



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
SOSYAL HİZMET BİLİM DALI**

**İNTİHAR RİSKİ OLAN BİREYLERDE ANLAM ARAYIŞI VE
LOGOTERAPİNİN ETKİLİLİĞİ**

DOKTORA TEZİ

METİN ERDEM

**TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. BEDRETTİN KESGİN
ORTAK DANIŞMAN: DOÇ. DR. OĞUZHAN ZENGİN**

**YALOVA
ŞUBAT 2022**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
SOSYAL HİZMET BİLİM DALI

İNTİHAR RİSKİ OLAN BİREYLERDE ANLAM ARAYIŞI VE
LOGOTERAPİNİN ETKİLİLİĞİ

DOKTORA TEZİ

METİN ERDEM
177303010

TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. BEDRETTİN KESGİN
ORTAK DANIŞMAN: DOÇ. DR. OĞUZHAN ZENGİN

YALOVA
ŞUBAT 2022

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

İmza

Metin ERDEM





ÖNSÖZ

İçinde bulunduğumuz 21. yüzyılı tanımlamada birçok kavram kullanılmaktadır: Anlamsızlık Çağı, Amaçsızlık Çağı, Kaygı Çağı, Trajik Çağ ve Varoluşsal Kriz Çağı vb. Bu tanımlar etkisini klinik pratikte danışanın destek isteme formunun değişimiyle kendini göstermektedir. Klinik müdahalenin ilk yıllarında danışanlar bir sorun yaşadıklarında mevcut sorunlarla baş etmek için destek isterken günümüzde destek istemenin nedeni “tanımlanmayan boşluk” hissine evrilmiştir. Varoluşçu analiz ve logoterapi, ruhun (zihin) tekrardan beyne (biyoloji) indirgenmeye çalışılan bir dönemde klinik pratikte ruh ve anlam ilişkisini ortaya koymaktadır.

Öncelikle bu araştırmaya katılarak sürecin her aşamasında samimiyetle duygularını açan ve bana çok şey öğreten danışanlara teşekkür etmek istiyorum. Desteğine ihtiyaç duyduğumda gün ve saat fark etmeksizin desteğini esirgemeyen ve akademik kimliğimi inşa etme sürecine katkı sunan danışmanım Prof. Dr. Bedrettin KESGİN’e tüm içtenliğimle teşekkür ediyorum. Tezin yöntem ve bulgular kısmına yaptığı katkılarından dolayı ve deneysel yöntem sürecinde fark edemediğim nüansları bana hatırlatan ortak danışmanım Doç. Dr. Oğuzhan ZENGİN’e teşekkür etmeyi borç bilirim.

Tez izleme komitesinden bulunan ve akademik eğitim hayatım boyunca bana destek olan ve sitayişleriyle beni motive eden Prof. Dr. Ali Rıza ABAY ve tez sürecinde desteklerini esirgemen Dr. Öğr. Üyesi Uğur Bekir DİLEK’e; tez jürimde yer alan ve akademik bakış açılarıyla ve tecrübeleriyle teze katkı sunan Doç. Dr. Hüsnünur ASLANTÜRK ve Dr. Öğr. Üyesi Meltem ORAL’a teşekkür ediyorum.

Klinik müdahale sürecine başlamadan önce logoterapinin bireysel müdahale sürecini yapılandırmasında katkı veren ve klinik müdahale sürecinde karşılaştığım sorunlara tüm samimiyetiyle zaman ayıran Logoterapist ve Klinik Psikolog Dr. Erkan KALEM’e minnnettarım.

Lisans, yüksek lisans ve doktora sürecinde beraber olduğumuz her zaman desteklerini yanımda hissettiğim Arş. Gör. Habibullah AKINCI’ya ve Arş. Gör. Zeynep UYANIK NEGİZ’e; tez sürecinde tüm yoğunluğuna rağmen verileri analize etmeye katkı sunan Arş. Gör. Dr. Emrah APAK’a; uygulama sürecinden zorlandığım her aşamada aradığımda motive eden Doç. Dr. Hıdır APAK’a; tezi şekillendirme sürecinde desteklerini esirgemeyen Arş. Gör. Muhterem UYSAL, Arş. Gör. İhsan YILKAN ve Arş. Gör. Veysi AKA’ya çok teşekkür ediyorum.

Son olarak eğitim süresi boyunca beni destekleyen annem, babam ve kardeşlerime, tez sürecinde çoğu zaman ihmal ettiğim biricik eşim Merve AYDIN ERDEM ve tezin son aşamasında doğumuyla kederimizi azaltıp sevincimizi artıran biricik oğlum Muhammet Azat ERDEM’e çok teşekkür ediyorum.

Şubat 2022

Metin ERDEM



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
TABLolar	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
ÖZET	xv
SUMMARY	xvii
1. GİRİŞ	1
1.1. Çalışmanın Konusu	1
1.2. Çalışmanın Amacı.....	2
1.3. Çalışmanın Önemi.....	2
1.4. Çalışmanın Hipotezleri	5
2. VAROLUŞÇULUKTAN LOGOTERAPİYE	7
2.1. Logoterapi Nedir?	13
2.1.1. Logoterapinin temel kavramları	19
2.1.2. Logoterapinin teknikleri.....	29
2.1.3. Logoterapinin müdahale süreci	36
2.1.4. Logoterapide yapılan deneysel çalışmalar	41
2.2. İntiharla İlgili Kavramlar ve İntiharın Tarihi	44
2.2.1. İntiharın epidemiyolojisi	46
2.2.2. İntiharı ele alış biçimleri	49
2.2.3. İntihar risk ve koruyucu faktörler	58
2.2.4. İntiharı önleme konulu çalışmalar.....	62
2.2.5. İntihar müdahalesinde sosyal çalışmacının yeri.....	65
3. YÖNTEM.....	71
3.1. Müdahale Öncesi Hazırlık.....	71
3.1.1. Katılımcıların belirlenmesi	74
3.2. Müdahale Süreci	76
3.3. Veri Toplama Araçları	77
3.3.1. İntihar olasılığı ölçeği (İÖÖ).....	77
3.3.2. Hayatın anlam ve amacı ölçeği	78
3.4. Verilerin Analizi	78
4. BULGULAR VE YORUM.....	79
4.1. Müdahale Öncesi Ölçümlere İlişkin Bulgular.....	79
4.1.1. İntihar olasılığına ilişkin bulgular	79
4.1.2. Hayatın anlam ve amacına ilişkin bulgular	83
4.2. Müdahale Sonrası Ölçümlere İlişkin Bulgular.....	85
4.2.1. İntihar olasılığına ilişkin bulgular	85
4.2.2. Hayatın anlam ve amacına ilişkin bulgular	103
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	115
5.1. Sonuç.....	115
5.2. Öneri.....	117
KAYNAKLAR	119
EK1: ÖLÇEKLER	129
EK2: ÖLÇEKLER İZNİ	133
EK3: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	135

EK4: ÖRNEK GÖRÜŞME – D1	137
EK5: MÜDAHALE SÜRECİ ÖZETLERİ	249
EK6: İNTİHAL RAPORU	257
EK7: ETİK KURUL İZNİ.....	259
EK8: LOGOTERAPİ SERTİFİKASI	261
EK9: ANAMNEZ	263
EK10: ÖZGEÇMİŞ	269



KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
APA	: American Psychological Association
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütleri
IFSW	: International Federation Social Work





TABLÖLAR

Tablo 2.1. Varoluşçu Terapilerin Boyutları	12
Tablo 2.2. Avrupa'da 100 Bin Kişiye Düşen İntihar Oranı (2016).	48
Tablo 2.3. 2002- 2018 Yılları Arasında İntihar Nedenleri.....	48
Tablo 2.4. Kaba İntihar Hızı	49
Tablo 3.1. Kümeleme Analizi	75
Tablo 3.2. Her Puanda Kümelenen Katılımcı Sayısı	75
Tablo 3.3. Araştırma Gruplarına Uygulanan Deneysel İşlem.....	75
Tablo 3.4. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	76
Tablo 4.1. İntihar Olasılığına İlişkin Öntest Puan Ortalaması	79
Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki İntihar Olasılığı Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	79
Tablo 4.3. Umutsuzluk Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması.....	80
Tablo 4.4. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Umutsuzluk Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	80
Tablo 4.5. İntihar Düşüncesi Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması	81
Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki İntihar Düşüncesi Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	81
Tablo 4.7. Olumsuz Kendilik Değerlendirmesine İlişkin Öntest Puan Ortalaması ...	81
Tablo 4.8. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Olumsuzluk Kendilik Değerlendirmesi Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	82
Tablo 4.9. Düşmanlık Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması	82
Tablo 4.10. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Düşmanlık Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	83
Tablo 4.11. Hayatın Anlam ve Amacına İlişkin Öntest Puan Ortalaması	83
Tablo 4.12. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Anlam ve Amaç Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	83
Tablo 4.13. Hayatın Anlam ve Amaçlılık Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması	84
Tablo 4.14. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Hayatın Anlam ve Amaçlılık Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	84
Tablo 4.15. Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması	84
Tablo 4.16. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları.....	85
Tablo 4.17. İntihar Olasılığına İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması	86
Tablo 4.18. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki İntihar Olasılığının Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	86
Tablo 4.19. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki İntihar Olasılığı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları....	87
Tablo 4.20. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki İntihar Olasılığı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları....	88
Tablo 4.21. Umutsuzluk Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması ..	89

Tablo 4.22. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Umutsuzluk Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	89
Tablo 4.23. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Umutsuzluk Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	90
Tablo 4.24. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Umutsuzluk Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	91
Tablo 4.25. İntihar Düşüncesi Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması	92
Tablo 4.26. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki İntihar Düşüncesi Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	93
Tablo 4.27. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki İntihar Düşüncesi Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	94
Tablo 4.28. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki İntihar Düşüncesi Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	95
Tablo 4.29. Olumsuzluk Kendilik Değerlendirmesi Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması.....	96
Tablo 4.30. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Olumsuz Kendilik Değerlendirmesi Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları.....	96
Tablo 4.31. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Olumsuz Kendilik Değerlendirmesi Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	97
Tablo 4.32. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Olumsuz Kendilik Değerlendirmesi Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	98
Tablo 4.33. Düşmanlık Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması	99
Tablo 4.34. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Düşmanlık Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları ...	100
Tablo 4.35. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Düşmanlık Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	101
Tablo 4.36. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Düşmanlık Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	102
Tablo 4.37. Hayatın Anlam ve Amacına İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması	103
Tablo 4.38. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Hayatın Anlam ve Amacı Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları.....	103
Tablo 4.39. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın	

Anlam ve Amacı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	104
Tablo 4.40. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlam ve Amacı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	105
Tablo 4.41. Hayatın Anlam ve Amaçlılığı Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması	106
Tablo 4.42. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Hayatın Anlam ve Amaçlılığı Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları	106
Tablo 4.43. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlam ve Amaçlılığı Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	107
Tablo 4.44. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlam ve Amaçlılığı Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	108
Tablo 4.45. Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması.....	110
Tablo 4.46. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları.....	110
Tablo 4.47. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	111
Tablo 4.48. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	112



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Logoterapide üç temel yapı.....	17
Şekil 2.2. Anlam Bulmaya Giden Yollar	18
Şekil 2.3. Trajik üçlü.....	18
Şekil 2.4. Patolojik üçlü	19
Şekil 2.5. Kişi Kaderine Karşı Takındığı Tavrı Seçme Özgürlüğüne Sahiptir	22
Şekil 2.6. Varoluşsal Engellenme Şematik Anlatımı	24
Şekil 2.7. Acı Zinciri.....	27
Şekil 2.8. Acıya Logoterapötik Yaklaşım	29
Şekil 2.9. Beklentsel Kaygı Kısır Döngüsü	31
Şekil 2.10. Aşırı Niyet ve Aşırı Düşünme	32
Şekil 2.11. Başarı ve Başarısızlık Durumlarında Tutumların Modülasyonu	36
Şekil 2.12. Logoterapinin Teknikleriyle Entegre Edilmiş Süpervizörün Rolü ve Süpervizyonun İçeriği.....	41
Şekil 2.13. Hastanelerde İntihar Müdahalesi Süreci	64



İNTİHAR RİSKİ OLAN BİREYLERDE ANLAM ARAYIŞI VE LOGOTERAPİNİN ETKİLİLİĞİ

ÖZET

Dünya Sağlık Örgütü tarafından bir halk sağlık sorunu olarak kabul edilen intiharın sebeplerinden biri bireylerin yaşamı anlamlandıramamaları ve bundan dolayı yaşadıkları varoluşsal anlamsızlık düşüncesi ve duygusudur. Varoluşsal anlamsızlık veya anlam krizi yaşayan kişilere müdahalede kullanılan ve kişilerin anlam edinmelerine destek olarak logoterapinin bu krizlerde etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada, logoterapi müdahalesinin varoluşsal anlam krizi yaşayan ve intihar riski taşıyan bireylerin, intihar düzeylerine etkisinin olup olmadığının ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Söz konusu amaç doğrultusunda deneysel yöntem kullanılan çalışma, öntest-sontest modeline dayanmaktadır.

Bu çalışma kapsamında altı deney grubunda, altı da kontrol grubunda olmak üzere toplam on iki kişiden oluşan katılımcı grubu ile çalışılmıştır. Deney grubuna müdahaleye 02.12.2020 tarihinde başlanmış, 14.07.2021 tarihinde sonlandırılmıştır. Bu süreçte anamnez dahil toplam 75 seans gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale bittikten sonra izlem çalışması ise altı hafta sonra yapılmıştır.

Müdahalenin katılımcılar üzerindeki etkililiğini belirlemek için öntest, sontest ve izlem süreçlerinde İntihar Olasılığı Ölçeği ve Hayatın Anlam ve Amaç Ölçeği uygulanmıştır. Logoterapi müdahalesinin etkisini test etmek amacıyla Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, deney ve kontrol grubu katılımcılarının müdahale öncesinde intihar risk düzeylerinin benzer olduğu ancak sontest ve izleme ölçümlerinin deney grubunun lehine olduğu görülmüştür. Sonuç olarak logoterapi müdahalesinin intihar riski olan bireylerde intihar riskini kalıcı olarak düşürerek hayatı anlamlandırma da etkili olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İntihar, İntihar Riski, Logoterapi, Sosyal Hizmet Müdahalesi, Deneysel Araştırma



THE SEARCH FOR MEANING AND THE EFFECTIVENESS OF LOGOTHERAPY IN INDIVIDUALS AT SUICIDE RISK SUMMARY

One of the reasons for suicide, which is accepted as a public health problem by the World Health Organization, is their inability to make sense of life and therefore the thought and feeling of existential meaninglessness. It is thought that logotherapy, which is used in the intervention of people who have an existential or meaning crisis, is effective in these crises as it supports people to acquire meaning.

In this study, it is aimed to reveal whether the logotherapy intervention has an effect on the suicide levels of individuals who have an existential semantic crisis and are at risk of suicide. The study, in which the experimental method was used for the said purpose, is based on the pretest-posttest model.

Within the scope of this study, a total of twelve participants, six in the experimental group and six in the control group, were studied. The intervention in the experimental group started on 02.12.2020 and was terminated at 14.07.2021. In this process, a total of 75 sessions, including anamnesis, were carried out. No intervention was made in the control group. The follow-up study was conducted six weeks after the intervention ended.

In order to determine the effectiveness of the intervention on the participants, the Suicide Probability Scale and the Meaning and Purpose of Life Scale were applied in the pretest, posttest and follow-up processes. Mann-Whitney U and Wilcoxon Signed Ranks tests were used to test the effect of the logotherapy intervention.

As a result of the research, it was seen that the suicide risk levels of the experimental and control group participants were similar before the intervention, but the posttest and follow-up measurements were in favor of the experimental group. As a result, it has been determined that logotherapy intervention is effective in making life meaningful by permanently reducing the risk of suicide in individuals at risk of suicide.

Keywords: Suicide, Suicide Risk, Logotherapy, Social Work Intervention, Experimental Research

1. GİRİŞ

İntihar olgusu, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Dünya genelinde yılda bir milyona yakın kişi intihar etmektedir. Aynı zamanda gençler arasında ölüm nedenlerine bakıldığında intiharın ikinci sırada yer aldığı görülmektedir (Rosenberg ve ark. 1987; akt. Ceyhun ve Ceyhun, 2003). Frankl'ın (2014) ifadesiyle modern dönemde ruhsal sorun yaşayan en büyük grup intihar eden genç grubudur ve gençlerde hayatın anlamsızlığı ve amaçsızlığı duygusu yüksek orandadır. Bunun yanı sıra yaşlıların intihar oranlarına bakıldığında intihar oranlarının gün geçtikçe yükseldiği tespit edilmektedir. İntihar eyleminin sayısız sebepleri bulunmasına rağmen tüm bu nedenler bir noktaya işaret etmektedir: “İnsanın en temel arzusu olan yaşam arzusu kendisi tarafından yok edilmektedir.” Bu durumun en içkin sebebi ise kişinin kendisi ve ötekiyle (Tanrı, aile, arkadaş, iş vb.) olan ilişkisini anlamlandıramamasıdır. Kişinin ötekiyle iletişim kurması için öncelikle kendi olgusalığının farkında olması gerekmektedir. Ancak bu farkındalık duygusunun oluşmasıyla öteki ile anlamlı bir ilişki kurulabilmektedir. Kişinin anlamlı bir ilişki kurabilmesi ünlü varoluşçu filozof Buber'in (2017) ifadesiyle Ben-Sen ilişkisinin kurulmasıyla mümkün olmaktadır. Ben-Sen ilişkisinde esas olan, “Ben”in özne olarak kabul edilmesi gibi ötekinin (Sen) de özne olarak kabul edilmesinin gerekliliğidir. Bu ilişki anlamlı bir hayatın kurulması için ilk adımdır. Bu anlam ilişkisi kurulamadığında (öteki veya kendini ben/sen yerine o -nesne- ilişki kurulduğunda) kişiler anlam krizine dayanamayarak intihar etmektedir.

1.1. Çalışmanın Konusu

Logoterapi'ye göre insanın en temel gereksinimi hayatı anlamlandırma ihtiyacıdır. Bu söylemin 20. yy. başlarında dile getirilmesi, söylemi oldukça anlamlı kılmaktadır. 20. yy.ın ilk çeyreğinde ruh sağlığında hâkim paradigmayı Freud'un psikanaliz kuramı oluşturmaktaydı. Psikanalize göre kişinin asıl sorunu libidinal enerjidir ve libidinal dürtülerin cinsellik ve saldırganlık olmak üzere iki temel unsuru bulunmaktadır. Freud, kişinin yaşadığı sorunları kabaca bu iki libidinal dürtü bağlamında açıklar. Hatta Freud'a göre bir insan, hayatın anlamını sorgulamaya başlamışsa o kişi hastadır. Çünkü ona göre hayatın herhangi bir anlamı bulunmamaktadır. Dolayısıyla o dönemde Frankl'ın ruh sağlığı alanında hayatın anlamını ifade etmesi oldukça önem arz etmektedir. Frankl, temel kuramını Nietzsche'nin “bir nedeni olan, her nasıla katlanır”

cümlesinden ilham alarak oluşturmakta ve hayatın nedenlerden oluştuğunu ifade etmektedir. İntihar riski olan bireylerde asıl sorunun kişinin yaşadığı anlam krizi olduğunu iddia etmektedir (Fromm, 2017; Corsini ve Wedding, 2012; Steger, 2012). Bu anlam kriziyle baş etmek için Frankl, logoterapi müdahalesini geliştirmiştir. Bu teorinin genel kavramları; anlam istemi, varoluşsal engellenme, varoluşsal boşluk ve nöojenik nevrozdur. Anlam merkezli bir terapi türü olan logoterapi bu sorunu klinik bağlamda ele almaktadır. Söz konusu klinik bağlama göre anlamlı bir hayat için “dış dünyaya bir şeyler verme, dış dünyadan bir şeyler alma ve dış dünyaya ve hayata ilişkin bakış açısı oluşturma” olmak üzere üç tutum gerekmektedir.

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, bir müdahale biçimi olan logoterapinin intihar riski olan kişilerde intihar eğilimini azaltmada ve anlam düzeylerinin artırmada etkili olup olmayacağının araştırmaktır.

1.3. Çalışmanın Önemi

Bu çalışmanın önemi üç başlık altında toplanabilir:

- (1) Artan intihar oranlarına karşı etkili klinik sosyal hizmet müdahale yöntemi geliştirilmesi,
- (2) Logoterapinin intiharı önlemeye yönelik literatürde daha önce kanıta dayalı çalışmaların yapılmamış olması,
- (3) Logoterapiyi “yapı”dan ziyade özne-ilişki örüntülerine doğru yorumlamasıdır.

Farklı araştırmalarda, intihar sebebinin kişinin yaşadığı anlamsızlık duygusu olduğu görülmektedir (Coleman, 1972 akt. Geçtan, 1984; Corsini ve Wedding, 2012; Steger, 2012, Frankl, 2004; Frankl, 2015). Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de intihar oranlarına bakıldığında yükselen tablolarla karşılaşmaktadır (Alptekin ve Duyan, 2014: 38). Bu nedenle intiharın, yakın zamanda sosyal hizmetin önemli konularından biri olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla sosyal çalışmacılar bu duruma hazırlıklı olmalı ve hazırlık aşamasında logoterapi müdahalesi seçeneğinin üzerinde durulmalıdır. Ancak Türkiye’de sosyal hizmet alanında klinik çalışmalar oldukça -yok denilebilecek kadar- sınırlıdır. Dolayısıyla ruh sağlığı alanında çalışan sosyal çalışmacılar, sorunu tespit ve müdahale etmede yetersiz kalmaktadır. Bu çalışmanın özellikle ruh sağlığı alanında çalışan sosyal çalışmacılar için bir yol haritası niteliği

taşıyacağı ve çalışmanın toplumsal yaşamda ruh sağlığı açısından işlevsel olarak kullanılabilecek nitelikte sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Logoterapi çalışmalarına bakıldığında, intihar sorununa yönelik kanıta dayalı deneysel çalışmanın olmaması bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmalar, çoğunlukla hayatın anlamsızlığı ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal, kesitsel veya tarama çalışmalardan oluşmaktadır (Costanza ve ark., 2019). Yapılan klinik çalışmalarda ise ekseriyetle depresyon teması işlenmiştir. Yalnızca Kamae ve ark. (2014), AIDS’li kadınların intihar düşüncelerine yönelik logoterapinin etkililiğini klinik boyutta incelemiştir. Frankl de intihar danışanlarıyla çalışmış olmasına rağmen bu çalışmaları, kanıta dayalı özellikte değildir. Bu çalışmada ise intihar riski olan bireylerde logoterapinin etkililiğinin doğrudan kanıta dayalı olarak incelenmesi araştırmayı özgün kılmaktadır.

Sosyal bilimlerde geliştirilen bir kavramın veya teorinin mevcut zaman, mekân, söylem, düşünce, paradigma ve inançlardan etkilenmemesi mümkün değildir. Frankl da logoterapiyi geliştirme sürecinde söz konusu faktörlerden etkilenmiştir. Frankl’ın logoterapiyi geliştirdiği dönemde, ruh sağlığında genel alanda modern düşünce özel alanda ise Freud’un psikanaliz yaklaşımı hâkimdi. Psikanaliz yaklaşımında, kişiler yapıların (bilinç dışı/bilinçaltı) etkisi altındadır. Logoterapi her ne kadar psikanalizin ana fikirlerine karşı çıksa da Frankl, logoterapi oluşturma sürecinde psikanalizin etkisi altında kalmaktan kaçamamıştır. Frankl, logoterapi yapısını psikanalizden almış (Allport, 2019; Frankl (2019) içinde) ve Freud gibi nevrotik hastalarla çalışmıştır. Psikanalizle kıyaslandığında logoterapinin tamamen yapıların etkisi altında olmadığı görülmektedir. Çünkü logoterapi psikanalizin aksine anlam bulma sürecini nevrotik olarak yorumlamamakta, aksine bu süreci insanın en temel istenci olarak kabul etmektedir. Hatta kişiyi, anlamını (kişiden bağımsız var olup, keşfedilen bir süreç) seçme kabiliyetine sahip bir varlık olarak görmektedir.

Frankl anlam kavramını, somut durumlarda aramanın gerekli olduğunu ifade etmektedir. Ancak genel söyleminden amaçladığı şeyin daha çok meta ve nihai anlamlar olduğu anlaşılmaktadır. Bütün bunları iddia ederken istenilen çıkarım, Frankl dönemi söyleminin artık mevcut dönemde etkisinin azalmış olduğudur. Bu durum iki temel boyutta ele alınabilir:

(1) Psikoterapi literatüründe yapıdan ziyade özne-ilişki kavramının ön planda olması

(2) Modern dönemden farklı olarak psikopatoloji olgusunun farklılaşmasıdır.

Ruh sağlığı alanında özne kavramının ön planda olması, sadece bu alanla ilgili bir durum değildir. Bu durum dünyada değişen paradigmanın bir göstergesidir. Söz konusu paradigma değişimi ise fizik, nörobilim ve felsefe alanında yaşanan gelişmelerin birbirlerini etkilemesiyle oluşan bir durumdur. Fizik alanında Newtoncu bakış açısı yerine genel görelilik ve kuantum teorisinin ortaya konmasıyla evrende tek bir neden-sonuç ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Genel görelilik teorisiyle uzay-zamanda büyük cisimler (örneğin galaksiler) açıklanırken atom altı parçacıklar (örneğin elektronlar) için bu teori geçerli olamamaktadır. Atom altı cisimleri açıklamak içinse kuantum teorisi geliştirilmiştir. Nörobilim alanında 20. yy.'ın son çeyreğine kadar yetişkinlerde beyin yapısının ve işlevinin değişmediğine inanılıyordu. Ancak yapılan çalışmalarla yeni prensipler oluşturulmuştur. Bu prensiplerin en önemlisi ise nöroplastisite (neuroplasticity) kavramıdır. Bu kavramla ortaya konulan, insan hayatı boyunca (bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık) çevreyle girilen ilişkide beynin ve merkezi sinir sisteminin yapısal olarak değişmesidir. Felsefe alanında yaşanan gelişme ise çağdaş fenomenolojidir ve pozitif bilimlerde yaşanan paradigma değişimiyle fenomenlerin öznelliği daha fazla vurgulanmıştır. Bütün bu çalışmalarda görülen modern dönemden farklı olarak fenomenlerin sadece bir neden-sonuç ilişkisi içinde açıklanamayacağıdır. Diğer bir konu ise ruh sağlığında psikopatolojinin değişmesidir. Frankl döneminde ruh sağlığı sorunları genellikle nevroz ve psikoz olarak ayrılmaktaydı. Ama 20. yy.'ın son çeyreğinde ara bir sorun olarak borderline (sınırdaki) sorun kümesi/kişilik örgütlenmesi tanımlanmıştır. Bu küme/örgütlenme genellikle kişilik bozukluğu sorunu olan kişilerden oluşmaktadır. Bu kişilerin yaşadığı sorun nevrozların aksine benliğiyle (egosintonik) uyumludur. Sonuçta logoterapinin bazı kavramları ve bakış açısı yeniden ele alınmalıdır. Bu yeniden ele alma süreci anlam kavramını yapılar içinde aramaktan ziyade özneyi fail olarak kabul edip ötekiyle (Tanrı, aile, arkadaş, toplum, doğa vb.) kurduğu ilişki örüntülerinde aramaktadır. Bu çalışmanın temelinde de anlamı bu bağlamda ele alıyor olması bulunmaktadır.

1.4. Çalışmanın Hipotezleri

Bu çalışma iki ana ve altı alt hipotezden oluşmaktadır. Hipotez, iki değişken arasındaki ilişkilerin sonuçlarına dair yürütülen bilimsel tahminlerdir (Neuman, 2016, 242). Bu çalışmada ise logoterapinin intihar olasılığı ve hayatın anlamı üzerindeki etkisi konusunda hipotezler sunulacaktır.

H₁: Logoterapi müdahalesi, intihar riski olan bireylerde intihar riskini azaltmada etkilidir.

Alt Hipotezler

H₁: Logoterapi müdahalesi, intihar riski olan bireylerde umutsuzluk duygusunu düşürmede etkilidir.

H₂: Logoterapi müdahalesi, intihar riski olan bireylerde intihar düşüncesini düşürmede etkilidir.

H₃: Logoterapi müdahalesi, intihar riski olan bireylerde düşmanlık duygusunu düşürmede etkilidir.

H₄: Logoterapi müdahalesi, intihar riski olan bireylerde olumsuz kendilik değerlendirmesini düşürmede etkilidir.

H₂: Logoterapi müdahalesi, intihar riski olan bireylerde hayatın anlamını ve amacını arttırmada etkilidir.

Alt Hipotezler

H₁: Logoterapi müdahalesi, intihar riski olan bireylerde hayatın anlam ve amaçlılığını arttırmada etkilidir.

H₂: Logoterapi müdahalesi, intihar riski olan bireylerde hayatın anlamsızlığını ve amaç yoksunluğunu düşürmede etkilidir.



2. VAROLUŞÇULUKTAN LOGOTERAPİYE

Varoluşçuluğun herkesçe kabul edilen bir tanımı olmamakla birlikte genellikle özgürlük, tercih, kaygı gibi kavramlar bağlamında tartışılmaktadır. Varoluşçuluğun II. Dünya savaşından sonra ortaya çıktığına dair yanlış bir yargı bulunmaktadır. II. Dünya savaşından sonra varoluşçuluğun popüleritesinin artması bu kanıyı güçlendirmektedir. Oysa durum, II. Dünya savaşında Avrupa’da yaşanan ciddi ıstıraplardan sonra yaşananlara cevap bulma arayışıdır. Mantıksal pozitivizm ve Marksizm gibi salt akılcı ideolojiler, yaşanan bu duruma sebep olarak gösterilebilir. Söz konusu iki akım da düşünce alanını ruhsuz bırakmışlardır. Varoluşçu düşünürler de ruhsuz dünyaya (mantıksal pozitivizm ve marksizm) bir tepki olarak presokratik dönemin sorularını tekrardan gündeme getiren varoluşçulukla ilgilenmişlerdir. Aslında bu, düşüncenin presokratik (doğa filozofları) döneme regresyonu olarak ifade edilebilir.

Varoluşçu felsefeyi anlamak için Kierkegaard’ı¹ bilmek gerekmektedir. Çünkü genellikle varoluşçuluğun Kierkegaard’ın düşüncelerinden hareketle başladığı kabul edilmektedir. Kierkegaard 19. yüzyılda Hegel’in² ontolojisine (spekülatif yöntem³) karşı bireyin gücünü savunmuştur. Kierkegaard Hegel’in spekülatif yönteminde bireyi tamamen yok ettiğini düşünerek -ki Hegel ontolojisi bunu ifade etmektedir- bireyi, tercih eden ve bu tercihin sorumluluklarını alan bir varlık olarak ele alır. Kierkegaard’ın bu söylemi o dönemde dikkate alınmamıştır. Bunun sebeplerinden biri Kierkegaard’ın dindar bir Hristiyan olmasıdır. O döneme keskin bir aydınlanma düşüncesi (ontoloji/metafizik) hâkim olmasından dolayı fikirleri sınırlı kalmıştır. Ancak 20. yy. ortalarına doğru Kierkegaard’ın düşünceleri adeta yeniden keşfedilmiştir. Bu keşifte varoluşçuluğun bireyi merkeze almasının etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca Fenomenolojinin kurucusu Husserl’in⁴ *yönelimsellik*⁵ kavramı varoluşçuluğun en belirgin biçimde açıklaması olarak değerlendirilebilir. Bu sürecin

¹ Søren Kierkegaard (1813-1855) Danimarkalı filozof. Varoluşçu felsefenin öncüsü kabul edilmektedir. Varoluşçu felsefenin merkezinde bulunan “Kaygı” kavramını kullanmıştır. Kaygıyı korkudan ayırarak kaygı kavramını, varoluşun yapısal parçası anlamında kullanmıştır. Bunun yanı sıra özgürlük, sorumluluk ve saçma kavramlarını da varoluş felsefesine kazandırmıştır.

² George Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831) Rasyonalist Alman filozof. Mutlak İdealizm ve Sistematik Felsefesiyle bilinç tarihini açıklamaya çalışmıştır.

³ Deneyimsel ve pratik olmayan salt zihinsel olan kurgusal akıl yürütmedir. Hegel bu yöntemi üç kavramla açıklamıştır: Kendinde, kendisi için, kendinde ve kendisi için

⁴ Fenomenoloji, dolayimsiz olarak verilmiş şeyleri betimleme yöntemidir.

⁵ Intentionality

diğer tarafında ise terapi boyutu bulunmaktadır. Terapi boyutu ise Freud⁶ ile başlatılmaktadır. Freud ile beraber ilk defa ruh sorunları içsel çatışmalar şeklinde ele alınmıştır ki Freud’a göre “kişilik” bu içsel çatışmalar neticesinde oluşmaktadır. Ayrıca Freud, insanı irrasyonel varlık olarak tanımlamaktadır. Freud kişinin bilinç dışı tarafından var edildiğini iddia etmekte ve bilinç dışının iki temel mekanizması olduğunu savunmaktadır. Cinsellik ve saldırganlık olan bu iki temel dürtünün evrensel olduğunu ve psikopatolojinin bu iki dürtüyle yaşanan gerilimler çerçevesinde geliştiğini ifade etmiştir.

Varoluşçu terapi bu iklimlerden ortaya çıkmıştır. Varoluşçu felsefe, esas olarak bireyin bilinçliliğini ve özgürleştirme gücüne vurgu yapmıştır. Bu durum her şeyden önce kişilik determinizmine karşıdır. Yaklaşımına göre kişi, sebep sonuç bağlamında etkisiz bir varlık olarak ele alınamaz. Kişinin kendini var “oluş” etmede aktif olduğu düşünülmektedir. Varoluşçulukta kişinin asli sorununun “kaygı” olduğu belirtilmektedir. Kaygı kavramını Kierkegaard, korku kavramından farklılaştırarak ele almıştır. Kaygı, korku gibi herhangi bir nesnesinin olmadığını genellikle kaygıyı, soyut tanımlanmayan bir şekilde tarif etmiştir. İnsanın ruh sağlığını etkileyen kaygı durumu ve kavramı, genellikle ölüm, amaçsızlık, sorumluluk, yalnızlık gibi varoluşçu felsefenin ele aldığı temel endişeleri barındırmaktadır.

Varoluşçu terapi olarak adlandırılan terapinin tek bir türü bulunmamaktadır. Yukarıda varoluşçu terapilerin ortak özelliklerinden bahsedilse de varoluşçu terapilerin birbirinden farklı özellikleri de bulunmaktadır. Genellikle varoluşçu terapinin dört temel terapi türü vardır:

- 1- Daseinanaliz
- 2- Varoluşçu terapi
- 3- Varoluşçu Hümanist Terapi
- 4- Logoterapi

⁶ Psikanaliz kurucusu. Psikanaliz kişinin temelinde itici gücün cinsellik ve saldırganlık varsayımına dayanan bir teoridir. Kişinin yaşadığı tüm ruhsal patoloji ve travmatik kişilik gelişimi, bu iki temel dürtünün tatmin edilmemesine dayanır.

Daseinanaliz: Daseinanaliz kısaca Heidegger⁷'in Dasein kavramı ve Freud'un psikanaliz kavramlarının birleşimi olarak açıklanabilir. Daseinanalizin temsilcileri Ludwig Binswanger ve Medard Boss olmuştur. Daseinanaliz, varoluşçu terapilerin temellerini atmış ve diğer varoluşçu terapi ekollerini de etkilemiştir. Binswanger Freud'un yakın arkadaşısıdır. Fakat Freud'un insana bakış açısını eleştirmektedir. Binswanger'e göre Freud, mekanik ve indirgemeci bir bakış açısına sahiptir. Bu sebeple varoluşçuluktan etkilenerek -Heidegger ve Buber⁸- 1930 yıllarında Daseinanaliz ekolünü geliştirmiştir. Ancak süreç içinde Heidegger Binswanger'i eleştirerek Binswanger'in kendisini asla tanımadığını ifade etmiştir. Daseinanalizin asıl geliştirilmesi Heidegger'in yakın arkadaşı da olan Boss tarafından gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda Heidegger, Boss'un açtığı daseinanaliz enstitüsünde dersler vermiştir. Daseinanalizde psikanaliz gibi danışanlardan haftada 3-4 defa gelerek divana yatması istenilir. Bu vesileyle psikanalizin kullandığı tekniklerden serbest çağrışımı kullanmaktadırlar. Ancak daseinanalizde psikanalizde temel olan "psşik dinamikler" kavramı kabul edilmemiş, onun yerine "dünya içindeki anlamlılığı" kavramını ön plana çıkarmışlardır. Hatta bilinç dışını reddedip "dünyaya kapalılık" kavramını ortaya çıkarmışlardır. Yani kişinin yaşadığı sorunun, bilinç dışı süreçten ziyade kişinin dünyayla kuramadığı ilişkisinden kaynaklandığı savunulmuştur (Deurzen ve Arnold- Baker, 2017).

Varoluşçu-Hümanistik Terapi: Varoluşçu-Hümanistik Terapi, Amerikan Varoluşçu Terapi adıyla da bilinmektedir. Bireyin öznelliğine vurgu yapan Amerikan toplum yapısına uygun olması dolayısıyla bu isimle de anılmaktadır. Aslında bu durumun Daseinanaliz düşüncesine karşı olduğu bilinmektedir. Zira Daseinanaliz insanın dünya ile ilişkisini ele almaktayken varoluşçu-hümanistik terapi bireyin öznel içsel çatışmasını esas almaktadır. Amerika'da varoluşçuluğun temelleri Rollo May, Man's

⁷ Martin Heidegger (1889-1976). 20. yy.daki en önemli filozoflar arasında gösterilmektedir. Varlık ve Zaman en bilinen kitabıdır. Bu kitabıyla varlığı, Dasein (orada bir varlık) ve fırlatılmışlık olarak tanımlamıştır. Ayrıca önceki filozofların kullandığı kaygı, korku, sorumluluk, özgürlük, ölüm ve yalnızlık kavramlarını daha felsefileştirmiştir. Özellikle ölüm kavramı Dasein'in en büyük farkındalığıdır. Kişinin bu farkındalığın getirdiği kaygıyla mücadelesi ise hem zorunlu seçim hem özgürlüktür.

⁸ Martin Buber (1878-1965), Yahudi filozoftur. İlişki kavramı üzerine durmuştur. Buber'e göre iki tür ilişki vardır: Ben-Sen ve Ben-O ve ilişki kavramını temel olarak Ben-Sen ilişkisi üzerine kurmuştur. Ancak Ben-Sen ilişki kurarak Özne-Özne ilişkisi oluşabilir, aksi takdirde Özne-Nesne ilişkisi olmaktadır.

Search For Himself⁹ (1953) kitabıyla atılmıştır. James Bugental, Irvin Yalom ve Kirk Schneider ise günümüz temsilcileri olarak kabul edilmektedirler.

Varoluşçu-Hümanistik terapi temelde psiko-dinamik terapinin teori ve pratiğinden faydalanır. Kişinin, birey tarafını ön planda tutarak aktarım, karşı aktarım, direnç ve bilinç dışı gibi psiko-dinamik terapinin kavramları varoluşçu-hümanistik terapinin merkezinde olan kavramlardır. Aynı zamanda Amerikan felsefesinin faydacılık geleneği bu ekolde de görülebilmektedir. Dolayısıyla bu ekoldeki terapistler, danışanla çalışırken davranışçı ve bilişsel terapilerin tekniklerini danışanın menfaatini düşünerek kullanmaktadırlar.

Bu ekolün temsilcisi olan Yalom, Varoluşçu Psikoterapi (2014) adlı kitabında psikopatolojiye işleyişinin bakış açısını dinamik terapidenden aldığını ve dinamik terapinin ilk nedeni değiştirerek yeniden yorumladığını göstermektedir. Kişinin yaşadığı temel sorunun dürtü yerine varoluşun farkına varılmasıyla (ölüm, özgürlük yalnızlık ve anlamsızlık) ortaya çıkmaya başladığını savunmuştur.

Dinamik Terapi

Dürtü → Anksiyete (Kaygı) → Savunma Mekanizması

Varoluşçu-Hümanistik Terapi

Temel Kaygılarının → Anksiyete (Kaygı) → Savunma Mekanizması
Farkına Varma

Varoluşçu Terapi: Bu varoluşçu terapi ekolü, İngiliz Varoluşçu Analiz adıyla da bilinmektedir. Ekolün önde gelen temsilcilerinden biri Emmy van Deurzen'dir ve Tükçe'de İnsan Meselelerine Varoluşçu Bakışlar (2017) ve Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler (2017) adlı iki çalışması bulunmaktadır. Ernsto Spinelli ve Hans Cohn ise diğer önemli temsilcilerdir. Bu ekol varoluşçu felsefe (Kierkegaard,

⁹ Tükçe'de Kendini Arayan İnsan ismiyle Okuyan Us Yayınları tarafından basılmıştır.

Jasper¹⁰, Buber, Merleau-Ponty¹¹ ve Sartre¹²) ve Husserl'in fenomenoloji yöntemini esas almaktadırlar. Ancak ana eksen olarak etkilendikleri filozof Heidegger - daseinanaliz gibi- ve onun en çok bilinen eseri Varlık ve Zaman kitabıdır. Bu sebeple daseinanaliz ekolüne yakın ama pratik açısından (divan yoktur, danışanlar haftada bir gelir) daseinanalizden farklı bir yapıdadır. Fenomenolojiden çok etkilenildiği için terapi uygulamasında analiz ve yorumlamaktan ziyade betimleme yapmaktadırlar (Cooper, 2013).

Deurzen ve Arnold- Baker (2017), insanı anlamak için insanın dört temel özelliğini - ki bu özellikleri Varlık ve Zaman kitabından almıştır- ele alır;

- 1- Fiziksel (Unwelt): Doğa, çevre, fizik, beden, sağlık vb.
- 2- Sosyal (Mitwet): İlişkiler, kültür, ırk, arkadaş, aile vb.
- 3- Birey (Eigenwet): Ben dünyası, içsel ilişkiler vb.
- 4- Manevi / Tinsel (Uberwelt): Değerler, inanç, dinler.

Logoterapi: Bir diğer ve önemli varoluşçu terapi ekolü ise logoterapidir. Sonraki sayfalarda logoterapi konu edildiğinden burada bahsedilmeyecektir.

Genel olarak bakıldığında varoluşçu terapilerin tamamının mekanik ve determinist insan bakış açısına karşı çıkarak kendi ekolünü oluşturduğu görülmektedir. Bu süreçte varoluşçu terapiler etkilendikleri filozofların -logoterapi hariç- görüşlerini temel olarak bakış açılarını geliştirmişlerdir. Varoluşçu terapiler, dinamik kuramdan -İngiliz Varoluşçu Terapi hariç- oldukça fazla etkilenmişlerdir. Daseinanaliz ekolü, tamamen klasik psikanalizden etkilenirken Varoluşçu-Hümanistik ekol psiko-dinamik ekolün - özellikle kişilerarası ilişkiler ekolü¹³- müdahale teknikleri ve kişilik kuramından

¹⁰ Karl Jasper (1883-1969), varoluşçu filozof ve psikiyatristtir. İlişki kavramı üzerine durmuştur. Ölüm, suç ve acı çekme kavramlarıyla ilgilenmiştir. Bu kavramlarla bilim aracılığıyla baş edilemeyeceğini ancak "Tanrı" ve "Mutlak" 'a ulaşarak baş edilebileceğini ifade eder.

¹¹ Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), fenomenologtur. "Algının Fenomenolojisi" ve "Göz ve Tin" kitaplarının yazarıdır. Bu kitaplarıyla fenomenolojinin merkezindeki algı, beden ve ten bağlamında ele almıştır.

¹² Jean Paul Sartre (1905-1980), 20. yy.ın en bilinen filozofudur. "Varlık, özden önce gelir" cümlesiyle bakış açısını tanımlamıştır. Özellikle dinle anılan varoluşçuluğu, dinden ayırarak hümanizm bağlamında ele almıştır. Varlık ve Hiçlik kitabı en çok bilinen kitabıdır.

¹³ Kişilerarası İlişkiler Terapisi, Harry Stack Sullivan tarafından geliştirilmiştir. Sullivan Freud'un Dürtü Kuramını eleştirerek kişiliğin sosyal çevrede geliştiğini ve sosyal çevre olmadan kişinin kişiliği olmadığını ifade eder. Aynı zamanda kişinin yaşadığı patoloji, çevresiyle yaşadığı sorunlardan kaynaklanmaktadır. Kişi, şeylerin, kendisi ve çevresiyle oluşturduğu zihinsel imgeler olduğunu ifade eder.

etkilenmiştir. Logoterapi ise psiko-dinamik ekolün müdahale tekniklerini almazken psikanalitiğin insanın içsel itici gücünün var olduğu yaklaşımını benimsemiştir. Ancak psikanalizde içsel itici güç, cinsellik ve saldırganlık iken logoterapide anlam istencidir.

Bu dört ekolün karşılaştırmasını Cooper (2003) daha ayrıntılı resmetmiştir. Bu karşılaştırma ekolleri; kişiliğe, patolojiye ve tekniğe bakış açısına göre değerlendirilmiştir:

Tablo 2.1. Varoluşçu Terapilerin Boyutları

Fenomenoloji		Daseinanaliz Varoluşçu- Hümanizm	Logoterapi	Varoluşçu
Yönlendirici Olmayan	İngiliz Varoluşçu	Daseinanaliz Varoluşçu- Hümanizm	Logoterapi	Yönlendirici
Betimleyici	İngiliz Varoluşçu	Daseinanaliz Varoluşçu- Hümanizm		Açıklayıcı
Psikolojik	Daseinanaliz Varoluşçu- Hümanizm	Logoterapi		Felsefi
Bireyselleştirme	Daseinanaliz Varoluşçu- Hümanizm	Logoterapi		Evrenselleştirme
Patolojik	Logoterapi Daseinanaliz	Varoluşçu- Hümanizm	İngiliz Varoluşçu	Patolojik Olmayan
Öznel	Varoluşçu- Hümanizm	Daseinanaliz	Logoterapi	Dünya-İlişki
Dolaylı	Varoluşçu- Hümanizm	Daseinanaliz	Logoterapi	Dolaysız
Spontane	İngiliz Varoluşçu	Varoluşçu- Hümanizm Daseinanaliz	Logoterapi	Teknikler

Kaynak: Cooper (2003)

Bu tablo genel ilkeleri esas alarak oluşturulmuştur. Genellikle bu yaklaşımlar danışanların özelliklerine göre seyir göstermektedir. Ayrıca bu farklılıklar dört ekolün kendi içinde kıyaslanmasıyla ortaya çıkmıştır. Tabloda mevcut sınırlar, varoluşçu terapilerin kendi içindeki kıyaslamalarına dayanmaktadır. Ancak her terapinin, tabloda gösterildiği sınırlarda olduğu anlamına gelmemektedir. Örneğin logoterapi, İngiliz varoluşçu terapiye nispeten patolojiye daha önem verir. Ancak bu, logoterapinin patoloji merkezli olduğu anlamına gelmez. Hatta logoterapiye getirilen önemli eleştirilerden biri de logoterapinin kişilik kuramını geliştirmediğidir.

2.1. Logoterapi Nedir?

Logoterapi kavramına bakıldığında anlam odaklı terapi anlamına gelmektedir. Anca logoterapinin gelişimini daha yakından anlamak için Frankl'ın hayatını ve geçtiği aşamaları genel hatlarıyla bilmek gerekmektedir. Bu bağlamda Alex Pattakos, *Prisoners of Our Thoughts* adlı kitabının bir kısmında Frankl'ın biyografisinin genel hatlarını konu edinmiştir. Frankl, 1905 yılında Viyana'da doğmuştur. Lise dönemlerinde anlam ile ilgilenmeye ve Freud ile yazışmaya başlamıştır. 1924 yılında, Freud'un isteği ile International Journal of Psychoanalysis (Uluslararası Psikanaliz Dergisi) adlı dergide ilk makalesi yayınlamıştır. Bu yıllarında anlam ile ilgili fikirlerini geliştirmiştir. Bu fikirler daha sonra Nazi Kamplarında geliştirdiği fikirlerin temeli olmuştur. Frankl, daha sonra Freud'la yollarını ayırmış ve Adler'e yaklaşmıştır. Böylelikle Freud'un International Journal of Psychoanalysis dergisinde yazmayı bırakarak International Journal of Individual Psychology (Uluslararası Bireysel Psikoloji Dergisi) adlı dergide yazmaya başlamıştır. Frankl bu değişimi yaşadığında daha 20 yaşındadır. Bu değişim sürecinin devamında ise Frankl, ilk defa bir konferansta *logoterapi*'den bahsetmiştir. Frankl, burada psikolojik akımların insana dair indirgemeci tavırlarını eleştirerek ve insanın zayıflığını kabul ederek insanın en temel yanının anlam olduğunu ifade etmiştir. Bu fikirlerinden dolayı 1930 yılında Adler'den de uzaklaşmıştır. 1930-1938 yıllarında ise Viyana'da psikiyatri kadrosunda çalışmıştır. 1938 yılında Naziler Avusturya'yı işgal ettiğinde nöroloji ve psikiyatri alanlarında çalışmalar yürütmekteydi. İşgal döneminde tutuklanması sürecinde ilk kitabı olan *Doctor and Soul*'u yazmaya başlamıştır. Ancak Naziler tarafından bu kitabına el konulmuştur. 1922 yılında Frankl ve ailesi tutuklanarak Theresienstadt toplanma kamplarına götürülmüşlerdir. Bu kampta Frankl eşini, anne-babasını ve kardeşini kaybetmiştir. Frankl, hayatını anlatırken bu acılara dayanmasında temel gücünün, kayıp olan makalelerini tekrardan inşa etme arzusu olduğunu söylemiştir. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* kitabında toplanma kamplarında yaşadığı acıları, gördüğü işkencelerin yanı sıra ruhun acılara karşı dayanaklılığını ve anlamın güçlülüğünü keşfettiğini belirtmiştir. Bu süreçten sonra logoterapi bir nevi -Frankl'ın sözleri- kanıtlanmıştır. Sonrasında ise logoterapiyi sistemleştirmiştir. 1946 yılında *İnsanın Anlam Arayışı* kitabını yazmıştır. Kitap milyonlarca adet satılmıştır. Frankl, sistemleştirdiği logoterapiyi evrenselleştirmek için 1992 yılında Viktor Frankl Enstitüsünü kurmuştur. Bu enstitüyle logoterapi ve varoluşçu analizi uluslararası bir

eğitim merkezi haline getirilmiştir. Frankl, 1997 yılında hayatını kaybetmiştir (Pattakos, 2007: 17-21).

Viktor Frankl, psikanaliz eğitimi almış ve müdahale yöntemini bu psikanalizden faydalanarak yapmış ve psikanaliz kökenli bir terapist olmasına rağmen psikanalitiğin insan doğasına dair temel hususları görmezden geldiğini düşünmüş ve zamanla psikanalitik düşünceye mesafeli durmuştur. Frankl psikanalitiğin görmezden geldiği noktanın “anlam” olduğunu ifade etmiş ve logoterapi adında yeni bir yaklaşım biçimini savunmuştur.

Logoterapi, Viktor Frankl’ın *varoluş analizi* teorik düşüncesinden geliştirdiği bir terapidir. Bu terapinin temel amacı kişileri *anlam yoluyla* tedavi etmektir. Frankl, logoterapiyi ilk kez 1920 yılında kullanmıştır. Logoterapi, varoluşçu terapiler çatısı altında tanımlanmaktadır. İlk olarak varoluşsal analiz anlamına gelen “Existenzanalyse” kavramını kullanmıştır. Ancak teori İngilizceye çevrildiğinde Ludwig Binswanger’ın “Daseinsanalyse” terimiyle aynı olduğundan dolayı, Frankl bu karışıklığı engellemek için “Existenzanalyse” kavramı yerine “Logotherapy” kavramını kullanmaya başlamıştır. Frankl’ın logoterapiyi II. Dünya savaşında toplama kamplarında geliştirdiği düşünülmektedir. Oysa Frankl, logoterapiyi 1920-1930 yılları arasında geliştirmiş ve toplama kamplarında logoterapiyi test etme imkânına sahip olmuştur (Fabry, 1988).

Logoterapi III. Viyana ekolü olarak bilinir. I. Viyana ekolü Freud’un psikanalizi, II. Viyana ekolü ise Adler’in bireysel terapisidir. Freud insanın sorunlarının merkezinde şiddet ve cinselliğin olduğunu savunurken Adler sorunların kaynağında aşağılık kompleksi olduğunu düşünmektedir. Bunlardan farklı olarak Frankl’a göre insan sorununun temel kaynağı, anlamsızlık duygusudur. Ayrıca bazı tanımlarda ise logoterapi, psikodinamik, davranışçı ve varoluşçu yaklaşımların bir karışımı olarak kabul edilmektedir (Budak, 2003: 487). Frankl logoterapide teorik değişim sürecinin aniden olmadığını, yaşadığı deneyimleri düşünerek bu sürecin geliştiğini aktarmıştır. Frankl, kendi düşüncesinde bağımsızlaşma serüveninin sonunda Adler ile yollarını ayırmıştır. Frankl (2014b), Bireysel Psikoloji Cemiyeti’yle arasına mesafe koyduktan sonra ilgi alanını teorikten pratiğe aktarmıştır. Bu aşama onun kuram oluşturma noktasında en önemli dönüm noktasıdır.

Bu dönüm noktasında Frankl intihar vakalarıyla çalışmıştır. Bu süreçte insanın yaşam arzusunun nedeni üzerine düşünmüş ve *anlam* kavramı üzerinde çalışmalarını derinleştirmiştir. Bu sürecin ilk örneği ise Frankl'ın, 1930'da önce Viyana ve altı kentte gençlik merkezleri kurmasıdır. Gençlik merkezleri, gençlere yönelik ücretsiz hizmet vermeye başlamıştır. Böylelikle Viyana'da daha önce her yıl karne gününde yaşanan intiharların azalması sağlanmış ve ilk defa gençlik merkezlerinin hizmet verdiği yıl, hiçbir öğrenci intihar etmemiştir. Frankl (2014b), bu süreçte hayatın anlamının önemine dikkat çekmiştir. Ayrıca Frankl, araştırmalardan elde ettiği istatistiksel verilere bakarak geçmişte iddia edildiğinin aksine gençlerin en temel sorununun cinsellik değil, intihar olduğunu ifade eder. Frankl bu şekilde, gençlerin en büyük sorununun Freud'un iddia ettiği gibi cinsellik olmadığını, esasında varoluşsal/anlamsızlık olduğunu vurgular.

Idaho State Üniversitesinde yapılan araştırmaya göre intihara teşebbüs etmiş 60 öğrencinin %85'inin intihar sebebinin hayatlarında herhangi bir amaç görememelerinden dolayı olduğu aktarılmaktadır. Frankl'a (2014a: 140) göre bu kişilerin hayatlarında acıya dayalı bir anlam bile olsaydı intihar girişiminin olmayacağı söylenebilirdi. NIHM (National Institute of Health Mental) yayınladığı araştırmada, 48 Amerikan yüksekokulundan 7948 öğrencinin %16'sının temel amaçları “çok para kazanmak” iken %78'inin ise temel amaçlarının “hayatlarında anlam ve amaç bulmak” olduğu aktarılmaktadır. Tüm bu ifadelerle dayanarak Frankl (2014a: 153-156), Maslow¹⁴'u eleştirerek anlamın en temel ihtiyaçlardan daha önemli olduğunu ifade etmektedir. Hatta ölüm yatağında bile insanların en temel koşulunun anlam olduğunu eklemektedir.

Frankl'ı logoterapiye yönelten değişimlerinden biri de psikiyatri hastanesinde yaşadığı deneyimlerdir. Frankl (2014: 26), dört yıl boyunca “Am Steinhof” hastanesinin psikiyatri bölümünde, “intihar eden kadınlar” kliniğinde çalışmıştır. Frankl (2014a: 48-50), her yıl ortalama üç bin intihar girişiminde bulunan kadınla çalıştığını ifade etmiştir. Bu süreç ile beraber genel anlamda insanların özü ve nedeni itibarıyla intiharların dört temel nedeni olduğunu düşünmüştür:

¹⁴ Abraham Maslow (1908-1970) insan gereksinimine dair bir ihtiyaçlar hiyerarşisini geliştirmiştir. Bu hiyerarşi şöyle sıralanmaktadır: Fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, değer ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı.

1. İntiharlar, genel manada bir neden-sonuç olarak ortaya çıkmaktadır. Bu gruptaki intiharlar, ruhsal rahatsızlıktan ziyade fiziki veya bedensel rahatsızlıklardan kaynaklanmaktadır. Kişilerin intiharı, bedensel veya fiziksel sebeplerden dolayı yaşadığı ruhsal sıkıntılardan kaynaklanmaktadır.

2. İntiharlar, intikam veya öç alma intiharlarıdır. İntihar eden kişiler, yapacağı eylemin sosyal çevreye etkisini hesaba katarlar. Bu kişiler kendisine zarar veren kişilerden intikam ve öç alma, suçladığı kişilerin içine suçluluk hissi verme ve ömrü boyunca suçluluk hissini yaşatarak acı çektirme gibi intikam hırsının tatmin edilmesi amacıyla intiharı gerçekleştirilebilirler.

3. İntiharlar, kişilerin kendini yorgun, bitkin ve usanmış hisseden kişilerin girişimleridir. Bu tür intiharlar, yorgunluk intiharlarıdır. Ancak yorgunluk bir duygu olmasından dolayı argüman olarak kabul edilmez ve Frankl'a göre (2014) yorgunluk intiharların sebebi olamaz.

4. İntiharların sebebi, hayatı anlamsız bulan kişilerin yaşadığı durumdur. Bu gruptaki kişiler anlama inanmadıkları için intihar eden kişilerdir. Frankl, bu gruptaki intiharları “bilanço intiharları” olarak ifade etmektedir. Bilanço intiharında intihar eden kişi, yaşadığı yaşam ile olması gereken yaşam arasında bilanço hesabı yapmaktadır. Yaşamın kendisine sağlamak zorunda olduğu olanakları vermediği için hayat kişiye borçlu olmuştur. Kişi bu durumu yüklenemediği için intihar etmiştir.

Frankl'a göre (2014a: 49-53) logoterapistlerin asıl ilgilenmesi gereken intiharlar, “bilanço intiharı” olarak adlandırdığı intihar türüdür. Bu gruptaki kişilerin asıl sorunu, hayata bakış açılarında yaşadıkları sorunlarından kaynaklanmaktadır. Bu kişilere göre hayatın temelinde, mutlu olmak ve olabildiğince haz almak vardır. Ancak hayat bu kişilere genelde acı, dert ve felaket verdiğinden kişi olması gereken hayata ulaşmadığını düşünür. Kişi basit hesaplama yaptığında hayatın ona kötü davrandığını düşünmekte ve kendisini eksi tarafta görmekte ve intihara meyletmektedir. Frankl, bu bağlamda -düşüncesinin ana temelini de oluşturan- şu soruyu sormaktadır: Gerçekten hayat bunu için midir? Hayatın amacı mutlu olmak ve haz almak mıdır? Eğer gerçekten hayat bunlardan ibaret olsaydı, ölüm gerçeği karşısında hayatın hiçbir anlamı olamazdı. Çünkü ölüm gerçeği karşısında haz almak hiçleşir. Frankl, bu hiçliği yok etmek için insanların hayatta büyük bir göreve sahip olduklarını ifade etmektedir. Böylelikle Frankl, -diğer terapilerin aksine- “Hayattan beklentim nedir?” sorusunun

yerine asıl sorunun “Hayat benden ne bekliyor?” sorusu olduğunu ifade ederek asıl sorgulanması gerekenin hayat değil, insanlar olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla hayatın kişiye yüklediği görevleri kişi kabul ettiğinde, hayat kendini kişiye sunmaktadır. Bununla mutluluğun bir amaç olmaktan ziyade bir sonuç olduğu kast edilmektedir. Ancak bu tutum sağlanarak, kişide güven duygusu oluşur ve gelecekte (ölüm) korkmayarak hayatı anlamlı kılınabilir.

Frankl logoterapiyi anlatırken geometrik sembol olan üçgeni oldukça fazla kullanmıştır. Üçgenlerle, logoterapiyi, anlama giden yolları, trajik üçlü ve patolojik üçlüyü açıklamaya ve temellendirmeye çalışmıştır.

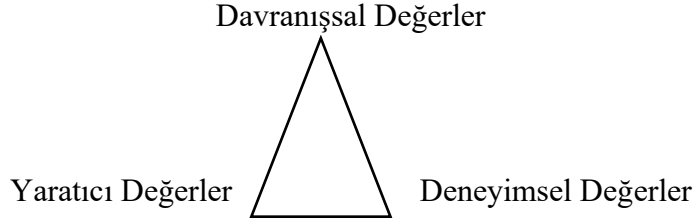


Şekil 2.1. Logoterapide üç temel yapı

Kaynak: Logoterapi Danışmanlığı Başvuru Kitabı (Çadem, 2015)

Bu üçgen, logoterapinin üzerinde geliştiği, var olduğu ve temel öğretilerinin bulunduğu üçgendir. Bu temel bütün büyük ekollerde bulunan *felsefi*, *antropolojik* ve *psikoterapötik* boyutları anlatmaktadır. Hayatın anlamı, logoterapinin *felsefi* boyutunu vurgulamaktadır. Logoterapiye göre insanların hayatlarında her zaman bir anlam bulunmaktadır. Herhangi kötü bir koşulda bile kişi bir anlama sahiptir. Böylece kişiler bu hayata dair bakış açılarını ve deneyimlerini anlamlandırabilmektedirler. İrade özgürlüğü, logoterapinin *antropolojik* boyutunu vurgulamaktadır. İrade özgürlüğü, pan-determinizme karşı oluşturulmuş bir ifadedir. İnsanın duruma karşı tutum özgürlüğü kastedilmektedir. Ancak buradaki özgürlük sınırsız bir özgürlükten farklıdır. Sınırlı bir özgürlük olarak düşünülmelidir. Kişiler, şartlara ve dışsal olaylara karşı özgür değildir. Sadece onlara karşı tutum geliştirme noktasında ve kişinin başına gelen sorunlarla yüzleşmek konusunda özgürdürler. Anlam arzusu logoterapinin *psikoterapi* boyutunu ifade etmektedir. Logoterapinin en önemli argümanı “anlam yoluyla terapi” bakış açısıdır. Bu bakış açısıyla logoterapi diğer terapi ekollerinden farklılaşmaktadır. Anlam arzusu, insan doğasının bir parçasıdır. İnsan dışında hiçbir varlık, hayatın sınırlılığı ve ölüm duygusunun farkında değildir. Bu farkındalık kişinin

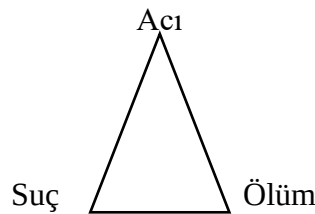
hayatını değerli kılar ve bu sebepten dolayı insan hayatında anlam arayışındadır. Bu arzu nedeniyle insanlar hayatı anlamlı kılarak hayatın getirdiği acılarla baş etmeye çalışırlar (Marshall, 2011: 9-23).



Şekil 2.2. Anlam Bulmaya Giden Yollar

Kaynak: Logoterapi Danışmanlığı Başvuru Kitabı (Çadem, 2015)

Bu üçgen logoterapide, üç büyük değeri ifade eder. Kişiler, bu değerlerle hayatını anlamlı kılmaktadır. Yaratıcı değerler, anlamlı bir yaşama giden ilk yoldur. Kişiler yaratıcı bir eylemde bulunarak hayatı anlamlı kılmaktadır. Söz konusu yaratıcı eylem, sorumluluk dâhilinde yaşama katılarak hayata bir anlam katma çabasıdır. Bu konuya yapılan iş/meslek örnek olarak verilebilir. Ancak sadece işle sınırlanamaz, hayatta kendi yeteneklerimiz doğrultusunda, insanlara, topluma, değerlere yeni katkılarda bulunmak da buna örnek olarak verilebilir. Deneyimsel değerler, anlamlı bir yaşam sürmenin ikinci yoludur. Yaratıcı değerlerin tersi olarak hayata bir şey katmaktan ziyade hayattan alınan yeni şeylerdir. Hayatın getirdiği güzellikleri deneyimlemektir. Bunlar, doğa, aşk, sevgi vb. olabilir. Bunlarla bağ kurularak yaşanan deneyimlerdir. Davranışsal deneyimler hayatı anlamlı kılmada üçüncü yoldur. Yaratıcı ve deneyimsel yeteneklere ihtiyaç duyulmaz ve bu deneyimler her üç koşulda da mevcuttur. Buna tutum değerleri de denilmektedir. Herhangi bir koşulu değiştirmeye gücümüz yetmediğinde davranış yoluyla koşula bir tutum geliştirerek oluşturulan anlamdır (Marshall, 2011: 61).

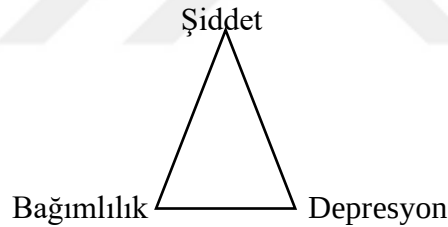


Şekil 2.3. Trajik üçlü

Kaynak: Logoterapi Danışmanlığı Başvuru Kitabı (Çadem, 2015)

Bu üçgen Frankl (2019:149)'in İnsanın Anlam Arayışı kitabında insan varoluşunun doğasında oluşan durum “trajik üçlü” olarak adlandırılmıştır. Her insanın hayatta bu

duyguları veya bu duygularının bazılarını yaşaması muhtemeldir. İnsanların yaşadığı kaçınılmaz acıdan anlam çıkarılabilir. Ancak anlamın yolu acıdan geçmemektedir. Aksi takdirde kişilerin yaşadığı durum mazoşistçe bir tutum olmaktadır. Suçluluk ise kişilerin yaşadığı suçu anlamlılığa yöneltmelerini sağlamaktır. Ölümde ise asıl konu yaşamın kendisidir. İnsanlar, her anın bittiğinin ve bir daha gelmeyeceğinin farkındadırlar. Bu durum, insanlarda ölüm korkusu oluşturmaktadır. Frankl, bu korkuya karşı ikinci defa yaşıyormuşçasına, ilk hayatınızda yaptığınız aynı hatayı yapın ilkesini geliştirerek bu korkuya karşı tutum geliştirmiştir. En temelde ise acıyı bir insanın başarısına dönüştürmek, suçluluk hissi ise kişinin yaşadığı duyguyu olumluluğa dönüştürme, ölüm ise yaşanan anlığın kaygısından kurtararak tutum geliştirmesini sağlamaktır. Frankl, bunların yanı sıra trajik iyimserlik kavramı üzerinde de durmuştur. Bu kavramla Frankl, hayatımıza dâhil olan trajik üçlüye rağmen “yaşama evet” denilmesini kastetmektedir. Yaşamın her koşulunda ve her şeye rağmen yaşama evet diyebilmektir. Bu söylemin insanların içinde içkin olarak var olduğunu ifade edip yaşamlarında bulunan olumsuz yönleri olumluya dönüştürme potansiyellerinin olduğunu söylemektedir.



Şekil 2.4. Patolojik üçlü

Kaynak: Logoterapi Danışmanlığı Başvuru Kitabı (Çadem, 2015)

Bu üçgenle, insanların yaşadığı patolojileri kastedilmektedir. Bu bağlamda üç temel patoloji oluşmaktadır. Bu patolojiler, şiddet (saldırganlık), depresyon (intihar) ve bağımlılık (uyuşturucu) olarak ifade edilir. Bunların ortaya çıkmasının temel sebebi, modern dünyada yaşanan anlamsızlık sorunudur. Yaşanılan varoluşsal boşluktan dolayı kişiler semptom olarak bu üç patolojik sorunu yaşamaktadırlar. Varoluşsal boşluk doldurulmadığında, patolojiler kendilerini saldırganlık, intihar ve uyuşturucu olarak ortaya koyarlar (Frank, 2019: 153-156).

2.1.1. Logoterapinin temel kavramları

Bu başlık altında logoterapinin önemli kavramları detaylıca ele alınacaktır. Bu kavramlar logoterapinin hayatı, insanı ve sorunun doğasını açıklamaya dair

ifadeleridir. Bu kavramlar; anlam istemi, hayatın anlamı, özgürlük ve sorumluluk, varoluşsal engellenme varoluşsal boşluk, nöjenik nevroz, acı, güçlükler ve anlamı şeklinde açıklanmıştır.

2.1.1.1. Anlam istemi ve hayatın anlamı

Freud insan doğasında “haz istemi”nin, Adler ise “güç istemi”nin temel motivasyon olduğunu savunmaktadır. Buna karşı Frankl, insanın temel güdüsünün “anlam istemi” olduğunu ifade etmektedir. Bu istemde, insanların hayatlarını sürdürmek için anlam evrensel bir ihtiyaç olduğunu ifade etmektedir (Frankl, 1965).

İnsan düşünebilme yeteneğinden dolayı diğer varlıklardan ayrılmaktadır. Dolayısıyla insanlarda hayatlarını tanımak ve bu hayatı anlamlandırmak istediği görülmektedir (McAdams, 2012). Bu istekle insanlar “neden yaşıyorum?” “Ben kimim?” gibi soruları sorarak yaşamlarını anlamlandırmaya çalışırlar (Wong, 1989) ve bu sorulara cevap verebildiği sürece kişi, kendisini tanımakta ve yaşamı anlamlandırabilmektedir. Anlamlandırabileceği sürece, kaygı ve acılarla baş edilebilmektedir. Kişi kendini anlamlandıramadığında anlam krizi ortaya çıkmaktadır. Frankl bu duruma anlam vakumu demektedir ve vakum kişiyi intihara kadar sürükleyebilmektedir (Frankl, 2005). Özellikle gençlerde görülen intiharların sebebinin bu süreç olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminde başlayan kendini tanıma arzusu engellendiği takdirde, kişi anlam vakumu yaşamakta ve kendini tanımlamakta sorun yaşamaktadır ve bu tanımlayamama durumuyla başedemeyerek hayatına son verebilmektedir.

Wong’a (1997) göre anlam ihtiyacı üç şekilde gerçekleşebilmektedir: 1) Kişi hayatını anlamlandırma noktasında iç görü kazanma, nihai anlam ve inanç üzerinden kendini keşfetme, 2) Deneyimleri anlamlandırma, 3) Bağlılık, aktivite geçmiş ve geleceği anlamlandırma sürecidir. Anlam, yaratma süreci olarak da ifade edilebilir. Ancak en temelde anlam, anlamlandırmayı yorumlama biçimidir.

Logoterapiye göre yaşamın anlamı üç yolla keşfedilebilmektedir. 1) Bir eser veya eylem ortaya koymak, 2) yaşantı ve etkileşim yoluyla, 3) acıya karşı tutum geliştirerek (Frankl, 2018). Aynı zamanda Frankl, logoterapistin görevinin danışanlara bir anlam verme veya danışanlara nasihat etme olmadığını ifade ederek logoterapistin bir ressamdan çok bir göz doktoru olduğunu söylemektedir. Burada, ressamın yoruma gerek duyduğunu oysa göz doktorunun sadece gözümüzü açarak görmemizi sağladığı kastedilmektedir (Frankl, 2019; Frankl, 2018). MacKenzie ve Baumeister (2014) ise

Frankl'a paralel olarak anlamın her insan için farklı olsa da evrensel olarak üç boyutunun olduğunu aktarmaktadır: 1) Çevreleri fark etmeleri, 2) Çevresiyle ilişki kurmada yardımcı olmak, 3) kişinin kendisini kontrol etmesi.

Frankl'ın üzerinde durduğu ve önemli olarak gördüğü diğer bir nokta ise insanın anlam arayışının temel güdü olduğudur. Özellikle bazı psikanalitik çevrelerin bu durumu “içgüdüsel dürtülerin ikincil ussallaştırılması” olarak ifade etmesine karşı çıkmıştır (Frankl, 2019: 95). Ancak logoterapinin bu ifadeyi kabul etmediğini tüm insanlarda – hatta Frankl psikotik kişilerde bile – anlam arayışının en temel özellik olduğunu ifade etmektedir.

Jung ve Frankl'a göre kişiler hayatlarını anlamlandırmadıkları için terapiye başvuruları da artmıştır (Yalom, 2014: 179). Graber (2004) ise anlamın kendisinin hayatın olağan akışı içerisinde kişiler tarafından düşünülmediğini ancak kişinin engellemelerle (kaygı, ölüm yas vb.) karşılaştığında anlamı düşünebildiğini aktarmıştır. Yaşanılan bu durumların anlam keşiflerine yönelik bir fırsat olacağı düşünülmektedir. Frankl (2019:34-35), 7948 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin %78'inin bu hayatta en önemli bulduğu şeyin “anlam ve amaç” olduğu aktarılmıştır. Bu doğrultuda gençlerde “anlam ve amaç” faktörünün önemli bir yer kapsadığı görülmektedir. Bazı durumlarda kişide anlama yönelik bir çaba olmamasının kısa süreli bir durum olduğu düşünülmektedir. İnsanın içkin bir şekilde anlam arayışı bulunmaktadır. Kişinin anlam arayışında toplumsal değerler önemli olsa da anlam arayışının biricik olduğu bilinmektedir. Frankl, hayatın anlamlılığına dair anlattığı bir hikâyede, gece geç vakitlerinde kendisini bir kadının aradığını ve kadının intihar edeceğine dair kararlı olduğunu ifade etmiştir. Frankl onu intihardan vazgeçirmek için telefonda yarım saat konuştuğunu, daha sonra görüştüğünde kadının intihar etmemesinin sebebinin söyledikleri değil, gecenin bir vakti onunla konuşmasının onu değerli hissettirdiğini ifade etmektedir (Frankl, 2018).

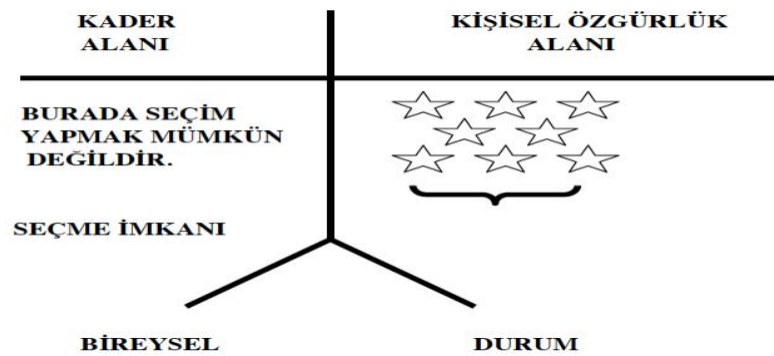
Aynı zamanda logoterapinin anlamı klinik boyutunda üç temel iddiası vardır: 1) Danışanın hayatı anlamlıdır, 2) Terapi süreci danışanın “olmak” için kişinin kendi deneyimlerini anlamlandırma sürecidir ve 3) kişilerin tüm şartlarda anlam arama arzusu içinde olduğu yaklaşımının benimsenmesi, terapi içinde oldukça çekici hâle gelmiştir. Çünkü anlam, insanın temel duygusudur ancak bu bağlamda kişide olumlu değişimler yaratabilir (Schulenberg vd., 2008: 448-449).

2.1.1.2. İstenç özgürlüğü ve sorumluluk

Leontiev'e (2016:281-282) göre geleneksel terapiler ve varoluşçu terapiler arasındaki en önemli fark, determinizme olan bakış açısıdır. Geleneksel terapi anlayışında determinizm (neden-sonuç) belirgin iken varoluşsal terapiler determinizmi kabul etmemektedir. Varoluşsal terapilerde neden-sonuç ilişkisini, birey kendisi belirlemektedir. Frankl'a göre her insanın -psikoz hastalarda bile- en iç derinliklerinde, asla bozulmayan bir yönü bulunmakta ve bu da kişiyle yaşam arasında ilişki kurmasını sağlamaktadır. Bundan dolayı insan, yaşamından ve davranışlarından sorumludur. Çünkü insanlar tamamen doğanın veya çevrenin ürünü değildir. İnsanların hayatlarında karar verebilecekleri ve sorumluluk alabilecekleri alanlar bulunmaktadır.

Frankl (2018: 28), *Anlam İstenci* kitabında insanın özgürlüğünün sınırlı bir özgürlük olduğunu, insanın yaşadığı koşullardan bağımsız olmadığını ifade etmektedir. Ayrıca Frankl, Stoacılar¹⁵ etkilenecek logoterapinin temel kabulünü *kişiler başına gelenlere karşı tutum geliştirmede özgürdürler* şeklinde ifade etmiştir. Bu tutum geliştirmeyi seçme durumu; her zaman, her saat ve her an geçerlidir.

Frankl'a göre mevcut koşullarda insan özgür değildir. Ancak bu koşullar altında tutum almakta özgürdür. Bu koşullarda kişinin takınacağı tavır tamamen kişiye bağlıdır (Frankl, 1999:44; Frankl, 1967a; Rice, 2005; Marshall, 2009). Bu bağlamda insanlar her ne kadar bedenlerinde hapsedilmişlerse de ruh boyutunda özgürdür, denebilir (Barnes, 2005).



Şekil 2.5. Kişi Kaderine Karşı Takındığı Tavrı Seçme Özgürlüğüne Sahiptir

Kaynak: Çolak (2010)

¹⁵ Helenistik dönem felsefe ekollerinden biridir. İnsanın amacının mutluluk olduğu ifade edilmiştir. Dolayısıyla bu amacı gerçekleştirmek için doğaya uygun yaşamak gerekmektedir. Ayrıca mutlu olmanın, dış koşullara bağlı olmayarak tamamen kişinin bakış açısı ile ilgili olduğu düşüncesini esas alan ekoldür.

