakınmaları depresif belirtiler ve ilişki sorunları çevresinde toplanmaktadır. Süreç öncesinde kendileriyle yapılan ön görüşmelerle terapistleri ve terapistlerin süpervizörü Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak tarafından Şema Terapi’ye uygun oldukları belirlenmiştir. Terapi süreçlerinin ikisi devam etmektedir, üçü ise en geç bir sene önce sonlandırılmıştır.

Tablo. 3

Katılımcıların Özellikleri

Anonim İsimler	Yaş	Şema Terapi Deneyimi	Önceki Terapi Deneyimi
Nergis	29	İlk vaka	Oyun Terapisi süpervizyonu ile 3 sene vaka takibi
Gizem	29	İlk vaka	BDT* ile 1 sene vaka takibi
Sevgi	30	İlk vaka	Bulunmuyor
Ezgi	29	İlk vaka	Bulunmuyor
Nazire	30	İlk vaka	Psikodinamik Terapi süpervizyonu ile 2 sene vaka takibi

*BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

2.1.3. Ölçüm Araçları

2.1.3.1. Yarı-yapılandırılmış Görüşme

Katılımcıların ittifakta kırılma deneyimlerini derinlemesine anlayabilmek adına kendileriyle tamamı araştırmacı tarafından yürütülen yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşmede sorulan sorular, alınacak yanıtların bireye özgü ve yoruma açık olabilmesi adına; açık uçlu, yüksüz ve yönlendirmesiz sorular olup, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Soruların uygunluk ve işlevselliğini test etmek amacıyla örneklem dışından, ancak örnekleme benzer özelliklere sahip katılımcılarla 3 deneme görüşmesi yapılmıştır. Soruların hazırlanma süreci psikoterapi araştırmaları, nitel çalışmalar, Şema Terapi ve terapi ilişkisi alanlarında uzman, bu tez çalışmasının görüşmelerin sürdüğü dönemdeki danışmanı Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak tarafından süpervize edilmiştir. Ek olarak; Klinik Psikoloji Doktora eğitimini tamamlamış, nitel çalışmalar konusunda eğitilmiş ve deneyimli psikoterapistlerden alınan geribildirimlerle göre soruların yüzey geçerliliği sağlanmıştır. Deneme görüşmeleri deşifreleri üzerinde yapılan tüm incelemeler ve alınan geri bildirimlerle dayanarak soruların son hâli oluşturulmuştur. YFA'nın katılımcıları ardışık olarak desene sokan, böylelikle incelenen deneyime iyice derinleşebilmeyi sağlayan doğası sayesinde (iterative process), yol boyunca bazı görüşmelerden sonra soru setine birkaç soru eklenmiştir. Görüşme soruları aşağıda Tablo.4'te, ayrıca Ek.2'de görülebilir. Görüşmeler hazırlanan sorular ekseninde yapılandırılrsa da, katılımcılar rahatça konuşabilmeleri ve gereksinimlerine göre konuyu yönlendirebilmeleri doğrultusunda yöreklendirilmişlerdir.

Tablo 4.

Terapötik İttifakta Kırılma Deneyimine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

-
- 1) Yaşadığınız ittifakta kırılma nasıl bir deneyimdi? (Neye benziyordu?
Duygular? Düşünceler? Davranışlar? Yaşamınızdan örneklerle açıklayabilir misiniz?)
 - 2) Bu kırılmayı yaşadığınız danışanın yakınmalarını, onunla olan sürecinizi ve ilişkinizi anlatır mısınız?
 - 3) Bu deneyimin en kötü tarafı neydi? (Nasıl başa çıktınız?)

- 4) Bu deneyimin en iyi tarafı neydi?
- 5) Bu kırılma deneyimi süpervizyonda nasıl ele alındı?
- 6) Süpervizörünüzle ilişkiniz genel olarak nasıldı?
- 7) Süpervizörünüzle ilişkinizin kırılma deneyimi üzerine nasıl etkileri olmuş olabilir?
- 8) Süpervizyon ortamının kırılma deneyimi üzerine nasıl etkileri olmuş olabilir?*
- 9) Yaşandığı zaman bu deneyimi nasıl anlamlandırmıştınız?
- 10) Şimdi geriye dönüp baktığınızda bu kırılma deneyimini nasıl anlamlandırıyor sunuz?
- 11) Bu kırılma deneyiminin mesleki açıdan üzerinizde nasıl etkileri oldu?
(Olumlu, olumsuz?)
- 12) Bu kırılma deneyiminin özel/günlük yaşamınızda nasıl etkileri oldu?
(Olumlu, olumsuz?)
- 13) Şema Terapi yürütmek nasıl bir deneyimdi?*
- 14) Bu görüşmenin kendisi nasıl bir deneyimdi?*

*: Araştırma sürecinde soru setine eklenen sorular

2.1.4. İşlem

Bu tez çalışması için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinlerin alınmasının ardından, katılımcılarla aynı bölümde doktora öğrencisi olan araştırmacı, katılımcılara kendi olanaklarıyla ulaşmıştır. Ocak, 2017- Kasım, 2017 tarihleri arasında Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Görüşme Odaları'nda yapılan görüşmeler, yaklaşık 2 saatte tek oturumda tamamlanmıştır.

Görüşmelerde ses kaydı alınmıştır. Gizlilik ilkesi gereği katılımcıların isimleri değiştirilmiştir. Görüşme başında araştırmanın amacı konusunda bilgilendirilen katılımcılardan yazılı (bkz. Ek 1-Bilgilendirilmiş Onam Formu) ve sözlü onam alınmıştır. Uzun sürecek ve duygu teması yaratacak bir görüşme için iyi bir ilişki kurma gerekliliğinin farkında olan araştırmacı, katılımcıların görüşme sorularını rahatça yanıtlayabilmelerini sağlamak adına araştırma konusuna ilişkin merakının nasıl geliştiğine yönelik paylaşımlarda bulunmuştur. Bununla birlikte; kendilerini rahatsız hissetmeleri durumunda görüşmelere ara ve hatta son verilebileceğini belirten araştırmacı, görüşme başında ve ortalarında katılımcıları rahatlatabilmek adına

“yanıtların doğru ya da yanlışının olmadığını, yalnızca kendilerinin deneyimlerinin anlaşılacak istendiğini” gerektiği ölçüde kendilerine anımsatmıştır.

Onam ve bilgilendirme sürecinin ardından, katılımcılara Safran ve Muran’ın (2000b) kavramsallaştırdığı terapötik ittifakta kırılma tanımı (terapist ve danışan arasında görevler, hedefler ya da terapi ilişkisinde kurulan ittifakın bozulması ve bu duruma yoğun duyguların eşlik etmesi) anımsatılmıştır. Alan yazındaki terapistlerin ittifakta kırılma deneyimlerini ele alan çalışmalar incelendiğinde; deneyimlerin konuşulduğu yarı yapılandırılmış görüşmeler öncesinde, ele alınan kırılmaları içeren seansların terapistlere izleterek terapistlerin belleklerini canlandırma (video recall) işlemlerine başvurulduğu gözlemlenmiştir. (Coutinho, Riberio, Hill ve Safran, 2011). Bu çalışmada ise; katılımcılar, süpervizyon altında Şema Terapi’yle izledikleri birden fazla danışanlarının olduğunu ve seçtikleri danışanlarıyla da birden fazla terapötik ittifakta kırılma deneyimleri yaşadıklarını bildirdiklerinden, üzerine konuşulacak kırılma kesitini katılımcıların kendilerinin seçmeleri istenmiştir. Böylelikle araştırmanın tümevarımsal yöntemibilimine uygun biçimde araştırmacının katılımcıları yönlendirip kısıtlamasının önüne geçilmesi amaçlanmıştır.

2.1.5. Analiz

YFA’nın tümevarımsal ve bireysel farklılıkları derinlemesine inceleyen bir doğası vardır. Araştırmacının çalışma öncesinde doğrulamak ya da yanlışlamak istediği hipotezleri yoktur. Her bir bireyin deneyimine iyice derinleşerek o deneyime ilişkin ayrıntılı bir değerlendirmeye ulaşılması temel amaçtır. YFA’nın bu doğası ve amaçları kendine özgü bir yöntemibilimi ortaya koymaktadır. Bu yöntemibilim çerçevesinde görüşmelerin toplu halde yapılıp analize sokulmasının tersine, katılımcılar araştırma desenine sırayla eklenmekte ve analiz adım adım ilerlemektedir (Smith ve Osborn, 2003). Bu çalışmada da verilerin analizi YFA’nın ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür. İlk katılımcı ile görüşülmüş ve ses kaydı alınan görüşmenin deşifresi tamamlanmıştır. Araştırmacının veriyi iyice yorumlayabilmesi adına veriyle sıkı bir etkileşim içinde olması gerektiği vurgulanmaktadır (Smith, Flowers ve Larkin, 2012). Bu nedenle deşifre birkaç tekrarla

okunmuştur. Okumaların ardından deşifre üzerinde içeriğe, kullanılan dile ve bağlama yönelik kodlamalar yapılmıştır. Çıkarılan kodlar kendi aralarında ilişkilendirilmiştir. Böylelikle alt temalar ile bunların bağlı olduğu üst temalar elde edilmiş ve bir temalar listesi oluşturulmuştur. İlk görüşme metninin ayrıntılı değerlendirilmesi sonrasında ikinci katılımcıyla görüşme düzenlenmiştir. Her deşifre metni kendi bağlamında değerlendirilmiştir. Dolayısıyla analiz boyunca ilk görüşmede izlenen tüm adımlar her görüşmede tekrarlanmıştır. İlk iki görüşmenin temalarının çıkarılması ardından vakalar arası bir karşılaştırma değerlendirmesi (cross-case comparison) yapılmıştır. Bu değerlendirmeye bağlı olarak ortak bir temalar listesi çıkarılmıştır. Üçüncü görüşmenin temaları elde edildiğinde, karşılaştırma ilk ortak temalar listesiyle yapılmıştır. Sonrasında her karşılaştırma bir önceki ortak temalar listesi ile sürmüştür. Tüm analiz boyunca araştırmacı kendini ve süreci gözlemleyerek notlar almıştır. Ayrıca YFA konusunda deneyimli ve eğitimli iki klinik psikolog ile bu tez çalışmasının nitel araştırmalarda deneyimli ilk danışmanından, 2. ve son ortak temalar listesi düzeyinde geri bildirimler alınmıştır. Bu notlar ve geri bildirimler de analize eklenmiş, temaların düzenlenmesinde dikkate alınmıştır. Tüm deşifreler araştırmacı tarafından yapılmıştır. Analiz sürecinde Maxqda programı (Verbi Software, 2017) kullanılmıştır. Program araştırmacıya görsel anlamda sistematik bir toplu bakış sağlamış, elde edilen temaların yazıya aktarılmasında kolaylık getirmiştir. Kuş'un (2006) da belirttiği üzere, kullanılan program araştırmacıya verilerin düzenlenmesinde kolaylık sağlayan bir araç olmuştur ve analiz, veriyle bütünleşip onu yorumlayan araştırmacının kendisi tarafından yürütülmüştür.

2.1.6. Güvenilirlik

Nitel araştırmalar, nicel araştırmalar gibi araştırmacının merak, duruş ve yorumunu bir yanlılık ya da kısıtlılık olarak ele almaz; tam tersine bu öznelliği veri setini değerlendirirken başlı başına bir veri olarak desene yerleştirir. Ancak öznelliğin nasıl ele alınacağı konusunda doğru adımları atmamak, bilimsellikten uzaklaşma tehlikesini de beraberinde getirmekte, bu çalışmaların anıları aktaran röportajlar gibi algılanmasına neden olabilmektedir (Morrow, 2005; Williams ve Morrow, 2009). Bu nedenle, nitel araştırmaların *güvenilirliğini* (*trustworthiness*) sağlamak adına izlenmesi gereken birtakım yollar bulunmaktadır. Ancak Smith, Flowers ve Larkin (2012) alan yazında

bulunan ölçütlerin birçoğunun, örtük niteliksel bileşenleri gözden kaçırma tehlikesi barındıran sıradanlaşmış bir kontrol listeleri havuzu oluşturduğunu belirtmektedir. Bu bölümde en güncel ve işlevsel halleriyle nitel çalışmalar için önerilen güvenilirlik ölçütlerine değinilecek; ardından bu çalışmanın güvenilirliği için izlenen adımlar aktarılacaktır.

Morrow (2005) nitel çalışmaların güvenilirlik ölçütlerini *öznellik* ve *yansiyabilirlik* (*reflexivity*), *verinin yeterliliği* ile *yorumlamanın yeterliliği* olarak sıralamıştır. İster nicel ister nitel çalışma olsun, belirli bir kişi belirli bir araştırma sorusu ortaya atıp bir çalışma yürütmeye başladığı anda, gerçekliği bulma yolunda öznel bir anlam dünyasının kapılarını aralamış sayılmaktadır (Williams ve Morrow, 2009). Nicel çalışmaların objektif kalmaya çalışma çabasının tersine, nitel çalışmalar araştırmacının bu yanlılığının ve öznelliğinin farkında olunmasının veriyi değerlendirirken daha zengin bir anlam bütünü ortaya çıkaracağını savunmaktadır. Yol boyunca araştırmacının öznelliğinin çalışmaya yansiyip bulguların yorumunu etkileme kapasitesine *yansiyabilirlik* denmektedir (Finlay, 2002). Yansiyabilirlik ölçütü ile araştırmacı kendi iç dünyasının araştırma sürecine ne kadar ve nasıl yansıdığını izleme ve veriyi bu bağlamda değerlendirme çabası içinde olmaktadır. Araştırmacının bu bilinçli farkındalık sahibi duruşu, analizi belirleyecek bilgileri *paranteze almasıyla* (bracketing) sağlanmaktadır. Araştırmacının mesleki yönelimi, uzmanlık ve ilgi alanları, kültürel özellikleri, yaşı, cinsiyeti ve deneyimleri, hatta yaptığı çalışmayı neden yapmaya karar verdiği bile paranteze alınabilir (Fischer, 2009). Paranteze alma, yalnızca araştırma başlamadan önce bir seferde yapılan bir işlem değil; analiz bitene kadar sürdürülen bir farkında olma sürecidir. Bu süreci yürürlüğe sokabilmek adına yol boyunca araştırmacının kullanabileceği birtakım yöntemler bulunmaktadır (Morrow, 2005). Örneğin araştırmacı çalışma sürerken kendini yansıtırma kapasitesini sürekli izleyebildiği bir günlük tutarak duygu, düşünce ve deneyimlerini not edip temalarını yorumlarken bunları da okuyucuya aktarabilir. Ya da nitel çalışmalar ve çalışma konusuyla ilgili uzmanlar ile akranlardan geribildirim alabilir. Paranteze almanın farklı türleri de bulunmaktadır. Nicel çalışmalardakine benzer katı bir objektiflik gerekliliğinden söz eden (ideal [ideal-philosophical]) ya da paranteze alınacak her şeyi fark edemeyebileceğimizi savunup daha esnek olan (varoluşsal [existential]) tarzlar bunlara örnek gösterilebilir (Gearing, 2004). Verinin yeterliliği ölçütü ile örneklemin araştırılan konu için yeterince kapsayıcı olup

olmadığı gözletilmektedir (Morrow, 2005). Nicel çalışmalara göre küçük ve amaca uygun örneklemelerle çalışan nitel çalışmalarda katılımcı sayısı az olsa da; ulaşılmak istenen temalar arasında bir doygunluğa erişecek düzeyde yeterli olmalıdır. Yorumlamanın yeterliliğinde ise, araştırmacının yorumlarını destekleyecek alıntılara yer verilip verilmediği, veriyi merkeze alıp veriyle uyumlu çıkarımlar yapıp yapılmadığı kast edilmektedir (Morrow, 2005).

Smith, Flowers ve Larkin (2012) kitaplarında, nitel çalışmalar için önerilen güvenilirlik ölçütlerinin yeterli ve geçerli bir YFA yürütebilmek için nasıl uyarlanması gerektiğine yönelik önerilerini sıralamışlardır. Araştırılan konuya gösterilmesi gereken duyarlılık YFA’da, hazırlanmış yetkin görüşmeler yaparak, alan yazına ile yöneme hakim olarak ve örnekleme amaca uygun ve yeterli sayıda sınırlamaya çalışarak sağlayamaya çalışabileceğimizi belirtmişlerdir. Yapılan analizin tanımlayıcı olmanın ötesinde yorumlayıcı, bireysel bilgiye ve grup düzeyinde paylaşılan temaya ilişkin görünen ardındakini gösterebilme kapasitesine sahip olması gerektiğini vurgulamışlardır. Son olarak YFA analiziyle elde edilen temalar ve yorumların başka bir nitel çalışmanın çerçevesinde değil, YFA yöntembilimiyle uyumlu olması gerekliliğinin altını çizmişlerdir.

Bu tez çalışmasında da yukarıda aktarılan güvenilirlik ölçütleriyle uyumlu bir yol izlenmiştir. Araştırmacı, çalışma öncesinde ve süreç boyunca kendinden çalışmaya yansıyanları ve yansıyabilecekleri varoluşsal paranteze alma yöntemiyle (Gearing, 2004) paranteze almıştır. Süreç boyunca günlük tutmuştur. Nitel çalışmalar alanında deneyimli ve eğitilmiş, klinik psikoloji doktoralarını tamamlamış iki psikoterapistten akran süpervizyonu almıştır. Ek olarak, bu tezin ilk danışmanı ve nitel çalışmalar ile psikoterapi alanlarında oldukça deneyimli Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak’tan da analiz sürecinde geribildirimler alınmıştır. Araştırmacı nitel çalışmaların yöntembilimine ve özellikle YFA’nın analiz sürecine hakim olabilmek adına, 2016-2017 eğitim yılının güz döneminde Dr. Öğr. Üyesi/Klinik Psikolog Sevda Sarı Demir’in ODTÜ Psikoloji Anabilim Dalı’nın Klinik Psikoloji programında lisans üstü sınıflara “*Issues in Clinical Psychology*” adıyla verdiği nitel analiz dersine misafir öğrenci olarak katılmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmelere birden fazla deneme görüşmesiyle hazırlanılmış ve

“yeterince iyi” bir YFA görüşmesi yürütebilmek için 2.3.1 *Yarı-yapılandırılmış Görüşme* başlığında aktarıldığı üzere hazırlanılmıştır. Analiz sürecinde YFA yöntemiyle uyumlu olarak yorumlayıcı bir tarz izlenmiş, tanımlayıcı temalar elde etmekten uzak durulmuştur. Bulgular sunulurken deşifrelerden alıntılar kullanılmış, böylelikle araştırmacının yorumları veri seti ile ilişki içinde sunulmuştur. Örneklemdeki katılımcı sayısı derinleşebilmeyi sağlayacak kadar küçük, temalar arasında bir doygunluğa ulaşacak kadar yeterli tutulmuştur.

Araştırmacının aldığı geribildirimler, tuttuğu günlük ve kendi fark ettikleriyle paranteze aldıkları aşağıda aktarıldığı gibidir:

“32 yaşındayım, 5 yıllık evliyim ve kadını. Lisans ile klinik psikoloji alanında yüksek lisansımı Hacettepe Üniversitesi’nde tamamladıktan sonra, yine Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı’na devam eden, yeterlilik aşamasını geçmiş bir doktora öğrencisiyim. Yüksek lisans ve doktora kapsamında Bilişsel Davranışçı Terapi ile Şema Terapi eğitimleri aldım. 6 yıldır aktif olarak psikoterapi uyguluyorum ve son 4 yıldır seanslarımda özellikle Şema Terapi yaklaşımını kullanıyorum. ISST onaylı Şema Terapistliği Temel Eğitimini tamamladım ve süpervizyon sürecine devam etmekteyim. Şema Terapi uygulamaları, psikoterapi araştırmaları, terapi ilişkisi ve terapistin kendine bakım vermesi ilgi alanlarım arasındadır. Katılımcıların hepsi yakınlık düzeyleri değişse de okuduğum bölümden tanıdığım meslektaş arkadaşlarımdır. YFA’ya uygun görüşmeler yürütmek için bir hazırlık sürecinden geçsem de uzun süredir psikoterapi uyguluyor olmam araştırma görüşmelerini spontan bir biçimde yürütmemi oldukça kolaylaştırdı. İlk görüşmede fark ettiğim performans kaygım görüşmeler ilerledikçe yerini günlük seanslarımdaki doğallığa bıraktı. Bununla birlikte görüşmelerde, katılımcılarla meslektaş ile arkadaş olmamın ve hepsinin uygulamalarında aktif olarak Şema Terapi yaklaşımını kullanmalarının, kuramsal kavramlar üstünden iletişim kurma eğilimine neden olduğunu gözledim. Bu gözlem sayesinde ilk görüşmeden itibaren onları “varsaymak” istemediğimi katılımcılara açıkça belirtip, kurama dayanmadan somut ve yaşantısal bilgiler paylaşmaları için onları yüreklendirdim. Tezimin görüşmelerin sürdüğü dönemdeki danışmanı, araştırma katılımcılarının süpervizörü ve benim Şema Terapi eğitimim- süpervizyonum sürecindeki

süpervizörüm aynı kişidir (Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak). Başlangıçta bu durumun katılımcıların soruları içtenlikle yanıtlaması yönünde bir engel yaratabileceği yönünde bir endişem olsa da, buna ilişkin hiçbir zorluk yaşamadım. Her biri bu çalışmaya katılmaya ilişkin işbirliği içindeydi. Ek olarak her biri benim de görüşmeleri onlar için kolaylaştırdığını belirttiler. Katılımcılarla benzer deneyimlere sahip olmam ve benzer yollardan geçiyor olmamızın verdiği yakınlık hissi, görüşmelerde onları daha rahat yönlendirmemi, uygun sorular sorabilmemi ve onlara daha rahat hissetmelerini sağlayacak güveni verebilmemi sağladı.

Analiz sürecinde danışmanımdan ve nitel çalışmalarda deneyimli iki klinik psikologdan aldığım geribildirimler sayesinde terapistleri anlamaya yönelik empatimin yer yer “sempati”ye kaydığını, daha yerinde ve birbirleriyle ilişkili temalar elde edebilmek için araştırma sorumu merkeze alıp daha incelikli bir yorumlama sürecine girmem gerektiğini fark ettim. Bu noktada araştırma konuma yönelik merakımı da açıklamam uygun olacaktır diye düşünüyorum. Yüksek lisans yıllarımdaki ilk süpervizyon deneyimlerimden bu yana seanslardaki ilişkisel etkileşimler ve bunların psikodinamik açıklamaları hep en temel ilgi alanlarım oldu. Şema Terapi eğitimin ve benzer ilgi alanlarına sahip hocalarla yol almanın verdiği olanaklarla, ilişkisel meselelere yönelik daha fazla deneyim ve bilgi sahibi oldum. Ancak bu yolda ilerlerken danışan-terapist arasındaki etkileşimin terapi sürecindeki belirleyici rolünün ve bu etkileşimde benim payıma düşen deneyimlerin zaman zaman yaralayıcı olabileceğinin de farkına vardım. Şema Terapi ile çalışmaya başladığım için seanslarda yaşadığım ittifakta kırılma deneyimlerinde de bir artış oldu. Tüm bunlar beni, psikoterapistliği meslek olarak seçme nedenlerim, mesleğimin ne kadar sağlıklı olduğu ve bu meslek yaşamı boyunca kendimi bahsettiğim yaralanmalardan nasıl korumam gerektiği üzerine kafa yormaya itti. Dolayısıyla “başarı yönelimli, yüksek standartlara sahip, yardım etmeyi seven (Haarhoof, 2006) ” görünümümüzün altındaki karşılanamamış gereksinimlerimizi görmeye zaman zaman izin vermeyen rekabetçi, talepkâr ve yoğun duygular tetikleyen eğitim sürecimizde, terapistin gereksinimlerinin ve insani yönlerinin daha fazla vurgulanması gerektiğini düşündüm. Dans ve müzikle uğraşmıyor olmam bana duyguları bedenim aracılığıyla fark etme, beden ve zihin bütünlüğümü sağlama yönünde katkılar sağladı. Yıllar içinde onarıcı yönde oldukça yararını gördüğüm bu farkındalık ve bütünlük deneyimiyle de birlikte, terapist gereksinimlerinin yalnızca yönelimi uygun hocaların derslerinde değinilen bir kavram

olmaktan çıkarıp daha somut ve okuyucuda duygu teması yaratacak biçimde kaynağından alıp sunmak istedim. Ancak yukarıda da belirttiğim gibi bu isteğim ve merakımın yer yer terapistlerin kırılma deneyimi içindeki mağduriyetlerine odaklanıp, kendilerinin bu deneyimin zorluğunu artıran özelliklerini kaçırmama neden olduğunu aldığım geri bildirimler sayesinde fark ettim.

Görüşme deşifreleri görüşmeleri daha nesnel yorumlamamı sağladı. Görece daha iyi yönettiğimi düşündüğüm görüşmelerde YFA çerçevesini çizmekte zorlandığımı ve yönetmekte zorlandığımı hissettiğim görüşmelerde de uygun sorulara derin yanıtlar alıp analizi daha da derinleştirebildiğimi gördüm.

Analiz yalnız bilgisayar başında deşifre kodlarken değil, seanslarda danışanlarıma formülasyon kurgularken bile zihnimde hep devam eden bir süreç oldu. Kimi zaman meslektaş danışanlarımla yaptığım seanslarda bir çerçeve çizmeye çalışırken zihnimde analiz temalarım arasında daha uygun bir ilişki kurabildim, kimi zaman da bilgisayar başında kodlama yaparken bir danışanımın formülasyonunu zihnimde daha iyi oturtabildim. Özetle, aktif olarak uygulama yapan bir klinik psikolog olmamın analiz sürecinde çok yararını gördüm.

Tüm analiz süreci çok talepkâr ve sağlığım açısından çok zorlayıcı olsa da; nitel çalışmaların epistemolojik duruşu ile yöntembiliminin kişilik özelliklerim ve terapistlik tarzıma çok uygun oluşu beni yol boyunca sürekli motive etti. Veri üstünde hiyerarşi kurmayan, bana veriyle birlikte yol alma olanağı veren ve onunla sürekli “metakomünikasyon” halinde olmamı sağlayan nitel analiz; yargılamadan uzak, spontan yaşama önem veren ve zor görevlere kafa tutmayı seven kişiliğim/ şema terapistliğimle örtüştü. Bu nedenle çok daha yüzeysel nicel çalışmaları yürütürken veya okurken hissedemediğim yetkinliği ve doyumunu, yürüttüğüm ilk nitel çalışma olmasına rağmen bu süreçte hissedebildim.”

2.2. BULGULAR

“Anlatılan senin hikayendir.”

Bu çalışmada mesleğinin başındaki terapistlerin seanslarda danışanlarıyla yaşadıkları terapötik ittifakta kırılma anlarındaki deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Beş katılımcıyla yapılan beş görüşmenin deşifrelerine uygulanan YFA bulgularına göre 5 üst tema elde edilmiştir. Tüm temalar birbirleriyle ilişkilidir ve temalar aracılığıyla terapistlerin anlam dünyasındaki kırılma deneyimi, öncesi-sırası-sonrasıyla okuyucunun zihninde de bütün bir hikaye olarak çizilmeye çalışılmıştır. Bu bölümde, temalar ve sözü geçen ilişkiler görüşmelerden alıntılarla birlikte ele alınacaktır. Bununla birlikte, okuyucunun da anlatılanın “bir terapistin hikayesi” olduğunu aklında tutması önerilmektedir. Üst ve alt temalar Tablo.5’te ayrıntılı bir biçimde incelenebilir.

Tablo. 5

Terapist Deneyimlerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizi Sonucu Elde Edilen Temalar

1) Yalnız Bırakan ama Terk Etmeyen Danışan
2) Pandora’nın Kutusu Açılıyor: Spontanlığı Gölgeleyenler
• Donanımsızlık: Yetersizliğin Yapıtışı
• “İdeal Terapist” Miti
• Geçmişten Bulaşanlar
• Süpervizyonda “Görülme” Gereksinimi
3) Bir Anlık Kontrol Kaybında Görülenler: Terapistin Dikemediği Sökükleri
4) Toparlanma Gelgitinde İlerlerken: Yalnız Değilim! Yapabilirim!
5) Her Şeye Rağmen, İyi ki!

2.2.1. Yalnız Bırakan ama Terk Etmeyen Danışan

Bu tezde terapistlerin yaşantılarına odaklanılmaktadır. Ancak ele alınan ittifakta kırılma kesitlerinde danışan ve terapist bir etkileşim içindedir. Her ne kadar odaklanılan cephe terapistlerse de, bu etkileşimin terapistlerin yaşantıları üzerindeki etkisi kaçınılmazdır. Çünkü derinleşilecek kırılma yaşantıları tam da o belirli özelliklere sahip ikinci kişinin,

danışanın, varlığında ortaya çıkmaktadır. Terapist yaşantılarını inceleyen bu çalışmada elde edilen temalar listesinde birinci sırayı da danışanlara ait bir başlık almaktadır. Çünkü aşağıda sıralanan diğer temaların ortaya çıkışını danışanların sözü geçecek özelliğinin tetiklediği düşünülmektedir. Temalar grubunu bir düzeneğe benzetirsek, bu düzeneğin pimini çeken temanın “yalnız bırakan ama terk etmeyen” danışanların varlığı olduğu söylenebilir. Terapistlerin kırılma olgusuna ilişkin deneyimleri, danışanların bu özelliği görülmediğinde bütüncül bir hikaye ortaya çıkarma noktasında eksik kalacaktır.

Görüşmelerde tüm terapistler, kırılma anına ilişkin bir zorlanma tanımlamışlardır. Onları kendi cümleleriyle dinlediğimizde, farklı yerlerinden ele alsalar da aynı tetikleyiciye varıldığını görüyoruz. Bu tetikleyici de terapistleri seans odasında “yalnız bırakan” ama; görülmeyi/iyileşmeyi de bekleyerek “terk etmeyen”, dolayısıyla aralarında asılı kalan boşluğu, tam da onları terapiye getiren kişilik özellikleri nedeniyle, sürdüren danışanları işaret etmektedir. Yaşanılan kırılmanın türünden (yüzleşme, geri çekilme) bağımsız olarak tüm örneklerde danışanların tutumunun aynı başlıkla tanımlanabileceği görülmüştür. Aşağıda Sevgi’nin görüşmesinden aktarılan alıntıda bu “var ama yok” durumun yarattığı sıkışmışlık hissini görüyoruz.

“İlh çok kendimi şey hissediyordum, bir bir böyle bir yere sıkışmış gibi hissediyordum. O dönemi çok şey anlatırım. Hep böyle bazen mesela arkadaşlarım da mesela şey diye anlatır “Sevgi, işte Sevgi’nin sıkışmışlık hissi” (gülüyor). Çok mesela şeydi yani spesifik bir şeydi aramızda. Bir şey olduğunda mesela, biri böyle bir otobüse binmişim de böyle şey, böyle şey, sıkışmışım orda, çok kalabalık. Otobüs, ineceğim durak çok uzaaaak, öyle yolculuk yapmak istemiyorum ama mesela o durağa kadar o otobüs hiçbir yerde durmayacak. Ve ben ordan inip başka bir yere, başka bir otobüse veya yürüyemeyeceğim. Yeter ki yürüsem (gülüyor) ama inemiyorum da gerçekten. Sanki otobüs dursa bile benim ordan inip çıkmam imkansızmış gibi. Çok böyle hissediyordum. Yani gideceğim (gülüyor) oraya kadar. O şey, otobüs şoförü “Burda durduk” diyene kadar ben o otobüsle oraya kadar gideceğim ve inemiyorum da. Çok, buna benzer bir şey hissettiriyordu. Çok, bir sıkışmışlık hissi. Hani olur ya otobüste, sadece beden postürünün sıkışması da değil hani, içerdeki hava azalır, sıcak artaaar, ve hani orda olmak istemezsiniz. Çok, buna benzer bir şeydi mesela.” (SEVGİ)

Ezgi’nin örneğinde de terapistin “sahnenin” dışında nasıl kaldığını, öte yandan kalmaya da devam ettiğini görüyoruz.

“Yani büyüklenmeci modun yanında çok aktif olan bir gösteri modu vardı. Yani resmen şov yapıyordu seansta. Bazı dönemler, yani artık yaz tatiline girmiştik ve artık çalışmanın çok kritik aşamalarında, Gonca Hoca skype’la devam etmemi ve bu iki aylık süreyi oluşturmamam gerektiğini söylemişti. O yüzden skype yapıyorduk okulda olmadığı zamanlarda ki iki ya da üç aylık bir yaz tatili oluyordu. Yani, skype’ı açtığımda gördüğüm manzara şuydu. Yani orası hazırlanmış. Çok belli. Yani orda birazdan bir şov başlayacak. İşte gitarın ucu görünüyor. İşte o gitarın ucu kameranın açısında göre konumlandırılmış. İşte böyle yatay bir pozisyonda oturuyor. Elinde kahvesi. Hani biraz böyle nasıl derler, asi bir ortam filan, hani orası öyle konumlandırılmış, çok belli ve şov başlayacak. Bizim bütün sandalye çalışmalarımız da böyle teatral bir havayla geçirdi. Yani beni hiç istemezdi. Normalde terapist olarak sağlıklı yetişkinin yanında olmam ve müdahale etmem gerekebilecek noktalarda beni kesinlikle o sahneye almayıp dışarda tutardı ve işte artık sandalyeler o kadar biterdi ki, dolaplara falan isimler verir ve onlarla o tiyatroyu sürdürürdü. Baya böyle bir sandalyeler, masalar, o, ben böyle dışarda seyirciyim, gibi bir ortam yaratıyordu.” (EZGİ)

Gizem ise seansların akışı içerisinde danışanın “hamleleri/yumruklarıyla” püskürtülürken ve bir yandan da seansları sürdürmeye çalışırken nasıl bocaladığını aktarıyor.

“Çünkü o bana her “Şimdi Gizem!” dediğinde ııh, çok sert bir kere, bir ııh vakaydı bu görüşmelerde. Örüntü narsisistik bir kadın danışandı. ııh, is- ben böyle zorlu bir soru sorduğumda “Yok ya Gizem, ben çok öyle düşünmüyorum.” gibi bir şekilde aslında kaçış noktası, aslında ismini söyleyerek hop diye beni, bittiğim o anda bir şey, uzun bir süreç oldu. Aslında tek bir sahne değil, birden fazla kez böyle oldu. Sanki böyle beni zorlamak için bu ifadeyi çok kullanıyordu böyle “Nasıl yani?”. “Böyle, hani, bunu sormaya çalışıyorum” gibi bir moda giriyordum. Öyle şeyleri çok vardı hani. “Tam olarak anlayamadım. Ne demek istiyorsun?” gibi, hani sert bir yüzle. ııh o anda ben böyle işte kekelemeye başlayan, ııh, bir böyle (gülüyor) ne yapacağını bilemeyen falan. Öyle hamleler çok geldiği için görüşmede, baya hamle gibiydi yani. Zaten hamle sözcüğü de çok kullandığı bir şey, “Ben de nasıl bir hamle yapıp bu durumu toparlasam?” diye diğer ilişkilerinde, ııh, muhtemelen o odada da oluyordu. Çıkınca ben böyle baya hamle yemiş, (gülüyor) yumruk yemiş falan gibi, öyle oluyordum. Baya zordu.” (GİZEM)

Görüleceği üzere, Sevgi havasız kalsa da otobüs gitmeye devam ediyor ve Gizem hamle yiyip bocalasa da süreç devam ediyor. Buradan hareketle kırılmalar anlık kesitler gibi gözükse de, kırılmalara zemin hazırlayan danışan özelliklerinin süreğenliği nedeniyle zorlanmanın da sürdüğünü görebiliriz. Peki bu süreçte şoför kim, kontrol kimde? Süpervizör bu etkileşimin neresinde? Danışanla kurulan bağlanma ne durumda? Tüm bu soruların yanıtları verilene, terapist duruma hakim olana kadar sürecin devam ettiğini görüyoruz. Ancak bu süreçte, gün gibi berrak bir yalnızlığı bir terk edişin izlememesinin getirdiği bir kafa karışıklığı da oluşmaya başlıyor. Aşağıda verilen sırasıyla Nazire ve Sevgi’ye ait örneklerde bu kafa karışıklığını açıkça görebiliyoruz. Sevgi’nin cümlelerinde

kullandığı zamanın geçmiş zamandan şimdiki zamana dönmesi de, bu karışıklığını hala yaşadığını düşündürüyor.

“G (Görüşmeci): Genel olarak nasıldı aranızdaki ilişki? Nasıl tanımlarsın?
K (Katılımcı): ... (epeyce düşündükten sonra) Bağlanma açısından çalkantılı hissediyorum dönüp baktığımda. Hiç böyle yani- hani, benim kendi bağlanma stilim yavaş yavaş tanıyarak bağlanmak şeklinde süreçlerde insan ilişkilerinde. Danışan için bu böyle değildi. Yaz tatilleri tehlikeli dönemlerdi. Ben burda olmama ve görüşebileceğimize rağmen bağlanma açısından, yeni birini bulduğunda başka terapistlerle ya da daha sohbet şeklindeki danışmanlık süreçlerine de giriyordu. Bağlanma açısından buralar hep beni tehdit eden, kaygılandıran tarafları oluşturunuyordu. Başka bir sürece girdiğinde daha burdan uzaklaşıyormuş gibi. Ama orda çok yıkıldığında dağıldığında toparlanamadığında burası hep sabit bir zeminmiş gibi hissettiriyordu. Hiç öyle güvenli ve sağlıklı bağlandığımı, tam anlamıyla öyle hissettiğimi, zaman zaman öyle hissettiğim dönemler oluyordu ama tam anlamıyla öyle hissettiğim bir süreç olmadı. Süreç boyunca evet bağlandık ve devam ediyoruz gibi hissettiğim bir danışan değildi.” (SEVGİ)

“Danışan, ıh bana çok şey geliyordu, ıh donuk. Mesela işte konuşurken veya bir şey anlatırken, bir- mesela şeyi hatırlıyorum. Böyle, görüntülerin kayıtları alınıyordu, oturuyor mesela, şey, bir seans boyunca hiçbir şekilde kıpırdamadan anlatabilir. Konuşuyor ama ne bir hareketi, ne bir vücut postürü değişiyor. Hiçbir şey yapmıyor. Bir seans boyunca gerçekten böyle oturup hiçbir şey yapmadan kalkabiliyordu. Ve şeyi fark etmiştik. Seansın ilerleyen aşamalarında ben de bir süre sonra gerçekten öyle olmaya başladım. Sanki böyle bir şey soruyorum. Duruyor duruyor düşünüyor. ... “Yok ya bir şey ifade etmedi” diyor mesela. Hani öyle bir anki mesela bir şey soruyorum ve bekliyorum. Artık ben de katı bir hale gelip bekliyorum. Ve çünkü, şey hani, en ufak bir hareketim sanki ordaki şeyi bozacakmış gibi, süreci bozacakmış ve hani bir şey yere düşer de böyle caat diye kırılır ya, öyle bir duygu, uyandırıyor. Ve mesela hareket etmemi bile çok kısıtlayan bir noktaya gelmişti benim için. Bizim sanırım onla en büyük sıkıntımız oydu. Yani şey yapamıyordum. Kocamaaaan böyle duvarlar duvarlar var ve böyle sesimi ulaştırmaya çalışıyordum. Böyle yukardan falan bağıryordum. Hatta şeyi hissediyordum, (kafasını yukarı kaldırarak) şöyle bakma gerekliliği uyandırıyor. Çok kısıtlı çok az şeyler paylaşıyordu. ıh ama ona ulaşmak çok zordu. Böyle şey diye düşünüyordum, “Gerçekten hiçbir şey anlatmayacak acaba niye hani ısrarla buraya geliyor?” çünkü gerçekten uzaktan da geliyordu. Yani Sıhhiye’den kalkıp geliyordu ve, okuduğu bölüm dolayısıyla çılgın bir programı vardı, aslında. “Yapmak istemiyorsa niye geliyor?” diye düşünüyorum. Gitse, gitmiyor da. Yani ben de mesela seansı sonlandırıp şey yapamıyorum. Öyle bir tarafı da yok. Yani çırpınıyoruz gerçekten. Ben çırpınıyorum daha doğrusu. O da “Himm istemiyorum, beğenmiyorum, sevmedim, boşa kürek”. İşte şey gibi “Ben burger yemem.” (gülüyor) “Hmm ben burger yemem, onu da, o çorbayı da sevmiyorum. ıh canım istemedi.”, “Aç mısın?”, “Açım.” Ama yemiyor da yani. Çok bu duyguyu hissettiriyor gerçekten.” (SEVGİ)

Bir süre sonra terapistler süreç içinde terk edilmeyele sonlanmasa da yalnız bırakılmaların olacağını biliyor ancak; bir sonraki kırılmanın ne zaman olacağını ya da sonuçlarının emeklerinin ne kadarını baltalayacağını kestiremiyorlar. Terapistlerin zorlanmalarını bu belirsizliğin yarattığı kaygının da biçimlendirdiğini görüyoruz. Nergis’in örneğinde bu kaygının nasıl dile geldiğini okuyabiliriz.

“İıh, toparlayamayacakmış gibi hissettim. İıhh drop out olacağını düşünmedim bu yüzden, ama tekrardan böyle bir başa döner miyiz acaba diye, zaten dediğim gibi zor bağlantı kurduğum bir danışandı. Ve çok hani biyolojik bir zemini de var Ayşe’nin. Ya çok geç konuşuyor, geç konuştuğu için devamlı televizyonun önüne oturtulan ve müzik kanalıyla susan bir çocuk. Konuşmayınca işte odyoloji falan fistan. İıh Gonca hoca direk dedi yani bu ıh, en az iki yıl sürecektir bir danışan, bırakamayacaksın bitiremeyeceksin staj bitse bile, diye bir danışan... Kaygılandırdı da, suçluluğun yanında kaygılandırdı.” (NERGİS)

2.2.2. Pandora’nın Kutusu Açılıyor: Spontanlığı Gölgeleyenler

Yukarda belirtildiği üzere danışanların “var ama yok” tarzları terapistlerde kırılma yaşantılarına ilişkin düzeneğin pimini çekiyor. Sözü edilen düzenek, terapistlerin kırılma anlarındaki zorlanmalarını belirleyen dört bileşenden, başka bir deyişle dört alt temadan, oluşmaktadır. Bu alt temalar ise “Donanımsızlık: Yetersizliğin Yapıtaşı”, “İdeal Terapist’ Miti”, “Geçmişten Bulaşanlar” ve “Süpervizyonda ‘Görülme’ Gereksinimi” biçiminde sıralanmaktadır. Bu dört bileşenin bir araya gelerek ortak bir şemsiyede bulunduğu ve belirli bir düzeneği oluşturduğu anlaşıldığında, ortaya çıkan üst temanın özelliklerinin ne olduğu sorgulanmıştır. Bu özelliklerin nasıl bir üst tema ortaya çıkardığını anlama ve yorumlama sürecinde fark edilmiştir ki; “var ama yok” olan bir danışanın varlığında terapistin kişiliğinin, tarzlarının ve gereksinimlerinin temel özelliklerini ortaya çıkarak bir kaygı zemini de ortaya çıkarmaktadır. Tetiklenen kaygıyla ortaya saçılanlara baktığımızda ise donanımsız olmanın verdiği gerçekçi endişeleri, ideal olanı karşılayamama olasılığının yarattığı yoğun duyguları, geçmiş ile bugün arasında süregelen gelgitleri ve tüm bunları süpervizyonun değerlendirmesi altında yapıyor olmanın verdiği tedirginliği görüyoruz. Tüm bu “saçılanlar”ın birbiriyle etkileşim içinde olduğunu ve bağımsız düşünilemeyeceklerini de görmek mümkündür. Örneğin; daha deneyimli bir terapistin ideal olma(ma) konusunda daha esnek olabileceği ya da geçmiş yaşantılarını daha fazla ele almış ve onarmış birinin süpervizyon sürecinde daha az yaralanacağı beklenebilir. Tüm bu bileşenlerin/temaların, terapistlerin kırılma anını ele almalarını sağlayacak spontanlıkları ile deneyimden ve bilgiden bağımsız hali hazırda sahip oldukları insani becerilerini devreye sokmalarını engellediği görülmüyor. Kırılma anının içinde olmadıklarında, örneğin sonradan olayı değerlendirdiklerinde bu düzenek tetiklenmediği için daha sakin ve gerçekçi yorumlar yapabildikleri görülmektedir (İlerleyen temalarda örnekleri bulunmaktadır.). Özetle, danışanın “var ama yok”luğuyla

terapistlerin heybesindeki Pandora'nın kutusu açılmakta ve içinden çıkanlarla sahip oldukları spontanlık becerilerini sergilemekte zorlandıkları görülmektedir.