Şekilde, kişinin kadere karşı koyamazken ona karşı tutum koymada özgür olduğu ifade edilmektedir. Şekildeki yıldızların hiçbirisi eşit değildir. Ama bu yıldızlar herhangi bir durum için anlamlıdır. Kişi bunlardan birisini seçer ve o bağlamda o anı değerlendirebilir (Barnes, 2005; akt. Çolak, 2010).

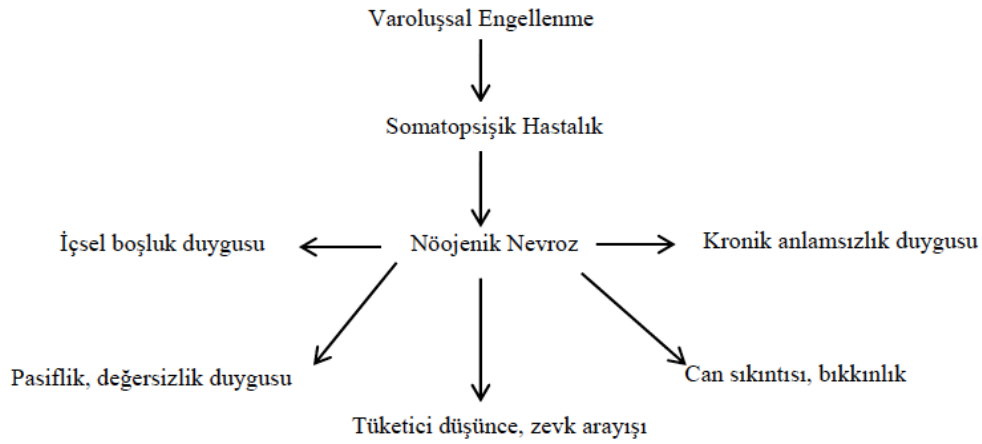
Frankl'a göre özgür olmak demek, kendisine ve çevresine sorumlu olmak demektir (Marshall, 2009; Ayouby, 2013: 7). Bundan dolayı logoterapiye göre insanın özünde sorumluluk duygusu vardır (Frankl, 2004: 123). Bu bağlamda Frankl'ın deyiimiyle kendi “cennet” ve “cehennemi”ni belirlemek kişinin kendi elindedir (Barnes, 2005). Kişi kendi hayatının anlamını bulmakla sorumludur (Frankl, 1967b) ve bu sorumluluktan dolayı kimseyi suçlamamalıdır (Barnes, 2005). Bu sorumluluğu kabul eden kişi, terapötik ilişkide iyi bir noktaya geldiğini gösterir (Yalom, 20014: 412). Bu anlamda Frankl, özgürlük ve sorumluluğa dair mottosunu söyler: Kendine ait olmayan seçimlerin oluşturduğu bir dünyadansa yanlış seçimleri olan bir dünyayı tercih ederim (Frankl, 1967a).

Aynı zamanda anlam, tüm otoriteyi reddederek bulunmaz, sorumluluk almakla bulunabilir (Rice, 2005). Özgürlük ve sorumluluğu birbirinden ayrı düşünmek imkânsızdır, bu kavramlar bir madalyonun iki yüzü gibidir (Wyk, 2011: 23). Logoterapide sorumluluk duygusuna sıkça dikkat çekilir ki Hoffman (2012)'a göre logoterapiyi “sorumluluk eğitimi” olarak da adlandırmak mümkündür. Hatta Frankl (2004: 55), bilinçli sorumluluğun yanında, bilinç dışı sorumluluklardan da bahsetmiştir. Varoluşsal sorumluluk (Barnes, 2002) bilinç dışında önemli bir yere sahiptir.

2.1.1.3. Varoluşsal engellenme

Kişinin doğasında (içkin) bulunan anlam istemi, bazı nedenlerden dolayı engellenebilir. Bu engelleme neticesinde boşluk, umutsuzluk ve üzüntü gerçekleşir. Logoterapide bu durum “varoluşsal engellenme” olarak tanımlanmaktadır (Frankl, 1998; Frankl, 2019:96). Engellenme, herkesin yaşayabileceği içsel ve dışsal insani bir deneyimdir (Wong, 2002). Frankl'a göre varoluşsal engellenme, hayatta herhangi bir “neden” bulunmasının, engellenme durumudur (Budak, 2003: 800). Bu durumu ise çoğu insan yaşamaktadır. Frankl'ın yaptığı bir araştırmada, katılımcıların %55'inin varoluşsal bir engellenme yaşadığı görülmektedir (Frankl, 1959).

Rice'e göre (2005) varoluşsal engellenmenin birçok nedeni vardır ama genel olarak üç temel nedeni bulunmaktadır: 1) Nihilizm, 2) indirgemecilik ve 3) pandeterminizm. Nihilizm, hayatta herhangi bir anlamın olmadığını, indirgemecilik, insanın anlam bulacak kapasiteye sahip olmadığını, pandeterminizm ise insanın özgür olmadığını iddia eder. Bu üç temelden dolayı kişiler varoluşsal engellenme yaşamaktadır. Zaiser'e göre ise (2005) varoluşsal engellenme kişinin anlam arayışında hayal kırıklığının diğer adıdır. Şekil 2.6'da varoluşsal engellenmeden dolayı kişilerde, anlamsızlık duygusu, can sıkıntısı, bıkkınlık, zevk arayışı, tüketici düşünce, pasiflik, değersizlik duygusu ve içsel boşluk duygusu ortaya çıkmaktadır.



Şekil 2.6. Varoluşsal Engellenme Şematik Anlatımı

Kaynak: Bahadır (2011)

2.1.1.4. Varoluşsal boşluk

Colledge (2002: 164) *Mastering Counselling Theory* adlı kitabında varoluşsal boşluğun nedenlerini üç başlık altında toplamaktadır:

1. İnsanlar, hayvanların aksine içgüdüleri tarafından ne yapmalarına yönelik güdüleri yoktur.
2. Gelenekler ve değerler insanlar için artık önemsiz olmuştur. Mevcut değerler insanlara ne yapacaklarına dair herhangi bir öneri sunmamaktadır. Bundan dolayı insanlar ne yapacaklarını bilmediklerinde iki duruma sığınmaktadırlar. Konformizm (diğer insanların yapmak istediklerinin yapmak istemesi) ve totalitarizm (diğer insanların ondan yapmasını istediklerini yapması). İlki Batı dünyasını temsil ederken ikinci durum Doğu dünyasını temsil etmektedir.

3. İnsanlara bakışının indirgemeci bir bakış olmasıdır. İnsanları neden-sonuç ilişkisi içinde değerlendiren, mekanik bakış açısıdır. İnsanları sadece içgüdü, savunma mekanizması koşullandırma ve reaksiyon içinde olan bir canlı şeklinde tanımlamaktadır.

Varoluşsal boşluk, varoluşsal engellenme sonucu yaşanan durumdur (Thompson, 2012: 429) ve varoluşsal boşluğun en önemli belirtisi can sıkıntısı, şüphe, içsel boşluk, kötümserlik ve bıkkınlıktır (Frankl, 2018:106-107). Frankl’a göre varoluşsal boşluk, modern dönemin yaygın bir sorunudur. Özellikle modern dönemde yaşanan metafizikten (maneviyat) uzaklaşarak sadece görünen dünyayla ilgilenme durumu bu nedenlerden biridir (Eucken, 2000: 26). Geleneksel dönemde insanların davranışlarının doğruluğu üzerinde geleneksel duyguların güçlü bir söylemi vardı ve bu söylem, kişilerin varoluşsal sebebi olabilmekteydi. Ancak bu dönemde, söz konusu değerlerin gücünün kaybolmasıyla insanlar bu boşluğu yaşamaktadırlar (Frankl, 2019: 34). Tüm bunların yanı sıra insanlık, modern dönemde ortaya çıkan boş vakit kavramıyla tanışmıştır. Bu vakitlerde insanlar ne yapacaklarını bilemediklerinden dolayı varoluşsal boşluğu yaşamaktadırlar (Frankl, 2009). Frankl (2018: 121), bu durumu “Pazar Günü Nevrozu” olarak tanımlamaktadır. Tüm hafta boyunca yoğun bir şekilde çalışanlar pazar günü çalışmadıklarından kısa süreli bir depresyon yaşamaktadırlar. Ayrıca modern düşüncenin insanlara indirgemeci bir bakış açısıyla bakarak onları nesneleştirilmesi yani “şey”leştirilmesi, insan olma özelliğinden çıkarılarak insanı hiçleştirir. Bu durum da kişinin varoluşsal boşluğa sürüklenmesine neden olmaktadır (Frankl, 2018: 108).

Varoluşsal boşluk sonucunda, bu boşluğu doldurmak için aşırı cinsel istemi, para istemi ve aşırı mesleki (çalışma) faaliyetlerle bu boşluk doldurulmak istenmektedir (Frankl, 2009: 121-122). Ancak bu boşluk, doldurulmadığı zaman kişide patolojik üçlü olarak adlandırılan saldırganlık, madde bağımlılığı ve depresyon olarak kendini göstermektedirler (Frankl, 2018). Dolayısıyla logoterapistler bu sorunlarla baş etmek için öncelikle varoluşsal boşluğun sebeplerini bilmelidirler (Zaiser, 2005). Varoluşsal boşluk, bir hastalık olarak tanımlanmasa da bu boşluk doldurulmadığı takdirde, nevrozlara neden olabilmektedir (Rice, 2005).

Ayrıca Frankl’a göre varoluşsal boşluk, toplumsal düzeyde de etkilidir. Bunu kolektif nevroz olarak tanımlamaktadır. Bunlar dört boyuttadır (Lewis, 2011: 17):

1. Yaşamın geçiciliğine kapılarak yarın yokmuş gibi yaşanılması.
2. Hayata karşı bir etkisinin olmadığını düşünerek kaderci bir tutumun sergilenmesi.
3. Kişinin kendi kişiliğini reddederek kolektivist düşünmesi.
4. Farklı düşünceleri reddederek fanatikleşmesi.

Logoterapi, varoluşsal boşlukla mücadele için üç noktaya odaklanır: 1) iş (gerçek meslek), 2) uğraş (hayatta eşsiz kişisel görev), 3) üç değer (yaratıcı, tecrübeye dayanan, kişisel tavra dayalı) (Athanasίου, 1984). Bu temel değerlerle anlam oluşturarak boşluğu kapatabilirler.

2.1.1.5. Noöjenik nevroz

Noöjenik nevroz, logoterapide oldukça fazla kullanılan bir kavramdır. Noöjenik kavram, noö= spirit=manevi kavramından türetilmiştir. Noöjenik nevrozlar (Wong, 2002), itkilerle içgüdülerin çatışmalarından kaynaklanmayıp daha çok varoluşsal sorunlardan kaynaklanmaktadır. Bu sorunların nedeni ise varoluşsal engellenmedir (Frankl, 2019: 96-97). Noöjenik nevrozlar, feno-psikolojik rahatsızlıklardır. Varoluşsal ve ahlak kriz çatışmalarından kaynaklanmaktadır. Noöjenik nevroz, ruhsal durumun ahlaki ve etik çatışmanın bir nedenidir (Frankl, 2018: 112). Birçok vakada bu varoluşsal kriz görülebilmektedir. Bu sebeple noöjenik nevrozlar boyutuna dikkat edilmelidir. Ancak şu da ifade edilmelidir ki noöjenik nevrozlar her varoluşsal krizin sebebi olarak gösterilemez (Frankl, 2004: 42,49,88).

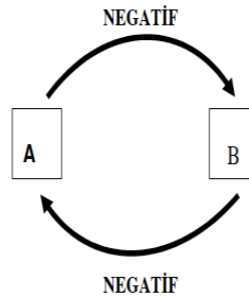
Noöjenik durumu yaşayan kişilerde sorunun çözümüne yönelik doğru terapinin psikoterapi (burada bahsedilen psikanalizdir) olmadığı ancak logoterapiyle bu sorunlarla baş edilebileceği belirtilmelidir. Çünkü logoterapi kişileri insan boyutuyla ele almaktadır. Logoterapi, kişinin hayatında anlam bulma sürecinde analitik bir süreç özelliğindedir. Bu yönüyle psikanalitiğe benzemektedir. Logoterapiye göre kişinin derinliklerinde hayatın anlamının olduğu tezi bulunmaktadır. Logoterapistler bu tezden yola çıkarak analitik yöntemle kişilere yardımcı olmaktadır (Frankl, 2018: 115-117).

Logoterapiye göre kişi, noöjenik depresyonların anlam çağrısını duymadığını ifade etmektedir (Barnes, 2005; Frankl, 1967a). Rice'e göre (2005) mevcut nevrozların %20'si noöjenik nevrozlardan kaynaklanmaktadır. Bu durumun, psişe kökenli

olmayıp noös kökenli olduğu ifade edilebilir. noöjenik nevrozun nedenleri olabilir: İçsel ve dışsal isteklerin çatışması olabileceği gibi çevreyle (toplumla) yaşanan sorunlardan da kaynaklanabilir. Frankl (2019:116), bu çatışmaların gayet normal olabileceğini belirtmekte hatta sağlıklı olduğu ifade etmektedir.

2.1.1.6. Acı, güçlükler ve anlam

Logoterapide trajik üçlü olarak adlandırılan bir kavram bulunmaktadır. Trajik üçlü ile kastedilen kişinin yaşadığı acı, suçluluk ve ölüm kavramlarıdır. Bu sacayağından biri olan acıya, logoterapi olumsuz bir bakış açısı sunmaz. Acının, hayatı anlamlandırmak ve daha güçlü olmak için bir fırsat olarak görülebileceği ifade edilmektedir (Frankl, 2010). Hatta Julom ve Gruzman (2013) ve Weisskopt-Joelson (1980) göre acının hayatta anlam bulmanın en etkili yolu olduğu aktarılmaktadır. Acıda anlam bulan kişilerin mücadele etmek için daha istekli oldukları görülmektedir (Konvisser, 2006). Acıya karşı konulan tutum ile yaşanan durum anlamlı bir hal almakta ve bu anlam başka acılara baş etme gücü vermektedir. Aslında bu durum aşağıda da görüldüğü üzere bir döngüdür:



Şekil 2.7. Acı Zinciri

Kaynak: Barnes (2005; akt. Çolak, 2010)

Frankl (2018), bazı varoluş akımları gibi kendini gerçekleştirmenin yolunun zorunlu olarak acıdan geçmesi gerekmediğini ifade eder. Acı olmadan da kişi kendisini tanıyabilmektedir. Acı ile ancak kaçınılmaz olarak karşılaşıldığında ona karşı bir tutum geliştirebilir. Aksi takdirde acı çekmenin mazoşistçe bir tavırdan ileri gitmediği aktarılır (Frankl, 2019). Aynı zamanda logoterapide, kişi hiçbir zaman kaderinin kurbanı olarak görülmez (Lukas, 1986), kaderinin ustası olarak görülür (Barnes, 1989). Wong’a göre (2012: 637-642) bu ustalık ise kaçınılmaz olan acıyla karşılaştığında kendini gösterir. Wong bu mücadele için de ABCDE yöntemini geliştirmiştir.

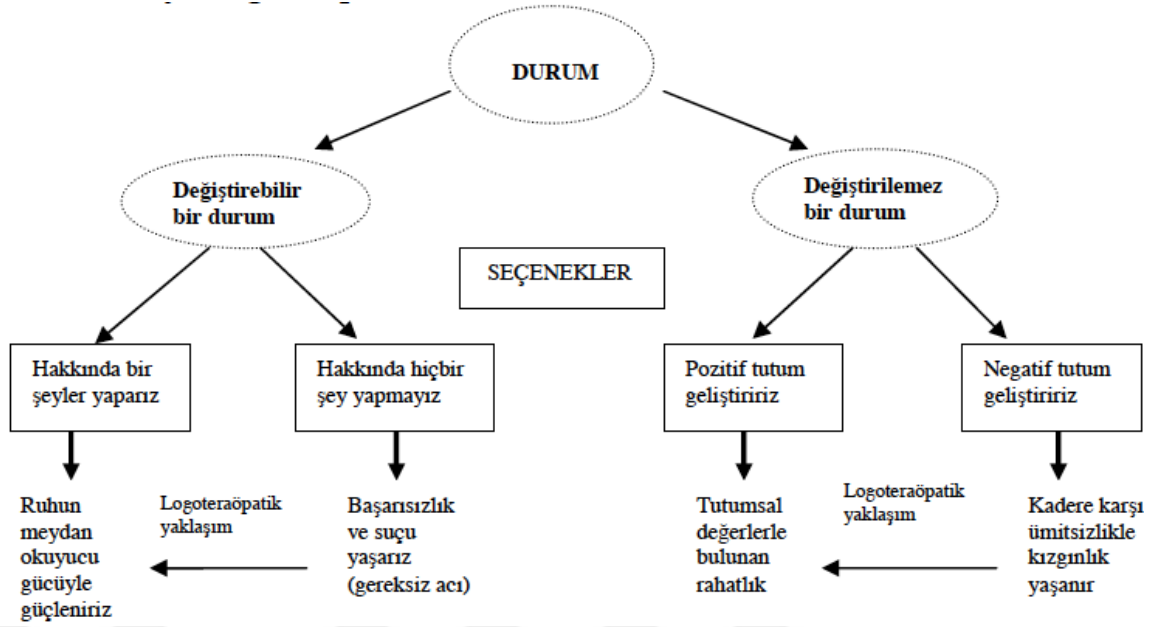
A(cept), gerçekliği kabul etme onla yüzleşme; her şeyden önce iyileşmek için gerçekçi bir şekilde sorunun kabul edilmesi gerekmektedir. Danışanlar terapiye gelirken kendisiyle birlikte birçok direnç, sorun ve inkârı getirirler. Terapistler ise öncelikle danışanların dirençlerini azaltarak sorunun danışan tarafından kabul edilmesini sağlanmalıdır.

B(elieve), hayatının yaşamaya değer olduğuna inanma; danışanlar değişime ve bazı ilerlemeler olacağına inanmalıdır. Bu konuda sabırlı olmalıdır. Kişi iyileşmeye ve hayatın değerli olacağına inanırsa o zaman iyileşmeye yönelik adımlar atacaktır.

C(ommit), hedeflerini ve eylemlerin gerçekleştirme; değişim için eyleme geçilmelidir. Eylem olmadan asla değişim olmaz. Bu eylem sürecinde her zaman aksilikler olması ihtimaline rağmen hedeften asla vazgeçmemelidir. Bu süreçte terapistler, danışanları hedeflerini gerçekleştirmek konusunda güçlendirmelidirler.

D(iscover), kendini keşfetme; başarılı bir varoluş arayışı için gerekli olan uyanma hissidir. Bu süreçte anlamın icat edilmesinden ziyade keşif olacağı üzerine durulmalıdır. Terapistler bu süreçte danışanların farkındalık anlarına dikkat etmelidirler. Danışanlara bu konuda teknikler göstererek danışanların hayatın farklı boyutlarını görmeleri sağlanmalıdır.

E(valuate), eylemlerini değerlendirme; bu sürecin değerlendirilmesi aşamasında eylemlerin işe yararlılığını gözden geçirmektir. Bu süreçte bazı sorunlar varsa form değiştirilebilir ve yeni formlar denenebilir. Ancak bu sürecin tam anlamıyla başarılabilmesi için önceki dört aşamada gerekli özenin gösterilmiş olması gerekmektedir. Ancak böyle olumlu sonuç alınabilir.



Şekil 2.8. Acıya Logoterapötik Yaklaşım

Kaynak: Lukas (1986)

Lukas’a (1986) göre değiştirilmez bir durumla karşılaşıldığında ona yönelik tutumuzu (düşünce) değiştirerek; değiştirilebilir bir durumda ise eyleme geçerek mevcut sorunlarla baş edebiliriz. Klinik olgularda, bu yaklaşım net görünmektedir. Danışanlar ya değiştirilemez bir durum ya da değiştirilebilir bir durumla çoğu zamanda bu ikisini birlikte klinik odasına getirmektedirler. Logoterapistler, şekil 2.8’de görüldüğü gibi danışana bu ilişkiyle yaklaştığında danışanda anlam örüntüsü ortaya çıkmaktadır.

2.1.2. Logoterapinin teknikleri

Bu başlık altında logoterapide kullanılan en temel teknikler (Lukas, 1986) açıklanmıştır. Bunlar; paradoksal niyet tekniği, düşünce odağını değiştirme, sokratik diyalog ve tutumların biçimlendirilmesi teknikleridir. Frankl (2018a:123), logoterapinin tekniklerinin antropolojik temellere dayandığını ifade etmektedir. Özellikle paradoksal niyet ve düşünce odağını değiştirme teknikleri, insan varoluşunun iki özsel niteliğine dayanmaktadır. Bunlar, insanın kendine aşkınlık ve kendinden çıkabilme nitelikleridir.

2.1.2.1. Paradoksal niyet tekniği

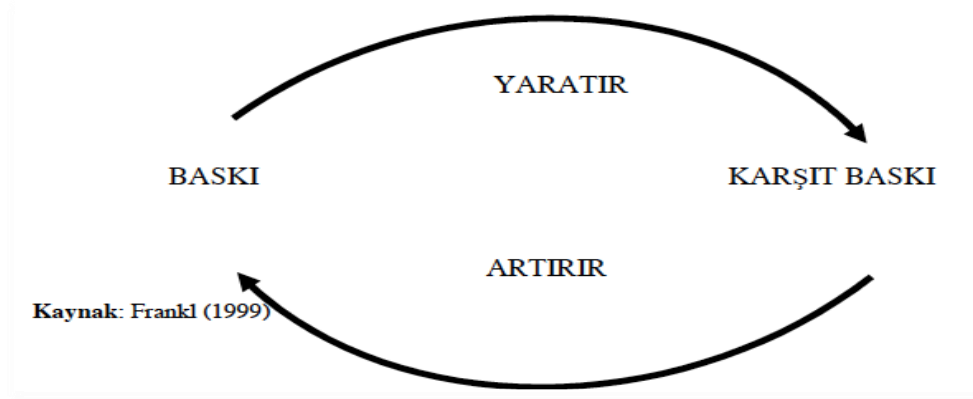
Paradoksal niyet tekniği Türkçe kaynaklarda “tersine niyet” veya “çelişik niyet” olarak da kullanılmaktadır. Frankl, bu tekniği 1929 yılından beri kullanmasına rağmen 1939 yılında sistemleştirerek logoterapiye entegre etmiştir (Frankl, 1999; 112-113).

Paradoksal niyet tekniği, logoterapide kullanılmann yanı sıra birçok farklı terapi ekolünde örneğin davranışçılıkta ve Gestalt ekollerinde de kullanılmaktadır (Ascher, 2002). Davranışçılık ekolünde yer alan maruz kalma, kaygı uyandırma, uyarılmış beklenti değiştirme ve uzun süreli maruz bırakma teknikleriyle benzer özelliğe sahiptir (Frankl, 1999). Ayrıca bu tekniğe dayanarak oluşan bir terapi ekolü (paradoxical psychotherapy) bulunmaktadır. Bu durum, paradoksal niyet tekniğinin uygulamadaki etkililiği ve önemini göstermektedir. En basit anlamıyla paradoksal niyet tekniği tanımlanırsa danışanların korktuğu şeyin yapılmasına yönelik cesaret (Frankl, 1975; Graber, 2004) olarak ifade edilebilir. Bu teknikte, kişilerin korktuğu şeyleri kontrol altına alma duygusu hedeflenir. Frankl, bu tekniğin özellikle beklentisel kaygı durumlarında etkili olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca bu teknik, kişinin korktuğu davranışı engellemek için kişiyi korktuğu davranışa teşvik ederek veya odaklandırarak davranışla baş etmeyi sağlamaya çalışılmasıdır (Frankl, 2018b). Bu teknik özellikle fobi, obsesif gibi anksiyetelerde (Lukas, 1986; Rice, 2005; Rice, 2004) uyku bozukluklarında, agorafobi ve konuşma anksiyetesinde (Schulenberg, 2003) etkili bir biçimde kullanılmaktadır.

Paradoksal niyet tekniğine örnek olarak Frankl bir öğrenciyle yaşadığı deneyimi anlatmaktadır. Topluluk karşısında endişe duyan bir öğrenci, bir derste sunum yapmak zorunda kalır. Bu sebepten dolayı Frankl ile görüşür. Frankl (2018a), öğrenciye her gün ajandasına büyük harflerle “KAYGI” yazmasını isteyerek aslında hafta boyunca sunumda yaşayacağı endişeyi düşünmesini istemiş olmaktadır. Bunu yapan öğrenci rahatladığı “endişeleneceği için endişelenmediği”nden dolayı sunumu başarılı geçmiştir.

Ayrıca paradoksal niyet tekniği, kişilerin kendi davranışlarına mesafe koymalarına yardımcı olmaktadır (Lukas, 1986). Böylelikle kişi için davranışlar komik hâle gelerek mizah halini almıştır. Dolayısıyla kişi yaşadığı sorunlara mesafe koyacaktır. Wong (2002) ve Fabry (1982)’a göre fobik kişilerde paradoksal niyet, kendinden uzaklaşmayla (Self- detechment) çözülür.

Frankl (1999; akt. Çolak, 2010), paradoksal niyeti şematik olarak şöyle ifade etmiştir:



Şekil 2.9. Beklentisel Kaygı Kısır Döngüsü

İnsanlar korkularını yenmek için o sorun üzerine çok düşünürler. Bu onların kaygı duymalarına neden olur. Bu kaygı heyecana sebep olur ve bunun sonucunda terleme ve korku hissi oluşmaya başlar. Böylelikle kişi, kontrolü kaybettiğini düşünür. Dolayısıyla “paradoksal niyet”te birey kontrolünü kaybedeceği davranışı yapmak ister. Böylelikle kişi bilinçli bir şekilde endişelenerek ve sakinleşerek kontrolü ele almaya çalışmaktadır (Andreas, 2009). Kişi yaşadığı sorundan kaçmak istedikçe soruna daha fazla odaklanır. Bu durum kaygıya neden olur (Durbin, 2002).

Frankl, paradoksal niyet tekniğini uygulamadan önce danışanın duygu durumu ve davranışlarından emin olunması gerektiğini ifade etmektedir (Graber, 2004). Paradoksal niyet için altı aşamaya dikkat edilir (Marshall, 2009):

1. Kaygının neler olabileceğine dair tıbbi neden
2. Kişiye geniş bakış açısı sunmak için semptomlardan uzaklaştırmak
3. Paradoksal niyet tekniğini detaylı bir şekilde açıklamak
4. Danışanlarla iş birliği içinde olup danışanları rahatlatmak amacıyla esprili dili geliştirmek
5. Seans esnasında geliştirilen esprili dili kullanmak
6. Korkulan durumda paradoksal niyeti kullanmak

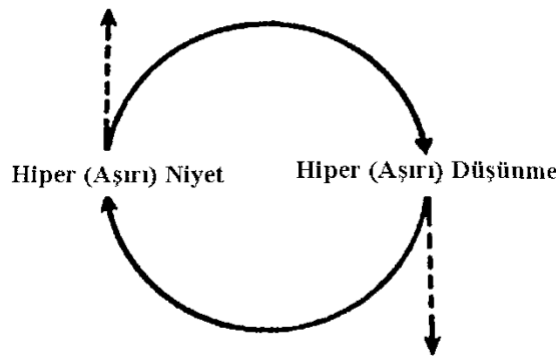
2.1.2.2. Düşünce odağını değiştirme

Düşünce odağını değiştirme tekniği, “haz ne kadar amaçlanmışsa, o kadar elden kaçır”’a dayanır (Frankl, 2018b: 153). Kişi bir şeyi çok istediğinde, süreçten çok sonuca

odaklanacağı için olumsuz bir döngü oluşmaktadır (Frankl, 2019: 139). Lukas’a göre (1986) düşünce odağını değiştirme tekniği, kişinin yaşadığı sorunun üzerinde aşırı düşünme girdabından kurtaran tekniktir.

Düşünce odağı değiştirme tekniğinde kişiyi, tamamen problemine odaklanma ve aşırı düşünme etkisinden kurtarmaya çalışılır (Lukas, 1986). Frankl bu tekniği II. Dünya savaşından sonra kullanmaya başlamıştır (Ameli ve Dattilio, 2013). Frankl (1975), bu tekniği özellikle uyku ve cinsel bozukluk sorunu yaşayan kişilerde uygulamıştır. Bu teknikte amaç sonuçtan çok süreç ile ilgilenmektir. Kişiler özellikle cinsellik (orgazm) konusunda sonuca odaklanmanın -bu durum özellikle erkeklerde geçerlidir- yanı sıra cinsellik üzerinde kendini kanıtlama çabası içinde olan kişiye odaklanılır. Bundan dolayı başarısızlık kaygısı yaratır. Dolayısıyla teknikte süreçten çok sürece odaklanması sağlanmalıdır. Bu yaşanan odaklanma biçimine logoterapide hiper niyet ve hiper düşünme denir (Frankl, 2018a).

Bu teknikte danışanlar ilk etapta bireysel anlam ve amaçlara yönlendirilir. Kendilerini keşfetmeleri hedeflenerek kişinin kendisine bir bütün olarak bakması ve bütünün parçalardan daha büyük olduğunu fark etmesi sağlanır (Crumbough, 1971). Ayrıca kişilere bu teknik uygulanmadan önce tıbbi olarak bir sorununun (uykusuzluk ve cinsellik) olmadığı tespit edilmelidir (Rice, 2005). Logoterapide aşırı düşünme, düşünce odağını değiştirmede etkisiz hâle gelmektedir (Frankl, 2018b).



Şekil 2.10. Aşırı Niyet ve Aşırı Düşünme

Kaynak: Marshall (2011)

Tekniğin kullanımı genel manada beş aşamadan oluşur (Marshall, 2011):

1. Aşırı düşünme ve aşırı niyetin nedenlerinin bilinmesi,

2. Aşırı düşünme ve aşırı niyetin yaşanılan sorularla ilişkisini ortaya çıkartmak,
3. Danışanların farkındalığını pozitif yöne çekme,
4. Aktivitelere karşı alternatif bir liste hazırlamak,
5. Danışanların aşırı düşünmede alternatif listesine dönüşlerini sağlamak.

2.1.2.3. Sokratik diyalog

Sokratik diyalog tekniği, filozof Sokrates'in düşünce biçimi doğrultusunda geliştirilmiştir. Sokrates'e göre bilgi, insanlarda mevcuttur. Filozofun yapması gereken sadece sorularla bu bilginin ortaya çıkarılmasının sağlanmasıdır. Frankl da bu öğretiyi esas alarak logoterapistlerin asıl görevinin danışanlara hayatın anlamını öğretmek olmadığını, kişilerde mevcut olan anlamı ortaya çıkarmanın amaç olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu teknikte “neden” ve “evet-hayır” gibi sorulardan ziyade, açık uçlu sorular ve “ne” ve “nasıl” sorularına dikkat çekilmektedir. Böylelikle kişinin, ruhu (sağlıklı tarafıyla) ile deruni bir biçimde iletişime geçmesi sağlanır (Graber, 2004).

Sosyal çalışmacı, danışanın anlamı ve amacı keşfetmesine yardımcı olmaktadır. (Wong, 2002). Çünkü logoterapistler danışanların irade özgürlüğü, anlamı araştırma ve keşfetme özelliklerinin doğuştan var olduklarını düşünürler. Bu danışanların, yaratıcı, deneyimsel ve tutumsal değerlerin noetik boyutunda olduğunu kabul ederler. Logoterapistler de danışanlarla sokratik diyaloga girerek hayatın anlamına dair cevap bulabilecekleri noetik boyutun harekete geçirilmesi sağlanmalıdır (Mason, 2014: 54).

Sokratik diyalogda terapist kişinin kendisidir. Sokratik diyalog entelektüel bir tartışma olmayıp hayal ettirerek deneyimle öğretmektir. Bu yöntemle kişinin ruhuna meydan okuması, içsel gücünü harekete geçirir (Rice, 2005).

Shantall'a (2003) göre sokratik diyalog temel kuraldan ziyade, kişinin kendisiyle yüzleşmesidir. Sokratik diyalogla danışanlar, kendi vicdanlarının sesini daha net duymakta ve bu sayede farkındalıkları artmaktadır. Böylelikle sokratik diyalog, logoterapötik sürecin merkezindedir (Mason, 2014: 54-55).

Mason (2014:55), sokratik diyalogu, danışanların kendilerinden gelen cevaplara sürekli odaklanarak, eylemlerinden sorumlu tutularak ve anlam iradesi uyandırmak olarak tanımlar. Bu sebeple sorumluluğa dayalı bir eğitim işlevi gördüğü söylenebilir.

Scraper (1990) sokratik diyalogun soru yapısını üç tekniğe ayırmıştır.

1. *Karşılaştırmalı Teknik:* Anlamanın doğumu, danışanın farklı bir yoldan bakmasını sağlamaktır.
2. *Aşma Tekniği:* Kişinin yaşadığı sorunu aşabilmesine olanak sağlayan soru biçimidir.
3. *Derin Düşünme Tekniği:* Bu teknik ise sorularla kişiye derin anlam düşündürülerek farklı olaylara ilişki kurmak şeklindedir.

2.1.2.4. Tutumların biçimlendirilmesi

Tutumların biçimlendirilmesi tekniği, Frankl'ın öğrencisi Lukas'ın logoterapiye kazandırdığı bir tekniktir (Marshall, 2011). Bu teknikte kaçınılmaz sorunlarla baş etmek için alternatif yollar (duygu, düşünce) aranmaktadır. Bu alternatiflerle acıların azaltılması amaçlanmıştır. Marshall'a göre (2009) tutumlarının biçimlendirilmesi, danışanlarının yaşamış oldukları acının nedenlerinin bilinmesi ve danışanın sebep olduğu yüksek değerlere motive edilmesidir. Bu durumda kişiler yaşadıkları acılara katlanabilme gücüne sahip olurlar (Rice, 2005). Kişi kaçınılmaz bir acıyla karşılaştığında, o soruna karşı yeni farklı bir tutum geliştirmektedir. Bu durum, sorunun yok edilmesiyle aynı anlamda olmayıp soruna yeni bir bakış açısı sunmak şeklindedir (Schulunger ve diğerleri, 2008). Tutum biçimlendirilmesi; suçluluk, üzüntü, acı, depresyon durumları için kullanılmaktadır (Amelie ve Dattilio, 2013). Bu özellikle nöjenik nevrozlarda ve kaygıda kullanılan bir tekniktir.

Lukas (1986) bu tekniğe uygun olarak engelli çocuğa sahip olan doktorun yaşadıklarını anlatır. Down sendromlu bir çocuğa sahip olan doktor, hastalığı fark etmesiyle oldukça acı ve üzüntü yaşamaktadır. Ancak daha sonra baba dindar olması nedeniyle bununla ilgili bir tutum geliştirerek bu çocuğun Tanrı tarafından verilen bir görev olduğunu böylelikle Tanrı kendisine eşine güvendiği için verdiğini düşünmeye başlamıştır. Böylelikle mevcut soruna karşı -ki mevcut sorun devam etmektedir- yeni bir tutum geliştirilmiştir.

Frankl, tutumsal değerlerin gerçekleşmesini insanın zirvesi olarak kabul etmektedir (Shantall, 2002; akt. Mason, 2014: 57). Marshall (2009) bu tekniğin uygulamasını altı maddede açıklamıştır.

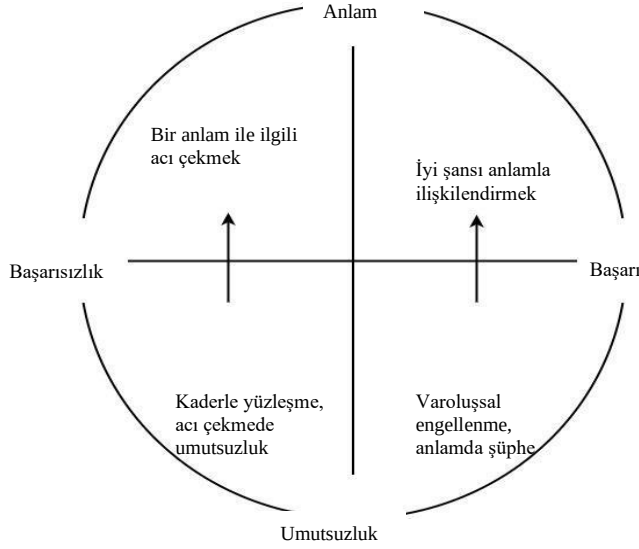
1. Danışanların mevcut sorunu ele alınarak yaşadıkları anlamaya çalışılır.

2. Yaşadığı sorunu sınırlandırılarak asıl soruna odaklanılır.
3. Yaşadığı acının ve alternatiflerinin farkına varılır.
4. Acıya sebebiyet veren tutum bakış açısı ve bu tutum değiştirilmeye çalışılır.
5. Danışanın hayata, anlama ve farkındalığa dair durumları gerçekçi konuşmaktır.
6. Danışana hayatın anlamlılığını ve değerini fark etmesine yardımcı olunur.

Logoterapide tutumsal değerlerin, diğer iki değerden (yaratıcı ve deneyimsel) daha önemli olduğu vurgulanmıştır (Rice, 2008). Marshall (2009) tutumların biçimlendirilmesinin kişiler tarafından yapıldığının fark edilmesini ister. Böylelikle gerçekte sorun olarak bilinen şey bizim ürettiğimiz bir durumdur. Özetle soruna sebep olan şey algıladıklarımızdır.

Lukas’a (1998; akt. Mason, 2014: 57-58) göre tutum değişimi süreci için dört yönerge sunulur:

1. *Değer*; zorlu bir durumla karşılaştığında boyun eğmeme durumu ve kabiliyeti bir değerdir ve bu değer övülmelidir.
2. *Anlam*; insanların yaşadığı zorluklara rağmen hala anlamın farkında olmak ve ona odaklanmak.
3. *Sağlıklı ve sağlam olan*; insanların yaşadığı acıdan etkilenmeyen yönlerini ifade eder. Örneğin yas tutan kişiye, vefat eden birinin anlamlı anılarına odaklanılması olabilir.
4. *Perspektif*; burada logo-felsefe kavramını öne çıkartmaktadır. Her insanın yaşadığı acının onu hayatta güçlendirmesidir. Örnek olarak “.... Bundan dolayı yüzeysellikten derinliğe ...”.



Şekil 2.11. Başarı ve Başarısızlık Durumlarında Tutumların Modülasyonu

Kaynak: Lukas (1986)

2.1.3. Logoterapinin müdahale süreci

Logoterapide danışanın yaşadığı sorunları minimize etmek amacıyla takip edilen herhangi bir katı süreç bulunmamaktadır. Logoterapide bazı terapi türleri (davranışçı, bilişsel davranışçı, çözüm odaklı vb) gibi tamamen yapılandırılmış bir süreç izlenmemekte ve genellikle genel ilke ve amaçlar korunarak esnek davranılmaktadır. Frankl (2004: XVI), bu logoterapötik uygulamaya üç ilke getirmektedir:

1. Terapistin görevi danışanlara değerleri dayatmadan, anlamı ele alma, danışanların kendine özgü değerleri ve anlamları keşfetmelerini sağlamaktır.
2. İnsanların kendi kapasitesini kullanma imkânı sağlamak; terapistin görevi, terapi yoluyla tutum biçimlendirmesi ve düşünce odağını değiştirme teknikleriyle bunu sağlamaktır.
3. Tedavisi mümkün olmayan danışanlara, logoterapi ile karşılaştırma, tutum değerleriyle bu durum gerçekleşebilir.

Lukas ise (1986) genellikle bu amaçları dört temel başlığa ayırmıştır: 1) Semptomları kendi kendine uzaklaştırma 2) Tutumları değiştirme 3) Semptomları azaltma 4) Anlamli deneyimlere ve faaliyetlere yöneltme (Asagba ve Marshall, 2016: 44-45). Aynı zamanda logoterapötik süreç, kişilerin dürtülerini, çocukluk dönemini ve çevresel, fiziksel ve psikolojik koşullarını göz ardı etmez. Ancak insan bunlardan daha

fazlasıdır. Kişiyi, determinist ve nihilist olarak görmemek gerekir. İnsan, diğer insanlarla var olandır. Bu ilişkide yeni anlamlar oluşturur (Devivere, 2018: 70).

Lukas (1986: 37), logoterapi sürecini üç aşamaya ayırmıştır. Başlangıç, terapi ve izlem aşaması.

Başlangıç Aşaması

- Terapist olabildiğince danışandan bilgi toplar.
- Araçlar: Sorular ve cevaplar.
- Metotlar: Zorlukların öyküsü, muayene, anketler, çıkış koşullarının değerlendirilmesi, semptomların listelenmesi.

Terapi Aşaması

- Terapist olabildiğince danışana yardım eder.
- Araçlar: Sunmak ve terapiyi kabul etmek.
- Metotlar: Terapötik teknikler, danışma, terapi planı, meditasyon egzersizleri, bilgiye konsantre olmak, görüşme.

İzlem Aşaması

- Terapist, danışanı olabildiğince bağımsız bırakarak izler.
- Araçlar: Kontrol ve geribildirim.
- Metotlar: Şahsen veya telefonla ile temas kurmak.

Marshall ve Marshall (2012), logoterapötik müdahale aşamasını Lukas gibi üç aşamada ele alarak daha da ayrıntılandırmıştır.

1. Tanı Aşaması

Logoterapötik değerlendirme, danışanların sunduğu problemlerin ötesine geçer. Tanı aşamasın da bile endişeleri anlamak için logoterapistlerin gerekli becerilere sahip olması gerekmektedir. Ayrıca şu da bilinmelidir ki danışanlar terapistte geldiğinde korkularıyla ve meşguliyetleriyle gelmektedirler. Terapistler, bu süreçte danışanlarla terapötik ilişki geliştirilmeli ve danışanlara hangi bağlamda sorular sorması gerektiğini iyi bilmelidir. Terapistler bu süreçte, bahsedilen bağlama dikkat etmediği zaman danışanlarda hiper düşünce gelişmektedir (Marshall, 2011: 49). Tanı aşamasında

danışanlarda istenilen sonuca varmak için terapistler, danışanları (hiper düşünme önleme) ve kendilerini (iyatrojenik önlemek) izlemelidir (Lukas, 1986: 38-39). Terapistin bu süreçteki görevi, danışanın anlam dünyasını anlamak ve onun dünyasıyla iletişime geçip ilişki kurmaktır. Ayrıca bu süreçte terapistler, tanı kitaplarından (DSM ve ICD) faydalanarak sorunların tanımlamasında yardımcı olabilmektedir. Bazen bu süreç katı bir klinik ortamda gerçekleşmeyip danışanlar, sorunlarını anlatmada zorlanabilirler. Bu sebeple söz konusu süreçte danışanla terapötik ilişki kurmaya çalışılmalıdır (Marshall, 2011: 52).

Hiper-Düşünme Önleme

Tanı aşamasının ilk adımı, hiper düşünmeyi önlemektir. Bu süreçte logoterapistler, açık ifadeler kullandığı takdirde bu sonuca kolayca ulaşabilir. Bu sebeple kişilerin yaşadığı sorunlarla ilgili çok açık ifadeler kullanılmalıdır (Marshall, 2011: 50).

Bu süreçte terapistler gerekli bilgilere sahip olmalıdır. Lukas (1986: 42-43), bu bilgileri almak için “alternatif tanı” sürecini önermektedir. Lukas bu süreçle iki şeyi hedeflemektedir. (1) Hiper-düşünmeyi tetiklemeden bilgileri toplamak ve (2) toplanan bilgi ve aşırı düşünme arasındaki bağla ilgilenmek. Lukas bunun için insomnia sorunu yaşayan danışanı örnek vermiştir:

- A. Uyku bozukluğunu, sıklığı ve mahiyetini ayrıntılı şekilde konuşmak.
- B. Danışanların uykusuzluk saatlerinde, yapmayı sevdiği şeylere dönüştürme (kitap okuma, müzik dinleme vb).
- C. Bu deneyimleri ve aktiviteleri tartışmak.
- D. Duygusal olarak yorucu şeylerle karşılaşma ve uykusuzluk arasındaki sorunları sorgulamak.
- E. Danışanın yakın ilişkide olduğu kişilerle karşılaşmaları hakkında genel bir diyalog.
- F. Yakın ilişkide bulunulan kişilerin bazıları ve danışanın hobileri, ilgi alanları hakkında konuşmak

Bu örnekte A ve D, danışanın semptomlarını ele alırken diğerleri ise uyku sorununa aşırı dikkat ve ilgi duyduğu alanlar üzerine odaklanmaktadır.

İyatrojeniği Önlemek

Terapistin tanı aşamasındaki ikinci görevidir. İyatrojenik, sağlık çalışanlarının (doktor, hemşire, sosyal çalışmacı, psikolog) müdahale sürecinde istemeden sorunları tetiklemesi anlamına gelmektedir. Terapistin bu süreçteki görevi bu sorunu önlemektir (Marshall, 2011: 51).

2. *Terapi Aşaması*

Bu süreç, logoterapinin müdahale aşamasıdır. Danışanın sorunları belirlendikten ve terapötik ilişki kurulduktan sonra danışanlara müdahale edilir. Logoterapistin amacı, öncelikle danışanın yaşadığı engelleri belirleyerek ortadan kaldırmaktır. Sonrasında ise danışanlara alternatif yollar göstermektir (Marshall, 2011: 59). Bunlar da logoterapinin teknikleriyle olmaktadır. Bu teknikler:

- Düşünce odağını değiştirme,
- Sokratik diyalog,
- Tutumların biçimlendirilmesi,
- Paradoksal niyet tekniği.

Logoterapötik tekniklerin, BDT için oldukça geçerli olduğu görülmektedir (Ameli ve Dattilio, 2013).

3. *İzlem*

Bu süreçte, danışanların sağlıklı davranışlar sergileyene kadar takip edilmesi gerekmektedir. Terapi sürecinden sonra her şeyin tamamen uygun/olması gerektiği gibi olacağının sanılması şeklindeki yanılgıdır (Lukas, 2011: 66). Bu süreçte, özellikle iki faktör çok önemlidir. Bunlar, ‘stres’ ve ‘boş zaman.’ Terapi sürecinden sonra bu iki ilişkiye dikkat edilmelidir. Çünkü süreçten sonra yaşam onlar için daha fazla stresli olabilir veya boş zamanlarını doldurma noktasında sorun yaşayabilirler. Bundan dolayı danışanlar, boş zaman veya stres kurslarına yönlendirilebilir (Lukas, 1986: 54).

Shantall (2020: 170-171) ise tanıdan ziyade betimleyici bir tarzda logoterapötik aşamaları açıklamıştır.

Birinci Aşama: Anlam Yolunda

1. Logoterapistler, iyiliğin (anamlı ve yaşamı güçlendiren) kötülüğü (anlamsız ve hayatı yıkıcı olan) yeneceğine inanmaktadır.

2. Logoterapistler, logoterapi aracılığıyla ruhsal kaynaklara dokunarak yıkıcı davranışçılar, düşünceleri ve korkuları uzaklaştırmaktadır. Kişiyi kendini aşma, sorunlardan uzaklaşma, perspektif kazandırmak gibi yapıcı becerileri kazandırmayı amaçlarlar.
3. Kişilere verilen sorumluluğu fark ettirerek dünyada iyiye doğru eylemleri anlamlandırmalarına çalışmak.
4. Hayat çağrısının farkındalığını kazandırmak
5. Hayallere, amaçlara, deneyimlere karşı farkındalık kazandırmak.
6. Hayatta, kişilerin doldurması gereken alanın olduğunu ve bu alanı dolduracak kişinin sadece kendisi olduğunu farkındalığını kazandırmak.

İkinci Aşama: Anlamli Hayata Geçme Noktası

1. Anlamli olanın üzerine yoğunlaşarak danışan için anlamın eşsiz bir boyut olduğu hissedilecektir. Artık yaşamın tüm kargaşalarından, çekişmelerinden vazgeçerek anlamın hayattaki önemine dikkat edilir.
2. Danışan sorunlardan sıyrılarak mücadele etmeye başlar.

Üçüncü Aşama: Anlamli Bir Yaşam Sürmek

1. Artık hayata karşı pasif, çaresiz ve kurban olmayacak ve anlamsızlığa, kötülüğe ve pasifliğe karşı nasıl mücadele edileceğinin farkında olacaktır. Bu süreçte en önemli şey, danışanların kararlılığıdır. Danışanlar ancak kararlılıkla bu sorunlarla başa çıkabilirler. Bu süreçte sadece iyiliğe odaklanılmaktadır.
2. İyiliğe odaklanarak yeni tutumlar, eylemler, aşk, hayranlık ve öz saygınlık kazanılacaktır. Böylelikle danışanların hassasiyetleri ve anlayışları derinleşecektir.
3. Bunun yanı sıra kişide eminlik veya güvenlik hissi oluşacaktır. Ayrıca hayattaki boşluklar doldurulacaktır.
4. Nihai olarak da kötülük uzaklaşacaktır.

Bunların yanı sıra başka bir uygulama alanı ise süpervizyon sürecinin ele alınmasıdır. Nassif ve arkadaşlarına (2010) göre klinik alanda logoterapinin süpervizyon süreci üzerinde durmuştur. Logoterapi eğitiminde süpervizörün ve süpervizyonun amacı özellikle yaratıcı değerler üzerinde durmaktadır.

Süpervizyon Almanın Amacı	Önerilen Logoterapi Teknikleri
<i>Süpervizyon rolü</i> Mentör Kişisel gelişimin denetlenmesi ve zorluklarla başa çıkma teşviki. Öğretmen Süpervizör alan kişinin beceri ve bilgi kazanımı ve artırılmış özerklik. Değerlendirici Süpervizör alan kişinin güçlüklerini değerlendirmek, kendini değerlendirmeyi teşvik etmek, beceri eksikliğini giderme. <i>Süpervizyonun İçeriği</i> Bilgi Çok çeşitli içerik alanlarında yetkinlikler edinme. Beceri Çok çeşitli pratik ve becerilerde yetkinlik edinme. Tutum Tutumsal değerleri aktivite etme. Kişilerarası Beceri Süpervizyon ve danışanlarla terapötik alyans ilişkileri geliştirme.	Süpervizör, kendini fark etme ve gelecekteki yönelimi sürdürmek için hedef belirlemede yardımcı olur. Sokratik Diyalog özgürlük istencini aktivite etmeden kullanılır. Süpervizörün değerlerini gerçekleştirmeye, tutumsal değerleri etkinleştirmeye odaklanma. Sorumlu karar vermeye vurgu yaparak kendiliğin psikolojik, fiziksel ve noetik yönünü dengelemek. Sokratik Diyalog yaratıcı değerler aktivite etmede kullanılır. Anlam istemi yükseltme, tutumun biçimlendirilmesi, veya düşünce odağını değiştirme, süpervizörün değerleri. Deneyimsel değerlerin etkinleştirilmesi.

Şekil 2.12. Logoterapinin Teknikleriyle Entegre Edilmiş Süpervizörün Rolü ve Süpervizyonun İçeriği

Kaynak: Nassif ve arkadaşlarına (2010)

2.1.4. Logoterapide yapılan deneysel çalışmalar

Akademik klinik çalışmalarında logoterapinin etkililiğini ölçen oldukça fazla çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar genellikle öntest-sontest çalışmalarından oluşmaktadır. Bu tarzda yapılmasının nedeni, etkililiğin ölçülmesinin öznel olmaktan çıkartarak nesnel bir ölçüm hâle getirme isteğidir. Dolayısıyla yapılan çalışmaların danışanlar üzerinde etkililiğini öğrenmek ancak bu çalışmalarla mümkündür (Lantz, 2004). Bu başlık altında klinik çalışmalarda logoterapinin hangi konularda çalışıldığı ve bu konularda logoterapinin etkililiği açıklanmıştır.

Suyanti ve ark. (2018: 99-100) yaptıkları klinik çalışmada, logoterapinin öz damgalama, depresyon, kabullenme ve hayatın anlamı üzerinde etkililiği incelenmiştir. Bu araştırmada, logoterapinin etkililiği öz-damgalamada %18, depresyonda %22,5, kabullenmede %19,3 düşerken hayatın anlamlılığında %19,1 artış göstermiştir. Robotmili ve ark. (2015), araştırmasında üniversite öğrencileri üzerine yaptığı deneysel grup çalışmasında logoterapinin hayatın anlamı ve depresyon üzerindeki etkisi ölçülmüştür. Araştırmada logoterapinin depresyonu ciddi bir şekilde azaltırken hayatın anlamlılığını arttırdığı tespit edilmiştir. Suwanphahu ve Kaemkate (2016), madde bağımlılığı olan kişiler üzerinde yaptığı sekiz seanslık logoterapi müdahalesi sonucunda, logoterapinin kişilerin iyilik halini arttırmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Kouhpayezadeh ve ark. (2019), yaptığı araştırmada logoterapiye dayanan eğitimin emekli öğretmenlerin umut ve mutluluğu üzerinde etkili olduğunu aktarmaktadır. Kang ve ark (2009) yaptığı klinik araştırmada, logoterapinin terminal dönemdeki kanser hastaları üzerinde oldukça etkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışma logoterapinin kişinin yaşadığı travmayı minimize ederken hayatın anlamlılığını artırdığını göstermektedir. Esalati ve ark. (2019a), kız öğrencilerin iyi olma durumunun depresyon ilişkisi ve bağımlılık üzerindeki etkilerini incelediği araştırmada logoterapinin bağımlılık potansiyelini azaltma ve psikolojik refahı arttırmada oldukça önemli etkisinin bulunduğu aktarılmıştır. Esalati ve ark (2019b), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, logoterapinin kişinin iyi olma ve kendine şefkati artırma halini tetiklediği gözlenmiştir. Amirifard ve Yahyayie (2017), çalışmalarında logoterapinin menopozdaki kadınların yaşam kalitesini arttırmada önemli değişimler yarattığını belirtmişlerdir. Sheykhi ve ark. (2019), hemşirelerin yaşadığı ölüm kaygısı (51.15'ten 45.05: $p<0.05$) ve tükenmişlik (56.45'ten 42.15: $p<0.05$) üzerine yaptığı logoterapötik araştırmasında, logoterapi sayesinde hemşirelerin ölüm kaygısı ve tükenmişliğinin anlamlı şekilde azaldığı bulunmuştur. Mohammadi ve ark. (2014) depresyondaki kadınların logoterapi uygulamasından sonra depresyonlarının (19.94'den 11.72: $p<0.05$) azaldığı, hayata bağlılık ve umudun (48.05'ten 52.22: $p<0.05$) artmasında oldukça etkili olduğu aktarılmıştır. Ghorbani ve ark. (2015), multipl skleroz üzerine yaptığı çalışmada logoterapinin ruh sağlığını iyileştirmede oldukça etkili olduğu görülmüştür. Çalışmada logoterapinin %43 oranında ruh sağlığını, %14 oranında fiziksel bozukluğu, %28 oranında anksiyeteyi, %23 sosyal işlevselliği ve %23 oranında depresyonu olumlu

yönde değiştirdiği bulunmuştur. Shahabi (2016), kanser hastalarıyla yaptığı logoterapi temelli çalışmada etki değerinin iyimser yönelim üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Logoterapinin kanser hastalarının hayata karşı tutumlarını değiştirmede ve iyimserlik arttırmada etkili olduğu ifade edilebilir. Koulaee (2018), yaptığı deneysel araştırmada logoterapinin kanser hastalıklarında depresyonu azaltmada etkili olduğu aktarılmıştır. Ayrıca çalışmada logoterapinin etkisini artırmak için seans sayısının artırılması gerektiği de ifade edilmiştir. Arzani (2016), madde bağımlısı bireylerin yaşadığı depresyon durumu üzerine yaptığı deneysel çalışmada logoterapinin madde bağımlısı bireylerin yaşadığı depresyonu (40.4'ten 32.7: $p<0.05$) azalttığını ortaya çıkarmıştır. Tavakkoli ve Poorebrahim (2018), yaptığı araştırmada logoterapi obsesif düşünceyi (ntest: 213,22, sontest: 122,55 ve izlem 124,22: $p<0.05$) azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Çalışmada logoterapinin mkemmelilikiliği ve davranış kontrolüne yönelik düşünmenin azaltılması üzerine etkili olduğu ifade edilmektedir. Baran Oladi ve ark (2018), yaptığı araştırmada sekiz seanslık logoterapinin omurilik yaralanması yaşayan kişilerde umutlu olmanın artırılmasında etkili olduğu görülmektedir. Faramarzi ve Bavali (2016), engelli çocuklara sahip anneler üzerine yaptığı deneysel çalışmada logoterapinin kişinin iyilik halini (299,21'den 314,51: $p<0.05$) artırmada oldukça etkili olduğu görülmüştür. Julom ve de Guzmn (2013)'ın felçli hastalarla yaptığı çalışmalarında logoterapinin kişinin hayata anlam, amaç (58,12'den 121,12: $p<0.05$) ve perspektif (53,25'ten 114,81: $p<0.05$) vermesinde oldukça etkili olduğu görülmüştür. Razaee (2016), yaptığı araştırmada logoterapinin görme engelli bireyler üzerinde varoluşsal anksiyete azaltmada ve kişinin anlamlılık artırmada oldukça etkili olduğu bulunmuştur.

Türkiye'de yapılan logoterapi ile ilgili deneysel çalışmalar sınırlıdır. Tüm alışmalar lisansüstü tezlerden (3 doktora ve 2 yüksek lisans) oluşmaktadır. olak (2010), yaptığı grup çalışmasında logoterapinin sosyal fobi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda logoterapinin sosyal anksiyeteyi düşürmede etkili olduğu aktarılmıştır. Bayraktar (2010) yaptığı vaka çalışmasında kekeme olan kişiler üzerinden logoterapi yönelimli çalışma yürüterek gerçekleştirmiştir. Sonuç olarak logoterapinin kekemeliği giderme üzerinde etkili olduğu bulgulanmıştır. olak (2014) yaptığı grup çalışmasında, affetme esnekliğinde logoterapinin etkililiği incelenmiştir. Çalışmada, logoterapinin affetme esnekliği ve diğer alt boyutlarında etkili olduğu görülmüştür. Düşünceli (2015) yaptığı grup çalışmasında logoterapinin travma sonrası

hayata küsme bozukluğu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Logoterapinin travma sonrası hayata küsme bozukluğunun belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Son olarak Şanlı (2016) logoterapinin ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmada üzerindeki etkililiğini araştırmıştır. Çalışmada olumsuz kimlik algısı düzeyleri anlamlı ölçüde azalırken olumlu kimlik algısı anlamlı düzeyde artmıştır.

Sonuç olarak bakıldığında logoterapinin birçok ruhsal bozukluk ve kişinin sosyal ilişkilerinde etkili olduğu görülmektedir. Logoterapinin özellikle direkt olarak kişinin yaşamla ilişki kuramadığı bağlamlar üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

2.2. İntiharla İlgili Kavramlar ve İntiharın Tarihi

Türkçede intihar kelimesi Arapçadan “nahr” kökünden türetilmiştir. “Nahr” kelime anlamı ise “göğüs, göğse vurma, boğazından asılma, deveyi boğazlama, gırtlak bıçakla kesme” anlamına gelmektedir. TDK ise intihar kelimesi yerine “öz kıyım” veya “öze kıyım”ı önermektedir (TDK, 2019). İntiharın İngilizce karşılığı “insanın kendini öldürmesi” anlamına gelen “suicide” ise Latince “sui” yani ben ve “cedere” yani öldürmek kıymak anlamına gelen iki kelimenin birleşmesinin sonucu “suicidedere” den İngilizceye suicide şeklinde geçmiştir (Eskin, 2014). Aslında intihar kavramının kabul edilmiş, net ve evrensel bir tanımı bulunmamaktadır (De leo vd., 2006: 7). Bunun temel sebebi ise “intihar” ve “kendine zarar” kelimelerinin birbirlerinin yerlerine kullanılmalarıdır. Bu kelimelerin mahiyetine bakıldığında birbirlerinden farklı oldukları görülmektedir (Perlman ve ark., 2011). En belirgin farklılık ise bilinçli ölme isteğidir (Jacobs ve ark. 2010). “Kendine zarar” kavramında ölme isteği bulunmamasına rağmen (Klonsky, 2007) intihar kavramında bilinçli olarak ölme isteği vurgusu ön plandadır (Durkheim, 2013; DSÖ, 2020; Shopsire, 1990). Ancak Baechler (1980), bu tanıma karşı çıkarak bu vurgunun tam olarak bilinmesinin mümkün olamayacağını ifade etmektedir. Bu tanımla intihar kelimesi, sonucuna bakılmaksızın kişinin kendi hayatını sonlandırma isteğidir. Genellikle intihar kelimesi “tamamlanmış intihar” anlamında kullanılır. Ancak tanımlara bakıldığında intihar kavramının çatı kavram olduğu anlaşılmaktadır. Eskin’e göre (2014) intihar tanımı, düşünceyle başlayıp ölümle sonuçlanacak kadar geniş yelpazede tanımlanmaktadır. APA (American Psychological Association)’ya (2020) göre intiharın tanımı, sıklıkla majör depresif sonucunda kişinin kendini öldürmesi anlamına gelmektedir. Bunun yanı sıra, kişi madde bağımlılığı, psikiyatrik bozukluk ve baş edilmez bir hastalıkla

karşılaştığında intihar olayı gerçekleşir (Şen ve Varüer, 2019: 472). İntihar girişimi kavramı ise ölümle sonuçlanmayan intiharlar olarak tanımlanır (Perlman ve ark., 2011). Kişinin ölüm isteği gizli veya açık olarak belirlenebilir (Jacobs ve ark., 2010). Steengel ve Cook (1958), intihar girişiminin kişinin yardım talebi olarak tanımlanmasından dolayı bunun intihar eyleminden ayrılması gerektiğini savunmuşlardır. Bunun en önemli argümanı olarak da intihar girişimlerinin intihara oranla -bazı akademisyenlere göre- 10-20 kat (Diekstra ve Gulbinat, 1993) hatta -bazılarına göre- 40 katına kadar yükselmesi ileri sürülmektedir (Schmidtke vd., 1996). Kişilerin direkt ölüme yönelik eylemlerinin olmaması kişilerin yardım ıııııııı olarak değerlendirilmektedir. Shneidman'a (1986) göre intihar, dayanılmaz acılara karşı mücadele etme gücünü kendinde bulamayan kişinin çözüm çabasıdır (Şevik, Özcan ve Uysal, 2012: 219). Dünya Sağlık Örgütüne göre intihar girişimi, başkalarının müdahalesi olmadan, alışılmışın dışında ölümle sonuçlanmayan kendine zarar verme davranışı veya belirlenen ilaç kullanımdan daha fazla ilaç alınması olarak tanımlanır. İntihar girişiminde ölüm arzusu olabileceği gibi yaşanan acıyı ve çaresizliği de anlatma ihtiyacı olarak da tanımlanmaktadır (Şevik, Özcan ve Uysal, 2012: 219). Ayrıca Alptekin ve Duyan'a (2014: 25) göre baş edilemeyen sorunlara karşı kişi, intiharı bir alternatif olarak görmektedir. İntihar düşüncesi, kişinin ölümü istemesi ve planlanmasına rağmen dışardan gözlenebilen bir davranış şeklinde yansıtmamasıdır (Beck ve ark. 1979; akt. Atasoy, Saraçlı ve Sankır, 2014: 1). İntiharı tetikleyen faktörlerden biri de umutsuzluk duygusudur. Kişide umutsuzluk duygusu artıkça intiharı engelleyen dürtülerin zayıfladığı görülmektedir (Jamison, 2004; akt. Şen ve Varüer, 2019: 472). Odağ'a (2002: 29) göre intihar düşüncesinin üç önemli özelliğı bulunmaktadır (Alptekin ve Duyan, 2014: 32): 1) Yaklaşan tehlikenin habercisidir, 2) hem aniden hem de yavaş yavaş çıkabilir, 3) bilinç dışı bir çatışmanın habercisi olmasından dolayı ciddi ruhsal çatışmanın göstergesidir.

Aslında intihar kavramının tarihine bakıldığında kullanımının oldukça yeni olduğu görülmektedir. Uludüz ve Uğur' a (2001: 19) göre intihar kavramı ilk olarak 17. yüzyılda kullanılmaya başlanmıştır. Türkiye'de ise ilk defa Tanzimat Dönemi'nde kullanılmaya başlanmıştır (Poyraz ve Çalışkan, 2019: 2559; Sercan, 2019: 2). Yunan ve Roma'da intihar tek bir tanım veya bakış açısı altında toplanmamıştır. İntihara bakış açısı eylem çeşitliliğı ve tanım çokluğuyla ele alınmaktadır. Bu bakış açıları tıbbi veya patolojik olmaktan ziyade felsefi ve politik olarak tartışılmaktadır. 4. yy. sonu – 5. yy.

başında Saint Augustinus intiharı bir günah olarak nitelendirmiştir. Çünkü Tanrı'nın verdiği canı reddederek en büyük günahı işlediği değerlendirilmiştir. Sonrasında ise kilise ve örfi hukuk intiharı suç olarak kabul etmişlerdir. İntihar (suicide) kelimesi ilk defa 17. yy. da kullanılmaya başlanmıştır. Daha önce bu eyleme yönelik özel bir kelime yoktur. Daha çok “kendini öldürme”, “kendi canına kıyma” ve “kendi yaşamına son verme” tanımları kullanılmaktadır. Zamanla intihar kavramı profanlaşmıştır. 18. yy. sonlarına doğru intiharın patolojikleştirilmesiyle beraber tıbbın konusu haline gelmiştir. İntihar, zihinsel süreci veya sorunun bir sonucu olarak ele alınmıştır. Bu süreç anlaşılabilirdiği takdirde intiharın gerçek sebebinin anlaşılacağı savunulmaktadır. Bundan dolayı intihar 17. ve 18. yy. tıbbının en önemli konusu haline gelmiştir. 19. yy.dan itibaren otopsilerde yapılan araştırmalarda intiharın anatomik olabileceğine dair yeterli kanıt bulunamamıştır. Bundan dolayı bu yüzyılın ikinci yarısından itibaren psikolojik ve psikanaliz boyutuyla ele alınmıştır. Bu süreçte intiharın nedeni içgüdü, dürtü, çocukluk anıları ve hastanın öz geçmişinde aranmaya başlanmıştır (Marsh, 2017: 12-15).

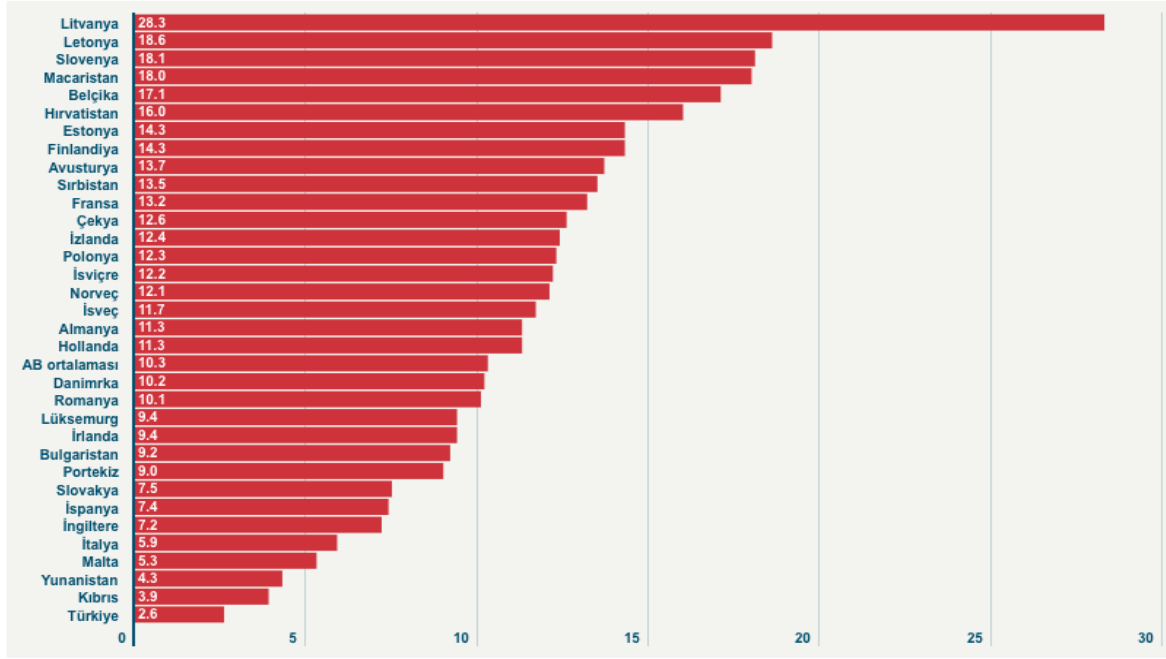
2.2.1. İntiharın epidemiyolojisi

Dünyada intihar oranlarına bakıldığında Amerika Birleşmiş Devleti'nde 15-29 yaş aralığındaki gençlerin ölüm şekli sıralamasında intihar ikinci sırada yer almaktadır. İntiharların üçte biri bu yaş aralığı bulunanlarda gerçekleşmektedir. Dünyada ise yaklaşık bir milyon kişi intihar etmektedir. Dolayısıyla intiharı küresel bir sorun olarak tanımlayan DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü), intihar için “halk sağlığı sorunu” ifadesini kullanmıştır. DSÖ'ye (2013) göre yılda 800.000'e yakın insan intihar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Son 45 yılda intihar oranları yüzde 65 oranında artmıştır. Dünyada intihar hızı yüz binde 16 iken her 40 saniyede, bir kişi intihar etmektedir.

Dünyada intihar dağılımına bakıldığında, refah ve cinsiyet paradokslarıyla karşılaşılmaktadır. Refah paradoksuyla ülkelerin refah düzeyi arttıkça intihar oranlarının arttığı belirtilmektedir. Cinsiyet paradoksu ile anlatılmak istenen intihar düşüncesi ve intihar girişimi oranı kadınlarda daha fazla olmasına rağmen tamamlanmış intiharlarda erkeklerin oranı kadınların oranına göre 2-3 kat daha fazla olmasıdır. Ancak intiharların %51,3'ünde kişilerin intihar nedeninin bilinmemesi dikkat çekicidir (Alptekin ve Duyan, 2014: 37).

İntihar her yaşta var olabilen bir durumdur. Ama dünya genelinde özellikle 15-29 yaş aralığında ölümlerin sebebinde ikinci sıradadır (kadınlar için ikinci sebebi iken erkeklerde üçüncü sebeptir). 15-19 yaş aralığında ise intihar üçüncü sıradadır (kadınlar için ikinci sebebi iken erkeklerde üçüncü sebeptir). İntihar küresel bir olgu olup intiharların %79'u az ve orta gelirli ülkelerde (dünya nüfusunun %84'ü burada yaşamaktadır) oluşmaktadır. İntihar tüm ölümlerin %1,4'ü olurken bu oranla ölüm nedeni sırlamasında 18. sırada yer almaktadır. Dünyada yaşa göre standardizasyon intihar oranı 100.000'de 10.5 oranı kullanılarak hesaplanmaktadır. Bu oranları çeşitliliği 100.000'de 5 ve 30 arasında değişmektedir. Dünya'da yaşa göre standardizasyon erkeklerde 13.7 iken kadınlarda 7.5'tir. Küresel olarak erkeklerin kadınlara göre yaşa göre standardizasyon intihar oranı 1.8 kat daha fazladır. Yüksek gelirli ülkelerde bu oran 3 kata yakındır. Düşük ve orta gelirli ülkelerde bu oran eşite yakındır. Bazı ülkelerde (Bangladeş, Çin, Lesoto, Fas ve Myanmar), kadınların intihar oranı erkeklerden yüksektir. İntiharların %52.1'i 45 yaşından önce gerçekleşmiştir. Düşük ve orta gelirli ülkelerde genç intiharları %90 oranında (genç nüfusun %90'ı bu ülkelerde yaşamaktadır) gerçekleşmektedir. Bölgeler arasında intihar oranlarında farklılık olmaktadır. Yaşa göre standardizasyon Afrika'da 12, Avrupa'da 12.9, Güneydoğu Asya'da 13.4 ve Doğu Akdeniz'de 4.3 seviyesindedir. Dünyada intiharların çoğu, düşük orta gelirli ülkelerde (%79) meydana gelirken yüksek gelirli ülkeler yaşa göre standardizasyon oranında en yüksek intihar oranına (11.5) sahiptir. Düşük gelirli ülkelerin oranı (11.4) biraz daha düşüktür. 2010-2016 yaş aralığında küresel anlamda yaşa göre standardizasyon intihar oranları (9.8) düşerken sadece Amerika'da oran (6.0) artmıştır.

Tablo 2.2. Avrupa'da 100 Bin Kişiyeye Düşen İntihar Oranı (2016).



Kaynak: Eurostat (Eurostat'a göre 2016'da Türkiye'de 1866 kişi intihar ederken TÜİK'e göre bu sayı 3198)

DİE ve TÜİK verilerine göre Türkiye'de kaba tamamlanmış intihar hızı 1977'de yüz binde 1.75 iken 2016 yılında 4.03'e (Kadınlarda 1.94; Erkekler 6.10) yükselmiştir (TÜİK, 2019). Dünya Sağlık Örgütüne (2018) göre ise Türkiye'de 2016 yılında tamamlanmış intihar hızı 7.2 (Kadınlarda 3.2; Erkeklerde 11.3)'dir. TÜİK ve DSÖ arasındaki farklılığın sebebi, TÜİK verilerinin yaşa göre standardize edilmemesinden kaynaklanmaktadır.

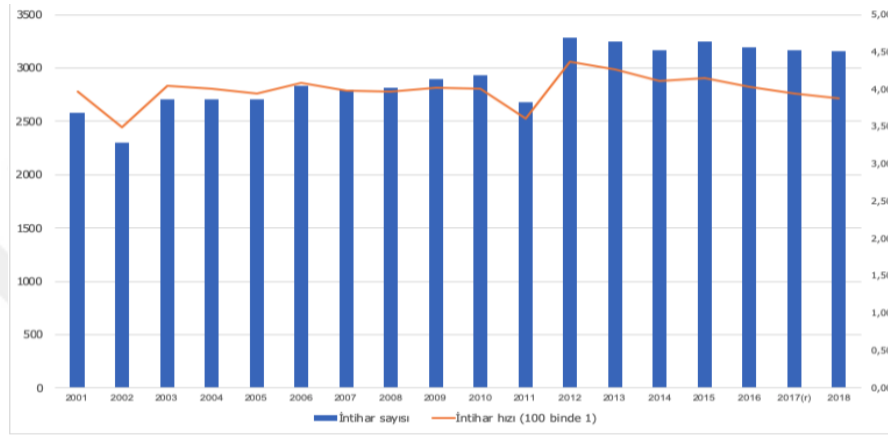
Tablo 2.3. 2002- 2018 Yılları Arasında İntihar Nedenleri

Yıl	Aile	Geçim	Hastalık	Ticaret	Eğitim	Aşk	Bilinmeyen	Diğer	Toplam
2002	493	327	895	91	88	239		168	2.301
2003	580	385	1018	147	95	266		214	2.705
2004	429	194	482	60	69	169	1283	21	2.707
2005	363	225	474	63	31	176	1175	196	2.703
2006	373	215	512	56	33	154	1379	107	2.829
2007	408	263	581	60	27	161	1234	59	2.793
2008	382	289	648	119	34	173	1032	139	2.816
2009	266	318	559	90	15	123	1351	176	2.898
2010	296	273	595	62	22	136	1354	195	2.933
2011	252	215	519	60	15	146	1248	222	2.677
2012	259	250	560	67	19	136	1754	242	3.827
2013	302	221	522	62	16	109	1759	261	3.252
2014	275	256	549	40	8	96	1725	220	3.169
2015	257	298	955	8	6	72	1584	66	3.246
2016	126	274	680	7	12	84	1971	39	3.193
2017	128	232	651	6	3	86	1352	710	3.168
2018	129	246	677	6	1	86	1155	861	3.161

Kaynak: TÜİK (2019)

Türkiye’de 2016 yılında 3193, 2017 yılında 3168 ve 2018 yılında ise 3161 kişi intihar etmiştir. Buna göre 2018 yılında günde ortalama 8 kişi intihardan dolayı hayatını kaybetmiştir. En fazla intihar sayısı İstanbul (432), Ankara (194) ve İzmir (186) illerindeyken en az intihar sayısının Bayburt (1), Artvin (4) ve Kilis (4) illerinde olduğu görülmektedir. 2018 yılında intihar edenler içinde erkekler 2391 (%75,64) kişi iken kadınlar 770 (%24,36) kişi olmuştur (TÜİK, 2019).

Tablo 2.4. Kaba İntihar Hızı



Kaynak: TÜİK (2019)

Türkiye’de 2001 ve 2018 yılları arasında intihar oranları yüz binde 3,61 ile yüz binde 4,37 arasında değişmektedir. TÜİK’e (2019) göre 2016 yılında hem kadınlarda hem erkeklerde en sık kullanılan intihar türü asıdır (%46,8). Sonrasında ise ateşli silahlar (%27,6), yüksekten atlama (%11,8) kimyevi maddeler (%5,4) ve kesici aletler (%1,6) takip etmektedir (Öncü, 2019: 93-94). Öğrenim durumu verilerine bakıldığında en yüksek intihar oranına sahip olanların ilkokul mezunu olduğu görülmektedir. Ancak yıllara göre bakıldığında bu grupta intihar sayıları düşmektedir. Lise ve üniversite mezunu kişilerin ise intihar oranı artmaktadır. İntihar verilerine yerleşim birine göre bakıldığında ise kentte çok yoğunlukta olduğu görülmektedir. En riskli grup şehirde yaşayan erkekler iken en risksiz grup ise kırsalda yaşayan kadınlardır.

2.2.2. İntiharı ele alış biçimleri

Bu başlık altında intiharın sosyal bilimlerde işlenişi incelenmiştir. Bu inceleme psikoloji, sosyoloji, felsefe ve dini alanları içermektedir.

2.2.2.1. Psikoloji boyutu

Bu başlık altında temelde üç ekol ele alınacaktır: Dinamik Kuram, Bilişsel ve Sosyal Öğrenme. Dinamik kuramın ilk alt başlığında Freud, Menninger, Adler ve Jung ele alınacaktır. Diğer alt boyutunda Klein, Winnicott, Kohut ve Kernberg ele alınacaktır. Dinamik açıdan intihara bakıldığında, öncelikle Freud ile başlamak gerekmektedir. Çünkü psikolojik boyutta intihara dair ilk yorumları kendisi getirmektedir. Psikanalitikte intihara yönelik ilk çalışmaların 20. yy. başlarında yapıldığı görülmektedir. Bu dönemde bu ekoldekilerin yaptıkları toplantılarda intihar, bireyin kendine yönelik saldırganlığı olarak tanımlanmıştır. Ancak bu yargının netliği için daha çok klinik çalışmalara ihtiyaç olduğu kararına varılmıştır (Canbolat ve Gençöz, 2019: 64). Sonrasında ise Freud, intiharın bilim açısından çözülmediği tespitini yapmış ve sonra intiharı açıklamaya girişmiştir. Freud, “Haz İlkesinin Ötesi” kitabında ilk defa “ölüm içgüdü” (Lacan “ölüm dürtüsü” kavramını kullanmaktadır) kavramından yani insanın kendisine yönelik zarar verme eğiliminden bahsetmiştir. Akabinde bu cümle bağlamında psikanalitik kuram intiharı, iki bağlamda ele almıştır: Öze yönelik saldırılar ve sevgi nesnesinin kaybı (Cebeci, 2015: 222). Psikanalitikte, kişinin içinde bulunan mevcut saldırganlık duyguları bulunmaktadır. Süperego saldırganlık duygularını bazı nedenlerden (toplum, din, gelenek vb.) dolayı kontrol etmeye çalışmaktadır. Kontrol altına alınmadığında saldırganlık dürtüleri başkalarına yönelme şeklinde olmaktadır. Ancak bazı durumlarda başkalarına saldıramayan kişi, saldırganlık duygusunu kendisine yöneltmektedir. Dolayısıyla nevrotik ve melankolik kişilerde intihar ihtimali yüksektir. Freud buna paralel olarak intiharı 360 derece döndürülmüş bir saldırganlık olarak tanımlanmıştır. Sevgi nesnesi kaybı ise kişinin içindeki duyguları yönlendireceği nesneyi bulamamasından kaynaklanır. Bu durum, saldırganlığın dönüşerek kendisine yönelmesine neden olur (Arkun, 1963). Nesne ilişkileri temsilcilerinden Klein’e göre intihar içselleştirilmiş objeyi esas alarak yorumlanmalıdır. Kişi aslında bu içselleştirilmiş objenin “kötü” tarafını yok ederek “iyi” tarafını korumaya çalışmaktadır. Kendilik psikolojisi kurucusu olan Kohut’a göre intihar, narsisistik ilişki sonucu ortaya çıkmaktadır. Kişi, içinde bulunan değersizlik benlik duygusunu örtmek için büyülenmeci (narsisistik) bir ilişkiye girmektedir. Böylelikle kişinin kendiliğinde parçalanma meydana gelmektedir. İntihar ise bunun sonucunda ortaya çıkmaktadır (Ronningstam, Weinberg ve Maltzberger, 2009: 150-151). Winnicott intiharı sahte-gerçek benlikle açıklamaya çalışmaktadır.

Gerçek benlik, bebeğin birincil ebeveynle kurduğu bağ üzerinden tanımlanmaktadır. Birincil ebeveyn ile kurulan bağ güçlü oldukça kişinin gerçek benliği güçlü olmaktadır. İntihar ise sahte benliğin tüm benliği ele geçirmesi üzerine gerçek benliğin bunu engellemeye çalışması ve tüm benliği yok etmesidir (Winnicott, 1964: 143). Kernberg, intiharı Klein'den aldığı ayrılma-birleşme mefhumuyla açıklamaktadır. Kişi bebeklikten sağlıklı bir şekilde ayrılma-birleşme sürecini tamamlamadığından bu kişilik dağılmasını yaşamaktadır. İntihar bu durum sonucunda ortaya çıkmaktadır (Kernberg, 1993; Ronningstam, Weinberg ve Maltzberger, 2008). Adler ise intiharı iki bağlamda ele almaktadır. İlk bağlamda Adler, içsel durumları sosyal ilgi ve çevreyle ilişkilendirerek açıklamaktadır. Kişi sosyal çevreden istediği ilginin olmaması durumunda intiharı tercih etmektedir. İkinci bağlam ise intikam alma duygusundan kaynaklanmaktadır. Adler'e göre kişi, ömrü boyunca aşağılık duygusuyla baş etmeye çalışmaktadır. Bununla baş edemeyeceği için intihar etmektedir. Bu intiharların gerçek amacı ise kişinin karşıdakilerinin acı çekmesini istemesidir. Böylelikle kişi intihar etmekle kendi yaşadığı acıyı, karşıdakinin içine atmaya çalışır. Menninger, intiharı Freud'un saldırganlığın dönüşü bağlamında ele almıştır. Menninger'e göre intiharın üç bileşeni vardır: 1) Başkasını öldürme isteği, 2) başkaları tarafından öldürülme isteği, 3) kendini öldürme isteği (Odağ, 2005). Bu bileşenler, kişinin ölüm ve yaşam arasındaki gerilimlerini ve kişinin yaşam arzusundan ölüm arzusuna evrilme sürecini tanımlar. Jung intiharı kolektif bilinç dışı¹⁶ bağlamında ele almaktadır. İnsanda kendini koruma adına saldırganlık dürtülerinin var olduğunu ancak medeniyetin gelişimiyle beraber artık kişide saldırganlığın dışarıdan içeriye doğru yöneldiğini ifade etmekte ve geçmişe göre cinayetin azaldığı intiharların da arttığı tezini örnek vererek savunusunu doğrulamaktadır.

Sosyal öğrenme kuramına göre kişinin davranışı ve tepkileri çevreleriyle uyumludur. Bu durum intihar için de geçerlidir. Kişiler sosyal ortamlarında, sorunlarla baş etmeyen kişilerin intihar ettiklerini gördüklerinden intiharı kendisi için çözüm yolu olarak görebilmektedir. Ancak kişilerin bu öğrenmeyi uygulamaya koyma sebepleri vardır. Stresli bir ortamda bu öğrenme aktif olmaktadır. Buna en iyi örneği Goethe'nin "Genç Werther'in Acıları" adlı kitabıdır. Kitabın etkisiyle yaşanan intiharlar

¹⁶ Jung'a (1875-1961) göre kolektif bilinç dışı, kişisel bilinç dışından farklı olarak kişinin zihninde topluma ait imgeler, simgeler ve dilden oluşmaktadır.

şaşırtıcıdır. Kitapta intihar eden bir gencin ruh durumu anlatılmaktadır. Kitabın yayınlamasından kısa süre sonra Avrupa’da kitabın kahramanı olan Werther model alınarak intihar salgını başlamıştır. Hatta literatürde bu durum “Werther Sendromu” diye tanımlanmaktadır (Eskin, 2014: 120).

Bilişsel psikolojide ise Beck ve arkadaşları intihar üzerinde durmuştur. Beck ve arkadaşlarına göre intiharların temel sebebi umutsuzluk duygusundan geleceğe yönelik karamsar olmak ve bu sebepten dolayı umutsuz olmaktan kaynaklanmaktadır (Minkoff ve ark., 1973). İntihar ile ilgili önemli çalışmaları olan Shneidmann bilişsel kuram içinde ele alınabilir. Shneidmann (1993) intiharın asıl sebebinin ümitsizlik, depresyon ve karamsarlık gibi duygulardan olmadığını savunmaktadır. İntiharın asıl sebebi kişinin süreç içinde yaşadığı psikolojik acıdır. Kişinin psikolojik ihtiyaçları karşılanmadığında kişi, acı çekmekte ve bunun sonucunda intihar etmektedir. Shneidman’da bahsedilen acıları beşe ayırmıştır. Bağlanma, kabul görme ve sevilme ihtiyacı, kontrol, düzen ve ön görülebilirlik ihtiyacı; utanç ve yenilgiden kaçma, benlik imajını sürdürebilme ihtiyacı; temel ve besleyici ilişkisini sürdürebilme ihtiyacı ve egemenlik veya saldırganlık ihtiyacıdır (Sargın ve Türkçapar, 2019).

2.2.2.2. Sosyoloji boyutu

Psikoloji disiplini intiharın temel sebebi içsel sorunlar olarak görülürken sosyolojide intiharın temel sebebi sosyal (çevresel) sorunlar olarak görülmektedir. Sosyoloji genel anlamda kişiyi intihara sürükleyen sürecin toplumun kişilerle yaşadığı sorunlardan kaynaklandığını ifade etmektedir.

Sosyolojide intihar ile ilgili ilk ciddi çalışma Durkheim’in 1897 tarihinde yazdığı “İntihar” adlı kitabıdır. Durkheim kitabında, intiharın sebebini toplum ve sosyal çevrenin etkilediğini kanıtlamaya çalışmaktadır. Durkheim bunun sonucunda “sosyal bütünleşme” kavramını üretmiştir. Genel manada intiharların nedenlerini ikiye ayırmıştır (Batıgün ve ark., 2019: 38).

1. Toplum dışı Etmenler (İntihar ve Ruh Sağlığı, İntihar ve Kalıtım, İntihar ve Kozmik ve İntihar ve Yansılama -Taklit-)
2. Toplumsal Etmenler (Bencil -Egoist-, Elcil -Alturistik- ve Kuralcılık -Anomik-)

Durkheim, intiharın sebebi olarak sosyal bütünleşmenin aşırı olduğu veya düşük olduğu zaman bu bağlamda intiharın gerçekleştiğini ifade etmiş ve intiharı dörde ayırmıştır.

1- Bencil

2- Elcil

3- Anomik

4- Ölümcül

Bencil intiharlar, kişinin toplumla ilişkisinin zayıflığından kaynaklanmaktadır. Kişinin toplumla kaynaşmaması nedeniyle intihar oranı artmaktadır. Buna örnek olarak Durkheim, Protestanlık ve Katolik mezheplerinin intihar oranlarını kıyaslamaktadır. Katolik mezhebine ait kişilerin Protestanlık mezhebine mensup olan kişilere oranla intihar oranı daha azdır. Durkheim bunun sebebi olarak Protestanlığın Katolik mezhebi gibi kişiyi kapsamadığını aktarmıştır. Protestanlıkta kişi daha bireysel bir yaşam tarzını göstermektedir. Elcil intiharlarda ise bencil intiharların tersine toplumla çok fazla bütünleşmiş bireyler odaktadır. Kişi toplumun kurallarını çokça içselleştirdiği için kendinden vazgeçerek intihar etmektedir. Bu sebepten dolayı intihar oranı artmaktadır. Buna örnek olarak Japonlar verilebilir. Toplumun kuralları öylesine içselleştirmiştir ki kişiler yaptığı hataları gururuna yedirmeyerek “hara-kiri” yapmaktadır. Anomik intiharlarda, kişiler hayatında yaşanan ani değişimlerden dolayı bir kuralsızlık durumu yaşamaktadırlar. Ani toplumsal değişimler kuralsızlık getirmektedir. Kişiler toplumla ilişkilerinde sorun yaşamaktadır. Bencil intiharlardan farklı olarak burada aniden değişim kastedilmektedir. Bundan dolayı sanayi toplumlarında yaşanan ani değişimle intihar oranı artmaktadır (Durkheim, 2002: 163-320). Durkheim ölümcül intihar türünü ayrıntılı bir şekilde açıklamayarak sadece dipnotlarda yer vermiştir. Bu tür ise aşırı, sosyal normlara bağlı olan intihar çeşididir. Durkheim buna örnek olarak köle intiharlarını göstermektedir (Eskin, 2014: 127).

Durkheim’in çalışması kritik edildiğinde denilebilir ki Durkheim intiharların ırk ve kalıtım ile bir ilişkisinin olmadığını ifade etmesine rağmen mevcut çalışmalarda bu yargı doğrulanmamaktadır. İntiharın kalıtsal bir yönü olduğu kabul edilmektedir. Durkheim, intiharların, kozmik bir ilişkisi olmadığını ifade etmektedir. Sadece intihara bakıldığında gündüz intiharlarının fazlalığına dikkat çektiği ama bunun toplumsal

yoğunluktan olduğu ifade etmektedir. Durkheim'e göre alkol kullanımı ile intiharın arasında herhangi bir ilişki yoktur. Ancak bu söylem günümüzde geçerliliğini yitirmiştir. İntihar ve ruhsal bozuklukların ilişkili olduğu kanıtlanmıştır (Batıgün ve ark., 2019: 39-42).

İntiharı açıklayan başka bir sosyolojik kuram ise Henry-Short'un oluşturduğu kuramdır. Bu araştırmacılar psikolojik (Psikanalitik) ve sosyolojik (Durkheim) kuramları birleştirerek intihar durumunu açıklamaya çalışmaktadırlar. Ancak amaçladıkları bu senteze ulaşamamışlardır. Henry ve Short, Freud'un cinayet ve saldırganlık kavramını ve Durkheim'in Anomik intiharını esas alarak intiharı açıklamaktadırlar. Aniden değişen kuralsızlık nedeniyle kişinin içinde saldırganlık dürtüleri oluşmaktadır. Bu saldırganlık dürtülerini ötekine sergilemeyen kişi, saldırganlığı kendisine yönelterek intihar etmektedir. Dolayısıyla toplum düzeniyle intihar ve cinayet arasında bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal düzen bozulduğundan kişide saldırganlık duygusu oluşur, eğer güçlü dış engeller ve zayıf iç engeller varsa kişi öfkesini karşıya yöneltir ve cinayet işler. Ancak zayıf dış engeller ve güçlü iç nedenler varsa saldırganlığı kendisine yönelterek intihar etmektedir (Douglas, 1967: 133-139).

2.2.2.3. Felsefi boyutu

Felsefe tarihinde, ölüm ve yaşam felsefesinin çok fazla işlendiğini görülmektedir. Bu durum Antik Yunan'dan -hatta mitolojilerde- günümüze kadar işlenmiştir. Hatta varoluşçu yazarlardan Albert Camus, Sisifos Söyleni kitabının başlangıcında “felsefenin tek konusunun intihar olması gerektiğini” ve insanın sabah uyandığında tüm acılara rağmen neden intihar etmemesinin açıklanması gerektiğini ifade etmektedir.

Asomotou ve ark. (2016: 69) yaptığı araştırmaya göre Yunan mitolojisinde 59 (22 Erkek ve 37 Kadın) intihar vardır. Bu intiharların 12'si suda boğulma, 11'i ası, 9'u bıçaklanma, 9'u yükseklikten atlama, 4'ü yanma ve 3'ü zehirlenmedir. 11 kişinin intiharı da belirsizdir.

Antik Yunan'da intiharla ilgili bakış açısı oldukça çeşitlidir. Kinik ve Kirene okulları, Stoacılar ve Epikürcüler hayattan beklentileri karşılanmadığı takdirde intihar edilmesinin savunulabileceğini düşünmektedirler. Ancak Antik Yunan'da felsefeye yol veren Pythagoras, Platon ve Aristo intihara olumsuz bakmışlardır. Genel anlamda

-özellikle Pythagorasçılar- doğanın yapısı ve bütünlüğünün bozulacağı düşünüldüğü için intihar kınanmıştır. Platon'a göre ruh bedene hapsedilmiştir. Ancak kişi öldüğünde ruhu bedeninden çıkarak özgürleşebilir. Ancak buna rağmen Platon, intihara karşı net bir tavır sergilemiştir. İntihar eden kişinin devlete karşı itaatsizlik ettiği için cenaze merasimi düzenlenmemesi gerektiğini savunmuştur. Aynı şekilde Aristoteles de kişinin kendisine ve devlete karşı geldiği için intihara karşı çıkmaktadır. Pythagorasçılar ve Aristoteles intiharı net ve keskin olarak karşı çıkmışlardır. Sonrasında yeni Platoncular -Plotonis- Platon kadar keskin bir şekilde tavır sergilememiştir. Plotonis, ruhun bedende hapsedilmesine rağmen ruhun isteği ile beden sonlandırılmayacağını ifade etmektedir. Plotonis'a göre bu ilişki kendi doğal seyri içinde devam ederek ruh özgürleşmelidir (Karakaya, 2018: 351-352).

Rönesans'a kadar intihar keskin bir şekilde günah olarak görülmektedir. Aydınlanma döneminde ilk defa intihar kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Daha önce "kendine kıyma" "kendini öldürme" anlamında cümleler kullanılmaktaydı. Böylece intihar kavramın üretilmesiyle intihar kavramı öznel bir olgu haline gelmiştir. Aydınlanma döneminde intihara yönelik algı değişmeye başlayarak intihara yönelik yasak uygulamalar tartışılmaya başlanmıştır. Bu süreçte intiharlarla ilgili farklı düşünceler olmasına rağmen tüm filozoflar intihara yönelik yasakların anlamsızlığı üzerine fikir birliğine varmıştır (Şen, 2008: 197-198).

18. yy. David Hume'un "Essay on Suicide and Immortality of The Soul" kitabı intihara yeni bir bakış açısı getirerek intiharı günah boyutundan çıkartarak intihar yanlısı en önemli kitap haline gelmiştir. Yirmi iki sayfadan oluşan bu kitabın ana konusu intiharın, kişinin Tanrı'ya, komşuya ve kendine karşı sorumluluğuna ters düşmediğini aktarmaktadır. Bu bağlamda Hume intihar eylemini, kişinin özgürlük alanı içinde değerlendirmiştir (Minois, 2008: 285-286).

Aydınlanma düşüncesinin en önemli filozofu olan Kant intihara çok net tavır alarak karşı çıkar. Kant'a göre intihar etmek alçaltıcı ve ahlaksızcadır. Çünkü Kant'ın geliştirdiği *Evrensel Ahlak Yasası*'nda sorumluluk ve özgürlük kavramı ön plandadır. Kişi sorumluluğu olarak özgür olabilir, özgür olduğunda ahlaklı olabilmektedir. Kişi intihar ederek sorumluluğunu reddetmiştir. Bu sebepten dolayı ahlaksız bir davranış sergilemiştir (Kant, 2002).

Bu dönemde varoluşçuların intihara bakışları farklılık göstermektedir. Çoğu varoluşçular intihara olumsuz bir tavır sergilememişlerdir. Ancak bunlardan farklı olarak Kierkegaard intiharı inanç ilişkisiyle ele almıştır. *Ölümçül Hastalık* kitabında, “Hayat umutsuzluktur, varlık hiçliktir, bu hiçliği yok etmek için ya intihar edeceksin ya da Tanrıya inanacaksın” ifadesini kullanan Kierkegaard’a göre insan, Tanrı’ya inanmakla bazı sorumlulukları kabul ettiğini ifade etmektedir. İnsanın en önemli sorumluluğu da Tanrı tarafından verilen yaşamı kabul etmek ve yaşamaktır. Kabul ve yaşamayı reddetmek, Tanrıya karşı çıkmak demektir. Bunun sonucunda oluşan intihar -başka hiçbir günaha benzemeyerek- Tanrının ihsanını reddetmek ve meydan okumak anlamlarına gelmekte, kişinin Tanrıya karşı en büyük isyanı olarak nitelemektedir (Ataer, 2006: 66).

Bu söylemleriyle teist olan Kierkegaard, ateist olan Camus’nün “Sisifos Söyleni”ne oldukça benzerdir. Camus, Sisifos “saçma” lığına (absürt) karşı umut ve intihar olarak iki yöntemin var olduğunu ancak ikisinin çözüm olmadığını ifade etmiştir. İki çözümün de insanın dünyadaki durumuna ihanettir. Çünkü en büyük *saçmalık* kişinin bu hayatta var olmasıdır. Bu saçmalıkla baş etmenin en iyi yolu, insanın içinde bulunduğu paradoksu koruyarak çatışmayı yaşamaktır. Yani Camus’ye göre kişi, umutsuzluğa, acıya ve saçmalığa rağmen yaşamayı olumlamaktadır (Yaman, 2017: 367-368).

2.2.2.4. Dinî boyutu

Akademik anlamda din ve intihar ilişkisi Durkheim’dan beri tartışılmaktadır. Bu verilerde dinin intiharlarda koruyucu bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Durkheim’a göre din, kişinin hayatında önemli bir yer tutuyorsa o kişi intihara mesafeli olur. Buna örnek olarak da Katolik ve Protestanlık karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda, dini öğretilerin baskın olduğu Katolik mezhebine bağlı olanların, Protestanlık mezhebine bağlı olanlara oranla daha az intihara meyilli olduğunu ifade ederek dinin etkililiğinin önemini vurgulamıştır.

İbrahimi dinlerde intihar kesin olarak olumsuzlanmıştır. Yahudilikte, her ne şartlarda olursa olsun bir Yahudi’nin en önemli özelliği kendi hayatını korumasıdır. Bu durum en olanaksız ve zorlu şartlarda dahi değişmemektedir. Yahudi din bilginleri, bu ilkeyi *Eski Ahit*’e -intiharı yasaklayan bir ifade olmamasına rağmen ve din bilgilerinin yorumu sonucunda olan- dayanarak ifade etmektedirler. Bunun temel sebebi ise insan

hayatının Tanrı tarafından verilmiş bir nimet olduğu ve sorumluluk inancıdır. Ayrıca Yahudilerin yaşama olumlu bakmaları bu durumu etkilemektedir (Sümer, 2015).

Hristiyanlığa göre intihar, İsa'nın temel öğretilerine aykırı bir davranıştır. *Yeni Ahit*'te intiharlarla ilgili kesin bir yasak olmamasına rağmen Hristiyan din bilginleri, *Kitab-ı Mukaddeste* bulunan "öldürmeyeceksin" emrini bu bağlamda değerlendirerek intiharı yasaklamışlardır. Hristiyanlık öğretisi, insanların kendilerini dünyaya kaptırmamalarını yüreklerinde ancak Tanrının sevgisi olması gerektiğini ifade etmektedir. İntihar eden kişi Tanrının verdiği yaşamı, nimetleri ve güzellikleri reddederek sonsuz huzuru kaybetmiş sayılır. Ancak Hristiyanlığın ilk dönemlerinde, Hristiyanlara yapılan baskılardan dolayı bazı Hristiyan din bilginleri intihara kesin tavır takınmamışlardır. Fakat Hristiyan dininde önemli bir yer tutan Augustinus'la birlikte intihara karşı kesin bir tavır sergilenmiştir (Minois, 2008). Özellikle Augustinus'tan sonra intihar kesin olarak reddedilmiştir. Augustinus'a göre intihar etmek cinayetle eş değerdir ve kesin olarak yasaklanmıştır.

İslam'da ise intihar kesin olarak yasaklanmıştır. Bu yasaklanma hem ayet hem de hadislerde sabittir. Çünkü İslam'a göre insan hayatı değerlidir. İnsan yaşamı, Allah tarafından verilmiştir ve bu yaşamın en iyi şekilde değerlendirilmesi telkin edilmiştir. Bunun en önemli argümanı ise sorumluluk duygusudur. Allah tarafından insana verilen en önemli görev insanın Allah'a karşı sorumluluk duygusudur. İslam'a göre beden, Allah tarafından verilen bir emanettir. Kişinin bu emaneti korumaması, Allah'a karşı olduğu anlamına gelmektedir. Ayrıca İslam geleneğinde intihar cinayetle eş tutulmaktadır. Tüm verilerde Müslümanlıkta diğer dinlere oranla intihar oranı daha düşüktür. Bunun sebebi kader anlayışı ve intiharın kesin olarak yasaklanması olarak ifade edilebilir. İslam geleneğinde her ne kadar intihara kesin bir yargıyla karşı çıkılsa da cenaze merasiminin İslam'a göre yapılması konusunda fakihler hem fikirdir. Hint dinlerinden Budizm, Hinduizm ve Caynizm intiharı savunurken Caynizm intiharı kabul etmemektedir. Budizm, Hinduizm ve Caynizm dinleri genellikle hayatın bir ıstırap, acı çekme, keder ve geçici olduğu inancına sahiptirler ve genellikle münzevi bir hayat tavsiye etmektedirler. Bu nedenlerle bu dinler karamsarlık sebebiyle intihara karşı çıkmamaktadır. Ancak Sihizm (Budizm ve İslam eklektik din) intihara karşı kesin tavır sergilemişlerdir. İntiharın Tanrıya en büyük saygısızlık olduğunu ifade etmektedirler. Bu ayrışmanın temel sebebi Sihizm'in İslam'dan etkilenmesi olarak

düşünülebilir (Sümer, 2015). Osmanlı döneminde ise intihara yönelik bakış açısının içinde bulunulan çağdan ciddi şekilde farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. İntihara olumsuz bakılmış ve intihar edenlere yönelik *ahiretini yaktı* algısı çok güçlü bir durumdadır. Ancak intihar vakalarında Osmanlı kültüründe Müslümanların, Müslüman olmayanlara oranla daha müsamahalı davrandığı ifade edilebilir. Gayri Müslimler -Avrupa'ya paralel- intihar eden kişilere cenaze merasimi düzenlemezken Müslüman toplumu intihar edenlere yönelik *aklını yitirdi* ifadeleriyle olayı yumuşatarak genellikle cenaze merasimini düzenlemişlerdir (Güller, 2015).¹⁷

2.2.3. İntihar risk ve koruyucu faktörler

Bu başlık altında intiharın risk faktörleri (tetikleyen) ve koruyucu faktörleri (önleyici) incelenmiştir.

2.2.3.1. Risk faktörler

Risk faktörleri dört başlık altında incelenmelidir. Bunlar; Sosyo-Demografik, Ailesel, Psikiyatrik ve Durumsal risk faktörleridir.

Sosyo-demografik risk faktörleri, çoğu değiştirilemeyecek faktörlerdir. Yaş ve Cinsiyet Faktörleri: Tamamlanmış intihar hızlarında yaş ilerledikçe intihar hızı artmaktadır. Ancak intiharların gençler arasında yayılmasıyla birlikte tamamlanmış intihar türleri arasında en yaygın yaş aralığı 15-44 yaş aralığıdır. Ayrıca cinsiyet açısından bakıldığında erkekler kadınlara oranla daha fazla risk altındadır. Medeni Durum: verilerde medeni durum intihar riskini artırmada önemli faktördür. Evli olan insanların bekâr ve dul olanlara oranla intihar riski daha azdır. İşsizlik; işsiz olan insanların intihar riski daha yüksektir. (Öncü, 2016: 4-5). Ailesel risk faktörü: ailenin hikâyesinde tamamlanmış intihar veya intihar girişimi varsa bu durum intihar riskini artırmaktadır. Bunun yanı sıra, boşanmış aile, aile içi şiddet, cinsel istismar ve ailede ruh bozukluğu hikâyesi varsa bu durum intihar riskini artırmaktadır (Özgüven, 2008: 10). Psikiyatrik risk faktörleri: tamamlanmış intiharların %90'ında psikiyatrik bir bozukluk bulunmaktadır. Duygudurum Bozukluklarında kişi toplumdan 20 kat oranında daha fazla risk altındadır. Özellikle majör depresyon ve iki uçlu bozukluğun intihar oranları daha fazladır (Öncü, 2016: 5-6). Durumsal risk faktörü: yaşamın içinde

¹⁷ 19. yy. Osmanlı toplumu arşivlerinden rastgele seçilen 100 kişinin, 28'i kara sevdâ, 20'si meysusiyet (umutsuzluk), 12'si hastalık, 8'i cinnet, 5'i fakirlik ve 3'ü de namus nedeniyle intihar etmiştir (Güller, 2017).

ortaya çıkan olaylar intihar riskini artırmaktadır. Aile veya partnerle kişilerarası ilişki veya terk edilme, fiziksel, sözel veya cinsel taciz, okul başarısızlığı, yas, kaza, hastalık vb. durumlar intihar durumunu etkileyebilmektedir (Özgüven, 2008: 11). İntihar riski değerlendirilmesine bakıldığında intiharın kesin bir nedeni hakkında konuşmak imkânsızdır. İntihar riski değerlendirilmesinde intiharla ilgili bazı kategorilere yer verilerek sınıflandırma yapılmıştır. Bu sınıflandırma şu şekildedir: Dünya Sağlık Örgütüne (World Health Organization) (2020) göre mental bozukluklar, kriz anları, kronik ağrı ve hastalıklar, çatışma, afet, şiddet, istismar ve kayıplar, mülteci olmak, göçme, yerliler, mahkum olmak veya heteroseksüel olmayan bir birey olmak ve daha önce intihar girişiminde bulunmak. Amerikan Psikiyatri Birliği: İntiharı Önleme Derneği (APA) (2020)'ne göre önceki intihar girişimi/girişimleri, ailede intihar öyküsü, madde kötüye kullanımı, duygudurum bozuklukları (depresyon, bipolar bozukluklar), ölümcül araçlara erişim, kayıplar ve diğer olaylar (örneğin, bir ilişkinin kopması veya ölüm, akademik başarısızlık, yasal zorluklar, finansal zorluklar ve zorbalık), travma veya istismar öyküsü, kronik ağrıyı içeren kronik fiziksel hastalık ve başkalarının intihar davranışına maruz kalma risk faktörleri; Suicide Prevention Resource Center'e (2020) göre önceki intihar girişimi/girişimleri; alkol veya diğer uyuşturucuların kötüye kullanılması; mental bozukluklar, özellikle depresyon ve diğer duygudurum bozuklukları, ölümcül araçlara erişim, intihar sonucu ölen birini tanımak -özellikle bir aile üyesi-, sosyal izolasyon, kronik hastalık ve yetersizlik, davranışsal sağlık hizmetlerine erişim eksikliği (Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (National Institute of Mental Health) (2020), Mental bozukluklar (özellikle depresyon ve madde bağımlılığı), önceki intihar girişimi, ailede mental bozukluk, madde kötüye kullanımı, intihar, şiddet veya fiziksel/cinsel istismar öyküsü, evde silah veya ateşli silahların bulunması; hapsedilme; başkalarının intihar davranışlarına maruz kalmak, Amerikan İntihar Önleme Birliği (American Foundation for Suicide Prevention) (2020), Depresyon, bipolar bozukluk, şizofreni, sınırda veya antisosyal kişilik bozuklukları, davranış bozukluğu, psikotik bozukluklar veya semptomlar, madde bağımlılığı bozuklukları, ciddi veya kronik fiziksel sağlık sorunları, başkalarının intiharına maruz kalma, ölümcül araçlara erişim, stresli yaşam olayları, ailede intihar veya ruh sağlığı sorunları geçmişi, çocukluk çağı istismarı, önceki intihar girişimi, (Amerikan İntihar Birliği (American Association of Suicidology) (2020), Birden fazla uyarı işareti, beklenen ya da gerçek kayıplar ya da yaşam stresleri (örneğin, romantik ayrılıklar,

yasal sorunlar, akademik başarısızlıklar), önceki intihar girişimleri. National Institute of Health Mental (NIHM) (2020)'a göre ise temel risk faktörleri şunlardır: Önceden intihar girişimi, depresyon ve diğer ruh sağlığı bozukluğu, madde bağımlılığı bozukluğu, ailede ruh sağlığı veya madde bağımlısı öyküsü, ailede intihar öyküsü, aile içi şiddet (fiziksel ve cinsel dâhil), evde tabanca veya diğer ateşli silahların bulunması, hapishanede olmak, diğerlerinin intihar davranışlarına maruz kalmak (aile üyesi, akran ve medya figürü), tıbbi hastalığa sahip olmak, 15-24 yaş aralığında veya 60 yaş üstü olmaktır. Ayrıca NIHM erkeklerin kadınlara oranla ve alt grupların ise genele oranla intihar oranlarının daha fazla olduğunu ifade etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü, intihar riskini beş boyutta ele almaktadır:

1. Sağlık Sistemi: Sağlık sistemine zamanında ulaşmada zorluklar, intihar riskini artırmaktadır. Bu nedenle sağlık sistemi hizmetlerinde etkili erişim esastır.
2. Sosyal: İntiharlarda, intihar araçlarına (silah, zehir, yükseklik vb.) ulaşımın kolay olması intihar riskini artırmaktadır. Medyanın (TV, internet, gazete vb.) kötü kullanımı intihar riskini artırmaktadır. Medyada görülen intihar örnek teşkil edebilir. Ayrıca intihar davranışları rahatlıkla öğrenebilmektedir. İntiharın diğer sosyal boyutu ise damgalanmadır. Bazı insanların damgalanması yardım çağrısını engelleyebilmektedir ve intihar riskini artırmaktadır.
3. Toplum: Toplumsal şartlar intihar riskini artırmada etkilidir. Bunlar; hastalık, savaş, çatışma, yerinden olma ve etkileşimsizlik stresleri, ayrımcılık ve travma veya istismara uğramaktır.
4. İlişkiler: İzolasyon, sosyal destek eksikliği, ilişkilerde çatışma ve kayıp olabilmektedir.
5. Bireysel: Önceki intihar girişimi, ruhsal bozukluğu, alkol veya madde kullanımı, iş veya para kaybı, umutsuzluk, kronik acı, hastalık, aile öyküsünde intihar olması, genetik ve biyolojik faktörler.

2.2.3.2. Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, intiharı önlemede önemli bir etkidir. İntihar çalışmaları akademisyenleri bu konu üzerinde çokça tartıştırmıştır. Sonuç olarak koruyucu faktörler esas alınarak kişilerin intihar durumları engellenebilir hâle getirilebilmektedir.

DSÖ'ye (2020) göre intihar riskine karşı koruyucu faktörler bulunmaktadır. Bu koruyucu faktörler, kişi hayatında müdahalede bulunduğunda intihar riski ve intihar davranışı ciddi anlamda düşmektedir. WHO bunları üç başlık altında toplamıştır:

1. *Güçlü kişisel ilişkiler*, insan ilişkilerden (aile, arkadaş, akran, eş, sevgili vb.) oluşan bir varlıktır. İnsanların kriz dönemlerinde bu ilişkiler (özellikle aile ve arkadaşların desteği) onlara destek olmaktadır ve kişiler kendilerini yalnız hissetmemektedir. Özellikle yaşlılarda bu boyut intihar riskini ciddi anlamda azaltmaktadır.

2. *Dini veya manevi inançlar*, intihar riskinden korumada en önemli faktör denebilir. Dini ve manevi duygular insanları, ruhsal, duygusal ve fiziksel anlamda güçlü kılmaktadır. Bu anlamda hayatı anlamlandırma önemli faktördür. Ayrıca bazı dinler intihara yol açan sebepleri -alkol, uyuşturucu- yasakladığı için intihar riski azalmaktadır. Bunların yanı sıra bazı inanç grupları, kişilere yalnız olmadığını ve bu anlamda sosyal destek sunabileceğini ifade etmektedir.

3. *İyi olma ve pozitif başa çıkma stratejileri yaşam stili*, iyi olma ve pozitif başa çıkma stratejileri intihar riskini azaltmaktadır. Kişinin benlik saygısı, öz kimlik ve iyimser bakış açısı koruyucu faktörlerdir. Ayrıca bu durum kırılganlığa karşı kişiyi pozitif tutar ve kişinin yaşadığı soruna karşı yardım arama yeteneğini güçlendirir. Bunların yanı sıra kişinin yaptığı egzersiz, spor, düzenli uyku kişiye bedenen iyi etkilemekte ve kişilerin sağlıklı ilişkileri geliştirmelerini olanaklı hâle getirmektedir.

Suicide Prevention Resource Center (SPRC) (2020), intihara karşı koruyucu faktörleri, bağlantılılık, fiziksel iyi olma ve ruh sağlığını koruma ve baş etme becerileri olarak ifade etmektedir.

McLean ve arkadaşları (2018) intihara karşı koruyucu faktörleri; baş etme becerileri, yaşamak için neden, fiziksel ve sağlıklı aktiviteler, aile etkileşimi, okul desteği, sosyal destek, dini katılım, bir işte çalışıyor olma, intihar davranışını bilme, sosyal değerler ve sağlık müdahalesi olarak değerlendirmişlerdir. Centers for Disease Control and Prevention (2020) göre zihinsel, fiziksel ve madde bağımlılığında etkili klinik bakım, klinik müdahalede erişimin kolay olması ve yardım arama desteği, aile ve sosyal destek (etkileşim), tıbbi ve zihinsel tedavisinde destek, problemlerle baş etme becerileri ve kültürel ve dini değerler intihara karşı koruyucu faktörlerdir. Society of Clinical Psychology (2020) göre ise sosyal destek, aile iletişimi, okul aktiviteleri,

madde bozukluğu tedavisi ve ruhsal sağlığında erişim kolay olması, baş etme becerileri, evde 18 yaş altı çocuk bulunması, hamilelik, yaşam için neden, kültürel ve dini değeri, intihar araçlarına erişim zorluğu intihara karşı koruyucu faktörlerdir.

2.2.4. İntiharı önleme konulu çalışmalar

Bu başlık altında dünyada ve Türkiye’de intiharı önleme çalışmaları ele alınmaktadır. İntihar tüm dünyada halk sağlığı sorunu olarak ele alınmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, her ülkenin ulusal önleme çalışmaları yapmalarını tavsiye etmektedir. Bundan amaç, çalışmaların etkililiğini arttırmaktır (Karabekiroğlu, 2019: 300). DSÖ’de (2011), 1980’den sonra intiharı önleme bağlamında raporlar hazırlanmaya başlanmıştır. İntiharı önleme çalışmaları genellikle birincil, ikincil ve üçüncül olarak ele alınmaktadır (Karabekiroğlu, 2019: 287-288).

Birincil önlemler, daha intihar sorunu ortaya çıkmadan yapılan çalışmalardır. Bunlar; farkındalık çalışmaları, baş etme becerileri, öz-saygı düzeyleri, beceri eğitimleri, intihar araçlarına ulaşım, medyada yer alan haberleri düzenlemek ve daha riskli olan meslek gruplarını desteklemek şeklinde olabilmektedir.

İkincil önlemler, intihar ihtimali daha az olan intihar gruplarına yönelik çalışmalardır. Bunlar, intihar taramasıyla risk grupları belirleme, gençlerde başarısızlıklar, ruh sağlığı sorunu, hapisane, yas kaybı yaşayan kişileri belirleme sürecidir. Böylelikle risk faktörleri belirlenerek kişilere baş etme becerileri kazandırılır.

Üçüncül önleme, ciddi intihar riski bulunan kişilere yönelik yapılan çalışmalardır. Bunlar; intihar girişimi, ciddi ruhsal sorunlar yaşayan kimseler, majör depresyon gibi süreçleri yaşayan kimselere yönelik çalışmalardır. Bu gruptaki kişiler, direkt tedaviye alınan kimselerdir (Özgüven ve Alıcı, 2016:73-74).

2.2.4.1. Yurt dışında yapılan çalışmalar

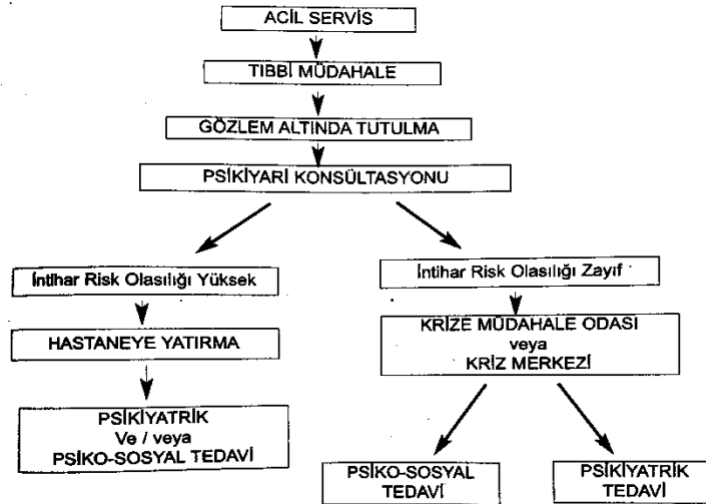
İntiharı engelleme uygulamalarından ilki, İngiltere’deki Samaritan Hareketi ve Amerika Birleşik Devletleri’nde intiharı önleme merkezleridir. Bu hareketlerin amacı, kriz aşamasındaki bireylere ulaşarak intiharı engellemeye çalışmaktır. DSÖ’nün 1984 yılında yayımladığı “2000 Yılına Kadar Herkese Sağlık” kampanyası ile birçok ülke (Kanada, ABD, Hollanda, Norveç, Finlandiya ve İsveç) ulusal intihar önleme stratejisini oluşturmuştur. İsveç Ulusal İntihar Önleme Konseyinde, Başpiskopos, üst düzey polis, halk sağlığı enstitüsü müdürü ve bir halk sağlığı profesörü, Stockholm ilk

sağlık müdürlüğünden bir denetçi, belediyeler birliği müdürü, sağlık müdürlüğünden psikiyatri profesörü, intihar araştırmaları ve önleme merkezinden iki psikiyatrist ve bir psikolog, sosyal tıp enstitüsünden bir araştırmacı hekim ve bir tıbbi gazetecisi bulunmaktadır (Eskin, 2014: 341). IASP (International Association Suicide Prevention) girişimiyle 2014 yılında DSÖ 10 Eylül’ü “Dünya İntiharı Önleme Günü” olarak ilan etmiştir. Bu ilanın amacı 10 Eylül’de toplumu intihara karşı bilinçlendirmektir (Beatrais ve Mishara, 2007; 56). The Pan American Health Organization (PAHO) ABD de intiharı bir halk sağlığı sorunu olarak kabul etmiştir. 2014-2019 stratejik planında 15-24 yaş aralığında bulunan gençlere yönelik strateji geliştirilmiştir. İngiltere’de 1992-1996 yılları arasında “Depresyonu Yenme Kampanyası (Defeat Depression Campaign” ile depresyonla baş etme hedeflenmiştir. Böylelikle intihar sayısının azaltılması amaçlanmaktadır. Sonrasında ise intiharın azaldığı görülmektedir. Avustralya’da ise 2000 yılında başlatılan “Beyondblue” projesi başka bir örnektir. Bu projenin amacı, intihar konusunda toplumu bilinçlendirmek ve birincil basamakta çalışan sağlık çalışanlarını intihar konusunda bilgilendirmektir. Avrupa’da genelde intihar çalışmaları depresyon önleme kapsamında ele alınmaktadır. Bundan dolayı depresyon merkezli çalışmalar ön plandadır. Asya’da ise genellikle intihar çalışmaları, toplumu bilgilendirmek amaçlı olduğundan ve intiharla ilgili farkındalık ve intihar semptomları belirleme üzerine çalışmalar bulunmaktadır (Karabekiroğlu, 2019: 290-291).

2.2.4.2. Yurt içinde yapılan çalışmalar

Türkiye’de intihara yönelik çalışmalar çoğunlukla Ankara Üniversitesinde 1994-2011 yılları arasında Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezinde yürütülmüştür. Ayrıca Türkiye’de ilk intihar epidemiyolojik çalışması, 1996 yılında, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi ile DSÖ ve AB ile yapılan çalışmadır. Bu kapsamda ikincil ve üçüncül önleme çalışmaları yapılmıştır. Sonrasında ise Sağlık Bakanlığı ile iş birliği yapıp acil servislerde kriz merkezleri oluşturularak burada üçüncül önleme çalışmaları yapılmıştır. Ayrıca bu merkezde intihar ile ilgili veriler toplanılarak akademik çalışmalar yapılmaktadır (Özgüven ve Alıcı, 2016:75). 2004 yılında ise Prof. Dr. Işık SAYIL’ın girişimiyle “İntiharı Önleme Derneği” adlı sivil toplum kuruluşu kurulmuştur. Bu dernekte çalışanlar ile Kriz Merkezi çalışmaları yapılmıştır (Sayıl,

2008: 57). Ulusal anlamda, Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi 2001 yılında, Batman, Diyarbakır ve Adıyaman’da, 2002 yılında Muğla’da, 2003 yılında ise Çankırı’da intihar önleme çalışmaları yapmıştır (<http://krizmerkezi.ankara.edu.tr>, Erişim Tarihi: 18.05. 2020). 2005 yılında Sağlık Bakanlığı AB ülkelerinde bulunan “İntiharı önleme programı esas alınarak, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi uygulamalarını model alarak başlatılan “Acil Serviste İntihar Girişimlerine Psikososyal Destek ve Krize Müdahale Programı” önemli bir adımdır. Otuz iki pilot ilde uygulamaya geçilmiştir. Bu programla amaçlanan, üçüncül düzeyde önleme çalışmalarıdır (Alptekin ve Duyan, 2012: 121). Aynı zamanda bu programın diğer boyutu da intihar girişiminde bulunan ailelere yönelik psikososyal desteğin sağlanmasıdır. Ayrıca bu alanda çalışacak olan sağlık personellerine (hekim, hemşire, sağlık memuru, psikolog, sosyal çalışmacı ve hasta bakıcılar) yönelik eğitimlerin düzenlenmesi amaçlanmaktadır. Böylelikle hastanelerde intihar girişimlerine yönelik psikososyal destek ve krize müdahale odaları oluşturulmuştur. 2015-2019 yılları arasında 144.133 kişiye intihar önleme farkındalık eğitimi verilmiştir. Alptekin ve Duyan (2012), hastanelerdeki intihar vakalarına yönelik çalışmaları Şekil 2.13’te özetlemiştir. Sosyal çalışmacılar genellikle psiko-sosyal destek sürecinde çalışmaya dâhil olmaktadır.



Şekil 2.13. Hastanelerde İntihar Müdahalesi Süreci

Kaynak: Alptekin ve Duyan (2012)

2.2.5. İntihar müdahalesinde sosyal çalışmacının yeri

Daha önceki sayfalarda bahsedildiği gibi intihar konusu sosyal çalışmacıların önemli faaliyet alanlarından biridir. Özellikle Türkiye’de intihar oranlarının -Avrupa ile kıyaslandığında- az olmasından dolayı sosyal hizmetin temel alanlarından biri kabul edilmemektedir. Oysa intihar oranları dikkate alındığında gelecek yıllarda bu alanın ciddi anlamda ele alınması gereken bir konu olacağı düşünülmektedir. Bu gerçekliğe rağmen sosyal hizmet alanında intihar ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında müdahaleye yönelik çalışmaların oranının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Sosyal hizmet uygulamalarında intihar müdahalesi önemli yer tutmasına rağmen intihar çalışmalarında çoğunlukla müdahaleden ziyade açıklayıcı (explanatory) ve tanımlayıcı (descriptive) çalışmalar yoğun olarak yer almaktadır (Gregory, 2013: 312). Bu durumda sosyal hizmet uygulamalarında intihar vakalarına nasıl yaklaşılabileceğine ve etkili müdahalelerin nasıl olacağına yönelik bilgi verilmemektedir. Yapılan klinik çalışmaların bazılarında ise kontrol grubunun olmaması, deneklerin rastgele seçilmemesi ve deneklerin yeterince büyük olmaması nedeniyle güvenilirlik ve genelleştirme sağlamadıklarından sonuçlar tatmin edici değildir. Dolayısıyla sosyal çalışmacıların etkili intihar müdahalesi için klinik çalışmalara ciddi bir şekilde yönelmesi gerekmektedir (Rosen ve ark. 1999; akt. Joe ve Niedermeier, 2006). Çünkü Callahan’a (1996) göre sosyal hizmet dışında diğer disiplinler intihar vakalarıyla ilgili uygulama ilkelerini geliştirmelerine rağmen sosyal hizmet disiplini bazı girişimleri olsa da halen herhangi bir ilke geliştirememiştir. Oysa sosyal hizmet disiplinin intihar vakalarıyla ilgili standartları belirleyerek uygulama kılavuzunu geliştirmesi gerekmektedir.

Klinik çalışmaların yetersizliğinden dolayı alanda bulunan sosyal çalışmacıların yetersiz olduğu görülmektedir. Feldman ve Freedenthal (2006) yaptıkları araştırmada 598 sosyal çalışmacıyla görüşmüşlerdir. Çalışma örnekleminde bulunan sosyal çalışmacıların tümü, intihar vakalarıyla karşılaştıklarını ifade etmektedirler. Buna göre sosyal çalışmacılar alanda çok fazla intihar vakalarıyla karşılaştığını ancak lisansüstü eğitim dâhil olmak üzere sosyal hizmet eğitiminin intihara yönelik önleme ve müdahale konusunda yetersiz kaldığını ifade etmektedirler. Aynı zamanda Sanders, Jacobson ve Ting (2008)’in yaptığı araştırmada intihar, alanda çalışan sosyal çalışmacıların çok sık denk geldiği bir vakadır. Aynı çalışmada, sağlık merkezlerinde çalışan ve yüksek lisans derecesine sahip olan 515 sosyal çalışmacıyla yapılan

araştırmada, sosyal çalışmacıların %86'sı herhangi bir şekilde intihar olaylarına denk gelmesine rağmen %50'sinden daha azı intihar ile ilgili herhangi bir eğitim almıştır. Osteen, Jacobson ve Sharpe (2014), sosyal çalışmacıların alanda intihar vakaları ile karşılaşmasına rağmen intiharı önleme ve müdahale noktasında eğitimlerinin yetersiz olduklarını ifade edilmektedir. Bu konuda sosyal çalışmacıların eğitimlerinin sağlanması gerektiği ifade etmektedir. Joe ve Niedermeier'a (2008: 508-509) göre ise sosyal çalışmacılar her ne kadar diğer disiplinlerden intihar ile ilgili teorileri, perspektifleri alsa da bu teoriler ve perspektifler sosyal hizmet bakış açısını sunmamaktadır. Bundan dolayı sosyal çalışmacıların intihar ile ilgili deneye dayalı çalışmalar yürüterek kendi alanında bilgileri oluşturmaları gerekmektedir. Sosyal çalışmacılar, bu çalışmalar eşliğinde sosyal hizmete uygun müdahale tasarlayarak intiharı önlemede önemli bir role sahip olabilirler. Aksi takdirde müdahalelerde istenilen düzeyde etkili olamazlar (Joe, 2006: 469; Rosen, proctor ve Staudt, 1999).

Sosyal hizmet alanında intihar ile ilgili literatür çalışması yapıldığında klinik çalışmaların oranının düşüklüğü açıkça görülmektedir. Joe ve Niedermeier (2006), sosyal çalışma alanında literatür araştırması yapmışlar ve bu araştırma 1980 ve 2006 yılında sosyal hizmet alanında yapılan, intihar ile ilgili çalışmaları kapsamaktadır. Bu çalışmada, sosyal hizmet alanında toplam 131 intihar çalışması yapılmıştır. Bu makalelerin 85'i (%64.9) açıklayıcı (explanatory) makale, 36'sı (27,5) tanımlayıcı (descriptive) makale ve 10'u ise (%7.6) klinik (Control-oriented) çalışma olarak bulunmaktadır. Bu çalışmaların 47'si (11 tanımlayıcı, 28 açıklayıcı ve 8 klinik) sosyal hizmet dergilerinde, 84'ü (25 tanımlayıcı, 57 açıklayıcı ve 2 klinik) ise sosyal hizmet dışı dergilerde yayınlanmıştır. Ayrıca bu çalışmaların büyük çoğunluğu (68) 2000'li yıllardan sonra gerçekleşmiştir. Klinik odaklı çalışmalarda orta ve düşük riskli çalışmalar yapılmıştır. Maple ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada, 2003-2013 yılları arasında sosyal hizmet alanında yayınlanan İngilizce makalelerden intihar ile ilgili çalışmaları haritalandırmıştır. Bu çalışmada 241 makale bulunmuştur. Bu makalelerin %57'sinin (137) açıklayıcı (explanatory), %33'ünün (79) betimleyici (descriptive) ve %10'unun (25) ise klinik (control studies) olduğu haritalanmıştır. Betimleyici çalışmalara bakıldığında büyük çoğunluğu (%68) nitel araştırmayken nicel araştırmalar (%27) ve karma yöntem (%5) araştırmaları bunu takip etmektedir. Betimleyici çalışmalarda çocuk ve genç (7-24) intihar davranışı konulu çalışmaların oranı yüksektir. Açıklayıcı makalelerde ise nicel makaleler (%95) büyük çoğunluğu

oluştururken nitel (%4) ve karma (%1) yöntem makalelerin oranı çok az sayıdadır. Betimleyici çalışmalara benzer şekilde açıklayıcı makaleler de çocuk ve gençlerin konu olduğu çalışmaların oranı baskın olmaktadır. Klinik (Control) makalelerde ise çoğunluğu nicel (%88) makaleler oluşurken karma yöntemle (%12) yapılan çalışmalarla karşılaşılmaktadır. Bu makalelerin %28'i intihar tedavisi ve önleme çalışmalarıdır. Bu çalışmaların başarılı oldukları ifade edilmektedir. Ayrıca bu alanda klinik çalışmaların azlığı, sosyal çalışmacıları alanda güçlü bir kanıttan yoksun bırakmaktadır.

Sanders, Jacobson ve Ting (2008) sosyal çalışmacıların intihar ve intihar girişimleriyle ilgili kesinlikle eğitim alması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Çünkü bu eğitimlerle sosyal çalışmacılar klinik çalışmalarında intihar vakalarına yargılayıcı bir tavır içinde olmayacak, danışanları rahatlatmaya yönelik ilişki geliştirecek ve aynı zamanda intihar eden kişilerin aileleriyle de ilişki kurulmasını profesyonel düzeyde öğrenecektir. Sosyal çalışmacılar ancak klinik alanda eğitim alarak bu profesyonel ilişkiyi geliştirebilirler. Böylelikle intiharlara yönelik müdahalelerde istenilen sonuç alınabilir (Manthorpe ve Iliffe, 2011). Ayrıca bu müdahalede danışan ile iletişim kurmak çok önemlidir. Böylelikle kişilerle terapötik ilişki kurulur. Sosyal çalışmacının kişileri kaynaklarla buluşturmaları gerektiği için kişinin kaynaklarından haberdar olması gerekmektedir. Ayrıca terapist sosyal çalışmacılar, intihar alanında çalışmanın zor ve stresli olduğunu bilmelidir. Bunlarla baş etmek için bu alanda çalışan diğer sosyal çalışmacılarla iletişim halinde olunması gerekmektedir. Çünkü, Sanders, Jacobson ve Ting'a (2005) göre sosyal çalışmacıların kişisel faktörler ve daha önceki intihar girişimlerinin getirdiği deneyimlerle güçlendiğini belirtirler. Fox ve Copper (1998: 155-156), intihar ile çalışan terapist sosyal çalışmacıların empati sahibi, bilgili ve sorumlu olmaları gerektiğini belirtmiştir. Bu bağlamda sosyal çalışmacıların, eğitim, destek ve paylaşım grupları oluşturmaları gerekmektedir. Böylelikle bu çalışmalar daha hesap verilebilir bir uygulama haline getirilecektir. Petrakis ve Joubert (2013: 252-253) intihar ile çalışan sosyal çalışmacılara yönelik şu öneride bulunuyor: İntihar riskinin direkt açığa çıkartılarak değerlendirilmesi gerekmektedir; değerlendirmenin kendisi müdahale değildir; danışana yönelik takip çok olmakla birlikte, sosyal çalışmacı proaktif davranmalıdır. İntihar vakalarında diğer vakalara oranla çok fazla depresyon yaşanmaktadır. Bu sebeple randevuları çok iyi düzenlenmeli ve takip edilmelidir; sosyal çalışmacı klinik aşamasında -müdahale-

danışanlara umut vermeli ve yaşadığı sorunların geçiciliği üzerine durmalıdır. Bu bağlamda terapötik ilişki kurularak danışana güvence verilmelidir. Ayrıca terapötik yaklaşım ile danışan terapi sürecinin bir parçası haline getirilmelidir. Danışan merkezli mesleklerde psikolojik stres faktöründen dolayı intihar oranının yüksek olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmada sosyal çalışmacıların intihar düzeylerinin %55.6 oranında artmasına rağmen diğer profesyonel mesleklerle karşılaştırıldığında intihar oranının yüksek olmadığı görülmektedir. Bu durumda sosyal çalışmacının psikolojik kaynakları ve mesleki bilgileri destekleyici kaynak olabilmektedir (Stack, 2004).

İntihar vakalarıyla -ki bunlar genellikle akut ve kronik vakalardan oluşmaktadır (Callahan, 1994)- çalışmak, klinik sosyal çalışmacılar için en zor alanlardan biridir (Jacobson ve ark. 2012). Bu yaşanan zorluk, alanda çalışan sosyal çalışmacılar için oldukça görünürdür. Bergmans ve arkadaşlarının (2009) yaptığı araştırmada, intihar girişimi ile çalışan terapistlerin yaşadığı sorunları ele alınmaktadır. Toplamda 27 terapistle görüşülmüştür. Bu terapistlerin 10'u sosyal çalışmacıdır. Genellikle terapistlerin intihar vakalarıyla çalışmalarında kaygı yaşadıkları ifade edilmiştir. Ayrıca alanda müdahaleye yönelik çalışan temel terapist grup, sosyal çalışmacılardır. Ancak yüksek riskli hastalarla çalışmak için uzun süreli müdahaleler gereklidir. Sosyal çalışmacılar, bu grupla çalışmak için gerekli araçlara ihtiyaç duyacaktır. Bu konuda gerekli süreçlerin tamamlanması gerekmektedir. Jacobson ve arkadaşları (2004) 697 sosyal çalışmacıyla yaptıkları araştırmada, ölümlü ve ölümlü olmayan intihar risklerine karşı sosyal çalışmacıların tutumlarını ele almaktadır. Çalışmaya katılan sosyal çalışmacıların çoğunluğu, intihar vakalarıyla çalıştıklarını belirtmiştir. İntihar vakalarını yürüten sosyal çalışmacılar stres yaşamaktadırlar. Kadın sosyal çalışmacılar, erkek sosyal çalışmacılardan daha fazla stres, suçluluk, kaygı ve utanç hissini yaşamaktadırlar. Erkeklerde ise daha fazla kaçınma davranışı sergilemektedirler. Bazı danışanlar, terapistlerin sınırlarını test etmek için zorlayabilirler. Özellikle telefonla rahatsız -ki çoğu terapist haftada 10 dakikadan fazla danışanlarla telefonla görüşmek istemez- edebilirler. Bundan dolayı terapi süreci başlamadan önce kesinlikle sözleşme hatırlatılmalıdır. Bu durum danışanların yararınadır. Çünkü ciddi anlamda profesyonellikten uzaklaşarak şefkat duygusu devreye girebilmektedir. Diğer bir zorluğu ise bazı danışanlar, terapisti arayarak intihar edeceğini söylemektedir. Bu durumda klinisyen süreci çok iyi yönetmelidir. Danışan açık veya imayla bile olsa intiharı kastediyorsa sosyal çalışmacı ciddiye

almalıdır. Klinisyen danışanın güvenliğinden emin olmalıdır. Danışan güven vermiyorsa hemen sözleşme hatırlatılarak acil servise gitmesi istenilmelidir. Kabul etmediği takdirde derhal ambulans ve polise haber verilmelidir. Ancak danışan canına kıymayacağına yönelik güven veriyorsa klinisyen onu destekleyerek sonraki randevuda konuyu ele alacağını ifade etmelidir. Ancak bu durum çok risklidir. Eğer kişiler intihar konusunda emin ise klinisyenin yapabileceği sınırlı şeyler vardır (Callahan, 1996: 453- 456). İntiharlarda risk oranı yüksek olduğu için özel grup olan yaşlılarda oldukça dikkatli olunmalıdır. Bunun için Ron'a (2008: 67-68) göre sosyal çalışmacılar, yaşlılarla terapötik ilişki kurarken bu yüksek riski dikkate alarak ilişki geliştirmelidir. Klinik sosyal çalışmacı bu ilişkide umut duygusunun (umutsuzluk, yalnızlık, çaresizlik ve ruhsal) sağlıklı olmasını dikkate almalıdır. Umutsuzluk duygusu kişilerin depresyona ve intihara yönelmesine yol açmaktadır. Sosyal çalışmacı terapötik ilişki kurarken umut dilini kullanmalıdır. Ayrıca yaşlıların anlam dünyasında –habitatında- olan kişilerle iletişimin ne anlama geldiğini fark etmesini sağlamaya yönelik terapötik ilişki geliştirilmelidir. Fraser'a (2004: 210-212) göre ise müdahale eden sosyal çalışmacılar klinik becerileri yüksek ve sosyal bilimlere yorumlamada yetenekli olmalıdır. Ayrıca sosyal çalışmacıların son dönemlerde yaşanan gelişmelerden dolayı müdahale potansiyellerini geliştirdikleri görülmektedir. Bu gelişimin esas sebepleri temel ve metodolojik olarak ayrılmıştır. Bunlar üç temel (substantive) ve üçü de metodolojik ayrımlardır:

Temel

- 1) Risk faktörü perspektifinin gelişmesi,
- 2) Pratik ile ilgili mikro sosyal teorilerin ortaya çıkması,
- 3) Yapılandırılmış tedavilerinin artan kabulü.

Metodolojik

- 1) Yıpranma ile başa çıkma yöntemleri,
- 2) Seçim etkileriyle başa çıkmak için yarı deneysel tasarımlar,
- 3) Hem metin hem de sayısal analiz için analitik yöntemlerin gelişmesi.

Fraser (2004) ve Joe ve Niedermier'e (2008) göre sosyal hizmet disiplinin diğer disiplinlerden temel farklılığının müdahaleye yönelik olmasıdır. Ancak buna rağmen

müdahaleye yönelik çalışmaların oldukça az olduğuna da dikkat çekmektedir. Oysa belirtildiği gibi eğer sosyal çalışmacılar bu alanda yeterli teori ve müdahalede beceri kazanırlarsa o kadar etkili olmaktadır. Hamilton ve Rolf (2010: 283-284) yaptığı araştırmada, sosyal çalışmacıların intihara yönelik çalışmalarında oldukça başarılı olduğu aktarılmıştır. Bunun temel sebebi ise sosyal çalışmacıların teori ve müdahalede beceri kazanmalarıdır. Bu kazanımlar sonrasında sosyal çalışmacıların olduğu bölgelerde intihar oranını oldukça azalmıştır.



3. YÖNTEM

Deneysel yöntem kullanılarak hazırlanan bu çalışmada öntest- sontest ve izleme testi ölçümlerine dayalı 2 (deney grubu, kontrol grubu) X 3 (öntest, sontest, izleme) yarı deneysel deseni kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan desen, öntest, işlem, sontest ve izlem şeklindedir. Öntest- sontest kontrol gruplu araştırma deseninde, her iki gruptan deney öncesinde ve sonrasında ölçümler alınır. Bu desende iki önemli nokta bulunmaktadır: (1) Deney öncesi iki grup arasında anlamlı bir farkın olmaması gerekmektedir. Fakat iki grup arasında anlamlı fark varsa bu konuda önlemler alınmalıdır. (2) Araştırmalarda müdahale sonrası iki grup arasında anlamlı bir fark olması önemlidir (Büyüköztürk, 2016: 19-24; Can, 2018: 246-247). Araştırma, intihar riski olan bireylere yönelik uygulanan logoterapinin etkililiğini ölçmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni logoterapi müdahalesi, bağımlı değişkeni ise danışanların intihar riskidir.

3.1. Müdahale Öncesi Hazırlık

Öncelikle sürece başlamadan Viktor Frankl Enstitüsünden Logoterapi eğitimi bitirdim (EK-8). Müdahale öncesinde intihar riski bulunan bireylerin özellikleri, yaşadığı sorunlar, risk faktörleri ve koruyucu faktörler hakkında literatür taraması yapılmıştır. Sonrasında ise logoterapi eğitmeni olan terapistlerden intihar müdahalesinde logoterapi müdahalesi süreciyle ilgili görüşler alınmıştır. Bu görüşler sonucunda ana hatlarıyla bireysel logoterapi müdahale süreci hazırlanmıştır. Ancak müdahale süreci, danışanın sürecine uygun olarak -ana hatlarından sapmama koşuluyla- esnetilmiştir. Uygulanan bireysel müdahale süreci aşağıda verilmiştir.

1. Hafta

- Tanışma
- Logoterapiyi Tanıtmak
- Anlam Krizini Tanımlama (aile, arkadaşlıklar, travma, çocukluk, gençlik, güncel, şikâyetin doğduğu çevre)
- Ümit Dili Kullanma
- Bu Çalışmadan Beklentin Nedir?

2. Hafta

- Gevşeme Teknikleri / Yönlendirilmiş İmgelem / An'da Kalma
- Bu Hafta Ne Yapılacak?
- Anlam Krizini Neden Çözememiş?
- Semptom Belirleme
- Ben-Öteki İlişkisi
- Sokratik Diyalog ile (Güçlü Yönleri)
- Anlam/Amaç Dünyasına Odaklanmak
- Ümit Dili Kullanmak

3. Hafta

- Gevşeme Teknikleri / Yönlendirilmiş İmgelem / An'da Kalma
- Geçen Hafta Özet
- Semptomu Belirlemek
- Değerleri Belirlemek
- Elde Kalan Kaynaklar
- Geçmiş Anlamlandırma
- Ödev (Mektup – Kendine Mektup Yazmak)

4. Hafta

- Gevşeme Egzersizleri / Yönlendirilmiş İmgelem /An'da Kalma (Beden Taraması)
- Geçen Hafta Özet
- Mektubu Okutmak (semptomla mesafe koymak)
- Hikâye ile Arasına Mesafe Koymak
- Aşırı Odaklanmaktan Uzak Durmak

- Krize Mesafe Koymak
- Ödev (İnsanın Anlam Arayışı kitabı)

5. Hafta

- Gevşeme Egzersizleri / Yönlendirilmiş İmgelem / An'da Kalma
- Geçen Hafta Özet
- Ödevi Ele Alma
- Tutum Değişimi
- Ben-Öteki İlişkisi
- Elde Kalana Odaklanma
- Sorun ile Yaşadığı Sorunu Arasına Mesafe Kazandırmak
- Yeniden/İlk defa Anlamlandırma
- Ödev (Sorununa Mektup/Hikâye)

6. Hafta

- Gevşeme Egzersizleri / Yönlendirilmiş İmgelem / An'da Kalma
- Geçen Hafta Özet
- Sorumluluk
- Kader
- Anlam Kaynaklarıyla İlişkisini Kurma
- Bu Yaşadığın Sorundan Neler Öğrendin?
- Ödev (Yaşamını Hikâyeleştirme)

7. Hafta

- Gevşeme Egzersizleri /Yönlendirilmiş İmgeleme / An'da Kalma
- Geçen Hafta Özet
- Sorumluluk Üzerine
- Anlam Kaynaklarıyla İlişisini Kurma
- Bu Kötü Kaderden Neler Öğrendin?

8. Hafta

- Gevşeme Egzersizleri / Yönlendirilmiş İmgelem / An'da Kalma (Beden Taraması)
- Kişiyi Bitirmeye Hazırlama
- Anlam/Anlamlandır/Anlam Krizinden Neler Öğrendin?
- Ölçekleri Uygulama

3.1.1. Katılımcıların belirlenmesi

Araştırmaya katılacak danışanların belirlenmesinde;

1. En az 18 yaşında olmak,
2. İntihar olasılığı ölçeğinde yapılan kümele analizinde en yüksek iki grubun içinde olmak (81 puan ve üzeri),
3. Müdahale sürecinde Bingöl ilinde olma şartı,
4. Psikotik bir tanının olmaması,
5. Çalışmaya katılmada gönüllü olma.

Araştırmaya dâhil edilecek danışanların belirlenmesi amacıyla Bingöl Üniversitesinde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan öğrencilere intihar olasılığı ölçeği uygulanmış ve bu kapsamda 484 öğrenciye ulaşılmıştır. Sonrasında ölçeğin kesim noktası olan 110 esas alınarak uygulamaya katılmayı kabul eden danışanlarla görüşülmüştür. Ancak kesim noktası esas alınarak yapılan görüşmelerde bazılarının intihar riski yüksek çıkması nedeniyle 4'lü kümeleme analizi (Tablo 3.1) yapılarak en yüksek iki kümenin katılımcıları belirlenmiştir. Yine de katılımcıların çoğunluğu kesim noktasının üstündedir. Görüşmeler sonucunda uygun görülen 20 danışan belirlenmiştir. 20 danışanın 10'u deney grubu (6 kadın ve 4 erkek) olurken 10'u

kontrol grubu (7 kadın ve 3 erkek) olarak rastgele seçilmiştir. Süreç içinde üç erkek danışan kendi isteğiyle terapiyi bırakmış, bir kadın danışanda ise psikoz belirtiler görülmesi nedeniyle psikiyatriye yönlendirildiği için süreçten ayrılmıştır. Kontrol grubu kişi sayısının deney grubu kişi sayısına eşit olması için kontrol grubundan rastgele dört kişi çıkarılmıştır.

Tablo 3.1. Kümeleme Analizi

	Kümeleme			
	1	2	3	4
Toplam	49,30	81,82	64,55	107,09

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi yapılan dörtlü kümeleme analizinde katılımcıların aldığı puanlar 107, 81, 64 ve 49 puanları etrafında kümelenmektedir.

Tablo 3.2. Her Puanda Kümelenen Katılımcı Sayısı

Kümeleme	1	112,000
	2	137,000
	3	182,000
	4	53,000
Geçerli		484,000
Kayıp		,000

Tablo 3.2’de kümele analiziyle elde edilen puanlar etrafından kümelenen katılımcı sayısını gösterilmektedir. Verilere göre 107 puan etrafında 53 kişi; 81 puan etrafında 137 kişi; 64 puan etrafında 182 kişi ve 49 puan etrafında 112 kişi kümelenmiştir.

Tablo 3.3. Araştırma Gruplarına Uygulanan Deneysel İşlem

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest	İzlem
Deney	İntihar Olasılığı Ölçeği Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği	Logoterapiye Dayalı Müdahale	İntihar Olasılığı Ölçeği Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği	İntihar Olasılığı Ölçeği Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği
Kontrol	İntihar Olasılığı Ölçeği Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği	İşlem yok	İntihar Olasılığı Ölçeği Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği	İntihar Olasılığı Ölçeği Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği

Araştırmada Logoterapi Yönelimli Uygulama bağımsız değişken, intihar eğilimi ise bağımlı değişkendir. Deney ve kontrol grubu rastgele seçildikten sonra ikisine öntest uygulanmıştır. Deney grubundaki her kişiye 11-14 seans logoterapötik müdahalede bulunulmuştur. Kontrol grubundaki kişilere herhangi bir işlem yapılmamıştır. İşlem aşamasından sonra her iki gruba da sontest uygulanmıştır. Son olarak 6 hafta sonra iki gruba tekrardan izleme ölçekleri uygulanmıştır (Büyüköztürk, vd. 2008:19).

Tablo 3.4. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Müdahale Grubu					Kontrol Grubu			
Ad	Yaş	Cinsiyet	Puan	Seans Sayısı	Ad	Yaş	Cinsiyet	Puan
D1	22	K	107	13	K1	23	E	104
D2	21	E	104	12	K2	21	K	104
D3	23	K	122	13	K3	22	K	112
D4	22	K	110	14	K4	24	K	125
D5	21	K	98	11	K5	23	K	105
D6	23	K	118	12	K6	24	K	114

3.2. Müdahale Süreci

İntihar riski olan bireylere yönelik uygulanan logoterapi müdahalesi, Bingöl Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırma ve Uygulama Merkezinin terapi odasında gerçekleştirilmiştir. Müdahale sürecine 02.12.2020 tarihinde başlanmış, 14.07.2021 tarihinde bitirilmiştir. Görüşmeler her danışan için haftanın bir günü olarak belirlenmiştir. Ancak belirtilen tarih ve saatte danışanın müsait olmaması veya görüşmeye engel başka sebeplerin oluşması durumunda, görüşmeyi hafta içi başka bir güne ertelemek yerine diğer haftaya devam edilmesi tercih edilmiştir. Danışanlarla anamnez (her danışanla bir anamnez görüşmesi yapılmıştır) dahil toplamda 75 görüşme yapılmıştır. Her görüşme ortalama 50 dakika sürmüştür ve görüşmelerin ses kaydı alınmıştır. Danışanların tüm görüşme özetleri ve bir danışanın tüm görüşmesi deşifre edilerek ekte sunulmuştur. Ayrıca bu özet ve deşifrelerde etik hassasiyetten dolayı katılımcıların ismi verilmemiştir. Bunun yerine deney ve kontrol grubu katılımcılarının isimleri kodlanmıştır (D1, D2, D3, D4, D5 ve D6; K1, K2, K3, K4, K5 ve K6).

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla İntihar Olasılığı (Suicide Probability Scale), Hayatın Anlam ve Amacı ve Başa Çıkma Ölçekleri kullanılmıştır. Bu ölçeklerin güvenilirliği ayrıntılı olarak alt başlıklarda verilmiştir.

3.3.1. İntihar olasılığı ölçeği (İÖÖ)

İntihar Olasılığı Ölçeği, Cull ve Gill (1988) tarafından ergenler ve yetişkinlerde intihar riskini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. 4'lü (hiçbir zaman ya da nadiren, bazen, sık sık, çoğu zaman ya da her zaman) likert tipi ölçektir. Puan arttıkça intihar riski artmaktadır. Ölçeğin özgün formu umutsuzluk (12 madde), intihar düşüncesi (8 madde), olumsuz kendilik değerlendirmesi (9 madde) ve düşmanlık (7 madde) toplam 4 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .93, test tekrar güvenirlik katsayısının .92 olduğu belirtilmektedir (Cull ve Gill, 1990; akt. Atlı, 2009). Ölçeğin orijinalinde Cull ve Gill (1988; akt. Atlı, 2009) ölçeğin puanlamasını dört gruba ayırmıştır.

- 0-24 (Normal): Bu puan aralığında olan kişiler intihar riski olmayan grubu oluşturmaktadır.
- 25-40 (Hafif): Bu gruptaki kişiler depresyon yaşayan ancak intihar riski olmayan kişilerden oluşmaktadır.
- 50-74 (Orta): Bu puan aralığındaki kişiler intihar riski orta seviyede bulunan ancak gözetim altına alınması gereken kişilerdir.
- 75-100 (Şiddetli): Bu puan aralığındaki kişiler yüksek intihar riski yaşayan kişilerdir. Acilen hastaneye yatırılması gerekmektedir.

Bu çalışmada kullanılan ölçek Atlı (2009) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığının güvenilirliği yüksek derecedir: Tüm ölçek için $\alpha = .89$; alt faktörler için ise düşmanlık $\alpha = .70$; umutsuzluk $\alpha = .78$; olumsuz kendilik değerlendirmesi, $\alpha = .79$ ve intihar düşüncesi ise $\alpha = .84$ aralığında bulunmuştur. Ölçeğin iki yarım güvenirliği analizi sonucunda, ölçeğin ilk yarısının güvenirlik katsayısı 0.81; ikinci yarısının güvenirlik katsayısı 0.85 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin puan aralığı özgün ölçekten farklıdır. Bu ölçekte puanlama 36-144 aralığındadır. Kesme noktası ise 110 puan olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak intihar olasılığı ölçeğinin iç tutarlılık ve iki yarım güvenirliği yüksek çıktığından klinik örneklemede kullanılabilir niteliği taşımaktadır.

3.3.2. Hayatın anlam ve amacı ölçeği

Hayatın anlam ve amacı ölçeği, Aydın ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 17 madde ve 2 alt boyuttan (Hayatın Anlam ve Amacı ve Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu) oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa .91; test-yarı test katsayısı .81; test-tekrar test katsayısı ise .74 ($p<0,01$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında KMO değeri .93; toplam varyansın %55,27'sini açıklamaktadır. Bu psikometrik veriler ölçeğin çalışmalarda kullanılabilecek güvenirlik ve geçerlilikte olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlamasında her soru 1-5 arasında değer almaktadır. Dolayısıyla tüm ölçek 17-85 aralığında puanlanırken puan düzeyi yükseldikçe hayatın anlamı düzeyi de yükselmektedir. Sonuç olarak hayatın anlam ve amacı ölçeği, yapılacak araştırmalarda ölçme aracı olarak kullanılabilir niteliktedir.

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 22.00 Paket Programı ile analiz edilmiştir. Klinik çalışmalarında katılımcı sayısının az olmasından dolayı parametrik test ölçülerinin yerine non- parametrik (parametrik olmayan) ölçüler kullanılmıştır. İki grup karşılaştırmalarında kullanılan bağımsız örneklem t-testinin non-parametrik alternatifi olan Mann Whitney U testi kullanılmıştır (Balcı, 2013). Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir. Ayrıca deney ve kontrol gruplarına katılanların öntest-sontest, öntest-izlem ve sontest-izleme puanlarını karşılaştırmak için Wilcoxon İşaret Sıralama testi kullanılmıştır.

Logoterapinin intihar riski olan bireylerde etkililiğini ölçmek için ölçeklerde ve alt ölçeklerde şu işlem süreci izlenmiştir:

- 1- İki grubun öntest puanlarının karşılaştırılması (Mann – Witney U Testi).
- 2- Deney grubuna katılan danışanların öntest-sontest, öntest-izleme ve sontest izleme puanlarının karşılaştırılması (Wilcoxon İşaret Sıralaması Testi).
- 3- Kontrol grubuna katılan danışanların öntest-sontest, öntest-izleme ve sontest izleme puanlarının karşılaştırılması (Wilcoxon İşaret Sıralaması Testi).
- 4- İki grubun sontest puanlarının karşılaştırılması (Mann – Witney U Testi).
- 5- İki grubun izlem test puanlarının karşılaştırılması (Mann – Witney U Testi).