2.2.2.1. Donanımsızlık: Yetersizliğin Yapıtışı

Terapistlerin hepsi yeterli olup olmadıkları ile ilgili bir endişe aktarıyorlar. Kariyerlerinin başında olmaları ve Şema Terapi gibi ilişkisel meseleleri yoğun biçimde ele alan bir yaklaşımı ilk kez uyguluyor olmaları bu endişeyi bir ölçüde beklendik kılıyor. Ancak bu noktada kaygan bir zeminin varlığı göze çarpıyor. Bu kaygan zemin kolayca gerçekçilikten uzaklaşıp, aşağıda açıklanan diğer alt temaların da yardımıyla neredeyse değişmeyeceği düşünülen bir yetersizlik algısına kapı açabiliyor. Yetersizlik algısının bazen içerden bazen de dışardan tetiklenebildiği görülmektedir. Nazire'nin örneğinde ilk süpervizyon deneyimindeki süpervizörlerinin öğrencilerin yetersizliklerine ve yetersiz kalacaklarına vurgu yaparak grubu demoralize ettiğini görüyoruz. Muhtemelen henüz donanımsız oldukları için de bu tavrı ayarıştırmakta zorlandıkları ve üstlerine alındıkları düşünülebilir.

“...ama şey yani tek yani şey gelen kısmı “2-3 yılda bir şey olamayacağınızı biliyorsunuz değil mi?” yaklaşımı. Yani “Hiçbir şeysiniz. Daha öğrenemezsiniz. Kendi analizinizden geçmeniz gerekiyor. Çok uzun süreçler yürütmeniz gerekiyor ki ancak bir terapist olabilesiniz.” Sürekli böyle bir “başındasınız” hissiyatı, ııh çok iyi gelmeyen kısmı.

G: Bu söylem ne yaratıyordu sende?

K: Yetersizlik hissi.... Ama sadece bende değil. Arkadaş grubumda da konuştuğumuz bir konuydu. Bayağı yetersiz hissettiğimiz bir konuydu. “Hiçbir şeysiniz” e giden bir şeydi çünkü o gerçekten. Biraz örseleyici tarafı oydu.” (NAZİRE)

Aşağıdaki örneklerde ise Nergis'in ilklerini yaşadığı için tedirgin olduğunu ve Gizem'in donanımsızlığını bilgi birikimiyle telafi etmesinin kendisine nasıl iyi geldiğini görüyoruz.

“Ya çok ilklerimi yaşıyorum. Zaten ilk (şema) danışanım da. Çünkü ben ondan önce, dediğim gibi daha süpervizyonlarıma başlamadan önce, Şema Terapi'yi birazcık okudum. İşte bana ne iyi geldi kendi terapimden. Öyle teorik eğitimimi de aldım. Ölçekler mölçekler, onlar tamam da. Çok şey gitti. Şema da galiba biraz bütüncül gitti gibi. (NERGİS)

...belki de bir yandan bu yeterlilik duygusuyla da ilgili galiba. Ben şu an daha henüz şema terapide bir hastayı sonlandırmadım. Bilmiyorum yani hani. Kendim de daha sonlanmadım yani, mesela ben de ilişkisel analiz ya da Şema Terapi teknikleri kullanılan bir hasta olarak ben de daha tam, o yüzden sonlanma süreci nasıl bir şey bilmiyorum.” (NERGİS)

“Eğitim. Beni rahatlatıyor, eğitim çok iyi geliyor. Bir şeyler okumak çok iyi geliyor. Ama artık onu çok yapmıyorum. Eskiden bir şeyim eksik deyip o anda bir kitap bulma çabalarım falan oluyordu. Şimdi öyle şeyler yapmıyorum.” (GİZEM)

Donanımsızlığın yarattığı gerçekçi endişenin yoğun bir kaygı, yetersizlik ve hatta suçluluk duygularına nasıl yol açtığı, Sevgi’nin aşağıdaki sözlerinde açıkça görülebilmektedir. Kendini donanım yönünden karşılaştırabileceği kişilerle bir arada oluşu ve süpervizyonun gereksinim duyduğu yapılandırılmış çerçeveye uymayan tarzı ile kuramın ilişkiselliği işleri hızlandırmıştır. Tüm bunlar yokuş aşağı savrulur gibi daha yetersiz hissetmesine ve hissettikçe bundan suçlanmasına yol açmıştır.

“Ben buraya mesela seçilerek geldiğimi düşünmedim bir dönem boyunca. Ve bir dönem boyunca buna ilişkin bir şey hissettim. Ve buna bağlı olarak da bir yıl, işte doktora yüksek lisansın ders dönemini tamamlayıp yine o hukuki birtakım ya da idari bir sürü işler nedeniyle bütünlük programına geçtiğimde yani yüksek lisansın ders dönemini tamamlayıp doktoradan ders almaya başladım. Ama şöyle bir durum vardı ıh benle birlikte doktorada olan, işte 4 kişiydik herhalde o dönemde, benim gibi, benim durumumda olan bir arkadaşım daha vardı, onun dışında diğer iki doktora öğrencisi, ıh bizden dört beş yaş büyüklerdi. Ve şeydi, yüksek lisanslarını tamamlamışlar, yurt dışına gitmişler, başka eğitimler almışlar. Hani çok daha donanımlılar. Benim gözümde o zaman öyle bir tarafları var. Ve ıh dolular hakkaten. Geldiğimde danışan takip ediyorum. Benim ilk danışanım. Doktora dersleri alıyorum. Bir taraftan çok ağır geliyor ve bir taraftan da şeyim, bunla baş etmeye çalışırken işte şey hissediyorum. Ben işte çok yet- yetersiz ve suçlu hissediyorum kendimi. Yani şey hani, bu sürecin bir şekilde bir parçası oldum ama ıh ya hak etmediğim bir şeyin içindeymişim ve o hak etmediğim şey nedeniyle birilerini mağdur ediyormuşum ve birilerini iyi ele alamıyorum, bunu görmüyorum, benim herkesten belki üç kat beş kat daha fazla emek ve çaba sarf etmem gerekiyor, gibi bir süreci vardı bu dönemde. ıh şimdi baktığımda çok daha şey geliyor yani, daha işte “ne kadar zor bir dönemmiş” gibi geliyor. Çünkü hakkaten küçüğüm bir taraftan da. Mesleki deneyimim de yaşam deneyimim de gerçekten az. Ve şey yapıyorum. Çırpınıyorum. Ve Şema Terapi çok çok yeni. Yani o zamanlar çok da bilinen bir terapi yaklaşımı da değil. Kaynaklar ve kitaplar da çok kısıtlı. Dolayısıyla o suçluluk şeye benziyor, yani nasıl diyeyim, hak etmediğim bir yerde olmak ve bir yer işgal ettiğim için birine zarar vermiş gibi. Yani şu an baktığımda bunu söylerken çok ciddi bir suçlama gibi geliyor ama o dönem hakkaten böyle hissediyordum.

...

...Çok belirsiz hissettiriyordu. Ve hani gerçekten şeye ihtiyacım vardı, o dönem, şu iyi şu kötü diyecek bir şeye ihtiyacım vardı. Muhtemelen, ıh eğer şey olsaydı belki daha deneyimli olsam bu süreci yaşamam açısından belki çok iyi gelirdi. “Ya evet ben kendi yolumu bulmak için ilerliyorum ve bu süreç de güzel”, ama çok deneyimsizdim ve çok sallanıyordum.

...

... Yani o hakaten bir savrulmaydı. Yani zorluktan kastım o. Gidiyordum. Ama bir şeyim yoktu... Yönüm. Veya doğru gittiğime dair bir algı yaşamıyordum. Zaten şey duyugum vardı hani ııh “Doğru bir şey yapıyor muyum? İyi bir şey yapıyor muyum? Ben bu danışana zarar veriyor muyum?” veya “Ona iyi gelecek şeyi yapıyor muyum?” Yani zarar vermediğimi bir noktadan sonra anlamıştım. Bu danışana zarar vermiyorum kabul, ama iyi bir şey de yapmıyorum. Hani bu şey gibi, hani ihmal-istismarda şey vardır yani kötü bir şey yapmıyorum ama iyi bir şey yapmıyorsam da bu kötü. “Vakit mi geçiriyorum burda?” yani bana şey geliyordu, zorluk dediğim o, yönümü bulamıyordum.” (SEVGİ)

Ezgi’nin örneğinde de benzer bir yapılanmayı ve daha donanımlı kişilerle bir arada oluşun katalizör etkisiyle donanımsızlığının yetersizlik algısını nasıl perçinlediğini görüyoruz.

“Bir de bütünleşik doktora olmanın da bence bir etkisi var. Yani gruptaki diğer insanların çoğunun benden daha çok deneyimi vardı çünkü en kötü hani yüksek lisansta süpervizyon almış. Hani süpervizyon ortamını biliyor. Hocaları tanıyor vesaire, bir hastayla teması olmuş falan. Yani doktoradayım ama sıfır hasta deneyimim var bugüne kadar. Hani lisansı bitirip bir yerde çalışmışlığım da yok. Hani lisans biter bitmez küt diye yüksek lisansa başladım, bilmem ne. Sadece ön görüşmede işte bir saatlik görüşme yapmışım. Dolayısıyla deneyimsizliğin getirdiği bir telaş da vardı üzerimde. O yüzden bence bu bütünleşik doktoranın- insanlara tavsiye etmiyorum ben (gülüyor) yapmalarını- böyle bir etkisi de oldu benim üzerimde.” (EZGİ)

Son örneğimiz olan Gizem’in alıntısında ise araştırmacının görüşme sırasında bir yönlendirmesi olduğu görülmektedir. Danışanla yaşanan süreçteki takılmanın yarattığı zorlanmayı anlatırken Gizem’in öfkelenildiğini gözlemleyen araştırmacı bunu yansıtip kendisine sorduğunda, yaşanan zorluğu Gizem’in kendi yetersizliğine yönelik öfkesinin beslediğini görmüştür. Bu noktada Gizem’in gerçekçi bir değerlendirme yapıp kendisini nasıl geliştirebileceğini sorgulamaya gidemediği ve yetersizliğini kabul edemeyip bu duruma öfkelenildiği, sonunda “Bu vaka bana fazla” diyerek terapist olarak gelişmesindeki yolu tıkayan neredeyse cezalandırıcı bir tavra girdiği görülmektedir.

K: ııh konuşuyoruz, konuşuyoruz işte olmuyor. O çok tetikliyordu. Yani biliyorsun bu senin şeman. “Evet tamam hadi var, bu modum var, ne olmuş” gibi.

G: Bunu konuştuğunuz halde aynı şeyleri yaşamaya devam etmen-

K: Evet.

G: -seni öfkelerdirmiş?

K: Evet.

G: Bu nasıl bir deneyimdi acaba? Yani nasıl bir anlamı vardı senin için?

K: İşte yapamamış gibi. Ele alamıyor gibi. Karıştırıyor gibi.

G: Yani öfken kendine mi orda, tam anlamadım?

K: Kendime de var tabi ki. Ya şeyi düşünüyordum. Başka birine gitse, daha yetkin birine, belki daha çok ihtiyacı var. Zor bir vaka da bir yandan hani. Başka biri mi olmalı, gibi. Kendime de tabi ki şey yapıyorum.

...

... Benim deneyimim şeydi yani, “Bu vaka bana çok fazla.”. Hani “ben bunu yapmamalıyım.” Zaten en baştan beri çok kötü gidiyor.” (GİZEM)

2.2.2.2. “İdeal Terapist” Miti

Bu temada terapistlerin donanımsızlıkları ile uyumsuz bir biçimde, terapi başarısı açısından kendilerinden beklentilerinin çok yüksek olduğunu görüyoruz. Uzman olan kişiye ve uzman olmaya ilişkin neredeyse doğa üstü güçler attettiklerini okuyoruz. Uzmanlığa ilişkin sıraladıkları ölçütlerin gelişimi kolaylaştıran yapılandırılmış ölçütler olmaktan çok; kendi kişilik özellikleri ile birleştğinde uzmanları onların gözünde bir mit mertebesine ulaştıran gerçekle uyumsuz ölçütler olduğunu fark ediyoruz. Sevgi’nin örneğinde kırılğan narsisizm gibi çok katmanlı bir patolojiyi ilk deneyiminde görememesini değerlendirme biçimine baktığımızda, üstelik süpervizör başta olmak üzere gruptaki kimsenin görememesi söz konusu olmasına rağmen, hissettiği uygunsuz suçluluğun sahip olduğu mit algısına dayandığı düşünülebilir.

“Ve şeyi hatırlıyorum, süpervizyonda biz bunları tek tek, tek tek ortaya tutup çektiğimizde “Yaa, bu, burda başka bir şey var” deyip hani, bu çok ciddi ıh kırılğan narsisizmi andıran taraflarını fark ettiğimiz ve bunu fark edebilmemiz için gerçekten 5-6 seansın geçtiği bir danışandı. O dönem mesela işte kendimi çok suçlamıştım. “5 seanstır geliyor bu kız. Nasıl bunu fark etmezsin, etmezsin?” (SEVGİ)

Gizem’in örneğinde göreceğimiz üzere, ideal terapistin mesleki becerilerinin yanı sıra dış görünüşü ve ses tonu bile ideal.

“Mesela ben ses tonumu beğenmediğim için çok uzun bir süre imgeleme yapamadım yani (gülüyor). Gonca Hoca’ya diyorum ki “ama sizin sesiniz gibi değil ben şey yapamıyorum çok yumuşak konuşamıyorum” falan diye ama yok yani gayet de konuşuyorum (gülüyor). ... İşte, öyle.” (GİZEM)

İdeal terapist mitinin süpervizörü de kapsadığını, Gizem’in dış görünüş ve ses tonu açısından süpervizörüne benzemek istemesinde gözlemledik. Ancak bu idealleştirme süreci zaman zaman süpervizöre ve kendilerine doğa üstü atıflarda bulunmalarına dolayısıyla yaşadıkları zorluğun da bir o kadar doğa üstü olmasına neden olmaktadır.

“Sanki biraz şey gibi, ııı, ilk başlarda bunu çok yaşıyordum çok komik geliyor şu anda zaten ama, ilk süpervizyon zamanlarında, şimdi işte konuştuk mesela, belli temalar var, danışana aktarmamın iyi olabileceği durumlar var, ve sanki işte Gonca Hoca Allah, ben peygamber. Bunları danışana iletmekle yükümlüyüm. Bazen şey olabiliyordum mesela, diyelim ki bir şey var ama onunla ilgili o seansta bir şey gelmedi. Ama ben alakasız bir yerden onu söylemem gerekiyormuş gibi bir şekilde konuyu açıp onu danışana aktarıyordum. Dolayısıyla akışı falan da inanılmaz bozan bir şeydi. Özellikle doktoranın ilk yıllarında. Mesela işte o Gonca Hoca’nın şurda (başını gösteriyor) olması, sesinin olması, tabi ki bazen rahatlatıcı bir tarafı da oluyordu ama, yani Gonca Hoca’nın tarzından dolayı genel olarak rahatlatıcı olmakla beraber, bazen onun ordaki varlığı sanki böyle şey gibi, kaşlarını çatmış ve “Ne yapıyorsun şu anda?” diyormuş gibi hissettiğim durumlar da oluyordu.” (EZGİ)

Gerçek üstü düzeyde kabaran uzmanlık ölçütlerine uyması imkansız hale geldiğinde, Ezgi’nin gerçekte olan haliyle idealliğin ölçütleri arasındaki farkı hissetmesi onu utandırıyor. Gerçeklerle olması gerekenler arasındaki yarık büyüdükçe de vaat edildiği kadar “uzman” olamamasının suçluluğu derinleşiyor ve kendi sözcükleri ile aktarmak gerekirse danışanını “kandırdığını” düşünmeye başlıyor.

“İmmm..... birazcık utanma. ... ıııııı.... Yani işte utanma da, işte o uzmanlığın dışına çıkmakla alakalı yani hani “Bunları söylemiyor olmam gerekiyordu ve hani ben kırılmayı şöyle iyi ele alıyorum. Kırılma olduktan sonra şöyle başa çıkıyorum. Harikalar yaratıyorum.” filan diyememenin getirdiği bir utanma hissi var bir miktar. İııııı..... başka.... Yani en baskın duygu bu herhalde şu an tanımlayabileceğim.” (EZGİ)

Uzmanlık ölçütlerinin yalnız kendisi için değil terapisti için de geçerli olduğunu belirten Ezgi, “kendinden daha uzman birini” aradığını bu yüzden yaşça ve deneyimce büyük bir terapistte gittiğini aktarıyor. Böylelikle onunla karşılıklı didişme riski olan iki meslektaş gibi değil; kendini rahatça uzmanına bırakan bir danışan gibi ilişki kurabileceğini söylüyor.

“İnıh gittiğim terapi, Şema Terapi çerçevesi çizip içini self’le dolduran bir terapistte gittim. Yani öyle

dediğim gibi salt Şema değildi. İşte birazcık bağlanma, selfle biraz birleştirerek, idealizasyonlar vesaire vesaire, bu kanalla gittiğimiz bir süreç oldu. İyi ki de öyle oldu aslında. Çünkü orda da şeyde çok zorlanmıştım, hasta koltuğunda oturmak zor olmuştü benim için. Yani eğer sadece Şema'yla gidiyor olsaydı eminim çok daha zor olacaktı. Çünkü bir yandan da terapist koltuğuna geçmeye çalıştığım zamanlarda da beni durduğu olmuştü o yüzden hani self bilmediğim bir alan. O yüzden çok o kanala geçemedim (gülüyor) orda. O açıdan iyi oldu benim için.” (EZGİ)

Görüşme sırasında katılımcılarda, yer yer ideal uzman ölçütlerini karşılama baskısı araştırmacıya karşıda da tetikleniyor. Onları yönlendirmek tamamen araştırmacının görevi olmasına rağmen sorumluluğu kendilerinde de fazlaca hissediyorlar. Bu noktada araştırmaya katılım isteğinden daha fazlasının varlığını görmek mümkün. Çünkü bu durumun daha sonra ikinci çalışmada imgeleme uygulamalarında da tekrarladığı görülmüştür. “Doğru yanıtı verme, kırılma ölçütlerini ‘tam’ karşılayan bir deneyim aktarmaya çalışma, yeterince kapsamlı ve açık konuşarak araştırma bulgularını berraklaştırmaya çalışma” gibi fazladan sorumluluk hissetme örnekleri yol boyunca yaşananlardan bazılarıdır. Aşağıda Nazire’nin örneğinde de benzer bir durum söz konusudur.

“Şey gibi bile hissediyorum. O kadar karışık ve muğlak anlattım ki umarım burdan bir şey çıkar gibi (gülüyor) saçma sapan bir şey.” (NAZİRE)

Gizem’in de aşağıda belirttiği gibi ideal olma zorunluluğunun yaşamında genel bir tutum olduğunu anlıyoruz. Bu tutumun da bir sonraki temada aktarılabacak geçmiş öğrenmelerle güçlü bir ilişkisi olduğunu söylemek mümkündür. Genel olarak aşağıdaki örnekte gibi tün terapistlerde hataya karşı bir tahammülsüzlüğe rastlanmaktadır.

“Yani tetikte olan bir tarafım hep vardır zaten. Böyle hani “hatasız olsun, düzgün olsun.” Hayata karşı hiç rahat olamamak gibi. Oralarda da böyle hatalı hissettiğim için kendimi devamlı, yapamamış gibi hissettiğim için, bence terapist tarafının yanında o taraf da çok vardı: hatalı hissedem. İşte, tedirgin hissedem. Hata yapmaya hakkı olmayan gibi hissedem. Öyle bir tarafım var çünkü. Yani hani burda da var bence (sesi alçalıyor).” (GİZEM)

Seans odasındaki konumlarını güçlülük üstünden tanımlayan Gizem; güçsüz kaldığı için danışanı tarafından yenildiğini düşünüyor. Eşitler arası bir ilişkilenden değil de bir güç mücadelesinden bahseden bu söylemin de ardında ideal uzman mitinin kokusunu almak

mümkün. Bu söylem bile o kırılma anında belirli bir çıtaıı tutturmaya çalışırken Gizem’in nasıl spontan olamadığını ve çırpındığını anlatmaya yeter gözükmeıtedir.

“Batırdım yani tam olarak. Batırdım. Utandım. Rezil oldum. Güldürdüm. Bitti tamam böyle, bu seans bunla gider. İııh güldü ya çünkü, bu şey o anda bunu hissettiriyordu. Güçlü bir pozisyona geçmişti o an yani. Öyle hani, beceremedim falan, bir şey kullanmaya çalıştım. Bu benim kafamdaki de o olabilir de (gülüyor), muhtemelen (gülüyor). Ya vakaya sorsan belki hatırlamıyordur bile ama ben sanki onu öyle düşündü gibi düşünüyorum.” (GİZEM)

Ezgi de danışana sınır çekmek için yaptığı yerinde müdahaleyi spontane bir biçimde değil de; ideal uzman duruşunu sağlama çabası yüzünden tıpkı Gizem gibi güç mücadelesi içinde konumlanarak, keskin bir biçimde yapıyor.

“Mesela aklıma gelenlerden, kırılmalardan bir tanesi: Yine işte böyle gitarlar mitarlar hazırlanmış. Zaten biz bunun üzerine konuştuk hocayla, belli bir şov dönecek orda ve benim tetikte olmam bu kanala girmemem gerekiyor. Bir sonraki seansta yine böyle organize etmiş vesaire... sigara içmek istedi. “Sigara içebilir miyim?” diye sordu. Ben yani, birazcık şey gibi, “O topa girmeyeceğim, bak sigara da bunun bir parçası, bunu yaptırmaman lazım, ayrıca sen normalde seanslarda tercih ediyor musun? Etmiyorsun, içmiyorsun, ya da MEDİKO’daki görüşmelerimizde hiç böyle bir şey yapmıyor, skype da onun aynısı, ekstra bir ayrıcalık olmamak durumunda vesaire vesaire” gibi böyle kafamda tilkiler dolanırken dolanırken ... “Tercih etmiyorum.” dedim ve tamamen kestim. Biraz böyle lafımın üzerine (gülüyor) laf söyletmeyeceğim gibi oldu.” (EZGİ)

Yine Gizem’den okuyacağımız bir örnekte, işini iyi yapmanın danışanın zihninde unutulmaz kalmayla eşleştğini görüyoruz. Üstelik unutulmaz olmanın bir ölçütünü, mümkün olmadığını kendi bilse de, yine gerçek üstü düzeyde bir tarafsızlıkla tanımlıyor. Bu örnekte de ideal olmaya ilişkin bir mitin, terapistin omuzlarına getirdiği yükü ve kırılma anlarında gerekli olan spontanitesine düşen gölgeyi görmek mümkündür.

“Yani çünkü mesleğimin bir parçası ve iyi yapmak istediğim bir şey. Hayatta diğerleri tolere edilebiliyor. Orda (seansta) daha (gülüyor) bir insanın zihninde iz bıraktığım için yani vakanın zihninde iz kaldığı için izlerin herhalde iyi olmasını istiyorum. Yani kendimle ilgili şeyler karışmadan. Çok mümkün olmasa da. Öyle.” (GİZEM)

Nergis’in danışanı, gizlilikle ilgili dikkat edilmesini istediği bir konuda Nergis’in çalıştığı birimin hatası yüzünde zorlanıyor ve bunun üzerine Nergis’e öfkeli bir mesaj atıyor.

Kırılma anında, birimin dolayısıyla kendisinin payıyla ilgili derin bir suçluluk duyan Nergis’in, mesleğinin ilk yıllarına kadar eskiye uzanan ve yaygın bir zarar verme korkusu olduğunu öğreniyoruz. Bu korkusunun, açıkça dillendirmese de, tıpkı Gizem gibi danışanın yaşamında izler bırakarak çok etkili olacağı varsayımına dayandığı düşünülmüştür. Danışanın kırılma anını “Pasabahçe’nin ince camları” biçiminde betimliyor. Kendisini de o ince cam vazoyu kıran, “danışanını çırılçıplak bırakan”, “onun hayatındaki eleştirellerin yerini alan” gibi ya hep-ya hiç söylemlerle zarar verme potansiyelinin doruklarında bir terapist olarak konumlandırıyor. Danışanın kırılma anı, kendisiyle ilişki kurmanın zor bir süreç aldığı ve yaşanan dikkatsizlik yüzünden güveninin sarsıldığı su götürmez bir gerçek olsa da, ilerleyen temalarda görüleceği üzere Nergis bu kırılma anından danışanın kendisinden çok daha fazla etkilenmiştir. Danışan öfkesini anlamaya ve bu olay üstünde çok durmamaya çalışırken, Nergis gerçekte uyumsuz bir biçimde çok yüklü söylemlerle kendini suçlamaktadır. Bu yüklü söylemler de ideal olmanın “Zarar vermeyeceksin!” kuralı çiğnendiği için işlenen günahın bedelleri gibi tınlamaktadır.

K: Evet çok panik yaptım. Yani hani bir de ben, düşene (gülüyor) bir de ben vurmuşum gibi. Çünkü zaten kızın hani güvendiği kimse yok. Hani bana güvendiğini düşünüyordum. Hani “size güveniyorum” diye bir şey hatırlamıyorum söylediğini de. Hani o , dedim ya o ortanca koltuğa hep eleştireller oturuyor, hani ben hep yanındayım Ayşe’nin. Sanki birden bire böyle ben de bir hata yaptım, gerçi o koltuğa hata yapanlar değil de böyle yanında değilmiş ve olamayacakmış gibi, anlatabildim mi emin değilim. Öyle.

G: Yani sanki işbirliğiniz bozuldu—

K: --Bozuldu. Çünkü sağlayamadım. Güvenlik, çok kalın duvarları vardı. O duvarları incelttim yani, tamamen yok etme değil, o sınırlardan çok bahsetmiştik. Ben birden bire böyle bir duvarı çekip geri koydum gibi. Bir anda çıplak bırakmışım gibi.”

...

... Benim en korktuğum şeydi. Daha yüksek lisans... 1 , evet. İlk kez- ön görüşme... almadık, pardon doktora 1. (iç çekiyor)- ııh danışan görmeye başlayacağımız zaman, danışan almıyorduk daha o zaman BDT alıyorduk Esmâ Hoca’dan, ilişkisel BDT’yi Gonca Hoca’dan alıyorduk. Gonca Hoca’ya söylediğim ilk şeydir. Hani “terapist olarak bir hastaya zarar vermekten çok korkuyorum.” Zarar derken fiziksel olarak, intihar etmesinden bir danışanımın ölmesinden çok korkuyorum’du.” (NERGİS)

Nazire’nin de anlık spontane bir eylemde bulunmasının ardından danışanına zarar verme olasılığını sorgulayıp sıkıntıya girdiğini görüyoruz. Nergis kadar yüklü söylemler kullanmasa da, sorgulamanın kırılma üzerinden epey zaman geçse de, görüşme içinde dahi sürdüğünü duymak ideal olanı yapmakla ilgili bir zorluğa takıldığını düşündürüyor.

“ Yani süreçte genel anlamda hani böyle zarar vermemek asıl mesele ya, tabi ki karşı tarafa da kendimize de, burda kendi içimde o öfkeyi taşımak istemediğim için bununla bir sonraki haftayı ve aramasını beklemeden ben bir hareket yap- ben bir davranış başlattım. Bu sefer hani bu onu yüzleştirmem, telefonda yüzleştirmem yanında olamayacağım-ele alamayacağım, tabi gerçek üstü değildi ama uzun uzun orasına burasına bakamayacağımız bir görüşme. Kafasına takar mı, dert edinir mi? Hani süreci etkiler mi?” (NAZİRE)

2.2.2.3. Geçmişten Bulaşanlar

Bu alt temada aktarılanlar terapistin yaşamına ve kişiliğine ilişkin Pandora’nın kutusundan çıkanlardır. Geçmişten öğrendikleri, yaşadıkları, yaşamadıkları ne varsa bugün seans odasında ya da terapistliklerinin herhangi bir alanında seçimleri, davranışları ve duyguları aracılığıyla karşımıza çıkıyor. Bu temada doğrudan aile yaşamı üzerinden bağlantılar verecek açıklıkta diyalog kurabilmek her katılımcıya göre değişiklik göstermiştir. Ezgi ve Nazire ile diğerleri kadar açık ve dolaysız bağlantılar kurulamasa da geçmişle bugün arasında bir bağlantının olduğu ve geçmişte öğrenilenlerin farklı biçimlerde yeniden sahnelendiği onlarla da görülmüştür. Aşağıda Nazire’nin görüşmesinden alıntılanan örnekte bu çalışma için yapılan görüşmenin Nazire’de yarattığı rahatsızlığı görüyoruz. Nazire’yi asıl rahatsız edenin yaşamına ilişkin “tam hazmedemediği” şeylerin varlığı olduğunu anlıyoruz. Bu noktada daha önce de belirtildiği gibi ilişkili alt temalarla bir etkileşim olduğu dikkat çekiyor. Tam yapılamayan şeylerin rahatsız etmesi ideallik mitini de çağırıştırıyor. “Geçmişten Bulaşanlar” alt temasına dönersek de, Nazire’nin konuşmayı geviş getirmekle eş tutmasından, kendine ilişkin bazı meseleleri “yuttuğunu” görebiliriz. Geviş getirdikçe ağzına gelenlerin neler olduğunu paylaşırsa da, uzun bir süredir içinde olan eski ve yutulmuş şeyler olduğunu okumak mümkün.

G: Şöyle toparlayabilirim. Son bir soru. Şimdi bunları konuşmak nasıl bir deneyim oldu senin için?

K: Biraz rahatsız edici.

G: Ne kısmı rahatsız etti?

K: Yani yeni fark ettiğim yerler de var. Kendi hayatımda kişiliğimle eşleştirdiğim yerler de var. Bir kısmını paylaştım. Bir parça rahatsız edici süreç açısından. Yani...

G: Nasıl bir rahatsızlık?

K: Yani yüzleşmek gibi. Yani kendinle, kendi karakterinle. Süreçte yaşananlarla. Harmanlayıp bir daha önüne getirip bir parça seans gibi hissediyorum hatta (gülüyor). Hani bir şeyi tekrardan ele

alıp gündeme getirip geniş getirmek gibi. Ama geniş getirirken yeni şeyler geliyor ağzıma. Biraz, bir parça rahatsız edici. Ama şey değil.... Sanırım şey kısmı rahatsız edici. Hani yeni şeyler geliyor. Yeni bağdaştırdığım şeyler var. O şeyler bana hep “Bak tam da hazmedemedin (gülüyor). Tam da hazmedemedin.” gibi bir şeyi hatırlatıyor. Öyle bir şeyi tetikliyor. Sanırım o kısmı rahatsız edici. ...Süreç rahatsız edici (gülüyor). Yoksa bir şey konuşuyor olmak, süpervizyona ya da vakalara dair bir şey konuşuyor olmak değil. Bu vakadaki benim sürecimi konuşuyor olmak beni biraz rahatsız ediyor sanırım.” (NAZİRE)

Nazire’den alıntılanan başka bir örnekte ise geçmişten öğrenilenlerle gelişen kişilik özelliklerinin terapi sürecinde sabretmesini kolaylaştıran olumlu etkileri olduğunu görüyoruz.

“Ben kendimin genel anlamda sabırlı bir insan olduğunu düşünüyorum. Dolayısıyla kızdığım da durup ilk önce kendim bir şey yapa- ya muhtemelen kusurluluk şemam da tetiklendi, ya da yetersizlik (gülüyor)- “Sen bir şey yapamamış olabilirsin, bir dakika!” diyorum. “İlk önce o ne yaptı şimdi?”yi sormuyorum. İlk sorduğum soru kendimle ilgili oluyor. Ve orda verdiğim cevap genel anlamda tamam her şeyini yaptın gibi bir yetkinlik de olmuyordu. Ve dolayısıyla ona bir parça hep anlayış gösteren, anlayış gösteren... gibi bir şeyle gidiyordu. Dolayısıyla daha kolay sabrediyordum anladığım kadarıyla. Şu anda geçmişe bakınca böyle hissediyorum. Daha az sert yüzleştirme yapabiliyordum. Daha tutup hoşgörü şeklinde de gidebiliyordu. O yüzden sürüyordu da süreç. İki yıl boyunca sürdü ve aynı örüntüde sürdü. Yoksa daha erken süreçte de bırakılabilirdi. Devam etmiyorsa ve ilerlemiyorsa, ben buna hiç karşı değilim, bırakılabilir. Sizi yoruyor ve kendi ilerlemiyor. Zaman kaybediyoruz. İyih ama böyle bir süreç olmuştu bu danışanla yani, kendimi de.” (NAZİRE)

Ezgi’nin ise “bilmediği yerden gelenlerle” zorlandığını görüyoruz. Aşağıdaki alıntılarda Ezgi, insanlarla etkileşim kurma ve sorunlarla başa çıkma konularındaki deneyimsizliği nedeniyle bu etkileşimlere ve sorunlara maruz kaldığında nasıl bocaladığını aktarıyor. Hatta görüşmenin başka bir anında sık kullandığı inkâr savunma mekanizmasını anlatırken “zorlandığı bir seanstan sonra notlarına hiç bakmadan haftayı geçirip yeni seansa hiçbir şey düşünmeden ve hatırlamadan geldiğini” de belirtiyor. Tüm bu aktarılanlar terapist olarak değil, insan olarak bilmediği yerden gelen malzemelerdir. Henüz yeterli tekniğe sahip olmasa da; etkileşimi daha iyi deneyimlemiş olsa ya da kaçınmadan başka bir biçimde sorun çözmeye hâkim olsa, kırılma anlarında bu kadar ketlenmeyeceği düşünülebilir.

“Yani... sanırım şey böyle, yani ben öyle çok... neye benziyor?... biraz şeyle alakalı galiba yani hani ben hep küçüklüğümden beri kendim çalışırım dersimi. Kimse bana yardımcı olmaz. Ben bir

şeyler başarırım ama ailem bunun- “Tamam Ezgi yapıyor zaten” der, o yüzden... ıımm... ya da ne bileyim... gerçekten ben böyle sessiz sessiz, böyle alttan alttan giden böyle bir bir tipimdir normalde. O yüzden burdaki bu şeyler de beni çok ürkütür. Böyle interaktif bir şeyler yapıyor olmak. Mesela süpervizyon öyle bir şey. Ben daha çok tek başıma olayım. Derste çok, lisans hayatımda bir kere bile elimi kaldırıp bir şey sorduğumu hatırlamam. Mesela o yüzden böyle, işte, ıımm, workshoplar falan beni ürkütür. Böyle interaktif olmak gerekecek. İşte sırayla sen söyle bakalım denecek vesaire vesaire. Bunlar hep beni böyle germiştir, şimdiye kadar. Çünkü ben daha böyle hani tek başıma olayım, hani beni bıraksınlar ben tek başıma yapayım filan tadında bir insandım. O yüzden süpervizyonun şeyi de benim için bir ilkti, aslında, bu kadar böyle karşılıklı paylaşımın yapıldığı bir ortam olması açısından filan, çok yabancı bir durumu benim için. Çünkü daha önce bunu deneyimlememiştım. ııh o açıdan çok gerginlik vericiydi gerçekten.”

...

“Kırılmalarla ilgili en çok sıkıntı yaşadığım nokta da dediğim gibi işte, biliyorum, yani burda bir şeyler oluyor, şu anda bir kırılma yaşanıyor. Bunun üstesinden gelmek. Yani bunu nasıl toparlayabiliriz bir sonraki seansta belki nasıl ele alabiliriz? Bu noktada en çok zorlandığım kısım. Yani günlük hayatıma çok benziyor aslında. Ben bir zorluk karşısında benim en temel başa çıkma şeklim kaçınmadır. İnkâr ederim, hani yani yok ki öyle bir şey. Ya da ne bileyim biriyle mi, ya biri bir şey söyledi ve kırıldım. Benim için de kıymetli biri. Hani gidip de “Bak sen bunları söyledin ve ben kırıldım” deyip çözmek için bir şeyler yapmaya çalışmam. Yokmuş gibi. Yani hiç temas etmem o konuya. Yani o kişiyle de mesela görüşmem. Ama görüştüğüm zaman da, sanki hiçbir şey yokmuş gibi devam edebilirim kaldığım yerden. Ne kadar kırılmış olsam da. Hani gündelik hayatımdaki en temel örüntüm de zaten bu şekildedir.” (EZGİ)

Sevgi’nin örneğinde de ailede yaşananlarla kurulan açık bir bağlantıyı görüyoruz. Sevgi’nin kırılma kesitlerini, danışanın önerilen görevleri kabul etmemesi, uzun sürelerle susması, kurulan formülasyonlara eşlik edememesi ve tüm bunlara rağmen ısrarla terapiye gelmeye devam etmesi çerçevesinde özetleyebiliriz. Hatırlanacağı üzere, bu geri çekilme türü ittifakta kırılma örneklerinde Sevgi büyük bir “sıkışmışlık hissi” yaşıyordu. Yaşadığı bu sıkışmışlığın, çocukluğundan itibaren aldığı fazlaca yük ve sorumluluklar ile birlikte yalnız bırakılmasıyla köklendiğini görüyoruz.

“... Sorumluluğun bana atılması çok ailevi ilişkilerimi hatırlatıyor. Mesela ben ailemin büyük çocuğuyum. Ve şey ııh şeye benziyor, annemin işte şey ııh “Kardeşin için sen onun işte annesi gibisini zaten.” demesine çok benziyor. “Sen ona annelik edersin. Sen ona bakarsın. Sen ona şunu yaparsın.” İşte, “Ben şunla uğraşırken sen kardeşinle ilgilen. Ona bak. İşte ne biliyim canı ne istiyormuş, oyun mu oynamak istiyormuş? Dışarı arkadaşlarıyla oyun oynamaya giderken onu da götür.” Çok buna benzer bir şey. Yani şey ıımm sorumluluğum olmayan bir şeyi bana zorla sorumluluk olarak veriyormuş gibi. Bu mesela, hem öfkeleniyorum, hem onu götürmek istemiyorum ama bir taraftan da götürmek zorundayım. Hâlâ böyle. Mesela buna çok yakın bir şey. Hâlâ da öyle. “Kardeşini tatile götür”. Niye? Annesi miyim ben onun? Çok buna benzer bir şey. Yani talep ediyor. Bir şey yapmamı buyuruyor hatta. Ama nasıl yapacağımı ne yapacağımı, hani onu bana bir sorumluluk olarak veriyor ve kafamı da bağlayıp “Hımm olmadı”. Mesela şey yapıyor, “Kardeşini al dışarı çıkar üstünü değiştirsin”, “Tamam” diyorum, alıyorum elinden. Küçükken de böyle olurdu.

Kıyafetlerini değiştiriyorum vesaire, bir şeyler giydiriyorum, “Olmuş mu bu şimdi onunla?”. Beğenmiyor mesela üzerindeki kıyafeti. Çok ciddi bir şey yaratıyor bende, öfke yaratıyor. “Al sen git o zaman. Annesi sensin çünkü.”... duygusu. Buna çok benziyor sanki.” (SEVGİ)

Gizem’le yapılan görüşmeden alıntılanan üç örnekte görüleceği üzere, aileyle kurduğumuz etkileşim içinde kendiliğimize ilişkin kalıplar ve tarzlar geliştiriyoruz. Bu tarzlar hep bizimle olduğu için terapi odasına da kaçınılmaz olarak bizimle geliyor.

“K: İmalı. İmalı bakışlar beni çok etkiler zaten.

G: - o, o nasıl etkiler peki seni?

K: O beni çok etkiler. Hemen düşürür. Yani çok olan çok ııh yaygın bir şey. ııh ve şeyi hep okuma yaptığım için o bakışlardan böyle sanki okuyabiliyorum aklımdan geçmiş gibi. Sağlıklı bir şey olmadığını bildiğim halde. ııh, bakışları, mimikleri işte gülüşü. E zaten tez konum da anne-bebek yüz yüze oyun. Yani (gülüyor) orda da muhtemelen şeylerim var. Çünkü çok önemli hani. Sözel olmayan o non-verbal dediğimiz iletişim çok önemli. Orda da o şeyleri, o yüzden o gülüşüne falan takılıyorum muhtemelen.”

...

“K: Neye benziyor o bakışı görmek, o gülüşü görmek? (sesi alçalarak kendi kendine sesli düşünüyor)... onun da geçmişten gelen bir tarafı var. Onu okuyordum yani. “Doğru mu değil mi? Mutlu mu? Memnun mu?” Hani ailem açısından da öyle. Çünkü çok mimik kullanan bir şeyde büyüdüm hani, ortamda.

G: Hımm.

K: İım, hani çok söz söylemeye gerek kalmadan ben de kardeşim de anlarınız zaten (gülüyor), neler olduğunu. İım, genelde böyle, ama mesela sertlik için kullanırlar. Babam özellikle. Çok mavi ve cam gibi gözleri var. Ve böyle korku gibi. O korkuya benziyor olabilir ya. Biraz evet. Parlak, net, keskin gözleri var. Doğru yolda mıyım diye bakmış olabilirim onun gözlerine. Annem çünkü çok şeydir “miiiii” (annesinin tiz sesinin taklidini yapıyor) öyle biridir (gülüyor). Ondan değildir o yüzden muhtemelen. O da çok mimik kullanır ama hep böyle şey yansıtır, aynalar yani.”

...

...

“K: Evet. Bence öyle bir şey. Kesinlikle öyle. Yani mesela, işte halamlara gidiyoruz falan, orda da böyle bir sürü kuzen var falan, ama işte ben başarılı bir dönem geçirip gitmek, işte hani annemin uslu kızı olup gitmek, orda, o aile çok başka bir aileydi. Ve böyle hep örnek gösterilmek, gibi yani. Öyle olursa ancak çünkü bir şey tamamlanacaktı benim için. ııh...

G: Ne (tamamlanacaktı)?

K: Yani öyle olursa o ailenin bir parçası olabilir miyim gibi bir hissim vardı, kesinlikle. Ve şeyi düşünürdüm böyle kopuk, işte istediğini yapmış, ııh, çok kendini zorlamamış ııh öyle insanlar var ya, “Ben bunu çok şey yapamam fazla” gibi değil de her şeyi elini altına taşının koyup böyle güzel güzel şeyler yaptıktan sonra hani orda var olmak. Annemin belki gurur duyması, bundan. Çok öyleydi ya. Birebir öyleydi. Yıllarca öyle geçmiş, kesinlikle öyle geçmiş (iç çekerek). Biraz üniversite mezuniyet sonrası rahatlayan bir şey... herhalde.

G: Bu tarzların peki, bu öykülerde anlattığın gelişen tarzların sence bu danışanınla yaşadığın zorlukları nasıl etkilemiş olabilir?

K: İm... bence net olamamamı etkilemiştir. “Ben Hanım dememenizden hoşlanmıyorum.” demeyi. Bu kadar köşeli biri hiç olamadım çünkü. O da sağlıksız bir şey (gülüyor) ama en azından birazcık olsaymış iyi olurmuş. Ya bir kere net duramamamı çok etkiledi. İşte bir şey böyle, o karıştıran şey yapan, güvensiz hissedenden köşeye sıkışan falan, o tarafım bence hep ordan yani. İıh orda da sonuçta bir hata var. Hata yapmışım. Ne biliyim iki tane soru sormuşum atıyorum, hata dediğim beni zorladığı bir anda böyle ııh karıştırıp işleri fazla fazla bir paragraf bir tane cümlede sorulacak şeyi bir paragraf sormuşum. Yani oralarda tetikleniyor bence. “Hata yapmakla ilgili şeyim olmamalı.” Biraz hani bir mükemmeliyetçi bir tarafımda oluştu tabi ki (gülüyor), bu şeyin yanında, uyumlu, şey tarafın yanında. O da böyle çok çabuk engellenmiş. Çok çabuk düşmek, toplamak yerine düşmek gibi. Modumun düşmesi gibi (gülüyor).” (GİZEM)

Nergis kendini danışanın annesi gibi görüyor ve bir annenin çocuğu üzerinde sahip olduğu sorumluluklar kadar çok sorumluluğun baskısına maruz kalıyor. Bir terapistin danışanı için anne işlevinin olduğu söylenebilir ancak hiçbir zaman danışanın gerçek annesi de değildir. Terapist danışanına ancak yetişkin dünyasının sınırları içinde bir “anne” işlevi sağlayabilir. Nergis’in çocukluğunda da ihmal ve istismar temalarının yer aldığı öğrenilen görüşmede, geçmişinden örtüşen durumlar nedeniyle danışanıla özdeşim kurmasının çok kolaylaştığı görülüyor. Kurulan özdeşimin bağının güçlülüğü de terapistin danışanına karşı sorumluluğunun yük ve suçluluğa dönüşmesine neden olabiliyor. Aşağıda kedisiyle yaşadığı durum ile ihmal ve istismar konularıyla yakın temasını anlatıyor Nergis. Özdeşimin sadece sözü geçen danışanla değil tüm danışanlarıyla yaşandığını da diğer örnekten görüyoruz.

“Benim yüzümden bir şey oldu. Bu benim hayatımda da böyle, genel olarak böyle zaten yani. Ben bir şey yaptım ya da ben bir şey yapmadım. Zaten istismar ve ihmal tanımları ikisi de (gülüyor), ilgilendiğim alan. İıh ve sonunda kötü bir şey oldu duygusu. Yani burda da hani ben Ayşe’ye kasti olarak zarar vermedim onun çok net farkındaydım. Ama mesela beni çalıştığım alanda en çok etkileyen şey ne fiziksel ne cinsel, duygusal istismar. Beni en çok duygusal ihmal beni en çok etkileyen şey. İıh burda da fiziksel bir ihmal söz konusuydu, o koordinasyonun yapılamaması. Hani ben ihmalkar ebeveyn gibi hissettim kendimi. Onun sonucunda da o zarar gördü duygusu. Toparlanamayacak bir şey de değildi, şuan için. Ama o anki o değildi. O ebeveynlikle ilgili, o sınırlı yeniden ebeveynlikle ilgili imgeyi oluşturmaya çalışırken, o duygusal destek, ortam falan derken hani ordan ihmalkar ebeveyne kaydım sanki o anlık. Suçluluk da ordan geliyor zaten.”

...

“K: Benim kedim beş aylıkken üçüncü kattan aşağıya atıldı. O zaman benim evde kalmıyordu yani. Benim ev arkadaşım istememişti başka bir evde kalıyordu ve yaramazlık yaptığı için bir tane psikopat tarafından (iç çekiyor) ııh hızlı bir şekilde atılıyor ve bacağı kırılıyor. İşte bana gece haber gelmişti. İıh, ben işte veterinerine götürdüm. Ben balkondan düştü diye söylemişim, söylememişim

bunu. İıh, sonra başka ziyarete gelen birlerinden öğrendim ben atıldığını. Bir tane stajyer veteriner vardı. Kavga edesim vardı onla. Gevşek bir tipti. “Biz” dedi “bunun adını İstenmeyen Tüy olarak koyduk.” dedi. İıh ki benim en şeyimdir yani hani benim hayatta tek şükrettiğim şeydir Zilli. O an çok kötü hissettim. Çünkü kimlikte benim üstüme kayıtlı. Yani çünkü bana geldiğinde de ölmek üzereydi. Ben o zaman aynı evde yaşıyordum erkek arkadaşım. İki üç kere zaten kurtardım. Ben işte İzmir’e gidiyordum. Veterinere götürmeyeceklerdi ya işte bir şey olmaz diye ben yol üstü cebimde götürdüm veterinerine. Ki ölüyormuş az kalsın mikrobik bir şeyi varmış. (iç çekiyor) O gün de o kadar şey hissettim ki, “Ben koruyamadım”. O ihmalkar ebeveyni o zaman çok fazla hissettim mesela şu anda ne zaman ihmal istismar anlatırsam bir yerde, hani şey derim hep, yani istismara uğrayan bir çocuğu eğer aile istismar ediyorsa bunu gözden kaçırmak çok büyük bir risk ama kaza sebebiyle aileyi istismarla suçlarsan bu da çok büyük bir risk. O kırılma ayrı bir şey yani. İhmalkar ebeveyni o zaman çok net hissetmişim o Zilli’yle olan şeyde. “İstenmeyen Tüy” falan. Şimdi onla benzeştirdim birazcık duyguyu. Çok ağlayasım geldi (gülüyor). Öyle.”

...

“İıh, şey,... yine çağrıştı. Genel olarak ayrılımlarla ilgili de bir sorunun var hani bireysel olarak. Çocukta sonlandırdım onlarla ilişkimde bir zorluk yaşamadım. Ama bunda sanki böyle bu sınırlı yeniden ebeveynliği ben çok mesela, yani Şema Terapi’ye ait en sevdiğim kavram yani. Bir de benim bu gerçekten hem anneye hem annelikle ilgili kendi meselelerim de var zaten. İıh mesela ben direk oyun terapisindeki çocuklara “çocuğum” demekten son bir yılda falan vazgeçtim işte. “4 tane çocuğum var” falan (gülüyor). Aynı şekilde burdaki danışanlara da öyle, çocuk yanlarını çok çalışıyoruz ya, çok –evet oyuncaklarla oynamıyoruz- ama çocuk terapisinde çok aile de görmüyorum zaten.” (NERGİS)

2.2.2.4. Süpervizyonda “Görülme” Gereksinimi

Süpervizyon sürecinde ele alınan bir vakayla yaşanan kırılmaların süpervizyon bileşeni olmadan değerlendirilmesinin eksik kalacağı düşünülmüş ve yolun başında görüşme sorularına bu konuda sorular eklenmiştir. Yapılan analiz sonucunda da süpervizyon bağlamının terapist yaşantıları üzerinde etkileri olduğu bulunmuştur. Süpervizyon tanımıyla kast edilen, süpervizyon alınan bağlam, yani; süpervizör, grup arkadaşları ve bu kişilerle kurulan ilişkilerin toplamıdır. Görülme’den kast edilen ise terapistin gereksinimi neyse karşılanması ve yargılanmadan olduğu haliyle kabul görmesidir. Sözü geçen gereksinimler terapistten terapiste değişebilmektedir. Aşağıda örneklerle açıklanmıştır. Süpervizyon bağlamının aynı zamanda not aldıkları ve değerlendirildikleri bir bağlam olmasının terapistleri zaman zaman zorladığı görülmektedir. Nazire’nin yüksek lisansta aldığı süpervizyonunun okul dışından not vermeyecek bağımsız biri tarafından verilmesi, tam da bu zorluk noktasında Nazire’ye kendini güvende hissettiriyor.

“Süpervizyonum tek bireysel süpervizyondur. Okul dışından biriydi. Hani böyle çok değişik etik kuralları var buraya göre. Okuldan bir hoca yani sizi notlandıracak bir hocayla olmaması gerektiğine, bu süreçlerin çok, ikili ilişkilere çok girilmemesi gerektiğine, dinamik kuramın şeylerine süpervizyonda da çok uygulandığını- bana çok iyi gelmişti. Çok korunduğumu, çok iyi hissettiğim bir süreç olmuştu. Sonra tez sürecim uzayınca bir yıl daha- normalde bir yıl teorik hazırlanıp, sonra bir süpervizyonla danışan görme bir yıl şeklinde oluyor ama tez sürecim uzayınca süpervizyonuma da devam ettim. Mesela orda da ücret ödemişim devam ettiğim süreçte. Çünkü artık ders kapsamının dışındaydı. Bütün dinamik şeyleri uyguladığımız, ama bana o çerçeve iyi geldi. Yani dinamiğin o kısımları çok iyi geldi.” (NAZİRE)

Nazire sonrasında doktora grup ortamında aldığı süpervizyonda kendini gerekmedikçe açmayarak koruduğunu, zaten terapistlerin öznel yaşantılarına yönelik konuların çok açılmaması sayesinde de çok da zorlanmadığını aktarıyor. Tam da buradan hareketle, bu yaşantıları paylaşmanın yokluğunu fark ettiğinde Sevgi’nin, bu paylaşımına yönelik gereksiniminin giderilememiş olduğu ve bu durumun kendi içinde bir “keşke” yarattığı gözlemleniyor.

“Şeyleri fark edememişim mesela, şu an konuşunca, yani, orda terapist olarak yaşadığım şey benim hayatımda neye benziyor. Mesela bizim süpervizyonlarımızda hiç bu konu olmadı. Çok şaşırdım. Neden acaba süpervizyonlarda bunu konu etmemişiz? Süpervizyonun çok danışan odaklı olduğunu hatırladım bir anda. Hiç kendimden bir şey açmadığımı, kendimden bir şey koymadığımı ve ben bir terapist olarak yaşadığım şeyi bir şeye benzeterek süpervizyonda aktarmadığımı fark ettim. Süpervizyonda hep danışan üzerinden gidilmiş. Şu an mesela çok şaşırttı beni. “Aa ne kadar benzer tarafları varmış o zaman niye bunu fark etmemişim acaba?” diye düşünüp şaşırdım.” (SEVGİ)

Kendini açma gereksinimi kadar, kendini açmanın bağlamının özelliklerinin de önemli olduğu görülmüştür. Grup arkadaşlarıyla deneyim yönünden kendini karşılaştırdığında yetersiz olduğunu düşünen Sevgi, süpervizörü tarafından kabul görmeyi beklediğini söylüyor. Sevgi deneyim eksikliği yüzünden yönlendirmeye gereksinim duyduğunu dile getiriyor. Alamadığı yönlendirmeyi hocanın ilgisini kazanamadığı ve kendi haline bırakıldığı yönünde yorumluyor. Bu durum da onun için kendi haliyle yargılanmadan kabul göremediği anlamına geliyor. Aşağıda bu durumu açıkladığı düşünülen uzun ama önemli bir kesit yer alıyor.

“Bırakılmış olmak şöyle hani, ııh parka gidersiniz mesela, diyelim ki annenle parka gidersen, annen seni serbest oyun oynaman için bırakır ama şöyle de bir bakar ne yapıyor ne ediyor vesaire diye. Ondan sonra ııh gelirsin işte yanına, “Anne ben kovayla oynuyorum, şöyle yapıyorum” işte tamam der, bakalım edelim. Hani gözlediğini hissedersiniz. Ama süpervizyonda çok öyle hissetmiyordum.

Gidiyordum. Bir şeyler yapıyordum, yapıyordum, yapıyordum. Mesela geldiğimde “Ee ne yaptın?” diyordu gibi hissediyordum. Yani gözleyip beni, zaten ne yaptığımı bilmiyordu. Geldiğimde “Ne yaptın? Ne oynadın? Salıncağa bindin mi? Kaydırağa bindin mi?” Hani bunlara ilişkin cevaplar bekliyormuş gibi. Bunları sormuyordu gerçekten. Gülümsüyordu, “Ne yaptın keyifli vakit geçirdin mi?”. Ama benim ona uzun uzun anlatmam gerekiyordu. Mesela benim keyifli bir vakit geçirdiğimi gözleyen şeyden, anneden daha farklı bir anne şeyiydi bu. “Keyifli vakit geçirdin mi?” sorusu mesela bende şey duygusunu uyandırıyordu ıııh zaten “Ben seni gördüm çok eğlendin”, değil. ... “Ben bakmadım sana, kitabımı okudum. Yani bakmadım sana işte, başka bir şey yaptım, telefonla konuştum. Ee sen ne yaptın?” Bu bana işte şey gibi gelmiyordu. Hani sanırım bundan farklı bir şeye ihtiyacım vardı. Birinin beni gerçekten gözlemesine ve o gözlediği şeyi bana hissettirmesine ihtiyacım vardı. Ama mesela onu çocuk süpervizyonlarında görüyordum gerçekten. Şey diyordu mesela “Bak sen geçen seansta da şöyle yapmıştın. Bak bu seansta da böyle yapmışsın. Galiba sende şöyle bir şey var. Gel bakalım. Ne oluyor? Neden zorlanıyorsun?” Bana diyordu mesela, “Ee, bir sonraki hafta ne yapacaksın?” Ben zaten çıktığımda sorduğum soruyu orda mesela çocuk süpervizörümün bana soruyor olması şey duygusunu uyandırıyordu, “Ne yapacaksın?” diyordu. Yani “Şunu şunu yaparım” diye düşünüyorum vesaire. “Gel bak konuşalım. Şunu şöyle şöyle şöyle” O seansa mesela ben gerçekten hazır gidiyordum. Ve iyi hissediyordum kendimi. Mesela bir şeyi deniyordum, denediğimin sonucunu görüyordum ve öğreniyordum. O işte park meselesi çok sanırım ona benziyordu. İşte iki park halindeymiş gibi. Biri “Nasıl keyifli vakit geçirdin mi?” diye soruyor, bir tanesi işte şey diyor mesela “Ee salıncakta ne kadar çok eğlendin?” diyor gibi.”

...

Terapi sürecinde de mesela şu an baktığımda şey hissediyorum yani, çok çırpınıyormuşum. Keşke biri de beni alıp ordan çıkarsaymış. Çünkü ben şeyi söyleyebileceğimi hissetmiyordum orda, “Bu danışanla süreç bana iyi gelmiyor ve acaba bu danışanı (gülüyor) başka bir yere mi versek başka bir yere mi yönlendirsek”. Şeyi ima ettiğimi hatırlıyorum. Yani ima yollu söyledim bir defa, yani ııh, “Sanlı danışan benle olan sürecinden fayda görmüyor keşke onu daha yetkin bir insan görse. Danışana şöyle şöyle şöyle şeyler yapılmalı diye hissediyorum” dediğimde mesela süpervizörüm şey demişti. “E yap o zaman.” ... Belki bir çok insan için şey gelmiş olabilir “Bana ne kadar güveniyor ve bunu yapabileceğini hissediyor ve bunu bana şey yapabiliyor, verebiliyor” ama benim için öyle değildi. Ben danışanla gerçekten baş edemiyordum. Danışan geliyordu ben onu istemediğimi söyleyemiyordum (gülüyor) ve süpervizörüm de bana “E yap o zaman” diyordu. “Bunu sen yapacaksın ve bunu ben senden almayacağım. Ve bunu yapman işte, benim gözümdeki şeyini kanıtlayacak” bunu böyle yaşıyordum gerçekten.” (SEVGİ)

Süpervizörünün kendisine güvendiğini hissettiğini, dolayısıyla onu hayal kırıklığına uğratmak istemediğini belirten Gizem, terapide yaptığı(nı düşündüğü) hataları kimi zaman kendi sözleriyle “tıpkı annesinden bir sır saklayan küçük bir çocuk gibi” süpervizörüne söylemediğini aktarıyor. Yukarıda Sevgi’nin ve aşağıda Gizem’in örneklerinde görüleceği üzere süpervizörün değerlendirici konumu yalnız akademik çerçeveye sınırlı kalmıyor; yapılan annelik atıflarıyla da anlaşılacağı üzere, bu konum terapistlerin benlik değerlerini oluşturmalarında çok belirleyici aynalamalar da içeriyor.

“K: Süpervizyon altında olmayan vakalar için kendimi bu kadar takip etmiyorum. Süpervizyon bir

fark yaratıyor vaka için bende.

G: Nasıl?

K: Diğerleriyle daha şey, ıııh, spontan konuşuyorum. Süpervizyon vakasında böyle bir şeye giriyorum, daha itinalı oluyor. Öyle bir fark. Daha itinalı oluyorum, herhalde. Ama kötü bir itina, işte hani daha çok tetikte oluyorum aslında süpervizyon vakalarında.

G: Neye karşı bir tetikte olma hali?

K: İşte hata yapmamaya karşı. Süreci doğru düzgün sürdürmeye karşı. Süpervizyon vakası olması önemli.

G: Çünkü?

K: Çünkü hani belki de orda bir ebeveyn var (gülüyor). Belki de değil, bir ebeveyn var ve ona gidip anlatıyorsun, neler yaptığını. Allahtan çok böyle aferin diyen, olumlayan bir ebeveyn değil de pekişmiyor. Hani öyle seni hissediyor ve sessiz kalıyor öyle anlarda. Bunu anlayabiliyorum. Aferin beklediğim çok bağıyor zaten. Bunu diğer grup arkadaşlarımda da görüyorum. Aferin istediği çok belli oluyor. Ama o susarak pekiştirmiyor bunu aslında. Sonra biz devam ediyoruz (gülüyor). Aferin almak için hani süreci böyle çok şey yürütmeye çalışmak, itinalı, işte vaka gidiyor, ilerliyor gibi yürütmeye çalışmak, oluyor süpervizyonda.” (GİZEM)

Görüşmeler sürecinde süpervizyonda yalnızca süpervizörün değil; grup dinamiklerinin, grup arkadaşlarının varlığının da terapistin yaşantıları üzerinde etkili olduğu fark edilmiştir. Bu nedenle grup arkadaşları etkileşimine ilişkin sorular da soru setine eklenmiştir ve tema başlığı sadece süpervizörle kısıtlı tutulmamıştır. Özetle süpervizyon alınan bağlamın genel olarak terapist üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Seansta yapılan hataların, kişisel zorlanmaların konuşulması gereken bu bağlamda güven gereksinimi duyan terapistlerin, yaşadıkları değerlendirme kaygısının akranları tarafından da tetiklendiği gözlemleniyor. Aşağıda Nergis’in grup arkadaşlarıncı tetiklenen değerlendirilme kaygısına ilişkin yaşadığı yumuşak geçişi okuyoruz.

“Bence süpervizyon arkadaşı da çok önemli. Emre’yle, Emre’yle alıyoruz biz. Normalde aslında Emre’yle çok farklı yaklaşımlarımız var. O tam yetişkin gibi, daha analitik bir bakıştan Şema Terapi’ye kaydı. Başta Emre’den de biraz çekiniyordum çünkü genel olarak hata yapmaktan çekinen bir insanım zaten. Ama ıııh şey artık o şeyim yok. Ya çünkü şeyi çok benimsemiş durumdayım, belki olmadı yetişkinim evet herkesin bir tarzı var gerçekten.” (NERGİS)

Ezgi ise bu noktada Nergis kadar yumuşak bir geçiş yaşayamıyor. Gruptaki kimseyi tanımaması, onlardan deneyimsiz olmasının tetiklediği “ideal olma” zorunluluğunun yarattığı baskı, ve deneyimsizliği onun için zorlayıcı bileşenlerdir. Bu bileşenler bir araya geldiğinde “görüşmeye kafasında süpervizörü ve süpervizörünün pelerini altındaki arkadaşları olarak bir grup halinde girdiğini” söyleyen Ezgi, grup arkadaşlarının gözündeki yerinin de önemli olduğunu, o yeri de bozmak istemediğini belirtiyor. Pelerin

sözcüğünün kullanılması süpervizörüne atfedilen süper kahraman özelliklerini çağrıştırıyor. Ezgi'nin zihninde diğer grup arkadaşlarının ayrı pelerinleri olmasa da; kendisinin tersine, var olan bir pelerinin altına girebilecek yeterlilikte ve “ideal uzman” olmaya çok yakın bir konumda oldukları görülüyor. Burada “ideal terapist olma” temasının etkileşimsel olarak süpervizyon meselesini Ezgi'nin zihninde nasıl belirlediğini görüyoruz. Tüm bunlardan hareketle, kişilik özellikleri ve sahip olduğu miti ile süpervizyon ortamında deneyim kazanmaya çalışan Ezgi için yargılanmamanın ve kabul görmenin belirgin bir gereksinim olduğunu söyleyebiliriz.

“İımm ... şey gibi .. böyle bir, ıımm, Amerikan filmlerinde şey olur ya mahkemelerde jüri- ler vardır. Sanki jüri gibi. Onlar benim- jüri gibiydi- onlar benim zihnimde. Ve jüri (gülüyor) benim tarafımda olmayacak hiçbir zaman. Yargıcın tarafında olacaktı gibi, hissediyordum. Yani çok yalnız hissettiğim zamanlar oluyordu gerçekten süpervizyonlarda. “Yapamıyor muyum acaba? Olmayacak mı?” vesaire vesaire diye düşündüğüm ve o yüzden yani ıımm... diyelim bir uygulama yapılacak, işte yaşantısal tekniklere geçilecek, sandalye çalışması yapılacak vesaire, hep onda böyle bir erteleme motivasyonum oluyor.” (EZGİ)

2.2.3. Bir Anlık Kontrol Kaybında Görülenler: Terapistin Dikemediği Sökükleri

Tüm çalışma boyunca diğer temalar için onlarca örnek arasından anlatılan temayı en iyi aktaracak alıntılar örnek seçilmeye çalışılmıştır. Ancak diğer temalarda gördüğümüz bu seçme işlemi bu temaya geldiğimizde gerekmemiştir. Çünkü her terapist dikemediği söküklerine ilişkin yalnızca birer paragraf söz söylemişlerdir. Bu temaya gelene kadar okunan alıntılarda terapistlerin üzüntü verici içerikleri aktarırken güldüğü, önemli konulara geçerken akışı bozup zihinlerinde uçuştugu kolayca görülebilmektedir. Tüm görüşmeler boyunca oldukça içten ve açık olduklarını hissettirseler de; özel yaşantılarına ilişkin bölümlere geldiğimizde, terapistler tüm alan yazınla paylaştıkları bu bilgileri sağlıklı bir ego işlevi olarak da değerlendirebileceğimiz bir savunmayla koruma altına almaktadırlar. Ancak tüm görüşme boyunca süren bu kontrollü açılmaya rağmen; hepsiyle yalnızca bir kez gözlemlenen bir derinleşme yakalanmıştır. Bu bazılarında bir saniyeliğine kontrollerini kaybedip derindeki duyguyu temas etmeleriyle mümkün olmuş, bazılarında ise yine bir parça kontrol eşliğinde derindeki duyguyu aktarma biçiminde gerçekleşmiştir. Bu bir anlık kontrol kaybı ya da kontrollü duygu paylaşımı olarak özetleyebileceğimiz kesitlerde ise; iç çekmeler eşliğinde aktarılan bir çabalama,

yorgunluk ve tükenmişlik anlatımı bulunmaktadır. Aktardıkları bölümler bittiğinde, bu bölüme ilişkin duygunun da konunun da kapandığı görülmektedir. Tüm terapistlerin dikkat çektiği yorgunluk, danışanlarıyla ilişkiyi dengelemenin zorluğunun yanı sıra; bunu kesintisiz yapıyor zorunda olmakla ilişkilidir. Terapistler, ringden çıkma lüksü olmadan hep oyunda kalma zorunluluğu yaşayan bir boksör gibi hep bir mücadele içinde tanımlıyorlar kendilerini. Bu sözü edilen yorgunluk sanki, konuşulan kırılma anından bağımsız, ancak o anı da etkileyen büyük bir şemsiyeden damlayan, mesleğe ilişkin bir etken anlatıyor. Anlatılanlar ışığında; kırılmaların ele alınmasında ve yaşanan zorlanmalarda, bu mesleği yapıyor olmanın, seçmiş olmanın yarattığı bir etkinin de varlığı gün ışığına çıkıyor. Bu etkileşim Nazire'nin de aşağıdaki sözlerle anlattığı üzere kanıksanmış bir süreç: “Her terapist bir parça yük taşır, her terapist yorulur.”

“Evet. Mesela seanstan çıktığımda gerçekten çok yorulduğum ya da zihnen onu bir sonraki haftaya taşıdığım seanslar olabiliyordu. Herkes bir parça taşır. Hani zaten bu bu mesleğin önemli bir tarafı. Zihnimizde tutmak, unutmamak bir sonraki haftaya kadar önemli şeyleri, kişiyi unutmamak ama, böyle eve gidip yorulduğum ya da eve gidip sıkıldığım, ‘Olmuyor!’ diye frustre hissettiğim şeyler oluyordu.” (NAZİRE)

Yorgunluk başka açılardan tanımlandığında; tahammülü azaltan, başa çıkma kaynaklarını boşaltan ve başka bir kendilik figürü ortaya çıkaran bir olgu olarak karşımıza çıkıyor. Üstelik zamanla, bu yeni kendiliğe karşı bir yabancılaşma da gelişmeye başlıyor.

“Gerçekten yani çok öfkeli ve tahammülsüz bir insandım. Onu hatırlıyorum. Gündelik hayatıma şey, yani gündelik hayatıma şey özel hayatıma, arkadaşlarımla ilişkiye çok olumsuz yansıyor. Şey oluyordu, uyuyamıyordum gece gerçekten. Yarın gelecek falan diye düşündüğüm için. Ve tedirgin oluyordum, huzursuz oluyordum. Deşifre yaparken görüşmeleri izlerken “Allahım” falan diye böyle sinirleniyordum. Sinirli bir insan olmuştum ya, o dönem gerçekten sinirli ve tahammülsüz bir insan olmuştum. Onun örüntüsüne benzer şeyler olduğunda mesela bir insan, bir yere gideceğiz arkadaşlarla en basitinden, işte “Şunu mu yapsak, bunu yapsak, şunu mu yapsak?” diye böyle genel bir şeyim vardır benim. “İnh şuraya gidelim, buraya gidelim, buraya da gidelim üç beş tane önerim olurdu. “İnh bilmem ki ya canım istemedi.” “Eeh!” diyorsun o zaman, boğazını sıkabilecek duruma gelmişim. “Ne istiyorsun söyle!”, gerçekten çok öfkelenmişim. O dönem çok tahammülsüz bir insan olmuştum ve herkes bunu söylüyordu. “Yani hakaten çok çabuk öfkeleniyorsun ve çok tahammülsüz bir insan oldun.” Çünkü şey hissediyordum, çözüm ürettiğim halde biri böyle “İnh” yaptığında “O zaman ne istiyorsun söyle! (gülüyor)”. Çok böyle bir insan olmuştum gerçekten.” (SEVGİ)

Ezgi'den alıntılanan paragrafta ise engel olunmayan etkenlerin devreye girdiğini göre göre seans yapmaya devam etmenin yoruculuğu aktarılıyor.

“Ama zor gerçekten. Yani biraz böyle şey gibi. Sanki böyle seanslarda da devlet memuruymuşsun gibi yani o birazcık o samimi ilişkiden tabi ki uzaklaştıran bir şey. Yani ne bileyim hani evrak işlerinde falan böyle his... sedersiniz ya, genelde öyle hissedilir ya. Sanki o da öyleymiş. Yani aslında benim duygularım da var orda işin içinde. Benim kişiliğim var. Yani ben varım, aslında orda. Yani ne kadar Gonca Hoca, süpervizyon vesaire vesaireyse de, ben varım. Dolayısıyla tarzlarımız farklı. Yani belki Gonca Hoca'nın önerdiği bir şey çok benim gerçekleştirebileceğim bir şey değil seanslarda. Ve belki de gerçekleştirsem çok yapma ve saçma olacak. Ama işte onu dışarda tutmaya çalışmak çok yorucu. Gerçekten.” (EZGİ)

Bazen terapist bu yorgunluğun ve yabancılaşmanın kesintisiz devam eden bir sağlıklı kalma ve yardım etme uğraşı yüzünden oluştuğunu görebiliyor. Durup dinlenmenin mümkün olmadığı bu yolculukta, Nergis'in de aktardığı gibi bu neden sonuç ilişkisini görmek bir hüznün yaratsa da onun kısa vadeli yıpratıcı etkilerini fark etmekten ileri gidilemediği görülüyor.

“Çok ağır hissediyorum. Hem biraz şeye de kızgınım yani zaten çok koşturuyorum, çok yoruluyorum. Bir de böyle bir şeyle, zaten hastayım yatmam gerekiyor, ve şu an bununla uğraşmak zorundayım. Şey 11h Küçük Prens'te bir tane söz var ya “Ölene kadar sorumlusun gönül bağı kurduğun her şeyden” diye. Ona çok.. ya çok ağırlaşmış hissediyorum... bu biraz üzüyor beni... Şu anda bile şey hani, şu bölgemde (kolları ve göğüs kafesini, tüm üst bedenini gösteriyor) kocaman bir kaya var sanki.” (NERGİS)

Gelişen bu hüznün, bir kaya gibi nefesi tıkıyor, ağırlığıyla bedene izin vermiyor ve o anda fark edilen “yorgun kendiliğin” varlığına noktayı koyuyor. Böylelikle dinlenecek, duracak zamanı olmayan diğer kendilik (terapist kimliği) için yer açılmış oluyor. Olanak bulunduğu ise, terapist yorgunluğunu artık göremediği için onu onarma şansını da kaybetmiş olmanın yasını tutuyor ve daha sağlıklı olabilme olasılığı için özlemle ağlıyor. Aşağıda Gizem'den sunulan alıntının bu durumu güzel bir biçimde açıkladığı düşünülmektedir.

“Şey, şey kaybı çok kötü, nasıl biri olacağını bilemiyorsun. O beni çok ihh... üzüyor (ağlıyor). Ya ‘Normal sağlıklı bir aile yaşantısı olsaydı böyle bir şey olmasaydı ben nasıl biri olurum?’ (ağlıyor).

Herhalde böyle daha güvensiz daha çabuk böyle okları kendine döndürmeyen hani (ağlıyor) ben kendim için çok fazla çabaladım çünkü. Çok da başarılı bir geçmiş oldu hani, olmalı mıydı? (ağlıyor) ... Yani şey gibi oluyor, “Ne kadarını kendim istedim?... Kendim için yaptım? ... Ne kadarı işte bir böyle belki hani onların daha çok sevmesi hani daha çok kabul görmek için oldu?” Şey de çok üzücü, karşı taraftan böyle bir şey yok sadece dedemin bir sahnesi var ve o beni bence çok şekillendirdi. Yani o nikaha gidilirken orda hani ‘Hiçbir söz istemiyorum!’... (ağlıyor). Ve ben hala hatırlıyorum. Öyle bir şey duymasaydım nasıl olurdu acaba? Onu çok merak ediyorum gerçekten. Ve o kayıp gibi yani. Bir tarafın yokmuş gibi. Hani o olmasaydı, genel olarak hayata bakış açım, olumlu duygu düzeyim falan da yüksek, ııh, mutlu biriyim, ama olmasaydı nasıl bir hayatım olurdu, nasıl bir eğitim hayatım olurdu, onu da merak ediyorum. Nasıl bir mesleğim olurdu? ııh, hani bu kadar devam eder miydim? İşte doktora, akademik yaşam... tercihlerimin altında yatan şeyi böyle tam olarak bilememek bence çok kötü bir şey (ağlıyor).” (GİZEM)

Bir kırılma kesiti üzerinden çıkılan yolculukta, karşılanamayan çocukluk gereksinimlerini kendi karşılamayı öğrenen ve bunu sürekli kendi/yalnız başına yapmak zorunda kalan terapistin yorgunluğunun o kırılma anına nasıl bir iz düşüm bıraktığı bu temayla belirginleşiyor. Bizzat mesleği yapma becerisini sağlayan bu kesintisiz başa çıkma süreci aynı zamanda getirdiği yoruculuk ve hüznle de terapistin kendi kendine dikemediği söküğünü oluşturuyor. Sözü geçen yorgunluk terapistin her an orda olan ama görülmeyen gölgesi gibi görünmektedir. Dolayısıyla yaşanan her kırılma var olan yorgunluk zincirine bir halka daha eklemektedir.

2.2.4. Toparlanma Gelgitinde İlerlerken: Yalnız Değilim! Yapabilirim!

Nasıl ki kırılma deneyimi birbiriyle etkileşim içindeki birden fazla etkenin süreç içinde ortaya çıkmasıyla yaşanıyorsa, benzer biçimde onarma da yine bir süreç içinde gerçekleşiyor ve böylelikle döngü tamamlanıyor. Burada onarmadan kast edilen, Safran ve Muran’ın (2000a) geliştirdiği danışan ile yaşanan kırılmanın teknik olarak seansta onarılması (rupture repairment) kavramı değil; kırılmanın terapist cephesinde yarattığı yıkıcı etkileri onaran onarıcı etkenlerin devreye girmesidir. Ancak bu süreçte de kırılmanın kendisinde olduğu gibi doğrusal bir ilerleme değil, gelgitler görüyoruz. Tüm terapistlerin cümlelerinde, kırılmanın yıkıcı etkilerini ele alan sağlıklı kaynaklarla temas etmeye rağmen; sahneye sızan sorgulamaları ve suçlamaları görüyoruz. Onarıcı kaynaklar bu geçişlerin gölgesinden bağımsız ele alınamayacağından, bu tema da her iki bileşeni içeren bütüncül bir tema olarak vücuda gelmiştir. Onarıcı kaynakların neler

olduğu incelendiğinde; süpervizyon, şema kuramının kendisi, deneyim, terapistlerin kendi güçlü yanları, hatta kimi zaman bizzat bu kırılmayı yaşadıkları danışanları ilk göze çarpanlardır. Hepsinin iyi gelme noktasında ortaklaştığı iki bileşen bulunmaktadır: Yalnız olmadıklarını gördükleri yargılamayan ve şefkatli bir rehberliği hissetme ile yetkinleşme.

Onarıcı kaynakların üzerine gölge yapan gelgitleri biraz açmak gerekirse; görüşmelerin, terapistlerin sağlıklı bakış açılarını ürettikleri her anda kendilerinden kuşku duymasıyla oluşan spiraller halinde sürüp gitmesini örnek gösterebiliriz. Örneğin Nazire süpervizyonun ve farklı bakış açılarının destekleyiciliğinden bahsediyor. Ancak tam da zamanında danışanı aradıktan sonra “Acaba yanlış mı yaptım?” diye kuşkuya kapıldığı gibi, görüşmede de gerçekçi değerlendirmelerini “teselli” olarak yansıtır toparlanmanın hala devam etmekte olan bir süreç olduğunu gözler önüne seriyor.

“Süpervizyon. Çok zor bir vaka. En şeyi buydu. Çok şey öğreterek gidecek. Yavaş da gidebilir, zorlayadabilir. Ama çok şey öğretir. Açıkça bunu konuştuğumuz ima ettiğimiz ifade ettiğimiz şeyler oldu. Hani baştan beri zorlayıcı olabileceğini biliyordum. Öğreneceğim. Ve yalnız değilim. Bir çok gözle bakıyorsunuz. Sadece sizin yorumunuza ve sizin kendi gördüğünüz bir şeye bağlı bir şey değil zaten hani öyle bir kaygım hep var. Ya görememişsem. Ben yalnız değilim. Hani hoca da bakıyor. Arkadaşlarım da bakıyor. O da çok iyi- şeydi, iyi geliyordu. Yani bunu ben kendi kendime- işte o yüzden süpervizyondan sonra acaba ben mi throw out etmek istedim gibi bir- şu anda geriye bakınca var böyle bir düşünce. Ama mesela süreç olarak da çok- bu da mesela teselli cümleleri olarak geçiyor (gülüyor) ama hakaten ilerlemiyordu. Hakaten ben çok yorulmuştum. Kendimi de korumam gerekiyordu bence. Başka bir süreç de onun için daha iyi olacaktı. Gibi böyle böyle böyle çok teselli cümlem var. Ama süpervizyonda şeydi, burda bir sürü gözle bakıyoruz bu kişiye. Dolayısıyla hani doğru bir yolda gidecek. Çok güveniyordum yani hani süpervizörüne de arkadaşlarıma da. En çok tutan oydu herhalde.” (NAZİRE)

Ya da Gizem’in evliliğinin onarıcı ve destekleyici etkisinden bahsederken hâlâ kimin kimden güçlü olduğu sorgulamasına girdiğini görüyoruz. Gizem’in sağlıklılığı görüşme anında da güçlülük konumuyla aktarmaya çalışması, terapistin kendini sağlıklı bir biçimde değerlendirmesi sürecinin doğrusal olmadığına yönelik başka bir örnek olarak gösterilebilir.

“Bence evlilik çok ılış düzeltici bir deneyim oldu benim için. 11 yıl yaklaşık 7 senedir aynı evde yaşıyoruz. Onun, o çok iyi geldi. Böyle şeylerimi paylaşabildiğim, paylaştığımda belki birlikte zaman zaman duygulandığımız, hani bana gerçekten sağlıklı sesler çıkartan birisi. Şu an şey geliyor

mesela “Daha güçlüyüm ondan”. Gerçi şu an anlatırken de çok etkilendim. İh, bir yetişkin- orda sanki bir yetişkin değil de çocuk gibi baş ediyordum. Biraz daha yetişkin gibi baş etmeyi istiyorum aslında öyle şeylerde. Bu hani deve kuşu örneğinde de öyle. Bir yetişkin ne der? “Yani dilim sürçtü olabilir. Biz hadi devam edelim.” O belki o dağılma dönemini yaşamaz. Ben ama çocuk gibi, küçük bir çocuk gibi baş ettiğim için şu anda şey diye yorumluyorum. Biraz daha yetişkinlik gibi baş etmek. Bunu önemini daha şey yapıyorum.” (GİZEM)

Aşağıda Ezgi’den alıntılanan örnekte, Ezgi’nin tam da kırılma deneyimini sağlıklı bir bakış açısından ele alarak kendini paralamadan değerlendirdiği anda; spontane bir biçimde araştırmacıya yönelttiği sorularıyla, sağlıklı olup olmadığını teyit ettiğini görüyoruz. Birden akışı durdurup araya giren bu spontane soru-yanıt, her iki tarafta da gülme refleksi yaratıyor.

“K: Yani aslında karşılıklı bir şey sonuçta ama, ıh ne diyecektim burdan.. hah! Dediğim gibi o kırılmaların bende yarattığı işte “Ben yapamıyorum. Bak işte karşı tarafa böyle hissettirdim. Acaba benden olmayacak mı?” demem sonrasında beni taa terapilere başlamaya kadar sürükleyen bir süreç oldu. Yani kırılmanın bende ki karşılığı, yani şeyi biliyorum, evet, “Ne yapmış olabilirim ve ele alamayacağım bir şeyler değil.” Yani şeyin farkındayım, hastaya zarar verecek ve onun toparlayamayacağı şeyler yaratan bir insan değilim ve o kadar hastayı koruyabilecek biriyim. Evet orda hiçbir problem yok. Bunu biliyorum. Ama bunu yaşıyorsam – ki bu normal bir durum aslında yani bir 35 yıllık terapistlerde de- sen daha iyi biliyorsundur ama yaşıyor mu (gülüyor)-

G: 35 yıllığı bilemiyorum ama (gülüyorum).

K: Yani ya da yaşadığını söyle (gülüyor). Literatürde var değil mi? Yaşıyorlar?

G: Hı hı (gülüyorum). Var. Yaşıyorlar.

K: Yani bu bilgi beni çok rahatlatan bir bilgi olduğu için ısrar ediyorum.

G: Yaşıyorlar (gülüyorum).” (EZGİ)

Nazire, spirale benzer bitmek bilmeyen gelgit sürecinde yaşanan tekrarları ve bunun gerekliliğini çok güzel bir biçimde aktarıyor. Çünkü değişim ve öğrenme tıpkı danışanlarda olduğu gibi terapistlerde de tekrarlarla oluyor.

“-işte bir duyduğumda inanmıyorum. Bilişsel düzeyde tamam okey (gülüyor). Ama duya duya duya... çok duymak. Aynı danışan gibi aslında bir parça. 10 kere seansta söylüyoruz ya. Belki 10 kere aynı şeyi farklı dilde konuşuyoruz. Farklı kelimelerle, esnete kısalta, özetleye derinleştir. Süpervizyonda da bence (gülüyor) böyle tekrar tekrar. Bazen durum geldiğinde daha derin ama bazen nokta atışı, bak, gibi şeylerde sanırım buraları. Süpervizyonun sanıyorum buraları beni besleyen kısımları, kısımlardı. Tekrar tekrar duymam gerekti.” (NAZİRE)

Kuşkunun da eşlik ettiği tüm bu iniş çıkışın gölgesinde nelerin iyi geldiğine daha yakından bakmak gerekirse, öncelikle; Şema Terapi kuramının, süpervizörle ve terapistle kurulan ilişkinin kabullenici/suçlamayan doğasını görüyoruz. Zaman içinde kazanılan deneyim ve süpervizyonda alınan rehberlik desteğinin de büyük bir etkisi olduğu görülmektedir. Çünkü kırılma anını yönetememelerinde deneyimsiz olmaları da önemli bir etkidir. Dolayısıyla deneyim ve rehberlikle becerileri güçlendiğinde, toparlanmaları ve sağlıklı sesler geliştirmeleri çok daha mümkün olmaktadır. Buna ilişkin örnekler de aşağıda verilecektir. Ancak kabullenici/ yargılamayan doğaya sahip bileşenlerin deneyim bileşenine göre öncelikli olduğu görülmektedir. Bu durum, yargılamayan doğaya sahip bileşenlere yönelik konuşulduğunda, görüşmelerde duygusal titreşimin artıp havanın derinleşmesiyle gözlemlenebilmiştir. Bu nedenle, duygusal desteğe yönelik örnekler öncelikle olarak sunulacaktır. Şema kuramı ve süpervizörle kurulan ilişkinin suçlamayan, kişiyi olduğu haliyle kabullenen doğal yapısının terapistlere nasıl iyi geldiğini aktaran alıntılar aşağıda sıralanmıştır.