4. BULGULAR VE YORUM

4.1. Müdahale Öncesi Ölçümlere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan danışanlardan elde edilen ölçeklerin öntest puanları analiz edilecektir. Bu başlık altında deney ve kontrol gruplarının öntest puanları karşılaştırılmıştır. Bu ölçeklerin hem tam puanı hem de bu ölçeklerin alt boyutlarının puanları karşılaştırılmıştır. Araştırmada sağlıklı verileri elde etmek için öntest puanlarının birbirine yakın olması yorumu daha da güçlendirecektir (Kaptan, 1998:85). Dolayısıyla deney ve kontrol grubunda bulunan danışanların ölçeklerinin tam ve alt boyutlarının puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığı bulgularla yorumlanmıştır.

4.1.1. İntihar olasılığına ilişkin bulgular

Araştırma kapsamında deney ve kontrol grubuna intihar olasılığı ölçeği uygulanmıştır. Bu kapsamda son dönemlerde umutsuzluk, intihar düşüncesi, düşmanlık ve olumsuz kendilik değerlendirmesi boyutlarının deney ve kontrol grupları arasında fark olup olmadığını gösteren ölçümleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.1. İntihar Olasılığına İlişkin Öntest Puan Ortalaması

Öntest	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Deney	6	2,72	3,39	3,05	,247
Kontrol	6	2,89	3,47	3,07	,228

Tablo 4.1’de deney ve kontrol gruplarının ölçekten aldığı ortalama puanı gösterilmektedir. Ölçek puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı

$\bar{X}=3,05$ iken kontrol grubun ortalama puanı $\bar{X} = 3,07$ olarak bulgulanmıştır. Puanların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki İntihar Olasılığı Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Öntest	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Deney Grubu	6	6,33	38,00	17,000	-,161	,937
Kontrol Grubu	6	6,67	40,00			

Tablo 4.2’de bakıldığında, araştırmaya katılan danışanların intihar olasılığı ölçeğinde müdahale öncesi deney ve kontrol gruplarının aldığı puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p > .05$).

4.1.1.1. Umutsuzluk boyutuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan danışanların son zamanlarda sorumluluk, yalnızlık, yeni baştan başlama isteği, iyi şeyler yapamama düşüncesi, öldüğünde hiç kimsenin özlemeyeceği inancı, insanların beklentisi, güvendiği arkadaş olmaması, bir şeylerin düzeleceği konusunda umutsuzluk, onaylanmama, para konusunda endişe, kayıtsız, yorgun ve mutlu olacağına dair umudunun olup olmadığına dair ölçümleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.3. Umutsuzluk Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması

Öntest	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Deney	6	3,00	3,67	3,31	,270
Kontrol	6	2,83	3,75	3,20	,348

Tablo 4.3’te deney ve kontrol gruplarının ölçekten aldığı ortalama puanı gösterilmektedir. Ölçek puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinin umutsuzluk alt boyutu deney grubun ortalama puanı $\bar{X}=3,31$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X}=3,20$ olarak bulgulanmıştır. Puanların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Umutsuzluk Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Öntest	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Deney Grubu	6	7,08	42,50	14,500	-,572	,589
Kontrol Grubu	6	5,92	35,50			

Tablo 4.4’te görüldüğü gibi intihar olasılığı ölçeğinin umutsuzluk alt boyutunda müdahale öncesinde deney ve kontrol grubunun puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p > .05$).

4.1.1.2. İntihar düşüncesi boyutuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan danışanların son zamanlarda kötü şeyler yaşaması, başkalarını cezalandırmak için intiharı düşünme, kendisini cezalandırması gerektiği, dünyanın yaşamaya değer olmadığı düşüncesi, ölürsem insanların daha iyi olacağı inancı, böyle

yaşamaktansa ölmenin daha iyi olacağı inancı, kendisini nasıl öldüreceği ve intihar etme düşüncesinin olup olmadığına dair ölçümler aşağıdaki tablolarda gösterilmektedir.

Tablo 4.5. İntihar Düşüncesi Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması

Öntest	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Deney	6	2,13	3,75	2,87	,680
Kontrol	6	2,00	3,75	2,79	,687

Tablo 4.5'te deney ve kontrol gruplarının ölçekten aldığı ortalama puanı gösterilmektedir. Ölçek puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,87$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,79$ olarak bulgulanmıştır. Puanların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki İntihar Düşüncesi Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Öntest	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Deney Grubu	6	6,83	41,00	16,000	-,322	,818
Kontrol Grubu	6	6,17	37,00			

Tablo 4.6'dan anlaşıldığı üzere intihar olasılığı ölçeğinin intihar düşüncesi alt boyutunda, müdahale öncesinde deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p > .05$).

4.1.1.3. Olumsuz kendilik değerlendirmesi boyutuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan danışanlarda son zamanlarda candan ilgilenenin olmaması, yapabileceği faydalı şeylerin olduğu inancı, insanların kendisine değer vermedikleri düşüncesi, ölürsem pek çok kişinin üzüleceği inancı, işlerin yolunda gittiği inancı, gelecek hakkında plan yapma durumu ve anneye, arkadaşlara ve babaya yakın hissedip hissetmediğine dair ölçümler aşağıdaki tablolarda gösterilmektedir.

Tablo 4.7. Olumsuz Kendilik Değerlendirmesine İlişkin Öntest Puan Ortalaması

Öntest	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Deney	6	2,89	3,44	3,18	,218
Kontrol	6	3,00	3,78	3,44	,272

Tablo 4.7’de deney ve kontrol gruplarının ölçekten aldığı ortalama puanı göstermektedir. Ölçek puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,18$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,44$ olarak bulgulanmıştır. Puanların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Olumsuzluk Kendilik Değerlendirmesi Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Öntest	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Deney Grubu	6	4,75	28,50	7,500	-1,708	,093
Kontrol Grubu	6	8,25	49,50			

Tablo 4.8’de yer aldığı gibi intihar olasılığı ölçeğinin olumsuz kendilik değerlendirmesi alt boyutunda, müdahale öncesinde deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p > .05$).

4.1.1.4. Düşmanlık boyutuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan danışanların son zamanlarda kızınca bir şeyler fırlatma, düşüncesizce hareket etme, insanlardan soyutlanmış olma ve insanlara düşmanca duygularının olup olmadığına dair ölçümler aşağıdaki tablolarda göstermektedir.

Tablo 4.9. Düşmanlık Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması

Öntest	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Deney	6	2,14	3,29	2,61	,400
Kontrol	6	2,14	3,29	2,69	,530

Tablo 4.9’da deney ve kontrol grupların ölçekten aldığı ortalama puanı gösterilmektedir. Ölçek puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,61$ iken kontrol grubun ortalama puanı $\bar{X} = 2,69$ olarak bulgulanmıştır. Puanların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Düşmanlık Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Öntest	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Deney Grubu	6	6,33	38,00	17,000	-,163	,937
Kontrol Grubu	6	6,67	40,00			

Tablo 4.10’da yer aldığı gibi intihar olasılığı ölçeğinin düşmanlık alt boyutunda müdahale öncesinde deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>.05$).

4.1.2. Hayatın anlam ve amacına ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan danışanların son zamanlarda hayatın anlam ve amaçlılığı ve hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu olup olmadığına dair ölçümler aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.11. Hayatın Anlam ve Amacına İlişkin Öntest Puan Ortalaması

Öntest	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Deney	6	1,94	3,18	2,05	,475
Kontrol	6	1,88	3,12	2,63	,419

Tablo 4.11, deney ve kontrol gruplarının ölçekten aldığı ortalama puanı göstermektedir. Ölçek puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 5 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,05$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,63$ olarak bulgulanmıştır. Puanların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.12. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Anlam ve Amaç Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Öntest	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Deney Grubu	6	6,67	40,00	17,000	-,160	,937
Kontrol Grubu	6	6,33	38,00			

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi hayatın anlam ve amaçlılığı ölçeğinin müdahale öncesinde deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>.05$).

4.1.2.1. Hayatın anlam ve amaçlılığı boyutuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan danışanların son zamanlarda anlam ve amaç, üretmek, paylaşmak, zevk aldığı uğraş, başarılı, değerler ve inançlar, zorluklarla mücadele etme, anlam ve yaşamak için neden, umut ve heyecan, mücadele etmenin hayata anlam kattığı ve başarmak istenilen şeylerin olup olmadığına dair ölçümler aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.13. Hayatın Anlam ve Amaçlılık Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması

Öntest	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Deney	6	2,18	3,82	2,98	,552
Kontrol	6	2,18	3,64	3,10	,509

Tablo 4.13'te deney ve kontrol gruplarının ölçekten aldığı ortalama puanı gösterilmektedir. Ölçek puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 5 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,98$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,10$ olarak bulgulanmıştır. Puanların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.14. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Hayatın Anlam ve Amaçlılık Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Öntest	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Deney Grubu	6	5,92	35,50	14,500	-,563	,589
Kontrol Grubu	6	7,08	42,50			

Tablo 4.14'te yer aldığı gibi hayatın anlam ve amacı ölçeğinin hayatın anlam ve amaçlılığı alt ölçeğinde müdahale öncesinde deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p > .05$).

4.1.2.2. Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu boyutuna ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan danışanların son zamanlarda anlamsız ve boş bir hayata sahip olma, ruhsal bir boşluk içinde olma ve tat alamama, bıkkınlık, iyiye ve güzele dair bir şey bulamama, hayata bağlayan bir amacın olmaması ve geleceğe umutsuz bakmaya dair ölçümler aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.15. Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutuna İlişkin Öntest Puan Ortalaması

Öntest	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Deney	6	1,17	2,50	1,191	,534
Kontrol	6	1,17	2,33	1,77	,467

Tablo 4.15'te deney ve kontrol gruplarının ölçekten aldığı ortalama puan gösterilmektedir. Ölçek puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 5 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 1,191$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 1,77$ olarak bulgulanmıştır. Puanların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 4.16. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesindeki Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Puan Dağılımına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Öntest	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Deney Grubu	6	7,00	42,00	15,000	-,483	,699
Kontrol Grubu	6	6,00	36,00			

Tablo 4.16'da görüldüğü gibi hayatın anlam ve amacı ölçeğinin hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu, müdahale öncesinde deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>.05$).

4.2. Müdahale Sonrası Ölçümlere İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmaya katılan danışanlardan elde edilen ölçeklerin sontest ve izleme puanları analiz edilecektir. Bu başlık altında deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme puanları ortalamaları incelenecek, sonrasında ise deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme puanları istatistiksel olarak karşılaştırılacaktır. Ayrıca deney ve kontrol grupların grup içi öntest-sontest, sontest-izleme ve öntest-izleme verileri karşılaştırılmıştır. Danışanlardan elde edilen ölçeklerin hem tam puanı hem de bu ölçeklerin alt boyutlarının puanları karşılaştırılmıştır. Dolayısıyla deney ve kontrol grubunda bulunan danışanların ölçeklerinin tam ve alt boyutlarının puanlarının anlamlı bir fark olup olmadığı bulgulanarak yorumlanmıştır.

4.2.1. İntihar olasılığına ilişkin bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol grubuna intihar olasılığı ölçeği sontest ve izleme testleri uygulanmıştır. Bu kapsamda sontest ve izlemede umutsuzluk, intihar düşüncesi, düşmanlık ve olumsuz kendilik değerlendirmesi boyutlarının sontest ve izleme ölçümlerinde yaşanan puan farklılığı ele alınmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme puan ortalamaları, kontrol ve deney grupların sontest ve izleme puanları karşılaştırılması ve grup içi öntest-sontest, öntest-izleme ve sontest-

izleme ölçümlerinde yaşanan puan farklılıkları aşağıdaki tablolarda istatistiksel olarak verilmiştir.

Tablo 4.17. İntihar Olasılığına İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması

Testler	Gruplar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Sontest	Deney	6	1,14	1,92	1,59	,275
	Kontrol	6	2,72	3,08	2,87	,132
İzleme	Deney	6	1,44	2,06	1,78	,245
	Kontrol	6	2,53	3,08	2,82	,229

Tablo 4.17’de deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme intihar olasılığı ölçeğinde aldığı ortalama puan gösterilmektedir. Sontest puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 1,59$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,87$ olarak bulgulanmıştır. İzleme puanlamasında ise deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 1,78$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,82$ olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.18. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki İntihar Olasılığının Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Testler		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Sontest	Deney Grubu	6	3,50	21,00	,000	-2,882	,002
	Kontrol Grubu	6	9,50	57,00			
İzleme	Deney Grubu	6	3,50	21,00	,000	-2,882	,002
	Kontrol Grubu	6	9,50	57,00			

Tablo 4.18’de sontest ve izlemede deney grubunun intihar olasılığı ölçeği puanının, kontrol grubunun puanından anlamlı şekilde farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla iki grubun sontest ve izleme puanları karşılaştırılarak istatistiksel analizi verilmiştir. Yapılan analize göre deney grubunun sontest puanları ile kontrol grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p > .05$). Ayrıca izleme puanlarına da bakıldığında deney grubunun izleme puanları ile kontrol grubunun izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p > .05$). Fark puanlarının sıralamalar toplamına bakıldığında farkın deney grubunun lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara dayanarak logoterapi müdahalesinin intihar olasılığı olan danışanlarda intihar riskini kalıcı olarak azaltmada etkili olduğu yorumu yapılabilir ($p > .05$).

Tablo 4.19. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki İntihar Olasılığı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Deney Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,201	0,28
	Pozitif Sıralar	0	0	,00		
	Eşit	0	0			
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,207	0,27
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0	0			
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,207	0,27
	Pozitif Sıralar	6	3,50	21,00		
	Eşit	0	0			
	Toplam	6				

Tablo 4.19’da logoterapi müdahalesinin intihar olasılığı bulunan danışanlarda etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla deney grubunda, grup içi yaşanan puan farklılığın anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Öncelikle deney grubun öntest-sontest puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için puanları arasında karşılaştırma yapılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubun öntest-izleme puanları farklarının anlamlı olup olmadığını anlamak için karşılaştırma yapılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın izleme lehinde olduğu görülmektedir. Son olarak sontest-izleme puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamına dikkate edildiğinde, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Bu analizlere dayanarak izlemede puanın anlamlı düşmesine rağmen logoterapi müdahalesinin intihar olasılığı olan danışanlarda intihar olasılığını düşürmede kalıcı olarak etkilidir.

Tablo 4.20. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki İntihar Olasılığı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Kontrol Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	4	3,50	14,00	-1,761	0,78
	Pozitif Sıralar	1	1,00	1,00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	4	4,50	18,00	-1,577	,115
	Pozitif Sıralar	2	1,50	3,00		
	Eşit	0				
	Toplam					
Kontrol Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	2	3,50	7,00	-,736	,461
	Pozitif Sıralar	2	1,50	3,00		
	Eşit	2				
	Toplam	6				

Tablo 4.20’de kontrol grubundaki danışanların intihar olasılıklarının grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Bu analizlere dayanarak kontrol grubunun öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); öntest – izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Sonuç olarak kontrol grubundaki danışanların intihar olasılığı puanlarında süreç boyunca anlamlı fark çıkmamıştır.

4.2.1.1. Umutsuzluk boyutuna ilişkin bulgular

Bu bölümde danışanların sorumluluk, yalnızlık, yeni baştan başlama isteği, iyi şeyler yapamama düşüncesi, öldüğünde hiç kimsenin özlemeyeceği inancı, insanların beklentisi, güvendiği arkadaş olmaması, bir şeylerin düzeleceği konusunda umutsuzluk, onaylanmama, para konusunda endişe, kayıtsız ve yorgun ve mutlu olacağına dair umuda dair ölçümlerin sontest ve izleme ölçümlerinde yaşanan değişikliği ele alınmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol grupların sontest ve izleme puan ortalamaları, kontrol ve deney grupların sontest ve izleme puanları karşılaştırılması ve grup içi öntest-sontest, öntest-izleme ve sontest-izleme ölçümlerinde yaşanan puan farklılıkları aşağıdaki tablolarda istatistiksel olarak verilmiştir.

Tablo 4.21. Umutsuzluk Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması

Testler	Gruplar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Sontest	Deney	6	1,17	2,17	1,73	,359
	Kontrol	6	2,92	3,50	3,19	,187
İzleme	Deney	6	1,50	2,33	2,05	,305
	Kontrol	6	2,75	3,58	3,18	,322

Tablo 4.21’de deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme umutsuzluk alt boyutunda aldığı ortalama puanı gösterilmektedir. Sontest puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 1,73$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,19$ olarak bulgulanmıştır. İzleme puanlamasında ise deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,05$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,18$ olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.22. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Umutsuzluk Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Testler		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Sontest	Deney Grubu	6	3,50	21,00	,000	-2,903	,002
	Kontrol Grubu	6	9,50	57,00			
İzleme	Deney Grubu	6	3,50	21,00	,000	-2,892	,002
	Kontrol Grubu	6	9,50	57,00			

Tablo 4.22’de sontest ve izlemede deney grubunun intihar olasılığı ölçeğinin umutsuzluk alt boyutu puanının, kontrol grubunun puanından anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla iki grubun sontest ve izleme puanları karşılaştırılarak istatistiksel analizi verilmiştir. Yapılan analize göre deney grubunun sontest puanları ile kontrol grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p > .05$). Ayrıca izleme puanlarına da bakıldığında deney grubunun izleme puanları ile kontrol grubunun izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p > .05$). Fark puanlarının sıralamalar toplamına bakıldığında farkın deney grubunun lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara dayanarak logoterapi müdahalesinin umutsuz olan danışanlarda umutsuzluğu kalıcı olarak azaltmada etkili olduğu yorumu yapılabilir ($p > .05$).

Tablo 4.23. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Umutsuzluk Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Deney Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,201	0,28
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,226	0,26
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,207	,027
	Pozitif Sıralar	6	3,50	21,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tablo 23'te logoterapi müdahalesinin intihar olasılığı ölçeğinin alt boyutu olan umutsuzluk duygusu olan danışanlarda etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla deney grubunda, grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Öncelikle deney grubunun öntest-sontest puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubunun öntest-izleme puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın izleme lehinde olduğu görülmektedir. Son olarak sontest-izleme puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamına dikkat edildiğinde, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Bu analizlere dayanarak izlemede puanın anlamlı düşmesine rağmen logoterapi müdahalesi, umutsuzluk duygusu yaşayan danışanlarda intihar olasılığını düşürmede kalıcı olarak etkilidir.

Tablo 4.24. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Umutsuzluk Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Kontrol Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	3	2,67	8,00	-,135	,893
	Pozitif Sıralar	2	3,50	7,00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	4	2,88	11,50	-,210	,833
	Pozitif Sıralar	2	4,75	9,50		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	2	4,00	8,00	-,137	,891
	Pozitif Sıralar	3	2,33	7,00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				

Tablo 24’te kontrol grubunda danışanların intihar olasılık ölçeğinin alt boyutu olan umutsuzluk grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Bu analizlere dayanarak kontrol grubunun öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); öntest-izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Sonuç olarak kontrol grubundaki danışanların umutsuzluk puanlarında süreç boyunca anlamlı fark çıkmamıştır.

Mohammadi, Fard ve Heidari’nin (2014) depresyon sorunu olan kadınlarda umut etkinliği klinik çalışmasında logoterapi temelli grup terapi uygulanmıştır. Bu çalışma sonucunda logoterapinin deney grubunda olan depresyondan muzdarip olan kadın danışanlarda umutlarını arttırmada kontrol grubuyla aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Koulaee ve ark.’ın (2018) çalışmasında logoterapinin kanser hastalarında depresyonun etkililiğini belirlemeye çalışmışlardır. Bu kapsamda yapılan tarama çalışması sonucunda, kansere yönelik logoterapi müdahalesinin 8-10 seans arasında değişen bir süresi olmuş ve logoterapinin kanserli hastalarda depresyonu düşürmede oldukça etkili olduğu görülmüştür. Kouhpayezadeh ve ark. (2019)’nın çalışmasında logoterapinin yaşlı öğretmenlerde mutluluk ve umutlarına etkililiğinin belirlenmesine çalışılmıştır. Bu kapsamda yaptığı deneysel çalışmaya göre logoterapi merkezli eğitimler, emekli öğretmenlerin umut ve mutluluğu üzerinde etkilidir. Oladi ve ark. (2018) çalışmasında grup logoterapinin omurilik yaralanması hastalarında

umutsuzluk üzerindeki etkisini göstermeye çalışmışlardır. Bu klinik çalışma (sekiz hafta) sonucunda deney grubu lehinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak logoterapi, omurilik yaralanması hastaları için umudu arttırmakta etkilidir.

İntihar sebeplerine bakıldığında en büyük ruhsal etkenin kişinin yaşadığı depresyon sorunu olduğu görülmektedir. İlgili çalışmalara bakıldığında da intihar edenlerin büyük çoğunluğunun depresyon tanısı almış olduğu tespit edilmektedir (Eskin, 2014). Depresyonun temel sebebi ise umutsuzluktur. Umutsuzluk ise genellikle gelecek ile ilgili bir durumdur. Beck (1976) depresyonu kendine, dünyaya ve geleceğe dair umudun olmaması ile ilgili olarak tanımlamaktadır. Kişi bu durumdan çıkamayacağı için kendine dair suçlayıcı düşüncelere sahip olur ve bu durum, değişim imkanını sağlamadığı için veya bu durumda olduğu için dünyayı suçlar. Dolayısıyla geleceğe dair bir ümidi kalmaz. Ünlü varoluşçu filozof Kierkegaard umutsuzluğu, ihtimallerin yok sayılması olarak açıklamaktadır. Kişiler içinde bulunduğu durumu tek ihtimal olarak kabul etmektedir. Oysa Kierkegaard'e göre hayat ihtimallerle kaimdir.

4.2.1.2. İntihar düşüncesi boyutuna ilişkin bulgular

Bu başlık altında ise danışanların kötü şeyler, başkalarını cezalandırmak için intihar, kendisini cezalandırmak gerektiği, dünyanın yaşamaya değer olmadığı, ölürsem insanların daha iyi olacağı, böyle yaşamaktansa ölmenin daha iyi olacağı, kendini nasıl öldüreceği ve intihar etme düşüncelerine dair ölçümlerin sontest ve izleme ölçümlerinde yaşanan değişiklikler ele alınmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol grupların sontest ve izleme puan ortalamaları, kontrol ve deney gruplarının sontest ve izleme puanlarının karşılaştırılması ve grup içi öntest-sontest, öntest-izleme ve sontest-izleme ölçümlerinde yaşanan puan farklılıkları aşağıdaki tablolarda istatistiksel olarak verilmiştir.

Tablo 4.25. İntihar Düşüncesi Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması

Testler	Gruplar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Sontest	Deney	6	1,00	1,38	1,12	,136
	Kontrol	6	1,25	2,88	2,25	,661
İzleme	Deney	6	1,13	1,50	1,27	,184
	Kontrol	6	1,13	3,13	2,18	,714

Tablo 4.25'te deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme intihar düşüncesi alt boyutunun aldığı ortalama puanı gösterilmektedir. Sontest puanlaması her soruda en

düşük 1 puan, en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 1,12$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,25$ olarak bulgulanmıştır. İzleme puanlamasında ise deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 1,27$ iken kontrol grubun ortalama puanı $\bar{X} = 2,18$ olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.26. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki İntihar Düşüncesi Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Testler		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Sontest	Deney Grubu	6	3,67	22,00	1,000	-2,746	,004
	Kontrol Grubu	6	9,33	56,00			
İzleme	Deney Grubu	6	4,25	25,50	4,500	-2,205	,026
	Kontrol Grubu	6	8,75	52,50			

Tablo 4.26’da sontest ve izlemede deney grubun intihar olasılığı ölçeğinin intihar düşüncesi alt boyut puanının, kontrol grubunun puanından anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla iki grubun sontest ve izleme puanları karşılaştırarak istatistiksel analizi verilmiştir. Yapılan analize göre deney grubun sontest puanları ile kontrol grubun sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p>.05$). Ayrıca izleme puanlarına da bakıldığında deney grubun izleme puanları ile kontrol grubun izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralamalar toplamına bakıldığında farkın deney grubunun lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre logoterapi müdahalesinin intihar düşüncesi olan danışanlarda intihar riskini kalıcı olarak azaltmada etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir ($p>.05$).

Tablo 4.27. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki İntihar Düşüncesi Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Deney Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,201	0,28
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,201	,028
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-,2,121	,034
	Pozitif Sıralar	5	3,00	15,00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				

Tablo 4.27’de logoterapi müdahalesinin intihar olasılığı ölçeğinin alt boyutu olan intihar düşüncesi olan danışanlarda etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla deney grubunda, grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Öncelikle deney grubunun öntest-sontest puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için karşılaştırma yapılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubunun öntest-izleme puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için puanlar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın izleme lehinde olduğu görülmektedir. Son olarak sontest-izleme puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamına dikkat edildiğinde, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Bu analizlere dayanarak söylenebilir ki izlemede puanın anlamlı düşmesine rağmen logoterapi müdahalesinin umutsuzluk duygusu yaşayan danışanlarda intihar düşüncesini düşürmede kalıcı olarak etkilidir.

Tablo 4.28. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki İntihar Düşüncesi Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Kontrol Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,207	0,27
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	4	3,50	14,00	-1,753	,080
	Pozitif Sıralar	1	1,00	1,00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	3	3,17	9,50	-,542	,588
	Pozitif Sıralar	2	2,75	5,50		
	Eşit	1				
	Toplam	6				

Tablo 4.28’de kontrol grubunda danışanların intihar olasılık ölçeğinin alt boyutu olan intihar düşüncesi grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Bu analizlere dayanarak kontrol grubunun öntest-sontest arasında anlamlı bir fark olduğu ($p>.05$); öntest-izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Sonuç olarak kontrol grubundaki danışanların umutsuzluk puanlarında öntest-sontest arasındaki fark anlamlı çıksa da sonradan öntest-izleme ve sontest-izlemede anlamlı fark oluşmamıştır.

İntihar düşüncesi, intihar davranışına giden ilk adımdır. Dolayısıyla intihar davranışına nispeten oranı oldukça yüksektir. Frankl (2014), intihar düşüncesiyle genel kişinin hayatla bir pazarlık içinde olduğunu ileri sürer ve Frankl bu durumu “bilanço intiharları” olarak adlandırır. Kişiye göre hayatın aldıkları verdiklerinden daha fazladır ve bu sebepten dolayı intiharı düşünmektedir. Çünkü hayat acımasızca davranmıştır. Bu durumdaki kişiler suçlayıcı bir tavır sergilemektedir. İtalyan varoluşçu psikiyatr Borgna, *Bekleyiş ve Umut* (2015) adlı kitabında, intiharı varoluşsal veya nevrotik bir sorun olarak değerlendirmiştir. Ancak varoluşsal tanımlamayı genişlettiğimizde intiharın iki temel nedeni olarak psikotik ve varoluşsal kriz olmak üzere iki türde ele alınmalıdır. Psikotik intiharlar, genellikle atak sırasında veya şizofren kişilerde ortaya çıkmaktadır. Oysa varoluşsal kaynaklı intiharlarda temel

neden kişinin yaşadığı anlam krizidir. Kişi aslında kendini yok ederek anlam krizini çözmeye çalışmaktadır.

4.2.1.3. Olumsuz kendilik değerlendirmesi boyutuna ilişkin bulgular

Bu bölümde danışanlarda candan ilgilenenin olmaması, yapabileceği faydalı şeylerin olduğu, insanların değer vermedikleri, ölürsem pek çok kişinin üzüleceği, işlerin yolunda gittiği, gelecek hakkında plan yapmanın ve anneye yakın, arkadaşlara yakın ve babaya yakın hissedip hissetmediğine dair ölçümlerin sontest ve izleme puanlarında yaşanan değişiklikler ele alınmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme puan ortalamaları, kontrol ve deney gruplarının sontest ve izleme puanlarının karşılaştırılması ve grup içi öntest-sontest, öntest-izleme ve sontest-izleme puan farklılıkları aşağıdaki tablolarda istatistiksel olarak verilmiştir.

Tablo 4.29. Olumsuzluk Kendilik Değerlendirmesi Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması

Testler	Gruplar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Sontest	Deney	6	1,33	2,67	1,98	,508
	Kontrol	6	3,11	3,33	3,24	,109
İzleme	Deney	6	1,33	2,44	2,05	,475
	Kontrol	6	3,00	3,56	3,20	,237

Tablo 4.29’da deney ve kontrol grupların sontest ve izleme olumsuz kendilik değerlendirmesi alt boyutunun aldığı ortalama puan gösterilmektedir. Sontest puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır.

İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 1,98$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,24$ olarak bulgulanmıştır. İzleme puanlamasında ise deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,05$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,20$ olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.30. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Olumsuz Kendilik Değerlendirmesi Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Testler		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Sontest	Deney Grubu	6	3,50	21,00	,000	-2,908	,002
	Kontrol Grubu	6	9,50	57,00			
İzleme	Deney Grubu	6	3,50	21,00	,000	-2,913	,002
	Kontrol Grubu	6	9,50	57,00			

Tablo 4.30’da sontest ve izlemede deney grubun intihar olasılığı ölçeğinin alt boyutu olan olumsuz kendilik değerlendirmesi puanının, kontrol grubunun puanından anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla iki grubun sontest ve izleme puanları karşılaştırarak istatistiksel analizi verilmiştir. Yapılan analize göre deney grubun sontest puanları ile kontrol grubun sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p>.05$). Ayrıca izleme puanlarına da bakıldığında deney grubun izleme puanları ile kontrol grubun izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralamalar toplamına bakıldığında farkın deney grubunun lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara dayanarak logoterapi müdahalesinin olumsuz kendilik değerlendirmesi olan danışanlarda olumsuz kendilik değerlendirmesini kalıcı olarak azaltmada etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir ($p>.05$).

Tablo 4.31. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Olumsuz Kendilik Değerlendirmesi Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Deney Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,201	,028
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,207	,027
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,207	,027
	Pozitif Sıralar	6	3,50	21,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tablo 4.31’de logoterapi müdahalesinin intihar olasılığı ölçeğinin alt boyutu olan olumsuz kendilik değerlendirmesi duygusu olan danışanlarda etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla deney grubunda, grup içi yaşanan puan farklılığın anlamlılığını belirlemek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Öncelikle deney grubunun öntest-sontest puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için puanlar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubun öntest-izleme puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için puanlar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$).

Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın izleme lehinde olduğu görülmektedir. Son olarak sontest-izleme puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamına dikkate edildiğinde, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Bu analizlere dayanarak izlemede puanın anlamlı düşmesine rağmen logoterapi müdahalesi, olumsuz kendilik değerlendirmesi yaşayan danışanlarda intihar olasılığını düşürmede kalıcı olarak etkilidir.

Tablo 4.32. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Olumsuz Kendilik Değerlendirmesi Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Kontrol Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	5	3,80	19,00	-1,807	,071
	Pozitif Sıralar	1	2,00	2,00		
	Eşit	0				
	Toplam					
Kontrol Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	4	3,38	13,50	-1,625	,104
	Pozitif Sıralar	1	1,50	1,50		
	Eşit	1				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,201	,028
	Pozitif Sıralar	6	3,50	21,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tablo 4.32’de kontrol grubunda danışanların intihar olasılık ölçeğinin alt boyutu olan olumsuz kendilik değerlendirmesi grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Bu analizlere dayanarak kontrol grubunun öntest-sontest arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); öntest-izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Sonuç olarak kontrol grubundaki danışanların olumsuz kendilik değerlendirmesi puanlarında önce anlamlı bir fark yokken sonradan (sontest-izleme) anlamlı bir fark çıkmıştır.

Esalati, Arab ve Mehninezhad’in (2019b) yaptığı araştırma, üniversite öğrencilerinde logoterapinin psikolojik iyi halinin ve öz şefkat üzerindeki etkililiğini belirlemeyi amaçlamıştır. Bu kapsamda, depresyon sorunu yaşayan deney ve kontrol gruplu danışanlar oluşturulmuştur. Sekiz hafta süren terapi sonucunda deney ve kontrol

grubunda psikolojik iyi hal ve öz şefkat konusunda anlamlı bir fark oluşmuştur. Dolayısıyla logoterapi temelli grup terapisi, danışanlarda öz şefkat üzerinde etkilidir. Şanlı (2016), logoterapinin ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmada üzerindeki etkililiğini araştırmıştır. Çalışmada solomon dört grup deneysel modeli kullanılmıştır. Deney gruplarına 11 hafta sürecek logoterapi temelli psikoeğitim verilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulama bittikten sonra bütün gruplara izleme testi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, logoterapinin deney grubunda olumsuz kimlik algısı düzeyleri anlamlı ölçüde azalırken, olumlu kimlik algısı anlamlı düzeyde artırdığı görülmektedir.

Olumsuz kendilik değerlendirmesi, genellikle kişilerin çevresiyle ilgili algılardan oluşmaktadır. Ben değersizim, beceriksizim, aptalım vb. düşünceleri baskın olmaktadır. Kişiler aktüel yaşamda bu düşünceleri çok abartırlar. Öyle ki bu kanıları desteklemek için kanıt toplamaya çalışırlar. Olumsuz kendilik düşünceleri temel sebebi erken dönem yaşantılarda görülmektedir. Özellikle saygı ve onaylanma ihtiyaçlarında yoksunluk yaşayan kişilerde kendilerine yönelik değersizlik duygusu güçlü bir şekilde yaşanmaktadır. Bu süreçte kişilerin destekleyici faktörleri etkin olmadığında kişiler, derin bir anlam krizi yaşayarak hiçlik duygusunu yaşarlar. Yaşadığı bu hiçlik gerilimini yok etmek için -ki varlık durumunu korumak için- intihar girişiminde bulunurlar.

4.2.1.4. Düşmanlık boyutuna ilişkin bulgular

Bu başlık altında danışanların kızınca bir şeyler fırlatma, düşüncesizce hareket etme, insanlardan soyutlanmış olma ve insanların düşmanca duygularına dair sontest ve izleme puanlarında yaşanan değişiklikler ele alınmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme puan ortalamaları, kontrol ve deney gruplarının sontest ve izleme puanları karşılaştırması ve grup içi öntest-sontest, öntest-izleme ve sontest-izleme ölçümlerinde yaşanan puan farklılıkları aşağıdaki tablolarda istatistiksel olarak verilmiştir.

Tablo 4.33. Düşmanlık Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması

Testler	Gruplar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Sontest	Deney	6	1,00	1,57	1,38	,215
	Kontrol	6	2,00	3,14	2,57	,393
İzleme	Deney	6	1,14	2,29	1,54	,387
	Kontrol	6	1,71	3,43	2,47	,617

Tablo 4.33'te deney ve kontrol grupların sontest ve izleme düşmanlık alt boyutunun aldığı ortalama puanı göstermektedir. Sontest puanlaması her soruda en düşük 1 puan en yüksek 4 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubun ortalama puanı $\bar{X} = 1,38$ iken kontrol grubun ortalama puanı $\bar{X} = 2,57$ olarak bulgulanmıştır. İzleme puanlamasında ise deney grubun ortalama puanı $\bar{X} = 1,54$ iken kontrol grubun ortalama puanı $\bar{X} = 2,47$ olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.34. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Düşmanlık Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Testler		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	P
Sontest	Deney Grubu	6	3,50	21,00	,000	-2,898	,002
	Kontrol Grubu	6	9,50	57,00			
İzleme	Deney Grubu	6	3,92	23,50	2,500	-2,504	,009
	Kontrol Grubu	6	9,08	54,50			

Tablo 4.34'te sontest ve izlemede deney grubunun intihar olasılığı ölçeğinin düşmanlık alt boyutu puanının, kontrol grubunun puanından anlamlı farklılığının olup olmadığını belirlemek amacıyla iki grubun sontest ve izleme puanları karşılaştırılarak istatistiksel analizi verilmiştir. Yapılan analize göre deney grubunun sontest puanları ile kontrol grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p > .05$). Ayrıca izleme puanlarına da bakıldığında deney grubunun izleme puanları ile kontrol grubunun izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p > .05$). Fark puanlarının sıralamalar toplamına bakıldığında farkın deney grubunun lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara dayanarak logoterapi müdahalesinin düşmanlık duyguları olan danışanlarda düşmanlık hissini kalıcı olarak azaltmada etkili olduğu şeklinde yorum yapılabilir ($p > .05$).

Tablo 4.35. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Düşmanlık Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	p
Deney Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,207	,027
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	6	3,50	21,00	-2,207	,027
	Pozitif Sıralar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	1	2,00	2,00	-1,095	,273
	Pozitif Sıralar	3	2,67	8,00		
	Eşit	2				
	Toplam	6				

Tablo 4.35’te logoterapi müdahalesinin intihar olasılığı ölçeğinin alt boyutu olan umutsuzluk duygusu olan danışanlarda etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla deney grubunda, grup içi yaşanan puan farklılığın anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Öncelikle deney grubunun öntest-sontest puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için puanlar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubunun öntest-izleme puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın izleme lehinde olduğu görülmektedir. Son olarak sontest-izleme puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Bu analizlere göre logoterapi müdahalesi, düşmanlık duygusu yaşayan danışanlarda intihar olasılığını düşürmede kalıcı olarak etkilidir.

Tablo 4.36. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Düşmanlık Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Kontrol Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	3	2,33	7,00	-,736	,461
	Pozitif Sıralar	1	3,00	3,00		
	Eşit	2				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	3	4,00	12,00	-1,225	,221
	Pozitif Sıralar	2	1,50	3,00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	3	2,50	7,50	-,921	,357
	Pozitif Sıralar	1	2,50	2,50		
	Eşit	2				
	Toplam	6				

Tablo 4.36’da kontrol grubunda danışanların intihar olasılık ölçeğinin alt boyutu olan düşmanlık grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Bu analizlere dayanarak kontrol grubunun öntest-sontest arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); öntest-izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Sonuç olarak kontrol grubundaki danışanların düşmanlık puanlarında süreç boyunca anlamlı fark oluşmamıştır.

Psikanalitik teoriye göre intihar, kaybedilen nesneye yönelik öfkenin kendisine dönmesidir (Odağ, 2002). Kaybedilen sevgiye karşı öfke ve düşmanlık duygularının baba yasasından dolayı dışarıya yöneltilemediği için öfkenin kendine dönmesidir. Ceylan’ın Bir Zamanlar Anadolu (2011) filminde intihar eden kadının kocasına olan öfke ve düşmanlık duygularını kendine yöneltmesi bu durumu açıklamaktadır. Klein’e (Ronningstam, Weinberg ve Maltzberger, 2009: 150-151) göre aslında intihar kişinin kendi iyi tarafını kurtarma çabasıdır. Varoluşçu bir bakış olarak düşmanlık kişinin

içinde bulunduğu durumu fark etmemesidir. Dolayısıyla bu fark etmeme durumu varoluşsal bir gerilim yaratmaktadır. Bu gerilimin en büyük belirtisi ise öfke ve düşmanlık duygularıdır. Ancak kişi içinde bulunduğu olgusalılığı fark ederek anlam krizini çözer.

4.2.2. Hayatın anlam ve amacına ilişkin bulgular

Bu bölümde danışanların hayatın anlam ve amaçlılığı ve hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğuna dair ölçümlerinin sontest ve izleme ölçümlerinde yaşanan değişiklikler ele alınmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme puan ortalamaları, kontrol ve deney gruplarının sontest ve izleme puanları karşılaştırması ve grup içi öntest-sontest, öntest-izleme ve sontest-izleme ölçümlerinde yaşanan puan farklılıkları aşağıdaki tablolarda istatistiksel olarak verilmiştir.

Tablo 4.37. Hayatın Anlam ve Amacına İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması

Testler	Gruplar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Sontest	Deney	6	3,71	4,71	4,15	,453
	Kontrol	6	2,00	3,88	2,79	,675
İzleme	Deney	6	3,41	4,59	3,96	,413
	Kontrol	6	2,41	3,88	2,90	,509

Tablo 4.37, deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme hayatın anlam ve amacı ölçeğinin aldığı ortalama puanı göstermektedir. Sontest puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 5 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 4,15$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,79$ olarak bulgulanmıştır. İzleme puanlamasında ise deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,96$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,90$ olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.38. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Hayatın Anlam ve Amacı Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Testler		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Sontest	Deney Grubu	6	9,00	54,00	3,000	-2,402	,015
	Kontrol Grubu	6	4,00	24,00			
İzleme	Deney Grubu	6	9,08	54,50	2,500	-2,491	,009
	Kontrol Grubu	6	3,92	23,50			

Tablo 4.38’da sontest ve izlemede deney grubunun hayatın anlam ve amacı ölçeğinin puanının, kontrol grubunun puanından anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla iki grubun sontest ve izleme puanları karşılaştırılarak istatistiksel analizi verilmiştir. Yapılan analize göre deney grubunun sontest puanları ile kontrol grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p>.05$). Ayrıca izleme puanlarına da bakıldığında deney grubunun izleme puanları ile kontrol grubunun izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralamalar toplamına bakıldığında farkın deney grubunun lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, logoterapi müdahalesinin hayatın anlam ve amacı sorunu olan danışanlarda hayatın anlam ve amacını kalıcı olarak yükseltmekte etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir ($p>.05$).

Tablo 4.39. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlam ve Amacı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	P
Deney Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,201	,028
	Pozitif Sıralar	6	3,50	21,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,201	,028
	Pozitif Sıralar	6	3,50	21,00		
	Eşit	6				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	5	3,70	18,50	-1,682	,093
	Pozitif Sıralar	1	2,50	2,50		
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tablo 4.39’da logoterapi müdahalesinin hayatın anlam ve amacını danışanlarda etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla deney grubunda, grup içi yaşanan puan farklılığın anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Öncelikle deney grubunun öntest-sontest puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubun öntest-izleme puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve izleme arasında puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır

($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın izleme lehinde olduğu görülmektedir. Son olarak sontest-izleme puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Bu analizlere dayanarak logoterapi müdahalesinin hayatın anlam ve amacını oluşturmada etkilidir.

Tablo 4.40. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlam ve Amacı Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	P
Kontrol Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	3	2,83	8,50	-,420	,674
	Pozitif Sıralar	3	4,17	12,50		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	3	2,83	8,50	-,420	,674
	Pozitif Sıralar	3	4,17	12,50		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	2	2,50	5,00	-,677	,498
	Pozitif Sıralar	3	3,33	10,00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				

Tablo 4.40’da kontrol grubunda danışanların hayatın anlamı ve amacı grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Bu analizlere dayanarak kontrol grubun öntest-sontest arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); öntest-izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Sonuç olarak kontrol grubundaki danışanların hayatın anlamlı ve amacı puanlarında süreç boyunca anlamlı fark çıkmamıştır.

Kyung-Ah ve ark. (2009) terminal dönemde bulunan kanser hastası olan ergenler üzerinde logoterapinin anlamı bulma ve iyi hissetme üzerine deneysel çalışma yapmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve deney grubuna bir hafta boyunca 5 oturumdan oluşan logoterapi eğitimi gerçekleştirilmiştir. Müdahale sonucunda deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Sonuç olarak logoterapi terminal dönemdeki kanser hastası olan ergenlerde, varoluşsal sıkıntıları azaltmada ve yaşamın anlamını iyileştirmede etkili olmuştur.

4.2.2.1. Hayatın anlam ve amaçlılığı boyutuna ilişkin bulgular

Bu başlık altında danışanların anlam ve amaç, üretmek, paylaşmak, zevk aldığı uğraş, başarılı, değerler ve inançlar, zorluklarla mücadele etme, anlam ve yaşamak için neden, umut ve heyecan, mücadele etmenin hayata anlam kattığı ve başarmak istenilen şeylere dair ölçümlerin son test ve izleme puanlarında yaşanan değişiklikleri ele alınmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının son test ve izleme puan ortalamaları, kontrol ve deney gruplarının son test ve izleme puanları karşılaştırması ve grup içi ön test-son test, ön test-izleme ve son test-izleme ölçümlerinde yaşanan puan farklılıkları aşağıdaki tablolarda istatistiksel olarak verilmiştir.

Tablo 4.41. Hayatın Anlam ve Amaçlılığı Alt Boyutuna İlişkin Son Test ve İzleme Puan Ortalaması

Testler	Gruplar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Son test	Deney	6	3,82	5,00	4,31	,497
	Kontrol	6	2,36	3,82	3,12	,529
İzleme	Deney	6	3,64	4,73	4,07	,387
	Kontrol	6	2,82	3,82	3,28	,404

Tablo 4.41’de deney ve kontrol gruplarının son test ve izleme ölçümlerinde hayatın anlam ve amaçlılığı alt boyutunun aldığı ortalama puanı gösterilmektedir. Son test puanlaması her soruda en düşük 1 puan en, yüksek 5 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 4,31$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,12$ olarak bulgulanmıştır. İzleme puanlamasında ise deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 4,07$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,28$ olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.42. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Hayatın Anlam ve Amaçlılığı Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Testler		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	P
Son test	Deney Grubu	6	9,33	56,00	1,000	-2,746	,004
	Kontrol Grubu	6	3,67	22,00			
İzleme	Deney Grubu	6	9,08	54,50	2,500	-2,95	,009
	Kontrol Grubu	6	3,92	23,50			

Tablo 4.42’de son test ve izleme deney grubunun hayatın anlam ve amacı ölçeğinin hayatın anlam ve amaçlılığı alt boyutu puanının, kontrol grubunun puanından anlamlı farklılığının olup olmadığını belirlemek amacıyla iki grubun son test ve izleme puanları

karşılaştırılarak istatistiksel analizi verilmiştir. Yapılan analize göre deney grubunun sontest puanları ile kontrol grubunun sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p>.05$). Ayrıca izleme puanlarına da bakıldığında deney grubunun izleme puanları ile kontrol grubunun izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralamalar toplamına bakıldığında farkın deney grubunun lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, logoterapi müdahalesinin anlam ve amaçlılık sorunu olan danışanlarda hayatın anlam ve amacını kalıcı olarak yükseltmekte etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir ($p>.05$).

Tablo 4.43. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlam ve Amaçlılığı Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Deney Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,201	0,28
	Pozitif Sıralar	6	3,50	21,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	1	1,00	1,00	-1,997	,046
	Pozitif Sıralar	5	4,00	20,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	5	3,40	17,00	-1,363	,173
	Pozitif Sıralar	1	4,00	4,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tablo 4.43'te logoterapi müdahalesinin hayatın anlam ve amacı ölçeğinin alt boyutu hayatın anlam ve amaçlılığı danışanlarda etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla deney grubunda, grup içi yaşanan puan farklılığın anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Öncelikle deney grubunun öntest-sontest puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için puanlar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın sontest lehinde olduğu görülmektedir. Deney grubunun öntest-izleme puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için puanlar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın izleme lehinde olduğu görülmektedir. Son olarak sontest-izleme puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada sontest ve izleme

arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Bu analizlere göre logoterapi müdahalesinin hayatın anlam ve amaçlılığını oluşturmada etkilidir.

Tablo 4.44. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlam ve Amaçlılığı Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	P
Kontrol Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	3	3,33	10,00	-,105	,916
	Pozitif Sıralar	3	3,67	11,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	3	2,50	7,50	-,632	,527
	Pozitif Sıralar	3	4,50	13,50		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	1	3,50	3,50	-1,089	,276
	Pozitif Sıralar	4	2,88	11,50		
	Eşit	1				
	Toplam	6				

Tablo 4.44'te kontrol grubundaki danışanların hayatın anlamı ve amacının hayatın anlam ve amaçlılığı alt boyutu grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Bu analizlere dayanarak kontrol grubunun öntest-sontest arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); öntest-izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Sonuç olarak kontrol grubundaki danışanların hayatın anlam ve amaçlılık puanlarında süreç boyunca anlamlı fark çıkmamıştır.

Robatmili ve ark. (2015) İran'da depresyon sorunu olan üniversite öğrencilerine yönelik logoterapi temelli grup müdahalesi uygulamıştır. Klinik müdahale sonucunda deney grubunda bulunan danışanların ortalama puanları, kontrol grubunun ortalama puanından daha düşüktü ve yaşamdaki anlam konusunda anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Sonuç olarak grup temelli logoterapi müdahalesi, üniversite öğrencilerinde depresyonu azaltmada ve yaşamdaki anlamı iyileştirmede etkilidir. Sheykhi ve ark. (2019)'nın yaptığı çalışmada, logoterapinin hemşirelerin yaşadığı ölüm anksiyetesi ve tükenmişlik üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Beş seans sonucunda deney grubu ve

kontrol grubu ölüm anksiyete ve tükenmişlik arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuç olarak logoterapi ölüm anksiyetesini düşürmede etkilidir.

Frankl'a (1965) göre anlam duygusu en temel güdü olarak her kişide mevcuttur. Frankl, anlamı temel güdü olarak tanımlanmıştır. Aslında bu tanımlamada psikanaliz kuramının etkisi açıkça görülmektedir. Çünkü psikanaliz, dönemin hâkim Newton fizik teorisinin etkisiyle içsel nedenlere deterministik bir bakış açısı sunmaktadır. Frankl kendi çağının söyleminden etkilenerek anlamı yapısal bir boyut bağlamında bir güdü olarak tanımlamıştır. Ayrıca Frankl hayatın anlamını bir icattan ziyade bir keşif olduğunu belirtmektedir. Bu keşif durumu ise genellikle *hayat çağrısı* kavramıyla ifade etmektedir. Yani kişiler hayatı keşfetmek için uğraşırken hayat bu uğraşa cevap vermektedir. Yalom (2014) bu ifadeleri Frankl'ın dindar bir Yahudi olmasına bağlayarak oldukça mistik bulmaktadır. Yalom'un bu değerlendirmeleri yerinde tespitlerdir. Zaten Frankl'ın dindarlığını kuramlarında etkin kullandığı bilinmektedir. Längle -ilk zamanlar Frankl ile çalışırken sonradan ayrılıp Almanya Varoluşsal analiz ekolü kurdu- sadece anlama odaklanmaktan ziyade *içsel rızayla* hayata “evet” üzerine odaklanmayı amaçlamıştır. Çünkü Längle'ye göre anlama odaklanma teorisinin dörtte birini oluştururken klinik uygulamada ondan birinden daha azını oluşturmaktadır. Längle'ye göre dört temel motivasyonumuz bulunmaktadır: Birincisi, var olduğumuzu hissetme çabası; ikincisi, yaşamın olumlu tarafıyla ilişki kurmak; üçüncüsü, kişinin kendi olması çabası ve son olarak da anlamlı bir hayat çabası vardır. Danışan ile ilişkide bu dört boyutta içsel olarak rıza gösterebilmektedir (Cooper, 2017 ikinci basım). Frankl'la kıyaslandığında görülmektedir ki Längle yapıdan özneye doğru bir tanımlama getirmektedir. Sonuç olarak klinik pratikte, insanın hayatını anlama çabası güdüsel bir süreçten ziyade zihinsel bir süreç olarak ele alınmalıdır. Bu zihinsel süreçte hayatın *kendinde* bir anlamı yoktur. Anlamı kendilik durumunun erken dönem ve sonraki deneyim kalıntılarının farkına vararak anlamı yeniden kurgulanmasıdır. Kurgulanma sürecinde özne esaslı değer kaynaklarıyla ilişki kurma biçimi değildir. Ayrıca anlamdan kastedilen nihai anlamdan ziyade aktüel hayatta kişinin kendisi ve öteki ile kurulan tüm ilişkilerinde aranmalıdır.

4.2.2.2. Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu boyutuna ilişkin bulgular

Bu bölümde danışanların anlamsız ve boş bir hayata sahip olma, ruhsal bir boşluk içinde olma ve tat alamama, bıkkınlık, iyiye ve güzele dair bir şey bulamama, hayata

bağlayan bir amacın olmaması ve geleceğe umutsuz bakmaya dair ölçümlerinin sontest ve izleme puanlarında yaşanan değişiklikleri ele alınmıştır. Bu kapsamda deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme puan ortalamaları, kontrol ve deney gruplarının sontest ve izleme puanları karşılaştırılması ve grup içi öntest-sontest, öntest-izleme ve sontest-izleme ölçümlerinde yaşanan puan farklılıkları aşağıdaki tablolarda istatistiksel olarak verilmiştir.

Tablo 4.45. Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutuna İlişkin Sontest ve İzleme Puan Ortalaması

Testler	Gruplar	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Sontest	Deney	6	3,00	4,50	3,86	,55193
	Kontrol	6	1,17	4,00	2,19	1,08226
İzleme	Deney	6	3,00	4,33	3,75	,55528
	Kontrol	6	1,17	4,00	2,19	,962273

Tablo 4.45'te deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutunun aldığı ortalama puanı gösterilmektedir. Sontest puanlaması her soruda en düşük 1 puan, en yüksek 5 puan esas alınarak hesaplanmıştır. İntihar olasılığı ölçeğinde deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,86$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,19$ olarak bulgulanmıştır. İzleme puanlamasında ise deney grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 3,75$ iken kontrol grubunun ortalama puanı $\bar{X} = 2,19$ olarak bulgulanmıştır.

Tablo 4.46. Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Sonundaki Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutu Puan Dağılımlarına İlişkin Mann Witney U Testi Sonuçları

Testler		N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Sontest	Deney Grubu	6	8,92	53,50	3,500	-2,326	,015
	Kontrol Grubu	6	4,08	24,50			
İzleme	Deney Grubu	6	8,92	53,50	3,500	-2,334	,015
	Kontrol Grubu	6	4,8	24,50			

Tablo 4.46'da sontest ve izlemede deney grubunun hayatın anlam ve amacı ölçeğinin hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutu puanının, kontrol grubunun puanından anlamlı farklılığının olup olmadığını belirlemek amacıyla iki grubun sontest ve izleme puanları karşılaştırılarak istatistiksel analizi verilmiştir. Yapılan analize göre deney grubunun sontest puanları ile kontrol grubunun sontest puanları arasında

anlamli bir fark bulunmaktadir ($p>.05$). Ayrica izleme puanlarına da bakıldığında deney grubunun izleme puanları ile kontrol grubunun izleme puanları arasında anlamli bir fark bulunmaktadir ($p>.05$). Fark puanlarının sıralamalar toplamına bakıldığında farkın deney grubunun lehinde olduğu görölmektedir. Bu sonuçlara dayanarak logoterapi müdahalesinin anlamsızlık ve amaç yoksunluğu sorunu olan danışanlarda, hayatın anlam ve amacını kalıcı olarak yükseltmekte etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir ($p>.05$).

Tablo 4.47. Deney Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Deney Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,201	,028
	Pozitif Sıralar	6	3,50	21,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,207	,027
	Pozitif Sıralar	6	3,50	21,00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				
Deney Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	4	2,75	11,00	,966	,334
	Pozitif Sıralar	1	4,00	4,00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				

Tablo 4.47’de logoterapi müdahalesinin hayatın anlam ve amacı ölçeğinin alt boyutu hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu danışanlarda etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla deney grubunda, grup içi yaşanan puan farklılığın anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Öncelikle deney grubun öntest-sontest puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için puanlar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın sontest lehinde olduğu görölmektedir. Deney grubunun öntest-izleme puanlarının anlamlı olup olmadığını anlamak için puanlar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada öntest ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p>.05$). Fark puanlarının sıralar toplamı dikkate alındığında, farkın izleme lehinde olduğu görölmektedir. Son olarak sontest-izleme puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada sontest ve izleme

arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Bu analizlere göre logoterapi müdahalesinin hayatın anlam ve amaçlılığını oluşturmasında etkilidir.

Tablo 4.48. Kontrol Grubunun Müdahale Öncesi ve Sonrasındaki, Müdahale Öncesi ve İzleme ve Müdahale Sonundaki ve İzleme Görüşmesindeki Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	z	p
Kontrol Grubu Sontest-Öntest	Negatif Sıralar	1	3,00	3,00	-,736	,461
	Pozitif Sıralar	3	2,33	7,00		
	Eşit	2				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Öntest	Negatif Sıralar	3	2,00	6,00	-,406	,684
	Pozitif Sıralar	2	4,50	9,00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				
Kontrol Grubu İzleme-Sontest	Negatif Sıralar	2	2,50	5,00	,000	1,000
	Pozitif Sıralar	2	2,50	5,00		
	Eşit	2				
	Toplam	6				

Tablo 4.48’de kontrol grubunda danışanların hayatın anlamı ve amacı alt boyutu olan hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyut grup içi yaşanan puan farklılığının anlamlılığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin sonuçları verilmiştir. Bu analizlere dayanarak kontrol grubunun öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); öntest-izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ($p>.05$); sontest ve izleme arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Sonuç olarak kontrol grubundaki danışanların hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu puanlarında süreç boyunca anlamlı fark oluşmuştur.

Julom ve Guzman (2103) felçli hastalara yönelik yaptığı logoterapi temelli klinik çalışmalarında anlamsızlık duygusunun yüksek olduğu danışanlarla çalışmışlardır. Bu çalışma kapsamında deney ve kontrol çalışması sonucunda deney grubunda bulunan danışanlarda, logoterapi müdahalesi sonrasında kontrol grubu ile arasında anlamlı fark bulunmuştur. Müdahalenin sonunda kontrol grubunda bulunan danışanların anlamsızlık puanları değişmezken deney grubunda anlamsız duygusu oldukça düşük çıkmıştır. Sonuç olarak değiştirilemeyecek durumda logoterapi müdahalesi ile anlamı bulmanın mümkün olduğunu göstermiştir.

Anlam krizinin, Piaget'nin uyum (adaptasyon) kavramıyla ele alınması durumu izah etmede kolaylık sağlamaktadır (Kalem, 2020).¹⁸ Kişiler yeni bir anlamla karşılaştığında, anlamı mevcut anlam kaynaklarıyla açıklıyorsa (özümseme veya asimilasyon) veya mevcut anlam kaynakları yetersiz kalmasına rağmen yeni anlamı da içine alarak anlam dünyası genişliyorsa (uyuma veya akomodasyon) anlam sorunu yaşamazlar. Ancak kişi bu iki durumu yapamadığında anlamsızlık ortaya çıkmaktadır. Kişiler, anlam krizinde ındüşünce ve deneyimlerini *kendileriyle* bir birleşme (füzyon) ilişkisini sürdürmektedirler. Dolayısıyla danışan kendi yaşamında yaşadığı sorunla kendini birleştirir. Kendisini, sorunun kendisi olarak tanımlar ve bu durum anlam sorunu olarak kendini gösterir. Klinik süreçte amaç, yaşanan bu birleşmeye (füzyon) karşı kişinin varoluşunu ortaya çıkararak ayrışmayı (defüzyon) sağlamaktır. Danışan bu ayrışmayla kendisinin bir düşünce veya deneyimlerden ziyade bu kötü deneyimlere sahip bir özsel varlık olarak tanımlar. Böylelikle danışan ötekiyle ben-sen ilişkisine girerek olgusallığını anlamaya çalışır.

¹⁸ Logoterapist Erkan Kalem ile Kasım 2020 tarihinde yaptığımız çevrimiçi konuşmadan referans alınmıştır.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu çalışma, intihar riski olan bireylerde logoterapi temelli müdahalenin intihar riskini düşürmede etkili olup olmadığı anlamak için yürütülmüştür. Bu kapsamda 2.12.2020 – 14.07.2021 tarihinde müdahale sürecine başlanmıştır. Öncesinde müdahale süreci olarak sonrasında ise izleme süreci olarak devam etmiştir. Müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarına öntest uygulanmıştır. Deney grubuna müdahalede bulunulmuş iken kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale seansı 8-10 görüşme şeklinde planlanırken danışan esas alındığı için 11-14 seans sürmüştür. Müdahale bittiğinde deney ve kontrol gruplarına sontest uygulanmıştır. Sonrasında ise altı hafta sonra deney ve kontrol gruplarına izleme testi uygulanmıştır. Müdahale sonrasında elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir:

1. Müdahale öncesinde, deney ve kontrol grubuna uygulanan intihar olasılığı ölçeği ve alt boyutları ve hayatın anlam ve amacı ölçekleri ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.
2. Müdahale sonrası deney ve kontrol gruplarına uygulanan sontest ölçümlerinde, intihar olasılığı ölçeği ve alt boyutlarında ve hayatın anlam ve amacı ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmüştür.
3. Müdahale sonrası deney ve kontrol gruplarına uygulanan izleme ölçümlerinde, intihar olasılığı ölçeği ve alt boyutlarında ve hayatın anlam ve amacı ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmüştür.
4. Deney grup içi yapılan öntest-sontest-izleme ölçümlerinde, intihar olasılığı ölçeği ve alt boyutları ve hayatın anlam ve amacı ölçekleri ve alt boyutları arasında öntest-sontest ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüş; intihar olasılığı ölçeği ve alt boyutları ve hayatın anlam ve amacı ölçekleri ve alt boyutları arasında sontest-izleme ölçümlerinde intihar olasılığı ölçeği, umutsuzluk ve intihar düşüncesi anlamlı fark varken düşmanlık, hayatın anlamı ve amacı, hayatın anlam ve amaçlılığı ve hayatın anlamsız ve amaç yoksunluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiş; intihar olasılığı ölçeği ve alt boyutları ve hayatın anlam ve amacı ölçekleri ve alt boyutları arasında öntest-izleme ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir

fark görülmüştür. Dolayısıyla müdahale grubunda yaşanan değişimler kalıcıdır.

5. Kontrol grup içi öntest, sontest ve izleme ölçümlerine, intihar olasılığı ölçeği ve alt boyutları ve hayatın anlam ve amacı ölçekleri ve alt boyutları arasında ve hiçbir boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.
6. Elde edilen verilere bakıldığında, logoterapinin intihar riski olan bireylerde intihar riskini düşürmede ve hayatın anlam düzeylerini yükseltmede etkili olduğu ortaya çıkmaktadır.
7. Danışanların çoğunda intihar düşüncesi güçlü olmasına rağmen 11-14 seans aralığında bu düşüncenin düşmesi, insanlarda anlam ve yaşam arzusunun güçlülüğünü göstermektedir.
8. Danışanlar da terapi sürecinde kendilerine dair duygunun acımdan şefkat duymaya doğru değiştiğini ifade etmişlerdir.
9. Müdahale sürecinde danışanların odak noktası değişiminin üç boyutta da gerçekleştiği görülmüştür. (1) Öncelikle çevreye odaklanmak; genellikle bu odakta çevreyi suçlamak, sonrasında (2) kendine odaklanma; odak çevreden kendisine yönelmiştir. Genellikle kendini anlama, “Neden ben böyleyim?” sorusuna cevap aramakta ve hafif bir suçlayıcı anlayış, en sonda ise (3) bütünsel odaklanma; danışanlar bu süreçte çevresini ve kendini suçlamaktan ziyade olgusallığını kabul etmektedir. Ayrıca danışanların farkındalık duygusunun geliştiği görülmektedir. Farkındalık duygusunun gelişmesi ile mevcut koşullarda *gerçekçi* olmaya yöneldiğini söylenebilir.
10. Danışanların müdahale sonunda terapiye geliş nedenlerine dair tutum değiştirerek bu durumların kendilerinin farkında olmalarını sağladıklarından dolayı bir tutum değişikliği görülmüştür.
11. Müdahale sürecinde danışanların anlaşılma, koşulsuz kabul edilmek ve onay ihtiyaçlarının güçlü olduğu, baş etme mekanizmalarının yetersiz kalmasından dolayı olanları anlamlandırmadıkları için anlam krizi yaşadıkları ve anlam kriziyle mücadele edemedikleri için de bu krizi, intiharla kesip atmak istedikleri anlaşılmaktadır.

12. Danışanların terapi sürecinde, ilk seanslara oranla sonraki seanslara katılımlarında oldukça istekli oldukları gözlemlenmiştir. Bu durumda, kişinin kendisini ve çevresini anlamlandırdıkça bu anlamı genişletme arzusu içine girdiği ifade edilebilir.
13. Aynı durum, ödev yapma konusunda da geçerlidir. Danışanlar, müdahalenin ilk zamanlarında ödev yapma konusunda isteksiz olmalarına rağmen süreç içinde ödevler konusunda daha istekli olmuşlardır.
14. Çalışmada anlamın, yapısal özelliğinden (kendinde anlam) ziyade öznel arası ilişki örüntüleri sürecinde oluştuğu görülmektedir.

5.2. Öneri

Müdahale sürecindeki gözlemler ve bulgulara dayanarak yapılan öneriler aşağıda sıralanmıştır:

1. İntihar olgusu, halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Türkiye’de ise intihar oranları artmaktadır. Dolayısıyla alanda çalışan ruh sağlığı çalışanları için intihar olgularında logoterapi müdahalesi etkililiğinden dolayı düşünülebilir.
2. Bu çalışmada, intihar riski olan bireylerle bireysel müdahale yapılmıştır. Alanda çalışan ruh sağlığı çalışanlarına intihar riski olan bireylerde logoterapi temelli grup çalışmasının yapılması, logoterapinin intihara yönelik etkililiği açısından savını güçlendirecektir.
3. Bu çalışmada, intihar olasılığı bulunan gençlere yönelik bir süreç yürütülmüştür. Son dönemlerde yaşlı intiharları ile ilgili de ciddi artış yaşanmaktadır. Konuyla ilgili çalışan araştırmacılara, klinik düzeyde intihar riski bulunan yaşlılarla logoterapi müdahalesi temelli deneysel çalışma tavsiye edilmektedir.
4. Logoterapi ile ilgili olarak farklı sorunları olan danışan gruplarıyla çalışma yapılması önerilir.
5. Türkiye’de sosyal hizmet mesleğinin klinik boyutu ihmal edilmiştir. Oysaki alanda çalışan sosyal çalışmacılar olgularla iç içedir. Sosyal hizmet lisansüstü eğitimlerinde, klinik eğitimlerine ağırlık verilmelidir. Bu kapsamda klinik

eğitimlerinde intiharlara yönelik etkili olan logoterapinin müfredata eklenmesi seçeneği düşünülmelidir.

6. Bu çalışmanın oturumları 11-14 seanstan ve 6 haftalık izlemeden oluşmaktadır. Araştırmacılara daha uzun süreli çalışmaların etkililiğinin incelenmesi önerilmektedir.



KAYNAKLAR

- Alptekin, K. ve Duyan V.(2012). İntihar ve intiharı önleme. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Alptekin, K. ve Duyan V.(2014). İntihar ve İntihar Girişimi Kavramlar, Yaygınlık, Müdahale, Önleme ve Öyküler. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Ameli, M. ve Dattilio, F. M. (2013).Enhancing Cognitive Behavior Therapy with Logotherapy: Techniques for Clinical Practice.Psychotherapy, 50(3), 387-391.
- Amirifard, F., Yahyayie, G., & Branch, R. (2017). Effectiveness of group logotherapy on improving the quality of life in menopausal women. Bulletin de la Société Royale des Sciences de Liège, 86, 175-181.
- Andreas, S. (2009). Understanding Ourselves and Each Other. Six Blind Elephants, 2.
- Arkun, N.(1963), İntiharın Psikodinamikleri, İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Yayın no: 1052, Baha Matbaası, İstanbul.
- Arzani, M. (2016). The efficacy of group logo therapy on reducing depression among people addicted to drugs. World Scientific News, (44), 181-191.
- Asagba, R. B., & Marshall, M. (2016). The use of logotherapeutic techniques in the identification and intervention stages of treatment with persons with substance use disorder. African Research Review, 10(3), 39-54.
- Ascher, L. M. (2002). Paradoxical Intention. Encyclopedia of Psychotherapy. Vol. 2: 331-338.
- Asomatou, A. R. E. Z. I. N. A., Tselebis, A., Bratis, D., Stavrianakos, K., Zafeiropoulos, G., Pachi, A., ... & Proios, H. (2016). The act of suicide in greek mythology. Encephalos, 53, 65-75.
- Ataer, S. (2006).; Kierkegaard'ın "Tanrı Anlayışı", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atasoy, N., Saraçlı, Ö., & Sankır, H.(2014). Zonguldak İl Merkezinde İntihar Davranışının Yaygınlığı, Sosyodemografik, Klinik Ve Ailesel Risk Etkenleri.
- Atlı Z. (2007). İntihar Olasılığı Ölçeği (Oö)'Nin klinik örneklemdeki geçerlik ve güvenirlik çalışması (Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, İzmir).
- Aydın, C., Mevlüt, K., ve Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (38), 39-55.
- Ayouby, K. K. (2013). Franklian Psychology and Islamic Thought. Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Baechler, J. (1980, Summer). " A Strategic Theory ". Suicide and Life Threatening Behavior, Cilt: 10 (2), 70–99.
- Bahadır, A. (2011). İnsanın Anlam Arayışı ve Din . İstanbul: İnsan Yayınları.
- Balcı, A. (2013). Sosyal bilimlerde araştırma. Yöntem, Teknik ve İlkeler, Ankara: Pegem Yayınları.
- Baran Oladı, S., Shykhpoor, N., Mortazavi, S. M., & Sabahi, A. (2018). The Effect of Group Logotherapy on hopeness in spinal cord injury patients.
- Barnes, D. C. (2002). Logotherapy's Consideration of Morality, Values, and Conscience. The International Forum for Logotherapy(25), 102-110.
- Barnes, R. C. (1989). Finding Meaning in Suffering a Personal Account. The International Forum for Logotherapy, 12 (2), 82-88.
- Barnes, R. C. (2005). Logotherapy and the Human Spirit. Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy. In G. E. Rice (Edit.) s. 31-49. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

- Batıgün, A.D, Ertürk, İ.Ş. ve Kömürcü, B. (2019). İntihara ilişkin toplumbilimsel kuramlar. İçinde H. Devrimci Özgüven, H. & M. Sercan (Ed.). İntiharı Anlama ve Müdahale: Temel Kitap (s. 37-63). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Bayraktar, B. (2010). Logoterapi Yönelimli Sağaltım Programının Konuşma Bozukluklarından Kekemelik Üzerindeki Etkisi: Vaka Çalışması. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bergmans, Y., Spence, J. M., Strike, C., Links, P. S., Ball, J. S., Rufo, C., ... & Eynan, R. (2009). Repeat substance-using suicidal clients—How can we be helpful?. *Social work in health care*, 48(4), 420-431.
- Borgna, E. (2015). Bekleyiş ve umut. Yapı Kredi Yayınları.
- Buber, M. (2017). Ben ve Sen. İstanbul. Kopernik Yayınevi.
- Budak, S. (2003). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). Deneysel desenler: Öntest sontest kontrol gruplu desen ve veri analizi. Pegem Yayınları.
- Callahan, J. (1994). The ethics of assisted suicide. *Health & Social Work*, 19(4), 237-244.
- Callahan, J. (1996). A specific therapeutic approach to suicide risk in borderline clients. *Clinical Social Work Journal*, 24(4), 443-459. <https://doi.org/10.1007/BF02190749>.
- Can, A. (2018). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Pegem Yayınları. Ankara.
- Canpolat, F., & Gençöz, T. (2019). İntihara ilişkin psikanalitik kuramlar: Freud ve sonrası. In İntiharı Anlama ve Müdahale. Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Cebeci, O.(2015). Psikanalitik Edebiyat Kuramı. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Ceyhun, A. G., & Ceyhun, B. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde intihar olasılığının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 6(2), 217-224.
- Colledge, R. (2002). Logotherapy: Victor Frankl. In *Mastering Counselling Theory* (pp. 159-167). Palgrave, London.
- Cooper, M. (2017). *Existential Therapies*. London: Sage Publications.
- Corsini, R.J. ve Wedding, D. (2012).Modern Psikoterapiler. İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Costanza, A., Prelati, M., & Pompili, M. (2019). The meaning in life in suicidal patients: The presence and the search for constructs. A systematic review. *Medicina*, 55(8), 465.
- Crumbaugh, J.C. (1971). Frankl's Logotherapy: A New Orientation in Counseling. *Journal of Religion and Health*, 10(4), 373-386.
- Cull, J. G ve Gill, W. S. (1988). Suicide Probability Scale (SPS), Western Psychological Services, Los Angels.
- Çadem. (2015). Logoterapi Danışmanlığı Başvuru Kitabı.
- Çolak, T. S. (2010). Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın sosyal fobi üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çolak, T. S. (2014). Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya
- De Leo, D., Burgis, S., Bertolote, J. M., Kerkhof, A. J. F. M., Bille-Brahe, U. (2006). "Definitions of suicidal behavior: Lessons learned from the WHO/EURO Multicentre Study". *Crisis*, 27(1), 4-15.

- Diekstra, R. F., Gulbinat, W. (1993). "The epidemiology of suicidal behaviour: a review of three continents". *World Health Statistics Quarterly*, 46, 52-68.
- Douglas, Jack D. 1967 *The Social Meanings of Suicide*. Princeton: Princeton University Press.
- Durbin, C.P.G. (2002). Alfred Adler and Viktor Frankl's Contributions to Hypnotherapy. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 23(1), 45-55.
- Durkheim, E. (2002). *İntihar*, (Çev: Prof. Dr. Özer Ozankaya). İstanbul: Cem Yay.
- Düşünceli, B. (2016). Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın travma sonrası hayata küsme bozukluğu üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya
- Esalati, P., Arab, A., & Mehdinezhad, V. (2019a). Effectiveness of Frankl's logotherapy on health (decreasing addiction potential and increasing psychological well-being) of students with depression. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 7(1), 84-92.
- Esalati, P., Arab, A., & Mehdinezhad, V. (2019b). Effect of Frankl's Logotherapy on Psychological Well-being and Self-compassion of Students. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 5(3), 1-7.
- Eskin, M. (2014). *İntihar: açıklama, değerlendirme, tedavi ve önleme* (Suicide: explanation, assessment, treatment and prevention-in Turkish). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yay.
- Eucken, R. (2000). *Yaşamın Anlamı ve Değeri*. (A. Karasulu, Çev.) İstanbul: İzdüşüm Yayınları.
- Fabry, J. (1982). *The Frontiers of Logotherapy*. Edit. G. E. Rice, *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005). Viktor Frankl Institute of Logotherapy: 116-122.
- Fabry, J. (1988). Dilemmas of Today: Logotherapy Proposals. *International Forum for Logotherapy*, 1(11), 5-12.
- Famarzi, S., & Bavali, F. (2017). The effectiveness of group logotherapy to improve psychological well-being of mothers with intellectually disabled children. *International Journal of Developmental Disabilities*, 63(1), 45-51.
- Feldman, B. N., & Freedenthal, S. (2006). Social work education in suicide intervention and prevention: An unmet need?. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(4), 467-480.
- Fox, R., & Cooper, M. (1998). The effects of suicide on the private practitioner: A professional and personal perspective. *Clinical social work journal*, 26(2), 143-157.
- Frankl, V. (1959), "Psycho-Therapy and Existentialism- Selected Papers on Logotherapy", Frankl, V.E. (1965). *The Doctor and the Soul*. New York: Vintage Books Edition.
- Frankl, V. (1967). *Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*. In J.C. Crumbaugh, H. O. Gerz, ve L. T. Maholick (Edit.). s.1-18. New York: Simon & Schuster.
- Frankl, V. (1967). *The Philosophical Foundations of Logotherapy. Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy*. In J.C. Crumbaugh, H. O. Gerz, ve L. T. Maholick (Edit.). s.1-18. New York: Simon & Schuster.
- Frankl, V. (2005). *The Future of Franklian Psychology. Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy*. In G. E. Rice (Edit.) s. 60-65. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

- Frankl, V. (2019). İnsan Anlam Arayışı. Çev., S.Budak, Öteki Psikoloji Dizisi, 8. Basım, İstanbul.
- Frankl, V. E. (2004). An Introduction to Logotherapy and Existential Analyses. (J. M. Dubois, Çev.) New York: Brunner Routledge.
- Frankl, V. E. (2018). Duyulmayan Anlam Çılgılığı. Totem Yayınları. Ankara.
- Frankl, V.E. (1975). Paradoxical Intention and Dereflection. *Psychotherapy: Theory, Research ve Practice*, 12 (3), 226-237.
- Frankl, V.E. (2014). Hayatın Anlamı ve Psikoterapi. (Birinci baskı) (Çev. Veysel Ataman). İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V.E. (2014). Psikoterapi ve Din. (Birinci baskı) (Çev. Veysel Ataman). İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V.E. (2018). Anlam İstenci: Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları. İstanbul. Öteki Yayınları.
- Frankl, V.E. (2020). Yaşamak İçin Bir Nedeni Olan: Hayatın Anlamı ve Direnç. İstanbul. Totem Yayınları.
- Fraser, M. W. (2004). Intervention research in social work: Recent advances and continuing challenges. *Research on Social Work Practice*, 14(3), 210-222.
- Fromm, E. (2017). Sahip olmak ya da olmak iki varoluş biçimi üzerine bir inceleme. (2. Basım). (A. Arıtan, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Geçtan, E. (1984). Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar. Ankara: Maya Yayınları.
- Ghorbani, E., Kafaki, H. M., & Saadatmand, S. (2015). The effect of group counselling by the logotherapy method on increasing mental health among people with multiple sclerosis. In Fifteenth International Conference on Advances in Education and Social Sciences, Istanbul, Turkey. Retrieved from http://www.ocerint.org/adved15_epublication/papers/349.pdf.
- Graber, A. V. (2004). Viktor Frankl's Logotherapy: Method of Choice in Ecumenical Pastoral Psychology. USA: Wyndham Hall Press.
- Gregory, M. J. (2013). Dying together: suicide pacts and other episodes of paired suicides in Yorkshire and the Humber. *British Journal of Social Work*, 43(2), 298-316.
- Güller, A. (2015). 19. yy. arşiv belgelerine göre Osmanlı toplumunda intiharlar (Master's thesis).
- Hamilton, S. M., & Rolf, K. A. (2010). Suicide in adolescent American Indians: Preventative social work programs. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 27(4), 283-290.
- Hoffmann, N. (2012). Foundations of Cognitive Therapy: Theoretical Methods and Practical Applications. New York: Springer Science & Business Media.
- Jacobs DG, Baldessarini RJ, Conwell Y, Fawcett JA, Horton L, Meltzer H, Pfeffer CR, Simon RI. (2010). Practice Guideline For The Assessment And Treatment Of Patients With Suicidal Behaviors. American Psychiatric Association. APA.
- Jacobson, J. M., Ting, L., Sanders, S., & Harrington, D. (2004). Prevalence of and reactions to fatal and nonfatal client suicidal behavior: A national study of mental health social workers. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 49(3), 237-248.
- Joe, S. (2006). Implications of national suicide trends for social work practice with black youth. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 23(4), 458-471.
- Joe, S., & Niedermeier, D. (2008). Preventing suicide: A neglected social work research agenda. *British journal of social work*, 38(3), 507-530.

- Joe, S., & Niedermeier, D. M. (2008). Social work research on African Americans and suicidal behavior: A systematic 25-year review. *Health & social work*, 33(4), 249-257.
- Julom, A. M. ve Guzmán, R. d. (2013). The Effectiveness of Logotherapy Program in Alleviating the Sense of Meaninglessness of Paralyzed In-patients. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(3), 357-371.
- Julom, A. M., & de Guzmán, R. (2013). The effectiveness of logotherapy program in alleviating the sense of meaninglessness of paralyzed in-patients. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3), 357-371.
- Kamae, A., Weisani, M., & Sadatizadeh, S. (2014). Logo therapy effect on life expectancy & suicidal thoughts among women with AIDS, community of values revival. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences (Online)*, 4(S3), 1309-1316.
- Kang, K. A., Im, J. I., Kim, H. S., Kim, S. J., Song, M. K., & Sim, S. Y. (2009). The Effect of Logotherapy on the Suffering, Finding Meaning, and Suffering, Well-being of Adolescents with Terminal Cancer. *Child Health Nursing Research*, 15(2), 136-144.
- Kant, I. (2002). *Evrensel Ahlak Yasası*.
- Kaptan, S. (1998). *Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikler*. Ankara: Tekışık Ofset.
- Karabekiroğlu, A. (2019). İntiharın maliyeti: intiharı önleme ve halk sağlığı stratejileri. İçinde H. Devrimci Özgüven, H. & M. Sercan (Ed.). *İntiharı Anlama ve Müdahale: Temel Kitap* (s. 287-302). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Karakaya, M. M. (2018). Antik Yunan ve Roma Felsefeleri Ekseninde Plotinos Felsefesinde İntihar. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*.
- Kernberg, O. F. (1993). Suicidal behavior in borderline patients: diagnosis and psychotherapeutic considerations. *American journal of psychotherapy*, 47(2), 245-254.
- Klonsky ED. (2007). The Functions Of Deliberate Self-İnjury: A Review Of The Evidence. *Clinical Psychology Review*, 27:226–239.
- Konvisser Zieva, L. D. (2006), Finding Meaning and Growth in the Aftermath of Suffering: İsraili Civilian Survivors o Suicide Bombings and Other Attacks, Doctor of Philosophy in Human Development, Fielding Graduate University.
- Kouhpayezadeh, F., Moatamedy, A., Dortaj, F., Eskandari, H., & Farohki, N. (2019). The effectiveness of logo therapy-based educational package on hope and happiness of retired teachers. *Journal of psychologicalscience*, 18(77), 509-517.
- Koulaee, A. J., Khenarinezhad, F., Abutalebi, M., & Bagheri-Nesami, M. (2018). The effect of logotherapy on depression in cancer patients: a systematic review study. *World Cancer Res J*, 5, 1-6.
- Kang, K. A., Im, J. I., Kim, H. S., Kim, S. J., Song, M. K., & Sim, S. Y. (2009). The Effect of Logotherapy on the Suffering, Finding Meaning, and Suffering, Well-being of Adolescents with Terminal Cancer. *Child Health Nursing Research*, 15(2), 136-144.
- Leontiev, D. (2016). Logotherapy beyond psychotherapy: dealing with the spiritual dimension. In *Logotherapy and Existential Analysis* (pp. 277-290). Springer, Cham.
- Lewis, M. H. (2011). Defiant power: An overview of Viktor Frankl's Logotherapy and Existential Analysis.
- Lukas, E. S. (1986). *Meaning in Suffering*. California: Institute of Logotherapy Press.

- MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2014). Meaning in life: Nature, needs, and myths. In *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 25-37). Springer, New York, NY.
- Manthorpe, J., & Iliffe, S. (2011). Social work with older people—reducing suicide risk: A critical review of practice and prevention. *British Journal of Social Work*, 41(1), 131-147.
- Maple, M., Pearce, T., Sanford, R. L., & Cerel, J. (2017). The role of social work in suicide prevention, intervention, and postvention: A scoping review. *Australian Social Work*, 70(3), 289-301.
- Marsh, Ian. (2017). *İntihar, Foucault, Tarih ve Hakikat*, (Çev. Yonca Aşçı Dalar), İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Marshall, M. (2009). *Life with Meaning: Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*.
- Marshall, M. (2011). *Prism of Meaning: Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*.
- Marshall, M. ve Marshall, E. (2012). *Logotherapy Revisited: Review of the Tenets of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. Canada: Ottawa Institute of Logotherapy.
- Mason, H. D. (2014). *Heal thyself nurse: the development of a logotherapy-based psycho-educational stress-management programme for student nurses* (Doctoral dissertation, University of South Africa).
- McAdams, D. P. (2012). *Meaning and Personality. The Human Quest for Meaning: Theories, Research and Applications*. In P.T.P. Wong (Edit.). (İkinci baskı), s. 107-124. New York, NY: Taylor & Francis Group.
- McLean, K., & Swanbrow Becker, M. A. (2018). Bridging the gap: connecting resident assistants and suicidal residents through gatekeeper training. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 48(2), 218-229.
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A. T., & Beck, R. (1973). Hopelessness, depression, and attempted suicide. *American Journal of Psychiatry*, 130(4), 455-459.
- Minois, G. (2008). *İntiharın Tarihi: İstemli Ölüm Karşısında Batı Toplumu*. (Çev. N. Acar). Ankara: Dost Kitabevi.
- Mohammadi, F., Fard, F. D., & Heidari, H. (2014). Effectiveness of logo therapy in hope of life in the women depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 643-646.
- Nassif, C., Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R. ve Rogina, J. M. (2010). Clinical Supervision and Logotherapy: Discovering Meaning in the Supervisory Relationship. *J Contemp Psychother*(40), 21–29.
- Neuman, W. L. (2016). *Toplumsal araştırma yöntemleri: Nitel ve nicel yaklaşımlar Cilt 2. (Ö. Sedef, Çev.) İstanbul: Yayınodası*
- Odağ, C. (2002). *İntihar (Özkıyım): Tanım, Kuram, Sağaltım*. Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları No 3: İzmir.
- Osteen, P. J., Jacobson, J. M., & Sharpe, T. L. (2014). Suicide prevention in social work education: how prepared are social work students?. *Journal of Social Work Education*, 50(2), 349-364.
- Öncü, B. (2016). *İntihar ve intiharda risk etmenleri*. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 9, 1-15.
- Öncü, B. (2019). *İntihar davranışı: Tanım, epidemiyoloji ve risk etmenleri*. İçinde H. Devrimci Özgüven, H. & M. Sercan (Ed.). *İntiharı Anlama ve Müdahale: Temel Kitap* (s. 93-110). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği.

- Özgüven, H. D. (2008). İntihar davranışının epidemiyolojisi. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 1(3), 1-7.
- Özgüven, H. D., & Alıcı, Y. H. (2016). İntihar önleme. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 9(3), 71-76.
- Pattakos, A. (2010). *Prisoners of our thoughts: Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work*. Berrett-Koehler Publishers.
- Perlman CM, Neufeld E, Martin L, Goy M, Hirdes JP (2011). *Suicide Risk Assessment Inventory: A Resource Guide for Canadian Health care Organizations*. Toronto, ON: Ontario Hospital Association and Canadian Patient Safety Institute.
- Petrakis, M., & Joubert, L. (2013). A social work contribution to suicide prevention through assertive brief psychotherapy and community linkage: Use of the Manchester Short Assessment of Quality of Life (MANSA). *Social work in health care*, 52(2-3), 239-257.
- Poyraz, T., & Çalışkan, A. (2019). Türkiye Özelinde İntihar Olgusunun Sosyolojik Açıdan Analizi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 8(4).
- Razaei, F. (2016). A review of the impact of Logotherapy on life expectancy among sightless and visually impaired individuals. *International Journal Of Humanities And Cultural Studies*.1470-1477.
- Rice, G. E. (2004). *Franklian Psychology: Meaning Centered Interventions*. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Rice, G. E. (2005). *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy*. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Robatmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M., & Hasani, M. (2015). The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(1), 54-62.
- Ron, P. (2003). Depression and suicide among community elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 38(3), 53-71.
- Ronningstam, E., Weinberg, I., & Maltzberger, J. T. (2008). Eleven deaths of Mr. K.-Contributing factors to suicide in narcissistic personalities. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 71(2), 169-182.
- Ronningstam, E., Weinberg, I., & Maltzberger, J. (2009). Psychoanalytic theories of suicide: Historical overview and empirical evidence. In *Oxford Textbook of Suicidology and Suicide Prevention* (pp. 149-158). Oxford University Press, Oxford.
- Rosen, A., Proctor, E. K., & Staudt, M. M. (1999). Social work research and the quest for effective practice. *Social Work Research*, 23(1), 4-14.
- Sanders, S., Jacobson, J. M., & Ting, L. (2008). Preparing for the inevitable: Training social workers to cope with client suicide. *Journal of Teaching in Social Work*, 28(1-2), 1-18.
- Sanders, S., Jacobson, J., & Ting, L. (2005). Reactions of mental health social workers following a client suicide completion: A qualitative investigation. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 51(3), 197-216.
- Sargın, A.E. ve Türkçapar, H. (2019). İntiharın bilişsel davranışçı modeli ve terapisi. İçinde H. Devrimci Özgüven, H. & M. Sercan (Ed.). *İntiharı Anlama ve Müdahale: Temel Kitap* (s. 248-268). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Sayıl, I. (2008). İntiharı Önleme. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-İntihar Davranışı Özel Sayısı* (Editör: Işık Sayıl), 1(3), 53-57.

- Schmidtke, A., Bille-Brahe, U., DeLep, D., Kerkhof, A., Bjerke, T., Creper, P., Haring, C., Hawton, K., Lonnqvist, J., Michel, K., Pommereau, X., Querejeta, I., Phillips, I., Salander-Renberg, E., Temesvary, B., Wasserman, D., Fricke, S., Weinacker, B., Sampaio-Faria, J. G. (1996). "Attempted suicide in Europe: rates, trends and sociodemographic characteristics of suicide attempters during the period 1989-1992". Results of the WHOEURO Multicenter Study on Parasuicide *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 93, 3278-3338.
- Schulenberg, S. E. (2003). Empirical Research and Logotherapy. *Psychological Reports*, 93, 307-319.
- Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C., & Rogina, J. M. (2008). Logotherapy for clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 447.
- Scraper, R. L. (2000). The art and science of Maieutic questioning within the Socratic method. *International Forum for Logotherapy*, 23(1), 14-16.
- Sercan, M. (2019). Kendine kıymanın zaman içindeki yolculuğu. İçinde H. Devrimci Özgüven, H. & M. Sercan (Ed.). *İntiharı Anlama ve Müdahale: Temel Kitap* (s. 1-36). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği.
- Shahabi, S. (2016). The effect of logotherapy on life orientation of cancer patient. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(9), 240-243.
- Shantall, T. (2020). *The Life-changing Impact of Viktor Frankl's Logotherapy*. Springer Nature.
- Sheykhi, M., Naderifar, M., & Abdollahimohammad, M. F. A. (2019). Effect of group logotherapy on death anxiety and occupational burnout of special wards nurses. *Medical Science*, 23(98), 532-539.
- Shneidman, E. S. (1986). Ten commonalities of suicide and their implications for response. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*.
- Shneidman, E. S. (1993). "Suicide as psychache". *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181, 145-147.
- Shopsire, J.M. (1990). *Sociological Perspectives, Perspectives on Suicide*, (ed. J.Clemons), John Knox Press. Kentucky.
- Stack, S. (2004). Suicide among social workers: a research note. *Archives of Suicide Research*, 8(4), 379-388.
- Steger, M.F. (2012). Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at the Nexus of Well Being, Psychopathology, and Spirituality. In P.T.P. Wong (Eds.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research and Applications* (p.165-184). New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Stengel E., Cook N.G. (1958). *Attempted Suicide: Its social Significance and Effect* (Maudsley Monogr. No.4), London.
- Suwanphahu, B., Tuicomepee, A., & Kaemkate, W. (2016). Applying logotherapy to enhance the wellness of young delinquents with drug abuse. *Journal of Health Research*, 30(4), 275-279.
- Suyanti, T. S., Keliat, B. A., & Daulima, N. H. C. (2018). Effect of logo-therapy, acceptance, commitment therapy, family psychoeducation on self-stigma, and depression on housewives living with HIV/AIDS. *Enfermeria clinica*, 28, 98-101.
- Sümer, N. (2015). *Dinlerin İntihar Olgusuna Bakışı. Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Şanlı, E. (2017). Logoterapiye dayalı psiko eğitim programının ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmaya etkisi. Doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Samsun.
- Şen, H., Varürer, İ. (2019). OECD Üye Ülkeleri için İntihar Oranları Araştırması: Bir Kümeleme Analizi Çalışması . *Alphanumeric Journal* , 7 (2) , 471-484 . DOI: 10.17093/alphanumeric.573611.
- Şevik, A. E., Özcan, H., & Uysal, E. (2012). İntihar girişimlerinin incelenmesi: risk faktörleri ve takip. *Klinik Psikiyatri*, 15(4), 218-25.
- Tavakkoli, B., & Poorebrahim, T. (2018). The Effects of Group Logotherapy on Obsessive Beliefs & Resilience in Female. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 8, 1-1.
- Thompson, G. (2012). A Meaning-Centered Therapy for Addictions. *Int J Ment Health Addiction*(10), 428–440.
- Uludüz, D. U. (2001). Uğur M. Bir vak'a dolayısıyla intiharların gözden geçirilmesi. In *Yeni symposium* (Vol. 39, pp. 19-25).
- Van Deurzen, E. ve Adams, M. (2017). Varoluşçu Danışmanlıkta ve Psikoterapide Beceriler. İstanbul. Pan Yayıncılık.
- Van Deurzen, M. ve Baker, C.A. (2017). İnsan Meselelerine Varoluşçu Bakışlar Terapi Uygulama El Kitabı. İstanbul Pan Yayıncılık.
- Von Devivere, B. (2018). Meaningful work: Viktor Frankl's legacy for the 21st century. Cham: Springer International Publishing.
- Weisskopf-Joelson, E. (1980). The Place of Logotherapy in the World Today. *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005). In G. E. Rice (Edit.). s. 124-129. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Winnicott, D. W. (1964). *Memories, Dreams, Reflections: By CG Jung*. (London: Collins and Routledge, 1963. Pp. 383. 45s.). *International Journal of Psycho-Analysis*, 45, 450-455.
- Wong, P. T. (1997). Meaning Centered Counseling: A Cognitive Behavioral Approach to Logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 85-94.
- Wong, P. T. P. (1989). Personal Meaning and Successful Aging. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 30 (3), 516-525.
- Wong, P.T.P. (2002). Logotherapy. *Encyclopedia of Psychotherapy*, 2, 107-113.
- Wyk, H. V. (2011). In Search Of A Revised Model Of Health: Exploring The Relationship Between Meaning And Health. Master of Arts , University of South Africa, Psychology.
- Yalom, I. (2014). Varoluşçu Psikoterapi. (Çev. Z.İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yaman, Y. A. (2017). Camus: Yaşam ve ölüm felsefesi. İçinde yaşam ve ölüm felsefesi (Ed. A. Kadir Çüçen). Sentez yayınları. Bursa.
- Zaiser, R. (2005). Working on the Noetic Dimension of Man: Philosophical Practice, Logotherapy, and Existential Analysis. *Philosophical Practice*, 1 (2), 83-88.



EK1: ÖLÇEKLER

İÖÖ

Aşağıda bazı insanların duygu ve davranışlarını anlatmada kullanabilecekleri bir dizi ifade verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, her birinin sizin için ne sıklıkta geçerli olduğuna karar veriniz. Bunun için aşağıdaki seçeneklerden bir tanesini seçiniz.

Örneğin, kendinizi bazen kaygılı hissediyorsanız, bunu aşağıdaki şekilde ikinci kutunun içine, şu şekilde bir “X” çarpı işareti koyarak gösteriniz.

	Hiçbir zaman veya nadiren	Bazen	Sık sık	Çoğu zaman veya her zaman
Tepem atınca (kızınca) bir şeyler fırlatırım.		X		

Aşağıdaki soruların her birini okuyarak, bu şekilde cevaplandırınız.

	Hiçbir zaman veya nadiren	Bazen	Sık sık	Çoğu zaman veya her zaman
1.Kızınca bir şeyler fırlatırım.				
2.Benimle candan ilgili pek çok kişi olduğuna inanıyorum.				
3.Düşüncesizce hareket etmeye eğilimli olduğumu sanıyorum.				
4.Başkalarına anlatılmayacak kadar kötü şeyler düşünüyorum.				
5.Çok fazla sorumluluğumun olduğunu düşünüyorum.				
6.Yapabileceğim faydalı pek çok şey olduğuna inanıyorum.				
7.Başkalarını cezalandırmak için intiharı düşünüyorum.				
8.Başkalarına karşı düşmanca duygular duyuyorum.				
9.Kendimi insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
10. İnsanların bana olduğum gibi değer verdiklerini hissediyorum.				
11. Ölürsen pek çok kişinin üzüleceğine inanıyorum.				
12. Kendimi dayanılamayacak kadar yalnız hissediyorum.				
13. İnsanların bana karşı düşmanca duygular içinde olduğunu hissediyorum.				
14. Yeni baştan başlayabilsem, hayatımda pek çok değişiklikler yapardım.				
15. Pek çok şeyi iyi yapamadığımı sanıyorum.				
16. Sevdiğim bir işi bulmakta ve sürdürmekte güçlük çekiyorum.				

	Hiçbir zaman veya nadiren	Bazen	Sık sık	Çoğu zaman veya her zaman
17. Ölürsen hiç kimsenin beni özlemeyeceğini sanıyorum.				
18. İşlerim yolunda gidiyora benziyor.				
19. İnsanların benden çok şey beklediklerini hissediyorum.				
20. Yaptığım veya düşündüğüm şeyler için kendimi cezalandırmam gerektiğini düşünüyorum.				
21. Dünyanın yaşamaya değer bir yer olmadığını düşünüyorum.				
22. Geleceğim hakkında çok dikkatli bir şekilde plan yaparım.				
23. Güvenebileceğim pek fazla arkadaşım olmadığını hissediyorum.				
24. Ölse insanların daha iyi olacağını hissediyorum.				
25. Böyle yaşamaktansa ölmenin daha az acı verici bir şey olduğunu düşünüyorum				
26. Kendimi anneme yakın hissediyorum/hissediordum.				
27. Kendimi arkadaşlarıma yakın hissediyorum..				
28. Bir şeylerin düzeleceği konusunda umutsuzum.				
29. İnsanların beni ve yaptıklarımı onaylamadıklarını hissediyorum.				
30. Kendimi nasıl öldüreceğimi düşünüyorum.				
31. Para konusu beni endişelendiriyor.				
32. İntihar etmeyi düşünüyorum.				
33. Kendimi yorgun ve kayıtsız hissediyorum.				
34. Tepem atınca (kızınca) bir şeyler kırarım.				
35. Kendimi babama yakın hissediyorum/hissediordum.				
36. Nerede olursam olayım mutlu olamayacağımı sanıyorum.				

HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için <u>en uygun</u> olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.		1. Kesinlikle Katılmıyorum	2. Katılmıyorum	3. Karasızım	4. Katılıyorum	5. Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatın mutlaka bir anlam ve amacı vardır.					
2	Faydalı bir şeyler üretmekten çok hoşlanırım.					
3	Hayatı arkadaşlarımla paylaşmaktan çok hoşlanırım.					
4	Çoğu zaman anlamsız ve boş bir hayata sahip olduğumu düşünürüm.					
5	Yapmaktan zevk aldığım pek çok uğraşım vardır.					
6	Hayatta arzuladığım amaçlarıma ulaşmada başarılıyım.					
7	Değerlerim ve inançlarım doğrultusunda hareket etmeye çalışırım.					
8	Ruhsal bir boşluk içerisindeyim ve hayattan tat alamıyorum.					
9	Yaşadığım sıkıntılara rağmen zorluklarla mücadele etmekten vazgeçmiyorum.					
10	Çoğu zaman her şeye karşı bıkkınlık duyuyorum.					
11	Hayatımda her zaman bir anlam ve yaşamak için bir neden bulurum.					
12	Umut ve heyecanla geleceğe bakarım.					
13	Yaşadığım dünyada iyiye ve güzele dair pek bir şey bulamıyorum.					
14	Beni hayata bağlayan pek bir amacım yoktur.					
15	Hayatın sıkıntılarına karşı mücadele etmenin yaşamıma anlam kattığını düşünüyorum.					
16	Geleceğimi pek parlak göremiyorum, umutsuzum.					
17	Hala yapmak ve başarmak istediğim şeyler vardır.					



EK2: ÖLÇEKLER İZİNİ



Ölçek İzni Hk.



Gelen kutusu



Yrd. Doç Dr. Cüneyd AYDIN 16 Mar



alıcı: ben v

Merhaba Metin Bey;

ölçeği kullanmanızda benim için bir sakınca yok, ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin makale dosyası (pdf) ile parametrik özelliklerini içeren word dosyası ekte mevcuttur. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim...

--

Dr. Öğr. Üyesi Cüneyd AYDIN

Sinop Üniversitesi

İlahiyat Fakültesi

Felsefe ve Din Bilimleri Bölüm Başkanı

Mahmut Kefevi İslami İlimler Uygulama ve

Araştırma Merkezi Müdürü

JOMELIPS Alan Editörü

HAYATIN ANLAM
VE AMACI ÖLÇ...



PDF

Hayatın Anlam ve
Amacı Ölçeği-P...



Doküman



zehra atly 10 Eki 2019

alıcı: ben v



İyi çalışmalar dilerim..

Uzm. Psk. Zehra Atlı
İAEAH / Psikiyatri Kliniği

İÖÖ2.doc



Doküman

EK3: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Yalova Üniversitesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı’nda Prof. Dr. Bedrettin KESGİN ve Doç. Dr. Oğuzhan ZENGİN danışmanlıklarında “İntihar Olasılığı Olan Bireylerin Anlam Arayışı ve Logoterapinin Etkililiği” adlı çalışmayı yürütmekteyim. Araştırmanın amacı, logoterapi aracılığıyla intihar olasılığını olan kişilerde intihar olasılık düzeylerini azaltmaktır. Sizinle gerçekleştirdiğiniz çalışmanın bulguları İntihar olasılığı olan bireylerin müdahalesinde önemli bir katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte araştırmaya katılıp katılmamakta özgürsünüz.

Görüşmelerimiz 8-10 kez yaklaşık 1’er saat olmak üzere yaklaşık 8-10 saat sürecektir. Ayrıca görüşmemiz söylediklerimizin unutulmaması ve görüşmenin akıcılığının bozulmaması amacıyla ses kayıt cihazıyla kaydedilecektir. Sizden kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Kişisel bilgileriniz araştırma raporunda yer almayacaktır. Sizlere takma bir isim verilecek ve görüşleriniz bu isimle çalışmada sunulacaktır. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme yapılmayacaktır. Tüm bilgilerin ardından düzenli olarak tüm oturumlara devam edeceğinizi, uygulanan testlere içten yanıt vereceğinizi ve araştırmaya kendi isteğinizle katılmak istiyorsanız, aşağıda sizinle ilgili yerleri doldurup imzalayınız.

Tarih:

Katılımcı:

Adı ve Soyadı:

İmza:

Araştırmacı:

Adı ve Soyadı:

İmza:



EK4: ÖRNEK GÖRÜŞME – D1

Seans 1

T: Merhaba nasılsın?

D: Yorgunum.

T: Yorgunsun.

T: Peki nasıl gidiyor?

D: Her gün aynı.

T: Her gün ne yapıyorsun?

D: Uyuyorum uyanıyorum, kitap okuyorum, ev temizliyorum ve yatıyorum. Aynı işte.

T: Hangi kitapları okuyorsun?

D: Şu anda okulda okumamız gereken birkaç kitap var onları okuyorum.

T: Ders kitapları yani.

T: Görüşmeyeli ilginç bir durum oldu mu?

D: Yani ilginç bir şey... tartışmaları saymazsak olmadı

T: Kimle tartıştın?

D: Arkadaşlarımla olan tartışmalar. Son zamanlarda olan rutin şeyler bunlar.

T: Tartışmadan kastın şahsi tartışma mı yoksa siyasi veya bir olayla ilgili mi?

D: Şahsi

T: Genellikle hangi denklemde devam ediyor tartışmalar?

D: Benim ayrılıklarım üzerinden devam ediyor. Artık dün bunun farkına vardım. İnsanlar çok bastırma, niyet okuma dediğimiz şeyi sürekli yapıyorlar?

T: Sen mi insanlar mı yapıyorlar?

D: Ben

T: Bunu ne zaman fark ettin?

D: Dün

T: Ne oldu fark ettin

D: ... var arkadaşım. Bir soru yöneltti bana. Sence bu insan senin için neden bu kadar önemli ?

T: Hangi insan?

D: Herhangi bir insan o ara tartıştığım herhangi biri

T: Hmm

D: Bilmiyorum cevabını dedim. Niye o insan benim için önemli. Hayatıma bana kattığı hiçbir şey yok. Hiçbir şey yok. Artı olarak bana kattığı hiçbir şey yok. Aşırı fedakarlık yaptığım bir insan işte ...(arkadaşı) işte neden bana bu kadar fedakarlık yapıyorsun dedi. Sonra birkaç isim saydım. Bunlara da aynı şeyi yapıyorsun. Kendin olmaktan çıkıyorsun. Sen böyle değilsin. Sen bu kadar katı bir insan değilsin. Sert bir insan değilsin. Onların yanında kendini korumaya alıyorsun. Sertleşiyorsun. Şimdi mesaj atsalar bile bu mesajı

gördükten 10-15 dakika sonra cevap veriyorum. Çünkü niye sürekli böyle niyeyse sanki o şekilde davranırsam, sürekli yanlarında var olduğumu bilmeyeceklermiş gibi.

T: Biraz daha açıklar mısın?

D: Cepte olma kavramı vardır sokak dilinde onlar o hisse kapılmasın. Yani onlar ...(arkadaşı) cepte değilim anlasınlar diye öyle düşünmesinler diye yapıyorum.

T: Evet. Peki öyle düşünüyorlar mıdır sence?

D: Bence herkes öyle düşünüyor.

T: Bir örnek veya bir kanıt verebilir misin?

D: Annem, babam, ... (arkadaşı) tüm çevrem, herkes.

T: Buna dair elinde bir kanıt var mı?

D: Yok

T: Sadece öyle olduğunu düşünüyorsun.

D: Ama bunun sebebi sürekli insanların hayatıma girip çıkmaları bir insan benim hayatıma çok çıkabilir ve çok çabukta girebilir. Kabul edebilirim sorun yok

T: Kabul edersin

D: Evet:

T: Peki bu çok çabuk girip-çıkmlar senden dolayı mı yoksa çevredekilerinden dolayı mı?

D: Girip çıkmlar onlara bağlı. Hiçbir sebep söylemeden giderler.

T: Dışardaki herhangi bir X kişinin senin hayatına böyle çabuk girip çıkabilirler mi?

D: Hayır, sadece hayatımda var olan çıkması zaten var olan bir arkadaşımın gitmesi ve devamında bir anda çıkması tekrardan geri gelmesi böyle bir süreç. Hayatımda yeni birini almam özellikle bu dönemde çok zor. Çok çok zor.

T: Geçen hafta bahsettiğin nedenlerden dolayı mı?

D: Yorgunum yeni bir insan tanımayacak kadar yorgunum. Çünkü hayatıma alacağım kişiye herşeyi verebilecek kadar çok hayatıma aldığım zaman, hayatımın merkezine koyuyorum.

T: Peki sence herkes böyle mi?

D: Hayır

T: Peki sende niye böyle?

D: Çünkü beni bu şekilde sevebileceklerini inanıyorum.

T: Peki aykırı davrandığında seni sevmezler mi?

D: Yani emin değilim. Sevmeme ihtimalleri çok yüksek. Çünkü aykırı davrandığımda sevilmedim.

T: Peki birisinin seni sevmemesi sana ne hissettirir.

D: Kim olduğuna bağlı. Çevremde birçok kişiye bağlı. Dün bir tanesi çıktı gitti eyvallah çekmek gerçekleşti. Arkadaşlar ne yapıyorsun niye böyle yapıyorsun dedi hiç umurumda olmadı. Ama mesela bazı arkadaşlarım var. İlişkimiz biraz tökezleyince kıyameti kopartıyorum. Niye bilmiyorum. İkisini birbirinden ayıran şey bilmiyorum. Birine çok

fazla emek verdim. Biri on yıldır hayatımda diğeri bir buçuk yıldır hayatımda. Ama niye bilmiyorum.

T: Bunu üzerine çok düşündün mü?

D: Çok

T: Cevap buldun mu?

D: Hayır

T: Şimdi ...(kendisi) bu süreçte yürüteceğimiz terapi yöntemi logoterapidir. Daha önce logoterapiyi hiç duydun mu?

D: Duydum.

T: Hiç okudun mu logoterapiyle ilgili? Veya Frankl'ın "insanın anlam arayışı" kitabını okudun mu?

D: Hayır.

T: Hmm iyi.. Bu kitabı da bu süreçte okuyacağız.

D: Okurum.

T: Şimdi biraz logoterapiden bahsetmek istiyorum. Logoterapinin çıkış noktası ilk olarak Viktor Frankl denilen bir psikiyatrist hatta kendisi nörologtur. Onun hayata bakış açısıyla ortaya çıkmıştır. O dönemin koşullarında hakim paradigma Freud ve Adler'in düşünceleridir. Frankl ilk olarak Freud ile beraber çalışmıştır ancak bir süreden sonra Freud'un düşünceleri özellikle temel dürtülerin cinsellik ve saldırganlık olması Frankl için pek anlamlı olmamıştır. Sonra Freud'tan ayrılarak Adler ile çalışmaya başlamıştır. Ancak bir süre sonra Adler'in aşağılık duygusu kavramı Frankl'ın çok aklına yatmamıştır. Sonrasında Frankl özerkleşerek kendisi bir iddiada bulunarak insanın temel duygusu temel motivasyon kaynağı kişinin anlam duygusu olduğunu ifade etmiştir. Senle kitabı okuduğumuzda sende göreceksin ki kendisi Yahudi olduğu için Nazi kamplarında kalmıştır. Bu kamplarında kalırken, kendisinin tabiriyle logoterapi test etme imkanına sahip olduğunu ifade etmiştir. Çünkü en basit ifadeyle diyor ki; insan düşündüğünde herkes Nazi kampındadır. Etrafımızda elektrikli teller çevrili bir kişi o tellere dokunduğu an önceki ve sonradan gelecek bilinmeyen acılara son verecektir. Yani bir anlık yaşayacağı acıya karşın tüm acıları yok edecektir ama buna rağmen çok az kişi o tellere dokunarak hayatına son vermiştir. Bunun temel sebebi ise, Frankl şöyle açıklıyor: insanın içinde anlam duygusu vardır. Ve bu anlam içkindir. İstesen istemesen de bu anlam duygusu her kişide vardır. Hatta çok iddialı konuşarak psikoz kişilerde bile bu anlam duygusu vardır. Yani insanın en güçlü tarafı anlam arzusu vardır. Logoterapinin genel mantığı buna dayanır. Konuyla ilgili sormak istediğin bir şey var mı? Bu aşama da bunlar söylenen çok havada şeylermiş gibi görünebilir ama sekiz seans boyunca bu bağlamda konuşacağız.

D: Evet doğru bunların altını doldurmak gerekir.

T: Dediğim gibi sekiz seans boyunca tam olarak bunları konuşacağız.

D: Evet

T: Şimdi geçen hafta sana verdiğim egzersizleri yaptın mı? Nasıl hissettirdi sana ? (An'da Kalma Egzersizleri)

D: Yani gün içerisinde öyle ha diye oturup dinleyeceğim şey değil ama belki kendimi dinleme amaçlı yani iyi ama şey iki veya üçüncü günden sonra şey oluyor ee hani faydası.

T: Anladım

D: Bir şey deðiřtirdiğini hani ilk gün gerçekten ciddi manada sakinleştim. Özellikle oda da gözlerimi kapatmamı kollarımı hissetmemi bunları söyledikten sonra gün içerisinde kriz anlarında iyi şey oldu yani ama sonraki günler... siz yaptığımız daha iyi.

T: Peki bu hafta senin az önce bahsettiğimiz anlam krizini konuşmak istiyorum.

D: Yani iki farklı şemam var. Biri olmak istediğim kişinin oluşturduğu şema olmak istediğim şema, bu şema göre hareket ettiğimde kendimi gerçekten rahat hissettiğim, bu benim dediğim şema diğeri şema ise toplumun özellikle ailemin dayattığı şema. Bunun dışına çıkmam gerekiyor. Bu bizim sınırlarımız bizim yapmamız gerekenler düşünce tarzımız, siyasi ve dini ve bunların dışına çıkmamız gerekiyor. Ben ikisini bir araya getirmeye çalıştım en başta aslında ilk benim dediğim şemayı oluşturdum ama ısrarla bir şema dayatılınca bir kriz çıkıyor. Mecburen bu diğeri şemayla harmanlamak istiyorsun. Uymadı çünkü onların şeması ile benim şemam çok farklıydı.

T: Bahsettiğin şemalardan ayrıntılı bahsedebilir misin?

D: yani benim şemam bir kaldırımda bir çocuğun yanına oturabilirim. Onlarla birlikte mendil satabilirim. Sokak ortasında mendil satan çocuklarla oturabilirim. Ondan sonra saatlerce şiirler okurum tek başıma bir şehir dışına çıkabilirim. Yalnız kalabilirim benim için sorun değildir. Onların şeması ise, bir insan yalnız kalamaz. Yalnızlık kavramı insana mahsus değildir. Bu olamaz. Sen bir genç kızsın tek başına sokakta oturamazsın. Dilencilerle yüz göz olamazsın. Bu bahsettiklerini yapamazsın. Senin inancın gereği bir sokakta bağıra bağıra şiir okuyamazsın. Bir insan niye tek başına bir evde kalsın ki?

T: Diye düşünüyorlar?

D: Evet. Ama benim için bir evde tek başına kalmak gerçekten huzur hiç kimse olmadan kalmak gerçekten huzur.

T: Bu durum son dönemlere mi ? yoksa önceden de böyle düşünüyordun?

D: Yoo.. bu hep böyleydi. Yalnızlık benim için hiç sorun olmadı. Babamın çok kullandığı bir ifade vardır. A.. dair beni en çok korkutan şey A.. cesaretidir der. Benim cesur olmamı hem babamı hem de annemi çok korkutuyor. Tek başıma bir şey yapabilmem annemi korkutuyor. Bir insan tek başına neden bir restoranda gitsin ki.. Birçok insana göre bu böyledir zaten. Çünkü bu toplumun kalıplaşmış düşüncesidir insan bu tür aktiviteleri biriyle yapar. Eğer biri tek başına yapıyorsa kimse sevmiyordur. Ben bunları tek başına yaparken de zevk alan bir insanım. Halende öyleyim ama yapmıyorum artık çünkü savaşmak istemiyorum.

T: Peki bunlarla ilgili hiç deneyimin oldu mu?

D: Evet

T: Bahsedebilir misin?

D: Yazları ... şehrinde geçiririm. Annem tarafım buralı. Ben bu şehirde çok durmadan gezerdim bilmediğim bir şehri babam arardı ne yapıyorsun diye “kayboldum ama evi bulurum” diyordum. Bir genç kız tek başına gece neden korkmuyor ve panik olmuyorum. Bu durum onlar için çok ciddi bir trajedi.

T: Peki erkek olsaydın bu kadar kaygılanırlar mıydı?

D: Bu kadar değil ama yine kaygılanırlardı. Ama erkek olsaydım bu cesaretli yetiştirimiydiler bilemiyorum. Mesela erkek kardeşim var. Dünya üzerindeki en korkak insan. Çok korkaktır.

T: Peki neden seni böyle cesur yetiştirdiler?

D: Babamın yetiştirme şekli korkma, kimseye boyun eğme haklıysan devamını getir mutlaka. Yedi yaşında karateye verdiler.

T: Hmm

D: Evet siyah kuşak sahibiyim. Baba tarafımdan gelen bir özellik bu durum. Ayrıca ben şehrinde büyüdüm ve o şehir çok farklı bir yapıya sahipti. Ayrıca ailenin yapısından dolayı da dolayı cesaretli büyüdüm. Çünkü ailem siyasal tarafı güçlüydü. Bazen evde konuşanları başka yerde konuşma derlerdi. Düşüncesine bu durumu. Çünkü biliyorlardı bildiğim şeyi çekinmeden konuşurdum. Bu şartlarda büyüdüm. Ve şimdi bana bana diyorlar ki korkman gereken şeyler var. Şimdi mi aklınıza geldi?

T: Peki neden şimdi öyle diyorlar?

D: Yapabileceklerim korkuyorlar balıma kötü bireyler gelecek diye korkuyorlar. Ayrıca anneme göre dünyada bütün kötülükler dışarda pusu bekliyorlar. Başına bir iş gelir? Dünya üzerinde bu kadar insan varken neden sadece benim başıma bir iş gelir? Veya evin içinde de başıma bir iş gelemes mi?

T: bu bahsettin durum anne ile ilgili durum?

D: Evet baba da aynı. Evimizde baskın karakter anne annedir. Bu yüzden daha çok anne geçer.

T: zihnimde netleşsin diye söylüyorum. Annenin bu yaptıkları her annenin mi yaptıkları yoksa annen de farklı anormallik mi var?

D: Hayır annem diğer insanlardan farklı, Benim gibi duygularını zirvede yaşar. Bundan kaynaklı olarak ilk çocuk olmamda o yüzden biraz daha baskıcıdır. Küçük kardeşim biraz dilbazdır çok fazla konuşur ama annemle iyi anlaşır. Çünkü niye bir kıyafet en basitinden annem bir şey beğendiğinde kardeşimde beğenir. Benim öyle değildir. Benim sınırlarım düşüncelerim hisselerim farklıdır. Çok farklıdır. O yüzden çok ters düşerim. Annem şey ister. Biz bir tabloyuz, kendi istedikleriyle kendi düşünceleriyle boyamak ister.

T: Sen bunu kabul etmiyorsun?

D: ve bundan dolayı bir kriz oluyor anlam krizi. Çünkü şeyi kabul etmek istemiyorlar. Ben her şeyden önce bir bireyim. Benim düşüncelerim bu. Bunu kabul etmek zorundasınız? Sonra baktım çok yıpratıcı.

T: Kabul etmiyorlar mı?

D: Hayır. Hiçbir şekilde kabul etmiyorlar.

T: İkisi de mi?

D: Baba biraz daha ortayı olma şeyinde ama anne hayır.

T: Yukarda birey olmaktan bahsettin. Birey olmaktan kastın ne biraz açar mısın?

D: Yani benim hissettiklerim farklıdır. Ben pembe rengi sevmem turuncu rengi severim. Bunları hayatımda kullanmak zorunda değilim. Ben siyah gül çok severim. Bu beni karamsar olduğumu göstermek bunulanımda olduğu göstermez. Benim çok konuşmuyor olmam sizinle iletişime geçecek bir şey bulamamdandır. Yoksa benim asosyal olduğumu göstermez. İki seneye kadar annem benim asosyal biri olduğumu düşünüyordu.

T: Peki öyle miydin?

D: Hayır (Keskin bir ifadeyle)

T: Peki neden öyle düşünüyorlar.

D: Çünkü onlarla konuşmuyordum.

T: Ne zamandan beri onlarla konuşmuyorsun.

D: Çocukluğumdan beri böyleyim. İletişime geçmeyiz öyle birbirimizle. Ama bu benim a sosyal biri olduğumu göstermez. Bu sizinle konuşmadığım anlamına gelir.

T: Peki o cümleler seni niçin yıpratıyor?

D: Düşünsenize bir insanın ailesinden daha önemli ne olabilir? Ailesiyle konuşamadığı şeyleri kiminle konuşabilir ki? Ama hayır. Benim ailemle konuşacağım bir şey yok. Çünkü benim düşünceme saygı duymazlar. Çünkü benim bir fikrimin olabileceğini düşünmezler. Fikrim Bir insan neden hem sağcılar tutup hem solcuları tutabilir ki. Bir insan neden madımak olayının altına iner sonrasında işte bizim en büyük tartışmalarımızdan biridir. Genellikle günümüz siyasetinden değil geçmişle ilgili siyaset ilgi konusurum. Günümüz siyasetiyle çok işim yoktur. Çünkü sağlıklı bir siyaset olduğunu düşünmüyorum. Madımak olayla ilgili bir tartışma ileri sürüldü. Konuşuyoruz işte bu kadar insan öldürüldü. Bu kadar şe yapıldı. Sünniler öldürdü şey yapıldı. Benim sadece söylediğim şeydi: Ertesi gün bir sünni köye girip aynı sayıda insan öldürüldü. Bunu biliyor muydunuz? Orada büyük bir patlama çıktı(güldü). İnsanlar bunan nasıl bir kavga çıkartabiliyor onu da anlamıyorum. Ama mesela bir sicilim olacaktı bir polisten dolayı. On yedi yaşındaki bir kız neden bir polisle kavga etsin. Ama haklıydım. Ona göre tek dert karakoldayım niye karakoldayım çünkü polisle kavga etmişim. Bi dinle.. niye dinlemiyorsun amaca ile babam söylediği şey karakola gittiğim zaman, aradım ben karakoldayım. Polisle bir tartışmam oldu. Gelip beni almanız lazım. Babamın söylediği şey... Sen eğer kavga setmişsen haklısındır. Çünkü kavga noktasında öyleyimdir. Ben haklı olmadığım hiçbir şeyde tartışmaya bile girmem haklılığımın emin olmam gerekiyor. Ama annem için karakolda olmam yeterliydi. Annem halen polis ile niye kavga ettim.

T: Sormadı.

D: Sormadı.

D: Sonrasında babama sordu mu bilmiyorum ama bana sormadı. Sadece eve geldiğim zaman ceza aldım. Çok büyük ihtarlar, çok büyük tehditler aldım.

T: Ne gibi tehditler?

D: İşte ben bir şey yaptığım hoşuna gitmediği zaman elimden telefonumu alırdı. O an ki kullandığım teknoloji alet ne ise dışarıya çıkma yasağı olurdu. Buydu yani onun cezalandırma sistemi... yasaklar... Ama sormadı... o polisle neden kavga ettin. Yani hiçbir şey sormadı.

T: Peki bu durumun sende oluşturduğu duygu nasıl?

D: Beni kâale almıyorlar.

T: Peki duygu olarak ne hissediyorsun. Bundan dolayı değersizlik hissi

D: Tabi.. Şu anda arkadaşlarımla yaşadığım temel sıkıntıların kaynağı zaten oradan geliyor. Ben bütün bunların farkındayım. Sadece değiştiremiyorum. Çünkü benim fikirlerime saygı duymayan anne babam var.

T: Peki bu durumun sosyal ilişkilerinden bahsedebilir misin?

D: Çok fazla var.

T: Biraz açabilir misin?

D: Hiçbir insan hiçbir kişi bana olduğum gibi değer verdiğini düşünmüyorum.

T: Evet

D: Yani en basitinden sadece onlara karşı bir ilgim olduğu için değer verdiklerini düşünüyorum. Fedakârlık yaptığım için bana değer verdiklerini düşünüyorum. En ufak hatamda gidebileceklerini düşünüyorum.

T: Doğru mu anlamadım için söylüyorum. Yani şey mi demek istiyorsun: Öyle olmamasına rağmen mi öyle düşünüyorum?

D: Ve buna inanıyorum.

T: İnanmamana rağmen inanıyorsun?

D: Evet olmayabilir diye başta bir düşünce oluşuyor. Bu insan gerçekten bana ben olduğum için değer veriyor. Hiçbir sebep yokken ben olduğum için değer veriyor. Hiçbir çıkarı yokken gerçekten değer veriyor ama bir yerden sonra en ufak bir şey farklı yerlere çekebiliyorum. En ufak mesajı ... Şöyle anlatayım. Siz bana bir mesaj attınız ya ses ondan sonra ben bir emoji yolladım. Siz rica ederim yazdınız. Ben bunun üzerine tam üç buçuk saat düşündüm. Bir mesajı bu kadar düşünebilir misiniz? Üç buçuk saat değil bir gün boyunca hatta halen aklıma geliyor neden teşekkür ederim diye yazmadım. Acaba hoca ben teşekkür ederim diye yazmadığım için mi rica ederim diye yazdı. Bu kadar basit bir mesaj buraya çekilebilir mi? Çektim.

T: Peki nasıl bir sonuca vardın?

D: diyorum ki acaba hocaya teşekkür ederim diye tekrardan mesaj atsam. Sonra bakıyorum saat sekiz buçuk dokuz olmuş. Bu saate atmam uygun olmaz. Yani bu şekilde.. Yani hayatımın her ilişki girdiğim insan ilişkisinde bu böyle.

T: Peki sence ben mesajı hangi nedenden dolayı öyle yazmış olabilirim?

D: Yani sadece eğer, şu an şunu düşünüyorsanız ... (kendisi) kafanın içindeki sesi düşünüyorsanız?

T: Tabi onu soruyorum.

D: Senin teşekkür etmen gerekiyordu ...(kendisi).

T: Yani öyle yazarak alt mesaj verdim. Ama gerçeğini söyleyeyim hiç hatırlamıyorum bile (karşılıklı gülmeler).

D: İşte insan ilişkilerimde böyle. Belki gerçekten karşıdaki kişi öyle düşünmemiş ama ben kendimi buna inandırıyorum. Ve gerçekten kendimi kahreden bir yere getiriyorum. O örneği vermemin sebebi buydu. Daha net anlamamız.

T: Peki bir hocaya veya şeye mail, mesaj veya aradığında çok düşünür müsün?

D: Saatlerce.. Dikkat ettiğinizde attığım maillerde mesajlarda yazım hatası yoktur. Merhaba virgül hocam.. yani yoktur. Yazım hatası yoktur. Normal insan ilişkilerinde de öyledir ama bir hoca veya benim üstümdeki birine çok daha fazlası saatine dikkat ederim. Bu mail olsa bile... Mesela size terapiye gelmek istediğimi akşam artık 10'da karar verdim gitmem gerekiyor. Ama ben maili sabah saat 9'attım. Şahsi telefonla değil maille yazdım.

T: Peki şeyi sormak istiyorum. Terapiden çıktığında aklına büyük ihtimalle hoca bu da sorununu çok abartıyor diye aklına geliyor mu?

D: (daha önceki terapist) çok vardı. Sizde biraz oldu. hoca da dehşet vardı. Onun mizacında da kaynaklanan bir durum. Güleç yüzlü bir hocadır. Terapi sırasında dile getirdim dedim ki dalgamı geçiyorsun. Neden gülüyorsunuz ? (gülmeler)

T: Bunlar sonuç ve sen bu bunun farkındasın şimdi biraz nedenleri hakkında konuşmak istiyorum?

D: Nedenlerinin de farkındayım?

T: Peki sence neden öyle?

D: Kendini seven bir insan bu şekilde davranmaz. Çünkü bir insan kendisini sevdiği zaman kendi kafanı içindeki yaptığı doğru sakın hiçbir soru yok diyebilir. Benim beynim o tarafı öyle çalışmıyor.

T: Hmm

D: Çünkü niye beş yaşındayken altı yaşındayken daha sonrasında lisedeyken üniversitedeyi kazandığımda vesaire... Birincin sınıfın birinci döneminde bölüm birinci olduğumda veseire vesaire benim bir onay almam gerekiyordu.. Bak yaptığın doğru bak çok güzel şeyler yapıyorsun. Bu yaptığın doğru denmesi gerekiyordu ama demedim.

T: Yani düşüncen öyle demesine rağmen duygularınla baş edemiyorsun doğru bir tanım mı?

D: Evet.. Bunların hepsinin farkındayım. Normal bir insan bunların farkında olmaz. Sonuçları bilir veya nedenleri bilmez. Ben bütün bu sürecin farkındayım. Problem orada. Yani bütün bunları bilmeme rağmen bunlara müdahale edemiyorum. Çünkü artık benim elimde değil.

T: Geçmiş yaşantısında narsisistik duyguları örselenmiş bir çoğu bahsettiğin durumu ifade ediyor. Çok evrensel bir olgu. Bu tür insanlar başarılı olmalarına rağmen kendilerini başarısız olarak görürüler.

D: Hocam bir kitap var bilmem okudunuz mu? “İmkansız ilişkilerden mümkün ilişkilere” Dr. Bahar Tezcan’ın.

T: Hayır okumadım.

D: Kişilerarası bağımlık üzerine sonra birkaç kitabına baktım. Bazı konularda çok tasvip etmezsem de ama gelecek hayattan alıntı vaka veriyor. ve vakanın analizini yapıyor. O kitap benim hayatımın dönüm noktalarından biridir. Bağımlı bir insan olduğumu bu kitapta anladım. Ben bağımlı bir insanım. İnsanların düşüncelerine benim ile ilgili düşüncelerine bağımlıyım. Benim başarımın önündeki en büyük engel bu. Evet ben gerçekten çok başarılı bir insandım. Ama bu çok üstün zekalı olduğumdan dolayı değil. Bende öğrenme güçlüğü vardır. Siz yarım saate anlıyorsanız bir buçuk saate anlarım. Ama tam anlarım. Ama çok fazla emek sarf etmem gerekir. O yüzden daha çok çalışırım. Siz bir çalışırsanız ben on çalışırım. Mesela bu bölüme iyi puanla yerleştim. Günde on iki saate yakın çalışırdım. Normal bir insan on iki saate yakın çalışırsa rahat tıp kazanır. Ama benim on iki saat çalışmam dört saate eşittir. Belki daha da az çünkü çok zor öğreniyorum. Bu yüzden başarılıyım. Ama benim kendimi başarısız olarak görmemin sebebi bu başarılarımın kimsenin umurunda değil ki kimse görmüyor ki(kendisi) ikinci üniversiteyi mi okuyor.(kendisi) dil mi çalışıyor.(kendisi) eğitime mi katılmış. Hiç kimsenin umurunda değil.

T: şimdi nu konuya tekrardan geleceğiz. Ama öncelikle “insanlara bağımlı bir kişiliğim var” bunun farkındasın ama baş edemiyorsun. Bu duygu sende nasıl bir duygu oluşturuyor veya anlam sorunu oluşturuyor?

D: Çıldıırıyorum. Yani bölümün ... sınıf öğrencisiyim. Psikoloji bölümün bütün derslerine giren bir öğrenci olarak bu kadar kitap okumuş. Üniversitede ki öğrencilerin

bizim bölümdeki öğrencilerin tamamı toplayın hepsinin okuduğu kitaplardan daha fazla kitap okudum. Bu kadar da güvenirim kendime. Ama buna müdahale edemiyor olmak. Bu çıldırıyor çünkü sorunun farkındayım ama yapamıyorum. Bu hem eksiklik hissetmeme neden oluyor Demek ki bir nokta da bir eksikliğim var. bunu kapatmaya çalışıyorum. Bütün yaz hocaların başının etini yedim. Bana kitap önerin diye. Tüm yaz boyunca saçma sapan ansiklopedi benzeri kitaplar okudum. Bir insan niye bunları okusun ki?

T: Anlamak istiyorsun?

D: Anlamak istiyorum çünkü bir yerde bir eksiklik var. Ama benim şu an çözemediğim için şuana kadar okuduğun ettiğin hepsi çöp. Hani kitap yüklü merkepler derler ya kendimi artık öyle hissediyorum. Çünkü bir şey değiştiremiyorum. Hayatımda bir şeye dokunamıyorum. İnsanların hayatına dokunuyor muyum ? Evet. Bunu onlar söylüyor. İz bırakıyorum onların hayatına ama kendi hayatıma dokunamıyorum. Ve ama artık öğrendiğim bilgilere göre okuduğum kitaplara göre her şeye göre bir insan kendine iyilik yapamıyorsa başkasında dokunamıyordur. Gelip geçici bir şeydir. Çünkü her şey insan kendisiyle başlar. zübde-i âlemsin sen hoşça bak zatına. Hayatın merkezi aslında benim kendi hayatımın merkezine kendimi koyamıyorum.

T: Sen kimsin?

D: Onu bilmiyorum. Çok kitap okudum. Her terapide karşıma çıkan şey ... (kendisi) ne ister? Ne istiyorsun?

T: Sen kimsin?

D: Onu bilmiyorum.

T: Biraz bunu konuşmak istiyorum?(kendisi) kimdir?

D: ... (kendisi) kimdir? ... (kendisi) bir şeyi yok ya ?

T: Sorduğum soru ulvi bir soru olduğu biliyorum. Ama senden istediğim şu an ki aklındaki ... (kendisi) kimdir? Gelecekteki değil geçmişteki değil şu an karşımda oturan ...(kendisi) kimdir?

D: Hiç kimse. Bir birey olmayı bile başaramamış biri.

T: Bu ifade sana göre mi yoksa diğerlerine göre mi?

D: Kendimi bir birey olarak kabul ediyorum ama başkaları kabul etmiyor.

T: Birey olmak ne demek?

D: Birey olmak kendi duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmek. Ben varım diyebilmek. Ben kıymetliyim diyebilmek. Bu benim düşüncemdir diye bir ortaya koyabilmektir. Bir savının olmasıdır. Ben buyum... Ben buyum demektir... Belki hata... Hayatta eleştirilere en açık insanlardan biriyim. Eleştiri almak benim hoşuma gider bir noktaya kadar. Yapıcı bir eleştiri ise... bazı eleştiriler vardır ama sadece kişinin duygu durumunu aşağıya çekmek için bu değil ama bazı eleştiriler vardır. Eksikliğimin söylendiği bu noktada eksikliklerin var bu noktada artıların var denmesi babamın çok sık yapar. Bu benim çok hoşuma gider. Çünkü insanların gözündeki eksiklikleri bilmek benim için iyidir. Düzeltmem gereken şeyler var.

T: Bu bağlamda “sen bağımlısın” ifadesine olumlu veya olumsuz eleştiriler nasıl olur?

D: Mesela olumsuz eleştiri nedir? Atıyorum. “İnsanlara haddinden fazla değer veriyorsun. Hayatını hiçe sayacak kadar çok değer veriyorsun” ya da işte “ortan yok senin” ya umursamazsın” veya “çok umursuyorsun”? olumsuz eleştiri işte budur.

T: Olumlu

D: Olumlu eleştiri nedir? İşte ne bileyim yazı yazarım. Denemelerim var ve dergilerde yayınlanır bu yazılar. O yazılara gelen eleştirilerdir. Ama nasıldır mesela şu kelimenin yerine bu kullandığın değildir mesela ... sence işte burada böyle cümle akışı olmasaydı şöyle olsaydı da değildir. Direkt dümdüz metni eleştirmektir. Beğenmedim demektir. Benim kelimelerimi cümlelerimi değil.

T: Şöyle diyebilir miyiz? Eleştiriler senin şahsına yapılan eleştiriler olumsuz eleştiriler midir?

D: Değil, değiştirilemeyeceğim şeyleri eleştirmesidir. O yazıyı ben yazdım. Sen yazsaydın başka kelimeler kullanırdın. Ama ben yazdım. Bu kelimeler benim. Bu yüzden bunu eleştiremezsin. Zaten genellikle ben eleştiri gelir diye fikir yazılarını yazmıyorum. Genellikle edebi yazılar yazarım. Bu yüzden dolayı bu kelimeler benim. Eleştiremezsin. Uzun boylu olduğum için eleştiremezsin. Zayıf olduğum için eleştiremezsin ama somurtkan olduğum için eleştirebilirsin.

T: Ve buna alınmam..

D: Evet alınmam.(kendisi) çok gevezedir. Alınmam. Değiştirilebilir bir şeydir. Alınmam. Eleştiri benim için öyledir.

T: Peki bahsettiğin bu değiştiremediğin durumlarına yönelik çok eleştiri aldın mı?

D: Çok, dış güzelliğine yönelik. Gerçi bana çoğu güzel diyorlar ama bazıları da ima yoluyla çirkin diyorlar. Toplumun belirlediği bir güzellik anlayışı var. Onun dışında isen çirkinsin. Bazen dışarı çıkıyorum. Bana bugün çok güzelsin diyorlar. Neden bugün çünkü makyaj yapmışım, dudaklarımı biraz kalınlaştırmışımdır. Gözlerimin altına sürme çekmişimdir vesaire. Ben dün güzel değil miydim? Güzellik bu mu? Gelen eleştiriler dışsal olarak bu yönde içsel olarak da çok konuştuğum dönemlerde niye bu kadar çok konuşuyorsun cümleler?

T: Sonradan mı o an içinde mi?

D: O an için benim. Çünkü benim dönem dönemdir. Hiç konuşmadığım dönemlerde de niye bu kadar içine kapanıksın? Niye bu kadar asosyalsin? Toplum içinde bir grup var ne olursa olsun var olan(kendisi) kabul etmeyen. Dünya da yalnız olmadığımı da biliyorum. Bazen çekememezlikten yapar. Sağlam basan ayağınızı kıskanır bazı insanlar. Destek olduğunuzu zannedersiniz ama değildir. İki grup vardır. Biri yanınızda biri karşınızda. Saldıranların karşıdan geldiğini sanırsınız ama yanınızdakilerden gelir. Çünkü karşıdan gelen saldırılara hazırsınız ama karşıdakilere hazır değilsiniz. Yanınızdakilerin çok konuşuyorsunuz demesi bile çok yakıcı...Benim için bitmiştir o. İnsanlar sırf bu yüzden kırıldığını anlamazlar. Bu yüzden etrafta çok somurtmuşumdur. Anlayın diye.. enkaz bırakıyorsunuz. Dışsal olanı söyleyemiyorum bile.

T: Yani özgür olmak istiyorsun. Dışsal özgürlükten ziyade içsel özgürlük

D: İkisi de

T: Peki ikisi kıyaslandığında oran olarak hangisi daha baskın

D: yüzde doksan dokuz içsel özgürlük.

T: Peki bu yaşadığın sorun özgürleşme sorunudur diyebilir miyiz? Katılıyor musun buna ? birey olma süreci mi diyelim? Sorunlarla baş etme çabası olabilir mi? Onaylanma duygusu?

D: Hocam ben hiç yaşatlarımla aynı şeylerden hoşlanmadım. Nen okudum çok emek verdim niye çünkü at gözlüğü takan insanlardan olmamak için bugün olduğum kişi olmak

için yani bu yaştaki birinin kendini bu kadar rahat ifade ediyor olması çok normal bir şey değildir.

T: Zeki bir insan değilim dedin ve ortalama bir zekaya ..

D: Evet ortalama

T: Peki ortalamanın üstünde kaygılarının olduğunu söyleyebilir miyiz?

D: Hani ilk hafta şey söylemiştiniz ya daha seans başlamadan şey demiştiniz. İçinde bulunduğun durumu avantaj haline getirmek senin elinde. Alında var olduğum(kendisi) sorunlu(kendisi) bana kattığı bir şey.. çünkü hocam benim hiçbir şeyim normal insanlar gibi değil ki. Bana bir kavram soruyorsun o kavramla ilgili anlatmak yarım saati alıyor. Çünkü kırmızı sadece benim için kırmızı değil.

T: Mevlana'nın çok beğendiğim bir cümlesi var. Mevlana'nın olsa gerek. Çok güzel bir örnek kişinin yaşadığı ruhsal duruma da ben öyle bakarım. Bu yaşanan sorun insan için bir uyarıdır. Cümle şudur; iyileşmek için önce hasta olmak gerekir.

D: Tasavvufta vardır. Deli olmadan veli olunmaz. Mesela Mevlana'nın benim yanımda yeri çok farklıdır. On beş yaşında mesneviyi bitirdim. Sonra Sinan Yağmur çok yanlış bir insanla tanıştım. Onla biraz yanlış tanıdım. Ama yine de bana müthiş bir bakış açısı kazandı. Mesnevinin girişi “dinle” müthiş. O kadar etkilendim ki. O kadar muazzam ki benim için. Bir yerden oturup burada bir dere oraya gitmek dünyanın en zor işi olabilir. Ama oraya bazen sadece dinlemek için giderim. Ayrıca çok doğacı biri değilimdir. Ama o suyun gelişi, kulun sesi, bir caddede oturmak onun için çok severim. Dinlemek.. duymak... hissetmek. Yaşam bu yüzden benim için bu kadar çok zor. Çünkü Şükrü Erbaş der ki; herkes gibi olsaydım çarşılar pazarlar yeterdi beni avutmak için. Çarşılar ve pazarlar yetmiyor beni avutmak için. Çünkü bu kadar basit olmamalı cümlesi var ya bu olmamalı. Bir yılımı nefes alıp veren birinin yaşıyor mudur? Sorusuyla geçti. Kafayı yiyecektim. İnsan bunu bir yıl boyunca düşünür?

T: Peki hayat senden neden bunu istiyor?

D: Hayat benden çok şey istiyor. Hayat senden okumanı, hayat senden anlamayı sorgulamayı, sormayı öğretmeyi, öğrenmeni hayat çok şey istiyor. Bu yüzden dedim ya bu çok korkunç.

T: O zaman şöyle yapalım mı ? zamanımız bitti hatta zamanı biraz aştık. Bunu haftaya konuşalım.

D: Tamam.

Seans 2

---- Beden Taraması---

T: Deneyimini öğrenebilir miyim?

D: Yorgunluk hissi.

T: Daha çok neler odaklanmanı engelledi?

D: Dış etkenler. Dışarda hafta içi yaşadığım olaylar. Değişim kaygısı. Bu yaptıklarım işe yarayacak mı ? Artık değişecek mi bir şeyler?

T: Peki bir hafta içinde yaşadığın önemli bir olay var mı?

D: Çoook

T: Anlatabilir misin?

D: Çarşamba günü annem ve babamla tartışma... Daha doğrusu kendi kendine tartıştılar benim üzerimden. Bana laf söylüyorlar. Haklı olduklarını düşündüklerini bir konuda. Geçtim karşılarına sadece haklısınız dedim. Başka hiçbir şey demedim. Daha babam konuşuyordu. Bana daha kendini savunamıyorsun dedi. Kendini ifade edemiyordun Yok dedim kendimi çok güzel ifade edebiliyorum ama siz o kadar sert yaklaşıyorsunuz ki gerek duymuyorum artık buna eğer seni kendini ifade edebilersen iletişim kurarsan bu sorunlar olmayacak diye uzun nutuklar atıldı. İşte benim sessizliğim olayı daha kızıştırdı aslında konuşsaydım daha çok kızıştırdı ama konuşmadım. Hiçbir şey söylemedim sadece şey dedim sonuçta annem ile babamsınız ne söyleseniz tamam. O kadar açık bulamadık ki annem hmm iyiymiş annen ile baban olduğumuzun farkındasın yani (gülerek). Açık bulamayınca buradan girdi artık. Ya bir şey demedim ki dedim. Annem sen nasıl bir şeyleri tolere ediyorsan bizle ilgili bizde tolere ediyoruz senle ilgili bazı şeyleri aile ilişkileri böyle bir şeydir. O arada şey diyecektim Bir şeyleri tolere ettiğimin farkındasınız yani. Sonra bunu söylersem etraf iyice karışır diye söylemedim. Kavgaya neden olabilecek en küçük bir ihtimali olan hiçbir aramayı açmadım. Açıkça bazı arkadaşlarım aç kavga edeceğiz diyen oldu. Ama hayır dedim açmayacağım. Senle o duruma gelmemek için yanlış anlaşılmasın diye sana emoji bile atmıyorum. Bütün hafta böyle geçti. İnsanlar yanlış anlıyor ama yapacak bir şey yok.

T: Başka.

D: İnsanın anlam arayışı kitabını...Hocam lütfen artık bana hayat senden ne bekliyor diye sorular sormayın (gülerek). Bütün haftam felç oldu. Çünkü ben cevabı bulamadım ve kafayı yedim. Oradan tutuyorum olmuyor onu alıyorum olmuyor. Sonra dedim ki hayat benden çok farklı şeyler bekliyor ama onu yapacak bir alt zeminim yok. Hayat benden nefret ediyor. İnsan anlayışı kitabını aldım orada işte toplanma kampında süreci var. Sadece o kırk sayfa bile iki üç günümü aldı. Merak ediyorum o nasıldı? O neydi? Ama şey lafı çok dikkatimi çekti: yaşamdan ümidini kesen kişiler, son kopun haklarını sigara olarak kullanırlar. Çünkü neden son zevk alma şeyi vardır. Ne de olsa bitti gitti artık ben pes ediyorum. Elinde sigarası olan kişileri görünce üzülmürüz diyor yazar çünkü anlarız ki hayattan ümidini kesmiştir. Boş vermişlik. Kendi hayatıma bakıyorum o boş vermişlik. Sigara bir sembol orada. O boş vermişlik bende de var. hiçbir şey yapmıyorum. Ne akademik anlamda önüme konan neyse odur. Belli başlı sorumluluklarımı ite kalka yapıyorum. Sonra diyorum ki bende bıraktım hayatı. Sonra diyorum ki hayat senden ne bekliyor.

T: Bunu birazdan konuşalım mı?

D: Tamam. Kitabı bitiremedim.

T: Aslında bu kitabı gelecek hafta konuşmayı düşünüyorum. Geçen haftadan ne öğrendin? veya bir şey öğrendin mi?

D: Logoterapiyi bahsetmiştiniz. Freud'a göre temeli cinselliktir. Ama logoterapi de hayatımızda sorun var. Ama hayatımızı bütün sorunlar üzerinden düşünemeyiz. Aslında hayatın benden beklentisi benimde hayattan bir beklentim olduğunu. Aynı zamanda bir kalıbın içinde olduğumu o kalıptan çok fazla olduğumu ama o kalıba kendimi sıkıştırdığımı geçen hafta fark ettim. Bu kalıbında ailemin olduğunu şemalar demiştik onlar bu şemayı şekillendirdiğini söylemiştik. Aslında iki şemayı birbirine yakınlaştırmaya çalıştığımı sonra yapayınca tamamen onların şemasına ayak uydurduğumu fark ettim. Sonra da onu da beceremediğimi fark ettim.

T: Logoterapi ilgili bilgiden ziyade kendi hayatınla ilgili bir şeyler öğrendin mi?

D: Anlamaya yönelik bir şey yani tamamen bir şeyleri oturup idrak etmek. Mutluluğu zaten var olmayan bir kavram olduğu asla tamamen mutlu olunamayacağı sadece bir şey bilmek idrak etmek. Ki bu idrak etmenin de beraberinde huzursuzluğu getirdiği. Kendi hayatımda logoterapi ile ilgili yani bir sorun yaşadığım zaman asıl sebebi aramaya başladım. Evet şu anda bu oluyor. Bu problem sebebi ne? Sebebini düşünmekten karşı tarafa laf yetiştiremiyorum. Öyle kendi kendime konuşup mesele bitiyor.

T: Peki daha önce sebebi hiç düşünmüş müydün?

D: Hayır direkt sonuca bağlardım. Sonucu da... kendi düşmanımımdır. Çünkü kafamın içi kadar düşmanım yoktur benim. Beni bana benden büyük düşman yoktur bir söz var. Çünkü geçen hafta da söyledim. Bir şey olduğunda beni sevmiyor, bana değer vermiyor vs. direkt bu sonuçlara bağlardı. Bu hafta biraz şeydim. Evet tamam bunu yaşadım ama bunun arkasında ne var? Bu hafta hatta şey dedim. Dünya senin etrafında dönmüyor. Bir sorun olduğunda o sorunun merkezinde sen değilsindir. Belki başka bir sebep vardır. Bizde öfke birincil duygu değil ya altta tetikleyici nedenler vardır. Bu da bunun gibi.

T: Biraz daha açıklayabilir misin?

D: Mesela bir insan dört beş saat sonra mesajına geri dönüyor. Yani direkt olarak bunu nasıl zihnimde kurgulardım. Benimle konuşmak istemiyor. Ama bu hafta acaba nasıl bir soru varda bana ters yapıyor şeklindeki bir şeye dönüştürdüm? Taşı kendime atmaktan vazgeçtim galiba. Kendimi suçlardım önceden ama bu hafta bunu yapmadım.

T: Hmm tamam. Geçen hafta konuşamadığımız bir şey oldu mu?

D: Yok ama zaten kafama takılan iki soru vardı. Biri, insan hayattan ne bekliyor, ikincisi, Farabi'ye göre sadece kendi benliğinin farkında olanlar dirilecektir. Böyle bir cümle kurmuşsunuz. Bu da bütün bir haftamı felç etti.

T: Bu felç etmek iyi mi kötü mü?

D: İyi anlamda bir şeyleri düşünmeyi seviyorum. Ama bir sonuca erdiremiyorum. Kendi benliğimin farkında olmak ne demek. Nasıl bir insan kendi benliğinin farkında olmaz. işte bunlar bir hafta boyunca sürdü.

T: Çok güzel.. Aristo'nun bunla ilgili bahsettiğimiz konuyla ilgili çok güzel bir kavramı vardır: sığır yaşamı ve Heidegger'in Dasman ve Dasein kavramına biraz bakmanı isterim.

D: Birde şunu fark ettim. Metin hoca şöyle yapıyor. Bir şeyi anlatıyor. Tam anlatıyor. Mesela logoterapiyi anlatıyor tam anlatıyor. Sonra bir şeyde soru işareti bırakıyor. Ve seni onla seansın ortasında bırakıyor. Bütün hafta onunla kafayı yiyorsun. Aslında acaba benim Metin hoca benim bakış açılarımı tamamen değiştirip başka bir yöne mi çekmeye çalışıyor? Çünkü insanlarla olan iletişimimi ya da kendimi sevmeyişimi, kendime değer vermeyişimi o kadar kafayı bozmuşum ki onlarla tamamen farklı bir alana çekilince o tarafla irtibatım kesildi. Niye ? çünkü kafamın içinde öyle sorularla bıraktınız ki? Normal konuşma sırasında bir cümle kullanıyorsunuz ben orda takılı kalıyorum. Seanstan çıktıktan sonra bir cümlelerinizi bütün gün ikinci gün farklı bir cümle tamamen dış dünyadan kopartma şeyi olarak getirdim seansları (gülerek).

T: Peki bu durum nasıl hissettirdi.

D: Güzel hissettirdi ama dediğim gibi soruların cevabını bulamayınca her soru başka bir soruyu doğruyor.

T: Bahsettiğim Felsefenin Tarihi kitabını okumaya başladın mı?

D: Hayır

T: Neden soruyorum? çünkü en baştan bahsettiğin bu kitabı okuduğunda bu sorunların birçok cevabını almayacaksın. Çünkü cevabı yok (karşılık gülmeler).

D: Evet.

T: Bu hafta geçen hafta da bahsetmiştik. Piaget'nin kavramlarından yola çıkarak anlam krizini ortaya çıkma sürecini konuşmuştuk. Karşılaştığın durumu ya kendi anlam dünyana uyarlarsın veya o durumu içine alarak yeni bir anlam oluşturursun. Bu durum oluşmadığında anlam krizi çıkar diye konuşmuştuk.

D: Ailemin çizdiği sınırlar içinde bir hayat var. İşte nedir hava karardığında dışarda kalınmaz. Neden?

T: Şey açabilir misin? Bu kurduğun cümlelerin senin zihnindeki anlamı onların zihnindeki anlamı ve ortaya çıkan anlam krizini?

D: Onlara göre bir kız çocuğunun gece karadığında evde olması gerekir niye çünkü dışarı onlar için tehlikelidir. Bana göre ise neden dışarı güvenli bir ortam olduğu sürece neden tehlikeli olsun. Ben çocuk değilim ki veya ben çarşıya gittiğimde neden izin alayım. Zaten diyorum ben iş hayatıma girdiğinde çok zorlanacağım. Neden hiçbir yerde çalışmıyorum? Sorduğumda çalışma zorunda değilim tamam zorunda değilim ama istiyorum. Neden ben istediklerimi yapamıyorum. Çünkü onlara uymuyor. Çünkü onların dini yönden bir bakış açısı var. Geleneksel anlamda bir bakış açıları var. Gelenekselciler. Korkuyorlar. Korku düzeyleri çok üst seviyede bir şekilde kendi düzenini kurmaya çalışıyorlar.

T: Peki senin için nasıl?

D: Benim için öyle değil. Benim için korkmaya gerek yok. Neden korkuyorsun evin dışında zarar verebilirler. Evin içindeyken bana verdiğiniz zarar çok daha fazla bana göre. Psikolojik anlamda çok çok daha kötü. Beni sarmayıyorsunuz beni görmeyişiniz. Kâale almayıyorsunuz. Bir insansın bana vereceği fiziksel acıdan çok daha fazla canımı acıtır. Korku dedikleri ne olarak anlamıyorum. Korkuyor muyum ? evet korkuyorum. Ama üstüne gitmeyi severim. Tek korkum yükseklik korkusudur ve üstüne gitmekten çok hoşuma gider. Eğer mesele korkuysa her şeyden korkmalıyım. Yemek yerken bile.

T: Korkuları çok gereksiz diyorsun

D: Gereksiz.

T: Peki sence diğer muhafazakar aileler kızlara böyle mi yaklaşır?

D: Evet.

T: Peki bu ailelerin kızları senin yaşadığın sorunları yaşıyor mu?

D: Değişiyor. Yetiştirilme şartları ve karakterleri değişir. Kimine göre bütün bunlar sorun değil. Bazen gerçekten korkulması gereken durumlar vardır. Benim annemin arkadaşının bir kızı var. Hiç okula göndermedi. Açık öğretimden devam etti. Şu an üniversite yaşında ama evde. Ve kızın hiçbir sorunu yok gayet mutlu. Ama ben biliyorum ki Ölse veya bir şey olsa o kız çok zorluk yaşayacak. Veya bir tanıdığım çok sonradan çocukları oldu ve çocuğu beş yaşına kadar hiç dışarıya çıkarmadı. Ona bir balık aldılar. Bir sabah uyandılar ve balık ölmüş. Çocuğu koruduğu şeyden yakalandılar. Ve çocuk on günce boyunca balık uyuyor diye söylüyordu. Neden çünkü ölümü bilmiyor. Herhangi bir şekilde birinin gideceğini olabileceğini bilmiyor. Birinin ölebileceğini bilmiyor on yaşında bir kız çocuğu. En sonda aile anlatmak zorunda kaldı. Ee hani koruyacaktınız. E hani kız çocuğu üzülmeyecekti. Üzüldü. Üzülmek incinmek doğanın kendisinde var. Bunu engelleyemeyiz

değiştiremeyiz. Sadece verilen tepkileri normalleştirebiliriz. Bu da yaşanarak öğrenilen bir şeydir. Bunu ailem anlamıyor.

T: Bunu kendi üzerinden anlatabilir misin?

D: Benim babam sanat tarihçisidir. Şehir şehir gezmişizdir. Bütün sanat tarihlerini bilirim. Her hafta sinemaya gideriz. Küçükken karate kursuna yazıldım. Erkek kadın karışık. Ve insanlara karşı kendini korumayı öğreniyorsun. Müthiş bir şey. Ben küçükken kavgacıydım. Kimse bir şey diyemezdi. Neden çünkü ben dokunulmazdım. Babam öğretti bunları. Sonra basketbol işte.. Bir ara annemin ittirmesiyle uzun bir süre ebru öğrenerek biraz beni kız çocuğu moduna sokmaya çalıştığı bir dönemdi. Hem yazımı değiştirme hem diksiyonumu düzeltme. Çocukluktan beri diksiyonum düzgün ama daha hanım hanımcık olmayı isterdi. Şimdi baba erkek gibi olmayı öğretiyor. Anne daha hanım hanımcık olmayı öğretiyor. O dönemlerde babaya aşırıydın. İstersin ki baba seni takdir etsin. Anne yedi-yirmi dört çalışıyor. Gece kalkıp gitmiş. Bir şekilde farklılığı öğreniyorsun. Anne yok baba yok bakıcı var. üçüncü bir kavram var. Anneanne (şehir) taaa kaç km var aramızda. Oraya gittiğinde de müthiş bir hayat. Bir bakıyorsun dayı rakıyı indirmiş ama anne içerde Kur'an okuyor. Felaket uçurum. Her buraya gelişimiz bir kriz. Çünkü benim babamın ailesi biraz geri kalmış biri. Ben yedi yaşındayken pantolon giymiştim. Neden etek değil de pantolon giymiş dedi. Yani tüm bunlara rağmen annem bana evde otur diyor. Nasıl oturayım.

T: Denizde yüzmeyi öğretiler gel derede yüz diyorlar.