“Benim suçum değil (çok kısık sesle). Sanırım aklımdan geçen buydu. Ya da bana özel yaptığı bir şey değil. Ayrıca benim eksik yaptığım bir şeyden kaynaklanmıyor. İlh bunlar herhalde. Yani şey hayal kırıklığı bir parça daha devam etmişti: İlerleyemedik. Ama olmuyor, yani olmuyor.” (NAZİRE)

“BDT’de danışanın düşüncelerini sorguluyorsun sürekli. “Bu doğru olabilir mi? Bu şöyle mi? Acaba yanlış düşünen bir tarafınız var mı?” Şema Terapi’de öyle değil. Öyle hissediyorsa öyledir. Bunun doğruluğunun peşine düşmek, bunun yanlışlığını bir şey kanıtlamak gibi bir derdim yok benim. O öyle hissetmiştir. O hissettiği şey neye benziyordur? Ya benim için zaten o an ne hissettiğini sorgulamak değil mesele. Yani, ona bunu hissettiren şeyin geçmişte neye dokunduğu ve geçmişteki şeyin onarılması. Çok iyi geliyor bana o anlamda gerçekten.” (SEVGİ)

“Bir de süpervizörümün Gonca hoca olması da. Yani Çünkü biliyorum kızmayacak yani. İım mesela şeyi de çok rahat rahat sorabiliyordum ım dedim ya, kendimi çok açtım. O da dedi ki “Sorduğuna göre sen de rahatsız olmuşsun belli ki” dedi. Bu sefer normalde korkarım tersleyecek diye akran süpervizyonu almaya çalışırdım. Ya da kendi kendime zaten bir sinirlenmeye başlamıştım ama bir emin olmak istedim. Yani daha sansürlü gidiyor orda. Onun da muhtemelen şeyi var. O da bence bir şey, ım, güvenli yerindeki, Gonca Hoca değil de Şema Terapi açısından güvenli yerimdeki kişinin yargılayıcı olmaması.” (NERGİS)

“...Ya mesela senin gündemini takip edebilmesi. Bazen şey oluyor, bugün, bugünlerde, son zamanlarda annemin yanına gittiğimde falan şeyi hissetmeye başladım, acaba duygusal olarak yoksunluk da mı vardı? Çünkü anne olarak burda şeyi fark etmek... kendi gündemini çok anlatıyor.

Ve ben böyle çok anlatan biri değilim böyle bu kadar anneme bu düzeyde açmıyorum tabi ki. Hani onun gündemi, onun konularıyla çok mu meşgul oluyoruz onunla birlikteyken? İh ama süpervizörüm öyle biri değil. Bence tam olarak kendinden ayırıştırıp dikkatini sana yöneltebildiği için o açıdan bence kafamdaki sağlıklı ebeveyn ya. Yani böyle fotoğraf olarak da zihnimde. Gerçekten bunu hani, yüreğimde, kalbimde, aklımda, hissettiğim, çok içselleştirdiğim bir şey. İyi ki tanımışım. Ordan bakıp ama işte şey oluyorum, kendi ebeveyninle kıyaslamalara giriyorsun. Seni ne kadar dinleyen, seni bölmeyen, senin sözünü böldüğünde susabilen. Sen sözünü bölüyorsun ve o susuyor. Geri çekiliyor, dinlemeye devam ediyor. Bu beceriler çok önemli. Umarım ben de öyle bir ebeveyn olabilirim kendi çocuğuma.” (GİZEM)

Onarıcı etki yaratan ve zaman içinde kazanılan deneyimin iki farklı türünün olduğu görüşmüştür. İlki Nazire’nin de belirttiği gibi tekniği uygulamada, “terapist”leşmede kazanılan deneyimdir.

“Ya bu bence işte şeyle ilgili. Biraz terapist olmakla da ilgili. Birazcık daha iyi hissettiğim bir yerdeyim. Stajda süpervizyonsuz götürebilmek beni oldukça iyi hissettirdi. Çünkü dışarda biriyle görüşmüyorum. Hiç dışarda danışan almıyorum ama süpervizyon dışında bağımsız ardıl şekilde danışan aldığımız bir süreç geçirdim. O iyi hissettirdi. Dolayısıyla şu an Şema Terapi’de süpervizyon alırken de süreçte de öyle çok zorlandığımı hissetmiyorum. Bu zorluğu yaşarken de kendi üstüme almamaya, bir parça belki benimle ilgili ama hakaten kendimi koruyabilmenin yolu (gülüyor), bir parça da biliyorsun artık. Zaten bir parça da danışanla ilgili bir şey bu dediğim çok kendi üstüme almadığım bir süreç. Belki de onunla ilgili. G: Terapist olmakla ilgili derken yani deneyimli olmaktan mı bahsediyorsun? K: Evet evet. Kesinlikle. Süreçte bir yol almak. Aynı kuram olmasa da, bir yolculuk sonuçta. daha iyi hissettiğim bir yerdeyim.” (NAZİRE)

İkincisi ise, Ezgi’nin kendi terapisinde terapistiyle yaşadığı gibi ilişkisel deneyimlerdir. Bu deneyimler sayesinde kendisi gibi olabildiğini söyleyen Ezgi’nin, yine bu deneyimler sayesinde ideallik mitini de kırabildiğini görüyoruz.

“....İmm... yani biraz şey gibi mesela, atıyorum bu uzmanlık kanalından gidecek olursam, kırılmaların sebeplerinden biri de demiştin ya bu “Uzmanım ve uzmanlığımı karşı tarafa aktarmak durumundayım” noktasında kendi gittiğim terapide kendi terapistimin “Aa! Öyle mi? Nasıl oluyormuş?”... mesela bir şeyi bilmediğini söylemesi başlarda bana çok enteresan geliyordu. Şu an eminim birçok başka kanalda da kırılmalara etki etmiştir ama şu an en çok aklıma gelen şey bu benim için. Yani bilmediğini söylüyordu ama benim zihnimde yine o uzman olarak kalmaya devam ediyordu. Dolayısıyla benim onunla ilgili idealizasyonumda herhangi bir bozulmaya ve “Hımm bilmiyormuş” yani “Ben de buna niye geliyorum?” gibi bir şeye sebep olmadığını bilmek bana iyi geldi açıkçası. Demek ki hani benim danışanlarım da benimle ilgili böyle düşünüyorlar. Yani biraz böyle şey gibi... uııııı... “Aslında benim de buna benzer yaşadığım bir deneyimim var. Ve şu şekilde başa çıktım. Ve bu şekilde başa çıkmak iyi geldi.” Yani bir yandan da şey gibi öbür türlü, dilinin ucuna geliyor ve söyleyemiyorsu- söyleyememek çok zorlayıcı gerçekten. Biraz da şey gibi

geliyor. İşte o mürebbiye tarzının dışına çıkmış oluyorum böylelikle. İkin ıkin oturup karşı taraftan sadece dinlemektense “Aa evet ben de böyle zorluklar yaşıyordum bir zamanlar” demek karşı tarafa da iyi geliyor çünkü onlar da, bazı danışanlarım işte şeyi soruyorlar “Siz hiç sorun yaşamıyorsunuz değil mi?” işte “Psikologlar hiç sorun yaşamazlar değil mi? Onlar her şeyin üstesinden çok iyi gelirler değil mi?” gibi sorgulamalar yapıyorlardı. Bunun da önüne geçiyordu bir yandan da, “Hayır ben de yaşıyorum. Hâlâ yaşıyorum.” Yani şu görüşmeyi dinleseler (gülüyor) inanamayacaklar yani. O yüzden bence onlara da iyi geliyor. Bana da iyi geliyor. Çünkü beni de şeyden çıkarmış oluyor böylelikle her şeyi bilen o uzman o öyle üstün yetenekli insan kalıbından da uzaklaştırması açısından da rahatlatıcı oluyor benim için de.” (EZGİ)

Bazen iyi gelen şey ve süreçte terapisti toparlayan şey, bizzat kırılmayı yaşadığı danışanı bile olabiliyor. Yüzeysel olarak bakıldığında ittifakın varlığından söz edemesek de; ince ayrıntılarda danışanın tıpkı daha önce “yalnız bıraksa da terk etmediği” vurguladığındaki gibi, sahnedeki rolünü terk etmediğini ve bir biçimde terapistine “yalnız olmadığını” hissettirdiğini, onu bu durumu çözmeye yönlendirdiğini görüyoruz.

“İh o an hiçbir şey söylemedi. Ama ertesi seansa başladığımızda, ıh, çok da şey bir çocuktu aslında danışan, bir sonraki hafta “Siz bana bunu söylediniz ama ben ona çok bozuldum.” gibi çok böyle rahatlıkla söyleyebilen bir danışandı. Ertesi hafta geldi ve şey dedi ıh “Benim annem de ihtiyaçlarımı görmüyordu. Siz de görmediniz. Tamamen kestirip attınız.” gibi bir noktaya gelmiş olduk. Muhtemelen danışan açmasaydı bana bunu, ben bu kırılmanın üstüne gitmeyecektim ve çünkü çok böyle nasıl handle edeceğimi bildiğim bir alan değildi. Kendimi güvende hissettiğim bir alan değildi. Muhtemelen o kırılma seanslar boyu devam edecekti. Çünkü biraz böyle kaçınan bir tarafım var yani seziyorum bir şeyler oluyor, ama bırakıyorum, onu birazcık akışına. İşte danışan ona izin vermedi.” (EZGİ)

“İşte hani özür diledim tekrardan, birim olarak bir hata olmuş diye. Sonra hani şey dedi zaten, “Yani hani, evet bu olay oldu, buranın da bir şeyi var; ama bende böyle hissettirmesi...”. Çünkü biz her seferinde “Ne bu, niye bu kadar?”, ondaki hisleri, düşünceleri konuştuğumuz için, bu sefer kendi çıktı. “Beni konuşalım bence burda hani olaydan ziyade bu olay bende niye bu kadar iz bıraktı neye benziyor.” diye. O yüzden ona evrildik daha sonrasında. Hani olayı bu kadar çabuk kendine çekip “Ya ‘Bu beni niye bu kadar etkiliyor’u konuşalım seansta ve bunu ele alalım.” demesi de bana iyi geldi. Şey bir tutumda değildi çünkü, biraz öfkeliydi onu fark ettim mesajdan hani “Dikkat edilmesini söylemiştim.” zaten diye. Ama biz bunu seansta toparlayabiliriz mesajını da vermişti aslında. Öyle (gülüyor).” (NERGİS)

Aktarılan tüm bu onarıcı dış kaynakların yanı sıra, hepsinden daha önemli olduğu düşünülen bir onarıcı kaynak var ki, o da terapistlerin sahip oldukları kendi güçleridir. Sözü edilen güçler dayanıklılık, başa çıkma ve sabretme becerileri olarak sıralanabilir. Örneğin, belki belirli bir bağlamda teslim olma olarak algılanabilecek bir uyumun aslında

bir sabır becerisi olduğu görülmektedir. Hiçbirinin yaşadığı yetersizlik ve yıpranma deneyimine rağmen derslerini ve mesleklerini bırakmadığını görüyoruz. Terapistlerin her biri konuşulan zorlukları, “yaşayıp üstesinden gelme” bağlamında yaşıntılıyor. Hiçbiri pes etmiyor ve her birinin inatçı taraflarının varlığının göze çarpıyor. Örneğin Sevgi önce ikinci danışan almayı talep ediyor, sonra tam da kendini çok yetersiz hissedip bu işi yapamayacağını düşündüğü evrede çocuk süpervizyonuna evriliyor. Bu evrilmeyi nasıl gerçekleştirdiğine ilişkin aşağıdaki alıntı çok şey söylüyor.

“K:-Danışanımla olan sürecimde şey hissediyordum ya, yalnız. Gerçekten yani, bir süre sonra şey olmam gerektiğini anladım. Yani burda bu kız için biri bir şey yapacaksa o benim. Dolayısıyla süpervizyonları efektif kullanmak istiyorsam doğrudan soru sormalıyım. Bunu fark ettim. Çünkü ben oturup izlediğinizde bunu üzerine yorum yaptığınızda olmuyor bu iş. Ben mesela deşifresini yapıp gidiyorum şeye, süpervizyona ve şunu soracağım, bunu soracağım, bunu soracağım diye şey yapıyordum. Yani bir süre sonra “benim bunu talep etmem gerekiyor”u öğrendim. Ve şeyde de terapi odasında da yetişkin ve şey olan biri bu kıza bir şey yapacaksa, “Keşke başka bir terapistte gitseydi”den farklı, burda biri bir şey yapacaksa bunu ben yapacağım. Bu noktadan sonra biraz daha iyi gitmeye başladı. Çünkü ben de biraz daha, şu, bir soru soruyordum. “Ne yapayım?” diye sormuyordum da şey diye soruyordum, mesela “Ben işte şöyle şöyle dediğimde ııh şunu bana hissettirdi ve bu yüzden bunu ele almakta çok zorlandım. Bir sonraki seansta bu yüzden nasıl bunu ele almalıyım bilmiyorum.” deyip (gülüyor) ben böyle ucu açık bir şekilde oraya söylüyordum. Ve ondan sonra şey oluyordu “Hımm ne yapmalıyız hadi gel bir ele alalım.”

G: Peki oraya nasıl geçtin sence?

K: Oraya nasıl geçtim bence? Şunu fark ettim ııh süpervizyon esnasında ben anlatırken işte süpervizörüm sen ne düşünüyorsun diye herkese tek tek soruyordu. Ve ben de mesela hakkaten arkadaşlarımdan akranlarımdan aldığım süpervizyondan fayda görmeye başladığımı fark ettim ve bunu efektif kullanmam gerektiğini düşündüm. Çünkü her an her dakika bir araya gelemiyoruz. Ve her an her dakika bir araya gelemediğimiz için benim çok spesifik “to do point” şeyleri belirleyip orda açılmasını sağlamam gerekiyordu. Ve ııh şey onların geribildirimlerinin bana iyi geldiğini fark ettim. “Ya ben de olsam şöyle hissederdim, ben de olsam böyle hissederdim” dedikleri şeylerin bana iyi geldiğini fark ettim ve en son mesela bu herkesin kendi fikrini paylaştığı sürecin sonunda süpervizörümüz ortaya genel bir şey söylüyordu. “Böyle bu tip danışanlarda şöyle şöyle şöyle yapıyoruz.” Bunu fark ettikten sonra ilk başlarda mesela durdurup şey yapıyordu “Ne hissettiniz?” diye soruyordu. Durdurup “Ne hissettiniz?” diye sorduğu nokta o an belki de beni çok rahatsız eden bir nokta olmuyordu. Noktaları kendim seçmem gerektiğine karar verdim. Ondan sonra ben mesela, işte, “Hocam şöyle bir şey oldu, şu kısımda” deyip böyle dakikasına kadar not alıyordum. Orayı izletiyordum mesela. Yani ben hakkaten spesifik talep etmeye başladım. Ordan sonra biraz daha şey gelmeye başladı. İyi gelmeye başladı.” (SEVGİ)

2.2.5. Her Şeye Rağmen, İyi ki!

Yukarıda aktarılan tüm olumsuz nedenlere rağmen ve tüm onarıcı bileşenlerin desteğiyle, alan yazında “zorlayıcı yoğun yaşantıların eşlik ettiği” anlatımıyla tanımlanan kırılma deneyiminin zor olduğu kadar öğretici özelliklere sahip olmasıyla, terapistin dünyasında nasıl değer kazandığını görüyoruz bu temada. Kırılma deneyimlerinin özellikle uzmanlık ve olgunlaşma konusundaki değerinin oldukça yüksek olduğu da görülüyor. Bu değeri sayesinde; sorunu somutlaştıran, dolayısıyla terapistçe elle tutulur yaşanabilen, böylece terapistin uzmanlaşabildiği kırılma yaşantıları terapistin “iyi ki”leri haline geliyor.

“Hı hı. Yani seanslar açısından bu kırılmaları yaşaya yaşaya kırılmaların ne olduğunu fark ediyorsunuz. Bir de süpervizyonların da en öğretici tarafları buralar. Ve benim süpervizyonlarda en çok doyum aldığım noktalar bir kırılma sonrasında süpervizöründen aldığım o geribildirimler. O yani, zaten bir şey sorun yoksa, süpervizörün de çok üstüne konuşacak bir şeyi olmuyor. Ama işte bazen öyle danışanlar geliyor gerçekten böyle bir “Ne yapacağım şimdi?” oluyorsunuz. Dolayısıyla bu kırılmaların yaşanması ve bununla ilgili süpervizyon almak benim süpervizyonla ilgili en doyum aldığım taraflardı da. Ama yani dediğim gibi bu kırılmalar üstünde konuşmak terapistliğimin ilk yıllarında benim için çok zorken artık çok daha keyifli ve hani gerçekten böyle süpervizyon alıyormuşum gibi hissettiğim anlar haline dönüşmeye başladı.” (EZGİ)

“Kendime şu an o hakkı verebiliyorum. Mesela ama bu hakkı verebiliyor olmamda da ııh süpervizyon sürecinin bu şekilde şey ol- ıh o dönem mesela “Şema Terapi yaklaşımı bana uygun değil, ben ikinci dönem başka bir yaklaşımla süpervizyon alacağım” desem orda şey olurdu benim için. Biterdi ve ııh şu an mesela Şema Terapi’yi çok severek ve güvenerek de kullanıyorum. Kullanırken de çok da keyif alıyorum. Ama o bir yıllık deneyim, ilk bir yıllık deneyim benim için çok kötüydü. O bir yılda kalsaydım şu an mesela olduğum noktada olmazdım muhtemelen. İyi ki devam etmişim. Yani o sıkıntıya, şeye strese ve o sürecin olumsuzluğuna rağmen devam ettiğime iyi ki diyorum şu an. Bir yılın sonunda ayrılısam, süpervizöre bakış açım böyle olsaydı, şu an olduğum terapist olamazdım. O yüzden iyi ki o bir yılın sonunda bitmemiş. Ve devam etmiş ve toparlanmış, diye de düşünüyorum.” (SEVGİ)

“Ama ııh iyi ki de olmuş, böyle bakabiliyorum. Şeyi çözdüm şu an, ben o toparlanma sürecine hiç odaklanmamıştım kendimde. Hakkatten bir bir şey var. Bir onarım da var orda aslında. Hani onu görebiliyorum şu an. Bunu gördüğüm için şu an daha şey, ‘Toparlanabilir böyle şeyler’.” (GİZEM)

Sevgi aşağıdaki alıntıda kırılmaların üzerindeki yıkıcı etkilerini aşmak için kendini geliştirerek ilerlediği yolda kazandığı olgunluğu ve uzmanlığı aktarıyor. “Sıkışmışlık

hissinden” kurtulmak, yani bebeklikten çıkıp gelişimini tamamlamak için, adım atmaya mecbur olduğunu fark ediyor ve devamı geliyor.

“Hani bu şey gibiydi. İnh bebekken mesela işte kas gelişimi tamamlanır. İşte bir noktadan sonra şeye başlarsınız böyle hani yavaş yavaş ayakta durmaya başlarsınız. Bir iki düşersiniz ama ayakta böyle durursunuz ama o ilk adımı henüz atmamışsınızdır. Adım atıp ilerleyebildiğimi fark ettim. O oldu mesela. Yani şey değil. Sürekli bir yere tutunmak istiyorum ben. Ve o tutunduğum yer, şeyi fark ettim, buraya tutunmaya çalıştıkça ilerleyemiyorum. Burayı bırakacağım ve ilerleyeceğim. O şey gibiydi benim için. O kas gelişiminin tamamlandığı bir dönem. “Aa ilerliyorum ve bir yere tutunmama gerek yok!” Bunu fark ettim o süreçte. O süreç bana olgunlaşmayı kazandırdı sanırım. Yani buraya tutunuyordum. Çok kaygan bir zemindi. Her zaman buraya tutunmuyordum ve çok fazla düşüp çok fazla canım acıdığını hatırlıyorum o dönemde. Mesela bu çok sağlam bir zemin değildi benim için. Burayı tutup çok böyle çekip kendimi tutup kalkamıyordum çoğu zaman. Ama bir şekilde hani başardıktan sonra o işte kas gelişiminin tamamlanma evresiymiş gibi. Yani adım atacağım ilerleyeceğim yapacak bir şey yok. Adım atma gücü verdi bana.” (SEVGİ)

Nazire’nin kendi kalıplarını sorgulamayı, farklı başa çıkmaların gerekliliğini ve yapılabiliğini öğrendiğini görüyoruz. Tam da gelişmeye gereksinim duyduğu yerden zorlanıyor ve eksikliğini duyduğu esneklik becerisini kazanıyor.

“Süreç için kesinlikle katkısı oldu. Danışanın anlaması yüzleşmesi, kaç seans düzenli gelmesi, bir şeylere çalışabilmemiz yani anlatıp anlatıp gitmesinden ziyade bir şey çalışabildiğimiz bir süreç oldu. İnh benim için de oldu çünkü göremeyebileceğini, söylüyorsam duyamayabileceğini, aynı yerde olmadığımızı, belki biraz daha yakından takip etmek lazım. Gördüğünden duyduğundan bildiğinden emin olmak lazım. Hani boşluk verince oraların uçup gittiğini. Bir de çok entelektüel düzeyi çok yüksek hani ıh aynı sayfadaymışız gibi, konuşurken öyleymişiz gibi ama aralardaki boşluklarda oraların yıkılabileceğini hazmetmek için iyi bir deneyim oldu. Aklımda hala bitmeyen bir süreç, süreç olarak, hani yakında bitti ve biten de bir süreç olmadığı için, tamam artık kontrol seanslarıyla bitirelim dediğimiz bir seans olmadığı için, ama terapist olarak onu da öyle bitirebilmek. Yoksa bana kalsa bir parça daha devam edebilirdim (gülüyor), taa ki o bitirene kadar. Gerçekten. Ya ben iliğime kadar sömürülmüş hissedene kadar ya da danışanla çok daha iyi bir yere gelmesi gibi bir hedefle böyle koştur koştur bitebilirdi. Ama Benim yapabileceğim bu” dediğimiz bir süreçte bıraktık. Bir anlaşma yaptık. Hani böyle böyle azalacak deyip. Kendimi korumak açısından görmek, yapamayacağımı kabul etmek. Hani zihnimde bir şey var. Bir fantezi yürütüyorum. Bir yolculuk planlıyorum. Ve o, öyle olmak zorunda değil. Bu daha esneklik gerektiren bir süreç. Bunu deneyimlemek söylemekten çok daha işte içselleştirilen dediğim şey o. Duygusal anlamda yaşatması dediğim şey o. İyi geldi. İyi. O anda çok iyi değildi deneyim olarak tabi ama (gülüyor). Ama şu anda bakınca hakikaten ordan öğrenmiş olabilirim. Kimseye bir şey olmadı. Yıkılıp dökülmedi. Beni büyüten bir parça, terapist anlamında , terapi deneyimi anlamında bir parça büyüten, karşıdan beklentimi kendimden beklentimi bir gözden geçirmem gerektiği, her zaman tutmayabileceği, daha esnek olmak gerektiği, talepkârı susturmak gerektiği belki (gülüyor), hani şema dilinde konuşursak.” (NAZİRE)

Kırılmaların ve zorlanmaların gelişimlerdeki değeri gören terapistler bu şansı değerlendirdikleri için de kendileriyle gurur duyuyorlar. Hastalandığında, endişelenmemesi için şehir dışındaki ailesine haber vermeden hastaneye giden Nergis, annesinden “aferin” tepkisi alıyor. Annesinin bu tepkisi, kızının kendi başının çaresine bakmayı öğrendiği anda verdiği bir onay ve kızının yeterliliğini gördüğünde hissettiği gururu içeriyor. Nergis de yaşadığı kırılmayla başa çıktığında ve kırılmayı geride bıraktığında aynı gururu, yeterliliği hissediyor. Bunu aştığını görmek ona iyi geliyor.

“Bu sefer de o –ebilirlilik duygusunu annemin dediği şey gibi hissettim. Yani hani başa çıkabildim duygusu iyi geldi. Annemle de olan çok benzer bir süreçti. Şey dedi “ben tek başıma olsam herhalde gidemezdim acile”, hani taksiye atlayıp bir şey yapıp. “Ama işte ilk algılamam kimsesiz gibi geldi o yüzden üzüldüm” dedi. “Ama aferin” dedi. Hani ben de o süreçten sonra aferin dedim. Ufak bir aferin ama bir dedim yani kendime.” (NERGİS)

2.3. TARTIŞMA

Terapistlerin kırılma deneyimlerini değerlendirmek için uygulanan YFA sonucu üst ve alt temalar elde edilmiştir. Bunlar sırasıyla, “Yalnız Bırakan ama Terk Etmeyen Danışan”, “Pandora’nın Kutusu Açılıyor: Spontanlığı Gölgeleyenler (*Bu üst temanın 4 alt teması bulunmaktadır: “Donanımsızlık: Yetersizliğin Yapıtaşı”, “İdeal Terapist Miti”, “Geçmişten Bulaşanlar”, “Süpervizyonda ‘Görülme’ Gereksinimi”*)”, “Bir Anlık Kontrol Kaybında Görülenler: Terapistin Dikemediği Sökükleri”, “Toparlanma Gelgitinde İlerlerken: Yalnız Değilim, Yapabilirim!”, “Her Şeye Rağmen, İyi ki!””dır. Bulgular bölümünde de belirtildiği üzere, temalar arasında bir akış ve sıralama vardır. YFA’nın da en temel amacı gereği, temalar arasındaki etkileşim ve akışın oluşturduğu hikaye anlatılmaya çalışılmaktadır. Bu bölümde, önceki bölümde açıklamaları ve örnek alıntıları verilen temaların ve ortaya çıkardığı hikayelerin, farklı kuramcılarının bakış açılarıyla birlikte tartışılarak daha iyi anlaşılması ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda, temaların ilişkili alan yazın çerçevesinde tartışılması başlıklar halinde sunulmuştur.

2.3.1. Danışanın Yalnız Bıraktığı Yerden Bulaşanlar

Alan yazında; psikoz, zeka geriliği ve kişilik bozuklukları gibi psikopatolojilerin çok katmanlı ve terapistlik becerisi gerektiren sorun alanları nedeniyle geçmişte “zor vakalar” olarak anıldığı bilinmektedir (Feiner, 1982). Gerçekten de, birden çok alanda müdahalede bulunma ustalığı, kriz dönemlerini yönetebilme becerisi, kişiler arası ilişkilerde gelişmişlik özelliklerini gerekli kılan bu vakalar pek çok durumda terapistlerini ve psikiyatristlerini zorlayabilmektedirler. Ancak danışanları nesneleştiren bir söylemin onlardaki zorluğu anlamamızı olanaklı kılmayacağını, tersine terapistlerle bu vakalar arasındaki yarıkları derinleştirerek onları bilinmezler alt kümesine sıkıştıracağını da söylemek mümkündür. Zamanla, vakalara kutuplaştıran bir söylemle “zor” etiketini yapıştırıp terapistin süreçteki etkileşimini göz ardı eden bu tutum; kuramcı ve araştırmacıların gerçekliği, ilişkileri, tanımları sorgulamasıyla, yerini daha eşitlikçi bir tutuma bırakmıştır (Safran ve Messer, 1997) ve bu vakalar “zorlandığımız vakalar” olarak

anılmaya başlanmıştır. Feiner (1982) vakaların değişmez “zorluklarının” tersine, uzmanların “zorlanmalarının” temel alınarak hangi durumlarda kimlerin ne biçimde zorlandığının incelenmesi gerektiğini, Picasso’nun kendisine yöneltilen “En iyi ressam kimdir?” sorusuna “Hangi gün?” yanıtını vermesiyle açıklamıştır. Bu değişen tutum yardımıyla bugün bu “zor” vakaların neden zor olduğunu anlamak ve onlara dokunmak da olanaklı duruma gelmiştir. “Yalnız Bırakan ama Terk Etmeyen Danışan” temasında; terapistlerin aktardığı kırılma yaşantıları aracılığıyla danışanların ne tür bir “zorluk” yaşattıkları görülebilmektedir. Danışanların tümü; gerek terapistlerin önerdiği uygulamalara katılmayarak (örn. Sevgi- sandalye çalışması) ya da yalnızca kendisi o uygulamanın içinde “sahne almak” isteyerek (örn. Ezgi- yeniden ebeveynlik imgelemesi), gerek terapistinin özveriyle randevusunu verdiği seansa gelmeyi unutarak (Nazire), gerek terapistinin konuşmasına alaycılıkla tepki vererek (Gizem), gerekse terapistinin sürekli onu korumasını bekleyerek (Nergis); aynı zorluk boyutunun başka noktalarından terapistlerini zorluyorlar. Beklentileriyle terapistlerden yapamayacakları şeyleri talep edip davranışlarıyla terapistlerini incitseler de iletişimi sürdürmek istiyor, önerilen yöntemlere uyumlu olmasalar da düzenli olarak seanslara katılıp ilerlemek istiyorlar. Tüm bu tutum, davranış ve beklentiler; seans odasında “yalnız bıraksa da”, henüz danışanın süreci yarıda kesmemesi ve terapistlerini “terk etmemesi” nedeniyle terapistleri Sevgi’nin de aktardığı o bilindik “çaresizlik ve sıkışmışlık” hissine sürüklüyor. Zaten karmaşık olan psikoterapi ilişkisi, danışanların bu özellikleri nedeniyle daha da talepkar bir çerçeveye temelleniyor. Bu talepkar çerçevede danışanlar *geri çekilerek* ya da terapistleriyle *yüzleşerek* ilişkisel boşluklar açıyorlar. Boşlukların açılmasıyla bozulan ilişkisel denge, terapistlerin cephesinden sızanlarla/bulaşanlarla dolup eski konumunu yakalamaya çalışırcasına bir devinim yaratıyor. Böylelikle; terapistlerin de kendi cephelerinden bulaşanlarla biçimlenen tutum ve davranışlar, danışanların açtığı ittifakta kırılma parantezini kapatıyor. Alan yazında; terapist ve gözlemci değerlendirmelerine başvurulmaya başlansa da, ittifak sürecinin ağırlıklı olarak danışan geribildirimleri aracılığıyla belirlendiği gözlemlenmektedir (Horvath ve Greenber, 1989; Marmar, Horowitz, Weiss ve Marziali, 1986). Bu bilgileri de anımsayarak; terapistlerin kırılmaların figüranı değil başrolü olduğu artık bilinse de, diğer başrolün (danışan), terapistin Pandora kutusundakileri tetikleyerek onu sahneye davet eden bir rolü olduğu gerçeği de atlanmamalıdır.

Kutudan saçılanlar arasında bulunan terapistlerin kendilerine yönelik, mit düzeyindeki, ideal terapist olma beklentileri ve süpervizyonda görülme gereksinimleri birbirbiriyle ilişkili gözükmemektedir. Mit düzeyinde ideal olma beklentisinin ışığında, görülme gereksinimlerinin yüz ölçümünün daha iyi görülebileceği düşünülmektedir. Zira süpervizörlerden beklenen görme kapasitesi de zaman zaman terapistlerin süpervizyondaki öğrenme/talep etme sorumluluklarını gölgede bırakacak düzeye erişebilmektedir. Süpervizyonda yaşadığı hayal kırıklığını “kendini parkta ilgisiz annesi tarafından unutulmuş bir çocuk gibi gördüğü” sözleriyle açıklayan Sevgi’nin “görülme” gereksiniminin, en kapsamlı betimlemeleri içeren ve en çok duygu teması uyandıran örneklerden biri olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, en büyük rahatsızlığı yaşayan kendisi olmasına rağmen; süpervizörünü süreçten en çok geribildirimsiz bırakan, derslere katılımda geri duran ve bir anlamda süpervizörüyle geri çekilme türü bir ittifakta kırılma yaşayan da Sevgi’dir. Bu noktada, mit ve yüksek beklenti sözcüklerinin çağrıştırdığı gerçekdışılığın sınırlarını belirlerken çocukluğa ilişkin gereksinimleri ve bilişsel durumları kullanmak mümkün gözükmemektedir. Bulgularda okuduğumuz üzere, hemen hemen terapistlerin tamamı, süpervizörlerine anne atfında bulunmakta ve söylemlerinde kendilerini onun çocuğu konumuna yerleştirmektedirler. Ek olarak Ezgi’nin, süpervizörünü peleriniyle betimlemesine ve süpervizyon grup arkadaşlarını jüri üyeleri olarak gördüğünü aktarmasına dayanarak, kendinden üstün ve becerikli bir cepheyi tanımladığı, buna bağlı olarak kendisini de becerilerden ve yetkinlikten yoksun bir konuma düşürdüğü söylenebilmektedir. Tüm terapistlerin kendilerini olmaya zorladıkları “ideal terapist” konumu, Ezgi’nin “kendisini Allah seviyesindeki süpervizörünün peygamberi gibi gördüğü” sözleriyle daha açık görülebilmektedir. Tüm bu örnekler birlikte değerlendirildiğinde, terapistlerin söylemlerinde süpervizörleriyle kutuplaştığı ya da birbirlerinin uzantısıymışçasına aynılaştığı görülebilmektedir. Görünen bu kutuplaşma ve uzantılaşma durumu da mitler ve beklentilerin çocukluğa ilişkin meselelerle olan ilişkisini güçlendirmektedir. Klein (çev. 2008) henüz bilişsel gelişimi tamamlanmayan bebeğin, anneyi ve onu besleyen memesini kendisinin uzantısı gibi algıladığını aktarmıştır. Klein (çev. 2008) bebeğin karnı doydukça ve gereksinimleri giderildikçe anneyi/memeyi ve onlar kendi uzantısı olduğu için bir anlamda kendisini “tamamen iyi” olarak değerlendirdiğini öne sürmüştür. Bebek aç kaldığında ise, bebeğin kendini anne ile aynı bütünün bir parçası olarak gördüğünden ve kendi benlik değerini kirletemeyeceğinden bölme (splitting) savunma mekanizması aracılığıyla anneyi/memeyi “tamamen kötü” olarak değerlendirme eğiliminde olacağını aktarmıştır. Yetişkin

dünyasının gerçekçi sınırları içinde, yarım saat geç emzirilmenin çocuk ihmaliyle eşdeğer olmadığını anlayamamak kadar annesine/bakıma muhtaç olan ve bilişsel becerileri gelişmemiş bebeğin algı dünyasını Klein’ın bu açıklamalarla “ya hep ya hiç” hattına oturttuğunu görüyoruz. Terapistlerin zihin dünyalarının da Klein’ın bebek zihinselliğindeki “tamamen iyi- tamamen kötü” ayrımıyla oldukça benzeştiği düşünülmektedir. Terapistlerin henüz çok deneyimsiz olmaları ve deyim yerindeyse mesleki uygulamalarının bebek adımlarını attıkları düşünüldüğünde, zihinlerinde kendilerini ve süpervizörlerini uçlara yerleştiren bu mitlerin ve kabarmış gereksinimlerin daha iyi anlaşılabilceği düşünülebilir.

Şema Terapi alan yazını incelendiğinde de, terapistlerde gözlemlenen bu mitin; içselleştirilen mükemmeliyetçi ve yüksek standartlara sahip seslerin oluşturduğu “talepkar ebeveyn modu” çağrıştırdığını söylemek mümkündür. Talepkar ebeveyn mod; çoğu zaman spontanlığı baltalayan ve kişinin başarı ya da duygusal ilişkilerde sevilip onaylanmak alanlarında “hep açık ara önde” olmasını bekleyen bir moddur (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2014). Talepkar ebeveyn mod, tıpkı terapistlerde gözlemlendiği gibi, bireyleri “olması gerekeni” yapmaya odaklayıp, yaşamdan alınan doyumunun azalmasına neden olmaktadır (Arntz ve Jacob, çev.2016). Ek olarak, terapistlerde talepkar ebeveyn modu çağrıştıran mitlerin sahip olduğu yüksek standartların; yine terapistlerde aniden ateşlenebilen yetersizlik algısıyla bıçak sırtı olması, mitler ve yetersizlik algıları arasında bir etkileşimin varlığına işaret etmektedir. Bu durum, yine Şema Terapi alan yazınıyla açıklanabilir gözükmemektedir. Şemaların gelişimsel art alanları incelendiğinde; şemaları sürdüren başa çıkma tarzlarının (Young, Klosko ve Weishaar, 2003) ya da bazı birincil/koşulsuz şemalara bağlı gelişen ikincil şemaların (Arntz ve Jacob, çev.2016), var olan temel meseleden farklı bir tablo çizbildiği bilinmektedir. Örneğin kusurluluk şemasına sahip bir kişinin, başkalarını aşağılama yoluyla kusurluluğunu “telafi edip” kendini üstün hissetmesi mümkün olabilmektedir (Young ve Klosko, çev. 2012). Tam da bu bilgilerle uyumlu olarak, alan yazında terapistlere yönelik bazı bulguların çeliştiği görülmektedir. Terapistlerin hangi şemalara sahip olduğunu araştıran bir çalışmada, yüksek standartlar, kendini feda ve haklılık şemalarının en yüksek puanları aldığı görülmüştür (Haarhoof, 2006). Bu şemaların varlığında; Miller’ın (çev. 2013) sözünü ettiği, terapistlik becerisi geliştirebilmek için sahip olunması gereken zorlu çocukluk deneyimleri ve alınan psikolojik yaralar görünmemektedir. Kuşkusuz, her şema

arkasında bir karşılanmamış çocukluk gereksinimini barındırmaktadır. Ancak Haarhoof'un (2006) çalışmasında gözlemlenenler bize, terapistlerin "olması gerekenler" doğrultusunda kırılma noktalarını sakladıklarını ve savunucu bir tutumla koruyamaya aldıklarını düşünmenin yolunu açmaktadır.

Geçmişten bulaşanların etkiledikleri ise, alan yazındaki terapistlerin erken dönem özellikleri ile karşı aktarımlarını ele alan çalışmaları anımsatmaktadır (Hayes, Nelson ve Fauth, 2015; Lataweic, 2008; Marmarosh ve ark., 2015 Soygüt, 2004). Nergis'in danışanlarıyla kolayca özdeşim kurabilmesi ya da Gizem'in bakışlarla danışanın gözündeki değerini dakik bir biçimde izlemesinde olduğu gibi; aile ve çocukluk yaşantılarımızı çağrıştıran danışanlarla, geçmişten öğrendiklerimizle gelişen ve bedenimize kayıtlı refleks tepkileri veriyoruz (McWilliams, 2004).

Yukarıda sayılan değişkenler (ideal olma zorunluluğu, geçmişten bulaşanlar, süpervizyonda görülme gereksinimi) terapistlere somut deneyimler yaşatsa da; göreceli bir duruşla etki oranları kişiden kişiye değişebilecek olgulardır. Ancak terapistlerin donanımlarının kırılmaları etkili biçimde ele almalarına yetecek düzeyde olmamasının görecelilikten bağımsız beklendiği bir olgu olduğu söylenebilir. Henüz uyguladıkları teknikler üzerindeki hakimiyetleri tam gelişmemiş terapistlerin, mesleklerinin bebeklik-çocukluk dönemlerinde olduğunu düşünebiliriz. Tıpkı bebeklik ve çocukluk dönemlerinde hayatta kalmak için bakım veren kişiye bağımlı olduğumuz gibi (Öztürk ve Uluşahin, 2008), terapistler de spontan olmakta zorlanabilmekte ve süpervizörlerinin yönlendirmelerine daha çok gereksinim duymaktadırlar (Bennett ve ark., 2015). Bu bağlamda, danışanın yalnız bıraktığı yerde terapistlerin, büyüme ağrısı çeken bir ergen ya da henüz kaslarını yetkin bir biçimde kullanamayan bir bebeğin bağımsız ve dingin hissetmekte zorlandığı gibi zorlanabileceği düşünülebilir. Terapistlerin bu zorluğuna atıfta bulunarak, genç ve deneyimsiz terapistlerin Şema Terapi gibi karmaşık ilişkisel durumları içeren yaklaşımları uygulayabilmesi için, alan yazında önce daha yapılandırılmış terapi yaklaşımlarının eğitimini almalarının önerildiği görülmüştür (Nadort, van Genderen ve Behary, 2012). Deneyimsiz terapistlerin kendilerinin de yapılandırılmış ve yönlendirilmiş eğitim süreçlerini tercih ettikleri bilinmektedir (Jacobsen ve Tanggaard, 2009). Tam da bu bağlamda, yeni yürümeye başlayan bir çocuğun annesinin elinden tutmasına çok fazla gereksinim duyması gibi, deneyimsiz bir

terapistin süpervizörü tarafından “görülme” (Strømme, 2012) ve süpervizyon arkadaşları yanında kendini güvende hissetme (Stefano, D’Iuso, Blake, Fitzpatrick, Drapeau ve Chamodraka, 2007) gereksiniminin deneyimli bir terapistte göre daha fazla olacağı düşünülebilir.

2.3.2. Kuşkunun Gölgesinde İyileşme Süreci

Terapistler kırılmaları onarabilecek, yalnız bırakan danışanlarla başa çıkabilecek, Pandora kutularındaki yükleri taşıyabilecek gücü hissetmelerini sağlayan desteği ve rehberliği iç ve dış kaynaklarda arayıp bulabilmektedir. Ancak bu arayış ve kavuşma, süregelen bir biçimde “Acaba?” sorusunun gölgesi altında kalmaktadır. Bu soru, güçlendiklerini hissettikleri tüm anlar ve doğru müdahaleyi uyguladıkları tüm terapi süreçlerine yönelik yoğun kuşkuyu gözler önüne sermektedir. Kuşkularının tez görüşmeleri süresince de zihinlerini bulandırdığı görülmüş ve bu durum bulgular bölümünde verilen alıntılarla açıkça örneklendirilmiştir. İyileşme sürecine bulaşan kuşkunun yarattığı gelgitli durum, terapi ittifakındaki salınımları çağrıştırmaktadır. Terapötik ittifak tanımı, yeni kavramsallaştırmalar yardımıyla; sabit bir değer gibi sağlanıp korunan bir olgu olmaktan çıkıp, sarkaç hareketlerine benzetilen kırılma ve onarımlar gelgitlerinin toplamı olarak görülmeye başlanmıştır (Safran ve Muran, 2000b). Aron (1996) da yeniden sahnelenmelerin kaçınılmazlığını, terapilerin süregelen bir yeniden sahnelenme bağlamı olduğunu söyleyerek açıklamıştır (akt., Safran ve Kraus). Tıpkı terapi odasındaki yeniden sahnelenmeler ve ittifakta kırılmalarda bireylerin iç dünyalarının her an saçılmaya hazır olmasında gözlemlendiği gibi; terapistlerin geçmiş yüklerini ve hassas noktalarını taşıyan Pandora kutuları da her zaman onlarla birlikte. Her daim açılmaya hazır bekleyen bu kutu; kırılma-onarım sarkacının topuzu, terapistlerin zamanla kazandıkları deneyimler ve sağduyularıyla oluşturdukları içsel dengeyi her bozduğunda iyileşmeye giden yola kuşku bulaştırmaktadır. Ancak kırılmalar ve yeniden sahnelenmelerin terapi akışını durdurulmamasında olduğu gibi, katılımcılar da onlara iyi gelen onarıcı kaynaklarını aramak ve bu kaynaklara tutunmaktan vazgeçmemektedirler. Özetle, tıpkı seanslarda terapötik ittifakın doğrusal bir biçimde sağlanamamasında olduğu gibi (Safran ve Muran, 2000b); terapistler de onlara iyi gelen

kaynaklardan yararlanma yolunda ilerlerken, kuşku duraklarında düşe kalka ilerlemektedirler.

Tüm bu aktarılan kuşku gelgitlerine rağmen, terapistlerin kendilerini onarma sürecinden geçebildikleri bilinmektedir. Anımsanacağı üzere, bizzat kırılmayı tetiklese de daha sonra kırılma üzerine konuşmayı teklif eden danışanlar, rol model olan terapistler, zamanla kazandıkları deneyimlerle güçlenen yetkinlik hisleri, Şema Terapi'nin esnek olmalarına izin veren kabullenici ve spontan doğası, süpervizörlerinin destekleyici ve yönlendirici tutumu ve en önemlisi kendilerindeki sağduyulu sesler; terapistlerin kırılma deneyiminin açtığı yaraları iyileştirirken kullandıkları iç ve dış kaynaklardır. Bu kaynakların tanımlayan ortak özelliklerin “destekleyip rehber olurken yargılamayan” ve “yalnız bırakmayan” olduğu görülmüştür ve bu durum Winnicott ile Bion'un öne sürdüğü ebeveynlik tarzlarını çağrıştırmaktadır. Yukarda aktarılan kırılmasız ittifak olmayacağı bilgisindeki gibi (Safran ve Muran, 2000b), Winnicott (çev. 2015) da mükemmel annelik olmayacağını belirtmiştir. Çocuğunun sağlıklı kişilik gelişimi için “kucaklayıcı bir çevre”yi oluşturmak adına, dengesi bozulan çevre koşullarını olabildiğince yeniden düzenleyerek, çocuğunun gereksinimlerini karşılayan bir annenin, mükemmel değil ama “yeterince iyi bir anne” olacağını aktarmıştır. Tüm terapistler de kuşkuya kapılıp zorlansalar da; “olduğu kadarıyla” ve aldıkları desteklerle tekrar içsel dengelerini sağlayabilmişlerdir. Bion (1959) ise, “kapsayıcı anne” kavramsallaştırmasıyla, çocuğunun taşımakta zorlandığı istenmeyen duygu ve düşüncelerini, kendi bedeni ve zihninde dönüştürüp daha az yıkıcı bir hale getirdikten çocuğuna geri yansıtan bir anne olgusunu okuyucuyla paylaşmaktadır. Bu kavramsallaştırmayla “kapsayan annenin”, çocuğunun beceremediği şeyler için ona kızan ya da onu cezalandıran değil, yapamadığı/yetemediği yerden gelişmesi için ona destek olan bir anne olduğunu görüyoruz. Terapistler de önceki başlıklarda sözü edilen yetersizliklerine odaklanmayıp kendilerini geliştirme yolunu seçmektedirler. Süpervizörleri, kendi terapistleri ve yakın çevresi ise yaşadıkları incinme, tükenme ve öfkelenme gibi duyguları “kapsayarak” terapistlerin kendi “kapsama” potansiyellerini tetiklemektedirler.

2.3.3. Öldürmeyen Kırılma Güçlendiriyor

Bu bölüme kadar tartışılanlar kırılma deneyimlerinin olumsuz yönlerini aktarmaktaydı. Ancak “Her Şeye Rağmen, İyi ki!” temasıyla birlikte kırılmaların terapistlerin yaşamlarında öğretici ve onarıcı yanları olduğunu görüyoruz. Tüm zorlanmasına ve ihmal edilmiş hissetmesine rağmen Sevgi, pes etmeyip kendi gereksinimlerini belirliyor ve başka bir süpervizyon sürecinden daha geçip eksikliğini hissettiği donanımı tamamlamaya başlıyor. Özel yaşamında ve mesleğinde zorlanmalarla kaçınarak başa çıktığını ve neredeyse sorunları inkar ettiğini aktaran Ezgi, bu tarzına çok zıt bir şekilde süpervizörüne- hem de “jüri üyesi” gibi gördüğü grup arkadaşlarının yanında- süreçle ilgili duygularını açabiliyor. Gizem, sabretme gücünü ve incinse de seansta kalabilme becerisini görüyor. Nazire de kırılma deneyimiyle birlikte spontan olmayı deneyimleme yönünde önemli bir adım atıyor. Sevgi’nin sözleriyle anlatmak gerekirse “bu kırılmalar sayesinde sanki kas gelişimi tamamlanıp yürümeyi öğrenen bir çocuk” gibi hepsi terapistlik yolculuklarında büyüyorlar. Bir önceki başlıkta terapistlerin çocuksu zihinsellikleri ve algılarını okurken bu başlıkta ise yetişkinliğe doğru atılan adımları okuyoruz. Erikson’un (1959) psikososyal kişilik gelişimi basamaklarında tanımladığı üzere, her gelişim döneminin aşılması gereken çatışmaları ve sınavları bulunmaktadır. (akt., Evinç, 2012). Bu çatışmaları aşabilen birey, sağlıklı bir biçimde büyüyüp çocukluktan ergenliğe, sonrasında da yaşlılığa doğru uzanan yaşamı boyunca dengeli bir yol izleyebilmektedir. Bu temayla birlikte, terapistlerin Erikson’un kuramıyla uyumlu biçimde; bebeklik ve çocukluk dönemlerinin getirdiği “temel güven”, “özerkleşme”, “girişimcilik” ve başarılı olma” sınavlarını geçerek, kırılma deneyimlerini anlatırken ifade ettikleri “güvensizlik”, “utanç”, “suçluluk” ve “yetersizlik” yaşantılarını geride bırakabildikleri görüyoruz. Bu büyüme, Erikson’un psikososyal gelişim basamaklarının yanı sıra, travmatik büyüme kavramıyla da açıklanabilir. Terapötik ittifakta kırılmalar afetler, hastalıklar ve ölümler kadar sarsıcı olmasa; “kişinin normal seyreden yaşamında aniden karşılaştığı anormal durumlar” olarak tanımlanan travmalar (Ehlers ve Clark, 2000) gibi normal seyrinde giden terapi sürecinde ilişkisel dengenin bozulduğu rahatsız edici anlar olarak yorumlanabilir. Kırılmadan sonra hepsinin oybirliğiyle değindiği “iyi ki yaşamışım” olgusu, daha zengin varoluşsal yaşam deneyimleri ile daha anlamlı kişiler arası ilişkiler yaşamaya başlama olarak açıklanan travma sonrası büyüme kavramını (Schaefer ve Moos, 1992; Zoellner ve Maelcker, 2006) çağrıştırmaktadır.

Terapistlik eğitiminin kapsayıcılığı ve yeterliliğini eleştirdikleri makalelerinde Kottler ve Hunter (2010), en büyük öğretmenlerimizin danışanlarımız olduğunu belirtmektedirler. Onlarla yaşadığımız her ittifakta kırılma ve sonrasında gelişen onarma deneyimiyle; yoğun duyguları deneyimleyebilme, bir başkasıyla yakın ilişkiler kurabilme ve zorlanarak gelişme olanağı bulduğumuzu aktarmışlardır. Bu açıklamayla benzer biçimde, katılımcılar da betimledikleri “iyi ki”leri, danışanlarıyla yaşadıkları karşılaşmalardan edindikleri bilgilerle yaşayabilmişlerdir.

Son olarak, terapistlerin kazandıkları becerilerin, Sartre’ın (çev. 1996) varoluşçuluk kuramında kullandığı “sorumluluk” ve “özgürlük” kavramları üzerinden okunabileceğinin düşünüldüğü de paylaşılmak istenmektedir. Terapistler çaresiz bir çocuk gibi beklemeyi durdurup ilerlemeyi ya da aktif olarak direnmeyi “seçtiklerinde” yetişkin ve öğrenci “sorumluluklarını” yerine getirmişlerdir. Böylelikle daha yetkin ve güçlü hissedip, geçmişten öğrendikleri kalıplardan “özgürleşebilmişlerdir”

2.3.4. Sürekli Sağlıklı Kalmaya Çalışmanın Yorgunluğu

“Bir Anlık Kontrol Kaybında Görülenler: Terapistlerin Dikemediği Sökükler” temasının bu çalışmanın diğer temaları arasında önemli ve anlamlı bir yer tuttuğu düşünülmektedir. Çünkü bu temayla birlikte, alan yazında okuduğumuz “terapist yorgunlukları” ile “yaralı şifacı” (Miller, çev. 2013) olguları hakkında daha incelikli ve bütünlüklü bir hikaye görünür olabilmıştır. Böylelikle, terapistlerin günlük yaşamlarında sıklıkla karşılaştığı “Siz de kendi söküğünüzü dikemiyorsunuz sanırım?” cümlesine/şakasına verilen hoşnutsuz tepkilerin ötesine geçmenin mümkün olabileceği düşünülmektedir.

İngiltere’de yürütülen bir çalışmada terapistlerin stresi nasıl deneyimledikleri YFA analiz kullanılarak incelenmiştir (Charlemagne-Odle, Harmon ve Maltby, 2014). Bulgular kısaca özetlendiğinde, terapistlerin stresi meslek ve kişisel yaşamlarının pek çok bölümünde yaşadıkları ve bunu kanıksadıkları (“Bu benim.”), stresle başa çıkmak için yardım arama davranışında bulunmada ertelemelere gittikleri gibi başlıklar göze

çarpmaktadır. Özellikle terapistlerin stresli olmayı kanıksamaları bulgusu, Nazire ve Ezgi'nin "Her terapist zaten sıkıntıyı zihninde taşır." kabullerini çağrıştırmaktadır. Bu bulgu ve katılımcıların kabul cümleleri bir arada ele alındığında, terapist yorgunluğu meselesinin bilişsel düzeyde işlenmiş olduğunu söylemek mümkündür.

Psikoterapi hizmeti vermenin kişisel yaşamı nasıl etkilediğini tematik analiz yöntemiyle inceleyen bir çalışmada, deneyimli terapistlerle görüşülmüştür (Râbu, Moltu, Binder ve Mcload, 2016). Mesleğin heyecan ve şükran duyma gibi ayrıcalıkları kadar; yorulma ve tükenme gibi yükleri olduğunu söyleyen katılımcılar, mesleğin ilişkileri üzerinde hem iyi hem kötü etkileri olduğunu aktarmışlar ve mesleğe devam edebilmek için kendilerine bir çeki düzen vermek zorunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Meslek pratiğinin ileri aşamalarındaki deneyimli terapistlerin ittifakta kırılma yaşantılarını inceleyen bir çalışmada (Moltu, Binder ve Nielsen, 2010) anımsanacağı üzere; terapistlerin, danışanlarının ve kendilerinin yaşamlarında değişimin gerçekleşebileceğine yönelik kuşku, güvensizlik ve umutsuzluk duygularıyla boğuştuğu görülmüştür. Alan yazında git gide görünür olan "terapist yorgunluğu" hakkında artık günümüzde terapistler için geliştirilen kendine bakım verme rehberlerinin ve protokollerinin olduğu bilinmektedir (Bennett ve ark., 2015; Farrell ve Shaw; Perris, Fretwell ve Shaw, 2012).

Şema Terapi'de bilişsel düzeyde anlaşılan bilgilerin (örn. "Aldatan kadınlarla ilişki kurmamalıyım") kullanılan yaşantısal teknikler aracılığıyla içselleştirilip, tutum ve davranışların değişiminin (örn. "Aldatan kadınlarla artık ilişki kurmuyorum.") sağlanabildiği kabul edilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Terapistlerin kontrol altında tutmaya çalıştıkları yorgunlukları teması da, bilişsel düzeyde işlenerek terapistlerce kabul edilen ve alan yazında görünürleşerek hakkında rehberler üretilen kendine bakım verme gerekliliğine, yaşantısal düzeyde de işlenilebilir olmaya uygun bir zemin hazırlamıştır. Nergis'in görüşme akışında bir anlık kontrolünü kaybedip iç çekerek ve Küçük Prens kitabından alıntı yaparak "gönül bağı kurduğu danışanlarına ve kendi çocuk taraflarına kesintisiz olarak bakım vermenin yorduğunu, bu durumun onu öfkелendirdiği ve yorduğu kadar hüznелendirdiğini" belirtmesi, Gizem'in terapist olabilmek adına yitirdiği daha sağlıklı olma hayaline döktüğü gözyaşları; alan yazında somut olarak dillendirilen terapist yorgunluğunu elle tutulur düzeye getirmektedir. Bu

tema, terapistlerin yorgunluk ve hüznünü okuyucuda duygu teması uyandıracak biçimde görünür olmanın ötesinde; bize sağlıklı kalma uğraşının süreğenliğini ve neredeyse başlangıcı-bitişi olmayan bir varoluşa sahip olduğunu göstermektedir. Şema Mod Modeli'yle uyumlu biçimde (Jacob, van Genderen ve Seebauer, çev. 2014) sürekli “sağlıklı modlarda” kalamayacağımızı ve tek resimli (stop-motion) filmlerdeki gibi sağlıklı kalabildiğimiz anların toplamıyla bir sağlamlık akışı yaratabileceğimizi söylemek mümkündür. Bu noktada, sürekli olarak kendilerinden kuşulanmaları nedeniyle, terapistlerin iyileşme süreçlerini kesintili ve doğrusal olmayan bir biçimde yaşadıklarını da anımsamak yerinde olacaktır. Bu durum yaşam boyu aktif bir çaba gerektirmektedir. Bu tema ile birlikte, terapistlerin ittifakta kırılma yaşantılarının istemsiz olarak bu çabayı sarstığını ve onları tam da yoruldukları ve incindikleri yerden bir kez daha sarsabildiğini görüyoruz. Bu bulgu ile deneyimli terapistlerin zamanla değişime yönelik kuşku ve umutsuzluğa kapılmaları bulgusu (Moltu ve ark., 2015) bir arada değerlendirildiğinde; terapist olma yolculuğunun başlangıcında/eğitim aşamasında, değişimin aktif çaba gerektiren sağlıklı kalma süreci ışığında tartışılabilir hale gelmesi, bu sayede terapistlerin tükenmişliğe karşı yaşam boyu bir farkındalık, kendine bakım verme ve koruma becerisi geliştirmesi sağlanabileceği düşünülebilir.

3. BÖLÜM

İKİNCİ ÇALIŞMA: SINIRLI YENİDEN EBEVEYNLİK İMGELEMESİ

Bu bölümde, bu tez çalışmasının ikinci kısmı sunulmuştur. İkinci çalışma kapsamında, ilk çalışmada görüşülen psikoterapistlere yapılan görüşmenin ardından uygulanan Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi ve terapistlerin bu imgelemeye yönelik değerlendirmeleri yine yarı-yapılandırılmış görüşmeler bağlamında ele alınmıştır. Görüşme deşifrelerine uygulanan Tematik Analiz sonucunda temalara ulaşılmıştır. Aşağıda sırasıyla, ikinci çalışmanın yöntemi (yöntembilim, işlem, analiz, güvenilirlik), bulguları ve bulguların ilgili alan yazın bağlamında tartışılması aktarılmıştır.

3.1. YÖNTEM

3.1.1. Yöntembilimsel Bağlamın Açıklanması

3.1.1.1. Nitel Çalışma Yürütülmesinin Nedenleri

Giriş bölümünde alan yazından aktarılan bilgilerde belirtildiği üzere, terapötik ittifakta kırılma anları hem danışanlar hem terapistler için geçmiş öğrenmelerin yeniden sahnelendiği ve yoğun olumsuz duyguların eşlik ettiği kriz anlarıdır (Safran ve Muran, 2000a). Kırılmaların onarılıp onarılmamasının terapi sonucunu etkilediği düşünüldüğünde, kırılmaların terapi süreci için oldukça kritik bir noktada olduğu anlaşılmaktadır. Böyle bir kritik anda yüklü bir sorumluluğu olan terapistlerin neler yaşadığı bir önceki çalışmada anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada ise terapistlerin bu deneyimlerine yönelik , terapi süreci ve olumlu terapi sonucu için böylesine önemli bir anı daha az yıpranarak ve ana daha çok hakim olarak geçirebilmelerini sağlanması amaçlanmıştır. Bu nedenle katılımcıların Şema Terapi süpervizonuyla izledikleri danışanlarıyla yaşadıkları terapötik ittifakta kırılma deneyimlerine yönelik bir sınırlı

yeniden ebeveynlik imgelemesi uygulanmıştır. Aşağıda ayrıntılı bir biçimde aktarılabacak olan bu imgeleme uygulaması Şema Terapi’de kullanılan bir tekniktir.

Araştırmacı, tıpkı ilk çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da ilgilendiği konuyu keşif yönelimiyle ele almaktadır. Uygulama sonunda ulaşılması beklenen belirli bir sonuç ya da önceden belirlenen hipotezler bulunmamaktadır. Dolayısıyla uygulama sürecinin kendisi ve katılımcıya etkileri üzerine alan yazındaki ölçüm araçları havuzundan bir set oluşturulması uygun görülmemiştir. Böylesine yaşantısal ve çok bileşenli bir uygulamanın var olan kavramlara indirgenilmesinden; veri setini olduğu haliyle sorgulayıp, süreç içinde derinleşen bir yöntem kullanılması gerekli görülmüştür. Bilindiği üzere nitel analiz yöntemleri tümevarımsal ve derinlikli yöntemlerdir. Tüm bu nedenler düşünüldüğünde bu çalışmada tümdengelimsel nicel bir yaklaşımdansa nitel bir analiz tekniğinin kullanılması gereği doğmuştur.

3.1.1.2. Tematik Analiz Tekniğinin Kullanılmasının Nedenleri

Tematik analiz, belirli bir veri setindeki örüntüleri tanımlamak, analiz etmek ve raporlamak için kullanılan bir yöntemdir (Braun ve Clarke, 2006). Diğer nitel analiz yaklaşımları gibi (yorumlayıcı fenomenolojik analiz, gömülü teori, söylem analizi vb.) bir yöntembilime sahip değildir. Bu nedenle diğer yaklaşımlarda analizde görülen bazı ilkeler tematik analizde zorunlu değildir. Örneğin, veriler aynı dönemde toplanıp, topluca analiz edilebilmektedir. Tematik analiz herhangi bir yöntembilime dayanmaz ancak analiz sürecindeki tarzlar farklılaşabilmektedir. Braun ve Clarke’ın (2006) özetlediği üzere; veriyi var olan kavramlara dayandıran *kuramsal yönelim* ve veri setinin kendisini merkeze alıp, önceden belirlenmiş hiçbir kavramı kullanmayan *tümevarımsal yönelim* biçiminde iki farklı analiz tarzı bulunmaktadır.

Sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesi yoğun duygular tetikleyebilen; düşünsel ve bedensel gibi birden fazla bileşeni olan bir uygulamadır. Bu çalışmada hem uygulama sürecinin özellikleri ve mekanizmaları, hem de katılımcıların imgeleme etkilerine yönelik

deneyimleri incelenmek istenmektedir. Tüm bu nedenler birlikte düşünüldüğünde; hem uygulama hem de sonrasındaki sorgulama sürecini bir arada ele alabilecek, herhangi bir yöntembilimi olmayan nitel analiz tekniği olan tematik analizin kullanılması uygun görülmüştür. Analiz sürecinde yukarda belirtilen tümevarımsal tarz izlenmiştir. Temalar çıkarılırken yorumlayıcı olmaya çalışılmıştır. Deşifrelerde tekrar eden örüntüleri *semantik* düzeyde değil, *örtük* düzeydeki anlamlarıyla ele almaya çalışıp temaları derinlikleriyle görmek ve sunmak amaçlanmıştır.

3.1.2. İşlem

İlk çalışmada belirtildiği üzere bu çalışmada da aynı örneklem kullanılmıştır. Aynı yerde, aynı gün içerisinde, ilk çalışma oturumundan sonra verilen yaklaşık bir saatlik aranın ardından yine yaklaşık 1 saat süren ikinci bir oturum düzenlenmiştir. Bu ikinci oturumda katılımcılara, kendilerinin seçtikleri ittifakta kırılma sahnelerine yönelik sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesi uygulanmıştır. Aşağıda ayrı bir başlıkta imgeleme süreci adım adım aktarılmıştır. İmgelemenin ardından, araştırmacının önceden yaptığı pilot uygulamalarla geliştirdiği sorular (bkz. Tablo 6 ve Ek.3) ekseninde kısa bir yarı yapılandırılmış görüşme düzenlenmiştir. Bu kısımda katılımcılardan imgeleme deneyimlerine yönelik bilgi alınması amaçlanmıştır. Sözü geçen pilot uygulamalar, imgelemeler ve ardından sorulan soruları içermektedir. Bu çalışma ve ilk çalışma aynı pilot örnekleme kullanmıştır. Uygulama yaklaşık 45 dakika, sonrasında araştırmacının yönlendirdiği sorularla uygulama üzerine konuşulması ise yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Uygulama sonrasında imgelemenin etkilerine yönelik yapılan görüşme, zaman ve katılımcılara ulaşma kısıtlılığı ile katılımcıların görüşmelere bağlı yorgunluğu yüzünden kısa tutulmuştur. İlk çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da ses kaydı alınmıştır. Onam ve bilgilendirme süreci ilk çalışmada olduğu gibi ayrıntılı ve katılımcıları rahatlatarak biçimde düzenlenmiştir.

Tablo. 6

İmgeleme Uygulaması Değerlendirmesine İlişkin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1) Şu anda nasıl hissediyorsunuz? (Neler düşünüyorsunuz? Bedeninizde neler oluyor?)
2) Bu imgeleme uygulaması nasıl bir deneyimdi?
3) Bu uygulamanın en zor tarafı neydi?
4) Bu uygulamanın en iyi gelen tarafı neydi?
5) Bu uygulamadan sonra ittifakta kırılma anını nasıl değerlendiriyorsunuz?
6) Çocukluk sahnesine gitmenin ittifakta kırılmayı yeniden ele almanız üzerinde nasıl bir etkisi olmuş olabilir?

3.1.2.1. Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi

Şema Terapi sürecinde imgeleme, değerlendirme ve müdahale aracı olarak kullanılan bir tekniktir (Arntz, 2001). Şemalar, modlar ve başa çıkma tarzlarının çocukluk temellerinin belirlenmesi ve onarılmasında çok etkili bir uygulamadır. Gözlerin kapatıldığı ve ilgili sahneler (çocuklukta ve yetişkinlikte) odaklanarak neler olduğunun anlaşılmasına çalışıldığı bu yaşantısal uygulama, şema ve modları bilişsel ve entelektüel düzeyde sınırlılıkla ele almanın ilerisine geçip, danışan ve terapistin somut olarak hissetmesini sağlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesi ise değerlendirme değil, bir müdahale aracıdır. Danışanın ilgili şemasının/modunun temelindeki karşılanmayan çocukluk gereksinimleri, zihinde o şemayla ilgili sahneye giderek bulunur. Danışanın “Sağlık Yetişkin” modunun, gerektiğinde terapistin de yardımıyla sahneye girip “kırılgan çocuğunun” gereksinimlerini karşılaması sağlanır. Bununla uyumlu olarak bu şemanın tetiklendiği güncel olaylardaki yetişkin için de benzer bir yeniden kurgulama yapılır. Gerektiğinde uygulama başında ve sonunda danışanları uygulamaya alıştırmak ve tetiklenebilecek yoğun duygularla başa çıkmalarını kolaylaştırmak adına güvenli yer imgeleri ya da bilinçli farkındalık temelli egzersizler kullanılabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bu çalışmada terapistlerin ittifakta kırılma anlarında yaşadıkları zorluklara yönelik sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesi uygulanmıştır. Araştırmacı ile katılımcıların görüşme

öncesinde herhangi bir terapötik ilişkisinin bulunmaması ve katılımcıların yaşantısal uygulamalara yatkınlıklarının bilinmemesi nedenleriyle, imgeleme başına ve sonuna “şimdi ve burada”ya odaklanan bilinçli farkındalık temelli meditatif gözlem-gevşeme egzersizleri eklenmiştir. Bu bağlamda aşağıda, sırasıyla izlenen adımlar ve görüşmelerden örnek kesitler sunulmuştur. Verilen örnekler 3. katılımcı Sevgi ile yapılan görüşmedendir.

1) Beden taraması ile “şimdi ve burada”ya odaklanarak yaşantısal uygulamaya hazırlık

“G (Görüşmeci): bırak nefesin aksın. Nefesine odaklan.... Bedenine odaklanmanı istiyorum. Bütün ağırlığını şu anda yer ve koltuk taşıyor. Ağırlığın nasıl yere bırakılıyor, bunu bir izlemeni gözlemlemeni istiyorum.... Sırtın koltuğa yaslı, ayakların yerde. .. bedeninin duruşuna bir bak. Nereye kaykılmış, ağırlığını nasıl vermiş.... Bedeninde ne olup bitiyor şu anda bir izle. Hiçbir şeyi değiştirmeye çalışma... her şeyi şu an olması gerektiği gibi, ... ama ne olup bitiyor, sadece bir gözlemlemeni istiyorum. Belki bir yerlerde bir sıkışma olabilir, belki bir gevşeme, belki bir karıncalanma... belki bir şeye ihtiyacı olabilir bedeninin. Belki ısısı çok dengeli olmayabilir... üstündeki kumaşlar bedenine nasıl hissettiriyor? ... bir gözlemler kendini..... bu bedeninin içinde taşıdığın zihninle, bir yandan da bir şeyler düşünüyorsun bir şeyler hissediyorsun muhtemelen. ... aklından neler geçiyor, zihnin seni nerelere götürüyor,... buna da bir bak. Hiçbir şey geçmiyor da olabilir. ... doğrusu yanlışı yok. Sadece ne oluyor ona bir bak. Şu anda olup biten bir şey, aklına gelen bir imge, ya da bir düşünce, ya da belki dışardan duyduğun bir ses, herhangi bir şey sana bir şeyleri çağırıştırıyor olabilir. Bir duyguyu yaratıyor olabilir. Yani zihnen ve bedenlen büyük bir etkileşim içindeyiz. Sen bu etkileşimde neler yaşıyorsun, bir gözlemler kendini. ... ne olup bitiyor?”

2) İttifakta kırılma anına odaklanıp ayrıntıları inceleme (duygu-düşünce-davranış-beden duyumu düzeyinde)

“G: ... şimdi senden ... zihninde... biraz önce konuştuğumuz o kırılma sahnesine doğru geriye doğru gitmeni istiyorum. Zorlama kendini, bırak zaman aksın, imgeler aksın. Dediğim gibi hiçbir aşamasında bu işin doğrusu yanlışı yok. ... sen o sahnede... ne olup

bittiğini hatırlamaya çalış. O sahneye doğru geriye çek kendini zihninde. O bahsettiğin danışanınla sandalye çalışmasının arifesinde bir zorluk yaşıyorsun. Sanki bir kamera bir sahneye yakın çekim giriyormuş gibi o sahneye iyice odaklanmanı ve orda ne olup bittiğini gözlemlemeni istiyorum. .. neredesiniz? Bulunduğunuz odada oturma konumlarınız nasıl? Dışardan nasıl gözükyorsunuz ikiniz karşılıklı? Belki üstünüzdeki kıyafetler olabilir... ya da odanın sıcaklığı.. günün hangi saatleri olabilir? ... görsel olarak o sahneyi gözünün önüne getirmeye çalış. ... gözünün önüne bazı sahneler geliyor mu?”

3) İttifakta kırılma anında yaşananları çağrıştıran (mümkünse) erken dönemde geçen bir çocukluk anısına odaklanma ve ayrıntıları inceleme

“G: Hı hı. Tamam çok güzel. Bu sahneye yakından baktık ve ne hissettiğini, neler yaşadığını gördük seninle birlikte. Şimdi tıpkı süzülen bir balona tutunuyormuşsun gibi buradaki duygularına, düşüncelerine, beden duyularına sıkıca sarılıp bu sahneden zihninde bunlara çok benzeyen, geçmişte başka bir sahneye doğru süzülmeni istiyorum. ... zorlama kendini... bırak, zihninde geriye doğru yavaaaşça ak. Ya da bir balon gibi süzül... Ama bu biraz önce temas ettiğimiz sahnedekine benzer, sana onu çağrıştıran, o yaşantıyı çağrıştıran bir sahne, bir bakış, bir söz... Küçük Sevgi’nin, çocuk Sevgi’nin yaşadığı buna benzer bir sahne var mı diye şöyle geriye doğru süzülmeni istiyorum ve bakmanı istiyorum.”

4) Bu sahnedeki gereksinimleri karşılanamamış olan kırılma çocuğa yeniden ebeveynlik yapma

“G: Hı hı. Peki. Bunu yapan kimse yok onun için ve zorlanıyor. Şimdi baktık seninle o sahneye. Sen bunu biraz önce de dillendirdin, bunu böyle yapasım var diye... O sahneye girip yetişkin Sevgi olarak küçük Sevgi’nin ihtiyacı olan şeyi onun için yapabilir misin?”

5) Etkinleştirilen yeniden ebeveynlik becerileri ile ittifaktaki kırılma sahnesine geri dönme ve oradaki yetişkin “terapist”e yeniden ebeveynlik yapma

“G: Hı hı. Peki. Çok güzel. Şimdi yetişkin Sevgi olarak sahneye girdin ve o küçük Sevgi’nin sıkıntısına درمان oldun. O anda sıkıntısını çözdün. Ona iyi geldi. ... burada

yaşadığın ve yaşattığın rahatlamayla birlikte bu sahneden çıkıp zihninde yavaş yavaş tekrar o kırılma anına, danışanınla yaşadığın o sahneye geri dönmeni istiyorum... tekrar o üstünden geçtiğimiz sahneler oluyor, olmak üzere. ... biraz önce o sahnede çocukluk anındaki sahneye giren o sağlıklı yetişkin Sevgi'yi de yanına alarak bu kırılma anına dönmeni istiyorum şimdi senden. ...ve o sağlıklı yetişkin Sevgi'yle birlikte bu kırılma anını tekrar nasıl ele alırdın, ne yapardın? O sağlıklı yetişkin Sevgi durumu nasıl ele alırdı?"

6) Beden taraması ile “şimdi ve burada”ya dönüş ve akan bir suya bırakılan yükler imgesi ile bilinçli farkındalık temelli egzersiz ile gevşeme

“G: Harika, ellerine sağlık. Şimdi senden bütün bu konuştuğumuz şeyleri sahneleri, yaşattığı duyguları, düşünceleri bırakmanı istiyorum. Bırak hepsi aksın senden. Nefesinle birlikte, bırak hepsi aksın gitsin.... Önünden akıp giden bir su hayal edebilirsin, imgeleyebilirsin. Bırak hepsini suya, su alıp götürsün senden. Suyu birlikte akarken suyun çıkardığı sesi dinleyebilirsin. Suyun üstünde hepsinin akıp gidişini izleyebilirsin. Suyun rengini fark edebilirsin... suyun derinliğini fark edebilirsin. Bırak hepsi aksın gitsin. Su taşısın hepsini... hepsini alsın götürsün senden ve sen rahatla. Bırak nefesin aksın... tıpkı su gibi. Nefesin aktıkça, bu yaşantılar aktıkça bedeninin nasıl hafiflediğine bir bak... şu anda bedeninde neler olup bitiyor bir bak. Şu anda nasıl hissediyorsun? Beden duruşun şu anda nasıl? Bedeninde ne oluyor bir gözlemler... bırak bütün ağırlığını yer taşısın. İçerden dışarıya deriini bir nefes alıp yavaşça el ve ayak parmaklarını hareket ettirip hazır hissettiğinde gözlerini açabilirsin.”

3.1.3. Analiz

Tematik Analiz daha önce belirtildiği gibi yöntembilime dayanmayan bir analiz tekniğidir. Ancak yöntembilime sahip olmasa da, dağınık, soyut ve gelişigüzel çalışmalar yığını yaratmanın önüne geçmek amacıyla, analiz boyunca tutarlı ve düzenli bir rehber izlenmesi gerekmektedir. Braun ve Clarke (2006) bu amaç doğrultusunda 6 basamaklı bir yol haritası ortaya koymuşlardır. Veri ile tanışmak, ilk kodlamaları yapmak, kodlardan temaları bulmaya çalışmak, temaları veriyle uyumluluğu açısından gözden geçirmek,

temaları isimlendirmek ve tanımlamak, son olarak da temaların raporunu yazmak biçiminde sıraladıkları bu 6 basamak; araştırmacıya veriyle uyumlu ve derinleşebilen bir analiz süreci sağlamaktadır. İlk çalışmada YFA analizinde izlenen adımlar, bu çalışmada Tematik Analiz için de birebir aynı biçimde izlenmiştir. Böylelikle, Braun ve Clarke'ın Tematik Analiz için önerdiği analiz basamakları ile uyumlu bir analiz süreci sağlanmıştır. Tıpkı ilk çalışmadaki gibi tümevarımsal ve yorumlayıcı bir keşif süreci amaçlanıldığından; deşifreler önceden öngörülen bir tema listesi olmaksızın, katılımcıların desene eklendiği sırayla kodlanmıştır.

3.1.4. Güvenilirlik

Bu çalışmada da, nitel çalışmalarda gözetilmesi gereken ve ilk çalışmada aktarılan güvenilirlik ölçütlerine uyulmuştur. Araştırmacı kendisinin araştırmaya yansıttıklarının farkında olmayı amaçlayan bir duruşla, çalışma başında ve yol boyunca uygun yöntemler kullanarak yorumlamasını etkileyebileceği düşünülen değişkenleri varoluşçu paranteze alma yoluyla paranteze almıştır. Yol boyunca günlük tutmuştur. Uygulama ve analiz konusunda tezin ilk danışmanından süpervizyon almıştır. Çalışma öncesi yapılan pilot görüşmelerle uygulamayı yapmaya ve uygun soruları sormaya yönelik hazırlanmıştır. İlk çalışmada danışılan nitel analizler konusunda deneyimli klinik psikologlardan ve tez izleme komitesi üyesi Prof. Dr. Tülin Gençöz'den geribildirimler alınmıştır. Araştırmacının aldığı geribildirimler, tuttuğu günlük ve kendi fark ettikleriyle paranteze aldıkları aktarıldığı gibidir:

“4 yıllık bir Şema Terapi ve dolayısıyla imgeleme deneyimim bulunmaktadır. Bu deneyimim, uygulama sırasında spontan gelişen durumlara müdahale edebilmemi ve katılımcıların güvenle yönergelerime uymalarını kolaylaştırdı. Ancak uygulamalar boyunca, eskiden alışık olduğum “standart uygulamaları” içeren nicel yaklaşımları gözetken araştırmacı tarafımla bireysel farklılıklara göre biçimlenmek gerektiğini bilen uygulamacı tarafımın çatıştığı durumlar oldu. Bu çatışmayı özellikle ilk iki uygulamada hissettim. Hissetmekle birlikte, her katılımcıya uygun spontan müdahaleyi yapmaktan da geri durmadım. Tezin uygulamaların sürdüğü dönemdeki danışmanından bu endişemle

ilgili aldığım “her bireyin regülasyon sürecinin farklı olduğu, böyle bir Şema Terapi uygulamasında standart bir yol izlenemeyeceği ve bu standardizasyonun YFA’nın bireysel farklılıklara odaklanan doğasına uymayacağı” yönündeki süpervizyon bana çok iyi geldi. Bu endişemi aldığım süpervizyonla uzaklaştırdıktan sonra her katılımcının gereksinimine göre imgelemedeki bilinçli farkındalık temelli egzersizleri ve yeniden ebeveynlik yönergelerini daha güvenli bir biçimde düzenleyebildim.

Katılımcılar eğitim aldığım bölümden tanıdığım kişiler olduğundan ve yaptığım uygulamalarda özel yaşamlarına girmemiz gerekeceğinden, özellikle daha az yakın olduklarımla uygulama başlarında bir parça huzursuzluk hissettim. Bu huzursuzlukla başa çıkabilmek ve onları bu uygulamaya hazırlayabilmek adına, özellikle bu huzursuzluğu hissettiğim katılımcılarda imgeleme başındaki beden taraması/mindfulness egzersizleri ile imgeleme sonundaki gevşeme egzersizlerini daha geniş tuttum. Uzun ve yorucu imgeleme uygulamaları sonrasında katılımcıları daha fazla yormamak adına değerlendirme sorularımı da daha kısa tuttuğumu fark ettim. Katılımcıları “rahat hissettirmeye” yönelik uğraşlarımla ilgili tüm bu fark ettiklerim ve tez izleme komitesi üyesi Prof. Dr. Tülin Gençöz’den aldığım geribildirimler beni bu uygulamayı bu tez çalışmasına neden koyma gereksinimi duyduğumu sorgulamaya itti. Bir araştırmacı olarak psikoterapistlerin mesleki ve kendine bakım verme becerilerinin artırılması yönünde böyle onarıcı (olduğunu düşündüğüm) uygulamaların terapistler üzerindeki somut etkilerinin alan yazına sunulması gerekliliği olduğunu düşünüyorum. Ayrıca Şema Terapi yapan bir psikoterapist ve dayanışmayı- paylaşmayı yaşamının merkezine koymuş bir kişi olarak da kazanılan farkındalığı işleyecek sağlıklı yetişkin becerisini pekiştirmesi için kişilere rehberlik edilmesi gerektiğini biliyorum. Ancak meslek yaşamında da aynı yıpranmaları yaşayan ve yer yer katılımcılarla özdeşim kuran doktora öğrencisi bir psikoterapist olarak bu uygulamanın, katılımcıların yıpranması olasılığının bende yaratacağı suçluluk duygusunu uzaklatırdığını da görüyorum. Bu mesleği yapmamı sağlayan ve hatta adıma (Özge = Başka) bile yansıyan “başkaları yönelimlilik” şema alanımdan gelen kişilik özelliklerimin tez desenimi ve uygulama sırasında katılımcıları rahatlatmaya çalışan davranışlarımı biçimlendirdiğini düşünüyorum. Son tahlilde, hâlâ böyle bir uygulamanın bu mesleği yapma becerilerini bize kazandıran karşılanmamış çocukluk gereksinimlerimizi daha somut görmek ve onarmak için bir kapı olduğunu; ister Şema Terapi’yle, ister başka yaklaşımlarla yapılan psikoterapilerle, ister sanatla, kendine

bakım verme becerilerimizi artırmanın bizi bu mesleği yapabilir hale getiren çocukluklarımıza karşı boynumuzun borcu olduğunu düşünüyorum. Tam da bu nedenle Şema Terapi’yi kendime çok yakın buluyorum. Ancak tıpkı nitel çalışma yürüten bir araştırmacı gibi; bir psikoterapistin de seçimlerini ve yorumlarını belirleyen etkenleri dışlayamayacağını, dolayısıyla kendini ve işini “reflexive” bir duruşla izleyerek bu etkenleri paranteze alması gerektiğini düşünüyorum. Böylece tıpkı nitel analizlerde bulguların daha da zenginleştiği gibi, paranteze aldıklarımızın ışığında kendimize bakım vermemizi daha verimli gerçekleştirmek mümkün olacaktır.”



3.2. BULGULAR

Bu çalışmada anımsanacağı üzere, katılımcılara, ilk çalışmada üzerine konuşulan kırılma deneyimlerine yönelik bir sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesi uygulanmış ve katılımcıların bu uygulamaya ilişkin değerlendirmeleri sorgulanmıştır. Uygulanan imgeleme sürecini ve katılımcıların bu uygulamayı nasıl değerlendirdiklerini anlamaya yönelik yapılan görüşmelerin deşifrelerine uygulanan Tematik Analiz sonucu, 3 üst tema elde edilmiştir. Üst ve alt temalar ayrıntılı bir biçimde Tablo. 7’de incelenebilir. Aşağıda sırasıyla temalar ve aralarındaki ilişkiler, görüşmelerden alıntılarla birlikte aktarılacak ve açıklanacaktır. Tıpkı ilk çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da, temalar ve aralarındaki ilişkilerin oluşturduğu hikaye okuyucunun zihninde oluşturulmaya çalışılacaktır.

Tablo. 7

Tematik Analiz Sonucunda Elde Edilen Temalar

1) “İdeallik Miti” Akışa İzin Vermiyor
2) “İyi Gelenler” Neler?
• “ <i>Bedenimi Dinliyorum, Gözlerim Kapalı</i> ”
• <i>Yaralanan ama Pes Etmeyen</i>
• <i>Ve Sağlık Ekipleri Sahneye Girer...</i>
3) Bambaşka Biri
• <i>Rahatlama: Yatışan Duygular, Giderilen Gereksinimler</i>
• <i>Öykü Değişiyor: “Öğrenci değil Terapist, Çocuk değil Yetişkin”</i>

3.2.1. “İdeallik Miti” Akışa İzin Vermiyor

Bu temada, ilk çalışmadan anımsanacak “ideallik mitini” görüyoruz. Terapistlerin ideallik mitinin gölgesinde kaldıkları anlarda uygulama içinde akmalarının ketlendiği gözlemlenmiştir. Akıştan kast edilen ise, imgeleme sırasında yönergeler uymak ve iyi gelen bir müdahaleye katıldıklarında rahatlayabilmektir. “Olması gereken”i yapmaya odaklanmaları yönergeler uymakta zorluk yaşamalarına ve rahatlayamamalarına neden olmuş, özetle akışı engellemiştir. Örneğin, Nazire yönergeye uymakta tekrar tekrar

zorlanıyor, araştırmacıyla birlikte değil kendi başına zihninde bağlantılar kurma çabası içine giriyor. Hatta buna kendini zorunda hissettiğini de söyleyebiliriz. Bu zorunluluk yaşantısı da o anda uzman rolünden çıkamamasına ve spontane bir biçimde imgeleme içinde akamamasına neden oluyor.

“K: Yani hiç ilgisi yokmuş gibi hissediyorum ama..

G: Hiç önemli değil.

K: Yani şey olurdu, hakikaten neden olduğunu bilmiyorum.”

...

“G: Tamam çok güzel. Şimdi o sahneye biraz yaklaşmanı istiyorum.

K: Hiç birleştiremiyorum yalnız şu anda (gülüyor).

G: Hiç önemli değil. Hiç oraya takılma şu anda sen. Şu an o geldi, oraya bakıyoruz.”

...

“Kafa karıştırıcıydı biraz. Çünkü şey gibi, imgeleme ben daha önce yapmadım. Kendi kendime yaptıklarım dışında daha önce başka biriyle yapmadım. İlh şemada yapmıştık ama çok grup, çok giremiyordum. Girdim. Hiç bağlantı kurmadığım bir şeydi sahne. Onu sorgulamaktan bir süre kendimi alamadım. Tekrar tekrar, “Ne alakası var?” şeklinde (gülüyor).”

...

“İlh çocukluk anısı bulmak. Bir parça böyle epeyce küçük- sonra ben düşünmeyeyim bırakayım dediğim noktada geldi ve çok küçük gelmedi. Hani şey sanırım ya, (gülüyor) doğru bir data vermek gibi bir kaygım da oldu sanırım. Hani hep böyle zihnimde üçüncü bir şey vardı. Çok sonlara doğru bırakabildim. Hep şey isteriz ya mümkün olduğunca küçük olsun. “Gelmiyor, gelmiyor, gelmiyor!” (gülüyor) gibi bir kaygım oldu. Sonra hani bıraktığımda gelen şey çok “Bununla alakası yok, bununla alakası yok.” oldu (gülüyor). Sonra “Nasıl benziyorlar, nasıl benziyorlar?” gibi bir ses.” (NAZİRE)

Ezgi de benzer bir zorlanma yaşıyor ancak Nazire’ye kıyasla, bu durumu görüşme sırasında araştırmacıya yansıtmadan daha çabuk aşıyor. Bu noktada, Ezgi ve Nazire’nin görüşmede uyumlu olmaları ve kendilerini rahat hissetmeleri için araştırmacının en çok duyarlılık gösterdiği kişiler olduğunu da eklemek yerinde olacaktır.