D: Geçtim dereyi küvette su koydular gel yüz diyorlar. Ayrıca deniz bana yüzme öğretmediler aldılar denize attılar. Bir öğretme aşaması yoktu. Hadi yüz hayatta kalmak için çırpınmak zorunda kaldım. Çırpınırken yüzmeyi öğrendim. Şimdi bana diyorlar ki güvenli alan. Güvenli alanı bana şimdi değil yedi yaşındayken öğretmeniz gerekiyordu. Bir sorunun olduğunda babam kendin halledebilirsin ben karışmam derdi. Şimdi niye karışıyorsun. Her şeyime karışıyor.

T: Niye böyle oldu sence ?

D: Çünkü beni korkmam gerekiyormuş. Ben korkmadığım için onlar tedbirli olması gerekiyormuş. Ama benim için korkulacak bir şey yok.

T: Sen yüzmeyi öğrendin sonra sen fazla mı açıldın?

D: Denizde şeyler olur güvenlik için şeritler olur. Burayı geçmeyin. Buranın ötesine geçmeyin. Ben oranın ötesine geçmeyi bayağı oldu.

T: Sorun sen şeridi geçtiğin için oluyor?

D: Benim hataları yok demiyorum. Onların uygun bulmadığı istemediği birçok yaptım. Bazen bile isteye yaptım. Bak ben bireyim. Ben farklıyım. Onların kafalarına sokmak için çekiçle vurusunuz ya onun için bile isteye hata yaptım. Öğreneyim diye. Biliyorum sonu kötü ama öğrenmek için yapıyorum.

T: Peki sence bu yaşadığını durumu veya anlam krizini çözmek için ne yapmak gerekir?

D: Bence benim değil annem ve babamın terapiye gelmesi gerekiyor (gülerek).

T: Hatırlar mısın ? ilk hafta olması gerekirdi. Yokuş metaforu üzerinden olayın kendisi değil olaya yüklediğimiz anlam soru yaratır demiştik?

D: Biraz daha açar mısınız ? Hatırlayamadım.

T: Yokuşta bir dairenin veya bir karenin yuvalanması örneğini konuşmuştuk. Yokuş aynı yokuş ama bizim yapımız yuvarlanmayı etkiliyor.

D: Beni anlam krizim o ailede olduğu sürece yokuşta olduğum sürece devam eder. Çünkü ben yusyuvarlak bir şeyim. Aşağıya düşerim.

T: Peki seni kare yapmak için ne yapmak lazım?

D: O yokuşta ayakta kalacak sistemi kurmam gerekecek. İşte ama ayak uydurmak. Ailem de şöyle bir şey var. O yokuştan tam olmadığın sürece seni aşağı çeker. Tamamen yokuşun bir parçası olman gerekir. Tamamen onlardan olmam gerekecek. Velez ki tüm isteklerimi, benliğimi çöpe atsam bile olmaz çünkü geçmişim var. Annem geçmişi unutmayan bir insandır. İnsanlara yeni bir sayfa açmayan bir insandır. Çok değişmiş olsan bile en ufak bir hatada annem geçmişten bir şeyler getirir. İştten bundan dolayı oldu der. Bazen şoka girerim bu yüzden oldu diyor. Niyet okuma şeyim annemden geliyor. Canım başka bir şeye sıkkın. Size başka bir saçma örnekle vereyim. Yazları tüm pencereler açıktır ve cereyan eder. Odadan dışarı çıkarken kapıyı kapattığımda rüzgarın etkisiyle kapı sert kapandı. Annem bunu ona karşı yaptığımı sandı ve bir hafta sürece bir kavgaya döndü. Halen bile annem bazen artık kapıyı da yüzümüze sertçe çarpıyorsun diyor. Babama göre ise benim suçum kapı sertçe kapandıktan sonra geri gelerek izah etmek. Bence çok saçma.

T: Peki ilk olarak bu sorunla baş etmek için ne yapmak gerekir?

D: Yapmam gereken her şeyi yaptım. Kıyafetimi değiştirdim. Örtü şeklimi değiştirdi. Davranışlarımı değiştirdim. Her şeyi yaptım. Yapmadığım bir şey kalmadı ki. Benim zaten bu krizde en üstte yaşamamın nedeni bu. Artık şeydim artık ne yapmam gerekiyor?

T: Bunu yaparken kendini nesneleştirmişsin özne olarak ne yapmak gerekir ... (kendisi) ne yapmak gerekir?

D: Şu an da alttan alta... annemin kıyafet tarzı belli uzun dikkat çekmeyecek ve ferace. Onu da kabul dedim. Ama sonrasında feraceyi kendime göre tasarladım ama annem kabul etmedi. Neden ? Çünkü süslüymüş. Ama yavaş yavaş kabul ettiler. Sonra geç saate kadar uyanık kalmamı istemezler işte bende kitap okuyorum diyorum. Ayrıca mumlarımı hiç sevmezler. Alem yapıyorsun derler. Bende buna karşın bir iki mumu ve kitaplarımı toplamam ki kitap okuduğumu anlasınlar diye. Bilinler yani. Bir şekilde tekrardan var olduğumu kanıtlamaya çalışıyorum herhalde. Bunu onları ses çıkarmadan sessizce yaparım. Uzun süre evin içinde “ben bireyim” diye bağırdım. Çok uzun bir süre bağırdım yani faydasını görmedim.

T: Haftaya özne olarak ne yapalım konuşalım? Özneden kastımda uyumlu olalım bir sorun çıkmasın değil. Biz bu hayatı yaşıyoruz. Özgürlük ve sorumluluk durumumuzu konuşalım. Teoriden ziyade gerçek hayatta yaşadığımız sorunlardan konuşalım olur mu? Biraz tekrardan hayat senden ne bekliyoru konuşalım.

D: Bütün bir hafta kafayı yedim. En son artık çok dibe de çekti beni çünkü hayat benden o kadar farklı şey istiyor ki. En başta var olmamı, kendi olmamı bekliyor. Dünya üzerinde milyonlarca insan var ve hepsi birbirinden farklı parmak izleri bile farklı. Demek ki nedir? Herkes kendine özgü ben kendime özgüyüm ben farklıyım. Zaten olması gereken bu benim farklılarım var. Dünyayı güzelleştiren bu. Yaratılırken bile bu böyle aynı olmamız isteniyorsa on on beş kişiyle parmak izlerimiz aynı olurdu. Görünüşüm aynı olurdu. Ses tonum aynı olurdu. Düşüncelerim aynı olurdu. Yaratıcı bunu isteseydi bunu yapardı ama farklı olmamızı istiyor. Çünkü ben kendime özgüyüm. Hayat benden farklı olmamı istiyor. Peki neden hayat kendim olmam için bana şans vermiyor. Neden farklılıklarımın kabul edileceğim bir ortama koymadı. Hayat benden bunları istiyor ama bana bu ortamı sağlamıyor. Çok acımasızca. Benden bir kompozisyon istiyorsunuz ama bana kalemi veriyorsunuz. Peki nasıl yazacağım alternatif yollar. İşte doğada kaleme çevirecek yollar vardır. Kendi ortamını kendin yaratmalısın. E bu sefer aile izin vermiyor. Benim her şeyim

aileye bağı. Hayat benden kendim olmamı istiyor ailem istemiyor. Hayat benden insanlara yardım etmemi istiyor. Yani boş geldin boş gittin değil. Gazetecilik okumak istiyorken ... bölümünü okumak zorunda kaldın. Demek ki bir şekilde hayat seni bir döngüye sokuyor. Demek ki birine el tutmamız gerekiyor. Hayatın benden beklentisi seçimimiz üzerine. Hayat bana bu yolu veriyor sorumluluk ama ben hiçbir şey yapmıyorum. Bir şekilde konu dönüp dolaşıp çevreye geliyor. Çevre içinde bir üçgen ve ben ortadayım. Ateş çemberi.

T: Bitirelim mi bugün? Sormak istediğin bir şey var mı?

D: Yok

T: Haftaya kitabı bitirebilir misin?

D: Bitiririm

T: Güzel haftaya onu konuşalım. Hafta görüşmek dileğiyle

D: Görüşme üzere

Seans 3

T: Merhaba, nefes nefese kalmışsın su ister misin?

D: Gecikmeyeyim hızlıca merdivenlerden çıktım. Teşekkür ediyorum su var.

T: Haftan nasıl geçti?

D: Farklı olarak ... kurumuna gittik.

T: Kim götürdü seni?

D: Babamlar zorla artık.

T: Neden zorla anlamadım?

D: Evden çıkmıyordum sürekli normalde de gitmesi gereken ekipte idim ama gitmeyeceğim demiştim. Sonra babam işten eve geldi kalk hazırlan dedi. Apar topar hazırlanıp çıktım yani.

T: Hangi ekipte idin sen?

D: Derneği'nin.

T: Hm tamam. Nasıl geçti?

D: Yani bilmiyorum yeni müdür atanmış bakan müdür diye ona işte hem hoş geldin olarak hem derneğin tanıtımı için gitmiştik. Yani yoğun çalışıyorlar güzel bir ortam ekip yani müdürlükteki ekip çok iyi çalışıyor görünüyor. Orada işte ... müdür yardımcısı daha önce 1 hafta kadar onun yanımdaydım ben öyle kafa dağıtmak için babam onun yanına yollamıştı. Yanında çalışıyordum orada şey dedi babama. Mezun olduktan sonra ... (kendisiyle) birlikte çalışmak isterim dedi. Dedim diyeyim ben depresyondayım galiba emin misiniz? Uzun süre de çıkamayacak gibiyim içinde bulunduğum durumdan. Yani iyiydi gibiydi sonra geri yattığım için bu hafta genel olarak yattım.

T: Tetikleyen bir şey oldu mu?

D: Yani aslında uyumaya başladığım ikinci gün herhalde tetikleyici bir şey oldu daha çok uyumaya başladım. Ama ciddi anlamda uyudum. Yani hayatımda daha önce hiç uyumadığım kadar. Eğer depresyon dedikleri şey buysa ben hayatım boyunca hiç depresyona girmemişim hiç kıyısından bile geçmemişim yani. Çünkü yaşamsal fonksiyonlarımla hiçbirini yerine getiremeyecek bir şekildeyim şu an. Ne istediğim ne şeyim var. Gündüz saat on gibi uyanıyorum o da şey için on birde kadar evi toparlıyorum ki kimse bir şey demesin diye. On bir buçuk gibi bir daha yatıyorum sabah üçe kadar üçte bir daha uyanıyorum toparlanacak bir yer varsa geri toparlıyorum dörtte bir daha yatıyorum akşam saat yedi'de bir daha kalkıyorum. Yedi'den oniki'ye kadar oturuyorum on ikide oturduğum hiç yatağa gitme şeyinde bile bulunmadan salonda uyuyorum. Gece saat dörtte bir daha uyanıyorum sonra yatağıma gidiyorum ve bir daha yatıyorum. Bütün bir haftam bu şekilde geçti.

T: D n nasıl geçti?

D: D n uyurken ... hoca aradı bilmiyorum işte di  iye gidecekmi  çok konu amıyormu  yarınki işte bugünkü derse uzman olarak konu mamı istedi. O şekilde mecburen kalktım. Çok büyük bir panik atak krizi yaşadım yani. Görüntülü bir şekilde ben sınıflarda hiçbir şekilde görüntüyü bırakın yazı olarak bile soru sormuyorum mikrofonu açmadan hiçbir şekilde yani iletişim kurmuyorum.

T: Neden?

D: İki sınıf birlikte diye sınıfta insanlar var diye haz edemedi im insanlar.

T: Hm.

D: Hayatımdan giden insanlar var diye bir a a ılık kompleksi almış ba ını gidiyor. Konu muyorum bile. Bugün bir anda pat kendimi şey anlatırken vakayla karşılıklı bulunca d n işte mecburen uyanık kaldım çalışmam gerekiyordu rezil olmamak için. Ak am saat on bire kadar mı ne öyle çalıştım yapılması gerekenleri yazdım iki oturumu devralmı tım ben. Onları yaptım sonra işte bir daha uyandım sunuma girdim çıktım buraya geldim.

T: Nasıl geçti sunum?

D: Yani hayatım boyunca hiçbir sunumda o kadar bariz hatalar yapmamı ımdır muhtemelen. Hiçbir şekilde sınırların dışına çıkmamaya çalıştım. İşte oturumların yönergeleri var ya onların dışına hiçbir şekilde çıkmadım. Hoca ekstra mesaj attı hani eğer dedi resim yorumlama eğitimi almayan biri bu sunumu yapmış olsaydı anlardım ama sen o eğitimleri almış birisin niye hiçbir şekilde anlatmadın? Niye detaya girmedin? Yapmadım yani hiçbir şey yapmadım. Sadece orada ne yazıyorsa ben onu uyguladım. Tabii bu da hataya sebep oldu. Bu sefer hoca ders sırasında ele tirdi. Kişiler de işte sınıftakiler de ele tirdi. Çok bir hasar bırakmadı eleştirileri benim üzerimde ama yani bilmiyorum saçma bir gün oluyor saçma bir haftaydı zaten.

T: Eleştiriler daha çok hangi yönde idi?

D: Yani eksiklikler  ocuk diliyle konu madın işte dokuz yaşındaki bir çocukla konu uyordum şeyde hikaye leştirilmi  şekilde.  ocuk diliyle konu madı, daha derine inmedi, açık uçlu sorular sorulabilirdi, çizilen resmi yorumlayabilirdi onun üzerinden gidebilirdi. Hiçbir şey yapmadım çünkü oturum düzeninde hiçbiri yazmıyordu. Yapılması gerektiğini biliyordum ama orada o yazmadı ından dolayı yapmadım.

T: Niye yapmadın? Takatin mi yoktu?

D: U ra mak istemedim o ayrı mesele. Şimdi benim görüntüm açık arkada bir de oturumun kendi şeyi açık sayfası açık neler yapılması gerektiği arka tarafta yazıyor. Bu sefer de şey eleştiri gelecekti. Kendi bildiğini okuyor. Kendi bildiğini okuyor ele tirisindense hiçbir şey yapmama eleştirisini tercih ettim.

T: Niye sence?

D: Ta  bana gelmesin dedim.

T: Hm.

D: Gidiyorsa oturumda yazana gitsin zaten derste de söyledim oturumda ne yazıyorsa onu yaptım dedim.

T: Kurallara uydun. Özellikle şeydir bu birkaç haftadır şey vurgusunu sende fark ettim. Özellikle ev i lerini ve eleştiri ilişkisi. Buradan baktığımda sanki ... (kendi)  ok ev i leriyle u ra mayan bir kişi görüntüsü var.

D: Yani nasıl çok fazla?

T: Yanlış mı görüyorum acaba?

D: Annesinin istediği kadar u ra mayan. Temizlik hastası bir annemin istediği ev içi çok daha farklıdır. Ne fizyolojik olarak o g  teyimdir ne de yapamam yani çok i lemem de yani. Normal bir temizlik benim için yeterlidir. Ev i lerini çok vurgulamasının sebebi annenin ev içi yapamadığı zaman  ıldırtıyor olmasıdır. Hata yoksa bile oradan hata olarak vuruyor.

T: Geçen haftadan bu haftaya genel olarak iyi bir şey oldu mu hiç?

D: Hayır. Hiçbir şey yapmadım. Bütün bir hafta ciddi manada uyudum. Akşam saat 7'den sonra kendi kendime artık o enerjiyi dışarı atabilmek için o kötü ruh halinden sıyrılabilmek için ağladım zorla ağlattım kendimi diyebiliriz. 1,5-2 saate her akşam istisnasız.

T: 7'de.

D: Evet 7'den sonra ev ahalisi olduğu yerden çekilince zorla ağlattım öyle biraz sakinleştim sonra geri uyudum. Yani gerçekten eğer depresyon hali dediğimiz şey buysa çok ağır bir şeymiş ve ben hiç daha önce girmemişim depresyona kesinlikle bu kadar net konuşabiliyorum.

T: Buna benzer en yakın ne zaman oldu?

D: Buna benzer hayatım boyunca hiç böyle yaşamadım. Ben ilaç kullandığım dönem ilacın etkisiyle bu oluyordu.

T: İlaç kullanmıyorsun şu an.

D: Hayır.

T: Tamamen seninle alakalı diye düşünüyorsun.

D: En yakın arkadaşım çok fedakarlık yaptığım insanlardan biri en azından düzgün gitti diğerleri gibi böyle muallakta bırakmadı hani gideceğim gittim mi kaldım mı şeyi değil. Hayatına müdahale ettiğimi düşündü. Düşünüyorum şimdi ve cümle kurarken sen bazen insanlara iyilik yaptığını düşünüyorsun ama iyilik değil bu insanların hayatına karışmak. Bundan önceki insanlara yapmış olabilirsin ona bir şey söylemiyorum ama hani ben bunu kaldıramam kabul de edemem şeklinde geniş bir konuşmayla yarım saatlik ciddi bir telefon konuşmasıyla arkadaşlığımızı bitirdiğini söyledi.

T: Bu hafta içinde oldu değil mi?

D: Hıhı.

T: Hangi gün?

D: Çarşambaydı herhalde. Önce de olabilir bilmiyorum günleri hiçbir şekilde hatırlamıyorum. Hiçbir tepki vermedim hiçbir şey söylemedim. Onun için ağlamadım bile. Normalde işte ağlardım sızlanırdım niye böyle oldu düşünürdüm hiçbir şey yapmadım. Hala hiçbir şey yapmıyorum. Belki bir adım bekliyordur benden diye düşünüyorum bazen hani toparlama şeyinde. Çünkü insanların kafasına kalıplaşmış bir şey vardır benimle ilgili. ...(kendi) çabalar, düzeltmeye çalışır. Hiçbir şey yapmadım.

T: Yapacak mısın peki?

D: Hayır.

T: Neden?

D: İstemiyorum.

T: Peki o arkadaşının bahsettiği insanların hayatına müdahale ediyorsun onu biraz daha açabilir misin?

D: Kontrol manyağıyım ben.

T: Öyle misin peki?

D: Hıhı.

T: Biraz açabilir misin?

D: Mesela en basitinden sosyoloji okuyan bir arkadaşımınsa ödevlerine yardım ederim. Yapmayacağım dese bile ben zorla yaptırırım yaparım üstüne dururum hayır yapacaksın gireceksin o derse. Mesela 21-22 yaşındaki bir insan dışarı çıktığı zaman üzerine kalın giyinmesi gerektiğin idrak eder. Giyinmemişse kendi problemidir. Bunu sorun haline getirmemeniz gerekir ya da işte fikirler üretmemeniz gerekir. Şehir dışına gidiyor üzerine bir şey almıyor ve ben hani gidip hırka al bir yerden ya da işte arabada dur ya da dışarı çok çıkma. Böyle bu şekilde telkinler. Rahatsız edici bir şey midir? Bilmiyorum aslında bu arkadaşımın müdahale olarak gördüğü şeyleri hiç müdahale olarak görmedim. Hep böyle

insanların iyiliği için onu düşündüğümü düşündüren bir şey olarak görmüştüm. Bana yapılırsa rahatsız olur muyum? Olmam. Belki o yüzden sıkıntı olarak görmüyorum.

T: Peki daha önce buna yönelik kimse bir şey dedi mi?

D: Hayır.

T: İlk defa ve bunu kabul ettin hemen yoksa biliyor muydun böyle olduğunu?

D: Biliyordum tabii canım o su götürmez bir gerçek ama bunun hayatlarına müdahale olduğunu ve bunun rahatsız edebilecek bir şey olduğunu bilmiyordum. Ediyormuş.

T: Daha önce hiç böyle bir şey yaşadın mı sen kendin birisini kontrol etmeye çalıştın mı ya da tavsiye niteliğinde?

D: Bu sürekli yaptığım bir şey insanlara tavsiye niteliğinde hayatlarına müdahale etmek. Ama bunu müdahale olarak yapmıyorum. Müdahale olarak yaptığım şeyler var onların bilincindeyim. İkisini ayırt edebiliyorum ama bu yaptığımı müdahale olarak yapmıyorum ama karşı taraf müdahale olarak algılıyor.

T: Bahsettiğin durum önceden var mıydı yoksa sonradan oluşan bir şey mi? Hatırlayabildiğin kadarıyla.

D: Sonradan oluşan bir şey.

T: Tahminen ne zaman oluştu sence?

D: 2,5-3 yıl oldu herhalde.

T: Ne oldu?

D: Bilmiyorum herhalde insanların beni sevmesi için farklı bir yöntem denerken bu yola girdim.

T: Biraz daha açabilir misin onu?

D: Yük alırsam yük olmayacağım, fazlalık olarak durmayacağımı düşündüm herhalde.

T: Yani kendini insanlara sevdirtme biçimi olarak.

D: Belki de. Sevdirtme biçimi olmasa bile belki şey diye düşündüm onları minnet altında bırakma hali sürekli bu iyilik yapma merakım.

T: Seni bırakmamaları için.

D: Ya da zarar vermemeleri için.

T: Önceki görüşmelerde özellikle şeyi vurgulaman çok fazlaydı. Ki bu görüşmede de öyle. Bırakılma.

D: Çünkü ben hayatı boyunca hep geride bırakılan insan oldum. Hiç değişmedi bu. Şu an mesela hayatımdan çıkartmam gereken gerçekten çıkartmam gereken bir insan var. Hiçbir artısı yok ve her an gidebilecek korkusunu yaşadığım bir insan.

T: Şu anda mı?

D: Evet. Gerçekten çıkartmam gerekiyor o insanı arkadaşlığı her şekilde zarar bana. Ama yapamıyorum.

T: Niye?

D: Kaybetmekten korkuyorum. Yani gitmesi gerekiyor zaten olması gereken o zaten gitmesi gerekiyor. Ama olmuyor yani. Ben kendim yapamıyorum. Kendisi gidecek bunun farkındayım. Gittiği zaman zor toparlayacağım bunun da farkındayım. Ama şu an çıkartamıyorum. Ya bir şeyler için çabalasın ve bu iletişimi ağı düzeltsin istiyorum. Ama o da ya bunun hiç farkında değil ya da umurunda değil ikisinden biri.

T: Sence hangisi ağır basıyor?

D: Farkında değil.

T: Bu bahsettiğin kişi.

D: Yakın arkadaşım.

T: Hm arkadaş. Şu anda muhabbetteyiz devam ediyor. Bu bahsettiğin arkadaşın değil.

D: Çok sağlıklı değil. Çok sağlıklı bir ilişkimiz yok şu an yani.

T: Sağlıktan kastın ne?

D: Yani mesela bundan 2 hafta önce öyle gün içerisinde konuşurduk daha böyle samimiydi şu an böyle sanki zorla 2 insanı konuşturursunuz ya o şekilde. Zorla konuşmuyorum aslında gerçekten konuşmak istiyorum ama bir şeyleri anlasın diye kendimi geri çekiyorum. Ne kadar mantıklı bilmiyorum. Çünkü bunca zaman kaybettiğim insanları üzerine düşmekten kaybettim. Bu sefer kendimi geri çekiyorum diyorum ki kaybedeceksem de bundan gitsin. En azından artık hiçbir şekilde yolu olmadığını öğreneyim ben de. (Konuşamama ve sessizlik)

T: Gözlerini kapatabilir misin? Kelimeleri ve sesleri hiç duyma düşünme. Sadece zihninde netleşen bir resme odaklan. Odaklandın mı? Gözlerini açmadan o resmi biraz anlatabilir misin?

D: Bir sahil kenarı. Güneş batmak üzere. Her tarafı böyle hafif turuncu hafif kırmızı bir renk kaplamış. Ne çok sıcak bir hava ne de çok soğuk. İnsanlar yok sadece dalgaların sesi. Oturup izliyorum sadece.

T: Çevrende başka kimse var mı?

D: Hayır.

T: Sadece sen. Ne hissediyorsun o anda?

D: Yorgunum. Yani eskiden olsa grip yüzebileceğim kadar berrak ve temiz olan görünümlü suyu hiçbir şekilde dokunmadan uzaktan uzağa izliyorum.

T: Buradan o ...(kendine) bir şey demek ister misin?

D: Pes et.

T: ...(kendi) ne diyor oradaki ...(kendi)?

D: Pes etmek üzere o da vazgeçmek üzere.

T: Nereden anladın? O mu dedi yoksa anladın mı?

D: Dizlerini karnına doğru çekmiş başını dizlerine doğru yaslamış böyle bu kadar güzel bir manzarayı izliyor. ...(kendi) olsa o normal (kendi) oraya yazılar yazar, fon müziği açar, kumla uğraşır, bir şeyler yapardı mutlaka. Ama o çok yorgun.

T: Hazır olduğunda gözerini açabilirsin. Ne hissettirdi sana bu deneyim?

D: Yorucu sadece.

T: Seni etkileyen bir şey oldu mu?

D: Yani yorgunluk var ama artık böyle tamam bitmiş artık her sonuca ulaşılmış, çalınabilecek her kapı çalınmış, gidilebilecek her yol gidilmiş ve artık yalnızım deniz kenarındayım, tek başınayım. O saatte niye oradasın diyecek kimse yok. Şu an neredesin diyecek kimse yok. Telefonum yok. Tek başınayım yani huzurlu. Kim gidecek kim kalacak kaygısı yok. Canım acıdı mı öldüm mü bitti mi endişesi yok. Hiçbir şeyin endişesi yok artık. (Sessizlik)

T: Ne düşünüyorsun?

D: Nasıl düzelecek? Hoca nasıl düzeleceğime dair şeyi ne zaman söyleyecek?

T: Sen ne zaman söyleyeceksin?

D: Bilmiyorum. Muhtemelen hiçbir zaman.

T: Neden?

D: Çünkü düzelmeyecek. Çünkü siz de bilmiyorsunuz. Çünkü ben değişmiyorum. Aynı kişi olarak kalıyorum. Her seferinde aynı şeylerden yara alabilen bir insanım. Nasıl oluyor bilmiyorum.

T: Peki şu ana kadar düzeltmek için bir şeyler yaptın mı?

D: Her şey.

T: Ne gibi?

D: Kendimi değiştirdim değiştirmeye çalıştım. Bakış açımı değiştirdim. Olmadığım biri gibi davrandım. Umursamaz, vurdumduymaz, duygusuz. Olmadığım çok hassas olduğum gibi hassas kırılğan naif oldum o da olmadı. Genel olarak olduramamak.

T: Hiçbiri işe yaramadı.

D: Hayır. Yarasa ben sürekli döngü gibi başa dönmezdim böyle. Halledemediğim bir şey var ama ne olduğunu bilmiyorum. Yani asıl sorun sanki çok farklı bir şey. Bir düğüm var onu çözersem akış olacak ama ben o düğüm ne, nerede bilmiyorum. Sanki sorun farklı bir şey.

T: Ne gibi?

D: Bilmiyorum yani hani niye bunları yaşıyorum? Niye ne bileyim normal bir insan gibi niye hayatımda hiçbir problem yok hadi devam ...(kendi) evet insanlar gidebilir, kalabilir, bir şeyler olabilir. Geçmişi geride bırakmalısın. Niye bunu yapamıyorum? Bırakamıyorum hiçbir şeyi geride bırakamıyorum. Karşınızda oturan ...(kendi) bütün yaşadığı yılların toplamı olan bir insan. Hiçbir şeyi geride bırakmamış her şeyi kendiyle beraber getirmiş. İşte bunu şeye bağlamıştım. İstifçilik vardı bende. Toplardım onu sonra hiçbir şey yapamazdım. Ama sonrasına gerek yok illa bir yeri hatırlatıyorsa bir şeyi hatırlatıyorsa toplardım yani bir şeyler. Bunlar hep yük oluyor dedim sana. Hepsini yük at gitsin. Hepsini attım düzelmedi. Fotoğraflar dedim evet o insanlarla olan fotoğraflarımı sildim ama kendim varım sadece o fotoğrafta ama biliyorum ki karşıda onlar vardı. O fotoğrafta birlikteydik o fotoğrafta mutluyduk. Hadi onları da sil ...(kendi) onları da sildim. Hatırlatan müzikleri sil, yazıları sil. Kaç tane yazım çöpe gitti? Sayısız yazım. Belki hiçbir zaman bir daha o şekilde o yazıları yazamayacağım. Çünkü asla o zamanki ...(kendi) olamayacağım. Unutmak ya mesele, unutacağım ya hani. Her şeyi geride bırak her şeyi sil. Kafamın içinden bırakamıyorum. Orası hep benimle geliyor. Unutmaya başladım ama unutkanlık çok öyle hızlı bir şekilde ilerliyor onun farkındayım. Yaşadığımız hiçbir güzel anıyı hatırlamıyorum mesela tek tük böyle. Kötü anıları da hatırlamıyorum ama gidişlerini hatırlıyorum. Giderken ki çıkarttıkları sesleri, nefes alışverişleri, sözleri bakışları, ortamın sıcaklığı, esen rüzgârın sertliği her şeyi hatırlıyorum.

T: Ama olumlu bir şey hatırlamıyorsun.

D: Yaşadığım olumsuzlukları da hatırlamıyorum çok onlarla ilgili ama gidişlerini birebir hatırlıyorum her şeyini. O an hissettiklerimi, üstümde olan kıyafetleri, onların giydiklerini her şeyi günün hangi saati, hangi gün, hangi ay her şeyi hatırlıyorum. Unutamıyorum. Bir gelişlerini bir de gidişlerini hatırlıyorum. İlk geldikleri günleri ilk tanıştığımız anları onu çok net hatırlıyorum bir de gittikleri günleri. Bir gün bir arkadaşım bazı dostluklar için fedakârlık yapılmaz demişti. O kadar çok fedakârlık yaptım ki her dostum için her arkadaşlığım için. Şimdi bakıyorum tek taraflı bir savaş vermişim sadece bir şeyleri düzeltmek bir şeyleri inşa etmek için hep benim emeğimmiş. O yüzden zaten ayakta duramamışım. Çünkü insanlar hiçbir fedakârlık yapmayınca gitmeleri daha kolay oluyor. Ben o yüzden gidemiyorum. Ben çok fedakârlık yaptım. Hani gideceğim zaman dönüp diyorum ki ...(kendi) o kadar uğraştın o kadar inşa ettin gidilir mi şimdi? Kendime hiç gelmedim insanlardan mı hiç gidemedim?

T: Peki sence bu arkadaşlarının gitmeleri seni niye bu kadar etkiledi? Yani diğer insanların ilişkilerinde de arkadaşlıklar terk edip gidebiliyor.

D: Çok fedakarlık yaptım.

T: Peki niye fedakarlık yaptın?

D: Annem yüzünden.

T: Annen yüzünden?

D: Annemin yıllardır bana kullandığı değişmeyen bir cümle vardır. Seni sevmem için bir şeyler yapman gerekir.

T: Esasında sevgi mi arıyordun? Onlardan sevgi istiyordun.

D: Gittiğin yere minderini kendin götürürsün. Kendin yaparsın yerini, kendin inşa edersin.

T: Biraz daha açıklar mısın anlamadım tam olarak.

D: Kendinle beraber götürürsün minderini. Kendi davranışlarını kendi yaptığın fedakarlıklar her şey senin orada oturman için orada var olabilmen için aslında sadece

kendin emek yaparsın. İnsanların seni sevebilmesi için fedakarlık yapman gerekir, iyi şeyler yapman gerekir. Çünkü niye? Çünkü anne. Anne ve çocuk arasındaki bağ dünya üzerindeki en kutsal bağdır bence.

T: Biraz daha açabilir misin?

D: Ya koşulsuz sevmelidir bir anne.

T: Evet.

D: Ne olursa olsun ne yaparsa yapsın hiçbir şey yapmasa bile onu o olduğu için sevmeli. Ama benim annem öyle değil. Benim annemin sevebilmesi için hep bir sebeplere ihtiyacı vardır.

T: Koşullu.

D: İnsanın annesi bile bir insanı koşullu seviyorsa başka insanların koşulsuz şartsız sevmesi mümkün değildir.

T: Ya aslında senin bu bahsettiğin ayrılıklar hepsi yine birer annedir değil mi? Yine annenin seni sevmesi için her şeyi yapıyorsun ona rağmen yine sevmiyorlar yine gidiyor yine kimse ...(kendini) dikkate almıyor.

D: Ve ...(kendi) asla düzelmeyecek. Çünkü ...(kendinin) geçmişi değişmeyecek. ...(kendinin) annesi değişmeyecek. Bunlar değişmedikçe ...(kendi) da düzelmeyecek, düzelemeyecek. Ne kadar uğraşsa da terapilere de gitse kendi okusa geliştirse de değişmeyecek. Çünkü bir kız çocuğunun en büyük yarası annesidir. O yara kapanmaz ve açılan her yarada bir şekilde gider onu kapatır. Bilmiyorum hiç gördünüz mü? Gelişigüzel neşterle kesik atmak.

T: Tekrarlayabilir misin anlayamadım?

D: Hiç gördünüz mi bilmiyorum. Gelişigüzel neşterle nasıl kesik atılır? Çok kişi çok bilincinde değilse bir kesiği açar neşter kesiği çok incedir. Bir kesiği açtıktan sonra yanlarını açmaya çalışırken bazen ilk açtığı yaranın üzerine gelir. Yara daha da düşer daha da açılır çok daha fazla acır. Yaşadığım her sorunu her problemi artık buna benzetiyorum. Her gelen yeni yara aslında bir önceki yarayı kapatıyor çünkü üstüne atılıyor. Bu yüzden artık kaldıramıyorum. Çünkü o yara kocaman bir şey oldu ve ben artık kan kaybından ölmek üzereyim.

T: Peki hala arıyor musun yoksa aramayı bıraktın mı şu anda?

D: Hala aradığım söylenemez sadece son 2 haftadır şeyi fark ettim. Evliliğe olan korkum çok daha fazla artmış.

T: Evliliğe evet.

D: Ama yani artık öyle şey olarak düşünüyorum hani hayatımda sadece biri olursa ve ben bütün sevgiyi ona yönlendirirsem o da sadece beni severse geri kalan hiç kimseye ihtiyaç duymam. Bu şeye girdim. Sonra ne oldu? Şey diye düşündüm. Beklentileri çok daha farklı olur az olur yüksek olur.

T: Kimin?

D: Hayatıma alacağım birinin alırsam. Ve giderse o seferki kaybı kaldıramazsın. Çünkü bahsettiğin şey çok tehlikeli. Bir insanı dünyanın merkezine almak ki sen daha o dünyanın merkezine kendini almayı becerememiş bir insansın. Onu alırsan ve o giderse geri kalan bütün dünyayı da beraberinde götürür. Toparlayamazsın ...(kendi).

T: Peki bahsettiğin ihtimal var mı şu anda senin hayatınla ilgili birisi?

D: (Konuşmadı, evet anlamında başıyla onayladı)

T: Peki ne oldu da böyle bir şey düşündün? Aniden mi aklına geldi?

D: Yani yakında arkadaşlarım nişanlanıyor bu işte 1 ay içinde 3 tane yakın arkadaşım pat diye böyle nişan şeyi oldu. Kendileri de dahil hepimiz çok şaşırdık yani. Çok sorunlu arkadaşlarımdan biri nişanlandıktan sonra biraz daha toparlandı. O zaman işte düşündüm acaba dedim çözüm bu mu? Sonra işin ucu evliliğe dayanınca bende çok sorun oluyor.

T: Nasıl sorun oluyor?

D: Normalde de evliliği isteyen bir insan değilim. Böyle ne biliyim hani çok gözümde büyür evliliğin sorumluluğu. Ama şu an düşünüyorum mesela hiçbir şekilde yani evlilik ya gözümü korkutuyor. Ben evlilikten korkmak. İstemezdim en fazla. Ama şu an mesela korkutuyor beni.

T: Tam olarak korktuğun sorumluluk mu yoksa bahsettiğin durum mu? Tekrardan terk edilme.

D: Terk edilme duygusu, sorumluluk bazen de hani istememe sebebi sorumluluk. Sorumluluk yüzünden istemiyorum. Bir de bir insana indeksli yaşamak ortak bir yaşam ağı bunlar çok büyük şeyler. Kesinlikle kaldıracabileceğime inandığım şeyler değil. Ekstra bir fedakarlık bir tartışma olduğu zaman hadi nereye gidebiliyorsun? Hadi git nereye gidiyorsun ...(kendi) sen zaten gidemiyorsun, gidemeyeceksin. Sağlıklı bir ilişki değil. Benim şu an hayatımdaki hiçbir ilişki sağlıklı değil. Çünkü gitmesini bilmiyorum. Bir insan gitmesini bilmeli. Yeri geldiğinde o kapıyı çarpıp gidebilmeli. Ben bilmiyorum. Hiçbir ilişkim sağlıklı değil. Kaldı ki evlilik gibi bir ilişkim. Hani herhalde ben şiddet de görsem fiziksel, psikolojik hiç fark etmez herhalde gidemem ya. O kadar okuyorum, ediyorum, biliyorum ama fos yani gidemem. Hele ki karşı taraftan başlarda ilgi görmüşsem, sevdiğimi hissetmişsem herhalde beni öldürse de gidemem. O kadar geri zekâlı değilim kendimi bile bile o ateşe atacak kadar. Çünkü kendimi biliyorum. Hani insan malını bilince bir şeyleri anlatmaz ya öyle bende de. Bir şu an herhalde aşk olarak ya da taraflardaki duygu olarak herhangi bir ilişkiye kalkışmama sebebim de bu. Gidemeyeceğim çünkü biliyorum. Bir de halim yok. Yeni bir insan tanımaya, fedakarlık yapmaya.

T: Evlenmeye halin yok.

D: Edemiyorum yani (Şive yaptığı için gülüyor). Alnıma yazacağım edemiyorum yaklaşmayın.

T: Doğru doğru. Benim de şaşırdığım kelimelerden birisi de o.

D: Ben de çok şaşırmıştım edemiyorum ne demek niye öyle cümleler kullanılıyor?

T: Evet evet. Şimdi senin bahsettiğin durum kayıp bir nesne olarak sen o nesneyi doldurmak istiyorsun. İnsanın karşılıksız olarak sevdiği 2 kişi vardır. Anne ve babası. Hatta kısmen babası bile bir nevi karşılıklı sever.

D: Babam öyle değil.

T: Özellikle erkekler için. Kadınlar için gerçi şey farklıdır baba. Yine karşılıksız sever. Onlardan birisi sen kayıpsın ama onu arıyorum diyorsun. Onun doldurduğun her kişi tekrardan gidiyor. Yanlış mı anladım ben? Peki bu geçen haftalara şey olarak eklessek onun devamında Lacan'ı tanır mısın?

D: Hayır.

T: Lacan psikanalitikte post yapısalcı psikanalisttir ve psikanalitikle terminolojiye hakimsen onu okumanı sana tavsiye edebilirim. Lacan der ki mealen söylüyorum. İnsan hep eksiktir, hiçbir zaman tamamlanmaz.

D: Çok ağır bir şey ama.

T: Güzel. Hatta bununla ilgili mitolojide şöyle bir şey anlatılır. Lacan Hegel'den alır Hegel de Platon'dan alır. Der ki mitolojinin şu anda ismini hatırlayamıyorum ama bir varlık tanrılara karşı geliyor. Tanrılar bunu cezalandırıyor. Ve cezalandırmada bu varlığı 2'ye arıyor tam ortadan 2'ye.

D: Yarıları da insan yarıları da hayvan gibi bir şey.

T: Yok o değil. Tam ortadan 2'ye ayrılıyor ve buna hayatı boyunca hep tamamlanmak istiyor ve en son tanrı buna acıyor bunların cinsel organlarını birbirine doğru tekrardan yaratıyorlar ve bunlar cinsel ilişkide bunu her zaman tamamlanmak ister. Aslında 2'ye böldüğü şey biri kadın biri erkek ve insan hayatı boyunca hep tamamlanmak ister bu bahsettiğimiz bu Freud'un da üzerinde bulunduğu cinselliktir Lacan üzerinde cinsellik bu sadece cinsellik değildir. Biliyorsun başlı başına bir arzudur ve insan her zaman o eski

haline dönmek ister. Senin az önce bahsettiğin duruşa rahim duruşu sahil kenarında. Tekrardan sıfıra gitmek. En baştan başlamak arzusu ve der ki insan artık tekrardan sıfırdan eski haline dönmek ister tek bir varlık haline gelmek ister ama bir türlü başaramaz. Niye? Çünkü insan artık yapısal olarak eksiktir diye söylediğinde bu konu üzerine biraz konuşalım mı? Nasıl geldi sana? Ağır mı geldi?

D: Ağır.

T: Bunu birazcık konuşabilir miyiz senin için de uygunsa.

D: Beni ikiye böldüklerini ve bir parçamın aslında yarım olduğumu ve bir parçamın benden çokook uzaklarda kim bilir nerede belki hiç denk gelemeyeceğim belki de çoktan denk geldiğim ama kaybettiğim insanlardan biri olduğunu. Onunla bütünleştiğim zaman, bir araya geldiğim zaman biraz bile olsa tamamlanabileceğimi en azından %75'lik bir oranla o boşluğun doldurulabileceğini ama ona rağmen o yanımda olsa bile asla tamamlanamayacağım.

T: Ve şöyle bir şey.

D: Eksik kalmak çok kötü bir şey ama.

T: Ama insan doğasında eksiklik var. Şu anda bahsedilen şey şu. Yani insanların yani ilk hafta hatırlıyor musun konuştuk bunu? İnsanların çoğu bunun farkında değil. Gerçekten hani geçen hafta da bahsettiğim o iki kavramdan kastım da oydu aslında. Dasman ve dasein kavramları üzerine insanlar çoğunluğu farkında değil. Çünkü kendisinin farkında değil ve der ki insanlar aslında yani eksiktir ve bunu bilerek yaşamaları lazım derler. Yani daha önce konuşmuştuk bunu. Özellikle bu tür sorunlar insan için bir fırsat olabilir. İnsanın kendisine dair özgürleşme sorunu. Şu anda mesela senin bahsettiğin tanımdan yola çıkarsan şöyle bir yorum getirsem acaba yanlış mı olur? Sen şunun farkına varmışsın. Şu anda birisine muhtacım ben. Değil mi bu farkındalık oluşmuş sende. Peki bununla mücadele etmek için ne yapmak lazım? Çoğu insan bunun farkında değil, değil mi sence? Bir başkasına muhtaç olmak.

D: Ya da farkında değilden ziyade kabul edilmesi istenmeyen bir şey.

T: Daha güzel tanım. Aynen zordur kabul etmektir.

D: Birine muhtaç olmak kendi yetersizliğini kabul etmek önce sen yetersizsin.

T: Harika daha güzel tanım ve insanların şu anda tamamı birilerine muhtaçtır değil mi? Bu hayatta öyle bir denklem var. Ama dediğin gibi insanlar bunu kabul etmiyor. Ama bu bahsettiğim bu bazı sorunlar insanlara bireysel olarak özgürleşmede bir yoldur, bir uyarıdır diye düşündüğümüzde sen bunun farkına varmışsın diyebilir miyiz? Yoksa çok mu aşırı yorum oldu? Ben birisine muhtacım ondan kurtulmam lazım ve kurtulamıyorum şu anda o gerilimi yaşıyorum ben.

D: Yani öyle. Çünkü insan ilişkilerinde dengeyi tutturamayan bir insanım. Ya hep ya hiç. İşte bunun farkındayım ama karşı tarafa bunu yansıtmamaya çalışıyorum. Benim sizin sevginize ihtiyacım yok kafasına sokmaya çalışıyorum daha doğrusu onları. Halbuki külliye yalan. Beni sevmelerine bana değer vermelerine ihtiyacım var çünkü kendimi o şekilde tamamlıyorum. Hani bu geçen hafta da söylemiştim narsistik bir olay. Yani bana şey deseniz ...(kendi) kendinde gözlemlediğin sorunlar nelerdir psikolojik olarak her şeyi sayardım ama narsisizmi saymazdım asla aklımın ucundan bile geçmezdi. Şizofreniyi bile çok rahat sayardım size. İşte bir yerden bir ucu şizofreniye dokunuyor işte histeri var ondan sonra bipolar var ne ararsanız var derdim de ama narsistliği saymazdım.

T: Peki şu an sayıyor musun?

D: Evet. Hatta genel olarak histeri ve narsistik diye düşünüyorum.

T: Ne oldu saymaya başladın?

D: Çünkü bu sevmeye ihtiyacı bunu doğurdu yani. Bu sevilme ihtiyacı biri beni sevsin, biri beni el üstünde tutsun, ben önemli bir insanım yani narsis insanın düşünceleridir bunlar.

T: Bunu senle konuşurken şu cümleyi kurdum mu hatırlamıyorum. Yani narsisizm kişinin kendini sevmesi değildir. Narsisizm kişinin kendisini sevmesini istemesidir. Konuşmuş muyduk bunu? Ve kendinde buldun değil mi? Yani bu şimdi şeyde kalsın şimdi bahsettiğimiz bu özgürleşme bu bir gerilim bahsettiğimiz gerilim. Onu esas olarak konuşsak sen artık farkındasın. Yani ben şu anda birisine bağlıyım. Bu bağlı kelimesi çok basit bir kelime değildir. Yani insanın bir başkasına duygusal olarak bağlanması.

D: Bir felakettir.

T: Ama insanlar bunun farkında değil. Sen şu anda o gerilimi yaşıyorsun. Peki bu gerilim sence ne zaman biter? Ya da ne zaman biter?

D: Kendi özgür irademle o bağı kestiğim zaman.

T: Evet ve belki hiçbir zaman sıfırlanamaz değil mi? Böyle bir cümle kursak yanlış mı olur?

D: Umarım öyle değildir.

T: Yok kastım şudur yani minimize edilebilir.

D: Yani kontrol edilebilir en azından.

T: Harika veya kontrolden kastımız da şey mi hep farkında olmak ve bununla mücadele etmek.

D: Bu kadar etkilemesine izin vermemek.

T: Evet hep mücadele etmek. O gerilimle hep mücadele etmek farkında olmak böyle bir durum var. Yani ben buna bağlıyım gerçekten bağlıyım. Senin farkın burada ne diğer insanlardan? Farkındalık. Farkındalık ne demektir tek bir kelimeyle? İstiraptır. Şeyi okudun mu? Hayvan Çiftliği. Hayvan Çiftliğinde buna benzer çok harika bir cümle var. Cahillik mutluluktur. Hatırladın mı? Böyle bir kavram var. İnsanın kişinin kendisinin farkında olması ya bu son 100 yılın yani kanaatimce Kierkegaard'dan, Nietzsche'den beri şu an mevcut düşünce de şudur. Farkındalığın ıstıraplığı üzerine. İnsanlar farkına varmadan hayatlarını bitirebilir. Ama farkındalık çok ciddi bir şeydir çok ciddi bir ıstıraptır ve sen bir kere o hastalığa yakalandın mı artık istesen bile bırakamazsın. O gerilim her zaman sürer. O gerilim minimize edilebilir mi? Edilebilir.

D: Müdahale etmeyi öğrenirsen ona.

T: Müdahale etmeyi öğrenirsen veya.

D: Şu an bağımlı olduğum kişiye karşı nasıl davranmam gerekiyor?

T: Hah güzel müdahale etmeyi öğrenmek. Bu müdahale etmekten kasıt benim de çok sevdiğim bir kavram var. İçgörü. Kişinin kendisinin içgörüsünü kazanması. İçgörü kazandıkça kendisine dair, insanlığa dair, daha sonraki süreci anlamaya dair, içinde bulunduğu bağlamı öğrenmeye dair içgörü kazandıkça bu sorun yavaş yavaş artık anlamlandırabildiğin için bu tür şeyleri bu baş etme mekanizması devreye giriyor. İçgörü kazanmak ne demek sence?

D: Biri gidebilir birinin gitmesi senin sonun değildir.

T: Ya da şöyle desek doğru mu olur? Birisi gidebilir yani gidebilir.

D: Ama işte yani ben onu yapamıyorum. Düşünmemek karşı tarafın bir şey mi?

T: artık başka bağlamlarda çünkü bazıları da artık cevap da verilmiyor onla baş etmek, mücadele etmek, anlamlandırmak gerekiyor. Yani senin bahsettiğin durum mücadele etmek lazım. Ya şunu ifade edeyim. Bu bir süreçtir kesinlikle bir süreçtir. Farkına varmışsın. Farkına varmanın dehşeti içindesin. Şimdi benden hap bilgi istiyorsun. Söyleyeyim mi hap bilgiyi? Bilmiyorum. Ama şunu biliyorum ben. Sen biliyorsun. Yani bilseydim söylerdim sana biterdi ama bilmiyorum. Ama sen biliyorsun. Benim buradaki görevim birincisi senin bildiğini fark ettirmek, ikincisi onlarla yüzleştirmek. Hayat devam ediyor ve eksiklik bizim kaderimizdir. Duygusal eksiklik, tamamlanamamışlık.

D: Hocam o çok ağır, eksiklik bizim kaderimizdir. Gerçekten çok ağır yani.

T: Farkında olan için ağırdır. Farkında olmayan bir kişiyle işte eksikim onun sevgisine ihtiyacım var daha basit düzlemde ya da onun yardım etmesine ihtiyacım var diye zihinde yorumlayıp geçebilirdi. Ama bahsettiğim eksiklik çok daha ontolojik düzeyde bir eksiklik ve sen bu ontolojik düzeyde onu fark ettiğin için bu sana çok korkunç geliyor ki korkunç bir şey.

D: Felaket bir şey. Bir insanın sonsuza kadar eksik olması bunun farkında olmak ayrı korkunç farkında olmamak çok daha büyük bir felaket. Yani bir şeyler oluyor ama ne oluyor?

T: Evet. Bugün burada bitirelim mi?

D: Olur.

T: Sana bir ödev vereyim mi?

D: (Konuşmadı mimikle evet).

T: Bir gününü anlatabilirsin, bir düşünceni anlatabilirsin, ne yaptıklarınızı anlatabilirsin, arkadaşınla ilgili dedikodu da olabilir. Kendinle ilgili dedikodu da olabilir. O şey çok önemli değil. 1 hafta boyunca bugünden itibaren başladın haftaya işte pazartesi en son yollarsın sonra konuşuruz. 9,5'ta en son 9,5 10 maksimum 10 olsun bana atıyorsun 1 sayfalık el yazısı da olabilir fotoğrafını çekip bana atabilirsin. Dediğim gibi bak her şey olabilir. Günlük siyasi tartışmalar içerisindeki şeyler olabilir. Onun dışında kendinle ilgili olabilir. Sporla ilgili misin bilmiyorum herhangi spor onlarla ilgili olabilir. Her şeyle ilgili olabilir. Ama her gün bana bir şeyler yaz ve at.

D: Tamam.

T: Söylemek istediğin bir şey var mı?

D: Teşekkür ederim.

T: Haftaya görüşürüz.

D: Haftaya görüşürüz.

Seans 4

T: Merhaba, nasılsın?

D: Aynı galiba.

T: Geçen haftaya kıyasla ?

D: Biraz daha değişiklik biraz daha iyiye gidiyor. Uyumamaya çalışıyorum.

T: Bu hafta olumlu olumsuz hayatını etkileyen olay oldu mu?

D: Yakın arkadaşlarım geldi onlara kahve yaptım. Sonra gittikten sonra arkadaşım beni aradı gittiğimden beri ağlıyorum dedi. Ölü gibiydin. Öleceksin. Nasıl iyileşeceksin. Ne yapmamız gerekir. Sadece onları dinledim. Başka bir şey yapmadım. Kötü olduğumu göstermemiştim. Bayağı iki buçuk saat telefonda konuştuk. Ben onu sakinleştirmeye çalıştım. Bir şey olmaz diye.

T: Verdiğimin ödevlerin bir günü hariç yapmıştın. Sadece bir gün atmadın.

D: Onu unuttum. Onu unuttuğumu, ertesi gün atmam gereken saatte fark ettim. İki gün olunca.. İlk birkaç gün gerçekten güzel ve isteyerek yazdım. Sonra bir gün şey oldu ne yaptığımı ne yazdığımı hiç bilmiyordum. Bu hafta çok yoğun unutkanlık vardı. Geçen hafta ne konuştuğumuzu kesinlikle hatırlamıyorum. Hatta şey oldu ben geçen hafta seansa gittim mi? Hangi gün geldiğimi hatırlamıyorum. Çarşamba veya Perşembe olduğunu hatırlamıyorum. Sonra okumam gereken bir kitap vardı. Araştırmam gereken üç kavram vardı. Sadece uzun uzadıya sığır yaşamı düşündüm. Bir iki gün boyunca düşündüm.

T: Hmm

D: Ama kafayı yiyordum işte ruhun üç şeyi vardır Platon'a göre üç yaşam türü. Ondan sonra iki kavram vardı üstün körü baktım. Var olan bir şey var olmayan bir şey var. Bunu hiçbir şekilde anlamadım. Kitabını ne yaptıysa okumadım.

T: Hangi kitabı?

D: İnsanın anlam arayışı. Şunu fark ettim kitap okuyamadığımı ve eğer gerçekten kitap okumadığımı fark edersem gerçekten kendimi toparlayamam. Hiç kimse hiçbir şeyle toparlayamaz. Çünkü o ayrı bir dünya. Sonra kendime herhalde kitap iyi değil dedim başka bir kitaba geçtim. Nazım Hikmet'in Piraye'ye mektuplar okumaya çalıştım olmadı. Sonra izdiham dergisini okudum. Sonra video izledim.

T: Nasıl videolar?

D: Motivasyona ve ... videoları. Ama hiç hoşuma gitmedi.

T: Neden?

D: Çok polyanna. İşte her yer çiçekler var. işte her yerde çiçekler dolaşiyor.

T: Sevgi içimizde modu

D: Yani değil bu dünya böyle değil. Sığır yaşam şeyi ondan sonra baktım. Çok yüzeysel geliyor.

T: Çok saçma mı geliyor?

D: Çok aptalca

T: Bu bağlamda bir soru sormak istiyorum ama öncelikle seni bugün için söylemek istediğin bir şey var mı?

D: Bir şey yok ama bir gün boyunca da şey düşündüm. Metin hoca benle terapi yapmaktan sıkıldı mı diye.

T: Peki soruya ne cevap verdin?

D: Normal bir terapi gibi değil. Sanki biraz daha şey düşünme üzerine giden bir şey.

T: Peki sence terapi ne demek?

D: Ya terapi şey, psikodinamiğe o kadar alışmışım ki sürekli geçmişe dönerek bir şeyler anlatmak. Geçmişe gideceğim bir olay getireceğim. O gün bunu konuşacağım. Şu an sanki aslında iyi de geliyor. Çünkü sürekli mesela terapilerde geçmişe konuştuğumuz o zaman o günlere gidiyorum. Çünkü orada kalıyorum. Geri gidiyorum. Sizinle o kadar geçmişe konuşmuyoruz. Güzel gidiyor ama acaba Metin hoca benle konuşmaktan sıkıldı mı? diye düşünüyorum.

T: Psikodinamik ve logoterapi veya daha geniş bir çerçeveye varoluşçu terapi arasında temel fark şöyledir. Psikodinamiğe göre insan irrasyonel, determinist bir varlıktır. İşte ödipal, preödipal dönemde yaşadıkların hayatı etkiliyor. Ama logoterapi veya dediğim gibi varoluşçu terapi insan seçen varlıktır. Elbette ki içsel çatışmalarımız var ve erken dönem yaşantılarımız çok ciddi bir şekilde etkiler. Ama insan seçebilen bir varlıktır.

D: En son şuna kanaat getirdim. BDT çalıştık daha önce an da kalmanı sağlıyordu. Ve alternatif düşünce oluştur. Alternatif düşünce diye kafayı yemiştım yedinci seansın sonunda. Psikodinamikte geçmişteydim. Sizle yaptığımız terapi ne yapıyorsun çatışmasına girdim sonunda. En sonunda dedim ki Metin hoca senin sorunlarının üstüne çok daha büyük

sorunlar ekliyor benimle alakalı olarak. Senin ilgi odağını oraya çekiyor. Ve sorunundan seni çıkartıyor.

T: Peki çıkıyor musun?

D: Hocam insan kafayı yiyor. Bir insan bir buçuk-iki gün boyunca sığır yaşam üzerine dert edinir mi?

T: Az önce sormam gereken soruyu tekrar şimdi sorayım. Biraz düşündüğümüzde bu yaşadığın sorunların sana ne faydası oldu?

D: Dış dünyayla olan irtibatımı tamamen kesti.

T: Olumlu anlamda ?

D: Bir arayışın içine girdim yani. Bir şeylerin artık dibe vurduğunu anladım. Geçen haftadan hatırladığım tek şey: (kendisi) sana senden başka kimse yardım edemez. Sen kendin çıkacaksın buradan cümlesi. Ben sürekli şey halindeydim, hani beni birileri çıkartsın. Tutunayım ona o beni çıkartsın. O halden çıktım çünkü öyle bir kesti ki dış dünyayla olan bağlantımı kendimle bile zor irtibat halindeyim. Kendimle olan iletişim bile zor. O yüzden kendime tutunmak zorunda kaldım. Kendi varlığımı keşfetme şeyinde ilk gün attığım yazıda veya ikinci gün hiç hoş değilim içinden bulunduğum durumdan kendimle yüzleşiyorum ama aynada baktığım kişinin bir sureti yok. Denklemin çözülür bir yanı yok. Var olan bir sorun var. Bir yansıma yok. Müthiş bir kim karmaşası içine girdim. Sanki daha önce hiç girmemiş gibi. Bu depresyon hali de kendime yönelmemi sağladı.

T: Engin Geçtan'ı tanır mısınız? Hem psikanalitikçi hem varoluşçu şöyle bir cümlesi var: Depresyondaysanız tadını çıkarın. Bu cümle de ben şöyle anlıyorum. Depresyon artık çok lüks bir durum olmuş gibi tabi yaşadığı çağ anlamında. İnsanlar tamamen mutluluğa odaklanmış. Ya mutluluğa odaklanmış ve bu mutluluk içinde rol yapıyor. Bunun içinde kendi kimliğinden feragat ediyor. Depresyondaki kişi aslında feragat edememe durumudur. Çünkü hissetmek istiyorsun ama ... Tabi bu durum kendi yorumum. Sen ne düşünüyor bu konu hakkında?

D: Ben depresyonun yüzeyselleştiğini düşünüyorum gelecek anlamın yitirdiğini düşünüyorum. Toplumun on kişiden dokuzu depresyondayım diye şey yapıyor. Geçen hafta size söylemişim ya depresyon buysa ben daha önce hiç depresyona girmemişim. gerçekten girmemişim. Herkesin bahsettiği gibi depresyon kendini iyi hissetmeme değildir. Bir olmama halidir. Hissetmiyorsun şey oluyorsun. Bir nesne oluyorsun. Sen yoksun yani. Sen oradaki sandalyesin sadece. Tadını çıkartma hali içine girdiğinde çok anlayamadığın bir durum. İçindeysen tadını çıkartamazsın dışardan bakarsan müthiş bir alan.

T: Çok genel olarak depresyonda bulunan kişiler ziyade sende (kendisi) depresyonun faydası ne?

D: Bir daha... (kendisi) depresyondayım demez. Sadece belki kötü bir ruh halindeyim der. Ne faydası belki ... (kendisi) dinlendi. Emin değilim. Ama dinlenmiş olabilir. Çünkü çok yoruldum ve dinlenmiş olduğumu düşünüyorum. Görmemeyi de öğrendi ...(kendisi). Tepki vermiyor. Bu çağ da yaşamak istemezdim.

T: Hangi çağda yaşamak isterdin?

D: En geç altmışlarda. Osmanlı da yaşamak isterdim.

T: Neden?

D: Çünkü her şeyin bir ruhu vardı. Nesneni bile bir ruhu vardı. Ruh kavramına aşırı takıntılıyım. Bu yüzden sığır yaşamı kavramına girmiş olmam. Belki de beni bu depresyon

halinden çıkartan buydu. Bir şeyin savaşına girdim. Çünkü Osmanlıda ışıklar kapanmazdı, sırlanırdı. Eşyaya nazik davranırdı. Taşa bile. Şu anda öyle değil ruh nedir? Çıksam suratıma bakar ruh ne ? Bana sorsanız bende öyle derim. Net bir şey diyemem ama varlığını net hissediyorum.

T: Hissettiğin nasıl bir şey?

D: Ruhum kırılır. Kırılır yani hani insanın içinde bir şeylerin kırılması ayrı ama ruhun kırılması çok ayrı. Ben ruh kavramını... Siz sormuştunuz ya sen hiç aşık oldun mu diye? Aşık olduğum zaman ruhun varlığına inandım. Sabahattin Ali der ya müthiş bir isteme hali. Sadece istiyorsun. Herhangi duyuşal bir şey değil. Karşıdaki insanın her şeyini bilmeliyim. Bilmek istiyorum Görünen bir insan ama ondan daha fazlası. Çok katı gibi duran bir insandı. Aşırı sert. Sokakta rastgele küçük bir kız çocuğun yanında oturmuş iken buldum. Hiç tanımadığı bir kız. Kız ağlıyordu o sadece oturuyordu. Sordum tanımıyorum dedi. Sadece yalnız kalmazsın dedi. Böyle umursamaz görünen birinin bu davranışını görünce öğrenmek isterseniz her şeyini...ruhun varlığını onunla öğrendim...ruhunu öğrenmeye çalışırken öğrendim. Ruhum var evet müthiş şey ve ruhum bir ruhla bütünleşmek istiyor. Buydu benim için başta. Sonrasında belki bir imkânsızlık hali olduğu için ruhun varlığını daha yoğun hissettim. Bir şeyler olmayacaksa sonuna kadar gider. İnsan imkânsıza meyildir derler ya insan gerçekten öyledir.

T: Neden?

D: Zorluğu seviyor galiba.

T: Neden

D: Burnundan gelecek galiba. Hani rahat battı derler ya ... o mesele...seni seven bir insanı sevmezsin amacın birini sevmek birine vakit ayırmak öyle bir şeyle o ihtiyacı kapatacaksın. Çünkü insan bir şeyi onu almak zorunda

T: Geçen hafta hatırlıyor musun? Bir şey konuşmuştuk. Sen çok etkilenmiştin. Olmaz demiştin. Eksilik kaderimizdir. Ve hep o eksikliği kapatmak isteriz.

D: İnsanı ikiye ayırmışlar.

T: Bahsettiğin şey arzu 'dur. Arzu da bu eksikliği ama şöyle bir ley var ki arzuyu bir nesnede temsil edersin. Ona kavuşup onu tamamlamak istersin ona kavuştuğunda kapanmıyormuş. Bu çok farklı bir durum. Sonra başka bir şeye yönelirsin. Ama baktığımızda eksiklik hep var. yapısal olarak var. Hatta şöyle bir ifade var: arzu, arzuyu arzulamaktır. Aslında mesele arzuyu hep dinamik tutmaktır. Sonra sen şey demiştin. Ne demiştin?

D: Olmaz demiştim. İnsanın sürekli böyle olması yıpratıcı bir şey. Acı. İnsan yarım bir varlıktır. Bütünü tamamlamaya çalışır.

T: Peki öyle olduğunu düşünüyor musun?

D: Ya bu insanın anlam arayışı dediğimiz şey sürekli bir boşluğu doldurmaya çalışır. Nasıl doldurmaya çalışır. İnsan döngüsü boyunca boşluk var. ailesini koyar bu boşluğa yetmez, işini koyar dolmaz, çocuklarını koyar yetmez, sürekli böyle bir adım fazlası neden ? çünkü bir boşluk var içinde.

T: Şimdi ... İnsan yaşamı şöyledir (kağıda üzerine çizerek) bir döngü içindedir. Sonra bir gün bu döngü dönerken şöyle bir sapma oluyor. Şöyle de betimleyebiliriz. Her gün koşan bir adam bir gün bir an aniden ben neden koşuyorum? diyor. Aslında sapmadan kastım neden sorusudur. Bunu tüm insanlığın tarihi olarak da konuşabiliriz. Bireysel anlamda da

konusabiliriz. Kişi hayatı boyunca hep bu sapmayı kapatmaya çalışıyor. Anne, baba, eşi, çocuk tüm ilişkiler. Ama sapma tamamen hiçbir zaman kapanmıyor. Çünkü bu insanın bilinçli olma halidir. Yani farkındalık ... şunun farkındalığı şuana kadar kurduğün tüm ilişkiler bu sapmayı kapatmak içinmiş. Yani sahteymiş. Yani şuana kadar kendime dair kurguladığım kişi ben değilmişim. İnsan bunun farkına vardığında ya mış gibi yapacak veya kendisiyle karşılaşacak o korkunç anla yüzleşecek.

T: Anlatabildim mi?

D: Mış gibi yapmak daha kolay değil mi?

T: Kesinlikle daha rahat...Az önce bahsettiğim sığır yaşam ondan önemli inşaların büyük çoğunluğu mış gibi yapar. Ama bir yandan da geçen hafta bahsettik ya bilinçlilik hali, bilinçlilik hali bir hastalıktır. Bir kere o hastalığa yakalandın mı bırakmaz seni.

D: Kurtulamıyorsun ama onlar daha mutlular.

T: Evet daha mutlular.

D: Bir de şöyle bir şey çarptı suratıma işin sonunda herkes ölecek.

T: Harika

D: Herkes ölecek ama mutlu olamadım.

T: Şimdi kötü olan şudur. Bilinç olma halidir...eksikliğini fark etme halidir. Dostoyevski'nin bir cümlesi vardır Belki bilirsin "en büyük mutluluk mutluluğun olmadığını bilmektir". Yani daha kötüsü şudur bunu bilmemek, kendini hep tam olarak bilirsin yani şunu iddia ederiz değil mi beden asla affetmiyor. Sen bunları bastırırsan bile bir yerden çıkar. Kesinlikle sana katılıyorum. Çok acı verici ama daha acı verici olan bunun farkında olmamaktır.

D: Ama bilinçli hali bize kattığı hiçbir şey yok. Yolun sonunda ölüyorsun sonrasında hiçbir halta yaramıyor o ayrı bir dünya.

T: Ayrıca şöyle bir durumda var. Şöyle iddia ederiz: insanoğlu bilmeyi çok istersen hatta psikanalizin temelinde bu duygu var. Freud asıl sorunların temeli var olan bilgiyle yüzleşmemektir. Yani bir yandan bilmek istemeyi çok severiz bir yandan çok korkarız. Ve tüm semptomlar bilgidan korkma halinin sonucunda ortaya çıkıyor.

D: Müthiş bir kaos var. İnsanın hakketmediği bir kaos. Bazen düşünüyorum bu çok bilme hali, çok araştırma, çok irdeleme hali bana ne katacak öteki tarafta.

T: Hangi tarafta?

D: Öldükten sonra. Tasavvufa göre hiçbir şey. Çünkü arayış ilahi bir arayış gerektirir. Benim arayışım ilahi bir arayış değil. Bir yaratıcıya sorgu sual şeyinde değilim. Yaşamaya çalıştığım bir din var. Bütün bunları sorgularken bir din koyamadım buraya. Din algımın altına dinamit koymadım ve patlattım. İşte uzun ve meşakkatli yolda yolum dine yönelmesi çok şaşırttı beni. Çünkü şey dedim yaşamın amacı bu değil ama dinde bu değil.

T: Peki en son hangi noktaya vardın veya varmaktasın?

D: Geliyorum herhalde ve çok uzun sürecek galiba gelmem galiba ama din dedikleri şey ne? Din ne ? işte bir yaşayış var. Ödül ceza sistemi var. İşin sonunda bir yargı var. Cennet ve cehennem var. Bu mu?

T: Peki ne istiyorsun?

D: Ne istiyorum? Terapiden sonraki gün sabah saat yediydi galiba. Yürüyüşe çıktım eskiden çok yapardım artık yapmıyorum artık. Hazırlanıp bir yere gitmek çok ağrıma gidiyor. Yolda biriyle tanıştım bir ablayla açık bir kadın. Bir şeyleri fark etmemi sağladı ya da daha böyle bilinmezin içine soktu. Yaptığı şeylerde düşündüğü şeylerde cennet ve cehennem korkusu yoktu. Açıkta inancını bilmiyorum ama Allah sevgisini hissedesiniz bir kişide sevme duygusu onda o vardı. Yaratıcısını seviyordu. Sonra kendime baktım. Ben kapalıyım, namaz kılıyorum, oruç tutuyorum. Dini görevleri yerine getirmeye çalışıyorum ama o sevgiyi kendi içimde bulamadım. Rabia el- Adeviyye'nin bir sözü vardır: Elimde bir testiyle gördüklerinde bana nereye gidiyorsun denildiğinde? Cehennemi söndürmeye gidiyorum elimde olsa cenneti de ateşe veririm. Ki yapılan iyilik sadece Allah rızası için olsun. Düşünüyorum ama çıkamıyorum işin içinde o zaman ben inanmıyor muyum? Ben inançsız mıyım? O zaman kimsenin dini yok birkaç kişinin dışında herkes kendi oluşturdukları bir din var. Olmayan derdime bir de din eklendi. Kendi kendimi tebrik ettim. Mümkün değil bu terapilerin içinden çıkamayız. Çünkü her hafta ekstra bir konu açılıyor. Kafamda o kaos büyüyor. Biz bu konuya nasıl geldik. Hiç soruyor musunuz ? Bazen seanstan çıktığımda hoca kesin bu deli oldu diye düşünüyorum?

T: Asla. Yani geçen hafta konuşmuştuk. Bir yola çıkmışsın. Çünkü mevcut yol bana göre değil diyorsun. Veya bir yola çıkacaksın. Onun verdiği bir kriz ve herkesin veya çoğunluğun aksine sen kendi hikayeni yazmak istiyorsun. Çoğunluk önceden kendileri için yazılmış hikayelere inanmış ama sen kendi hikayeni kendin yazmak istiyorsun. Zor ama yazmak istiyorsun. İmkansız mı? Değil.

D: Yazılmış bir hikayem var zaten.

T: Evet onları şu anda tek tek siliyorsun. Ama nerden başlayacağını bilmiyorsun. Hikayenin ilk cümlesi nedir bilmiyorsun? Aslında ilk cümle kurulabilse... (kendisi) kendi hikayesinin ilk cümlesi kurulabilse devamı gelir. İlk cümleyi bende bilmiyorum. Ama ilk cümle bir gün olacak ve bende merak bekliyorum. Hatta ilk cümleyi duymak benim hakkım (gülerek).

D: Benim bütün yazılarımda öyle ilk cümlem yoktur. Bütün yazılarımı bodoslama başlarım. Ve şeyi de fark ettim yirmi iki yaşına gireceğim birkaç gün sonra. Düşünüyorum da 22 yıl boyunca o hikayeyi siliyorum.

T: Çok güzel. Peki sence ne zaman bu hikayeyi yazmaya başlayacaksın?

D: Şey doğum sancıları denir ya bu doğumun sancılı şeyi. Bilmiyorum ama okulu bitirince gibi.

T: Bu soru burada kalsın. Sonra döneriz. Zamanımız da bitti. Söylemek istediğin bir şey var.

D: Hayır. Teşekkür ediyorum. İyi günler.

T: İyi günler. Görüşmek dileğiyle.

Seans 5

T: Ben mi başlayayım sen mi başlarsın?

D: Fark etmez hocam.

T: O zaman sen başla.

D: Bu hafta neler yaşadığımı 2 haftadan herhalde başlamam lazım. Büyük olay olarak geçen hafta pazar günüydü herhalde işte 1 Ocaktan sonraki pazar 3 Ocak. Sinir krizi geçirdim.

T: Sinir krizi.

D: Evet. Hastanede sakinleştirici yaptılar o şekilde sakinleştim. Öyle çok büyük bir şey olay yoktu ortada. Yakın arkadaşım zaten evde değildim annemlerin evinde değildim. 30 Aralıkta arkadaşlarımın yanına geldim. İşte hem o karantina sürecini onlarla geçirecektim hem 1 Ocak doğum günümüdü onlarla birlikte olmak istedim. Her şey gayet güzel gidiyordu. Sabahında evdeki arkadaşlarımdan birinin bana yalan söylediğini fark ettim. Normalde meseleyi bu kadar büyütmem ama bu yalan söyleme meselesi aslında altta bir şeyler saklama hani bir şeyler saklamak istediği için ve her şeyini anlatan bir insanı bir şeyleri anlatmadığım zaman bir insan bunu yapması. Hiçbir tepki vermedim. Çok sakin bir şekilde bütün gün durdum. Bütün gün ama ciddi ciddi çok sakin bir şekilde durdum. Akşama doğru artık içine sığmaz ya insan evi temizlemeye başladım. Normalde onu gündüz yapardım öyle çok şey değilse. Ve ciddi ciddi bütün halıları kaldırdım işte arkadaşım diyor manyak mısın sen ne yapıyorsun? Hani bu saatte olacak iş mi? Karışmayın dedim sadece karışmayın. Bütün evi ki çok büyük bir ev baya büyük bir ev. Tek başıma temizledim. Canımı çıkartana iş yaptım en son salondakileri kaldırıyordum yani öyle bir temizlik. Sonra işte neyse onlar mutfakta yemek hazırlıyor. Yemek yapıldı. Normal bir konuşma bir anda kilo meselesi bir anda çok hararetli bir noktaya geldi. Sonra işte yasak var pazar günü bir şey oldu çöp meselesi. Dedim ki ben giderken götüreceğim. Arkadaşım da nereye gidiyorsun? Eve gideceğim dedim. Ne demek dedi eve gideceğim? Dedim eve gideceğim sıkıldım eve gideceğim. Yasak var dedi. Bir şey olmaz dedim. Neyse işte ondan sonra yaptığın çok ayıp hani o, o tartışma üzerine gideceğim zannediyor. Yaptığın çok ayıp. Sonra patladım. Benim mi yaptığım çok ayıp senin yaptığın ayıp değil mi tarzında. Bir saate yakın çılgık çılgına kavga edip ve ben sakinleşemiyorum yani. Bir yerlere vurmamak için otokontrolü sağlamaya çalışıyorum. Evet biliyorum ben fiziksel bir acı çekersem o an sakinleşeceğim. Gerçekten sakinleşeceğim. Ama kavganın seyri çok daha farklı yere gidecek. Ağlamamaya çalışıyorum aynı zamanda. Bir yerden sonrası yok. Yani çok böyle sıkıldım kendimi sakin kalmaya çalışıyorum ama kaldıkça daha da deliriyorum. Oradan sonrası yok beni taksiyle hastaneyle götürmüşler.

T: Hatırlamıyorsun.

D: Hayır kesinlikle hatırlamıyorum. Sakinleştirici yapmışlar en son şey yaptılar sabaha karşı 4'tü herhalde böyle anca kendime geldim gözümü açtım hala hastanedeydim kaldıramamışlar yani beni. Sonrasında ertesi gün işte saat 6'ydı zaten hastaneden çıktığımızda şey bir şekilde çıktık imza atarak çıktık. Normalde gözetim altında tutulmam gerekiyormuş. 6'ydı işte o eve geçtik tekrar. 10'a kadar uyudum ben 10'dan sonra şimdi evdeki kızlar da gece hastanede olduğu için çok yorgundular. 10'dan sonra hiçbir şey söylemeden taksiyi çağırdım ve arabaya binip gittim. Hiçbir şey söylemedim hiç kimseye ben gidiyorum bile demeden. Sonraki gün böyle hani ne olacak şimdi eee hani ne yapacağım ne yapmam gerekiyor nasıl davranmam gerekiyor? Çünkü o sinir krizi esnasında o kadar çok ağlamışım ki bir de sürekli uyuyunca yüzüm gözüm şiş bir halde eve geldim. Annem diyor ki hani ne oldu, niye böylesin bu haldesin? Hala sakinleştiricinin etkisinde olduğum için gerçekten kolumu kaldıracak gücüm yok yani o kadar kötüydüm. Neyse işte bir şekilde geçiştirdim tartıştım falan bir şeyler söyledim. Odaya girdim. O günden sonra işte pazartesi, salı, çarşamba, perşembe, cumartesi, baya böyle uzun bir süreç boyunca sadece ders çalıştım. Yani ciddi manada çok ders çalıştım. Sabaha karşı 4'te başlıyordum ders çalışmayı ay bitiriyordum dersi uyuyordum artık 4,5 5 gibi. 7'de işte 7'de kalkıyordum şöyle bir karar aldım sabah erken kalkma kararı. Hani hiçbir şey yapamazsam da erken kalkacağım artık. Çünkü sürekli uyuyordum. 7'de uyanıyordum 9'a kadar işte bir şeyler yapıyordum 9'dan sonra tekrar yatıyordum 10'a kadar böyle bu şekilde yani günlük 3 saat uyuyordum ve bu enerji yine yetiyordu bana.

T: Kaç gün devam etti böyle?

D: Hala devam ediyor hala o şeyin içindeyim. Ya daha böyle otokontrol sağlamaya çalışıyorum bu konuda ama işte farklı aktivite yani bedensel bir aktivite yap mutlaka demiştiniz geçen haftalarda bana. İşte evin içerisinde bir spor şeyi oluşturdum takvimi oluşturdum kendime. Ya zaten yeni yıl kararları arasında şey vardı böyle bir liste hazırlamıştım yeni yılda yapılacak 21 şey diye. Onların arasında düzenli spor yapmak vardı işte ajanda tutmak, günlük tutmak tarzı şeyler de vardı. Böyle bir düzene koymaya çalıştım ve Instagram’da bir sayfa vardı. 8 şah 1 piyon diye bir sayfa buldum. İşte o sayfadaki yazıları okudukça işte böyle biraz kafama bir şeyler yerine mi oturdu daha da böyle kaydı mı tam olarak emin değilim. Sonra sayfanın iki tane admini vardı 2 kız. Onlarla görüşmek istedim. Görüştüm ve konuşmaları sırasında böyle bir şeyler artık soğuk duş etkisi yarattı ve ...(kendi) nereye gidiyorsun dedim.

T: Nasıl yani?