“ ... Böyle bir şeyi düşündüm bir an, çocukluk anıma gittiğimde böyle bir 10 saniye falan durup, “Ne alakası var şimdi bunun ilk anlattığım kırılma yaşantısıyla?” deyip böyle bir sanki “Saçmalıyor muyum acaba?” yine işte o performans gösteren Ezgi devreye girdi.” (EZGİ)

Yönergeye uyma zorluğunun yanı sıra, iyi gelmesi beklenen müdahalelerde de

rahatlamanın zor olduğunun gözlemlendiği yukarda belirtilmiştir. Şimdi buna yönelik örnekler sıralanacaktır. Bu örneklerde kırılma sahneleri ya da geçmiş sahnelerde ideal olanın yapılıp yapılmadığına yönelik kuşkuları ve bu nedenle rahatlayamamayı görüyoruz. İlk olarak aşağıdaki örnekte; spontane olup zaman içinde bir akış yaşayan, bu nedenle de ailesiyle yüzleşmek zorunda kalan ergen Nazire’ye, yetişkin Nazire’nin de spontane olmasını kabullenemediği bir cepheden baktığını görüyoruz. Yetişkin haliyle yaşanan olayı tekrar değerlendirdiğinde, kendisinin de anne babası gibi spontanlığa ve “olması gerekenlerin” dışına çıkan tavırlara tahammül etmekte zorlandığını görüyoruz.

“Şey iyi gelirdi. Hakkaten yapılandırıyaydı. Hakkaten bir parça daha telefonuna bakan, baksaydı yani. Neden bakmak istemediğini anlamıyorum mesela. O telefon nasıl çantada unutulabiliyor ben anlamıyorum şu an. Şu anda hani keşke baksaydı, geç kalacağını söyleyebilirdi, daha saate dikkat edebilirdi. Artık bunu yapabiliirdi bu yaşta. Böyle beklentilerim oluyor ama duygu olarak çok ağır yaşayacağı bir şey yok o kadar. Hakkaten çok içi sıkılıyor. Şu anda da içim sıkıldı zaten. İçini o kadar sıkacak bunaltacak bir şey ki bir şeyleri değiştirse düzelebilir gibi hissediyorum. Tekrar tekrar aynı şeyi yaşamak zorunda kalması çok saçma geliyor.” (NAZİRE)

Sevgi’nin örneğinde ise kırılma sahnesini sağlıklı bir biçimde yeniden ele almasının getirdiği rahatlamanın ardından doğru olanı yapıp yapmadığından kuşku duymasıyla birlikte rahatlamanın ketlenip sürece tedirginliğin bulaştığını görüyoruz.

“Ordan hani artık ıııh çıkıp gidebilirim. Çünkü orda bir yol var. Oraya sıkışmış ve kısılmış değilim. Ama hala bir küçük tedirginlik var. Yine “Doğru olan şey bu muydu?” noktasında. Çok ufak ama.” (SEVGİ)

Gizem’den örneklenen alıntıda ise benzer bir ideal olma çabasını görüyoruz. Kırılma sahnesine yönelik sonradan sağlıklı yetişkin bakış açısıyla bir yeniden değerlendirme yapmaya çalıştığı anlarda verdiği öneriler ve söylediği cümlelerin rahatlatmaktan çok “olması gerekeni” yapmayı sağlama amacı güttüğü gözlemlenmiştir. Araştırmacının görüşmedeki izlenimi ve Gizem’in de yaptığı dil sürçmesini görüşmenin en sonuna kadar bir hata olarak değerlendirmeye devam etmesi, seansta yaşadığı bu durumu sonradan düşünmesi için verdiği önerinin o anki gereksinimleri karşılamaktan çok, ideal olmayı düzeltme çabası olarak yorumlanmıştır.

“K: “Bu konuyu akşam düşünürsün.” demek de iyi olur. Üzerine düşünmeyi seviyorum. “Akşam düşünürsün neden kötü hissettiğini, niye bunu kullanmak istedin bir kere? Ne var? Niye kendini zorluyorsun? Paralıyorsun? Yapmışsa yapmış aynı şeyi. Zaten onun zorluğu. Vakayı vaka olarak gör. Akşam bunları düşünmelisin. Kendini bu kadar yorma.” diyorum.

G: Güzel. Peki bunları söylemek şu anda sana nasıl hissettiriyor?

K: Gayet iyi. Olması gerektiği gibi.

G: Hı hı. Olması gerektiği gibi derken?

K: Böyle yaklaşmam gerekirdi orda da. Önce o durumda bu kadar kötü hissettirecek şeyi yapmamayı, “Batırdın” (gülüyor) falan gibi şeyler. Ardından da düşünülmesi gereken bir konuya bunu hani daha seansta değil de, “Niye bu kadar kendini zorluyorsun? Ne tarafına bu şey yapıyor? Neden, mükemmel mi olmaya çalışıyorsun? Buna gerek yok. Onu daha saf dinlersen daha iyi anlarsın zaten.” demek istiyorum bir de.” (GİZEM)

3.2.2. “İyi Gelenler” Neler?

Bu çalışmada uygulanan imgelemenin bütün terapistleri rahatlatmış ve onlara iyi geldiği gözlemlenmiştir. Ancak bu “iyi gelmek” kavramının sınırları ve nelerin onlara iyi geldiği analiz sırasında keşfedilmiştir. Aşağıda sıralanan alt temaların tamamı imgelemenin iyi gelmesini sağlayan bileşenler olduğundan bu üst temada birleşmişlerdir.

3.2.2.1. “Bedenimi Dinliyorum, Gözlerim Kapalı”

Tüm terapistler, bedensel duyumlara odaklanmanın verdiği somutluk hissini hem yorucu hem kolaylaştırıcı etkileriyle betimlemişlerdir. Zihinlerinde oluşturdukları sahneler olmasına rağmen; tıpkı bir sanal gerçeklik uygulaması gibi sahneleri “gerçek/somut” yaşamlarının onları uygun müdahaleyi yapmaya hazır hale getirdiği, aynı zamanda tekrar yaşamlarına neden olduğu için de yorduğu gözlemlenmiştir. İlk olarak Nergis’in imgelemeyi nasıl “gerçekçi” bulduğunu okuyoruz.

“K: (geriniyor ve gülüyor)

G: (gülerek) Hoş geldin.

K: Bir ara çok döndü başım ya.

G: İyi misin?

K: İyiyim de gerçekten acayip döndü başım.

G: Bir su içsene.

K: Şey ıh beden dönmüş gibi, allah allah ilk defa oluyor böyle bir şey... aahh (nefes alarak).

G: Bir şeyler yemek ister misin?

K: (su içiyor). Yok. O duygusal şeyi, şeyi çok hissettim taşı. Ve döndü gerçekten. O evdeki olayı anlatana kadar böyleydim yani (baş dönmesini ellerini kullanarak gösteriyor).

G: Hı hı. Niye olmuş olabilir sence?

K: İıh bilmiyorum.

G: Hı hı. Başın mı döndü?

K: Ya böyle bir, bi- dönüyormuşum gibi hissettim. Yani içte gerçekten döndüm yani.

G: Hı hı... şuan nasıl hissediyorsun kendini?

K: Şu an iyiyim.

G: O ağırlık gitti herhalde?

K: Gitti (gülüyor).

G: Hı hı. Nasıl bir deneyimdi sence bu imgeleme?

K: İıh, hastaların dediği gibi olacak ama çok gerçek (gülüyor).

G: Hı hı(gülüyor).

K: Gerçekten çok gerçek.” (NERGİS)

Gizem de Nergis’e benzer biçimde baş dönmesi deneyimliyor. Bu durum onu yorsa da; zihnindeki uçucu sahnelerle somut bir biçimde çalışabilmenin yarattığı gerçeklik algısı iyi geliyor.

“Yani yorucu bir deneyimdi. Zormuş bu. Hep istiyoruz insanlardan. Başım döndü diyenleri çok iyi anladım. Gerçekten başım döndü, bir ara. Güzeldi. Ben bu kadar imgeleyebileceğimi hiç sanmıyordum. Gayet sahneler önümdeydi.” (GİZEM)

Nazire de duygularını bedensel duyumları ile daha kolay yakalıyor ve bedeninde konumlandırarak betimliyor.

“İyi. Biraz sanırım şey, sanırım en çok kasılan yerim burası (çenesini gösteriyor). Genel anlamda. Hani insanın böyle bir bölgesi oluyor mu bilmiyorum ama (gülüyor) benimki çene yani.” (NAZİRE)

Ezgi de yorulduğunu aktarıyor.

“Gayet keyifli geçti benim için. Ama birazcık yoruldum sadece (gülüyor). Bugün birazcık yorgun olacağım gibi geliyor.” (EZGİ)

Tüm bu yorgunluğa rağmen; aşağıda Sevgi'nin görüşmesinden alınan alıntıda aktarıldığı gibi, bu somutluk ve bedene konumlanma sahneyle bağlantı kurmayı kolaylaştırıyor.

“Ben bedensel kısımlara bu kadar odaklanmıyordum. Bedensel kısımlara odaklanmak bana çok iyi geldi bu sefer gerçekten. Ve belki bugün çok üzerine konuştuk diye de olmuş olabilir ama “Aa evet ben bu kısımları çok boş bırakıyordum.”

G: Ne açıdan iyi geldi bedensel kısımlara odaklanmak?

K: İhh şeyi kolaylaştırdı, odaklanmamı kolaylaştırdı. Daha önce şey olmuyordum. Gerçekten odaklanmış hissetmiyordum. O, orda olma hissini ve duygusunu yaşayamıyordum o yüzden. Yani vücudunda ne oluyor diye sorduğunuz anda gerçekten kendime odaklandığımı ve kendi duyguma da erişmemin daha kolay olduğunu fark ettim. Yani önce bedensel duyumlara erişip sonra kendi duyguma daha rahat eriştiğimi fark ettim. Öyle bir tarafı varmış hakaten. Onu düşünmemiştim.” (SEVGİ)

Nergis, bedensel duyumlar yeterince somutlaştıktan sonra müdahalede bulunmanın daha köklü bir etki yarattığını aşağıdaki sözleriyle aktarıyor:

“İııh ikisine karşı da bir şeyler söyledik iyi geldi o. İııh Nergis'i yatırmak iyi geldi. Ve o sahnede şu anda bunları kendi ağzımdan duymak iyi geldi. Yani bunları ben söylüyordum da dışımdan hiç konuşmamıştım. İyi geldi. Ve harbi o ruh-beden ilişkisi çok ayrı bir şey yani (gülüyor). Öyle.”

...

“G: Orda da aslında sen sağlıklı yetişkinini devreye sokmuştun. Burda nasıl bir fark vardı?

K: Şöyle, bilişsel olarak devreye sokmuştum. Hani, kendi içimden konuşuyordum zaten. Ama bir, dış- yani ses olarak duymak bir de dokundu ya, hani o iyi geldi.

G: Hı hı. Dizine dokundu.

K: Evet. Bir de şey gibiydi. Hani gerçekten, geçen gün de öyle, bu geçen ilk defa bir akşam evde çok konuştum. Ben yalnız kalamayan bir insanım. Hani, fiziksel olarak yalnız kalıyorum da duygusal olarak yalnız kalamayan bir insanım. Ve Osman'ı aramamak için deli gibi direttiğim bir zaman. Mesela o zaman da oturup mektup yazmıştım. Somutlaştırmaya ihtiyacım oluyor. O zaman da hızlıca zihnimden bu düşünceler geçti. Sağlıklı laflar. Ama somutlaştı sanki. Öyle.

G: Hı hı. Daha somut oldu. O da daha iyi mi geldi?

K: Evet evet. O şeyi hissettim gerçekten, o dizime dokunmasını, sanki böyle yanımda biri varmış da o bana söylüyormuş gibi hissettim... o sesleri duyunca. Kendim söylediğimi bilmeme rağmen.” (NERGİS)

3.2.2.2. Yaralanan ama Pes Etmeyen

Bu temayla terapistlerin, hem yetişkin hem çocuk halleriyle sabredebilen, pes etmeyen dayanmaya gücü olan ve yer yer inatçı taraflarını görüyoruz. Araştırmacının verdiği yönergeler ve yaptığı müdahaleler kadar kendilerinin sahip oldukları bu güç de onlara uygulama sonunda rahatlamları ve gerçekçi değerlendirmeye yapabilmeleri için besleyici bir zemin oluyor. İlk örnekte, Nazire'nin danışanına sınır çekmeyi ve bunu kendi gereksinimlerine göre düzenlemeyi, spontane seçimler yapmakta zorlanma öyküsüne rağmen yapabildiğini görüyoruz.

“Çok kendi duygularıma odaklandığım bir şeydi ama mesela şey; bana yazmıştı ve bana cevap vermemişti, sonra arama kararını ben kendim aldım. İlk aklıma gelen şey “Ben bunu Gonca Hoca’ya bir sorayım” (gülüyor) şeklinde oluyor ama öyle yapmamıştım. Daha önceki dönemlerde gidip gerçekten sorduğum da dönemler vardı ama öyle yapmamıştım. Biraz durup düşünüp arama ihtiben bununla bir hafta yaşamak istemiyorum. Dolayısıyla bir arayayım, gelecek haftayı nasıl planlamak istiyorsunuz gibi bir. O öfkeyle yaşamak istemedim. Anlamak da istedim. Birazcık da hani o yüzleştirmek de istedim. Ama onunla yaşamak da istemedim. Bir parça kendini korumak da vardı bence. Bir hafta onunla durup taşımak istemedim gibi bir şey oldu.” (NAZİRE)

Ezgi de etkileşime girme deneyimi olmayan ve bu tür durumlarla kaçınarak başa çıkan biri olarak seanstaki zorlanma anında sabrediyor, kaçmıyor ve sonuna kadar dayanıyor.

“İlh ... kaçasım var. Bir tarafıyla yani o konudan çıkasım var. Ama bir yandan da yani tam bu kanal girdik, orda kalmam lazım. Çünkü şöyle bir mantık yürütüyorum, “Bir şeyi yapamayacaksan hiç girmeyeceksin, ama madem sandığı açtın artık bir çıkar içindikileri, tamamen. Yalap şap sandığın ağzını kapatmaya çalışma” gibi düşünüyorum bir yandan da.” (EZGİ)

Ezgi'nin çocukken de beklediğini ve sıkıntıya dayanabildiğini görüyoruz. Çocuk olmasına ve ihmal edilmesine rağmen sabrederek bir kendini koruma becerisi gösterebiliyor.

“İim... ablamın böyle çok şeyi oluyor, olur... ım... tabi ben küçükken o ergenliğinde tam. Dolayısıyla çok coşkulu yaşadığı dönemler onun. Ben de daha ilkokula filan gidiyorum. İlh... babamla çok şey olur- du, oluyor, işte sürtüşmeleri filan. Biliyorum haksız ablam. Biliyorum

kavgayı bu kadar şiddetlendirmesi hiç sağlıklı değil. Bunu çok daha rahat bir şekilde halledebilir. Yani o an “Tamam öyle olmuş ama bir daha öyle olmayacak” dese bitecek mesela. Bitecekken, çatır çatır cevap vermeler, bir şeyler, böyle bir agresif haller, şöyle bir ergenlik şeyleri filan, çok öfkelen- diğimi hatırlıyorum. Çok öfkeleniyorum. İıh o ufacık yaşımla biliyorum, aslında kavga başkşekillerde bitebilir. Ve bunu söylemek istiyorum. Ama şeydeyim. Hani söylersem iyice yükselecek ve bu sefer bana yöneltecek o öfkesini. İıh o yüzden söylememeyi tercih ediyorum. Bir yandan da duymak istemiyorum o kavgayı gürültüyü filan. Sonlansın istiyorum. Ama tamamen pasif bir moda geçip bile bile orda oluşunu ve içimde o öfkeyi büyüte büyüte köşede o kriz anının geçmesini bekliyorum.” (EZGİ)

Küçük Sevgi’yi karşılanamayan gereksinimleri için geçmişe dönülüp imgeleme yapılan bir kız çocuğu, ancak aynı zamanda; yaratıcı yollarla iyilik halini uzatan ve kendine alanlar yaratan pes etmeyen de bir kız çocuğu olarak görüyoruz.

“K: Ondan sonra artık mutlu ve hani koşarak çıkıyor. Ve şey “fkrini değiştirmeden bir an önce çıkmalıyım.” Hızlıca hemen terliklerini giyip hızlıca dışarı kaçıyor.

G. Nasıl hissediyor küçük Sevgi kendini?

K: Sonunda! ... yani çıktım, evden birazcık uzakta oynayayım arkadaşlarımla. Beni göremesin, bana seslenemesin. Beni çağırmasın. Çünkü oyun esnasından bebekle ilgili bir şey olursa beni çağırabilir. Ve hani “çok uzaktaydım duymadım” diyebileceğim bir yerde olmalıyım. Beni bir de mesela görüp de “annen seni çağırıyor” diyemesinler diye. Arkadaşlarıma gidiyorum diyorum ki “Şurda uzakta bir tane yer vardı ya, gidelim orda oyun oynayalım.” Onlarla birlikte uzağa gitmeyi planlıyor giderken de.”

...

“Ama Sevgi şey bir kız, sıkılırsa başka şeyler yapabileceğini biliyor. Bazen sıkıldığında eğer annesi onu evden çıkarmıyorsa teyzesine gidiyor. Teyzesinin de kuzenleri var onunla yaşıt. Onlarla oynar. Bir şekilde bunu dengelemeye çalışır. ... yani yani bebeği kontrol ettiği kadar artık üstünde eskisi kadar kontrol sahibi değil. Ve bir şekilde o da onun farkında. Bu şekilde de geçecekmiş gibi geliyor.” (SEVGİ)

Herkeste görülen bu dayanma becerisinin, yer yer işi yokuşa sürme ve inat etme noktasına kadar köpürebildiğini görüyoruz. Aşağıda sırasıyla Gizem ve Nergis’ten buna ilişkin yer alıyor. Canları yanmış olsa da devam etme ve pes etmeme güçleri var. Bu pes etmemenin sağlıklı başkaldırı ile can yangısını telafi etmeye çalışan çocuksu bir inat kutuplarında gidip geldiğini görüyoruz.

“İmmm yani dış fırçasını da alıp camdan atmış olabilirim. Ya da alıp çöpe- bütün hepsini atmış olabilirim hatta. “Madem herkes birbirininkini karıştırıyorsa o zaman bütün hepsini atarım” gibi bir şey yapmış olabilirim. O da orda çok kızmıştı. Çok öfkelenmişti ve elimden almaya çalışmıştı. Ve

orda şey... nasıl bir bağırdıysam ııh anneannem de bizde galiba ama başka bir yerinde evin. O gelmişti falan. “Ne yapıyorsun sen ya annene?” falan demişti. “Bırak şunları koy banyoya” diyor, ben “Hayır! Atıcam! Madem herkes şey yapıyor”- çok inatlaşmışım. Çok inatlaşmışım. Annemi çok zorluyorum orda.” (GİZEM)

K: Teyzemler gelmişti (iç çekiyor). Ağlıyordum ben. Bir şey hatırlıyorum. “Bundan sonra babama inat olan, babamın istemediği her şeyi yapıcım.”

G: Hı hı.

K: Yani bir yeminimdi o benim için. İşte dedemle küstü babam, “Dedemle barışcam”. İşte atıyorum, A’dır, ben A olucam. Ters olan her şey. Sonra yemek getirmişlerdi bana. Yemek yemek istememiştim.

...

“K: Ben korkuyorum, üzgünüm ve öfkeliyim. Yani---

G: Neler geçiyor aklından?

K: (derin bir çekerek) “Ayh bitsin artık!” diye geçiyor. “Bitsin ben de onun canına ot tıkıycam.” diye geçiyor.” (NERGİS)

Ancak son tahlilde, hangi kutba savrulurlarsa savrulsunlar, bu dayanabilen ve pes etmeyen taraflarının karşılığını alıyorlar.

“Yani sağlıklı taraflarım var. Onu hissettim. Çözüm becerilerim var. Onu tekrar görmüş oldum.... Kötü şeyler yaşıyorum. Çözebiliyorum. Bunu gördüm. Yani o gün de sınava gitmişim, yine, beş dakika geç de olsa. Orda, mesela burda seansa devam ettirmek istemedim ama orda etmiş gibi oluyorum yani seansa. Ki zor bir şey bence (gülüyor), beni çok etkileyen bir olay olduğu için (iç çekerek).” (GİZEM)

3.2.2.3. ve Sağlık Ekipleri Sahneye Girer...

Bu bölümde, iyi gelenler başlığında en son alt tema olarak sahneye giren “sağlık ekiplerinin” kimler/neler olduğunu okuyacağız. Çocukluk ve kırılma sahnelerinde gereksinime göre devreye giren sağlıkçıların terapistlerin de sıkça belirttiği “sağlıklı bir bakış açısını” temsil ettiğini söylemek mümkündür. Bir kişiden çok bir ekibin varlığından söz edilmektedir. Çünkü bu ekibin ilk yardım setlerinde farklı durumlara uygun farklı ilaçlar barındıran sağlıkçılar gibi, her terapistin gereksinimine göre farklı müdahalelerde bulunabildiklerini görüyoruz. Bu tema verilen örnekler ışığında değerlendirildiğinde de, diğer “iyi gelenler” gibi durağan bir güçten ziyade; aktif bir iyi gelme çabasının varlığını

başka bir deyişle müdahaleleri daha iyi görmek mümkün olacaktır. Aşağıda “sağlıkçıların” sıralanan müdahaleleri sıralanmıştır:

- Yol gösterip, yalnız bırakmazken bir yandan da yargılamamak
- Bir yandan rahatlatıp sorun çözerken bir yandan da terapistleri/çocukları var olan sorunun baş kahramanları oldukları için cezalandırmamak
- Sağlıklı sınırlar çizebilmek
- Çözülecek soruna odaklanabilmek

Küçük Nazire, ailesinin koydukları sınırlarda muğlak davrandığı bir izin alma-geç kalma meselesinde suçlanıyor. Ancak araştırmacı Küçük Nazire’ye neyin iyi gelebileceğini sorduğunda, Nazire, Sağlıklı Ekipleri cephesinden aldığı yetişkince tutumlar aracılığıyla Küçük Nazire’yi ailesinin muğlaklığından koruyabiliyor. Terapist olarak müdahalesinden kuşku duyduğu ve suçlandığı anda da sağlıkçıların bakış açısıyla girdiğinde, yargılamayan ve gerçekleri hatırlatan bir yönlendirmede bulunduğunu görüyoruz.

K: Mesela biz evde değilken gelmemişken anne ve babası bunu konuşmuş olsalar. Her hafta olan bir şey bu. Proje de üretilen bir şey. Katılıp katılmayacaklarına mutabık olsalar. Annesi de babasını suçlamasa. Hadi suçladı. Babası da gelip onu söylemese. Yani bu şekilde olursa, buna katılmanız mümkün deseler daha iyi gelirdi.

G: Tamam. Çok güzel. Ona neyin iyi geleceğini görüyorsun. Peki sen yetişkin Nazire olarak bunu nasıl sağlayabilirsin?

K: Babası böyle bir şey dediğinde onu durdururdum herhalde.

G: Tamam ne yapabilirsin? Giriyorsun sahneye.

K: “Sanırım bunu gidip gitmeyeceklerini kendi aranızda halletmeniz gerekiyor.” derdim.

G: Çok güzel.

K: “Buna bir karar verin. Sonra hep birlikte de konuşursunuz, önce anne baba olarak bir karar verin. Sonra çocuklarınızla da bunu konuşursunuz. Eğer gideceklerse hangi şartlarda gidecekler belirlersiniz. Ama gittiler diye, geç kaldılar diye izin aldıkları ve gittikleri için suçlu hissettirmeniz çok fazla.”

...

“Ofise gidip oturdum. Aklımdan geçen şey “Doğru mu yaptım?”. Yanına gelsem ve “Doğru mu yanlış mı yaptım diye çok düşünmene gerek yok. Kötü bir şey söylemedin. Hissettiğin şeyi paylaştın. Seansta daha detaylı ele alırsınız. Seansa kadar burda böyle yaşamak yerine direkt olarak söyledin. Haklıydın da. Bir sürü programını ayarlayarak yaptın. Bunu görememiş olabilir. Farkında olmayabilir. Söylemiş olman senin yaptıklarını görmesi için büyük bir şeydi. Bazen isteyebiliriz. Bizim birisi için yaptığımız bir şeyi görmesini isteyebiliriz.” (NAZİRE)

Bu son cümle ile Nazire durdurmakta zorlandığı yüklü bir gerginlik yaşıyor. Danışanına kendi gereksinimini önceleyen bir sınır müdahalesinde bulunmuş olması, ona suçlu hissettiriyor. O noktada uygulama sırasında araştırmacı, gerçekçi sınırlar içinde yargılamayan ve yeniden düzenleyen bir bakış açısı için Nazire'ye sufle veriyor. Sonrasında, gerginliğini yatıştırmakta zorlansa da Nazire de yönergeye uyum sağlayıp sağlıklı sesi kendisi de üretebiliyor.

“Böyle bir şey yaşadın ve sen bunu görüşmede süpervizyonda seansta şu anda hani bir an önce bu çözülsün istiyorsun. Ama şu anda seans vermen ya da yarına seans vermen en mantıksız şey. dolayısıyla biraz sabret. Süpervizyonda ve seansta ele alabilirsin. Bir dakika!” derdim herhalde.” (NAZİRE)

Ezgi'nin hayıflanarak anımsadığı çocukluk sahnesine giren sağlıkçılar Küçük Ezgi'nin gereksinimlerini karşılamak için sınır koyan gerçekçi müdahalelerde bulunuyor.

K: ..bir hani “Ben bir halledeceğim.” diyorum. Alıyorum onu da yanıma. Evden çıkartacağım.

Evden çıkartmadan önce o ablaya söyleyecek iki çift lafımız var. Mutfağa gidiyorum.

G: Küçük Ezgi yanında?

K: Aynen. Onun elini tutuyorum. O yanımda. Çünkü o da görsü- yani, görmeye ihtiyacı var bence bu sahneyi. Gidiyorum ve ııh ablaya “Sen ne yapıyorsun?” yani diyorum. “Ya bir sus artık! Hani tamam. Oldu bitti. Küçük bir olay. Belli ki ergenliğini çok coşkulu yaşıyorsun ama bir sus artık! Bu evde senin dışında başka biri daha, başka bir çocuk daha yaşıyor ve bu senin kavganı, gürültünü kaldırmak durumunda değil.” diye bir ablayı fırçalıyorum öncesinde.

G: Sonra ne oluyor?

K: Sonra anne babaya da kızıyorum. “Yani başka bir çocuğunuzun daha olduğunun farkında mısınız? Bu evde başka biri daha var. Yani bu evde dikkate alınmak için illa hasta olmak mı ya da böyle kavgı gürültü mü çıkarmak mı lazım?” deyip küçük Ezgi'yi de alıp evden dışarı çıkartıyorum.” (EZGİ)

Sonrasında Ezgi, çocukluk sahnesi ve terapist olarak yaşadığı kırılma sahnesini yeniden sağlıklı bir biçimde ele almanın aynı mekanizmayla mümkün olduğunu fark ediyor. İki durumda da sağlıklı sınırların çekilmesiyle açılan boşlukta Ezgi korunmayı ve korumayı deneyimleyebiliyor.

“Yani şeydi aslında ordaki sağlıklı yetişkinin sahneye girdiğinde yaptığı, yani “Sen haklısın. Sen haksızsın. Sen sus” gibi bir şey yapmadı yani. “Bu konuda haklı olan taraf şu, haksız olan taraf şu” diye girdiği noktada kendini o şeyin içinde bulacaktı. Yani dolayısıyla ordan çıkıp tamamen o

çocuğun ihtiyaçlarına odaklanıp “Bak burda başka biri daha var ve siz bunu görmüyorsunuz.” noktasından gitmesi bence şeye benziyor, benim sondaki o kırılmayı ele aldığım noktadaki sahneye benziyor. Yani “Bu ayet doğru, senin bu dini inancın yanlış ya da doğru” demektense ona hissettirdiği üzerinden gitmiş olmayla paralel gibi düşünüyorum. Bu anlamda ordaki sağlıklı yetişkinin böyle bir katkısı oldu.” (EZGİ)

Aşağıda Sevgi ve Nergis’in örneklerinde bir an önce sahneye girip sağlıklı bakış açısıyla olayı yeniden ele almaya ilişkin bir sabırsızlık görüyoruz. Ek olarak yukarıda aktarılan benzer biçimde, Nergis’in de sağlıklı bakış açısının zamanlar ve durumlardan bağımsız aynı özellikler sayesinde iyi geldiğini belirttiğini okuyoruz.

“Hı hı. Çok da istediğim de bir şey şu an için mesela. Şey derdim herhalde. Sahneye girdim. Iıh hani beşiği tuttum.... Ortam karanlık bu arada. Bebek uyusun diye bütün perdeler çekili ama hava böyle şey, bir yaz günü. Işığı açtım. Işığı açtıktan sonra bebek ağlamaya başladı. Sevgi’nin endişelendiğini ve korktuğunu görüyorum, Küçük Sevgi’nin. Diyorum ki, “Ben annenle konuştum, annenden izin aldım. Bebekle ben ilgileneceğim. Sen dışarı çık.” (SEVGİ)

“G: Şimdi ne yaparsan o sahnede yetişkin Nergis’e iyi gelir? Ne yaparsın?

K: Aslında aynı şeyleri duymak iyi gelebilir.

G: Hı hı.

K: Iıh şey. Yanına ben şu an girebilir miyim sahneye?

G: Hı hı lütfen.

K: Iıh yanına otururum. Bir dizini şey yaparım şöyle (ovarım dokunurum gibi bir hareket yapıyor). Yine aynı şeyi derim yani. “Herkes hata yapabilir. Senin hatan değildi. Senin hatan da olabilirdi. Ama senden kaynaklanan bir şey de değil. Toparlanılmayacak bir durum değil. Sonuçta sizin terapi süreciniz bir senedir devam ediyor. Bu kadar, yani çok kırılma ya da çok kızsı bile başka bir sürü olumlu yaşantıyı ele aldınız. Bunu da beraber ele alabilirsiniz. Hata yapsan da canın sağ olsun, ne yapalım. Bilerek hasar vermeye çalışmadın. Sen bunu bilerek yapmadın. O yüzden hani nasıl toparlayabilirim diye düşün. Sana ne iyi gelirdi, ona ne iyi gelir bir bak. Tanıyorsun da, o da seni tanıyor. Profesyonel çerçeve içinde bile olsa. Hani senin ve birimin suçu olduğuna eminsin o yüzden özür dileyebilirsin. O özür ona iyi gelebilir ve sonrasında bunu konuşabilirsiniz.” diyorum.

G: Hı hı. Çok güzel. Rahatlıyor mu ordaki Nergis bunları duyunca?

K: (ANLAŞILMIYOR)

G: Hı?

K: Lokum gibi oldu (gülüyor).

G: Nasıl?

K: Yumuşak.

G: Hı hı.

K: Iıh şey çözülmüş gibi.

G: O taş duruyor mu?

K: I ıh.” (NERGİS)

Gizem’in örneğinde ise yalnızca yeniden ele alınan sahneye bir müdahaleyi değil, gelecekte de bu sağlıklı bakış açısının korunacağına ilişkin bir işaret görüyoruz.

“Sen takılma, abartma. Ne olacak? Bir daha kullanmazsın olur biter. Genel olarak sen elinden geleni yapıyorsun. Onu anlamaya çalışıyorsun. Bunlara da gerek yok. Kendini de ona bir şey, (gülüyor) illa anlatmaya, illa kavratmaya böyle bir şeye girmene gerek yok. Süreç içinde sorarak da yapabilirsin. Yani niye zorluyorsun kendini? İşte, derin farkındalıklar (gülüyor), hedef bunlar olmamalı bununla ilgili, ilişki kurarken. Sen de bir insansın. Çok normal. O zaten kendi meselelerinden dolayı gülüyor sana. Yani işte öyle bakıyor, gülüyor, şey yapıyor, güçlü oluyor. Sen güçsüz değilsin. Yine aynı burda mesleğini yapmaya çalışıyorsun. Ve bu çok normal. Esas böyle yapınca daha çocuksu görünüyorsun. Kendini bu kadar şey yapınca, eleştirince. Gerek yok buna. Ben seni koruyacağım bu eleştirilerden (gülüyor). “Sonuçta böyle bir şey olmuş. Üzerine biraz kötü hissedebilirsin zaten ama geçecektir yani. Toparlarsınız. Bu senin nasıl bir psikolog olduğunu gösterecek bir örnek bir yaşantı olamaz.” (GİZEM)

3.2.3. Bambaşka Biri

Uygulama sonunda tüm terapistler değişmiş ve başkalaşmış bir kendilik tanımı ortaya koyuyorlar. Ancak bu tanım, yabancılaştıkları değil; tersine onlara eskisine göre daha iyi gelen bir kendilik tanımı oluyor. Ek olarak, değişimi fark etmelerinin de onlara iyi geldiğini görüyoruz. Öncelikle yatıştıramadıkları sıkıntıların hafiflediğini görüyorlar. Sonrasında ise hafiflemeye birlikte gelen olgunlaşma deneyimini fark ediyorlar.

3.2.3.1. Rahatlama: Yatışan Duygular, Karşılanan Gereksinimler

Yatışan duygular ve karşılanan gereksinimler, iyi gelen ve yeni gelişen kendiliğe giden yolu açıyor. Terapistlerin de bunları zorlanmadan fark edip açıkça aktardıklarını görüyoruz. İmgeleme sonrasında ilk paylaştıkları bilgi, yoruldukları ancak; bir yandan da gevşedikleri oluyor. Araştırmacının da görüşmelerdeki bu yöndeki gözlemi terapistlerin aktardıklarıyla örtüşüyor. Çocukluk sahnesindeki çocukluk gereksinimlerini karşılayıp çocuk taraflarını yatıştırmalarının, kırılma sahnesindeki yetişkin hallerini “şimdi ve burada”da yatıştırmalarına yaradığını görüyoruz.

“K: Böyle söyledim.

G: Peki bunları duymak nasıl etkiliyor?

K: Bana bile iyi geldi şu an (gülüyor).” (GİZEM)

Aşağıda sırasıyla Ezgi, Nergis ve Nazire’nin rahatlamalarına yönelik aktardıklarını okuyoruz.

“K: İyi geliyor. Yani öfkesi yatışmış. Söylemek istediği şeyleri bir başkası söyledi ve dinleildi.

Dolayısıyla rahatlamış hissediyor o da. Biraz daha görülmüş hissediyor.

G: Bunları söylemek, bunları yapmak peki sana nasıl geldi?

K: Güzel geldi. Ben de birazcık öfkelenmişim başında ama birazcık rahatladım şimdi.” (EZGİ)

“G: Hı hı. Tamam. Şimdi nasıl hissettiğine dair, nasıl bir durumda olduğuna dair eklemek istediğin bir şey var mı?

K: Rahatım (esneyip gevşeyerek). Biraz uykum gelmiş gibi hissediyorum ki bu da oluyor. Zaten psikodramadan sonra da çok oluyor (gülüyor). Böyle bir boşalınca. Hatta boşalma sonrası uykusu bence gibi (gülüyor). Öyle. Ama rahat hissediyorum. Yani böyle esne- esneklikten ziyade böyle biraz şeyin verdiği biraz da içinde kalan bir şeyi yapmamışındır ya hani, yapınca hani “bunu da yaptım” olur.

G: Hıım.

K: Öyle bir rahatlık var.” (NERGİS)

“K: Tekrar duymak iyi geliyor. Her seferinde biraz daha ele alınıyor. Yine biraz girdim orda farkındayım ama her seferinde bir şeyler de gidiyor. Şey gibi oluyor. Burayı temizliyorsunuz. Biraz kalıyor ama bu kısmı da gitti gibi hissettiriyor (gülüyor). Sanırım böyle tarif edebilirim.” (NAZİRE)

Sevgi’nin sıkışmışlık hissinin en belirgin sorunu olduğunu anımsarsak, bu sorununa çözüm bulunduğunda rahatladığını, dolayısıyla gereksinimlerin karşılanması ve rahatlamının etkileşimsel bir biçimde bir arada geliştiğini görebiliriz.

“Bedenim nasıl? En azından şeyi biliyorum. Kalkıp burdan yürüme hakkımı tanıdım kendime. Yani şurda bir masa varsa ben sanırım masayı kenara çektim. Bunu sağlamış olmak sanki diyorum ya nefes almış olmak, soluk aldım. Ve oda biraz daha genişlemiş ve aydınlanmış. Böyle bir kendime bir yol açmışım gibi. Ordan hani artık, ııh çıkıp gidebilirim. Çünkü orda bir yol var. Oraya sıkışmış ve kısılmış değilim.” (SEVGİ)

Gizem’den örneklenen alıntıda, imgeleme sonundaki bilinçli farkındalık egzersizlerinin

de iyi geldiğini görüyoruz. Bir önceki üst temada bedene odaklanmanın iyileştirici etkisinden söz etmiştik. Burada da bedene odaklanan bir sürecin sonunda yine bedene odaklanarak yapılan bir gevşemenin, rahatlatmayı bedende somutlaştırması yoluyla iyi geldiğini söyleyebiliriz.

“Ama son kısmı çok güzeldi. Başka dertlerimi de attım bu arada. Sunum hazırlamam gerekiyor. Onu bile attım yani. Son kısmı çok güzeldi bence.” (GİZEM)

Nergis’in örneğinde ise yatışmanın sağlıklı tarafının müdahalesi ile gerçekleştiğini okuyoruz. Gerçekçi bir biçimde gelişen rahatlama, içten bir biçimde araştırmacı tarafından da hissedilip gözlemlenebiliyor.

G: Yanında birinin olması, dizine dokunması ne açıdan iyi geldi?

K: Yalnız değilim (gülüyor).

G: Hı hı.

K: Ve söylenen şeyler gayet mantıklı. Yani içimi yatıştırdı. O regülasyonu sağlayabilmesi.

G: Hı hı. Regülasyon derken (gülüyorum)?

K: Hani yatıştırdı. O kaygıyı indirdi (gülüyor). Yani o duygu karmaşasının içinden çıkartıp “Dur bakalım, ne oluyor, ne yapabiliriz?” tarafına çekti. Yani ağlayan çocuğu susturdu (gülüyor). “Gel bakalım derdin ne?”yi sordu. Sırf susturma değil. Ağzına meme verip susturmadı (gülüyor).

Derdini anlamaya ve çözüm aramaya çalıştı aslında beraber.” (NERGİS)

3.2.3.2. Öykü Değişiyor: “Öğrenci değil Terapist, Çocuk değil Yetişkin”

Bu alt temada, gelişen yeni kendiliğin olgunlaşmış ve serpilmiş boyutlarını açıkça görebiliyoruz. Nazire’nin aşağıdaki örneklerinde gördüğümüz üzere ve diğer tüm terapistlerin de söylediği gibi, yaraları açık/ incinmiş çocuk taraflarını değil; o çocuğa ebeveynlik yapan sağlıklı ve gerçekçi taraflarını uyandırdıklarında hepsi güçlü ve olgunlaşmış hissediyor. Anımsanacağı üzere hemen hemen hepsi bilişsel olarak sağlıklı taraflarını uyandırma çabası içinde olsalar da; yeterlilik ve haklılık kuşkuları bu çabayı zaman zaman ketlemekteydi. Bu gelgiti en fazla gözlemlediğimiz Nazire’nin, bu bilişsel çabasını ete kemiğe büründürdüğü imgeleme uygulamasından sonra bir doygunluk ve tamamlanmışlık hissine ulaştığını görüyoruz.

“Daha güçlü hissediyorum. Zihnim biraz net ve güçlü. Karmaşık bir şeyi düzeltiyormuş gibi hissediyorum.”

...

“Haklı bir kırılmaydı.... Eşit sorumluluğumuz vardı bence. Ve daha çok şey. Acting kısmını ben yapmışım gibi duruyor ama gelmedi yani. Ve öyle bir gündemle gelmedi. O başlattı. Eşit sorumluluğumuz vardı. Baya cidden inanıyorum şu anda. Ve sonrasında bunu yapabileceğim en iyi şekilde ele almaya çalıştık. Kotarmaya çalıştık. Hep onu korumaya çalıştım o anda da. Süreçte de. Böyle bakıyorum galiba. Sonuçta kimse de öyle büyük bir zarar görmedi. Süreç açısından da, sürecim en böyle zarar aldığı bir noktası değildi. Böyle bakıyorum. Bunu da şu andan itibaren sanırım (gülüyor).” (NAZİRE)

Gizem’in de benzer biçimde, sağlıklı sesleri tüm görüşme boyunca bir gelgit içinde üretmeye çabaladığını anımsıyoruz. Tıpkı Nazire gibi Gizem de, uygulama sonrasında iyilik hali ve gerçekçiliğine ilişkin kuşkusuyla ketlenmeden kesintisiz cümleler kurabiliyor.

“G: Şimdiki bu çalışmadan sonra, sağlıklı yetişkinini bu sahneye soktukten sonra, şimdi o kırılma anını nasıl değerlendiriyorsun, o sahneye baktığında?

K: Basit bir an. Toparlayıp, üzerine hatırlayabileceğim kadar etki bırakmayacaktı. İııhh... çözülebilecek bir şey. Güçsüz olduğumu göstermiyor. Herkesin yapabileceği sıradan bişiy. Ha deve kuşu demişsin, ha tavus kuşu demişsin yani. Koskoca bir psikolog olmanı- sonuçta sadece bir psikolog da değilsin yaşamında, hani başka şeylerin de var. İııh bununla tanımlamam çok kötü kendimi bir kere. Onu azaltmam gerekiyor. Bunu hep yapıyorum. Meslekle, okulla, akademik şeylerle tanımlamak. Başıyla da çok tutarlı şu an (gülüyor). Burdan ayrıntılandığım bir çok gerekçesi olmasına rağmen şu an, ihtiyacım yok (gülüyor).... Elemem gereken şeyler var.... Öyle (gülüyor).” (GİZEM)

Ezgi ve Gizem artık çocuk gibi hissetmediklerine ve bu “artık çocuk olmama” farkındalıklarının kendilerine iyi geldiğini vurguluyorlar.

“G: Nasıl hissettiriyor bunları söylemek?

K: Ebeveyn gibi. Sağlıklı bir ebeveyn gibi. Yani olması gereken şey aslında. Güvenli ve iyi hissediyorum.” (GİZEM)

“İlk defa bir kırılma anıyla ilgili bir imgeleme yapmıştım. Güzel geldi o açıdan. İıım ... yani şey

güzeldi. Kendimi en sonunda ebeveyn gibi hissetmiş olmak. Çok iyi geldi bana da.” (EZGİ)

Ek olarak, Ezgi bu gelişen kendiliğin sürdürülebilirliğinin de mümkün olduğu fark ediyor.

“Bir yandan da şimdi bir seansa gireceğim. Böyle bir olası kırılmalara karşı ekstra uyanık olacağımı (gülüyor) düşünüyorum bakalım.” (EZGİ)

Kendi gereksinimini ve bunun köklerini görüp duruma uygun müdahalede bulunduktan sonra danışanla didişmekten çıkıp uzman olarak gerekli olanı ortaya koyan Sevgi, bu değişimle birlikte kendini “terapist” gibi hissetmenin iyi geldiğini söylüyor.

“Ne kattı bana? Kendimi büyümüş hissettim bir kere her şeyden önce. Yani o küçük Sevgi’nin yapabileceği bir şey değildi. Birinin onu ona göstermesi gerekiyordu. Mesela Sevgi burda küçük Sevgi şeyi gördü, bebeği kucağına aldı ve “Yaa evet bu yetişkinin yapacağı bir şey. Ben gidip oyun oynayacağım” noktasına geldikten sonra hani artık o şeyinden çıktım küçük Sevgi’nin durumundan da çıktım ve yetişkin olarak bu bebek için bir şey yapılması gerekiyor ve yetişkin birinin bir şey yapması gerekiyor. Orda da terapist olarak didişirken şeydim yani öğrenci gibi hissediyordum kendimi. Öğrenciyim, izleneceğim, değerlendirileceğim, o zaman işte şey olacak kızacak beğenmeyecek. Yani kızacağını düşünmüyorum ama şey olmayacak. Hoşuna gitmeyecek. Onaylamayacak yani, süpervizörün hoşuna gitmeyecek, onaylamayacak. Tatmin olmayacak. İşte şey gibi çocuk uyumamış diyecekmiş gibi. Belki öyle bir şey yok ama, belki benim algım ama bunu diyecekmiş gibi. Ama mesela yetişkin olarak bebeği kucağıma alıp sakinleştirdiğimde ki o yetişkin olarak sahneye geri döndüğüm kısma bence çok denk geliyor, orda öğrenci değil, orda terapistim. Yani şeyi hissediyordum, bu danışanın ihtiyacı bu. Ben bunu görüyorum. Burda çırpınmamın bir anlamı yok. Bunu hissediyordum mesela.” (SEVGİ)

Zamanında karşılanmayan gereksinimi şimdi karşılamının verdiği rahatlama ile Gizem kendini yetkin ve yetişkin hissettiğini söylüyor. Ancak bunları söylerken araştırmacının da gözlemleyebileceği biçimde hüzünleniyor, sesi alçalıyor. Kazanılan yetişkinlik becerilerinden bahsederken hüznün de cümlelere sızmış olması, araştırmacı tarafından geride bırakılan çocukluk hallerine de bir veda biçiminde değerlendiriliyor.

G: Çok güzel. Peki bunları söylemek yapmak yetişkin Gizem’e nasıl hissettiriyor?

K: Yetkin. Problemleri çözebilen.

G: Problemleri çözen, yetkin biri olmak nasıl bir duygu yaratıyor?

K: Kapsayıcı.

G: Kapsayıcı derken?

K: Yani o kızgınlığını tolere edebiliyor. Kızgın olmasına tahammül edebiliyor. Çünkü annem çok iyi başa çıkmamış... Duygularımı ele alabilirim... (sesi alçalıyor) Öyle.” (GİZEM)

Giden çocukluğun ardından hüznünü örtük bir biçimde yaşadıktan sonra, yetişkin penceresinden o dönemi daha gerçekçi bir biçimde değerlendirebildiğini görüyoruz.

“Ya hataya tolerans yok. Karşı tarafa da yok kendine de yok. Bence o açıdan çok ortaklı. Evet annesi bir hata yapmış ama hiç tolerans vermiyor. Ben de zormuşum. Hani başka bir çocuk bunu göz ardı edebilirdi belki. Ben de çok çok fazla tetiklendiğimi düşündüm. Orda kendime tamam toleransım yok belki, etrafımdakilere de eziyet ediyormuşum bazen (gülüyor). ... öyle.” (GİZEM)

Ezgi de geriye bakabilme becerisi ve gerçekçi değerlendirme ile henüz yeterince olgun olamadığı ilk terapistlik hallerini şefkatle yeniden ele alıyor.

“Çok acemi. Daha ilk yılları şeyin. Çok tatlı geliyor şu an aslında (gülüyor) böyle düşündüğüm zaman. Çok böyle bir telaş vardı dediğim gibi. Bir danışan takibi, zaten ekstra bir önem, değerlendirilme vesaire. Bir yandan şey geliyor. Çok böyle sevimli geliyor. Yani baktığımda, çok böyle kaygılı falan bir Ezgi. Ama yani yapabildiği şey de oydu. O zamanlar da onu biliyordu. Yani ama oraya takılmaması gerektiğinin çok farkında. Artık şu an baktığımda çok şey değilim, çok yargılayıcı değilim ona karşı. Çok doğal bir süreç gibi geliyor.” (EZGİ)

Çocukluk, ergenlik hallerinden sıyrılan yetişkin ve terapist tarafının becerilerini somut bir biçimde gören Nergis de, artık olgun ve “büyümüş” biri olarak tanımlıyor kendini.

“G: Bu yaptığımız imgeleme çalışmasında da o çocuğunla temas ettin ya, gittin geldin, korudun ordan.

K: Evet. Evet iyi geldi. Çünkü benim çok yaptığım bir şey değil. İnh mesela Gonca Hoca’da imgelemeyi yaptık. Tanısal imgelemede kaldı. Terapistimle de imgelemeyi bir ya da iki kere yaptık bu bir yılki süreçte. İnh psikodramada, psikodrama benim için en aktive olduğum yer. Bence en etkili yöntem. Orda mesela hani. Orda da neye ihtiyacım olduğu, yetişkin halimle travması çalışıldı ama neye ihtiyacım olduğu ve nasıl karşılanması gerektiği konuşulmuştu ama küçük değildim.

G: Hı hı.

K: Bana iyi geldi bence.

G: Hı hı.

K: Şey çünkü hani, “ben” yapabildim. Sen devreye girseydin muhtemelen daha az etkilenecektim. Ama ben sağlıklı yetişkin olarak devreye girdim ve ben sahip çıktım. Yani yine -ebilirlik.

G: Bunu yapabildiğin için, -ebilirlik olduğu için şu anda bununla ilgili ne hissediyorsun, ne

düşünüyorsun?

K: “Aferin kız sana” (gülüyor). İyi hissediyor- ya ımm çok şey bir kelime belki ama çok büyüdüğümü hissediyorum. Ve bu kadar çocuk hakları çalışırken bir sürü çocuğa sahip çıkma motivasyonu da giderken kendi çocuğuma sahip çıkmak, çünkü normalde ben çok hırpalatırım çocuğumu. Çok herkesin önüne sererim. Çok değersizleştiririm belki bilmiyorum. Olduğu gibi bırakırım ortaya çok fazla korumam, korumazdım. Ama ıh ona sahip çıkmak iyi hissettirdi bana.” (NERGİS)



3.3. TARTIŞMA

Bu çalışmada, terapistlere ilk çalışmada aktardıkları kırılgan deneyimlerine yönelik Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi uygulanmış ve ardından terapistlerin bu uygulamaya yönelik değerlendirmeleri sorgulanmıştır. Uygulama süreci ve sürece ilişkin değerlendirmeleri içeren deşifreler Tematik Analiz’le ele alınmıştır. Tıpkı ilk çalışmadaki gibi yorumlayıcı ve tümevarımsal bakış açısı kullanılan bu analiz sonucunda üst ve alt temalar elde edilmiştir. Bunlar sırasıyla “İdeallik Miti Akışa İzin Vermiyor”, “İyi Gelenler Neler? (Bu üst temanın 3 alt teması bulunmaktadır: “Bedenimi Dinliyorum, Gözlerim Kapalı”, “Yaralanan ama Pes Etmeyen”, “ve Sağlık Ekipleri Sahneye Girer...”))”, “Bambaşka Biri (Bu üst temanın 2 alt teması bulunmaktadır: “Rahatlama: Yatışan Duygular, Karşılanan Gereksinimler”, “Öykü Değişiyor: Öğrenci değil Terapist, Çocuk değil Yetişkin”))”dır. Bu bölümde, temalar arası etkileşim ve temaların oluşturduğu hikaye, ilişkili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

3.3.1. Değişime Engel Mitler: Tamam mı Devam mı?

İlk çalışmada görülen “ideal terapist miti” bu çalışmada da gözlenmiştir. Bu durumun; terapistlerin kişiliklerinin bir parçası olan bu mitin ve mite bağlı özelliklerin, imgeleme uygulaması gibi kendiliklerini ortaya koydukları bir çerçevede de görünürleşmesinin kaçınılmazlığıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. İlk çalışmada bu mitlerin terapistlerin “talepkar ebeveyn modlarının” topraklarında filizlenen seslerle biçimlenmiş olabileceği aktarılmıştı. Bu çalışmada da, aynı modun sahneye çıkıp terapistlerin “sağlıklı yetişkin” ve “doğal çocuk” modlarından rol çalmaya çalıştığı düşünülmektedir. Yönergeye uyup duygularına ve beden duyumlarına odaklanmaları gereken noktada, zihinlerinden geçen sahneler arası ilişkiyi analiz etmeye çalışmış (örn. Nazire, Ezgi); sağlıklı yetişkin modlarıyla müdahale etmeleri gereken yerde, yaptıkları analizlerin etkisinden çıkmakta zorlanmış (örn. Nazire); ürettikleri sağlıklı seslerin doğruluğundan emin olamamış (örn. Sevgi) ve kırılgan taraflarını yatıştırmaya çalışmaktan çok “olması gerekeni” uygulamaya çalışarak sağlıklı zeminde kalmaya çalıştıkları (örn. Gizem) gözlemlenmiştir.

Şema Terapi süreçlerinde, diğer tüm işlevsel olmayan ebeveyn, başa çıkma ve çocuk modları gibi; talepkar ebeveyn modunun da danışanların yaşamlarını olumsuz etkilemekle kalmayıp seansta terapi süreci ve ilişkisini baltaladığı bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Talepkar ebeveyn modu tetiklenen bir danışanın, seansta terapistini memnun etmeye çalışması ve sözde bir ittifakın oluşmasına neden olması söz konusu olabilmektedir (Arntz ve Jacob, çev. 2016b). Ya da başka bir örnekle, terapideki ilerleme hızını başarıyla ilişkilendiren bir danışanın terapötik ittifakında azalmalar gözlenebilmektedir. Bu tez çalışmasında da araştırmacının terapist kimliği katılımcıların kendi terapist kimlikleriyle karşılaştığında katılımcılarda “uzman” olmaya yönelik talepkar ebeveyn modlarının tetiklemiş olabileceği ve katılımcıların keşif yönelimli bir uygulamaya katılmaktansa; “doğru ve kusursuz bir performans” sergileme telaşına düşmüş olabilecekleri düşünülmektedir. Katılımcılarda tetiklenen talepkar ebeveyn modu; spontan bir biçimde akış yaşayacakları yolda, köprüden önce son çıkış sinyalini gösterip spontan olmayan ama hatasız performanslarına “devam” etme mesajı taşıyor gibi gözükmetedir. Şema Terapi süreçlerinde tetiklendiklerinde, psikoeğitimle bilgilendirme (bilişsel) ve sandalye çalışmaları (yaşantısal) aracılığıyla müdahale edilen ebeveyn modları (Arntz ve Jacob, çev. 2016b); bu tez çalışmasında sözü geçen müdahalelerin uygulanmasını gerektirmemiştir. Bu durumun; terapistlerin tamamının, gerektiğinde araştırmacının da desteğiyle, bu mesaja önem vermeme becerisini göstebilmesi ve ebeveyn modlarının varlığına “tamam” diyen sağlıklı yetişkin seslerinin uygulamayı akış süreci içinde sonlandırabilmeleriyle mümkün olduğu düşünülmektedir.

3.3.2. Sıçrama Tahtası İşlevi Gören Beden

Tüm katılımcılar, imgeleme deneyimleri sorgulanırken; bedensel duyumlarının dikkat çekiciliğinden, iyileştirici yönlerinden ve şaşırtıcı biçimde gerçeklik hissi yaratmasından söz etmişlerdir. Analiz sırasında, katılımcıların yararlandıklarını aktardıkları imgeleme uygulamasının hangi mekanizmalarla iyi geldiği sorgulanırken, ilk göze çarpan bu bedensel duyumlar olmuştur. Sonrasında ele alınan diğer özelliklerden “pes etmeme becerisi” ve “sağlıklı sesler geliştirebilmenin” bedensel duyumların varlığında ortaya çıkabildiği gözlenmiştir. Bu nedenle temalar sunulurken, “beden” teması, “iyi gelenler” başlığı altında ilk sıraya gelecek biçimde düzenleme yapılmıştır. Bedenin, sağlıklı sesleri

ortaya çıkarıp ete kemiğe büründürecek zemin yaratarak, bir sıçrama tahtası işlevi gördüğü söylenebilir.

Bu bulguyla uyumlu olarak, günümüzde klinik psikolojide psikopatolojileri ve kuramları açıklarken, artık “*nörobiyopsikososyal*” yaklaşımın hakim olduğu bilinmektedir (Goodman, 2003 ; Kreibig, 2010; Slavich, O’Donovan, Epel ve Kemeny, 2010; Siever, Koenigsberg ve Reynolds, 2003). Bu yaklaşımla beden, zihin ve beyin bir bütün olarak ele alınmakta, herhangi bir bileşenin üçünün bir arada oluşturduğu etkileşimden bağımsız değerlendirilemeyeceği vurgulanmaktadır. Bu yaklaşımın alan yazına sundukları incelendiğinde; sosyal dışlanma ve depresyonun, beyinde enflamasyon ile aynı etkiyi yarattığı ve bedende de benzer tepkileri (halsizlik, ağrı, yorgunluk vb.) oluşturduğu (Slavich ve ark., 2010), duyguların büyük çoğunlukla bedensel duyular aracılığıyla ölçümlendiği (Kreibeig, 2010) görülmektedir. Ek olarak başka bir çalışmada, depresif annelerin çocuklarını yetiştirirken çocuklarının nörobiyolojik gereksinimlerini yeterince karşılayamayıp çocuklarının bedenlerini yeterince uyaramamaları sonucu bu çocuklarda gelişen psikolojik bozuklarının epigenezinin mekanizmaları ayrıntılı olarak aktarılmıştır (Goodman, 2010). Şema Kuramı’nda sözü geçen temel çocukluk gereksinimlerinden “güvenli bağlanma/bakım/kabul” ve “kendiliğindenlik/oyun” karşılanmadığında “duygusal yoksunluk” ve “duygusal ketlenme” gibi şemaların gelişebildiği bilinmektedir (Arntz ve Jacob, çev.2016a). Bu şemalar varlığında ise duygulanımın baskılandığı, depresif tabloların ortaya çıkabildiği, ilişkilerde yalnızlaşma dolayısıyla beden tek başınalaşma riskinin ortaya çıktığı görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Tedavi ve eğitim programları hazırlanırken de bedenin ve bedensel duyuların merkeze alınmaya başlandığı görülmektedir. Çocukluk çağı travmalarının kişilik gelişimi üstündeki yıkıcı etkisini ilk kez dile getiren Van der Kolk (çev. 2014), travmaların beden üzerindeki etkilerini “Bedenin belleği vardır ve kayıt tutar.” cümlesiyle açıklamaktadır. Van der Kolk (çev. 2014), olaylar karşısında verdiğimiz seçimlerin içinde bedende kaydedilen reflekslerin gizli olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle psikolojik iyileşme adına bedenle zihni uyumlayacak adımlar izlenmesi gerektiğini belirtmiştir. Sanat ya da yoga gibi duyguları ifade etmeye yarayan, yaşantısal ve bedensel dışavurumlar sağlayan uğraşların psikolojik iyileşme sürecinde önemli bir yer tuttuğunu açıklamıştır. Ek olarak günümüzde, Şema Terapi ve bilinçli farkındalık tekniklerini bir araya getirerek danışanların dikkatlerini beden duyularına yöneltip şema-mod geçişlerini bedenleri

aracılığıyla fark etmeleri ve denetlemelerini sağlayan tedavi protokolleri geliştirilmiştir (Vreeswijk, Broersen ve Schurink, 2014). Son olarak; terapistlerin bedensel duyularını gözlemleyerek duygularının dolayısıyla terapi odasında yaşananların farkına varabilme becerisini geliştirebilmeleri adına bilinçli farkındalık tekniklerinin (Safran, 2003) ve öğrenci terapistlerin bilişsel olarak öğrendikleri kuramsal teknikleri bedenlerine kaydetme olanağı sunan yaşantısal uygulamaların da (Bennett ve ark., 2015; Farrell ve Shaw, 2018) terapist eğitim programlarına eklendiği bilinmektedir.

Aktarılan bulgular ve bilgiler ışığında bedenin öğrenme ve değişim süreçlerindeki önemi berraklaşmaktadır. Böylelikle, bu tez çalışmasında uygulanan imgelemenin; terapistlerin pes etmeyen güçlü ve sağlıklı seslerini bedenlerinde somutlaştırmasının yolunu açmasıyla bir “iyi gelen” olduğu da daha iyi anlaşılmaktadır.

3.3.3. Pes Etmeyenlerin Açtığı Yoldan Gelen Sağlıkçılar

Bedende somutlaşma deneyiminin verdiği destekle, katılımcıların “yaralansa da pes etmeyen” ve “sağlıklı” taraflarının görünür olmaya başladığı anlaşılmaktadır. Daha önce bulgular bölümünde aktarıldığı üzere sağlıklı taraflardan kast edilen, katılımcıların “*yol gösteren, yalnız bırakmayan ve yargılamayan; hem rahatlatıp sorun çözen, hem de terapistleri/çocukları var olan sorunun baş kahramanları oldukları için cezalandırmak yerine çözülmesi gereken soruna odaklanan*” taraflardır. Bu sağlık ekibi Şema Terapi’de kullanılan Sağlıklı Yetişkin Mod kavramını çağrıştırmaktadır (Arntz ve Jacob, çev. 2016).

Sağlıklı Yetişkin; tüm yetişkinlerde bulunan, diğer işlevsiz modları yönetip onaran, böylelikle temel çocukluk gereksinimlerinin karşılanmasını sağlayan yönümüzdür (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bir bakıma, yetişkin kendiliğimizin farklı tüm seslerini yöneten bir orkestra şefi işlevi görmektedir. Sağlıklı Yetişkin modunun işlevseliği kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Yaşamdan öğrenilenler, gelişme aşamasında alınan destek ve kişinin kendi mizacı/dayanıklılığı ile biçimlenen bu modun sesi, herkeste farklı tonlarda çıkmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). İmgeleme sırasında sahneye girdiği belirtilen sağlıkçılar ile terapistlerin “yaralansalar da pes etmeyen” tarafları arasında bir benzerlik olduğu göze çarpmaktadır. Çocukluklarında ihmal ya da istismar edilerek ve seans odasında da danışanla kurdukları ilişkide yalnız

bırakılarak yaralanan terapistlerin, mizaçlarının inat etme ve sabretme özellikleri ile pes etmediği gözlemlenmiştir. İnat; haksızlıklar karşısında direnebilme, bireyselliğin sınırlarını çizme noktasında çok işlevseldir, gereklidir ve her sağlıklı yetişkinin de bireyselliğini koruma noktasında inat edebilme potansiyelinin olması gereklidir (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2014). Ancak bir çocuğun can yangısıyla inat edip (Nergis’in sözleriyle “babasının çanına ot tıkayarak”, Gizem’in sözleriyle “annesini oldukça zorlayarak”) işleri kendi için yokuşa sürmesi ile; sağlıklı bir yetişkinin daha fazla yara almamaya dikkat edecek şekilde bugünün dünyasının sınırları içinde kararlı bir duruş sergilemesi birbirlerinden farklıdır (Jacob, van Genderen ve Seebauer, 2014). Gizem ve Nergis’in erken dönem yaşantılarında görülen pes etmeyen bu inatçı tarafların da Şema Terapi’de “kızgın ve dürtüsel çocuk modları” olarak adlandırılan tarafları çağrıştırdığını söylemek mümkündür. İncindiklerinde devreye giren bu kızgın ve dürtüsel çocukların tek amacı kendilerini korumaktır (Arntz ve Jacob, çev. 2016). Ancak Gizem’in de sonradan belirttiği gibi “tartışmayı uzatarak okula daha yorgun ve geç gitmesine” neden olabilmekte, özetle korumaya çalışırken zarar verebilmektedir. Nazire ve Ezgi’nin örneklerinde de, sabredebilen böylece inciten aile ortamının yıkıcı etkilerinden bir parça korunan ancak; bu yolla fazlaca uyumlu ve görünmez olmayı da içselleştiren çocuklar görüyoruz. İmgelemede sıra Sağlıklı Yetişkin’e (sağlık ekiplerine) geldiğinde ise, işlevsel olmayan inat ve sabretme özelliklerinin, yaşam öğrenmelerinin ve mizaçlarının getirdiği tüm pes etmeme potansiyeliyle kapsayıcı, sınır koyan, temel gereksinimleri karşılayan kişilerin sahneye girdiğini görüyoruz.

Özetlemek gerekirse; Sağlıklı Yetişkin’ler, çocuksu inatlar ve teslimci davranışlardan farklılaşmakta ve tüm açılardan gereken müdahaleyi yaparak terapistlere “iyi gelmektedir”. Ancak bu farklılaşmaya rağmen Sağlıklı Yetişkin’lerin gücünü toplarken pes etmeyen taraflardan da yararlandığını göz ardı etmek tabloyu bütüncül olarak görmemizi engeller. Bizleri bugün; danışanların ısrarcı eleştirel sesleri, çetrefilli ittifakta kırıma yaşantıları ve yıllar süren terapi süreçleri ile çalışabilir kılan sabırlı ve değişim için inat eden mizaç özelliklerimiz, alan yazında da söz edildiği üzere (Kottler, çev. 2017) ancak bu sayede görünür olabilecektir.

3.3.4. Dinginleşme ile Merkeze Gelen Terapist Kimliği

Anımsanacağı üzere; ilk çalışmada, terapistlerin ilk terapi ve süpervizyon deneyimlerinin bebeklik-çocukluk dönemlerini çağrıştırdığı ve kırılma deneyimleriyle başa çıkabildikçe, bu dönemlerin çatışmalarını çözerek sağlıklı gelişimlerini tamamladıkları belirtilmiştir. Bu çağrışımla benzer bir biçimde ikinci çalışmada da, terapistlerin aktardığı “artık çocuk ve öğrenci olmama” halinin terapist ve yetişkin olmak için verdikleri kimlik mücadelesini kazandıkları yönünde yorumlamak mümkündür. Kimlik gelişimi ise, Erikson’un (1959) psikososyal gelişim dönemlerinden ergenlik döneminin temel çatışması aşılnca sağlanan bir gelişimdir (akt., Akdemir ve Çuhadaroglu, 2012). Ergenlik dönemi benzetmesi terapistlerin imgeleme ile birlikte kendilerini daha “yetişkin” hissettikleri bulgusuyla çelişir gözükmemektedir. Ancak katılımcıların hala mesleğinin başında ve donanım kazanıp gelişmeye devam eden terapistler olduğu anımsandığında, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinin kesiştiği bir noktada durduklarını söylemek de mümkündür. Bu benzerlikle uyumlu biçimde; Gizem’in imgeleme için ergenliğinden bir sahne seçmesi ve gereksinimlerini giderip daha “kapsayıcı” bir yetişkin gibi hissettiğini söylerken bir da yandan hüznlendiğinin gözlenmesinin, Talat Parman’ın (2008) “Ergenlik ya da Merhaba Hüzn” kitabında, ergenliği “yitirilen çocukluğun yasını tutmayla gelen hüznü içeren bir dönem (s. 13)” olarak tanımlamasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Aktarılan çağrışımlardan; sayılan tüm bu çocuksu, ergen ve yetişkin tarafların katılımcılarda sırasıyla gelişen taraflar olduğunun kast edildiği yönünde bir anlam çıkarılmamalıdır. Tersine, tıpkı Şema Terapi kuramındaki mod kavramları gibi her farklı dönemi simgeleyen farklı taraf, farklı tetikleyicilerle ortaya çıkabilir (Arntz ve Jacob, çev. 2016). Bununla birlikte yetişkin tarafların geliştirdiği rahatlatan ve dinginleştiren özelliklerin, imgelemede araştırmacı tarafından uyandırılrsa da, zaten katılımcıların sahip olduğu taraflar olduğunu söylemek de mümkündür. İlk çalışmadan anımsanabilecek terapistlerin kendilerinde var olduğu söylenen sağduyulu seslerin, bu çalışmada da imgeleme sırasında gereksinimleri karşılayarak ayaklanan duyguları yatıştırdığı görülmektedir.

Gereksinimlerin giderilip dinginliğin yaşamaya geçilmesi ile kimlik mücadelesinin kazanılması birbiriyle ilişkili kavramlardır. McWilliams (2004) ve Yalom’un (çev. 2002) da belirttiği üzere, başkalarına daha iyi yardım eden, başka bir deyişle “terapist” gibi var

olabilen yetişkinlerin, ancak kendi kör noktalarını görüp kendi kendine yardım edebilme ve kendini doyurup yetkinleştirebilme özelliklerine sahip olmaları gerekliliği günümüzde görünür olmaya başlamıştır.

Özetle, terapistlerin farklı modlara benzer görünüme sahip farklı gelişimsel tarafları, ancak kendi kendilerine yardım ettiklerinde düzene girmekte ve “yetişkin-terapist” kimlikleri merkeze gelmektedir. Nergis’in “bir başkasının değil kendisinin sahneye girip Küçük Nergis’i kurtarmasının ona iyi gelmesi” açıklamasında olduğu gibi; terapistler, kendilerini yatıştırıp ve kendilerine yetebildikçe kendilik algılarının direksiyonunda “yetişkin-terapist” kimliklerini görebilmektedirler.



SONUÇ

Meslek yolculuğunun başındaki doktora öğrencisi psikoterapistlerin danışanlarıyla yaşadıkları ittifakta kırılma deneyimlerinin incelendiği bu tez çalışmasında; önce kırılma deneyimleri YFA ile derinlemesine ele alınmış (ilk çalışma), ardından terapistlerin kırılma yaşantılarına yönelik onarıcı olduğu düşünülen bir Şema Terapi tekniği olan Sınırlı Yeniden Ebeveynlik İmgelemesi uygulanmıştır (ikinci çalışma). İmgeleme süreci ve terapistlerin imgelemeye ilişkin değerlendirmeleri de Tematik Analiz ile ele alınmıştır. Analizde kullanılan nitel yöntemler, tümevarımsal ve yorumlayıcı yaklaşımlara sahiptir.

Yapılan analizler sonucunda ilk çalışmada; Şema Terapi süpervizyonu ile izledikleri danışanları ile yaşadıkları kırılmaları aktarmaları istenen katılımcıların, kendilerine yönelik neredeyse tümgüçlülük olgusunu çağrıştıracak düzeyde yüksek başarı beklentilerinin olduğu görülmüştür. Bu beklenti arttıkça süpervizyonda “kapsanma” gereksinimlerinin de arttığı gözlenmiştir. Artan gereksinimleri yüzünden kimi zaman öğrenci sorumluluğu olan sorgulama-merak etme-talep etme sorumluluklarından uzaklaşabildikleri ya da fazlaca incinebildikleri gözlemlenmiştir. Bununla birlikte grup süpervizyonu bağlamında kimi zaman öğrencilerin gereksinimlerinin süpervizör tarafından es geçilebildiği de önemli bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendilerinden bekledikleri yüksek başarılar ile uyumsuz bir gerçeklik olan donanımsızlıkları ile geçmişten gelen incinmişlikleri, terapistleri kırılma anında daha da savunmasız bırakmıştır. Aktarılan tüm bu özellikler, danışanların seans odasında terapistleri yalnız bırakmasıyla tetiklenmiştir. Gerçek dışı beklentilerinin gölgesi üzerlerine düşse de, tüm terapistlerin kendilerini sağaltacak iç ve dış kaynaklara ulaşabildiği ve kırılma yaşantısını kendilerini olgunlaştıracak bir deneyim olarak tanımladığı görülmüştür. Kırılma yaşantıları irdelenirken görülen yorgunluğun ise; terapistlerin yaşamları boyunca sağlıklı kalmaya çalışma çabalarının bir uzantısı, ve dikemedikleri ama kontrol altına aldıkları “sökükler” gibi süregelen bir varlığın göstergesi olduğu anlaşılmıştır.

İkinci çalışmada, öncesinde aktarılan kırılma yaşantılarına yönelik uygulanan sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesi ardından; katılımcıların öncelikle ilk çalışmada rastlanan yüksek beklentileri yüzünden uygulamaya uyum sağlamakta zorlanabildikleri, ancak sonrasında imgelemede sağlanan bedenselleştirme yardımıyla “sağlıklı” seslerini üreterek gereksinimlerini karşılayıp rahatladıkları gözlenmiştir. Tüm bu süreç sonunda ise kendilerini çocuk ve öğrenci gibi değil, kırılmanlıklarını sağaltabilen ve süreçleri yönetebilen yetişkin terapistler olarak gördüklerini aktarmışlardır. Yıllar içinde gelişen şema ve modların, ancak bir süreç içerisinde sınırlı yeniden ebeveynlik bağlamında tekrar tekrar ele alınmasıyla değişebileceği bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu nedenle bu tez çalışmasının da tek bir imgeleme uygulamasının terapistlerin şemalarını kırıp kişilik örüntülerini değiştirmesi gibi bir iddiası bulunmamaktadır. Ancak bulgular incelendiğinde; terapistlerin kendilerine bakım vermeleri ve böylece ittifakta kırılmaları daha iyi ele alabilmeleri yolunda, sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesi “iyi gelen” bir uygulama olabilmektedir.

İttifakta kırılma anlarındaki terapist yaşantıları, Şema Terapi süreçleri ve öğrenci terapist olmak üzerine oldukça bütüncül ve önemli bulgular sunan bu tez çalışmasıyla, terapistlerin eğitimi, süpervizyonu ve kendine bakım vermesi alanlarında terapistlerin gereksinimlerini karşılayacak düzeyde düzenlemelerin yapılabileceği düşünülmektedir. Tez çalışmasının bu son bölümünde, iki çalışma bir arada değerlendirilmiş, çalışmaların güçlü yanları ve sınırlılıkları ele alınmıştır. Ek olarak tez bulguları ışığında eğitim/süpervizyon/araştırma alanları için önerilerde bulunulmuştur.

4.BÖLÜM

GENEL DEĞERLENDİRME

Bu bölümde, bu tez çalışması kapsamında yürütülen her iki çalışmanın bütüncül bir bağlamda genel değerlendirmesi sunulmuştur. İlk olarak, her iki çalışmanın bulguları bir arada ele alınıp yorumlanmıştır. Ardından, her iki çalışmanın güçlü yanları, sınırlılıkları ve klinik doğurguları aktarılmıştır. Son olarak, bu tez çalışmasından yola çıkarak eğitim, süpervizyon ve araştırma alanında yapılabileceklerle yönelik öneriler sıralanmıştır.

4.1. İKİ ÇALIŞMANIN BİR ARADA DEĞERLENDİRİLMESİ

İki çalışma bir arada değerlendirildiğinde, çalışmaların birbirlerini tamamlar nitelikte olduğu görülmektedir. İlkinde her ne kadar derinleşilmeye çalışılsa da bilişsel düzeyde kalan bilgi paylaşımı, ikincisinde ilk çalışmadaki temalara benzer bir hattı kullanarak yaşantısal düzeyde deneyimlenmiştir. Bu nedenle, her iki çalışmada da birçok tema birbirlerini çağrıştırmakta ve temalar arası ilişkiler göze çarpmaktadır. Örneğin ilk çalışmada gördüğümüz “ideal” olma zorunluluğunun, ikinci çalışmada imgeleme yönergelerini almada engelleyici özelliğiyle karşımıza çıktığını görüyoruz. Temalar arası benzerliklere bir başka örnek olarak ise; ilk çalışmada terapistlere “Kırılmayı onarabilirim, yapabilirim!” gücünü veren kaynaklarla, ikinci çalışmadaki “iyi gelenler” üst teması arasındaki ilişki gösterilebilir.

Çalışmalar arası tamamlayıcılık yalnızca temalarla değil, terapistlerin anlatımlarıyla da belirginleşmektedir. İlk çalışmanın terapistlerin kırılma yaşantılarındaki gereksinimlerini ve zorluklarını somut bir biçimde belirlediği, ikinci çalışmanın da içerdiği imgeleme uygulaması ile somutlaştırılan bu gereksinimleri karşılamaya yönelik tamamlayıcı bir

müdahale olduğu söylenebilir. Şema Terapi'nin değerlendirme aşamasında danışanların Şema Terapi kavramlarına tanıdıklaşması ve karşılanmamış çocukluk gereksinimlerine nelerin iyi geleceğine ilişkin bir içgörü geliştirmesi süreci yaşanmasına benzer biçimde (Young, Klosko ve Weishaar, 2003); ilk çalışmada, terapistler kırılma yaşantılarını tüm boyutlarıyla aktarırlarken hem gereksinimlerini belirginleştirmiş hem de bu gereksinimlere iyi gelecek iç ve dış kaynaklarının ayırdına varmışlardır. İlk çalışmada terapistlerin içinden geçtikleri bu kendiliğinden gelişen bilişsel hazırlık süreci; ikinci çalışmada, tıpkı Şema Terapi'de değişime yönelik müdahalelerin yapıldığı aşamalarda görüldüğü gibi (Young, Klosko ve Weishaar, 2003), terapistlerin güçlenen sağlıklı seslerinin imgeleme çerçevesinde bedenlerinde somutlaşmasıyla, çevrimsel bir bütünlük kazanmıştır. Tüm katılımcılar, aktarılan tamamlayıcı döngü ile uyumlu olarak ilk çalışma sonunda farkındalıklarının arttıklarını bildirmişler; ikinci çalışmanın ardından ise yorgun hissetmelerine rağmen, farkındalıklarının içsel dengelerini düzenleyecek biçimde pekişmesinin kendilerine güçlü ve iyi hissettirdiğini paylaşmışlardır. Tüm aktarılanlar bir arada ele alındığında; beş duyu ile deneyimlenen bir olguyu, deneyimlenme biçimine uygun bir yöntemle ve yaşantısal müdahalelerle ele alan bu tez çalışmasının, olgunun derinlemesine anlaşılması amacına karşılık veren bir yol izlediği düşünülmektedir.

Son olarak, ilk çalışmada kırılma yaşantılarını anlatırken terapistlerin kullandıkları söylem ve benzetmelerle erişilebilen “çocukluk” çağrışımının; ikinci çalışmada, terapistlerin artık çocuk gibi hissetmedikleri bulgusuyla ve başka gözlemlerin de katkısıyla “ergenlik-yetişkinlik” dönemine dair özellikleri geliştirebildiklerini görmemizin yolunu açtığı söylenebilir. Böylelikle bu tez çalışmasının alt çalışmaları arasında sağladığı bütünlüğü, yukarda söz edilen bilişsel ve yaşantısal aşamaların terapistlerin farklı gelişimsel yönlerini tetiklemesi aracılığıyla da görmüş oluyoruz.

4.2. İKİ ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI, GÜÇLÜ YANLARI VE KLİNİK DOĞURGULARI

Çalışmadaki kırılma yaşantılarının çoğunlukla bir yıl önce gerçekleştirmiş olmaları ve terapistlerin anımsadıkları çerçevesinde ele alınması, kırılmaların tüm yönlerinin atlanmadan gözden geçirildiğine yönelik bir kuşku doğurabilmektedir. Uzak geçmişten ele alınan bir deneyimle çalışıldığı için; görüşmeler, kırılmayı anımsama amaçlı uygulanan ve terapistlerin bu deneyime ilişkin anılarını beş duyularını kullanarak canlandırdıkları bir imgeleme ile başlatılabildi. Böylelikle kırılmaların terapistlerin belleklerinden çağırdıklarıyla ele alınması sınırlılığı bir parça denetlenebilirdi. Ek olarak; tezin görüşmeler yapıldığı dönemdeki danışmanın (Prof. Dr. Gonca Soygüt Pekak) tez katılımcılarının aktardıkları kırılmayı yaşadıkları dönemdeki süpervizörleriyle aynı kişi olmasının bilgi aktarımını etkilemiş olma olasılığı da bulunmaktadır. Araştırmacı bu iki sınırlılığa yönelik gerekli adımları izlese de (samimi bilgi paylaşımı için güven ilişkisi kurma ve kırılma deneyimini belleği canlandıran derinleşen sorularla irdeleme), bu durum sözü geçen sınırlılıkların varlığını ortadan kaldırmamaktadır.

Günümüzde, araştırmacıların klinisyenlerin araştırma bulgularını dikkate almadıklarından; klinisyenlerin de uygulamada işlerine yarayacak bilgilerin üretilmediğinden yakınmaları artış göstermektedir (Pachankis ve Goldfried, 2007; Safran, Abreu, Ogilvie ve DeMaria, 2011). Bu yakınmaları ve ayrılığı önlemek adına, “*Psychotherapy Research*” dergisinin “*Society for Psychotherapy Research*”ün 25. yıldönümü nedeniyle hazırladığı özel sayısı, psikoterapi araştırmacıları ve klinisyenleri arasındaki köprüyü güçlendirecek önerilere ayrılmıştır (Castonguay ve Muran, 2015). Bu önerilerde, uygulama-eğitim-araştırma alanları arasında olduğu kadar; geçmiş ve gelecek kuşak araştırmalar arasında da bir birlik olması gerektiği vurgulanmıştır. Bu genel önerilere ek olarak, özelde de psikoterapi süreçlerini ve ittifakta kırılma anlarını daha iyi anlayabilmek adına gelecek araştırmalar için terapistlerin iç dünyalarının incelenmesi önerisinde bulunulduğu bilinmektedir (Coutinho ve ark., 2011; Stiles, Hill ve Elliot, 2015). Bu tez çalışmasında da bilindiği üzere terapistlerin kırılma anlarındaki öznel deneyimleri incelenmiştir. Yapılan inceleme sonrasında, terapistlerin iç dünyalarına yönelik kapsamlı bir hikaye çıkarılmıştır. Bununla birlikte süpervizyon sürecinin

terapistlerin seanstaki kırılma deneyimlerini yüklü bir biçimde belirliyor olması, ilerde süpervizyon süreçlerinin de daha incelikli ele alınması gerekliliğini gün yüzüne çıkarmıştır. Böylelikle bu tez çalışması, psikoterapi araştırmalarında yer alan geçmiş önerileri izlemiş ve ortaya koyduğu bulgularla gelecek araştırmalar için bir bağ kurmuştur. Ayrıca, aşağıdaki paragraflarda sıralandığı üzere uygulama ve eğitim alanlarına katkılar sağlamıştır. Sonuç olarak, bu tez çalışmasının geçmiş-gelecek ile uygulama-araştırma-eğitim alanlarında köprüler kurabildiği göz önüne alındığında, çalışmanın sahip olduğu birleştiriciliğin güçlü bir yön olduğu düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasının diğer bir güçlü yanı kullandığı yöntembilimdir. Kazdin'in (2008) psikoterapi mekanizmalarının daha iyi anlaşılmasına yönelik psikoterapi araştırmalarında nitel analiz yöntemlerinin kullanılması önerisiyle uyumlu biçimde bu tez çalışmasında da nitel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmacının yöntem(bilim)e yönelik eğitimler alarak, görüşmeler/uygulamalar öncesi denemeler yaparak hazırlandığı ve tüm süreç boyunca güvenilirlik ölçütlerine uyarak yürüttüğü bu tez çalışması; incelenen konuların derinlikli ve yaşantısal doğalarına uygun kapsayıcı bir yöntembilimi temel almış, böylelikle çok renkli ve temalar arası ilişkileri güçlü bir biçimde gösteren bir hikaye ortaya sunmuştur. Bu bağlamda, deneyimleri önceden geliştirilen hipotezlerle varsaymadan, ayrıntılı bir biçimde irdelemeyi sağlayan nitel çalışmaların tüm güçlü yönlerinin, bu çalışmada da bulunduğunu söylemek mümkündür.

Bilindiği kadarıyla, öğrenci psikoterapistlerin Şema Terapi süreçlerinde yaşadıkları ittifakta kırılma anlarına yönelik YFA gibi gücünü veriye derinleşebilmesinden ve veriyi yorumlayabilmesinden alan bir yöntembilimin kullanıldığı bir çalışma bulunmamaktadır. Terapistlerin kırılma deneyimlerindeki zorlanmalarının Şema Terapi tekniklerinden sınırlı yeniden ebeveynlik imgelemesi ile ele alınmasını ise, bilindiği kadarıyla oldukça güncel bir SP/SR rehberinden (Farrell ve Shaw, 2018) başka ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Kırılma deneyimlerinin süpervizyonda ve bireysel olarak terapistlerin iç dünyalarında daha kapsamlı ele alınmasını sağlayacak bilgiler sunan, ek olarak terapistlere kendilerine bakım verebilmelerine yönelik bir yöntem önerisinde bulunan bu çalışma; alan yazına sunduğu ilk ve önemli katkıları ile özgün bir çalışma olarak değerlendirilebilir.

Anımsanacağı üzere, alan yazında terapistlerin kariyerleri boyunca stres ve tükenmişlik düzeylerinin arttığına yönelik bulgular bulunmaktadır. Ancak bu tez çalışmasında ortaya konan “yorgunluk” temasıyla, terapistlerin kişisel ve meslek yaşamlarında süregelen bir biçimde gereksinimlerini kontrol altında tutma uğraşı içinde oldukları görülmüştür. Böylelikle, terapistlerin sağlıklı kalma çabası içinde farkına varılamayan ve söze gelmeyen gereksinimleri gözler önüne serilmiştir. Gereksinimlerin ve çabaların süregelenliği, terapistlerin yapmaları gereken kendine bakım vermenin de süregelen olması zorunluluğunu göstermektedir. Eğitim ve süpervizyonlarda çok az yer verilen terapistlerin kendine bakım vermesi gereksiniminin görünürleşmesi ve öneminin vurgulanması açılarından bu tez çalışmasının önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir. Bu çalışmayla, kendine bakım verme gerekliliği didaktik olarak aktarılmamış, terapistlerin yapmaları gerekenler (kendi terapisinden geçmek, süpervizyon almak) “-meli, -malı”lar listesiyle açıklanmamış; birinci ağızdan duygu teması uyandıran bilgiler sunulmuş ve terapistler için bir düzenleme yapılmasının sağlanmasının önü açılmıştır.