D: Yani kızlardan bir tanesi aşırı pozitif bir insandı. Aşırı derecede böyle hani inançlı diyemem ama iyi şeyler yaparsan iyi şeylerin olacağına inanan. Yani Karma düşüncesine oldukça inanan ama bunu dini bir şekilde düşünen biriydi. Diğer de aynı şekilde hayatta ne olursa olsun kişinin önce kendi kalbini yoklaması gerektiğini düşünen kişiydi. Ben de o gün bir karar aldım. Evet belki çok sakın bir insan değilim fevri bir insanım çok ani çıkışlarım olabiliyor bazen. Çok ani karar veriyorum. Bir anda pat diye ortaya döküyorum her şeyi. Ama o gün dedim ki ne olursa olsun dedim biri bir şey yaptığı zaman bir şey olduğu zaman karşı tarafla alakalı kendinle alakalı düşün. Kendinle alakalı. Ve şey demiştin hani o kadar aslında çok bildiğimiz sürekli zaten göz önünde olan şeyleri bilmiyorum belki o kriz anından sonraki dönemde söylenmesi daha çok böyle kafama dank etti. İyilik yapana iyilikle gitmek zaten çok kolay bir şeydir. Mesele canını yakan insana iyilikle güzellikle gidebilmek. Yani gerçekten öyle dedim. Canımı yakan olaylara karşı güzel davranabilmem onlara karşı gidebilmem mesele. Bir de çok böyle son dönemlerde asık suratlı birine dönüşmüştüm. Belki içinde bulunduğum durumdan dolayı emin değilim ama onu da geride bırak geride bırak dedim ya bir şey olmaz. Evet sürekli gülmek zorunda değilsin ama en azından o enerjisiz halini insanlara aktarmak zorunda değilsin. Bunu biraz daha kendi içinde yaşayabilirsin dedim. O günden sonra ne olursa olsun kim ne derse desin mesela bu kavga ettiğimiz arkadaşım dün annem eve çağırmış. Farkında bile değil yani bizim aramızdaki problemin. Hani bir problem olarak şey yapmadım ben yansıtmadım açıkçası. Ona bile mesela işte dışarıya çıkacaktım hani canım bir şey istiyor musun dışarıdayken hani kız böyle kaldı. Çünkü beni biliyor hayatta ...(kendi) bir de haklı olduğumu bilirim hayatta geri adım atmam. Böyle sonuna kadar suratsız görmem yani o insanı. Hani varlığınızdan bile şüphe edersiniz ben eğer görmezden gelirim sizi. Şey işte böyle baya şaşırdı sonrasında işte mesela o çıkarken ve geldiğim zaman kendisi geldi. Görüşürüz falan dedi. Ya böyle değişik bir haftaydı hem çok yoğun krizlerin olduğu hem farklı kararların alındığı. Sonrasında işte dün İnsanın Anlam Arayışı kitabını bitirdim. Çok şükür 1,5 ayın sonunda artık. Orada logoterapi ve psikanaliz arasındaki en büyük farklardan birini söylüyor. İşte insanı geçmişe götürmediğini anda olmasını sağladığını çünkü geçmişe gitmenin insan için birçok önemli bir şey ama insanın hayatında kalıcı etkiler bırakamayacağını söylüyor. Çünkü geçmiş artık geçmişte kalmış bir durum.

T: Ne hissettirdi sana bu cümle?

D: Yani böyle bütün bildikleri yıkılır ya insanın. Çünkü uzun süredir şimdi ...(terapist) psikanalizle uğraşan bir psikodinamik psikanalizle uğraşan bir insan. Sürekli geçmişle alakalı evet BDT çalışırken daha çok an odaklıydık ama uzun süre psikodinamik çalıştırdı beni ve sürekli geçmişten bir şeyler taşındı şimdi düşünüyorum her seanstan çıktığımda

ağlaya zırlaya çıkıyordum. Kendimi çok kötü hissediyordum. Kitabı bitirmemin üzerine annemin bir arkadaşı var yaşı baya büyük. Bu psikanalitik şeylerin eğitimlerine falan gitmiş. Ama hani annem söyledi gitme diye bak yarıda bırakırsan olmaz falan diye. O eğitimin nasıl devam ettiğini anlatıyor. Telefon da hoparlörde ben de duyuyorum. Kadın şöyle bir cümle kurdu. Ya dedi beni çocukluğuma götürdü ama beni geri getirmedi. Ben orada kaldım. Toparlayamıyorum. Yani 1 hafta önce de aynı konuşma olmuştu o zaman da öyleydi hala çok kötü. Şimdi o kitabı okuyunca üzerine logoterapi hala böyle kafamda oturdu mu? Hayır. Böyle tam tek başına gerçi şeyde de söylüyor. Logoterapi tek başına yeterli olmadığını kendisi de belirtiyor yani ama ya bildiği bütün doğrular yıkılınca insanın ve çok uzun süre o doğrularla uğraşınca da böyle bir şey oldum yani ben şimdi bu kadar şeyle boşu boşuna uğraştım oldum yani. Çünkü logoterapi düşüncesine göre gerçekten çok tehlikeli bir şey psikodinamik.

T: Şimdi aslında çok iyi denk geldi. Çünkü benim zihnimde olan bir şeydi onu konuşmak. Daha önce de sen bahsetmiştin ya konuştun ya. Hocam işte tüm davranışlarım taciz edilmiş bir kişi yani o cümleden şunu ben anladım. Bu psikanalitik bir bakış açısidir. İnsanın sorunlarını ya da geçmişteki gizemli olayları parçalayıp birleştirip ortaya çıkarmak. Bu ortaya çıkardığında sorun çözülüyor diye anlaşılıyor klasik psikanaliz. Şunda dedim ki psikanaliz çok değişti ve sen de onun peşindeydin ya bir şey olması lazım. Kitapta aynı zamanda şey diyor. İşte psikodinamik psikanaliz çalışan bir terapist sizi geçmişinize götürür oradaki detayları anlamlandırır yani oradaki detayları size hatırlamanızı sağlar. Ama logoterapideki bir terapist sadece sizi güncel sorunların içerisinde tutar, onları anlamanız zaten hiç öyle düşünmemiştim logoterapi ne diye bile düşünmedim. Artık kafamda nasıl işte logo zaten anlamak yani anlamak için bir terapi. O yüzden şu an iki terapi şu an benim için çok farklı ama bahsettiğimiz düzen mi? Evet gerçekten size ilk geldiğim zaman geçmişimde büyük bir olay arıyordum. Bugünüme sirayet edecek kadar. Evet şu an günümüzde baktığım zaman yaşadığım büyük bir sorun var mı? Yok. Gerçekten yok. Şimdi ben geçmişte yaşayıp atlattıklarına bakınca bugün o kadar rahatım ki babamın rahat batıyor sözüne şeyim yani okeyim. O yüzden sürekli geçmişi irdeliyordum. Bir şey mi oldu? Ben niye şu an bu kadar huzursuzum? Niye bu kadar problemliyim? Şimdi onu bulunca bırakacaktım evet zaten hani geçmiş bu geçen haftalardaki işte teşhis koyma meselesi gibi. Teşhis konulduktan sonra kafam rahatlayacaktı evet zaten buyum yani bitti gitti. Terapi evet benim için gerçekten öyleydi. Sürekli geçmişteki bir şeyleri irdeleyip yani bir yara var. Ben o yarayı oydukça oydu. Yani düşünüyorum hiç mantıklı bir şey değilmiş.

T: Bu kitap seni nasıl etkiledi genel manada? Kitaptan ne öğrendin?

D: Çok şey öğretti gerçekten hiçbir şey öğretmemesi gibi bir şey yok bir defa doğru bildiğim gerçekleri önce bir salladı. Bir dur dedi her şeyi bu kadar net evet bu doğrudur evet çünkü ben psikodinamiğe gerçekten tedavi edici bir şey olarak bakıyordum. Orada bir dedi. Hani sonra işte logoterapiyle ilgili işte en başta anlattıkları işte şimdi kitabın yarısı zaten hikaye. Yaşadıkları işte Nazi kampında yaşananları anlatan bir şey sonrasında artık böyle 50-60 sayfa bile yok logoterapiyi anlattığı o da büyük bir eserin parçalanmış hali kısa bir kesit kitap. İşte başlığı okuduğum zaman dedim ki o zaman mesele logoterapi. Logoterapiyle sorunlar halledilir. Ama kitabın sonlarına doğru kendisi yani kuramın kendi üreticisi de hayır diyor logoterapi de tek başına yeterli bir şey değildir diyor. Sadece biraz daha anlamak üzerine bir şeyleri kavramanızı sağlar ama diyor anlamak daha çok beraberinde huzursuzluğu getirir daha çok huzursuz olursunuz logoterapiyle uğraştıkça. Sadece nedir? Anda kalmayı başarabilirsiniz. Geçmiş bir şekilde irdelemezsınız artık bu da diyor insana çok büyük bir şey verir çünkü anda kalmayı başarırırsanız yaşayabilirsiniz. Kitabın başındakiyle de örnek veriyor. Eğer diyor ben kamptayken geleceğe çok odaklı

olsaydım yahut geçmişte işte ben şu an bunu yapıyor olurdum şöyleydi böyleydi tarzında yapsaydım ben oradan çıkamazdım. İnsanın çünkü duygu ve düşünceleri bedenini etkileyebilecek kadar güçlüdür. Bunda mesela çok daha öncesinde kendimde fark etmiştim. Hiçbir hastalık hiçbir sorun işte ben en ağır hastalığın nedir? Zatürre geçirdim çok ciddi bir şekilde. 3 hafta 4 haftaya yakın hastanede yattım yani. Hala bile nefes almada problem yaşıyorum. O bile üzüntü kadar benim belimi kıramaz. Üzüntü bir şeye üzülmek bir şeye yenilmek o kadar çabuk o kadar hızlı şekilde yatak döşek hasta eder ki beni. Duygular bedeni kontrol edebilecek kadar güçlüdür ve o duyguları ancak anda kalarak kontrol edebilirim. Bu arada andayım. Gerçekten sadece andayım. Yani iyi değilsem bile iyi olmak zorunda değilsin ...(kendi) diyorum. Hani şu an evet bir şey yaşıyorsun kendi içinde iyi olmak zorunda değilsin ama geçmişteki bir şeyleri getirip önüne bu iyi olmayış halini kamçılama. Sürekli bunu yapıyordum. Mesela o an kötü bir ruh halindeysem geçmişten bir şeyi tutup getiriyordum, o ana taşıyordum, açıyordum, parçalıyordum, önüme koyuyordum, oturup buna da üzülmüyordum. Hazır üzülmüyorsun daha beter ol diyordum. İşte bazen bunu bir filmle bazen bir şarkıyla bazen kitapla bazen yazılarımla yapıyordum. Bazen hiçbir şey yapmadan karanlık bir odada sadece anılarla yapıyordum. 1 haftadır bunu yapmıyorum. Evet üzgün olduğum anlar oluyor mu? Oluyor. Yine insanların davranışlarını farklı yöne çektiğim oluyor mu? Oluyor. Ben muhtemelen zaten hayatım boyunca bunlardan kurtulamayacağım ama anda kalmayı başarıyorum. Yani işte karşıdaki kişi işte ne bileyim hareketlerini farklı yorumladığım kişi bana dönüt yaptığı zaman kendi kafamın içindekileri ona yansıtmıyorum. Yani bunu çok yapardım.

T: Son cümleyi tekrardan kurabilir misin?

D: Olumsuz bir düşünce içine kapıldığım işte bana yanlış yaptığını düşündüğüm ya da işte bana değer vermediğini düşündüğüm kişi bana dönüt yapınca mesaj atınca arayınca tavır almıyorum, soğuk davranmıyorum. Hani tam tersi sanki her şey yolunda her şey çok normalmiş gibi. İşte mesela çok kıymet verdiğim bir insanla yaklaşık 4 gündür ciddi manada konuşmuyoruz ve ondan kaynaklı bir sıkıntı hani işte ya yoğun olduğunu söylüyor ya farklı şeyler. Ama mesela akşamında işte beni aradığı zaman efendim canım diye açıyorum o telefonu. Normalde açardım işte beklerdim o konuşsun. İyiyim sorun yok sen nasılsın en fazla ama ciddi manada böyle anlarsınız yani karşıdaki kişinin konuşmasından bir sorun vardır ve soğuk yapıyordur tavrılıdır yani sana. Bunu yapmıyorum. Yapmadığım için insanlar muhtemelen aramızın çok iyi olduğunu düşünüyor bu beni biraz geriyor sorunların farkına varırlar mı varmazlar mı? Ama dün de şey de dedim. Bunca zaman anlattın da ne değişti? Böyle bir eşikten geçiyorum. Güzel bir şey mi? Güzel bir şey.

T: Şöyle bir cümle kullandın. Mutlu olmak zorunda değilim. Onu biraz açar mısın?

D: Yani mutlu değil de iyi olmak zorunda değilim. Çünkü zaten mutlu olma kavramı biz haftalar öncesinde inmiştik yani mutlu olunmaz anlık bir mutluluk belki. Ama uzun süreli bir mutluluk yoktur. İyi olma hali işte sanki sürekli böyle iyi olmalıyım evet enerjik olmalıyım ya da işte sorunlar olmamalı tarzında bir kafaya girmiştik bir ara. Sonrasında tamamen dibe çökmüştüm. Griyi bulamıyordum şu an o griye yaklaştım gibi. İyi olmak zorunda değilim her insan sorunlar yaşar. Üzüntü, korku, enerjisiz olma hali, mutluluk bütün bu duygular zaten insan için var olan duygulardır. Hepsi öfke bile ya olmadığı yerde zaten sorun. Benim tek problemim bunları çok üst noktalarda yaşıyor olmam ve bunları insanlara birebir aktarıyor olmam. Şimdi düşününce yaşadığımız bir duyguyu ya da yanınızdaki bir insanın yaşadığı bir duyguyu aynı şekilde sizin yaşamamız bir süre bunalıcı bir hal alır. İnsanları aslında ben boğuyorum. Bunu çok böyle şey yapıyordum. İnsanlar gidiyor şöyle oluyor böyle oluyor ya da ne bileyim ben insanları evet insanlara gerçekten hiçbir şey anlatmıyorum. Hiçbir sorunumu anlatmıyorum. Önceden anlatırdım ama uzun

süredir anlatmıyorum anlatınca bir şey değişmediğini düşünüyorum. Ama nasıl oluyorsa insanlar bir sorunumun içinde onu biliyor diyordum. Ben anlatmadığım halde nasıl biliyorlar? Çünkü ben o kadar büyük bir enerji veriyorum ki olumsuz bir enerji yayıyorum ki insanlar benim bir şeylerle savaştığımı bir şeylerin içinde olduğumu o kadar iyi biliyor ki anlatmasam da biliyor. Çünkü yine ben yapıyorum. İyi olmak zorunda değilsin dedim. Evet şu an bir şey yaşıyor olabilirsin bir sorun yaşıyor olabilirsin. Belki hiçbir sorun yok ama kendi içinde huzursuz olabilirsin. Ama bunları insanlara yansıtmak zorunda değilsin. Biraz ağrıma da gitti. Hani niye şimdi bu hallerimi paylaşamayacaksam onlar niye var yanımda tarzı. Sonra dedim ki sen bir şey paylaşmıyorsun ki. Hani sen bir sorun olduğunu belirtiyorsun onlar iyi misin dediği zaman iyiyim diyorsun. Hani anlat bak biz buradayım dediği zaman kapılarımı kapatıyorsun ama müthiş bir olumsuz enerji yayıyorsun. Hani böyle de olmaz. O yüzden dedim ki ya olduğu gibi insanlara anlat benim böyle böyle sorunlarım var ben şu an bunlarla uğraşıyorum o yüzden bu haldeyim. Ya da dedim o olumsuz enerjiyi yayma.

T: Hangisini seçtin?

D: Olumsuz enerjiyi yaymamayı. Çünkü insanlara bir şey anlatmam.

T: Neden?

D: Hiçbir şey çözülmeyecek uzadıkça uzayacak meseleler. Bilmiyorum hiç hoş değil. (sessizlik)

T: Ailenle aran nasıl?

D: Ailemle aram ne iyi ne kötü minimum iletişim gerçi bu aralar biraz daha şey iyi evet.

T: Nereden biliyorsun nereden anladın?

D: Evet ailemin içine girdim çünkü. Yani iletişim kuruyorum yemek yemezsem bile sofrada oturuyorum onlarla birlikte. Bir de uyku şeyini de çözdüğüm için mesela bizimkiler çok erken kalkardı normalde saat 8’de en geç kahvaltıda olurlardı. Ben 9-10 gibi kalktığım için o kahvaltı şeyinde olmazdım. Şimdi onlarla birlikte kahvaltı yapıyorum gün içerisinde onlarla birlikte uyumadığımdan dolayı yanlarında olabiliyorum. E bir de ders çalıştığım için çok da karışmıyorlar. Çünkü çok yoğun bir şekilde çalıştığımı da görüyorlar. İyi gibi.

T: Kendine acımayı bırakmışsın.

D: Bu bir yere varmıyordu çünkü. Hala kendimi sevmiyorum ama en azından acımiyorum da.

T: Peki şefkat?

D: Başkalarına duyabiliyorum ama hala kendime duyamıyorum.

T: Niye hala kendine duyamıyorsun?

D: Yeni yeni bir şeyler başlıyor ve hala bir insan.

T: Biraz parantez içinde şu ifadeyle şefkat tam olarak senin için ne?

D: Şefkat tam olarak benim için ne? Bakıldığı zaman böyle koşulsuz kabullenme ondan sonra bir sarıp sarmalama hali benim için. Yani sarıp sarmalama hali benim için şefkat. Düşüğünde kaldırmak, elinden tutabilmek böyle bir hal benim için.

T: Acımayla arasındaki fark ne? Zihninde nasıl betimleniyor?

D: Şimdi acımada şey yoktur. Samimiyet olduğunu düşünmüyorum. Şefkat samimi ama acımak çok daha büyük bir insan gibi düşünüyorum. Ya işte şu sıkıntı var ilk seansımda

bahsetmiştim. Kavramlar benim için çok böyle farklıdır anlamları çok farklıdır ve nesnel şeylere dönüşebilir. Şefkat ve acımak da şu an benim gözümde şefkat küçük bir çocuk acımak çok daha büyük bir adam.

T: Peki o adamın özelliği ne?

D: Hırçın, incitebilen. Acımak insanı incitebilen, gururunu kırabilen ve her an gidebilecek bir şey.

T: Şefkat.

D: Şefkat öyle değil şefkat biraz daha sakin, gülümseyen.

T: Pofuduk.

D: Evet biraz daha pofuduk. Şey Ters Yüz diye bir animasyon var bilmiyorum hiç izlediniz mi? Muhakkak öneririm. Duyguların insanın kafasının içerisinde duygular var. Öfke, neşe, üzüntü, işte mutluluk böyle bu tarz duygular var ve bunlar gerçek karakterler halinde. İşte beyni onlar yönetiyor. O an üzüntü kumandayı böyle kocaman bir kumanda salonu var beyninde onlar yönetiyor. Benim için de şu an öyle bir hal aldı yani. Şefkat biraz daha böyle küçük, tatlı, hiç gitmeyecek, sarıp sarmalayabilecek ve o küçük olmasına rağmen elini uzattığı her yarayı iyileştirebilecek bir şey. İşte böyle bir gözünüzde solmuş bir bahçe düşünün. Elini attığı zaman yeşeren şeyler böyle bütün o solmuş bahçeyi yeşertebilecek güçte tatlı bir şey şefkat ve canı acıtmayan, incitmeyen bir şey. Ama acımak incitir. Karşı tarafı da incitir. Bir süre sonra da gidecek bir şeydir yani acımak sürekli kalmaz. Hoca diyor ki ben nasıl bir insanla oturuyorum?

T: Devam et.

D: Öyle hayatımda yaptığım en büyük yanlışlardan biri belki kendime acımaaktı. İnsanların bana acımasına izin vermektir.

T: İnsanlar da sana acıyordu.

D: Acıyordu. Yani duygusal olarak çöküntüde olan bir insan yanında olmamız lazım olmazsak daha çok çökecek. Bu şefkatten kaynaklı bir şey değilmiş tamamen acıdıkları içinmiş ve ben o zaman da bunun farkındaymışım ama sorun yok kalsınlar da acıyıp kalsınlar ama acımak kalmıyormuş. Acımak bir süre sonra insanı terk eden bir duygu.

T: Peki hoşuna gidiyor muydu?

D: Acıdıkları için değil gösterdikleri ilgi. Acımaları değil. Şimdi bir şey olduğunu farkındayım bir ilgi olduğunu farkındayım ama ben bunu sevgiden ve şefkatten dolayı zannediyordum. Zamanla acıdıkları için olduğunu fark ettim. Gittikten sonra. (sessizlik)

T: Kriz durumlarında ne yapılacağına dair bir bilgin var mı ?

D: Hayır. Otokontrolümü sağlamaya çalışıyorum ama hocam derin derin nefes alın falan dersiniz atarım kendimi şuradan aşağıya (gülerek). Çünkü ben tamamen beynimi kapatıyorum kriz anlarında. Çok artık eskiden çok daha sıkı. Yani gün içerisinde 4-5 defa böyle beni cinnet halinde görebilirdiniz. Ama mesela şu an herhalde aylar sonra ben böyle kolay büyük bir kriz hatta çok uzun süre sonra bu kadar.

T: Peki krizin içinde krize giden yolu tahmin edebiliyor musun yoksa birden mi oluyor? Birazdan şey olacak yine kötü olacağım mı diyorsun yoksa?

D: Hayır aniden parlıyorum. Ya aslında bu seferki hatam hayatım boyunca hiç böyle bir kriz yaşamamıştım. Çünkü niye? Kriz öncesi sanki kendi kendime şey yaptım yani ben bir olay yaşadığım zaman o olayda aniden parlarım normalde. Ama bu sefer sabah saat 9'da

öğrendiğim şeyi bekledim bekledim sustum ya bir şeyleri kendi içimde halletmeye çalıştım. Hani o kriz olmasın diye. Ama karşı tarafta atağa geçip karşı taraf saldırıya geçince ben parladım. Yoksa yine parlamazdım ama o zaman ne olurdu? Kişiyle olan iletişimim tamamen biterdi. Eğer o patlama olmasaydı mümkün değil ben o kişiyle şu an olduğum kişiyle o iletişimi sağlayamazdım. Kriz iyi oldu ama bu kadar büyük boyutta olmasaydı daha iyiydi herhalde. Çünkü bir 4-5 gün elim sargıdaydı benim o şey anında ben diyorum ki ...(kendi) kendini kontrol et. Normalde o kriz anında yaptığım hareketler vardı benim. Ellerimi bacaklarımın altına şöyle şu şekilde bu şekilde durmaya çalışırdım. Çünkü elimi sağa sola vurmak gibi o öfke anında onu hala kontrol edemiyorum o yüzden böyle kendimi sıkıp şey yapma huyum vardır bir yerlere vurmayaım diye. O an o dünyaya dönmeye çalışıyorum çok farklı yerlere gidiyorum. O ana dönmeye çalışıyorum sakinleşmeye çalışıyorum bu yüzden de ellerimi bacaklarımın altında tutarım bir yerlere vurmamak için. Ama o öfke o bağırma çağırma sırasında bir yerden sonra bende gidince demek ki o arada bir yere vurmuşum. Şey kapının şu arası var ya açılma yeri duvarla olan oraya vurmuşum kolumu. Hala bile şiş daha tam inmedi.

T: Şu anda iyi mi? Acı hissediyor musun şu an?

D: Acımıyor ama hala şişi duruyor. Şeyler falan da var kedinin yaptığı izler belli ama bunları ben kendim yapmışım muhtemelen. Tam böyle vurma noktasında. Acımıyor ama şişi hala duruyor yani. Öfke şeyini evet artık çok zor öfkeleniyorum ama hala çok büyük tepkiler verebiliyorum. Babamlar duysa kız 22 yaşına girdikten 2-3 gün sonra yine cinnet geçirip hastaneye kaldırılıyor. Babam diyecek ki senden zaten hiçbir şey olmaz boş ver.

T: Babanla aran nasıldı bu hafta?

D: Babamla aram bu hafta iyi yani anneme kıyasla babamla hep aram daha iyi olmuştur. En son seansa geldiğim zaman buradan çıkıp ona gitmişim 1,5 saat kafasını orada ütüledim ciddi anlamda 1,5 saat. Babam da şey dedi sen gidip orada enerjini atamayınca bana mı geldin? Bir de gidip ona çemkirdim orada. Beni olduğum gibi kabul etmiyorsunuz baya orada ben konuştum babama. Niye bunu yapıyorsunuz? Niye olduğum gibi olamıyorum sizin yanınızda niye sürekli işte farklı şey yapıyorsunuz falan? O da baya uzun süre konuştu hani düzelir yoluna girer ...(kendi) hani biz anne ve babayız yani olduğu gibi kabul etme kavramı hani illaki bir şeyleri değiştirmeye düzeltmeye çalışırız yani dedi. Hani bu istemsizce olan bir şeydir. Ama dedi hani herkes hayatta istediğini alamaz yani. İsteddiği gibi biri olamaz. Dedim ben bunun mutsuzluğunu yaşamak istemiyorum ama. O da işte daha çok yolun başındasın kendi ayaklarının üzerinde durduktan sonra zaten belli bir noktadan sonra zaten istesen de biz sana karışamayacağız. Ben de söyledim dedim ki hani hep söylediğim bir şey zaten ben er ya da geç o evden çıkacağım. Ama güzellikle çıkmak istiyorum. Dönüp o kapıyı çalabilecek yüzüm olsun istiyorum. Dedim bu şekilde devam ettiği müddetçe benim o eve girmek gibi bir derdim olmayacak asla dedim. Çünkü o şeyi kapatıyorsunuz yani. Çok zor dedim annemle yaşamak, annem çok zor bir insan. Evet dedim farkındayım annem çok zor bir insan. Seni neleri tolere ettiğinin ben farkındayım ama dedi 40 yaşına gelmiş bir insanı değiştirmek ...(kendi) mümkün değildir artık dedi. Çok zor dedi hele de annen gibi katı sınırları olan bir insanın. Hani dedi sen biraz daha bana çekmişsin o konuda biraz daha kendi içinde bir şeyleri tolere edebiliyorsun. Annen öyle değil dedi. Ne düşünürse neyi hissediyorsa söyler ve olmasını ister. Hani alttan alacağız yapacak bir şey yok. O öyle söyleyince ben daha çok çıldırıyorum. Niye hep alttan alan ben oluyorum tarzında. Hiçbir yere varılmamış sayısız konuşmalardan biri daha gerçekleştirildi. Ama en azından anlattım yani kendimi sonuçta.

T: Dinliyor, anlıyor mu?

D: Babam çok iyi dinleyici ve iyi bir anlayıcıdır ama bir şeyi değiştiremez. Baskın karakter annemdir. Yani benim doğrularım ona göre de doğru evet haklısın diyor yani bu noktalarda. Tabii ben olmak istediğim uç noktadaki ...(kendini) babama söyleyemiyorum yani. O ...(kendi) çok uç bir (kendi) çünkü farkındayım onun. Ama en azından bir şeyler de olsa ya en azından kendi doğrularımı ve yanlışlarımı ona söyleyebiliyorum. Benim için bu yaptığınız yanlış ve benim bu yaptığım doğrudur diyebiliyorum yani. Enerjik ...(kendi) daha iyi.

T: Enerjik (kendi) daha iyi.

D: Yani daha az somurtkan ve insanları daha az huzursuz eden bir ...(kendi).

T: Peki kendisine karşı nasıl?

D: Kendime karşı da aslında enerjili olma halini seviyorum ben. Daha zor gerçi çok hızlı değişiyor tek başımayken çok çok hızlı değişiyor. O yüzden sürekli destekleyici bir şeyler olması gerekiyor.

T: Biraz açabilir misin?

D: Ya mesela işte üzüntülü bir fon dinlemek yerine daha böyle ya huzur verici bir şey dinlemem gerekiyor bu ara Tibet çanlarıyla alakalı şeyler dinliyorum. Onlarla uykuya dalıyorum. Kafamı yemem an meselesi herhalde. Bir şekilde ya da yazılarda böyle destekleyici bir şeyin olması gerekiyor. O enerjik ...(kendinin) sürekli gün yüzünde kalabilmesi için. Çünkü benim en büyük sorunlarımdan biri çok hızlı değişen ruh halim. O ruh hali eğer desteklenmezse bir anda o yerdeki yıkık ...(kendine) geri dönebiliyorum.

T: Sık sık oluyor mu bu?

D: Değişen ruh hali mi yoksa yıkık ...(kendi)?

T: Değişen ruh hali.

D: Çok sık.

T: 10 dakika içerisinde oluyor mu?

D: 10 dakikadan daha kısa süre. Ben mesela şu koltukta oturduğumda sürekli böyle bir şeyleri kendi içimde tetikliyorum. O an olmasını istediğim (Kendini) ortaya koyuyorum zorlamayla biraz. Şey de yapıyorum. İçimde böyle mızraklar var benim. Sürekli farklı karakterde (Kendiler) dizili. Ben sürekli o mızraklarla arkadan dürterek onu ortaya sürüyorum yani bu şekilde çok hızlı değişiyorum. Bu da yoran bir şey çok yorucu bir şey.

T: Neye bağlıyorsun bunu?

D: Borderline. Yani direkt aklım orada olduğu için direkt net ona bağlıyorum ama neye bağlıyorum? Şey bir karakterim karmaşık bir karakterim var herhalde ona bağlıyorum. Renkli bir kişilik her renk var o yüzden biraz kartlar hani hızlı dağıtılıyor kafamda bir şeyler. Çok hızlı düşünüyorum. Bundan kaynaklı da olabilir. O yüzden çok hızlı konuşurum. Çünkü düşüncelerim o kadar hızlı değişir ve o kadar şimdi kafasının içinde ses vardır insanın. Dil o sesi tercüme eder sadece dışarıya söyler. Benim kafamın içindeki ses o kadar hızlı konuşuyor ki mecburen ona ayak uydurmak zorunda kalıyorum. Bu kadar hızlı düşünen genel olarak hızlı olan bir insanın doğal olarak hızlı bir şekilde ruh hali değişiyor. Artık büyütüyorum gözümde. Eskiden bu çok büyük sorundu. Ya sürekli işte çok hızlı ruh halim değişiyor çok yorucu ne yapacağım ben bir an mutluyum bir an üzüntülüym. Hani bu şey olmuyor. Gündem haline getirmemeye çalışıyorum. O an evet çok müthiş bir enerjim varsa direkt onu pozitif bir yerde kullanmaya çalışıyorum. İşte o an müthiş bir enerjim var. Otur teze başla (Kendi), otur şu dersi yap. Çünkü biliyorsun bitecek bu enerji oturduğun yerde bitmesin. Çünkü ben otursam da bitecek ben bir şeyler peşinde koşsam da o enerji gidecek yani o enerjik halim. O yüzden diyorum (Kendi) otur hemen bunu hallet nasıl olsa geçecek mutsuzluk hali şey enerji hali. Mutsuz olduğum zaman da işte dediğim gibi şu an ona izin vermemeye çalışıyorum. Biraz daha farklı şekilde çevirmeye çalışıyorum çünkü onu hala onu kontrol edebilecek şeyde değilim. O hale kapılırsam o hal beni alır götürür. Onun karşısında duramıyorum.

T: Şey bu tanıyla ilgili sanki kaygın biraz azalmış.

D: Çok umurunda değil artık. Bu logoterapiyle alakalı işte şeylere baktıktan sonra biraz oturdu hani.

T: Çünkü sen ilk buraya geldiğinde tanıyla ilgili çok korkun vardı bipolarla ilgili.

D: Hocam ne kadar video varsa ne kadar bununla alakalı şey varsa ben oturup hepsini izledim. En son işte border tanısı konmuş kişilerin youtube şeyleri var. Zaten hangi akla hizmet onu oraya koyuyorlar yani ne kadar border tanısı konulmuş kişi varsa hepsini izledim. Bir tanesi zaten suçlu yani uyuşturucu bağımlısı bir suçluydu orada ne işi var? Yani hiç mantıklı şeyler değil kesinlikle şikayet edilmesi gereken şeyler artık böyle şey kafasına girdim hani sen busun ve bundan kurtuluş yok. Psikiyatriste gitmen gerekiyor tekrar psikiyatriste gittiğim zaman da verilen ilaç artık stabil hale geldi bana. En son etki eden ilacı verirler size düzenli şekilde gitmişseniz. Rexapin verecekler Rexapin de 2 hafta hatta aynen etki süresi 2 hafta. 2 ay boyunca müthiş bir şekilde etki edecek sonra etkisini kaybedince dozaj artıracaklar. Sürekli bu döngü devam edecek. İlaçlardan asla kurtulamayacaksın. Evin içerisinde 2 tane akıl kurdu var. Biri ...(baba mesleği) bir tanesi ...(anne mesleği) ve antidepresanların beyne zarar verdiğini söyleyen insanlar. Bir de onlarla savaşıyorsun. ...(kendi) yol yakırken vazgeç. Tamamen savaşmak istememden kaynaklanıyor benim şu an psikiyatriste gitmemem.

T: Peki geçen seansta şey demiştik. Ya bunlar kesin tanı değildir bunlar hipotezdir bunlar ve şöyle bir cümle kurmuştun. Yani senin tanın senin hikayendir. Bunun üzerine hiç düşündün mü?

D: Bu 3 hafta şey demiştiniz kendi hikayeni yazmaya başlayacaksın. O herhalde benim en çok düşündüğüm olaylardan biri. Tanı herhangi bir şekilde değişebilen bir şeydir. Şimdi biz tanı koymak için bile 6 ay bir süre bekliyoruz bir kişiye tanı koymak.

T: Yani DSM öyle diyor.

D: Evet yani DSM'ye göre 6 ay boyunca beklenir 6 ay boyunca aynı şeyleri gösterir. DSM'ye göre evet ben gerçekten sorunlu bir insanım. Çünkü değil 6 ay değil upuzun süredir böyle. Ama şöyle de bir şey var. Bir kişide bir hastalık olabilir tarzında bir şey yoktur. Yani her insan aslında zaman zaman bazen şizofren olduğumu da düşünürüm. Çünkü şizofrenin bütün belirtilerini taşıyım. Bazen panikatak bir insan olduğumu düşünürüm. Yani bütün bu süreç içerisinde aslında duygu yoğunluğuna göre kişi kendi kendine bile tanı koyabilir. Aslında hepimiz hastayız şeye bakarsanız teze bakarsınız. Ama mesele bir tanı sahibi olmak şu hastalığım var buyum var şuyum var falan değil. Bir süreç yaşıyorum bir hikâye benim önümdeki. Kendi hikâyemi yazmaya çalışıyorum. Hani diğer insanların aksine önüme koyulan hikâyeyi 22 yılda sildim hala silmeye çalışıyorum bir şeyleri bir yerden de yazmaya çalışıyorum.

T: Ama benim hikayem.

D: Ama benim hikayem. Bana ait ben ne istersem o olur. Ben çok zorlasam şizofren de olurum. Ama yapmayacağım bunu. Hani bunca zaman şey için uğraştım ben. Beni kalıplara koymasınlar. Kimse beni kalıba koymasın diye. Şimdi kendi elimle onu yapmayacağım. Kendi elimle gidip kendimi borderline kalıbına sokmayacağım. Yapmayacağım yani bunu. Ben hala o kalıplara sığmayan hiçbir kalıba uymayan şekilsiz şemalsiz biriyim. Ve öyle de kalmak istiyorum. Bir tanı kalıbına sokmayacağım kendimi. Belki bu kararı aldığımdan dolaydır tanılar korkutmuyor. Evet her isteyen her istediği tanıyı koyabilir yani. Şimdi gerçekten akıl hastası olduğumu düşündüğüm bir psikoterapistle tanışmıştım. ...(terapist) zaten adam sonradan öğrendim doktorluktan men edildiğini yani ondan sonra işte psikologluğa geçtiğini. Gökyüzü bilimiyle ilgilenen bir hocaydı. İnternet üzerinden buldum. 2 seans gittim adam ilk seansta bana bipolar tanısını koydu. İlk seansta ve telefon görüşmesiyle yapılan ilk seansta. Ne bir test yapmış ne bir şey yapmış hiçbir MMPI bile yok onda desem ona göre yaptı böyle bir sonuç elde etti. Yok yani. Konuşmayla ilk seansta

bipolarsın dedi. E şimdi önüne gelen bana teşhis koyabilir mi? Koyabilir. Ben de koyabilirim önüne gelen teşhis. Birkaç tane şatafatlı hastalık ismi biliyorsanız alt sınırlarında olan özellikleri de biliyorsanız koyarsınız yani. Ben de koyarım ama ona izin vermeyeceğim. Bu kadar ciddiye almayacağım bir şeyleri.

T: Bu ruhsal tanı dediğimiz çok şey hızlı gelişen kavramlardır. Ama şu anda gelinen noktada yani tanımlar kalıptır ya. İnsan çeşitlidir. Yani sonuçlara bakarak tüm sonuçlar olmasına rağmen hepsinin hikayesi farklıdır. Hani 2. seansta hocam tanım nedir diye sormuştun.

D: Kafayı takmıştım çünkü. Bir şey olsun ve ya o benim için pes edişti. Bir şey olsun ve ben bırakayım.

T: Pes ediş.

D: Bir tanım olsun kabul edeyim ve uğraşmayım artık. Bir şey olduğu zaman ...(kendi) sen zaten borderline'sın ya da bipolarsın uğraşma yani bırak gitsin. Ama işte dediğim gibi bu belki kendime yapacağım en büyük haksızlıktı yani. Çünkü o kadar uzun süre bütün bir yaşam hikayesini silmişim sırf o kalıplara girmemek için sırf herkes gibi olmamak için. Şimdi kendi elimle hadi bana bir tanı koyun ben onun sınırları içerisinde yaşayayım diyorum. Bu kendime yapacağım en büyük haksızlıktı belki de. Logoterapi ya da seanslar sayesinde kafama saksı düşmediğine göre seanslar sayesinde bir şeyleri fark edince ben bunu fark ettim artık.

T: Zamanımız bitti. Seansı bitirmeden önce söylemek istediğin bir şey var mı?

D: Hayır. Teşekkür ediyorum.

T: Haftaya görüşürüz.

D: Görüşürüz.

Seans 6

T: Merhaba, Nasılsın?

D: İyiyim (gülerek). Siz nasılsınız?

T: Teşekkür ediyorum. geçen hafta görüşmedik.

D: İşte 1 önceki hafta zaten şey yaptım sınavlara böyle biraz biraz bakmaya çalıştım. Konular çok birikmiş. Her zamanki gibi son haftaya bırakan ...(kendi) her seferinde diyorum ki bir daha sona bırakmayacağım ama yine sona bırakıyorum. O yüzden baya şeydi benim için.

T: İki hafta nasıl geçti ?

D: Yani genel durum iyi gidiyor aslında.

T: Nasıl iyi?

D: Kendi içime dönük gidiyor.

T: Biraz açıklar mısın?

D: Yani insanlarla 0 iletişim.

T: 0 iletişim. Kendinle...

D: Kendimle çok konuşuyorum.

T: Çok.

D: Çok konuşuyorum yani. Bir şey olduğu zaman kendi kendime tartışıyorum. Mesela bir konu oldu. Karşıdakiyle halletmek yerine kendi kendime hallettim.

T: Mesela.

D: Biriyle bir arkadaşımın kavga edeceğimiz belli yani olay kavgaya doğru gidiyor artık. İşte vakit ayırmıyorsun diye geldi inatla söylüyorum diyorum ki sınav haftam günde 2,5 3 saat uykuyla duruyorum zaten sürekli ders çalışıyorum. Evet telefon benim sürekli elimde hem bilgisayar açık hem telefon hem tablet. Şu an herhangi bir kitap üzeri gitmediğimizden

dolayı bütün bilgiler zaten internet üzerinde. Eleme sistemi dediğin sistem internet ağıyla olan bir sistem. Telefon zaten elinde olmak zorunda. İşte yok zaten sen böylesin. Hayatında bir insan olsun bütün ilgini odağını o insana ver. Geri kalan kimse senin umurunda olmuyor.

T: Bunu diyen bir arkadaşın.

D: Hıhı yakın arkadaşım. Haklı da gerçekten böyle çok yönlü bir insan değilim. Her insana eşit sevgiyle davranır mıyım? Hayır benim odağımı topladığım bir insan olur genellikle merkezde. Ona yoğunlaşıyorum bütün ilgimi alakamı o insana yönlendiririm. O konuda haklı. Sonra işte uzun bir mesaj attım. Ben o mesajı gönderseydim gerçekten şey olacaktı çok daha büyüyecekti kavga çok daha farklı yerlere gidecekti. Sonra mesajı sildim kendi içimde düşündüm hani bu mesajı atmamın ne gibi faydası var? Artıları eksileri neler? Atarsan (kendi) konu çok daha uzayacak tamam eğer onu kaybetmekten korkmuyorsan bile başın ağrımasın. Niye boşu boşuna laf dalaşına gireceksin ki? Öyle kendi içimde artılarını eksilerini.

T: Artıları eksileri ne?

D: Yani bu mesajı atarsam bana ne gibi faydası olacak?

T: Onu anladım. Birkaç örnek verebilir misin?

D: Yani mesaj atsam gidecektim ve kafam rahatlayacaktı sürekli tartışma halinden kurtulacaktım. Başka ne gibi bir artısı vardı? Kendimi ifade etmiş olacaktım karşıdaki insanın en azından anlayabileceği hale sokacaktım. Eksiler de ben ne yaparsam yapayım o kişi yine anlamayacaktı. Çünkü herkes kendi sınırları içerisinde bakıyor olaya ve farklı yerlere gidecekti olay. Artılarına eksilerine bakınca ben de o mesajı sildim tamam haklısın dedim sadece. Birkaç gün sonra kendi kendine özür diledi. Herhalde annemle konuşmuş annem ne yapıyor ne ediyor diye annem de çok yoğun sürekli ders çalışıyor hiç uyumadan ders çalışıyor. Bir ara o kadar böyle şey yaptım yetişmeyecek tez diye masamın başında uyuyakaldım. Bizimkilerin beni o halde görmesi demek evin içinde cinnet demek. İşte son dakikaya bırakıyorsun hep böylesinlerle. Annem biraz devreye girdi özür diledi yani ben de özürlük bir şey olmadığını söyledim ama genel olarak 2 haftadır kendim içinde bir şeyleri hallediyorum. Çok sakınım.

T: Kendinle konuşuyor musun?

D: Çok.

T: Ne diyorsun kendine?

D: Benim öncelerde yaptığım bir şey vardı. Çok önceleri yapardım. Gece yatağa girmeden önce hatta girdikten sonra ruh kavramını seçiyordum hocam elle tutulur bir şey olduğunu düşünün. Ruhunuzu bedeninizin içinden çıkarttığınızı düşünün. Bunu kendiniz yaptınız ve yatağınız üstünde ruhunuz bedeninize baktığınızı. Her şeyiyle onu karşısına alıp konuştuğunu gün içinde olanları analiz ettiğini düşünün. Ben bunu yapardım. Doktorlarımdan bir tanesi psikiyatristlerimden bir tanesi bunu yapmamın akıl sağlığıma zarar olduğunu söylemişti. Bunu yapmaktan vazgeç demişti. Çünkü dış dünyayla olan bütün bağlantın kesiliyor ve kendini çok fazla suçluyorsun demişti. Her şey için kendimi suçluyordum artık. Bu 2 haftadır onu yapmaya başladım. Yani tam anlamıyla bir ruhu çıkartma değil ama soruyorum kendime işte şu an mutlu musun ya da işte bu insanın hayatında olması sana ne gibi faydalar sağlıyor? Çok artı eksi dediğim kavramı çok fazla uygulamaya başladım. Mesela ben bahsetmişim ailemle oturmam onların aktivitelerine dahil olmam. Şu an mesela onlar ... (yer ismi) gittiler ben buraya geldim. Yani hala böyle şeyim yoktur. Ama mesela geçen film izliyorlardı odada yanlarına gittim onlarla birlikte izledim. Hatta babam şey diyor. Hangi dağda kurt öldü de sen geldin yanımıza? İşte ne biliyim okey oynuyorlardı onlarla birlikte oturdum okey oynadım. Hani bu tarz şeylerle biraz biraz bile olsa ortaya çıkmaya çalışıyorum şu anlık. Çünkü artısı daha iyi gibi geliyor.

En azından onların içine karışınca biraz daha az muhalefet olmaya başlıyorlar bana diye düşünüyorum ya da deniyorum en azından. Çok konuşuyorum bu ara kendi kendime.

T: Bu kendi kendinle konuşma veya üstten bakan ...(kendi) biraz şey yapabilir misin tanıtabilir misin onu?

D: Şey yok hocam kalemleri saymaya tekrar başladım. Öyle bir takıntım vardı benim. Gittiğim yerdeki kalemleri sayıyordum işte basamaklardaki şey kaç defa düştüm. Sonrasında bilmiyorum bir süre sonra geri gitti. Ama şu an o tekrar başlamış kafamda şey yaptım. Kendi kendine konuşan ...(kendi).

T: Yani kendi kendine ...(kendi) değil de üstten bakan ...(kendi) nasıl bir ...(kendi)?

D: Üstten bakan ...(kendi) dünyanın en idealist gerçekten en mantık çerçevelerinde yaklaşan ...(kendisi). En sakın, olaylar karşısında çok soğukkanlı yani müthiş bir ...(kendi) o üstten bakan ...(kendi). Bir olay karşısında sinirleneceği bir olay karşısında bile güler yüzlü davranan, sakın kalan böyle çok farklı bir ...(kendi) o ...(kendi) gerçekten. Olmak istediğim ...(kendi) o herhalde. Hani özgürlük bir derdi yok onun. Kendi sınırları içerisinde özgürlüğünü ilan edebilmiş biri.

T: Kendi sınırları içinde.

D: Ya ona çizilen sınır var onu kabul ediyor ve o sınır içerisinde kendi özgürlük alanını yaratıyor. O ...(kendi) gerçekten gıpta ettiğim bir ...(kendi) ve aklımı kaçırmama sebep olacak durum da ...(kendinin) hani aslında kendi yarattığım bir şey olmasıydı. Hani insanların bana çizdiği bir rol model değildi. İnsanın kendi taslağını uygulayabilmesi daha kolaydır. Yani o yüzden bende çok büyük çatışmaya sebep olmuştu. Evet o ...(kendi) olabileceğim bir ...(kendi). Ama niye olamıyorsun?

T: Şimdi şeyi sorayım. Bu bahsettiğin ...(kendi) çok şey değil çok ultra seviyede yani olağanüstü insanlık.

D: Yok hayır.

T: İstesen olabileceğin bir (Kendi).

D: Tabii olabileceğim bir (Kendi). Ama işte tek şeyi (Kendi) ortada yaşayan bir insan. Ben ise uçlarda yaşayan bir insanım.

T: Evet. İşte o (Kendinin) biraz daha özelliklerinden bahsedebilir misin? Hangisi olmak istediğin?

D: Sakin. Önce çok ben böyle akli beş karış havada denilen tiptenim enerjim o yönde çok büyük bir enerjim var ve insanların çocuk gibi görebileceği enerjiye dönüşebiliyor çoğu zaman ne yazık ki ya da ben öyle düşünüyorum. ...(kendi) böyle daha sakın hani evet müthiş bir aurası var onun gerçekten çok büyük geniş bir aurası, enerjisi var. Ama bu enerjisi sakinlik ve dinginlik noktasında. Güler yüzlü, asla somurtmayan, asla sesini yükseltmeyen, belli bir perdeden konuşan bir ...(kendi). Çok sakın çok mantıklı ...(kendi), soğukkanlı biri.

T: Soğukkanlı. Bu ideal ...(kendiyile) gerçek ...(kendi) arasındaki makas ne kadar sence?

D: Çooooook. Bir defa gerçek ...(kendinin) belli bir yolda ilerleyebilme şeyi yok yani.

T: Gerçek ...(kendinin)

D: Hıhı.

T: Şu anda karşımda oturan kim?

D: Gerçek ...(kendi).

T: Tamam.

D: Yani hani şey desem hadi ...(kendi) onun gibi davran bir süre davranırım. Bir gün.

T: Rol yaparsın.

D: Rol yapma şeyi. Hani dikkat ederim. Her yaptığınıza dikkat ettiğinizi düşünün. Sesimi daha kısık tutarım daha sakın davranmaya çalışırım ama bir olay olduğu zaman hem o birikmiş hem de olan ...(kendinin) birleşmesiyle çok daha büyük patlamalar meydana gelebilir ya da bir süre sonra unuturum rol yaptığımı ve eskiye geri dönerim.

T: Peki mesela şu an senin durumun diyorsun ki iyidir şu anlık. 3 gün sonra 5 gün sonra kötü olma ihtimali var mı?

D: Var.

T: Yüksek mi?

D: Çok yüksek.

T: Peki o yüksek olunca ki yine büyük ihtimalle yine olur değil mi?

D: Hıhı.

T: Peki sence ideal ...(kendi) ile gerçek ...(kendi) nasıl birbirine yakınlaşır? Çünkü ideal ...(kendi) da biraz kendisinden ödün vermesi lazım gerçek ...(kendi) da bir şeyleri kazanması lazım. İlk başta hangisinden başlayalım? İdeal ...(kendi) mi gerçek (Kendi) mi?

D: Gerçek ...(kendinin) vermesiyle çok şey var idealin daha az.

T: Yani gerçek ...(Kendinin) vermesinden çok kazanması gereken şey.

D: Hah kazanması gereken şey.

T: O zaman gerçek ...(kendinden) bahsedelim değil mi?

D: Sakinlik kazanması gerekiyor ve bunu büyük ölçüde kazandı gerçekten. Yani hem terapiye başlarken hem ya okulun kapandığı zamanki ...(kendiyile) şu anki (kendi) kesinlikle bir değil. Asla bir değil.

T: Onu biraz açar mısın?

D: Yani okulun kapandığı zamanki ...(kendi) Bingöl'de kaçtı gitti yani okul kapanmadan ben kaçtım gittim. Çünkü sakinliğimi koruyamıyordum, soğukkanlı kalamıyordum, sürekli bir ağlama krizleri, yapamıyordum yani kalamıyordum. Buradan giden (Kendiyile) geri dönen ...(kendi) yani şu anki olan (kendi) kesinlikle bir değil. Asla bu konuda hakkını yiyemem (kendinin) ama daha sakin, olaylar karşısında daha soğukkanlı yaklaşabiliyor, patlama noktaları çok uç noktalar olduğu zaman olabiliyor. Şu an sadece kendiyile olan iç savaşı kaldı. Hani ben (kendine) şeyi kabullendiremiyorum üzüntünün, korkunun, sinirin, öfkenin normal duygular olduğunu kabullendiremiyorum.

T: Güzel. Bunu tekrarlar mısın?

D: ...(kendine) üzüntünün, sinirin böyle kötü duyguların normal olduğunu kabullendiremiyorum.

T: Ne zamandan beri başladın bu kabul ettirmeye?

D: Ne zamandan beri başladım? Terapi başladığından beri.

T: Yani çok kısa bir zaman. 1 ay.

D: Çok kısa bir süredir.

T: 1 ay 1,5 ay.

D: Yani gerçekten o konuda büyük yol kat ettim bazı konularda ama ...(kendi) hala böyle şeyin korkusunu yaşıyor. Mesela bugün gelirken size şeyi soracaktım hocam sizce okullar açılır mı?

T: İnşallah açılır diye umut ediyorum.

D: Bunun korkusunu yaşıyorum içimde.

T: Açılmama mı?

D: Açılmasın.

T: Ha açılmasın. Niye açılmasın?

D: Çünkü insanlar gelecek benim o husumetli olduğum, problem yaşadığım, canımı çok yakan insanlarla. Şu an hala biliyorum varlıkları var yaşıyorlar, nefes alıyorlar ama uzaktalar yani. Onları görmek çok daha farklı. Onu düşünüyorum. Diyorum ki okullar açılırsa hani ne yapacağım nasıl tepki vereceğim? Metin Hoca'ya söyleyeyim diyorum şimdi terapileri bitirelim okullar açılınca devam edelim. Yani çünkü korkuyorum. Bu kadar bir şeyleri iyi noktaya getirdikten sonra bir daha aynı şekilde bozulmaktan korkuyorum. Bunun da farkındayım. Yakın bir zaman ya da uzak bir zaman fark etmiyor ben yine o çöküş dönemine gireceğim. Ama istiyorum ki o çöküş dönemim bundan öncekiler gibi kötü

olmasın. Hani toparlamam yıllarımı almasın. Ya da bütün insan ilişkilerimi mahvetmesin. Kendime olan saygımı hala sevgi yok da saygımı bitirmesin yani. dönüp baktığım zaman ya ...(kendi) ne gerek vardı niye yapmışsın niye bu kadar heder etmişsin kendini dedirtmesin o çöküş zamanları. O yüzden okulun açılmasından çok korkuyorum.

T: İnsanlardan korkuyorsun.

D: İnsanlardan korkuyorum. İnsanlardan diyemeyiz aslında.

T: Evet.

D: Böyle parmakla sayılabilecek birkaç insandan belli çünkü ben insan içindeyim şu anda. İnsanlardan korkmuyorum şu anki iletişim kurduğum dünya kadar insan var. Bir insandan birkaç insandan da değil.

T: Bir insandan.

D: Sadece bir insandan çünkü benim üzerimde etkiye sahip hala etkiye sahip tek bir insan var. Öyle en ufak şeyiyle hiçbir şey yapmasa bile bakışıyla ya da herhangi bir davranışıyla beni yerle bir edecek o potansiyelde tek insan var yani. O yetkiyi verdiğim tek insan var. (sessizlik)

T: Kendine acıma duygun nasıl? Devam ediyor mu?

D: Hayır sadece şefkat duyuyorum.

T: Biz şefkat ile acıma duygusu arasındaki ilişkiyi nasıl kurmuştuk hatırlıyor musun?

D: Evet onları birey haline sokmuştum ben gerçekten canlı insanlar gibi anlatmıştım size.

T: Şefkat ile acıma arasındaki fark nedir?

D: Şefkat daha böyle şirin, küçük, yazık bir şey. Acımak daha böyle hırçın, her an gidebilecek, zarar verebilecek kaba saba bir şey.

T: Harika.

D: Şefkat bir ağlama hali değil benim gözümde. Şefkat böyle tebessüm bir şekilde sarıp sarmalama hali. Gerçekten iyi gelme ve geçmiş olanda da değil şefkat anda kalmayla alakalı olan bir şey. Bu andayız evet bunlar yaşandı ama halledebileceğim şey sadece kendi üstüne fazla gelme tarzında bir şey şefkat.

T: Bir de acımadan senin kullandığın ifadeyi de kullanayım. Acıma saldırgandır hem kendisine hem ötekisine. İşte neden ben? Ama şefkat çok daha farklı. Şefkat insanın sadece kendisine değil çevresine doğaya herkese şefkat duyabilir. Tabii bahsettiğin gibi bu ağlamak değil. Terapinin ilk zamanlarında şey diyordun kendime acıyorum. Ama o şu anda biraz daha azaldı diyorsun.

D: Yok denecek kadar.

T: Tamamen yok denecek kadar çok iyi. Sadece 3-5 insan.

D: Bir insan. Şimdi 3-5 insan dedim başta husumetli olduğum 3-5 insan var hala bile. Artık husumet diye hani birbirimize tamamen alakamız kesildi ama çok olaylarda kesinti oldu bu. Başta öyle düşündüm 3-5 insan beni yaralayabilecek incitebilecek sonra bu okulun kapandığı süre içerisinde bile benimle iletişime geçtikleri zaman ya da herhangi eksi yönde bir şey yaptıkları zaman hiç iplemedim yani. en son işte 2 hafta olmadı bir tanesi saçma sapan yerde saçma sapan bir şekilde çıktı. İşte çevremdeki insanları sinirlendirebilecek kadar büyük bir olaydı. Ben sakinlikle güldüm geçtim sadece gerçekten bana etki edebilecek bir şey kalmamıştı. Ama bir insanın hala bile var diye düşünüyorum etki payı. Ona yetkiyi ben verdim ve farkında mıdır değil midir onu da bilmiyorum. Bilinçli olarak yapmaz mı? Ama yerle bir olabileceğim biri var hala yani.

T: Şimdi ilk başta şu 3-5 kişiden bahsedelim. Şimdi 3-5 kişiden kast ettiğin daha önce arkadaşların olan sonradan aran bozulan kişiler değil mi?

D: Hıhı.

T: Bu genel temaları illaki kendi aranda özel sebepler olmuştur aranızın bozulması ama genel tema ne?

D: Hiçbir şey.

T: Hiçbir şey.

D: Hiçbir şey.

T: Peki neden bozuldu?

D: Bana iyi gelmiyorsun diye gitmişti bir tanesi. Bana iyi gelmiyorsun yani. O dönem çok ağır depresyonda olduğum dönemdi. Ciddi manada ağır bir depresyon yani kötü bir dönemdi.

T: Bu nasıl hissettirdi sana? İyi gelmiyorsun lafı.

D: Ben de bir ilk başta şey uyandırdı nasıl yani ben hani herkese iyi gelmek zorunda mıyım bunun üzerine mi kurulu arkadaşlıklar? Sonra en başta dedim sadece 2 saat herhalde sağlık düşünme şeyi o şok anıyla niye ben sana iyi gelmek zorunda mıyım sence arkadaşlığımız bunun üzerine mi ilerliyor tarzında bir şeydi. Sonrasındaki uzun aylar boyunca ben niye iyi gelemedim nerede hata yaptım tarzında bir şeylere düştüm, kendimi suçladım çok uzun bir süre. Sonrasında da bıraktım ben antidepresan değilim dedim yani. İşte onu da son 3,5 4 aydır söylüyorum. Ben antidepresan değilim. Herkese iyi gelmek gibi bir zorunluluğum yok kötü dönemlerim olabilir. Olabilir yani yaşanabilir bunlar kendi seçimi gitmek kendi kararı. Ya kendi dayandırdığı temeller vardır illaki ...(kendi) şunu yaptı bunu yaptı ama bana söylenen sadece bana iyi gelmiyordur.

T: Kendini suçlaman ne kadar sürdü?

D: Kendimi suçlamam işte geçen yılın kasım ayında gittiler. Kasım, aralık, ocak, şubat, mart, nisan, mayıs 7-8 ay sürmüştür.

T: Peki şu andaki şeyin ne suçlama suçluyor musun?

D: Yok hayır.

T: Güzel. Hayatın olağan akışı içerisinde normal bir durum mi bakıyorsun yoksa ilgilenmiyor musun?

D: Tabii canım herkes gidebilir kalabilir. Yani ikisi arasında bir şey herhalde. Hem iplemiyorum ha çok takıldığım üzerine düşündüğüm kafa yorduğum bir mesele. Çünkü zaten yaklaşık 1 yılımı bunun yüzünden mahvettim yani.

T: Şimdi mesele şeydir bir şey düşüncesi vardır. Hayatın olağan akışı içerisinde çok doğal bir ilişki durumudur. Geçmişte hepimiz değil çoğu insanlar bu duruma gelmiştir. Çok samimi olduğun arkadaşlarla artık görüşmeme veya bazı şeyleri artık şey yapmama. İkincisi de taşlaşma, taşlaşma kavramını hiç işittin mi duydun mu sen?

D: Duygusuz hal, hissizleşme.

T: Yani genel hatlarıyla öyle diyebiliriz. Kendisini taşlaştırarak bu olaydan kaçmak. İşte hiç umurunda değilmiş gibi işte sen bu bağlamda neredesin?

D: Yok umurumda değilmiş gibi değilim. Gerçekten yaşayabileceğim yani onun için yapabileceğim her şeyi yaptı mı diyorum bu arkadaşlığı kurtarmak için? Evet yaptım. Sonrasında kendimi suçladım mı? Suçladım. Düzeltmeye yolunda adımlar attım mı? Attım. Onun yasını tuttum mu? Tuttum. Çok uzun bir süre yasını da tuttum, acısını da yaşadım, bir hatam varsa bedelini de ödedim. Yapabileceğim bir şey kaldı mı? Kalmadı. İçimde bir acısı kaldı mı? Kalmadı. Gelsin gibi telaşım var mı isteğim var mı? O da kalmadı. O zaman uğurlar olsun.

T: Güzel. Yasın 40. gününü de tuttum.

D: Yası çok uzun daha bir süre tuttum. Gerçekten bir ömür çıkmış gibi ben yas tutmuştum.

T: Şimdi yas kavramı bizim zihnimizde şey var 3-7-40. Bir de bayramlar. Yani 40. gün artık son gündür yas bitti artık günlük hayata devam edelim. Sen bu 40. gününde de yas tuttum mu?

D: 40. günün sonunda da yas tuttum, bayramlarda da yas tuttum, özel günlerde, doğum günlerinde hepsinde yas tuttum.

T: Çok iyi. Şimdi gelelim birine bir kişi. Onun yasını tuttum mu?

D: Çok uzun süre.

T: Bitti mi?
D: Hayır.
T: Sence kaçınıcı gündesin?
D: Kasım ayında 1 yıl bitti.
T: Şeyi esas alırsak bu bahsettiğim 3-7-40 bizim toplumumuzda böyle bir gelenek var. Sizde var mı?
D: Var.
T: 3 7 ve 3. gün 7. gün ve 40. gün en son işte helva dağıtılır ve normale dönülür. Bu 40'ın üzerinden esas alırsak sen sence kaçınıcı gündesin? Ya da 3-7'yi verdin mi?
D: 3-7'yi verdim.
T: 40. gün kalmış. Peki şu anda kaçınıcı gündesin sence?
D: Yani kaçınıcı gündeğim? Sonlara yaklaştım ama sonları görmek istemiyorum sanki. Eskisi gibi acısı taze değil onu biliyorum ama hala o helva dağıtıp uğurlama merasimine giremedim yani.
T: O kişinin özelliklerinden bahsedebilir misin?
D: O kişinin özellikleri ruh kavramıyla bütünleştirdiğim bir insandı.
T: Yani direkt bunun özellikleri hani kendinden öte onun özellikleri tabii şeyin özelliklerle senin zihnindeki betimlediğin özellikleri. Yakışıklı, zeki, şu, bu özellikleri.
D: Benim için çok yakışıklıydı. Çok sevecen, sakın, dışarıya karşı dümdüz bir duvar gibi görünüp içinde aslında çok daha farklı şeyleri olan bir insandı. Asla görüldüğü gibi değildi yani benim yanımda insanlara karşı. Dışarıya çok somurtkan görünürdü, benim yanımda çok gülekti, çocuk gibiydi benim yanımda. Anlayışlı, güvenilir öyle.
T: Bunların yüzde kaçını sensin?
D: 0.
T: Bunların hangisini olmak isterdin ya da demek istediğim başka bir anlamda?
D: Anlayışlı, alttan alan.
T: Yakışıklı ya da güzel.
D: Yani güzellik eskiden öyleydi güzel olayım şeyim vardı ama.
T: Şu anda sen 10 üzerinden kaç güzelsin sence dış görünüş?
D: Kime göre.
T: Sana göre aynaya baktığında.
D: 6 ya da 5.
T: 5 veya 6 niye 7 değil?
D: O biraz daha çıtası yüksek bir şey.
T: O çıtası yüksekten kastın ne?
D: Ya daha böyle kalıplaşmış bir.
T: Biraz açıklar mısın?
D: Toplumun önemli gördüğü güzellik kavramları var. Küçük burun, dolgun dudak, büyük göğüs, kalın ve işte dolgun kirpikler.
T: Kadınsal özellikler.
D: Yani kadınsal özellikler yani toplumun kabul ettiği bazı gerçekler var. Ben o gerçekleri güzelliği yorumlayacak oluyorum. Çünkü güzellik kavramı sadece o şeyle yapabiliyorum. O yüzden 5 ya da 6 diyorum.
T: Peki neden 4 değil?
D: Çünkü ne yazık ki hala topluma göre güzel sayılabilecek bir şeyim var.
T: Ne yazık ki'den kastın ne?
D: Yani benim uğraştığım aslında uğraşmadığım şimdi benim yüz ölçümlemlerim olarak söylenene göre altın orana yakın yüz ölçülerim var. Ki ben hiç öyle görmesem de neyse o yüzden hani insanlar şimdi güzel giyindiğimden dolayı 4 değil. İnsanlar beni güzel olarak

tasvir eder, söylerler, dile de getirirler ama çok değil. Mesela gözlüklü ...(kendi) güzel değil.

T: Gözlüklü. Başka?

D: Ne bileyim ...(kendi) zayıflık güzel değil. ...(kendi) ekstra bir kilo alma çabası içine girmek zorundadır ya da zayıflığını kamufle edecek şekilde giyinmelidir. Çünkü zayıf ve çok uzun ...(kendi) çirkin bir ...(kendidir) insanların gözünde. Çünkü neden? Belli bir kilo belli bir boy şeyi vardır toplumda algısı. Hocam güzellik benim için çok farklı bir kavram. Gerçekten yıllara zamana göre değişen bir kavramdır. Yani ışığın kırılmasıyla güzellik algımız değişir. İşte sizin üstünüzdeki benim için yeşildir bir başkası için tonlama farkıyla size 40 tane renk karteli seçer ve önünüze koyar. Ama ışığın kırılmasıyla renk de değişir. Güzellik algısı da öyledir. Algı tamamen yani.

T: Kesinlikle. Ama güzellik algı olmasaydı şeydi herkes bir insana âşık olurdu.

D: Yani. Algı olduğunu kabul edince güzellik. O yüzden bir kalıplaştırma işine giriliyor. Çünkü güzelliğin bir algı olduğunun kabul edilmesi demek toplumda belli başlı standartların yerle bir olması demek. İşte nedir? Güzel kadın Türkiye toplumunda fındık burun işte belli standart ben mesela güzel sayılmayacak bir boydayımdır. Türk toplumu için benim boyum kabul edilemezdir. Ama farklı milletler için benim boyum kısa sayılır. Milletten millete tarihten tarihe değişen bir algının bu kadar göz önünde olması aslında çok rahatsız edici ama insanlar için de tuhaf bir şey bürünme hali. Şimdi bakıyorsunuz sokağa çıkıyorsunuz ya da internette geziyorsunuz 10 kişiden 9'unun burnu aynı. Çünkü aynı doktordan çıkmalar. Hiçbir şeyi yok yani. Aynı makyaj ürünleri aynı şeyler. Hani herkesin hani dediniz ya insanlar 1 kişiye âşık olurdu algı olsaydı. Zaten o kişi olmak için uğraşıyorlar şu an insanlar.

T: Ergenlik döneminde hiç bedeninle ilgili sorun yaşadın mı? Örseleyici anlar.

D: Nasıl yani?

T: Keşke bahsettiğim burnum şöyle olsaydı yanağım şöyle olsaydı dudağım böyle olsaydı.

D: Yani herhalde benim bir tavşan dişli olmamla sorunum vardı rahatsız eden beni tavşan dişli olmak. Bir de zayıflığım yani.

T: Çok rahatsız mı ederdi yoksa herkes gibi mi?

D: Yani herkes gibi, çok takılmazdım yani. Güzellik algımdan şikayetçi olduğum çok zaman oldu. Güzel değilim triplerine girdiğim çok zaman oldu ama bunu bedenimdeki herhangi bir şeye mâl ettiğim olmadı o da çok ilginçti. Güzel değilim diyordum ama bu güzelliğim burnumdan ya da dudağımdan kaynaklandığını düşünmüyordum.

T: Neyden?

D: Neyden olduğunu bilmiyordum. Genel olarak güzel değilim diyordum.

T: Bir ara şeyden konuşmuştuk senle. Narsistik duygudan bahsetmiştik. Birincil narsisizm, ikincil narsisizm. Hatırlıyor musun?

D: Evet.

T: Bu kavramın neresindesin sence sen?

D: Yani bir Narkissos'un sudaki yansıması değilim.

T: Evet.

D: Bunu biliyorum bunun farkındayım. Ama onaylanmamış bir ...(kendi) olduğunu aslında onaylanmamak değil. Ben onaylanan bir insanım. Toplumun çoğu kesimi tarafından kabul edilen bir insanım ve yaptıklarım başarıyla anlatılan bir insanım. İstedіği kişiler tarafınca onaylanmamış bir insanım.

T: Evet.

D: Ben ne kadar onaylanırsam onaylayayım istediğim kişilerce onaylanmadığım müddetçe onaylananların hiçbir değeri yok bunun da farkındayım. Benim problemim her şeyin farkında olmak ama hiçbir şey yapamamak. Onaylanma beklediğim kişi annem yani annem onaylanma beklediğim kişi. Belli noktalarda onaylar ama herhalde çocukluktan kalma bir

şey olduğundan dolayı hala o şeyi aşamadı yani. Çok sağlıklı bir iletişimimiz olmadığından dolayı bu saatten onaylamasını da beklemiyorum zaten. Çünkü çok böyle onaylayabileceği işler yapmıyorum. Onun onaylayacağı işler farklı benim yaptığım işler çok daha farklı. Öyle olunca ikinci aşamaya geçmem biraz zor gibi görünüyor. Onaylansam bile ikinci aşama benim için çok güç bir nokta. Hani ben insanlar beni sevsin şeyinde değilim şu an. Beni onaylasınlar ve kabul etsinler şeyindeyim. Çünkü birinci aşamadayım hala. Öyle olunca iki benim gözümde zaten çok gereksiz bir şey gibi geliyor bana. Kendi sevme olsun.

T: Şimdi ben tam da oraya gelecektim. İnsanların beni sevmesi bir tarafa hani insanın sevgiden çok saygıya ihtiyacı var. Yani sevgi çok şey çok daha spesifik bir duygudur.

D: Ya tatmin edici bir duygu değildir. Her zaman bitebilecek bir şeydir ama saygı öyle değil.

T:. Kişinin saygı görmesi, onaylanması bildiğimiz saygıdır. Daha sonra bu durumu insanın içselleştirmesi. Artık bunu o duygusu bu kabul etmese bile o duygular öyle bir içselleşmiş ki bu o kendisi kabul etmişti ve yetersizlik duygusu insanda oluşmasıdır. Sen ilk seansta özellikle bahsederken yetersizlik duygusundan bahsetmiştin kendinle ilgili. İnsanlardan çok bu insanın bu kendisiyle alakalı bir durumdur ve bundan bahsetmiştik. Şu andaki kendine bakış açın nasıl? Yetersizlik duygusunda mısın?

D: Yetersiz değilim.

T: Evet.

D: Hatta olduğumun yani olmam gerekenin çok daha üst noktasındayım. Kendime bu konuda çok haksızlık ettiğimi de fark ettim. Hep böyle kendimi aşağılayarak hayır güzel değilsin hayır başarılı değilsin hayır zeki değilsin şu değilsin bu değilsin olduğum şeyleri kabul etmek istemedim. Bunun sebebini de fark ettim. Çünkü ben bunu söyleyince karşı taraftaki insanlar hayır öylesin hayır güzelsin hayır çalışkansın hayır sen çok zekisin tarzında bir duyum alacağımdan dolayı yani bir onaylanma olacağından dolayı bir ters psikoloji. Hem karşıdakini kandırma hem kendimi kandırma tarzında bir şey bu. Ama bu öyle bir oldu ki bir süre kendi bilinç altımda evet sen değilsin olarak yerleştim. Değilsin sadece kelime olarak ...(kendini) nasıl tanımlarsınız? Değil. ...(kendi) bir değilsin. İşte güzel değilsin, zeki değilsin, çalışkan değilsin, becerikli değilsin bir insana 40 gün böyle söylersin zaten olacağı varsa da olmaz yani. Bunu kendi kendime yapmak hiç kimse değil hiç kimse benim özgüvenimi kırmadı ben kendi kendimi yerle bir ettim. Şimdi bunu da fark ettim. Bir insana karşıdaki insana 40 defa işte geçen de söylemişim bana değer vermiyorsunuz dersiniz 40. günün sonunda o insan gerçekten size değer vermez. Çünkü değer verebileceği her şeyi işte niyet okuma yapmamaya karar verince kendi kendime olmayan şeyleri de kafanda kurma olarak şey yaptım hani bir değilsin kafasına girme ...(kendi) dedim. Acımiyorum kesinlikle kendime yetersiz de görmüyorum. Sadece üstesinden gelmem gereken hala çok şey olduğunu düşünüyorum.

T: Zamanımız bitti. Haftaya görüşmek üzere

D: Görüşmek üzere hocam.

Seans 7

T: Nasıl gidiyor?

D: Bu bahsettiğim filmi izleme kampına girdim. Aynı zamanda kitap okumam gerekiyor ama okuyamıyorum. Okumadım kitabı hiç. Film izledim baya. Onun dışında bir lise grubu vardı ilgilendiğimiz. Çocuklarla ilgileniyorduk. Onların eğitimleri, maneviyatları vs ile ilgileniyorduk. Oradaki çocuklara yönelik bir program hazırladık. Kapsamlı bir program. Radyoculuk yapmamı istedi annemler bu sefer. Kendileri talep ettiler. Onun alt yapısını oluşturmaya çalıştık. Bir radyo istasyonu ile anlaşmaya çalıştık. Onların şartları uymadı.

Bizim şartlarımız uymadı. Bağımsız radyo sistemi oluşturmaya çalıştık. Yani karmaşık, çok aktif bir haftaydı benim için.

T: Hmm.

D: Evet.

T: Bu hafta çok önemli bir şey olmadı diyorsun, kendine dair.

D: Kendime dair yok çok önemli bir şey olmadı.

T: Önemsiz bir şey oldu mu?

D: Yok genel olarak benlik bir şey olmadı bu hafta sağa sola koşturmaktan.

T: Uyku durumun nasıl?

D: Uyku durumum sarpa sarıyor. Uyku isteği çok fazla. Sürekli uyumak istiyorum yine. Erken yatmaya, erken kalkmaya çalışıyorum. Zaten erken kalkıyorum. En geç 7.30 da uyanmış oluyorum ama çok uyumak istiyorum. Ya o uyku hali çok hakim yani.

T: Yemekle aran nasıl?

D: Çok zorluyorum. Aşırı zorluyorum.

T: Yiyor musun peki?

D: Hıhı çünkü artık tartıyı camdan atma durumuna geliyordum. Tartıya da çıkmıyorum artık çünkü bir şey değişmediğini görünce daha da sinirleniyorum. Yani zayıflık artık aşırı derecede rahatsız ediyor beni.

T: Tartıya çıkar mısın her gün?

D: Yani eskiden çıkardım. Her gün çıkardım yine. Her gün olmasa da 2 günde 1 çıkardım. O zayıflığı görmek çok o iplemezdim yani. Dalgasını bile geçerdim. Sıkıntı değildi. Bir dönem hoşuma gittiği bile oldu. Bu boyla bu kadar zayıf olmak ama şimdi aşırı derecede sinirimi bozuyor yani. Takıntı haline getirebileceğim kadar.

T: Niye?

D: Çünkü çok zayıfım ve çok çirkin duruyor. Kalori hesabıyla evde geziyorum. Bunu yersem bu kadar kalori. Bunu yemeliyim. Bundan 2 tane yemeliyim.

T: Sence bu obsesif boyutta mı?

D: O tarafa doğru gidiyor.

T: Hmm

D: O yüzden engel olmaya çalışıyorum. Kendime hiç yoktan bir tane daha obsesyon çıkarmayayım.

T: Geçen hafta ile ilgili ne var zihninde?

D: Şefkat boyutu var geçen haftanın. En son şefkat seansı yapmıştık. Başka ne var geçen haftadan zihnimde ? Hiçbir şey yok.

T: Sadece şefkat.

D: Evet şefkat. Bu hafta bir de şeylerle çok uğraştık. Olumlamalarla. Olumlama videoları. Olumlama meditasyonları. Çakra açma falan. Meditasyonlar. Bir de uyumadan önce açınca onlar yüzünden hep uyuyakalıyordum ama yani en azından böyle bir şeylerle uğraştım yani.

T: Anlat ...(kendi). Yoksa ben mi sorayım?

D: Bence siz sorun.

T: Peki genel manada geçen haftadan ne öğrendin?

D: Geçen haftadan ne öğrendim ? Hala hayatımda beni yıkabilecek birinin olduğunu öğrendim geçen hafta. Aynı zamanda bu hafta baya etkilemişti bu beni. Özellikle akşam saatlerini bir 2-3 gün arayla gece baya ağlamaya başladım yani. Gece ağladım yani. Bu durum yüzünden. O kişinin beni hala bu kadar etkileyebildiğini ve benim hala onu hayatımda tutma isteğimin olması çok üzüldüm. Ağladım. Hayatımda olmadığı halde hayatımda olmasını istememe çok üzüldüm. Bir şeylerin hala geçmediğine çok üzüldüm. Bir panik hali oldu artık bende. Okul açılırsa ne olacak hali. Sonra kendi kendime sakin ol bir şey yok. Okul açılrsa da yaşayıp göreceksin sadece dedim. Geçen haftadan bunu

öğrendim. Betimleme şeyini daha farklı yerlere çekmem gerektiğini, en azından yazıda daha aktif kullanabileceğimi öğrendim ama bununla ilgili hiçbir şey yapmadım. Yazı otur yaz değil biraz daha tuhaf bir düzen. Sadece günlük olarak doldurduğum bir ajandam var. Onu doldurmaya dikkat ediyorum. Elimden geldiği kadar.

T: Yazıyorsun.

D: Bazen havadan sudan. Bazen saçma sapan. Bazen karikatürize şeylerle. Göstereyim. Bazen şöyle küçük karikatürize şeylerle.

T: Hmm. Bunu sen mi yaptın?

D: Evet işte böyle şeyler. Küçük, minik kendi kendime tartıştığım-kavga ettiğim bir defter. Normalde her hafta enerjimi çok yüksek tutmaya çalışıyorum. Dinlediğim müzikler yaptığım aktivitelerle. O enerji düşmesin diye çok uğraşıyordum. Bu hafta öyle şey yapmadım. Ortada tutmaya çalıştım. Ne çok enerjik ne çok bunalımda. Biraz daha sakin bir hafta.