Bu tez çalışmasının eğitim ve süpervizyon alanlarında önemli gelişmelere ön ayak olabilecek doğurgularının olduğu düşünülmektedir. Tezde ulaşılan temalar aracılığıyla, öğrenci terapistlerin süpervizyon çerçevesinde yönlendirilmeye ve kendi iç dünyalarındaki yaraları onarmaya yönelik gereksinimleri somutlaşmıştır. Yine ulaşılan temalar yardımıyla, eğitim ve süpervizyonların; terapistlerin donanımsızlıklarını amaca uygun biçimde sağaltırken, kendilerine yönelik gerçek üstü başarı beklentilerini seyreletmeleri adına da düzenlenmesi olanağı gelişmiştir. Eğitim ve süpervizyon alanında yapılabilecek tüm bu düzenlemelerle; mesleğinden ve yaşamından doyum alan, böylelikle daha verimli terapi süreçleri yürütecek terapistler yetiştirebilmenin de yolunun açıldığı söylenebilir. Beklenen bu doğurguyla uyumlu biçimde görüşmelerden sonra tüm terapistler içgörülerinin arttığını bildirmiştir. Tez çalışmasıyla eş zamanlı olarak kendi terapilerine de devam eden üç terapist, kırılma anını kendilerini bilişsel olarak yatıştırarak ele alabilmiş olsalar da, imgeleme uygulamasının daha “gerçek” bir yatıştırma sağladığını aktarmışlardır. Anlattığı kırılma deneyimini uygun müdahalelerle ele almış olmasına rağmen, tez görüşmeleri boyunca yetkinliği ve seçimlerinin doğruluğuna yönelik kuşkuyla düştüğü gözlenen bir terapistin ise imgeleme uygulaması sonrasında ilk defa, yaptığı müdahalenin doğruluğuna kendi sözleriyle aktarmak gerekirse “gerçekten inandığı” görülmüştür. Aynı terapist, daha sonra araştırmacıyla olan kişisel iletişiminde, katıldığı

bu tez çalışmasının kendi gereksinimlerini fark etmesi yönünden kendisine iyi geldiğini ve bu sayede kişisel terapisine başladığını paylaşmıştır.

Ek olarak, araştırmacının kendi terapi uygulamalarında tez çalışmasının bulgularını kullanarak tezin klinik bağlamdaki doğrularından somut olarak yararlanabildiği bilgisi aktarılmak istenmektedir. Araştırmacı özellikle ilaç tedavisi gerektirecek depresif belirtiler gözlemlediği meslektaş danışanlarıyla yürüttüğü terapi uygulamalarında, ilk çalışmada elde edilen “terapistlerin sağlıklı kalma çabalarının başlı başına yorucu bir süreç olduğu” bulgusunu paylaşmıştır. Araştırmacı, ilaç tedavisini değerlendirmek üzere bir psikiyatristle görüşmeyi kabul etmekte zorlanan meslektaş danışanlarına, ilgili temadan ve kendisinin ilişkili deneyimlerinden söz etmiştir. Başa çıkmaya alışık oldukları durumların kendilerinde yarattığı tükenmeyi fark edememelerine neden olduğunu, sürekli sağlıklı kalmaya çabalamanın zaman zaman çok yorulma ve daha fazla desteğe gereksinim duyma gibi bedelleri olabileceğini danışanlarıyla paylaşan araştırmacı, böylelikle danışanlarını psikiyatriste yönlendirmeye ikna edebilmiştir.

Son olarak; bu tez çalışmasının en önemli doğrusunun, biz terapistlere düşen kalkanlar ilelediğimiz gelişim süreçlerimizde değişime/büyümeye/iyileşmeye yönelik umut aşılayan bir tablo çizmesi olduğunun düşünüldüğü paylaşılmak istenmektedir.

4.3. GELECEK ARAŞTIRMALAR VE EĞİTİM/ SÜPERVİZYON ALANLARI İÇİN ÖNERİLER

Bu tez çalışmasının ortaya koydukları göz önüne alındığında, terapötik ittikakta kırılma ve terapist yaşantıları değişkenleri ile ilgili daha açıcı olabileceği düşünülen araştırma konuları belirlemektedir. Ek olarak, tez bulgularının, terapist yetiştirme alanında daha kapsamlı düzenlemeler yapılmasına ışık tuttuğu düşünülmektedir. Bu bölümde, gelecekte yapılabilecek psikoterapi araştırmaları ve terapist yetiştiren eğitim/supervizyon alanları için öneriler sıralanmıştır.

Terapistlerin ittifakta kırılma ya da karşı aktarım deneyimlerinin derinlemesine anlaşılmasının önemi açısından, gelecek psikoterapi araştırmalarında, daha çeşitli, somut ve öyküsel bilgiye ulaşmayı sağlayacak yöntem-bilimlerin, araştırma sorularının ya da ölçüm araçlarının kullanılmasının verimli olacağı düşünülmektedir. Bu tez çalışmasında, terapistlerin ittifakta kırılma sahnelerini kendilerinin seçmesi istenmiştir. Daha dakik izlenen psikoterapi süreçleriyle, belki bir psikoterapi laboratuvarı sistemiyle, farklı kırılma türlerinin terapistler cephesinde nasıl yaşandığı özel olarak incelenebilir. Yine farklı kırılma türlerinin deneyimli ve deneyimsiz terapistler açısından nasıl farklılaştığı araştırılabilir. Böylelikle yüzleşme ve geri çekilme türü kırılmalar için terapistlerin ne tür kendine bakım verme ve farkındalık süreçlerini izlemeleri gerektiğinin belirginleşeceği ve bu kırılmaları yaşadıkları danışanlarına kendi içsel süreçlerine daha hakim terapistler olarak daha uygun müdahalelerde bulunabilecekleri düşünülebilir. Yine bu tez çalışmasında, terapistlerin kırılma yaşantıları, araştırmacının önceden hazırladığı sorulara katılımcıların verdiği yanıtlarla ele alınmıştır. İlerde terapistlerin iç dünyalarını, kişilik örüntülerini, bağlanma tarzlarını, aile öykülerini ya da olası başka bilinç dışı malzemelerini daha iyi yansıtabilmeleri adına projektif ölçümler kullanılabilir. Alan yazında da bu önerinin bir süredir yer almakta olduğu bilinmektedir (Coutinho ve ark., 2011). Başka bir çalışmada, bu çalışmadaki gibi yaşantısal bir müdahale uygulanan terapistlerin uygulama sonrasında günlük yaşamlarında ve terapi süreçlerinde ne gibi değişiklikler yaşadığı izlenip incelenebilir. Son olarak, bu ve buna benzer çalışmaların ülkemizde farklı eğitim kurumlarında da düzenlenebileceği söylenebilir. Her ne kadar YFA'nın genelleme yapma gibi bir önceliği olmasa da; Husserl'in da belirttiği gibi ilgilenilen konunun çekirdeğine ulaşabilmek o konuyla ilgili genellebilir temel değerleri de gözler önüne sermektedir (akt., Smith, Flowers ve Larkin, 2012). Ek olarak Morrow'un (2005) nitel çalışmalara yönelik güvenilirlik ölçütlerinde belirttiği gibi; genellenebilirlik düzeyi, araştırmacının paranteze aldıklarını ayrıntılı bir biçimde sunmasının ardından okuyucunun değerlendirmesine bırakılmaktadır. Bu çalışmada da titiz bir paranteze alma sürecinden geçildiği ve paranteze alınanların incelikte aktarıldığı düşünülmektedir. Ancak böyle bir çalışma farklı eğitim kurumları ve bağlamlarda tekrarlandığında, bulunabileceklerin gözden kaçırılmaması gereken ayrıntılar olduğunu da atlamamakta yarar vardır.

Tez bulgularından anlaşıldığı üzere, terapistler ittifakta kırılma anlarında seans odasında yalnız olsalar da süpervizyon sürecinin gölgesi onları süreğen bir biçimde etkilemektedir. Özellikle süpervizörlerle yaşanan aktarım ilişkilerinin, terapistlerin genel yaşam doyumunu ve mesleki yeterliliklerini etkileyebileceği gözlemlenmiştir. Bu nedenle, süpervizyon sürecini karşı cepheden, süpervizörler gözünden de ele almak gerekliliği önem kazanmaktadır. Alan yazında süpervizyon süreçlerini ve süpervizörlerin düşüncelerini ele alan çalışmalar bulunsa da, YFA gibi yöntembilimi güçlü ve süpervizörleri derinlemesine dinleyip anlamaya çalışacak araştırmalara gereksinimin hala var olduğu açıktır. Özellikle ülkemizde artan lisans-lisans üstü psikoloji bölümleri ve öğrenci sayısı göz önüne alındığında, bu artışa karşılık verebilecek süpervizörlerin yetiştirilmesinin ya da var olan süpervizyon süreçlerinin niteliklerinin artırılmasının zorunluluğu da ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada, terapistlerin yaşantılarını en iyi biçimde anlama yolunun, onları varsaymadan doğrudan kendilerine sormaktan geçtiği düşünülmüştür. Süpervizörlerin gereksinimlerinin ve uzmanlaşma yolundaki eksiklerinin belirlenmesinde de, ancak bu tümevarımcı bakış açısını kullanan nitel bir çalışma tasarlayarak verimli bir yol izlenebileceği düşünülmektedir. Ek olarak, tezde ilk ve ikinci çalışmayla izlenen tüm adımların, terapistlerin süpervizörleriyle yaşadıkları zorlayıcı deneyimler için uygulanabileceği önerilebilir. Bu tez çalışmasında süpervizyondaki gereksinimlere yönelik oldukça verimli bulgulara ulaşılsa da; süpervizyon sürecini merkeze koyan bir çalışanın varlığının daha doyurucu olacağı da açıktır.

Kariyerleri boyunca yorulan, tükenen ve yıllarca yaslanıp güvendikleri yeteneklerini ile umutlarını yitirme riskiyle yüz yüze gelen terapistlerin, yol boyunca çok talepkar ve sürekli olarak kendine bakım verme gerektiren bir mesleğin elemanları oldukları söylenebilir. Bu bağlamda, meslekte ilerleme yoluna çıkarken terapistlerin; kendilerini korumayı, onları zorlayabilecek riskleri, uygun duruma uygun müdahalelerde bulunabilmeyi yeterli düzeyde öğrenmeleri gerekmektedir. Bu öğrenmeler ancak terapistlerin gereksinimlerine göre düzenlenen süpervizyon ve eğitimlerle mümkündür. Bu bölümde son olarak, tez çalışmasındaki bulgular ışığında süpervizyon ve eğitim süreçleri için önerilenler sıralanmıştır. Öncelikle süpervizörlerin, öğrenme ivmesini ve derinliğini hızlandıran grup ortamının güven ilişkileri zemininde temellenmesi gerekliliğinden sorumlu oldukları söylenebilir. Yaşantısal uygulamalar veya drama uygulamalarıyla terapistlerin grup dinamikleri içinde kendilerini ifade etmeleri

kolaylaştırılabilir. Ek olarak sınırların berrak bir biçimde çizilmesiyle öğrencilerin kasten incitilmeyeceklerine olan güvenlerinin oluşturulması sağlanabilir. Grup süreçlerine ek ve eş zamanlı olarak, süpervizörlerin gereksinimlere yönelik tetikte olup öğrenci terapistlerle bireysel süpervizyonlar oluşturmaları da önerilebilir. Terapistlerin tetiklenen öznel yaşantılarını paylaşma gereksinimi değişiklik gösterse de, her terapistin ittifakta kırılma anlarına denk geldiği ve bir biçimde şemalarının danışanlarıninkilerle çakıştığı bilinmektedir. Ek olarak süpervizörlerle de ittifakta kırılmalar yaşanabilmektedir. İşini akli ve mantığından çok; duyguları ve kişiliğiyle yapan terapistlerin gereksinimlerinin zamanında derinlemesine ele alınmasının, öğrencilere yol boyunca kendilerine bakım verme ve farkındalık süreçlerini de aksatmamaları konusunda rol model olacağı düşünülebilir. Yaşantısal uygulamaların öğrenilen bilgiyi kalıcılaştırması etkisi düşünüldüğünde, herhangi bir psikoterapi yaklaşımının eğitim sürecinde öğretilen teknik kavramlara ve müdahalelere yönelik olabildiğince çok rol-canlandırma düzenlemesi gerektiği düşünülmektedir. Artık farklı psikoterapi yaklaşımlarının eğitiminde bu yöneme başvurulduğu ve verim alındığı da bilinmektedir (Bennett ve ark., 2015; Farrell ve Shaw, 2018). Mümkünse, öğrenci terapistlerin birden fazla vaka ve psikopatoloji ile tanışmaları sağlanarak terapistlik becerilerine ilişkin donanımlarını ve özgüvenlerini geliştirmenin önü açılabilir.

KAYNAKÇA

- Ackerman, S. J. ve Hilsenroth, M. J. (2003). A review of therapist characteristic and techniques positively impacting therapeutic alliance. *Clinical Psychology Reivew*, 23, 1- 33.
- Akdemir, D. ve Çuhadaroğlu, F. Ç. (2012). Ergenlerde psikososyal gelişim özellikleri ve sorunları. *Katkı Pediatri Dergisi*, 34 (6), 709- 7718.
- Alexander, F., French, T. M. ve ark. (1946). *Psychoanalytic Therapy: Principles and Application*. New York: Ronald Press.
- Alfonsson, S., Parling, T., Spännargård, A., Andersson, G. ve Lundgren, T. (2017). The effects of clinical supervision on supervisees and patients in cognitive behavioral therapy: a systematic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, <http://doi.10.1080/16506073.2017.1369559>
- Alves de Oliviera, J. ve Vandenberghe, L. (2009). Upsetting experiences for the therapist in-session: How they can be dealt with and what they are good for. *Journal of Psychotherapy Integration*, 19 (3), 231- 245.
- Arntz, A. (2011). Imagery rescripting for personality disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 466- 481.
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2016a). Temel konular (İ. V. Gülüm, Çev.). (G. Soygüt, Çev. Ed.), *Uygulamada Şema Terapi/ Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi* içinde (s. 5- 40). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2016b) İşlevsel Olmayan Ebeveyn Modlarının Tedavisi (E. Ataman, Çev.). (G. Soygüt, Çev. Ed.), *Uygulamada Şema Terapi/ Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi* içinde (s. 217- 244). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Aveline, M. (2005). The person of the therapist. *Psychotherapy Research*, 15 (3), 155- 164.

- Barber, J. P. (2009). Toward a working through of some core conflicts in psychotherapy research. *Psychotherapy Research*, 19 (1), 1-12.
- Behary, W. (2016, Temmuz). *Harnessing a sturdy and effective empathically attuned caregiver mode in the treatment room*. Internatinol Society of Schema Therapy Conference, Viyana.
- Bein, E., Anderson, T., Strupp, H., Henry, W., Schacht, T., Binder, J. ve Butler, S. (2000). The effects of training in time-limited dynamic psychotherapy: Changes in therapeutic outcome. *Psychotherapy Research*, 10 (2), 119-213.
- Bennett-Levy, J. ve Finlay-Jones, A. (2018). The role of personal practice in therapist skill development: a model to guide therapists, educators, supervisors and researchers, *Cognitive Behaviour Therapy*, 47 (3), 185-205, <http://doi.10.1080/16506073.2018.1434678>
- Bennett-Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B., ve Perry, H. (2015). *Experiencing CBT from the inside out: A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists*. (2015). New York: The Guilford Press.
- Binder, P., Holgersen, H. ve Nielsen, G. H. (2010). What is a “good outcome” in psychotherapy? A qualitative exploration of former patients’ point of view. *Psychotherapy Research*, 20 (3), 285- 294.
- Bion, W. R. (1959). Attacks on linking. *The International Journal of Psychoanalysis*, 40, 308- 315.
- Blanchard, M. ve Farber, B. A. (2016). Lying in psychotherapy: Why and what clients don’t tell their therapist about therapy and their relationship. *Counselling Psychology Quarterly*, 29 (1), 90– 112.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16 (3), 252-260.
- Braun, V. and Clarke, V. (2006), Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77- 101.
- Castonguay, L. G. ve Muran, J. C. (2015) Fostering collaboration between researchers and clinicians through building practice-oriented research: An introduction, *Psychotherapy Research*, 25 (1), 1-5, <http://doi.10.1080/10503307.2014.966348>

- Charlemagne-Odle, S., Harmon, G. ve Maltby, M. (2014). Clinical psychologists' experience of personal significant distress. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87, 237- 252.
- Colli, A. ve Lingardi, V. (2009). The Collaborative Interactions Scale: A new transcript-based method for the assessment of therapeutic alliance ruptures and resolutions in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 19 (6), 718-734, <http://doi.10.1080/10503300903121098>
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Hill, C. ve Safran, J. D. (2011). Therapists' and clients' experiences of alliance ruptures: A qualitative study. *Psychotherapy Research*, 21 (5), 525- 540.
- Coutinho, J., Riberio, E., Sousa, I. ve Safran, J. D. (2014). Comparing two methods of identifying alliance rupture events. *Psychotherapy*, 51 (3), 434- 442.
- Çelen, C. (2013). *Therapist Characteristics as Predictors of Thr Working Alliance: Therapist Trait Empathy and Therapist Complex Thinking*. Unpublished doctoral dissertation, Long Island University, New York.
- Daw, B. ve Joseph, S. (2007). Qualified therapists' experience of personal therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7 (4), 227- 232.
- Demir, S. (2014). *An Interpretative Phenomenological Analysis Of Shame In Adult Women And Compassion Focused Group Intervention With Schema Therapy Techniques*. Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Doran, J. M. (2014). The working alliance: Where have we been, where are we going? *Psychotherapy Research*, <http://doi.10.1080/10503307.2014.954153>
- Doran, J. M., Safran, J. D., Waizmann, V., Bolger, K. Ve Muran, J. C. (2012). The alliance negotiation scale: Psychometric construction and preliminary reliability and validity analysis. *Psychotherapy Research*, 22 (6), 710- 719.
- Eatough, V. ve Smith, J. D. (2017). *Handbook of Qualitative Research in Psychology (Chapter 12: Interpretative Phenomenological Analysis)*. London: SAGE Publications.

- Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of post traumatic stres disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319- 345.
- Elvins, R. ve Green, J. (2008). The conceptualization and measurement of therapeutic alliance: An empirical review. *Clinical Psychology Reivew*, 28, 1167- 1187.
- Eubanks, C. F., Muran, J. C., ve Safran, J.D. (2014). *Rupture Resolution Rating System (3RS): Manual*. Unpublished manuscript, Mount Sinai-Beth Israel Medical Center, New York.
- Evinç, Ş. G. (2012). Okul dönemi (6- 12 yaş) gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 34 (6). 701- 708.
- Farrell, J. M., Reiss, N. ve Shaw, I. A. (2015). *Şema Terapi Klinisyenin Rehberi* (S. G. Alkan ve E. Alkan, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orjinal çalışma basım tarihi 2014).
- Farrell, J. M. ve Shaw, I. A. (2018). *Experiencing Schema Therapy from The Inside Out: A Self Practice/Self Reflection Workbook for Therapists*. New York: The Guillford Press.
- Feiner, A. H. (1982). Comments on the difficult patient: Some transference-countertransference issues. *Contemporary Psychoanalysis*, 18 (3), 397- 411.
- Ferenczi, S. (2014). *Yetişkindeki Çocuk* (H. Portakal, Çev.). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Fernández-Alvarez, H. (2016). Reflections on supervision in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 26 (1), 1-10. <http://doi.10.1080/10503307.2015.1014009>
- Finlay, L. (2004). “Outing” the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12 (4), 531- 545.
- Fischer, C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: Conceptual and practical matters. *Psychotherapy Research*, 19 (4-5), 583- 590.
- Fox- Borisoff, M. (2009). *Therapist’s Contribution to The Working Alliance and Rupture Resolution: The Differential Role of Therapists’ Interpersonal Schemas of Their Mothers and Fathers in Psychotherapy*. Unpublished doctoral dissertation, New School University, New York.

- Gabbard, G. O. (2007). Unconscious enactments in psychotherapy. *Psychiatric Annals*, 37 (4), 269- 275.
- Gazzilo, F., Lingardi, V., Genova, F., Gordon, R. M., Corno, F. D., ... McWilliams, N. (2015). Clinicians' emotional responses and psychodynamic diagnostic manual adult personality disorders: A clinically relevant empirical investigation. *Psychotherapy*, 52 (2), 238- 246.
- Gearing, R. E. (2004), Bracketing in research: A typology. *Qualitative Health Research*, 14 (10), 1429-1452.
- Gelso, C. (2014) A tripartite model of the therapeutic relationship: Theory, research, and practice. *Psychotherapy Research*, 24 (2), 117-131, <http://doi.10.1080/10503307.2013.845920>
- Goodman, S. H. (2010). Genesis and epigenesis of psychopathology in children with depressed mothers (D. Cicchetti and E. Walker, Eds., *Neurodevelopmental Mechanisms in Psychopathology* içinde), (s. 428- 460). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gülüm, İ. V. (2015). *Psikoterapötik İttifakın Yarıda Bırakılması (PYB) ve Terapötik İttifakın Niteliksel Olarak İncelenmesi: Seans İçi Hasta Terapist Etkileşimleri ile PYB'yi Öngörebilmek Mümkün Mü?* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gülüm, İ. V. ve Soygüt, G. (2018). *Etkili Psikoterapistlik: Terapötik İttifak Odaklı Uygulamalar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Gülüm, İ. V., Soygüt, G. ve Ataman, E. (2018). Schema therapy for pervasive and chronic life problems: A hermeneutic single-case efficacy design study. *International Journal of Psychotherapy*, 22 (1), 1- 19.
- Gülüm, I. V., Soygüt, G. ve Safran, J. (2016). A Qualitative comparison of pre-drop out and rupture sessions in psychotherapy. *Psychotherapy Research*. Erken Görünüm. <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2016.1246765>

- Haarhoof, B. V. (2006). The importance of identifying and understanding therapist schema in cognitive therapy training and supervision. *New Zealand Journal of Psychology*, 35 (3), 126- 131.
- Haskayne, D., Larkin, M. ve Hirschfeld, R. (2014). What are the experiences of therapeutic rupture and repair for clients and therapists within long-term psychodynamic therapy? *British Journal of Psychotherapy*, 30 (1), 68- 86.
- Hayes, J. F. (2004). Inner world of the psychotherapist: A program of research on countertransference. *Psychotherapy Research*, 14 (1), 21- 36.
- Hayes, J. A., McCracken, J. E., McClanahan, M. K., Hill, C. E., Harp, J. S., ve Carozzoni, P. (1998). Therapist perspectives on countertransference: Qualitative data in search of a theory. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 468–482.
- Hayes, J. F., Nelson, D. L. B. ve Fauth, J. (2015). Countertransference in successful and unsuccessful cases of psychotherapy. *Psychotherapy*, 52 (1), 127- 133.
- Hess, S. A., Knox, S., Schultz, J. M., Hill, C. E., Sloan, L., ... Hoffman, M. A. (2008). Predoctoral interns' nondisclosure in supervision. *Psychotherapy Research*, 18 (4), 400-411, <http://doi.10.1080/10503300701697505>
- Hill, C., Nutt-Williams, E., Heaton, K. J., Thompson, B. J. ve Rhodes, R. H. (1996). Therapist retrospective recall of impasses in long- term psychotherapy: A qualitative analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (2), 207- 217.
- Horowitz, J. (2011). *Therapist Mindfulness and Flow in the Clinical Encounter*. Unpublished doctoral dissertation, New School University, New York.
- Horvath, A. O. (2000). The therapeutic relationship: From transference to alliance. *Journal of Clinical Psychology/ In Session: Psychotherapy in Practice*, 56 (2), 163- 173.
- Horvath, A. O. ve Greenberg, L. S. (1989). Development and validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 36 (2), 223-233.
- Ivanovski, B. ve Malhi, G. S., (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76- 91.

- Jacob, G. (2012). The Schema Mode Model in Personal Therapy. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice* (s. 463- 472). West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
- Jacob, G., van Genderen ve Seebauer, L. (2014). *Mod Terapisi: Diğer Yollardan Gitmek* (M. Şaşıoğlu, Çev. Ed.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Jablonski, M. M. (2009). *Impact of Therapists' Flow Experience on Process and Treatment Outcome*. Unpublished doctoral dissertation, New School University, New York.
- Jacobsen, C. H. ve Tanggaard, L. (2009). Beginning therapists' experiences of what constitutes good and bad psychotherapy supervision, *Nordic Psychology*, 61 (4), 59-84. <http://doi.10.1027/1901-2276.61.4.59>
- Kazdin, A. E. (2008). Evidence-based treatment and practice: New opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care. *American Psychologist*, 63 (3), 146-159.
- Klein, M. (2008). Sevgi, Suçluluk ve Onarım (B. Habip, Çev.). İstanbul: Kanat Kitap (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).
- Kottler, J. A. (2017). *Terapist Olmak Üzerine* (E. O. Gezmiş, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2010).
- Kottler, J. A. ve Hunter, S. V. (2010). Clients as “teachers”: Reciprocal influences in therapy relationships. *The Australian and New Zeland Journal of Familial Therapy*, 31 (1), 4- 12.
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological Psychology*, 84, 394- 421.
- Kuş, E. (2006). *Bilgisayar Destekli Nitel Veri Analizi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Latawiec, T. (2008). *When The Professional Is Personal: How Psychology Trainees Experience and Address Disturbing Countertransference, with Implications for Supervision and Professional and Personal Growth*. Unpublished Doctoral

- Dissertation, The State University of New Jersey, New Jersey.
- Lemma, A. (2003). *Introduction to The Practice of Psychoanalytic Psychotherapy*. London: John Wiley & Sons.
- Levitt, H. M. ve Piazza-Bonin, E. (2017). The professionalization and training of psychologists: The place of clinical wisdom, *Psychotherapy Research*, 27 (2), 127-142, <http://doi.10.1080/10503307.2015.1090034>
- Luborsky L., Rosenthal R., Diguer L., Andrusyna T.P., Berman J. S., ... Krause E. D. (2002). The dodo bird verdict is alive and well – mostly. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9 (1), 2-12.
- Marmarosh, C. L., Schmidt, E., Pembleton, J., Rotbart, E., Muzyk, N., ... Salmen, K. (2015). Novice therapist attachment and perceived ruptures and repairs: A pilot Study. *Psychotherapy*, 52 (1), 140- 144.
- Martin, D. J., Garske, J. P. ve Davis, M. K. (2000). Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (3), 438-450.
- McLeod, J. (2011). *Qualitative Research in Counseling and Psychotherapy*, London: SAGE Publications.
- McWilliams, N. (2004). *Psychoanalytic Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.
- Miller, A. (2013). *Yetenekli Çocuğun Dramı*. İstanbul: Profil Yayıncılık.
- Moltu, C . ve Binder, P. (2011). The voices of fellow travellers: Experienced therapists' strategies when facing difficult therapeutic impasses. *British Journal of Clinical Psychology*, 50, 250–267.
- Moltu, C., Binder, P. ve Nielsen, G. H. (2010). Commitment under pressure: Experienced therapists' inner work during difficult therapeutic impasses. *Psychotherapy Research*, 20 (3), 309- 320.
- Marmar, C. R., Horowitz, M. J., Weiss, D. S. ve Marziali, E. (1986). The development of the therapeutic alliance rating system. L. S. Greenberg ve W. M. Pinsof (Eds.), The

- psychotherapeutic process: A research handbook içinde (s. 367–390). New York: Guilford.
- Morrow-Bradley, C. ve Elliott, R. (1986). The utilization of psychotherapy research by practicing psychotherapists. *American Psychologist*, 41 (2), 188–197.
- Muntigl, P. ve Horvarth, A. O. (2014). The therapeutic relationship in action: How therapists and clients co-manage relational disaffiliation? *Psychotherapy Research*, 24 (3), 327- 345.
- Muran, J. C. ve Lutz, W. (2015). A train of thought: 25 years of Psychotherapy Research. *Psychotherapy Research*, 25 (3), 277- 281.
- Nadort, M., Genderen, H. V. ve Behary, W. (2012a). Training for and Registrations of Schema Therapists. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice* (s. 441- 452). West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
- Nadort, M., Genderen, H. V. ve Behary, W. (2012b). Training and Supervision in Schema Therapy. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice* (s. 453- 462). West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
- Napel-Schutz, M. C., Abma, T. A., Bamelis, L. ve Arntz, A. (2011). Personality disorder patients' perspectives on the introduction of imagery within schema therapy: A qualitative study of patients' perspectives. *Cognitive and Behavioral Science*, 18, 482-490.
- Nissen-Lie, H. A., Rønnestad, M. H., Høglend, P. E., Havik, O. E., Solbakken, O. A., Stiles, T. C. ve Monsen, J. T. (2015). Love yourself as a person, doubt yourself as a therapist? *Clinical Psychology and Psychotherapy*. <http://doi.10.1002/cpp.1977>
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (1), 323-343.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları- I*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pachankis, J. E. ve Goldfried, M. R. (2007). On the next generation of process research. *Clinical Psychology Review*, 27, 760- 768.

- Parman, T. (2008). *Ergenlik ya da Merhaba Hüzün*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Perris, P. Fretwell, H. ve Shaw, I. (2012). Therapist Self-Care in the Context of Limited Parenting. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice* (s. 473- 492). West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
- Rake, C. ve Paley, G. (2009). Personal therapy for psychotherapists: The impact on therapeutic practice. A qualitative study using interpretative phenomenological analysis. *Psychodynamic Practice*, 15, (3), 275–294.
- Răbu, M., Moltu, C., Binder, P. ve McLeod, J. (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences. *Psychotherapy Research*, 26 (6), 737-749.
- Richards, C. (2011). Alliance ruptures: Etiology and resolution. *Counselling Psychology Review*, 26 (3), 56-62.
- Rogers, C. R. (2011). *Kişi Olmaya Dair* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1961).
- Romanelli, A., Tishby, O. ve Moran, G. S., (2017). “Coming home to myself”: A qualitative analysis of therapists' experience and interventions following training in theater improvisation skills. *The Arts in Psychotherapy*, 53, 12- 22.
- Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy: “At last the Dodo said, ‘Everybody has won and all must have prizes.’” *American Journal of Orthopsychiatry*, 6, 412- 415.
- Ryan, A., Safran, J. D., Doran, J. ve Muran, C. (2012). Therapist mindfulness, alliance and treatment outcome. *Psychotherapy Research*, 22 (3), 289- 297.
- Safran, J. D. (2003). The relational turn, the therapeutic alliance and the psychotherapy research. *Contemporary Psychoanalysis*, 39 (3), 449- 475.
- Safran, J. D., Abreu, I., Ogilvie, J. ve DeMaria, A. (2011). Does psychotherapy research influence the clinical practice of researcher-clinicians? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18 (4), 357- 371.
- Safran, J. D. ve Kraus, J. (2014). Alliance ruptures, impasses and enactments: A relational perspective. *Psychotherapy*, 51 (3), 381- 387.

- Safran, J. D. ve Messer, S. B. (1997). Psychotherapy integration: A postmodern critique. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4 (2), 140- 152.
- Safran, J. D. ve Muran, J. C. (Eds.). (1998). *The Therapeutic Alliance in Brief Psychotherapy*. Washington: American Psychological Association.
- Safran, J. D. ve Muran, J. C. (2000a). *Negotiating the Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guide*. New York, NY: The Guilford Press.
- Safran, J. D. ve Muran, J. C. (2000b). Resolving therapeutic alliance ruptures: Diversity and integration. *Journal of Clinical Psychology/ In Session: Psychotherapy in Practice*, 56 (2), 233- 243.
- Safran, J. D. ve Muran, J. C. (2006). Has the concept of the therapeutic alliance outlived its usefulness? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43 (3), 286–291.
- Safran, J. D., Muran, J. C. ve Eubanks-Carter, C. (2011). Repairing alliance ruptures. *Psychotherapy*, 48 (1), 80-87.
- Safran, J. D., Muran, J. C. ve Shaker, A. (2014). Research on the therapeutic impasses and ruptures in the therapeutic alliance. *Contemporary Analysis*, 50 (1-2), 211- 232.
- Sartre, J. P. (1996). *Varoluşçuluk* (A. Bezirci, Çev.). İstanbul: Say Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1946).
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1992). Life Crises and Personal Growth. (B. N. Carpenter, Ed.) *Personal Coping: Theory, Research and Application* (s. 149–170) içinde. US: Greenwood Publishing.
- Siever, L. J., Koenigsberg, H. W. ve Reynolds, R. (2010). Neurobiology of personality disorders: Implications for a neurodevelopmental model. (D. Cicchetti and E. Walker, Eds., *Neurodevelopmental Mechanisms in Psychopathology* içinde), (s.405- 427). Cambridge: Cambridge University Press.
- Skjerve , J., Reichelt, S., Nielsen, G. H., Grova, B. ve Torgersen, A. M. (2013). Experienced supervisors' view on clinical group supervision with student therapists. *Nordic Psychology*, 65 (3), 259-270, <http://doi.10.1080/19012276.2013.824205>
- Slavich, G. M., O'Donovan, A., Epel, E. S. ve Kemeny, M. E. (2010). Black sheep get the blues: A psychobiological model of social rejection and depression.

Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 35, 39- 45.

Smith, J. D. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39- 54.

Smith, J. D., Flowers, P. ve Larkin, M. (2012), *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*, London: SAGE Publications.

Smith, J.A. ve Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J.A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A Practical Guide To Research Methods*. London: SAGE Publications.

Smith, J. D. ve Rhodes, J. E. (2015). Being depleted and being shaken: An interpretative phenomenological analysis of the experiential features of a first episode of depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88, 197–209.

Sommerfeld, E., Orbach, I., Zim, S. Ve Mikulincer, M. (2008). An in-session exploration of ruptures in working alliance and their associations with clients' core conflictual relationship themes, alliance-related discourse, and clients' post session evaluations. *Psychotherapy Research*, 18, 377–388. <http://doi.10.1080/10503300701675873>

Stefano, J. D., D'Iuso, N., Blake, E., Fitzpatrick, M., Drapeau, M. ve Chamodraka, M. (2007). Trainees' experiences of impasses in counselling and the impact of group supervision on their resolution: A pilot study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7 (1), 42- 47.

Stefano, J. D., Hutman, H. ve Gazzola, N. (2017). Putting on the face: A qualitative study of power dynamics in clinical supervision, *The Clinical Supervisor*, 36 (2), 223-240, <http://doi.10.1080/07325223.2017.1295893>

Stiles, W. B., Hill, C. ve Elliot, R. (2015). Looking both ways. *Psychotherapy Research*, 25 (3), 282- 293.

Strømme, H. (2012). Confronting helplessness: A study of the acquisition of dynamic psychotherapeutic competence by psychology students, *Nordic Psychology*, 64 (3), 203-217, <http://doi.10.1080/19012276.2012.731314>

Strømme, H. ve Gullestad, S. E. (2012) Disclosure or non-disclosure? *The Scandinavian Psychoanalytic Review*, 35 (2), 105-115.

<http://doi.10.1080/01062301.2012.10662648>

- Strupp, H. (1998). The Vanderbilt I study revisited. *Psychotherapy Research*, 8 (1), 17-29.
- Van Der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps The Score: Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma*. Great Britian: Penguin Books.
- VERBI Software. Consult. Sozialforschung GmbH, M., Berlin, Germany. (1989- 2018). Maxqda 12 software for qualitative data analysis.
- Vreeswijk, M. V., Broersen, J. ve Schurink, G. (2014). *Mindfulness and Schema Therapy: A Practical Guide*. West Sussex, UK: Wiley- Blackwell.
- Wampold, B. E., Mondin, G. W., Moody, M., Stich, F., Benson, K. ve Ahn, H. N. (1997). A meta-analysis of outcome studies comparing bona fide psychotherapies: Empirically, "all must have prizes". *Psychological Bulletin*, 122 (3), 203-215.
- Watkins, C. E. (2011). Does psychotherapy supervision contribute to patient outcomes? Considering thirty years of research. *The Clinical Supervisor*, 30, 235–256. <http://doi.10.1080/07325223.2011.619417>
- Westra, H. A., Ariam, A., Cannors, L. ve Kertes, A. (2012). Therapist emotional reactions and client resistance in cognitive behavioral therapy. *Psychotherapy*, 49 (2), 163- 172.
- Wexler, J. B. (2006). *The Relationship Between Therapist Mindfulness and Therapeutic Alliance*. Unpublished doctoral dissertation, Massachusetts School of Professional Psychology, Boston.
- Willig, C. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in Theory and Method*. London: Open University Press.
- Winnicott, D. W. (2013). *Oyun ve Gerçeklik* (T. Birkan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1971).
- Yalom, I. (2002). *Bağımlanan Terapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 2002).
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2012). *Hayatı Yeniden Keşfedin* (H. A. Karaosmanoğlu ve E. Tuncer, Çev. Ed.). İstanbul: Psikonet Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 1993).

- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York, NY: The Guilford Press.
- Zetzel, E. (1956). Current concepts of transference. *The International Journal of Psychoanalysis*, 37, 369-376.
- Zoellner, T. ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26, 626- 653.



EK 1: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Prof. Dr. Elif Barışkın danışmanlığında Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Doktora programı öğrencisi Uzm. Psk. Özge Yılmaz Cengiz tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, terapistlerin terapötik ittifakta kırılma anlarındaki yaşantılarını ve ilişkili olabileceği değişkenleri incelemektir. Bu bağlamda sizden beklenen, araştırmacı tarafından yapılacak olan görüşmede incelenen konuyla ilişkili sorulara yanıt vermenizdir. Görüşme yaklaşık 1.5 saatlik iki oturumdan oluşacaktır. Araştırmanın gerçekleşmesi için gerekli etik kurul izinleri alınmıştır. Katılımınız ise tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler grup halinde değerlendirilecektir. Araştırmanın tüm süreçlerinde kimlik bilgileriniz ve yanıtlarınız gizli tutulacak, sadece araştırmacı tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Araştırma öncesi doldurmuş olduğunuz bu form ise araştırma verilerinden ayrı olarak saklanacak araştırma danışmanı ve uygulamacı araştırmacı dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler elde edilebilmesi için görüşmede sorulacak soruların samimiyetle yanıtlanması gerekmektedir. Görüşme genel olarak kişisel rahatsızlık uyandıracak sorular içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Uzm. Psk. Özge Yılmaz Cengiz'e (e-posta: zgylmz86@gmail.com ; Tel: 05358480363) ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır()

Tarih:

Katılımcının Adı Soyadı:

İmza:

EK 2: TERAPÖTİK İTTİFAKTA KIRILMA DENEYİMİNE İLİŞKİN YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORULARI

-
- 1) Yaşadığınız ittifakta kırılma nasıl bir deneyimdi?
(Neye benziyordu? Duygular? Düşünceler? Davranışlar? Yaşamınızdan örneklerle açıklayabilir misiniz?)
 - 2) Bu kırılmayı yaşadığınız danışanın yakınmalarını, onunla olan sürecinizi ve ilişkinizi anlatır mısınız?
 - 3) Bu deneyimin en kötü tarafı neydi? (Nasıl başa çıktınız?)
 - 4) Bu deneyimin en iyi tarafı neydi?
 - 5) Bu kırılma deneyimi süpervizyonda nasıl ele alındı?
 - 6) Süpervizörünüzle ilişkiniz genel olarak nasıldı?
 - 7) Süpervizörünüzle ilişkinizin kırılma deneyimi üzerine nasıl etkileri olmuş olabilir?
 - 8) Süpervizyon ortamının kırılma deneyimi üzerine nasıl etkileri olmuş olabilir?*
 - 9) Yaşandığı zaman bu deneyimi nasıl anlamlandırmıştınız?
 - 10) Şimdi geriye dönüp baktığınızda bu kırılma deneyimini nasıl anlamlandırıyor sunuz?
 - 11) Bu kırılma deneyiminin mesleki açıdan üzerinizde nasıl etkileri oldu?
(Olumlu, olumsuz?)
 - 12) Bu kırılma deneyiminin özel/günlük yaşamınızda nasıl etkileri oldu?
(Olumlu, olumsuz?)
 - 13) Şema Terapi yürütmek nasıl bir deneyimdi?*
 - 14) Bu görüşmenin kendisi nasıl bir deneyimdi?*
-

**: Araştırma sürecinde soru setine eklenen sorular

EK 3. İMGELEME UYGULAMASI DEĞERLENDİRMESİNE İLİŞKİN YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORULARI

-
- 1) Şu anda nasıl hissediyorsunuz? (Neler düşünüyorsunuz? Bedeninizde neler oluyor?)
 - 2) Bu imgeleme uygulaması nasıl bir deneyimdi?
 - 3) Bu uygulamanın en zor tarafı neydi?
 - 4) Bu uygulamanın en iyi gelen tarafı neydi?
 - 5) Bu uygulamadan sonra ittifakta kırılma anını nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - 6) Çocukluk sahnesine gitmenin ittifakta kırılmayı yeniden ele almanız üzerinde nasıl bir etkisi olmuş olabilir?
-





HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 27/06./2018

Tez Başlığı : DOKTORA ÖĞRENCİSİ PSIKOTERAPİSTLERİN ŞEMA TERAPİ SÜPERVİZİYONUyla İZLEDİKLERİ DANIŞANLARIYLA OLAN İTTİFAKTA KIRILMA DENEYİMLERİNİN YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZİ VE BU DENEYİMLERE YÖNELİK SINIRLI YENİDEN EBEVEYNLIK İMGELEMESİ UYGULANMASI

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 149 sayfalık kısmına ilişkin, 27/06/2018 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %0. 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2- ☒ Kaynakça hariç
- 3- ☐ Alıntılar hariç
- 4- ☒ Alıntılar dâhil
- 5- ☒ 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

27/06/2018

Adı Soyadı: ÖZGE YILMAZ CENGİZ
Öğrenci No: N11245907
Anabilim Dalı: PSİKOLOJİ
Programı: KLİNİK PSİKOLOJİ
Statüsü: ☒ Doktora ☐ Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyad, İmza)



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172/ 431-2646

03 Eylül 2015

EDEBİYAT FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Fakülteniz Psikoloji Bölümü öğretim üyesi **Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK** danışmanlığında, doktora programı öğrencisi **Özge YILMAZ CENGİZ** tarafından yürütülen “**Doktora Öğrencisi Terapistlerin İttifakta Kırılma Anlarındaki Öznel Yaşantılarının Nitel Olarak İncelenmesi**” isimli tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **01 Eylül 2015** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. A. Murat TUNCER
Rektör

Ek: Tutanak

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Özge Yılmaz Cengiz

Doğum Yeri ve Tarihi : Kadıköy / 19.05.1986

Eğitim

Durumu

Lisans Öğrenimi : Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Programı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri : Cengiz, Ö. Y. (2015, Mayıs). Terapistte, danışanda ve terapi ilişkisinde değişim: Bir şema terapi olgu sunumu. VII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu, Ankara.

Cengiz, Ö. Y. (2016, Ekim). “Düzeltilici duygusal deneyim”e iki örnek: Flamenko ve psikoterapi. V. Psikoloji ve Sanat Sempozyumu, Ankara.

İş Deneyimi

Stajlar : Ankara Dışkapı Yıldırım Bayezit Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Yetişkin Polikliniği ile Çocuk/Ergen Polikliniği; Erenköy Ruh ve Sinir

Hastalıkları Eğitim ve Araştırma
Hastanesi, Psikoz ve Nevroz Servisleri

Projeler : Türkçe İfade Edici ve Alıcı Dil Testi
(TİFALDİ) Projesi; Afetlerde
Psikososyal Hizmetler Birliği (APHB),
Van Depremzedelerinde Psikososyal
Değerlendirme Çalışması

Çalıştığı Kurumlar : Özel Parla Özel Eğitim Merkezi;
Bilkent Üniversitesi Psikolojik
Danışma ve Gelişim Merkezi, Dönence
Psikoterapi Merkezi; Şema Terapi
Enstitüsü

İletişim

E-Posta Adresi : ozge.y.cengiz@gmail.com

Tarih : 31.05.2018