T: Yürüyüşlerin nasıl senin?

D: Aslında yapıyordum bu haftaya kadar baya. Sonra alerji durumu olunca baya sekteye uğradı ama evin içerisinde hareket halindeyim. Bir de zaten dün baya git gel yapa yapa 10 km'ye yakın yürümüşüm. Kardan da hoşlanmıyorum biraz.

T: Hangi filmleri izliyorsun?

D: Ya önüme hangi film gelirse. Hangisini çok övmüşlerse onu izliyorum. Dün platform diye bir film vardı ona başlamak istedim ama modemim kaldırmayacağından dolayı başlayamadım. Korku filmi izleyemiyorum. Biraz daha bu aralar fantastik.

T: ...(defterinde bir isim?)

D: İşte bu lise grubundan ilgilendiğim çocuğun ismi.

T: Hmm tamam. Bu çocuklarla ilgilenmek nasıl oluyor?

D: İşte herkese bir çocuk düşünüyor.

T: Herkes dediğin kim ?

D: 10 kişiyiz. 10 kişilik bir ekip. 10 kişiye her birine bir çocuk. 10 çocukla ilgileniyoruz. İşte onların bütün okul hayatları her şeyiyle biz ilgileniyoruz. Bir nevi evlat ediniyoruz. Niye böyle bir işe girdim bilmiyorum. Ben kendime daha şey yapamıyorum ama işte değişiklik.

T: Siz çocuklarla zaman geçiriyorsunuz.

D: Çocuk dediğimiz lise öğrencileri.

T: Hmm lise öğrencileri.

D: Lise son sınıf öğrencileri.

T: Lise son sınıf öğrencileri. Çok da çocuk değilmiş.

D: Çocuk olsa ben yokum zaten hocam. Benim çocuklara asla tahammülüm yok. Sevmem de istemem de.

T: Zaman nasıl geçiyor onlarla?

D: ... (defterdeki çocuk ismi) çok seviyor beni. Daha önceden de tanışıyorduk. O yaş grubu çocukları çok ilginç bir şekilde çok seviyor beni. Çok vakit geçirmediikleri için de onlarla güzel geçiyor. Ona bir program hazırlamıştık dün. Bir ders çalışma programı. Onlarla ilgilenirken onların yaptığı şeyi sen de yapmak zorunda oluyorsun mecburen. Çünkü yapmadığın bir şeyi onlara yaptırmak biraz saçma oluyor. İşte sabah erken kalkacağız. Günlük bu kadar saat İngilizce çalışacağız. Bir zahmet başla diyorum ...(kendi) çalışmaya. Onlarla yapınca artık biz de yavaş yavaş hayatımıza geçireceğiz diye düşünüyorum. Yani işte bir film izleme programımız var. Güzel olacak bilmiyorum devamlılık sağlayabilirsem.

T: Devam etmeyeceğine dair korkun ne?

D: Çok sıkılıyorum.

T: Dayanılmayacak kadar mı yoksa?

D: Yani bir yerden sonra enerjim düşecek öyle düşünüyorum. Sonrasında ilgilenmem azalacak. Sonrasında da herhalde tamamen kopacak diye düşünüyorum.

T: Bu hafta içerisinde 3-4 defa şey demiştin ağladığını söylemiştim.

D: Ağladım.

T: Ağladım. Onlardan biraz bahseder misin?

D: Kendi kendimi zorla ağlattım.

T: Hmm ağlamalıyım.

D: Ya hayır eski anları o kadar çok getirdim kafamda kurguladım canlandırıdım bir daha hiçbir şey yaşanmayacak her şey bitti yani bir şeylerin bitmiş olmasına ağlamadım. Bir şeylerin bir daha yaşanmayacak olmasına ağladım ve bunu kendime zorla yaptım. İşte eski anları canlandırıdım düşündüm hatalar yanlışlar güzellikler her şeyle böyle kafamın içerisinde kurdum sonra oturup ağladım.

T: Güzel miydi?

D: Hayır. Tabii sayesinde rahatlama oluyor ama yani ne gerek vardı diyorum. Bir olay yaşanmadı bir şey olmadı kendi kendime yaptım ve kendime ağladım yani. O konuda da biraz şeyim yani tuhafım.

T: Böyle çok şey yapar mısın hayal kurar mısın?

D: Çok fazla kurarım. Yani hayal kurmadan uyuyamıyorum zaten o uykuyu kolaylaştıran şey benim için hayal. İşte en iyi yatağa yattığım zaman sağ ayağımı sallama şeyim bu otururken şu yaptığım bu ya uyurken de var. Uyurken de bacağımı sallayarak uyuyorum. Hayal kurmaya başlarım sonra ver elini uykuya. Değişik rüyalar gördüm sadece bu hafta.

T: Bir rüyayı anlatabilir misin? Zihninde en net olan rüyayı.

D: Bu hafta bir tacize uğradığımı gördüm.

T: Rüyada.

D: Evet ama ne yapıyorsam kişinin yüzünü hatırlamıyorum. Sadece taciz gibi değil hem benim rızam var gibi hem yok gibi. Böyle ses çıkartamıyorum ama istemediğim de çok bariz belli istemiyorum. Böyle bir rüyaydı. ...(kedisi) var kedim kedimi makineye attıklarını çamaşır makinesinde yıkadıklarını gördüm. Ağlaya ağlaya veterinerine gidiyorum veterinerine yetiştirmeye çalışıyorum. O bende çok büyük bir şey şu an. Her veterinerine bir şey olarak gittiğimizde ... Hoca (veteriner) ...(kedisi) 'dan önce beni sakinleştirmeye çalışıyor. Yani bir kişi sadece benimle ilgileniyor ben sakinleşeyim o konuda aşırı panik bir insanım ...(kedisi) konusunda. Başına bir şey gelecek, düştü mü, kalktı mı, yemek yedi mi, su içti mi? Aşırı böyle bir insanım. O yüzden onu rüyamda görmek sabah kalktım işte koştur koştur ...(kedisi) 'ı arıyorum. ...(kedisi) neredesin? Onun dışında yani genel olarak böyle çok kaostan hakim olduğu rüyalar bu hafta.

T: Sence bu rüyaları görmenin sebebi ne?

D: Hiç fikrim yok.

T: Tahmin et mesela.

D: Ben kendi içimde çok karışığımdır sürekli böyle hani dedim ya işte enerji dengelemesi sağlamaya çalışıyorum. Yani genel olarak oturup düşündüğüm zaman bunların hepsi çok yorucu şeyler. Gerçekten çok yorucu. Hani normal insan kendi enerjisini dengelemeye çalışır mı?

T: Enerjiden kastın ne?

D: Mesela şu anki olduğum ...(kendi) işte yerinde duramayan ...(kendi). Bu çıtayı yükseltebilmek için ben uğraşıyorum. İşte yoksa modu çok düşük bir ...(kendi) olacak hep böyle yerlerde yıkık bir ...(kendi) olacak. Onun için de uğraşıyorum. Çok hızlı değişen ruh halim bu kadar hızlı değişmesin diye stabil tutmaya çalışıyorum. İşte bunu şiirler şarkılar ya da yazılar filmlerle yapıyorum. Kötü sonlu film izleyemiyorum. Hiçbir filmi. Ki ben ilk başta sonunu okurum. İlk başta sonunu okurum. Öyle okurum. Sonda ne olduğunu biliyorum ama olay içerisinde ne oluyor bilmiyorum yani.

T: Senin için daha önemli yoksa.

D: Evet.

T: Süreç.

D: Hayır son. Çünkü kitap bitecek ve ben kalacağım.

T: Nasıl yani?

D: Şöyle bir şey bundan 6 yıl kadar önce böyle çok ilgiyle okuduğum bir kitap vardı Ölüm Fısıldayan Adam diye. İşte bu o zaman daha böyle çocuksu dönemden işte yeni çıkmış yeni yazarların kitapları daha çok ilgimi çekiyordu. Aktif bir roman olay örgüsü olan kitaplar. Kitabın ana karakteri öldü ve ben 1,5 2 haftalık çok ağır bir depresyona girdim. Evden çıkmadım yemek yemedim en son ...'daydım (şehir ismi) zaten o dönem ve kız arkadaşlarım gelip beni camdan aşağıya sarkıttılar yani yeter artık çık o dünyadan diye gerçekten kitabın karakteriyle okurken bütün okuyorum. Yani mesela İvan İlyiç'de işte karısının taktığı o bronş yerine geçiyorum ve bütün o olayı izliyorum yani. İşte ya da ne biliyim İvan İlyiç'in düştüğü o merdivendeki korkuluk olur yas tutuyorum işte sen destek olabiliydin tarzı. Ya tamamen böyle kitabın içine giriyorum ve dış dünyadan kopuyorum. Şimdi kitabın içerisindeki birini kaybetmek demek kendi evimin içindeki birini kaybetmek kadar acı bir şey olabiliyor. Sonrasında da toparlamam da zor olduğundan dolayı hiç o topa girmiyorum artık.

T: Bir de bu ağlamalardan bahsedebilir misin? O fantezinden bahsedebilir misin?

D: Yani ağlamalar ağladım, ağladım, çok ağladım. Ağlamayacağımı anladığım anda duygusal bir müzik açıp onunla ağladım.

T: Harika.

D: Yani ekstra destekler çıktım. Ama bu da tetikleyici oldu yani başında tetikleyici vardı. Eski yazılarımı şimdi şey dediniz ya betimlemeli yazılarını da kullanabilirsin tarzında. Bütün eski yazılarımı çıkarttım ortaya 8 tane defter 1 tane koskocaman bir dosya. İşte onların içerisinde eski yazdığım yazılarda sadece ya hiçbirini okumamaya gayret ettim. Çünkü hemen hemen hepsi tarihli ve ben o tarihte nasıldım ne hissettim çok çok böyle mutlu halde yazılmış hani istemedim yani o ana gitmeyi istemedim. Sonra önüme ufacık bir kağıt düştü. İşte bu hayatımı insanla alakalı olan bir yazıydı. Çok böyle kısa yani bir 7-8 kelime ya var ya yok. Hani o anki ruh halimi belirtmiş çok güzel bir şeydi. İşte o gün beni fark etmeden koruyabilen insanla ben bugün gözü kapalı her kavgaya girerim tarzında bir yazıydı.

T: Cümleyi tekrardan kurabilir misin?

D: O gün beni fark etmeden koruyan insanla ben bugün gözü kapalı her kavgaya girerim. İlk tanıştığımız zamanda sınıfta bir münazara tarzı bir şey olurken çok net hatırlıyorum.

T: Kimle tanıştığın?

D: Bu bahsettiğim insanla.

T: İsmi.

D: ...(Erkek kişi)

T: Artık ismini kullanabilir misin?

D: Evet kullanabilirim.

T: Şeyleştirmeden.

D: ... dersindeyiz 1. sınıfın 1. haftası falan. İnatla hocayla aynı şeyi söylüyoruz. Ben aynı şeyi söylüyorum ...hoca (dersin hocası) aynı şeyi söylüyor ama inatla kabul etmiyor. Bana şey diyor. Sen hediye paketi yapıyorsun, süslüyorsun, öyle önüme koyuyorsun. Bunu sadeleştir. Ben de edebiyatçıyım yani yalın şeyler pek benlik değil yani ben öyle süslü cümleler seviyorum o zaman öyleydin yani. En son işte ...(Erkek kişi) en arka tarafta o kadar net hatırlıyorum giydiği şeyleri böyle civciv sarısı bir tişört altında asker yeşili pantolon çok net hatırlıyorum yani. İlk hafta daha hiç böyle tanışma şeyi olmamış ismini bile bilmiyorum. En son işte hocaya dedi ki hocam dedi arkadaş zaten sabahtan beri sizin

söylediğiniz şeyin aynısını söylüyor. Hani orada böyle beni bir savundu. Sonrasında işte akşam ders çıkışı bizim 1. sınıfa çok hızlı girmiştik. Makale okumaları yapıyorduk sınıfta hoca gittikten sonra. Hoca her hafta bir makale veriyordu bize işte Dukheim’le ya da Auguste Comte’la ilgili bir makale veriyordu ve biz sınıfta işte 10-15 kişi onları okuyorduk böyle tahlil ediyorduk çözümlüyorduk. Keşke o 1. sınıftaki aşkımız 3. sınıfta da devam etseydi çok daha farklı yerdeydik herhalde şu an. Oradayken işte o gün gözümde lens vardı okuyucu bendim. Gözlerimi böyle kapatıp açtım ellerimle şey yaptım lens bir süre sonra batıyor çok odaklanınca. ... (Erkek kişi) şey dedi arkadaş herhalde rahatsız oldu dedi biriniz devralabilir mi okumayı? Hiç alakasız buradan sadece işte o bütün dikkatini benim üzerime vermişti ki rahatsız olduğumu görebildi. Sonrasında biz çok yakın arkadaş olduk. İşte o gün beni fark etmeden koruyan arkamı kollayan insanla zaman geçtikçe ben gözüm kapalı her kavgaya girdim. En son ki kavgam da onunla oldu yenileceğimi bile bile girdim.

T: Onu biraz açar mısın?

D: Uçurum diyorum ben ona. Tesadüflere inanmıyordum hatta bana çok saçma gelirdi tesadüfler o da inanmıyordu. Bir gün işte yürüyüşe çıktığımız zaman o zaman çok zayıftım ve düzenli olarak spor yapmam gerekiyordu. Onunla birlikte yürüyüşe çıktığımız zaman ara sokakların birinde ... (Arabanın plakası) bir araba gördük. ... de benim mahlasım yani yazılarımın ... diye mahlas koyarım. Hemen arkasında bir yazı vardı. Çok merak ettim ne yazıyor diye çünkü böyle çok tatlı güzel maviyle yazılmış bir yazıydı. Neyse geçince bir baktık arkada uçurum yazıyor. Sadece uçurum yazıyor bir duvara niye sadece uçurum yazarsın? Neyse işte ondan sonra baya böyle o hafta uçurumla alakalı bir sürü şey oldu. Derste mesela ... (bir öğrenci ismi) mıydı kimdi hatırlamıyorum şairi. ...hoca, ...hocaya Uçurum diye bir şiir okuttu bize. Böyle çok tuhaf değişik üst üste gelen şey oldu. Sonra ben ona uçurum dedim. O hafta işte şey vardı. TOG’la mektup şeyine girmiştik biz ...’a (şehir) gittik.

T: Kimle?

D: TOG.

T: Hm.

D: Mektup arkadaşlığı şeyinde ...’a (şehir) gittik. ...’ta(şehir) çok yaşlı tatlı bir teyze vardı. Bana adımı sordu. ... (kendi) dedim. Sonra işte bu ne biçim isim dedi hani ben bunu söyleyemem senin ismin ... olsun dedi. Ben sana ... diyeceğim bu saatten sonra. ... de Kürtçede uçurum şeyi demekmiş. Baya böyle karambole olan tesadüfler üst üste gelince o uçurum ben ... diye kaldım. Arkadaş ortamında bile yadırganmayacak bir hale geldim. Sonra uçurumun böyle daha detaylı kendi içinde detaylandırınca hani gerçekten çok tehlikeli bir şeydi. Bir insana uçurum demek ve bir insanın uçurum olduğunu bile bile gitmeye devam etmek.

T: Bunu nasıl çıkardın hangi bağlamda çıkardın?

D: Yani metaforik bir bağlamdaydı. Bir uçurum düşündüm. Uçurumdan geri dönmek ya uçuruma ait kalamazsınız. Ya aşağıya düşersiniz ya da gerisin geri o uçurumu terk edersiniz orada yaşayamazsınız.

T: Peki sence bu tüm mesajlar ya da mesaj mıydı bunların hepsi?

D: Yani nereden bakmak istediğinize bağlı.

T: Sen nereden bakıyorsunuz?

D: Ben o zaman bir mesaj olarak düşünüyordum. Ya ben o zaman da tehlikenin farkındayım. Canımı çok yakabileceğini çünkü çok güvendiğimi çok bağılandığının giderse her şeyin yerle bir olacağını o zaman da farkındaydım ama bir meydan okuma hali vardır ya böyle korkusuz değilsinizdir. Korka korka yaptığımız şeyler daha önemlidir daha kıymetlidir. Onun gözünde daha önemli olacağını düşünmüştüm ben. Sen uçurumsun, ölümsün ben bunun farkındayım ama ona rağmen geliyorum. Bir meydan okumaydı benim için. Daha kıymetli olur sanmıştım hani ölümüm en azından daha böyle elle tutulur

arkamdan konuşulur hani bazılarının ölümü kıymetlidir ya boşa ölmedi öyle bir şey olur sanmıştım ama pisipisine gittim.

T: Niye pisi pisine gittin?

D: Öldüğümü bile görmediler ki. Görmedi yani çünkü yoktu. Giden oydu ben geride kalandım. Aylarca uğraşandım. Sonra şey yoktu yani. eskiden işte geçen yıl bu aylarda ya da bundan 2-3 ay önce işte böyle çok kendimi onunla alakalı daralttığım zamanlarda arardım onu hani görüşmüyoruz gitmiş görüşmek bile istemiyor beni görmezden geliyor. Arardım. Benim telefonumu açmasa bile özel numaradan arardım. Kavga ederdim ya da sadece susar dinlerdim. Bu hafta o aklıma geldi. Eskiden dedim bu kadar yoğun duygular yaşadığım zaman arardım dedi. Şimdi biliyorsun ararsan açar ve bunu çok iyi biliyorum. Çünkü yakın arkadaşıyla görüşüyorum ve yakın arkadaşıyla konuşurken telefonu aldım hiçbir şey yokmuş gibi konuşabildim. Ararsan dedim açar. Konuşursan konuşur. Dedim hiçbir şey eskisi gibi olmaz. Dedim seni tutan ne? Aramadım. Ne özelden ne de kendi telefonumdan. Yapmadım gücüm yoktu gerçekten hiçbir şey olmamış hiçbir şey yokmuş ben onca acıyı yaşamamışım gibi aramak istemedim. Çünkü o en son aradığı zaman yani telefonu aldığı zaman öyle yaptı. Benim acımı hiçe saydı. Belki de ondan böyle bir şey oldum. O zamandan sonra zaten ben tepetaklak oldum ve bütün böyle depresyon süreci şey. Çünkü benim o yaşadığım acıyı hiçe saydı. Benim gerçekten ona ihtiyacım olduğu zamanlar oldu ve bunu bariz belli ettiği zamanlar oldu. İşte ihtiyacım var konuşabilir miyiz konuşalım halledelim tarzı çok gittiğim zamanlar oldu ama hiçbirinde o telefonun ucunda yoktu. Şimdi durup dururken hiçbir şey olmamış gibi sanki ben o kadar acı çekmemişim o hiç gitmemiş ya da biz çok yakın olmamışız gibi herhangi biriymiş gibi o telefonu açması beni çok korkuttu, ürküttü, canımı yaktı. Bu hafta da o yüzden aramadım herhalde. O telefonu hiçbir şey olmamış gibi açacaktı. Sanki sıradan biriymiş gibi. O kadar acının kaynağı değilmiş gibi açacaktı. Kaldıramayacağımı düşündüm o yüzden aramadım. Kimseyi aramadım. Çok ihtiyacım vardı biriyle konuşmaya.

T: Bu hafta.

D: Evet. Anlatmaya değil ama yani hani biri telefonun ucunda olsun ve ben ağlayayım sonrasında kendi kendine konuşsun beni sakinleştirsin ve kapatayım. Ne olduğunu sormasın ben anlatmayayım. Çünkü anlatma faslı artık beni çok böyle geriyor. Gereksiz buluyorum çok ay yine mi anlatacağım yok o zaman kalsın o şeydeyim şu an kafadayım.

T: Yani sadece seni dinlesin.

D: Ağlarken dinlesin. Konuşma yok.

T: Evet yargılamadan, küçümsemeden.

D: Aynen ben ağlayayım ve telefonun ucunda biri olsun ve dinlesin istedim bunu yapabilecek insanlar var mıydı? Düşünüyorum. Böyle ağlamama çok tahammül edecek insan yok. Benim ağlamamı sevmiyorlar. Onun dışında sormadan sorgusuz sualsiz dinleyecek insan yok. İlla o ağlama bittikten sonra bile illa ne oldu diyecek insan yani diyecekler.

T: Peki bundan niye korkuyorsun?

D: Çünkü bir şey olmadı çok doldum desem diyemiyorum gerçekten. Hani illa bir yerden anlatma şeyine gireceğim ve anlatmak istemiyorum artık ya.

T: Çok anlattın insanlar anlamadı mı?

D: Ben bile anlamıyorum ki şu an. Yani 1 yıl önceki ...(kendinin) çektiği acıyı anlamıyorum. Mümkün değil anlayamam.

T: Niye anlamıyorsun?

D: O acıyı o an yaşayan kişiye has bir şey.

T: Peki şu anda baktığında 1 yıl önceki ...(kendinin) yaşadığı acı nasıl bir acıydı?

D: Çok büyük çok değişik bir acıydı. Gece uykusundan uyanıp ben artık ne yapacağım ben şimdi ne yapacağım dedirten bir acıydı ağlaya ağlaya. Çok derin bir acıydı. Çünkü her şeyi yerine koyduğum insan sebepsizce gitmişti.

T: Peki şimdi niye öyle yapmıyorsun?

D: Çünkü alışıyor insan buna da alışıyor acıya da alışıyor, alışıyor yani.

T: Tam bu bağlamda geçen hafta konuştuğumuz konu.

D: İşte 40 mum vardı.

T: Harika.

D: İşte her biri içinde 40 mum vardı. Her biri gün geçtikçe söndü en son 1 tanesi kaldı onun da ışığı çok cılız yani. onu da varlığıyla artık ya da onun ışığı bile söndü sadece mumlardan geriye mumun damladığı yerde iz kalır öyle şeyler kaldı. Arada ayağım takılıyor tökezliyorum.

T: Oturup ağlıyor musun peki tökezlediğinde?

D: Sürekli değil çok böyle zorlamam gerekiyor.

T: Geçen hafta da konuştuk ya acımayla şefkat arasında.

D: Yani acımıyorum ama üzüldüğüm oluyor. Kendime üzüldüğüm artık zaten bu haftaki ağlamaların yarısı zaten o yüzden. Hani kendime üzüldüm. Geçen yılki kendime. Ya o halim geldi sarıp sarmalamak istedim. Gerçekten başını okşamak istedim (Kendinin). Çünkü çok kötüydü. Yani o zamanki hallerimi hatırlayınca daha çok böyle ağlamam şiddetlendi zaten.

T: Yani senin kendine acıman.

D: Yo acıma değil sadece şefkat duydum üzüldüm.

T: Peki bu şey bu yaşadığın sana bir şeyler öğretti mi?

D: Çok şey öğretti.

T: Bir o ikincisi de şey bu sana öğrettiği şey en genel manada ne öğretti?

D: Her insan gider hayat da her şey olabilir ama hayat bir şekilde devam ediyor. Senin acın var diye dünya dönmeyi bırakmıyor, insanlar yaşamayı bırakmıyor. Sen de bırakamıyorsun okulun oluyor şu oluyor bir şeyler oluyor sen bile yaşamaya devam ediyorsun yaşamayı bırakamıyorsun.

T: Peki bu acı olmasaydı onu öğrenir miydin sence?

D: Hayır.

T: Peki geçen seneki ...(kendi) böyle düşünüyor muydu?

D: Hayır.

T: Bu acı sana bunu öğretti. Peki bu öğrettiği yani hayatın bir gerçeği mi sence?

D: Gerçeği.

T: O zaman acı yaşadığın acı.

D: Gerçek bir şey.

T: Gerçek.

D: Öğretici. Aslında zaten normal bir müdahalem olmadı. Yaşanması gereken benim ders almam gerekiyordu. Benim bu hayattan bir şeyler öğrenmem gerekiyordu ve bu öğreneceğim şey kitaplarda ansiklopedilerde filmlerde yoktu yaşanarak bir şeylerin öğrenilmesi gerekiyordu. Sadece bazı insanlar her insan öyledir her insan muhakkak acıyla, ölümlerle, kayıplarla bir şey öğrenir. Sadece her insanın baş etme kapasitesi farklıdır. Ağrı eşiğidir farklıdır. Her ruhun ağrı eşiği farklıdır. Benim ruhumun ağrı eşiği çok daha düşüktü. O insana karşı çok daha düşüktü. O yüzden yerle bir olmam daha böyle kolay oldu. Toparlamam çok daha zor oldu. Ama oldu yani ben acı çekiyorum diye dünya dönmeyi bırakmadı. Hayat devam etti.

T: Peki tam bu bağlamda senin hikayende bu acı çekişin tam olarak nerede sence?

D: Bir dönüm noktası olarak alamam. Bir dönüm noktam falan değil. Baya birikmiş bu acım olmasaydı ve ben hala dünkü çömez olsaydım biliyorum.

T: Neden?

D: O acının olmaması demek çünkü o insanın hala hayatımda olması demek ve ben hala o insanı hayatımda istiyorum. Geldiği zaman nasıl tepki veririm gelirse aynı şeyleri hisseder miyim hiçbir şey bilmiyorum. Ama o acının olmaması demek o insanın hala hayatımda olması demek. O yüzden böyle çok bir şey görmüyorum ama o acı.

T: Son kullandığın cümleyi ben tam olarak anlayamadım.

D: Eğer bu acı nasıl yaşanmamış olurdu? O insan gitmese.

T: Bu yaşadığın acı hikayenin ...(kendinin) hikayesinin neresinde? Metaforik olarak anlatayım biraz ya da şey zeminde şey olsun diye. Daha önceki haftalarda konuşmuştuk ya. Önceden işte ...(kendinin) hikayeleri yazılmış. Şu anda yazılmış bir hikaye var evet ...(kendi) o hikayeyi yaşıyor. Çünkü ...(kendi) bana dedi ki ben daha kendi hikayemi yazmadım. Şu anda bu yaşadığın acı bu hikayenin tam şu an içinde bulunduğun mevcut hikayenin tam olarak neresinde?

D: Sonlarında.

T: Sonlarında.

D: Sonlarına doğru kalemi kendi elime almışım. Yani paslaşan ya da aynı anıları içeren yarı o yarı ben hikayeyi ortak yazıyorduk.

T: Hm.

D: Evet. Sonlarını. Ama sadece ben yazmadığımdan dolayı o hikayeyi yine çuvalladım yani sadece ben değildim yani kalemi elinde tutan bir tek ben olmadığım için o acı tamamen benim hikayem benim yazdığım hikayemin bir parçası diyemiyorum. Eğer öyle olsaydı belki kabullenmem daha kolay olurdu.

T: Peki önceki hikayeyi silmeye başladın?

D: Hıhı.

T: Nasıl ne zaman silmeye başladın?

D: Terapilere geldiğim zaman.

T: Peki şu anda hangi aşamadasın sence sen? Silme aşamasında ya da sildin mi ya da üstünü mü karalıyorsun sadece?

D: Üstünü karalamıyorum. Aslında silmekle de uğraşmıyorum. Çünkü silmek çok yorucu olacak, kağıt da iz kalacak. Bir şeylerin izi kalacak. Ben o hikayeyi kabul ettim. Ben geçmişimi kabul ettim. Geçmiş de bunlar yaşandı bunlar oldu. Yırtmadım, yakmadım. Sadece bütün sayfaları bir araya toplamaya çalışıyorum. Bütün hikayeyi yani sonunu yazmaya çalışıyorum hikayenin. Hani bir sonu olsun ki bitebilsin artık. Yarıda kalmasın çünkü yarıda kalan şeylerin başlamak su yüzüne çıkmak gibi bir huyu var. Ben bütün o hikayelerin bütün sayfaların o toplayacağı bütün eksik sayfalarını toplayacağım en sonda hikaye benim istediğim şekilde bitecek noktayı ben koyacağım ve bütün o hikaye güzel bir anı olmasa bile hepsini bir arada bir deste haline getirdim. O gün kenarda bir yere koyacağım.

T: Yani sen diyorsun ki geçmişte yaşadığım her ne kadar kötü olsa bile bu benimdi bendim yani benim tercihimdi.

D: Yani kimse kafama silah dayatıp bir şeyler yaptırmadı.

T: Tabii aynen.

D: Benim seçimimdi evet önüme koyulan şeyler arasında seçtiklerim bunlar. Hikaye zaten mesele orada. Eğer sadece benim seçimim olsa hikayeyi ben yazdım derim. Ama benim önüme konulan seçenekler arasında seçtiklerimdi. Bir dahaki hikayede kendi seçeneklerimi de kendim halledeceğim seçimlerimi de kendim yapacağım.

T: Sadece sen yeni bir sayfa açmaya başlıyorsun ve kalem senin elinde.

D: Evet eski hikayeyi çöpe atmıyorum çünkü eski hikayeyi çöpe atmak demek aynı hataları bir daha yapma şeyim demek. Eski hikaye orada olursa zaman zaman orada açıp

bakabilirim. İşte önüme bu rol konulmuş ve ben bunu seçmişim daha önce yaşamışım bunu bir daha yaşamaya halim yok.

T: Peki bu kalemi eline alma hissi duygusu sana nasıl hissettiriyor?

D: Özgür.

T: Peki daha önce hiç böyle bir his yaşadın mı?

D: Hayır yani.

T: Özgürlükten kastın nedir?

D: Özgürlükten kastım şu an maddi bir özgürlük yani kendime ait bir ev kapısını kapattığım zaman içerisinde sadece benim olduğum kararlarımı o an yememe oturmama uyumama giyinmemeye hiç kimsenin hiçbir şekilde karışmadığı bir ev. Küçük bir ev. Ve işte kaçta geldi kaçta gitti hesabı yapmayan insanlar. İşte bunun için de kendi kalemi elime almam herhalde ancak şehir dışında bir iş sahibi olursam ya da işte yüksek lisansımı farklı bir şehirde yapmaya gidersem tarzında böyle bir şey olarak düşünüyorum.

T: Yani dışsal etkenler.

D: Yani ruhsal bir özgürlük değil. Çünkü ruhsal olarak zaten özgürüm. Ama ruhun özgürlük sınırlarını bedenin özgürlük sınırları çiziyor. O yüzden bedensel özgürlük şu an benim için daha önemli.

T: Peki sen ne zaman hikayeni yazmaya başlayacaksın?

D: Mezun olunca.

T: Mezun olunca. Peki niye şimdi yazmıyorsun?

D: Çünkü şu an yazabileceğim bir şekilde bir altyapı yok eski hikayeyi bitirmedim. Eskilerle olan bağım kopmadı hala bağlı olan bağlarım var. Acılarım, yaralarım kapanmadı. 40. mum hala içimde sönmedi.

T: Hm.

D: Tamamen yeni bir ...(kendi) değilim ben. Eski ...(kendinin) çok böyle izlerinin olduğu ...(kendi). Geçen hafta bahsetmişim. Her gece yukarıdan izleyen bir ...(kendi) var. Olmak istediğim ...(kendi). O ...(kendinin) yakından uzaktan pek alakam olmadığı için şu an yeni bir hikaye yazmaya başlamıyorum. Aslında bu benim kararım benim seçimim. Ben yazmaya başlamıyorum.

T: Yine sende yani.

D: Yani koşullardan şundan bundan değil.

T: Bitirelim mi?

D: Olur.

T: Söylemek istediğin bir şey var mı?

D: Diğer kitap ne?

T: Diğer kitabı da söyleyeceğim. Hatta sana bu hafta biraz fazla ödev vereceğim.

D: Tamam.

T: Bu şey bitmeden önce şey genel manada sence terapin sürecin nasıl gidiyor?

D: Bence çok güzel gidiyor. Yani her hafta yeni bir şeyler katıyorum kendime. Bu kapıdan çıktıktan sonra böyle bir işim olsa şeyine giriyorum. Ama bu geçmişle alakalı değil. Mesela psikologdan çıktığım zamanda geçmişle alakalı bir sorunun içine giriyordum. Buradan çıktıktan sonra işte şu anda ne yapabilirim? Şu an ne yapabilirim ya da gelecekte ne yapabilirim bununla ilgili. Genel olarak böyle bir yaşam koçluğu halinde güzel bir terapi süreci.

T: Şimdi gelecek haftaki ödevleri veriyorum.

Seans 8

T: Merhaba nasılsın?

D: 1.5 haftadır ...(kedisi) çok hasta. ...'a (şehir) gidip geliyoruz sürekli. Babamın dilinden düşmedim hani kendini ...'a (şehir) taşıttın ya bize diye. Gerçekten çok sorunlu 1.5 haftaydı.

T: Kedinin ismi?

D:

T: Şu an durumu nasıl.

D: Yani aynı takip ediyoruz şu anda da ilaçlar kullanılıyor o ilaçları içirmek biraz sorun oluyor bizim için.

T: Senin durumun nasıl?

D: Ben çok yorgunum.

T: Yorgunsun neden?

D: Çünkü sürekli bir takip halindeyiz. ...(kedisi) bile ilk evde değildim ...(kedi) kötüleştiği zaman akşam kötüleşmiş. Babamlar da o saatte çıkıp gelmeyeyim diye bana söylememişler. Bu saatte çıkar gelir diye. Sabah erkenden bana söylediler benim de bütünlemem vardı bütünlemeden sonra koştur koştur geldim işte veterinerine götürdüm. Bir şey yapamayız dedi buradaki veterinerine götürdüm şey Kocalara götürdüm onlar da ...'a (şehir) sevk etti. Ya böyle çok yoğun aşırı koşturmacalı 1 haftaydı ve ben çok yoruldum.

T: Şey ...'a (şehir) niye gittiniz?

D: Burada bir şey yapamayız dediler elimizde malzeme yok bir şey yapamayız hayvan hastanesi kapalı.

T: Peki şu an durumu nasıl?

D: Yani ilk gittiği zamana göre daha iyi. Antibiyotik kullanıyor çünkü şu an. Biraz daha toparladı gibi ama tam iyileşmedi.

T: Kaç aylık veya kaç yaşında?

D: 6 aylık.

T: 6 aylık. Küçüklükten aldınız.

D: Küçüklükten aldık. 1 aylıktı aldığımızda işte 5 aydır bizimle. Ama çok üzüldük çok da korktuk yani.

T: Evde kediden korkan kimse var mı?

D: Yok.

T: Herkes sever.

D: Herkes, tepemizde uyuyor aldıktan sonra ...(kardeşi) bizim en küçük hani ilk geldiği zaman biraz korkuyordu dokunmaktan böyle kaçıyordu. Şimdi savaş halindeler.

T: Kitapları okudun mu?

D: Hiçbir şey yapamadım bu hafta.

T: Tamamen onlarla uğraştın.

D: Tamamen onla uğraştık. Sürekli zaten şehir dışında git gel yapınca iyice hayat felç oldu. Hiçbir şekilde ne film izlemek ne kitap okumak hiçbir şey yapamadım. Son gün artık böyle dün gece sabaha karşı şey dedim bari dedim yazıyı yazayım yazıyı ne üzerine yazacağımı da hatırlamıyorum. Hikaye mi yazacaktım diyorum ya ne yapacaktım diyorum bir türlü hatırlamıyordum o kadar yoğun geçti ki bu hafta. Ya her şeyi ya bütün hafta az daha sınavı da kaçıırıyordum zaten bütünlemeyi. Baya her şeyi unuttum ne neredeydi bir de ...(kedisi) çok böyle üstüne titriyorum. Zaten problem o bir de veterinerle biraz kavga ettik. Birbirimize girdik. Babam öyle söylüyor. ...(kendisi) tutmasaydık adamın üstüne atlayacaktı. Çünkü ben 2 aydır veterinerine sürekli diyorum ki ...(kedisi)'ın gözünde bir problem var. Hani diğer gözünden daha farklı diyorum. O da bana sen çok pimpiriklisin paranoyaksın diyor. Sürekli beni böyle geçiştiriyordu ve artık ben de okeydim tamam sen çok pimpirikli ve paranoyaksın o yüzden sana öyle geliyor. Sonra işte çocuğun bir anda gözü kapanınca benim cinlerim tepeme çıktı artık. Gittim kavga ettim dedim ki ben size

söyledim, 2 aydır söylüyorum gözünde bir şey var diyorum. İnatla yok diyorsunuz. Biraz veterinerle de atıştık.

T: Gözü niye kapandı?

D: Viral enfeksiyon gözüne vurmuş, gözünden ciğerlerine sıçramış. Böyle çok gözünde sinyal vermiş aslında ilk anda fark edilebilseymiş daha rahat olacaktı tedavi ama işte tabii paranoyak ilan edildiğimden dolayı kimse ciddiye almıyor beni. Paranoyak değilim sadece biraz pımpirikliyim ...(kedisi) konusunda.

T: Hassas mı yoksa?

D: Hassas biraz şey ...(kedi) biraz hassasım. Başına bir şey gelir diye çok korkuyorum. Çünkü artık böyle bir ne olursa olsun bir can ve emanet yani sana. Dili yok kendisini anlatamıyor. Yazık yani.

T: Hmm.

D: Çok tatlılar.

T: Dişi mi erkek mi?

D: Dişi.

T: Evet.

D: Çok tatlı ama biraz hırçın çok sevdiren bir tip değil.

T: Saklanıyor mu sizden?

D: Saklanıyor dolapların içerisine genellikle kalp krizi geçiriyor. İşte bütün gün arıyorum arıyorum yok sonra çok saçma bir yerden çıkıyor. Tuhaf bir kedi.

T: Küssüyor mu?

D: Yok çok küsme şeyi yok ama genel olarak biraz asil ve şey bir kedi. Bana dokunmayın, dokunulmaktan hoşlanmıyorum. Öyle sırnaşık bir kedi değil.

T: Kıskanç bir kedi mi peki?

D: Vefakar şöyle ...(kardeşi) sürekli saldırı halindeler. Ama oyun da oynuyorlar. ...(kardeşi) gidince o da onun arkasından koştur koştur gidiyor.

T: Ben şeyi bilmiyordum. Geçen birisi anlattı. Evin içerisinde kedinin önünde eşimle sarıldım diye kedi o anda kedide bizim yanımıza geldi sonra bize baktı ve gitti.

D: Biraz büyüdükten sonra kıskançlaşıyorlar.

T: Evet evet. Mesela bir gün buraya hiç gelmedi.

D: ...(kedisi) da şey biri ona kızdığı zaman ortamdaki kayboluyor. Yani mümkün değil o çıkmak istemediği sürece asla mümkün değil biz onu bulamıyoruz. Yani evin her tarafını arıyorum ama nereye saklandığını bir türlü bulamıyorum. O biraz şey bir kedi. Bana kızamazsınız, kızarsanız ben de sizi cezalandırırım. Şey çok yok. Ben ders çalışıyorum salonda genellikle işte saat 2:30, 3'e kadar kitap okuyorum. Normalde benim yatağında uyur kendi yatağında asla uyumaz. Ben yokken kız kardeşimin yatağında uyuyor. Ben gelince ama o hareketliliği fark edince bir daha kalkıyor onun yatağından benim yatağıma geliyor. Böyle çok farklı bir bağ var aramızda. O yüzden babam diyor ki ...(kedisi) ölürse (kendisi)'yı da kaybettik. Geçen şey yapıyor arada babam erkeklerin herhalde huyudur sahibinden ev bakmak. Öyle bir şekilde annem dedi ki sahibinden ev mi bakıyorsun dedi. Yok dedi sahibinden psikolog bakıyorum. ...(kendisi) ölürse ...(kendisi)'yı bir kliniğe kapatmak zorunda kalacağız diye.

T: Kedilerin ömrü ne kadar şey yapıyor?

D: 15 yıl 16 yıl iyi bakıldığı takdirde.

T: 15-16 yıl.

D: Riskleri var işte doğum sırasında ölebiliyor, viral enfeksiyonlar onlar için çok tehlikeli. Babam o yüzden ilk almadan önce çok karşıydı, çok karşı çıktı, istemiyordum dedi. Çünkü yani bizim kuşumuz vardı kuş kaçtığı zaman bile 1.5 2 hafta yas tutmuştum kaçtı gitti diye. Balıklar öldüğü zaman mesela artık bana balık almak yasaktı. Öyle 2 gün boyunca akvaryumun karşısında izlerim yani.

T: Ciddi mi?

D: Çıkartamam. En son işte babam işte çıkartır. Çöpe atacağım ona bir cenaze seremonisi düzenler gider gömerim.

T: Peki birisini olarak koysan.

D: Yapamam. O balık 1 gün boyunca orada kalacak yani öldüğünü ben idrak edeceğim. Yoksa şey.

T: Hissedeceksin.

D: O acıyı yaşamam gerekiyor.

T: Peki şeyi düşündün mü hiç? İlk almayı kediyi yavrusu olarak. Hiç düşündünüz mü?

D: Yani böyle biraz tuhaf gibi geliyor bana. Çok böyle şey yapamıyorum. ...(kedisi) çünkü gözümde daha böyle.

T: Hmm

D: Ama işte o doğum şeyini videolarını falan izleyince çok korkunç geliyor canı çok acıyacak falan ...'a (kedisi) gerçekten bir insan şeyinde bakıyorum. Babam da çok seviyor hayvan bu ya diyor niye doğasını bozuyorsun? İşte geçen dışarıya çıkartmışlar ...(kedisi) toprağa basmıyor hoşlanmıyor dışarıda. Babam da almış ağacın üzerine koymuş. Ayaklarının hep içi buruşmuştu. Eve getirdi cinnet geçirdim ya. Ya böyle çok ...'a (kedisi) şey yapamıyorum kıyamıyorum. Düşünemiyorum o yüzden. Kısırlaştırılmalı dedim kısırlaştırdınca da onun ameliyat süreci çok sıkıntılı geçiyormuş.

T: Ameliyatla mı oluyor kısırlaştırma?

D: Ameliyatla oluyormuş yani erkeklerde öyle değil ama dişilerde ameliyatla oluyormuş. İşte narkoz alması şuyu buyu. ...(kedisi) çok zayıf bir kedi. Kilo almayan bir kedi. Annem diyor sen nasıl beni sınıyorsan ...(kedisi) da seni öyle sınıyor. Yemiyor çünkü saçma sapan yani ciğer koyuyoruz şey koyuyoruz yemiyor yani. Ama peynirli çubuk kraker yiyor.

T: Sen yiyor musun?

D: Hayır. İşte annem bıraktı beni buraya arabada arkadaşlarım vardı bizim eve geçeceklerdi annem aramıştı bizi. İşte arkadaşlardan biri dedi ki ...(annesini) Abla dedi (kendisi) çok zayıflamış. Hani yine iyiydi okul döneminde falan. Annem diyor ki bir şey yemiyor ki. Öyle çok net bir şey yemiyor ki. Diyor ...'a (kedisi) saldırıyor sonra sen niye bir şey yemiyorsun diye. Çünkü ...(kedi) bir şey yemediği zaman ben ağlama krizine giriyorum.

T: Niye?

D: İlk geldiği zaman bir şey yemiyor açlıktan ölecek. Halbuki ben de öyleyim. ...(kedi) biraz daha böyle benim gerçekten şeyim kopyam gibi bir halde yani ...(kedi).

T: Nasıl bir kopya? Şey olarak mı yoksa?

D: Hareketler olarak da öyle. Ben de çok tensel dokunulmasına alışkın değilim.

T: Peki ...'ın (kedi) ruh durumu senle aynı mı?

D: ...(kedisi) da uyumayı çok sever mesela kenarda köşede bırakın uyuyum öyledir. Sadece benden daha hareketli olduğuna yemin edebilirim. Kesinlikle daha enerjik. Saatleri var özellikle sabah namazından sonra yatak başlığıma çıkıyor oradan üstüme atlıyor sonra bir daha çıkıyor bir daha atlıyor. Yani genel olarak onun yüzünden uyumadığım oluyor. Ama olmasa ne yaparım? Düşünmek bile istemiyorum.

T: Sence sen iyi bir anne olur musun?

D: Hayır.

T: Neden?

D: İstemem yani çocuk sevmiyorum çünkü çocuklar çok ses çıkartıyorlar.

T: Evet.

D: Çok fazla ihtiyaçları var. Kedi öyle değil suyunu koy mamasını koy tuvaletini düzenli olarak temizle bitti gitti. Çocuk öyle mi?

T: Nasıl çocuk?

D: Büyümesi var Allah'ım dertleri, sıkıntıları ömür boyu düşünsenize kaç yaşındasınız?

T: 30.

D: 30 yaşındasınız 30 yıldır anne babanız hala sizden sorumlular yani. Kabus ya 30 yaşındaki bir adamın benim sorumluluğum gerçekten çok büyük bir kabus benim için korkutucu bir şey.

T: Şey yapamam diyorsun.

D: İstemem de zaten öyle bir annelik şeyim yok. Ne becerebilirim ne de isterim.

T: Yani şey aslında kastım biraz daha hissetmeyle bir durumdu. Çünkü beceri kazanılan bir durumdur da.

D: Yok anne olabilecek bir insan değilim. Herkes anne olamaz onu düşünüyorum ben. Olmamalı diye. Kiminin annelik duyguları daha azdır.

T: Annelik duygularından kastın ne?

D: Kimileri vardır çok anaçtır.

T: Anaçtan kastın ne?

D: Sarıp sarmalar işte sevgi hisseder ya ben çocuklara karşı öyle değilim. Hani genel olarak böyle bir çocuğa tahammül edebilme sürem benim maksimum yarım saattir.

T: Sonra.

D: Bana basıyorlar. Sağlı sollu geliyorlar bana. Hele ki böyle küçük kız çocuğuysa. Çok konuşuyorlar. Çok fazla soru soruyorlar. Çok fazla hareket ediyorlar. Kaldıramıyorum yani. bir çocuğa böyle sevmeye şeyim 6 aylık 9 aylıkken hadi 1.5 yaş olsun o süreçtir. O da yarım saattir. Onun dışında çocuk sevmem. Tahammül edemem yani.

T: Bir ara sanki şey demiştin. Çocuklar beni sever şeye gittiğimizde.

D: O ayrı beni sever. Çocuklar geliyor bana ama ben çocukları sevmem. Mesela çocuk sevmeye şeyde yetimlere tahammülüm biraz daha uzun sürelidir.

T: Kaç dakika?

D: Birkaç saat. Yetimler biraz daha böyle olabiliyorum. Onlarla daha ilgilenebiliyorum ama bu kendim yaptığım bir şey değil. Tamamen içten gelen.

T: Peki yetim olanla yetim olmayan arasındaki fark ne sence?

D: Muhtemelen yetimleri daha az görüyorum o yüzden. Yetimleri daha az görüyorum o yüzden. Hani yetim programları düzenlediğimiz zaman ya da yetimlerle vakit geçirdiğimiz zaman ayda bir ya da şey sürekli böyle birinden sorumlu olsam biriyle şey olsam herhalde bir tane (Yetimhanedeki çocuk) diye bir kız vardı.

T: Yetim.

D: Hıhı yetim. Çok seviyor aşırı derecede seviyordu beni. Sürekli benim yanımda olmak istiyordu. Bir gün tahammül ettim iki gün tahammül ettim ama üçüncü gün artık bana gelmeye başladı. Biraz daha böyle hırçınlaşmaya başladım. Ondan sonra dedim ki yok sen üzeceksin kızı hatta biraz uzaklaş. Ayda bir öyle. Çocuğum olsa ayda bir görüşmek gibi bir ihtimalimiz var mı? Yok herhalde. O yüzden yok almayayım. Evlilik genel olarak düşündüğüm bir çerçeve değil. Ama ola ki öyle bir hata yaparsam da evlenirsem çocuk asla düşündüğüm bir şey değil.

T: Niye bir hata olsun ki?

D: Prangam.

T: Biraz daha açar mısın pranga? Neyi pranga?

D: Hocam çok kötü bir şey. Benim babam 40 yaşında hatta 45 yaşında annem 40 yaşında. Babam koskocaman bir ...(mesleği) evi arabası var ama bir yere gidecekken annemden izin alıyor. Annem izin vermese gitmiyor. Anneme söylemeden bir yere gittiği zaman evde kavga kıyamet kopuyor. Bu aşırı derecede korkutucu bir şey. Düşünsenize 30 40 yaşındasınız maddi şeyiniz var her şeyiniz tamam ama birine yapışık gezmek zorundasınız. Bu aşırı korkutucu bir şey. Evin içinde sürekli biri var.

T: Yani izin almak doğal değil mi?

D: Hayır. Niye 40 yaşına geldikten sonra birinden izin alıyorum ben gidiyorum diye haber veririm en fazla. Bu yaşta bile çok ağır gelen bir şey. Ama izin almak ki ben bunu çok anormal bir şey olarak düşünürdüm. Sadece bizim ailede var diye düşünüyordum. Sonra bir baktım ki kuzenlerim, amcalarım meğer hepsi öyle izin şeyinde. Sonra şey diyordum bu benim annem çok baskın normalde tam tersidir kadın gider izin alır. Yok bütün evliliklerde böyleymiş. Kadın yumruğunu masaya vuruyormuş gerçekten.

T: Peki annen izin alıyor mu bir yere gittiğinde?

D: Hayır.

T: Haber veriyor.

D: Haber veriyor. Şuraya gideceğim, buraya gideceğim. Böyle yani bizim evde. Dengeler biraz daha anneden. Ama genel olarak böyleymiş. Ya ben sadece benim annemin despotluğundan diye düşünüyorum ama genel olarak böyleymiş gerçekten. Erkekler izin almıyormuş. Ama yani bana çok saçma geliyor.

T: Ama işte ataerkil aile diyorlar, toplum diyor. Değişti mi?

D: Yalan söylüyor. Hayır bence eskiden de böyle olan bir şey. Kadın evin içerisini yönettiğinden dolayı daha baskın. Toplum biraz kendi kendini kandırıyor gibi geliyor bana.

T: Nasıl kandırıyor?

D: Biz ataerkil bir toplumuz, erkeğin sözü geçer. Bazı ailelerde var. Yani bizzat gördüm de yani. kadının rolü daha geri planda olduğu aileler. Ama günümüz olarak kadın çok daha baskın geliyor yani bana. Çevremde öyle en azından. Kadın çok fazla daha baskın.

T: Ya sen evlensen sence sen baskın olur musun?

D: Ay adamın iflahını sökerim.

T: Ciddi mi?

D: Vallahi hocam. Gerçekten ben çok üzülüyorum.

T: Niye?

D: Hayat karartırım çok fevriyimdir, sinirliyimdir, baskınımdır. Yani hep söylerim ola ki bir gün evlilik olarak değil de bir ilişki olarak düşünürsem hayatıma alacağım kişinin benden çok daha baskın olması gerekiyor.

T: Biraz daha açar mısın?

D: İpleri benim elimde bırakmaması gerekiyor. Benim elimde olan bir ipin ateşe düşmesi an meselesidir.

T: Niye ateşe düşüyor?

D: Çok fevriyimdir. Kafama eseni yapmak isterim.

T: Kötü bir şey mi?

D: Evet. Yani ikili ilişki içerisindeysen kötü bir durum. Çünkü çocuk değilim. İkili bir ilişkiye girdikten sonra herkesin kafasına estiği gibi davranmayacağının da farkındayım. Çünkü o yola girerken onu göze alarak giriyorsun. Ortak bir hayat kurma şeyiyle giriyorsun. Evliliğe ilk başta şey olarak bakmaya çalışıyordum ev arkadaşlığı olarak bakmaya çalışıyorum. Sonra durumun çok daha farklı olduğunu kavradım. Yani o yüzden hayatıma alacağım kişinin benden daha baskın olması gerekiyor. Ya da benim gerçekten böyle gözümün kör olacağı kadar çok sevmem gerekiyor.

T: Peki ne olursa gözün kör olur sence?

D: İşte çok böyle seversem ruhsal anlamda onun varlığını hissedersen ki şu an kendi ruhumu bile hissetmediğimi varsayarsak böyle bir şey mümkün değil.

T: Peki şey evleneceğim kişi benden çok baskın olmalı bu baskından kastın ne? Mesela ne olursa bir erkek ne olursa senden baskın olur? Karizmatik mi yakışıklı mı güçlü mü?

D: Dengeleri tutabilmeli. Benim böyle çok dışsal olarak şeyim yok.

T: O zaman baskın erkek nasıl olmalı?

D: Sakalı olması lazım saç ve sakalı olması lazım. Dışarıdan bir erkeğe baktığım zaman sadece dış görünüş olarak düşündüğüm bu.

T: Niye saç ve sakal?

D: Bilmiyorum. Ya herkesin böyle saçma sapan kriterleri olur ya. Ya saç ve sakal.

T: Kel olan birisiyle evlenmez misin?

D: Büyük konuşmayım ama ilk seçeneğim değildir.

T: Tamam.

D: Baskınlık olarak şu şekilde dengeleri koruyabilmeli ben boşanıyoruz dediğim zaman tamam olur hallederiz sonra şeklinde bir şey olmalı yani. böyle çok beni ciddiye almamalı. Gerçekten beni çok ciddiye almamalı. Çünkü ben de kendimi çok ciddiye aldığım zaman çok büyük sorunlar yaşıyorum. Gerçekten böyle babam gibi babam profilinde bir insan olmalı. Şakacı, toparlayabilen, alttan alabilen bir karakteri olmalı. Çünkü ben anneme çok benziyorum. Büyüdükçe daha çok benziyorum. Onun gibi olmaktan korkuyorum. Muhtemelen de o yüzden anne olmak istiyorum. Başka sebeplerden de olabilir ama emin değilim. Biraz daha yapıcı şeyi olmalı.

T: Baban baskın birisi mi?

D: Hayır.

T: Ama şey tanımladığın şey babanla eşdeğerdi. Ben anlamadım. Hem babam gibi olsun hem.

D: İşte babam baskın değil ama şöyle demek ki benim istediğim tam baskınlık değil. Ya beni dengeleyebilecek biri istiyorum.

T: Biraz daha açar mısın onu? Çünkü benim zihnimde netleşmedi. Ben dengesizlik yapacağım ben ciddi kararlar alamam ben anlık düşünürüm.

D: O alttan alacak ben kafasının etini yiyeceğim o gülüp geçecek. Böyle çok ciddiye almaması lazım beni. Ben kavga çıkartacağım kavga kıyafet olacak eften püften sebeplerle saydıkça niye evlenmemem gerekiyor çok daha net anlıyorum. Kesinlikle eloğlunun başını yakmamam lazım. Yani bunu toparlayabilecek biri olmalı. Ya da benim değişmem gerekiyor. Değişir miyim bilmiyorum. Değişmiş gibiyim aslında çok daha sakinim son zamanlarda bilmiyorum. İşte bu ani patlama anlarımda toparlaması gerekiyor yani. Bana benim gibi olmaz bana benzeyen biri mümkün değil olmaz. Evet çünkü benim gibi biri olursa muhtemelen zaten 6 ayın sonunda biz boşanmış oluruz. Süreçte dahi boşanmış oluruz. O yüzden bence evlenmemeliyim.

T: Ben anladığım kadarıyla senin anlattığın bir erkek tiplmesi karizmatik bir erkek tiplmesi. Karizmatik olsun, cool olsun. Zihnimde kendisine yönelik şey tamamlamış olsun.

D: Aynen kendi gelişimini artık tamamlamış olsun. Yani kendi gelişimini tamamlamış olsun. O noktadan sonra artık neler yapabiliriz bakabilecek neler katabiliriz bakabilecek birisi olsun. Bir değişim hali olmayan biri olsun. Çünkü bir değişime ayak uyduramam ben. Karşıdaki insanın tamam dedikten sonraki gelişimsel sürecinin değişimini ben tahammül edemem. O değişime adapte olamam. Ben şey bir insanımdır. Şu kalemlik oradaysa onu orada görmek isterim. Evde eşyaların yerinin değişmesinden hoşlanmam mesela o yüzden. Annem de tam tersi her hafta evdeki eşyaların yerlerini değiştiriyor canı sıkıldıkça. Odaların yerlerini çok değiştirir. Ben öyle değilim. İşte bardaklar neredeyse orada bulmak isterim. İnsanlar böyle değişmesinler isterim. Kötü huylarını değil genel olarak değişmesinler isterim. Çünkü değiştikten sonra ayak uydurmam zor oluyor. İnsanın değişmemesini istiyorum çok tehlikeli bir şey ama.

T: Şey stabil olsun. Neyin nerede olduğu kiminle olduğu nasıl tepki vereceğini.

D: Durgun bir su istiyorum. Bundan önce öyle değildi mesela.

T: Evet. Boğulmak istemiyorsun çünkü.

D: Evet ya bundan önce çok daha böyle çok daha farklı düşünüyordum. İşte şu olsun şu olsun bu olsun uçarı kaçarı olsun ne bileyim sabah bir yerde kamp yapalım hadi kalk gidiyoruz desin ve hiç şey yapmadan. Ama şu an gerçekten öyle bir şey değilim. Gerçekten

durgun bir su istiyorum. Böyle biraz aksiyondan çok gerçekten bira daha sakinlik istiyorum.

T: Durgun suda yüzmeyi biliyor musun?

D: Muhtemelen bilmiyorum.

T: Sen akan sudan korkuyorsun. Niye? Çünkü alıp götürür. Yüzebilsen bile şey yapamazsın sen. Durgun suda yüzmek daha kolay. Ama yüzmek gerekir yine de.

D: Yani muhtemelen bilmiyorum. Yani çünkü ben durgun değilim.

T: O zaman niye durgunluk istiyorsun.

D: Beni durgun hale getirsin yani yüzmeyi öğrenebileceğim bir alan olsun diye. Çünkü akan suda yüzmek mümkün değildir. Ama durgun suda biraz daha mümkün gibi geliyor bana. Yüzmeyi öğrenebilirim. Biraz daha sakinlik katabilirim hayatıma. Gerçekten son zamanlarda çok sık tekrar ettiğim bir cümle. Ama gürültü istemiyorum hayatımda. Gürültü, sorun, problem hani bunun kaynağı ben bile olsam karşıdaki kişi buna mahal verecek şeyler yapmasın.

T: Ne olursa gürültü olur?

D: Karşıdaki kişi mesela alakasız ilgisiz davranıyor ya da bir şeyi çok farklı bir şekilde.

T: Bu niye gürültü olsun ki?

D: İşte şöyle. O alakasız ve ilgisiz davrandığı zaman kavga çıkartıyorum. Gürültü benim gürültü yapmama mahal vermesin istiyorum. Böyle kavga edebileceğimiz şeyleri çünkü şizofren değilse bir insan kendi kendine kavga etmez. Karşı taraftan tetikleyici bir şeyler vardır. Ya o tetikleyiciyi yanlış alıyordur ya karşı taraf daha önce bir şey yapmıştır altında böyle bir şeyler vardır boğulmuştur karşıdaki kişi. O yüzden kavga çıkartıyordur ya da gerçekten karşı taraf yanlış bir şeyler yapıyordur ki kavga çıkıyordur. Hani ikili ilişkilerde karşılıklı olan durum. Gürültü yapmama sebep olmasın istiyorum insanların. Nasıl da güzel kurtuluyorum işin içinden ya? Her şeyi insanların üstüne atarak.

T: Psikanalizde bununla ilgili çok şey var. Kaba bir tabir var bununla ilgili. Hiç denk gelmiş misin bilmiyorum? Dışkıyı başka kişilere atma, dışkını başka kimseye atma. Sorunu başkasına atma.

D: İşte sorunu başkasına atınca ben değişmek zorunda kalmayacağım. Ben kavgacı bir insanım zaten. Yani onlar değişsin benim kavga etmeme ortam hazırlamasınlar. Gerçi son zamanlarda biraz çabalıyorum ama gerçekten kafamın içi benim en büyük sınavım. Çok fazla ses var kafamın içinde. Ciddi manada duyabildiğim sesler. Ya bu beni başta çok korkuturdu. Çünkü bir insan yanınızda konuşuyormuşsunuz gibi böyle kafanızın içinde konuştuğu. Ya çok muhasebem vardı kafamın içinde. Benim bir düşmanım kafamın içinde var. Niye sen bana tartışma çıkarabileceğim bir ortam hazırlıyorsun ki? Hani ben zaten kafamın içerisinde sürekli savaş halindeyim sürekli tartışma halindeyim. Hani niye şey yapıyorsun? Niye buna ortam hazırlıyorsun tekrar?

T: Peki şu anda o sesler var mı?

D: Hıhı var.

T: Aktif mi?

D: Aktif.

T: Çok aktif mi yoksa?

D: Yani bu aralar yoğun olduğumdan dolayı çok böyle duyulmuyor ama gece falan aktif yani.

T: Ne diyor o sesler sana?

D: Sürekli birileriyle tartışmam gerektiğini dürtüklüyor. İşte şu bunu yaptı altında bu neden vardı. Bu aramadı çünkü kıymet vermiyor. Hani işi olabilir şeyini hiç hesaba bile katmıyorum. İşte bu bu lafı söyledi altında bu vardı. Ciddi manada negatif bir düşman var kafamın içinde.

T: Peki sen ne diyorsun o seslere?

D: Çoğu zaman kavga çıkartıyorum karşıdaki tarafla.

T: Ne diyorsun?

D: İşte bu seslere bağlı. Evet bu bunu yaptı çünkü altında bu neden var. Haklısın başka hiçbir neden olamaz, işi olamaz bu yüzden bunu yaptı. Hop karşı tarafa saldırıya geç. Bu aralar biraz daha.

T: Ama bu kavga olmaz ki bu kabul etmektir.

D: Kafamın içindeki sesi kabul ediyorum.

T: Kabul ediyorsun ondan sonra tamam. Beraber.

D: Evet saldırıya geçiyoruz direkt. Son zamanlarda biraz daha savaşıyorum ama savaşmak kafamın içindeki sesle savaşmak şey olarak çok yıpratıyor, bedenem de çok yıprandığımı hissediyorum. Çünkü mesela çok ciddi konuştuğumda kontrol etmeye çalışırken ellerimin titrediğini hissediyorum. Yani bedenimin kasıldığını hissediyorum. O sakinleştirme aşamasında şimdi bu telefon ucunda kavga edeceğim insanlar var. Kafamdaki bunu tetikliyor. Kafamdakiler doğruysa evet bana oyun oynanıyor. İşte ben kullanılıyorum. Evet işte insanlar bana değer vermiyor. Bununla savaşmaya çalışırken de bedenim kasılıyor. Çünkü ciddi bir düşünce var kafamın içinde ve ben onunla savaşmaya çalışıyorum. Hayır bu böyle değil. Böyle olsa bile insanlara çemkiremezsin tarzında bir savaşınca beden muayenesi. Telefonu kapatırsam hepsinden kurtulurum, kimseye saldıramam kendi kendime yer dururum. Ama kaçmak bir çözüm değil onu da denedim çünkü.

T: Bir örnek verebilir misin? Dün gece yaşadığın veya şu anda zihninde net olduğu A kişisi bana şöyle dedi sonra gece içimdeki ses kafamdaki ses bana dedi ki aslında şu minvalde.

D: Mesela yakın arkadaşlarımdan eski yakın arkadaşlarımdan biri şu anda da görüştüğüm ama yakın olmadığım insanlardan biri aylarca işte gidip geldiğim ben onunla ilgilendim her seferinde işte bazen bende kaldı. Her geldiğinde farklı bir aktiviteyle onu karşıladım sürekli böyle emek verdiğim bir ilişki. Sonra bir anda böyle eften püften bir sebeple aramıza baya bir uçurum koydu.

T: Eften püften sebep neydi?

D: Hayatıma karıştığını düşünüyordu. İşte bir ara böyle çok ağır bir şekilde depresyona girdim depresyon olduğumu savunduğum şey. İnsanlara iyilik yaptığımı düşünüyorsun ama yaptıkları iyilik değil. İnsanların hayatına müdahale etmek. Bu kadar çok anaç olmamalıydın tarzında bu anaçlık değildir müdahaledir tarzında bir söylemle. Sonrasında çok iletişimimiz devam etmedi ama her şekilde bir şekilde yardım etmeye devam ettim ben ona. İşte tez vesilesi oldu tezine yardım ettim. Anket çalışmalarına yardım ettim şuna buna bir şekilde elim üstündeydi. Çok iletişimim kopmadı. İşte az önce terapiye girmeden önce aradı. Neredesin işte okulda mısın geldin mi görüşelim tarzında. Yani normal ...(kendisi) olsa işim var ya da görüşmek istemiyorum tarzı bir şey söyler surat yapar. Tamam canım ben üniversitedeki işim bitince geliyor. Böyle bu şekilde. Bu aralar bunu çok insana yapıyorum. Hiçbir sorun yokmuş gibi davranıyorum. Bir anda çok pis patlayacağım bunu da biliyorum. Çünkü çok içinde tutabilen bir insan değilim düz bir insanım. Gerçekten düz bir insanım. Bir yerde fena patlayacağım ama şu an bastırma şeyiyle sanki bir sorun yokmuş gibi davranıyorum. Bu kendi içimde çok çatıştığım bir mesele. Hiçbir şey yokmuş gibi davranmalıyım yoksa yaptığının bariz şekilde hata olduğunu ona hissettirmeli miyim? Yoksa kendisi anlamayacak gibi hissediyorum.

T: Sence?

D: Ya sürekli bir insanın hatalarına başına kakmak ondan sonra ne bileyim somurtkan birinin yanında dolanması çok rahatsız edici bir durummuş. Bunu bana yaşattıkları için yeni yeni öğreniyorum. Çok can sıkıcı bir durummuş. Hiçbir şey yokmuş gibi davranmak şu an bana daha iyi mantıklı geliyor. Ama beni zorlayan bir durum. Hiçbir şey yokmuş davranmak. Çünkü daha önce hiç yapmadığım bir şey. Ya hiç yapmadığım şey. Ben o sorun o an bağıra çağıra da olsun halledilsin isterim. Asla zamana bırakmam. Çünkü zamana

bırakmak kavramı beni çok korkutur. Gerçekten çok korkutur. Çünkü zaman bir şeyleri soğutur, ilişkileri soğutur. Muhabbet bağlarını soğutur ve kopartır. O yüzden o sorunu orada kavga gürültü de olsa sıcaklığına halledilmeli. Ama bu ara zamana bırakıyorum. Tamam canım, inşallah, sıkıntı yok, tamam gelirim, tamam hallederiz bu şekilde davranıyorum.

T: Peki kafadaki ...(kendisi) ne diyor sana gece?

D: Kafamdaki ...(kendisi) bu seni yoruyor diyor. Onlar yaptıklarının hata olduğunu farkına varmıyorlar sen böyle yaptığın için. Surat asman lazım diyor, tavır koyman gerekiyor, telefonlara çıkmaman gerekiyor, sert yapman gerekiyor, soğuk yapman gerekiyor. Bunları söylüyor çünkü bunları yaparsan ancak onlar hatalarının farkına varır ve düzelmek için çabalar ya da çabalamaya da bilir.

T: Sen ne diyorsun ona? Haklısın.

D: Demiyorum. Çünkü haklı olabilirsin ama şu an bunu yapmam mantıklı değil. Anlayacak olan illaki bir şekilde hata yaptığını anlar. Mal değilse anlar yani bir zahmet anlasın. Kaç yaşında insanlar? Yıpratıcı bir şey ya iki taraf için de sürekli surat asıp oturmam da benim için de yıpratıcı bir durum. Karşı taraf için de çok yıpratıcı bir durum. Akışına bırakıp böyle müdahale etmemek istiyorum. Gidebildiği yere kadar gitsin. Ha şey diyorum geçen hafta şey dediniz ya sen yaşayacağın duygulardan korkuyorsun. İşte aşık olacaksın aşkın acısından korkuyorsun. İşte üzüntünün vereceği histen korkuyorsun. Bu hafta onu söyledim kendime. Üzülebilirsin sorun yok, düşebilirsin sorun yok. Bir şekilde 1 yıl sonra da olsa 2 yıl sonra da olsa sen o üzüntünün altından kalkacaksın yani. belki çok daha büyük bir üzüntü gelecek yerine ve sen unutacaksın. Mecbursun yani unutmaya. Unutmaya mahkumsun.

T: İnsan doğasında bu var diyorsun.

D: Unutmak. Hem insanın en büyük laneti hem de verilmiş en büyük ödül. (sessizlik)

T: Ne düşünüyorsun?

D: Ne düşünüyorum? Aynanın karşısına geçip kendi kendime konuşsam kendi kendimi terapi edebilirdim bu zamana kadar ama bazı şeyleri kendi kendime halledemiyordum ...(kendisi) diyorum. İşte hala bir şeylerin üzüntüsünü yaşıyorsun ama içimde sergileyemedim diyorum. Ama işte ilk günkü kadar yapmıyor. İçiyor, düzeliyor yani şu an yaşadığım her şey geçecek. Geçmek zorunda. Bana mantıksız geliyor artık. Madem geçecek ben niye bu kadar acı çekiyorum ki? Geçecek olan bir şeyin acısını niye bir insan bu kadar yoğun yaşar? Bir defa yoğun yaşayan bir insan olarak nasıl hayata devam edebileceğimi çok merak ediyorum. Çünkü bir uçurumun kenarındayım. Duygularım müthiş bir uçurum. Benim yere çakılmama meselem. Ama sorun değil yere çakılabilirim. Daha çok çakıldım ve daha çok çakılacağım. Çünkü yeni baştan bir hikaye yazıyorum. Ailemin çizdiği güvenli sınırların dışına çıkmak istiyorum. Çünkü o sınırlarını buldum ama o da ayrı mesele.

T: Peki birisi sana dese ki ... (kendisi) ile evlenmek istese üç neden söyleyebilir misin? Hiçbir iey cevabını kabul etmiyoruz.

D: Birisi ...(kendisi)'yle evlenmek istese üç neden. ...(kendisi) karşıdaki insanın bütün yüklerini almak isteyen biridir. Sağlıklı bir durum da değildir ama karşıdaki insanın bütün yüklerini almak ister birinci neden bu olabilir.

T: Yükten kastın ne?

D: Ya günün sonunda eve geldiği zaman o kapıyı kapattığı zaman her şey dışarıda bırakabilir ...(kendisi). ...(kendisi) onu koşulsuz şartsız dinleyebilir. Dinlemeyi bilen bir insan ...(kendisi) aslında.

T: Sevebilir mi?

D: ...(kendisi) sevdiği zaman çok uç. Yani annesinin sevgisini ve şefkatini aratmayacak kadar yoğun sever ...(kendisi) ama sevebilirse.

T: Ama biz burada sevmekten bahsediyoruz şey değil.
D: Sever çok sever.
T: Sever yani öteki şey değil. Bağımlılık değil sevmekten.
D: Yok ...(kendisi) gerçekten çok sever. Hem çok sever karşıdaki kişiyi bütün diğer insanlardan farklı olduğunu hissettirebilir yani. hani bir dünya insan var ama sen çok farklı yerdesin çok farklı insansın. Bunu hissettirebilir.
T: İki.
D: İki. ...(kendisi) karşıdaki kişiye kendisini değerli hissettirmeyi çok sever. Ufak tefek hediyelerle ani sürprizlerle yani bir insana hediye almak kadar beni mutlu eden hiçbir şey yok herhalde.
T: Tekrar söyleyebilir misin?
D: ...(kendisi) karşıdaki insana kendisini değerli hissettirmeyi çok sever. İşte ufak tefek hediyeler sürprizler ani geziler böyle şeylerle karşıdaki kişiyi mutlu etmeyi sever. Bu gerçekten hediye almak kadar beni mutlu eden hiçbir şey yok. Bir defter almıştım. Dedi niye aldın? Bilmiyorum diyor mutlu olmak için aldım. Beni mi seni mi? Yo kendimi mutlu etmek için aldım. Biraz bencilce gelebilir ama gerçekten insanların böyle ufak jestlere mutlu olduğunu görünce ben çok mutlu oluyorum. Onlardan kat ve kat daha mutlu oluyorum. Üçüncü olarak ...(kendisi)'ni mutlu etmek çok kolaydır. Çok kolaydır, aşırı kolaydır yani. Sabah bırakılan ufak bir not bile atılan güzel bir mesaj gerçekten beni aşırı derecede mutlu edebilir. Çok kolaydır (Kendisi)'ni mutlu etmek. Neden evlenmemelisin konusuna gelince diye sorarlarsa.
T: Ayağımı niye sallıyorsun?
D: Bilmiyorum ki.
T: Çok oluyor mu?
D: Evet.
T: Hep oluyor. 35 mi geçiyor?
D: Evet.
T: Evet evet vaktimiz de bitmek üzere. Şimdi senin haftaya ödevlerini biraz azaltalım mı? Yoksa.
D: Haftaya kadar yetişir bence.
T: Bir yazı.
D: İki kitap.
T: İki kitap. Okuyabilir misin?
D: Yetişir. Yazı ne içindi?
T: Hemen tam ben de onu buraya not aldım.
D: Ben de not alayım buraya.
T: Sence neydi?
D: Hikayeydi herhalde diye düşünüyorum.
T: Ne hikayesi?
D: Kendi hikayeni yaz mıydı? Yazamadım ki ya o kadar çok düşündüm ki.
T: Bağlam. İçinde bulunduğun bağlam. ...(kendisi)'nin ödevi.
D: İçinde bulunduğun bağlam.
T: Haftaya görüşmek üzere
D: Görüşürüz hocam.

Seans 9

T: Merhaba durumun nasıl?
D: Kötü.
T: Niye?

D: 2 kitabı okudum. Yazı yazdım, yazıyı evde unuttum ama kitapları konuşamayacağız muhtemelen çünkü konuşmamız gereken çok daha büyük bir mesele var. Geçen haftalarda hatırlıyorsunuz beni mahvetmeye yetkisi olan bir kişi var. O kişi burada.

T: Evet.

D: Dün geldi. Ortak arkadaşlarımız olduğundan bahsetmiştim. Bugün o ortak arkadaşımızla görüşeceğiz ve doğal olarak onunla da görüşmüş olacağız. Bu da demek oluyor ki 1.5 yılın sonunda ben ilk defa onunla yüz yüze karşı karşıya geleceğim. Bunu arkadaşın geleceğini biliyordum zaten 1.5 2 aydır konuşuyorduk işte geleceğim falan. Ama onun geleceğini bilmiyordum bana söylemediler. Salı günü öğrendim. Salı gününden beri hiçbir şey yiyemiyorum. Yediğim her şeyi çıkartıyorum. Artık gücüm kalmadı. Öyle hani fiziksel olarak canım acıyor artık yani. Hiçbiri asla yemiyorum. Hani zorluyorum yediklerimi de çıkartıyorum. Ama üzgün değilim, dalgın değilim ama niye böyle oluyor?

T: Farkındasın.

D: Evet yani ona bağlamak istemiyorum ama başka tetikleyici hiçbir şey olmadı. Salı günü öğrendim salı günü hiçbir şey yemedim. Koşuşturmacamız vardı zaten ama bir şey yemek istemedim. Çarşamba günü kahvaltıda zorladım kendimi bu aralar çünkü zorladığımı söylemişim kilo almak için. Yine zorladım yediğim her şeyi çıkardım. O yüzden hiçbir şey yemedim akşama kadar. Akşam da dedim ki kalkar tost yaparım kendime. Ya kafam o kadar doluydu ki o gücü bile kendimde bulamadım. Yapmadım. Perşembe günü oruç tutacağım dedim. Çarşamba sabah en son bir şey yememe rağmen perşembe günü tüm gün oruçluydum. İftarda 1 kase çorbanın yarısını bile içemedim onu da çıkarttım. Bugün sadece yarım bir bol tuzlu bir patates yiyeyim bari midemi tutsun dedim. Onu da çıkarttım. Hiçbir şey yemedim salı gününden buyana. Ona bağlamak istemiyorum çünkü ona bağlamak demek 1 çuval inciri berbat etmek demek. O kadar topladın saçmalama ...(kendisi) diyorum. Ama başka tetikleyici hiçbir unsur da yok. İlk duyduğumda şoka girdim zaten.

T: Neyi duyduğunda?

D: Geleceğini duyduğumda. Yani çünkü tam işte orada dedim evet ...(kendisi) herkes demek ki senin gerçekten atlattığını düşünüyor. Kimse söyleme gereği bile duymamış yani. Ekstra ...(erkek kişi) da gelecek ...(kendisi) denmedi yani. Salı günü beni aradığı zaman işte kaç a bilet alayım sence dediği zaman akşama kalma dedim hani.

T: Kim aradı seni?

D: ...(en yakın erkek arkadaşı) kaç a alayım bileti sence dedi? Dedim akşama kalma yani. tamam dedi (Erkek kişi) sabah 10'a bilet kesti 2 tane. Dedim 2 tane? 2 tane derken. (Erkek kişi)'yle geliyoruz. Hiç bozuntuya vermedim. Hiçbir şey söylemedim. İyi bakalım dedim ama öyle bir şey ki mesela dün yoldalar. İşte yolda kaldılar. Kaza olmuş işte kar yolları kapatmış falan. Her konuşmada sanki sadece ...(Bahsettiği erkeğin en yakın arkadaşı) geliyormuş gibi davranıyorum. En son bugün işte mesaj attı ...(kendisi) dedi hani ...(Erkek kişi) de benim yanımda farkındasın demi. Dedim evet. Ama tekil olarak konuşuyorum. Geldin mi gittin mi vardın mı? Ne yaptın? Ya böyle sanki tek 1 insan gelmiş sanki hiç cihan gelmemiş gibi davranıyorum. Ama elimde olan bir şey değil elimde olmadan yapıyorum bunu. Bugün zaman geçmiyor. Kesinlikle zaman geçmiyor buraya gelene kadar gerçekten saatler geçmedi ya.

T: Kaçta buluşacaksınız bugün?

D: Normalde dün buluşacaktık. Ben terapiye gelmeden oraya gitmek istemedim ama o yüzden yan yattı çamura battı yorgunum argınım diye şey yaptım.

T: Niye buluşacaksın anlamadım?

D: Öyle ...(Bahsettiği erkeğin en yakın arkadaşı)yla görüşmek için.

T: Ha okey.

D: Ama ...(Bahsettiği erkeğin en yakın arkadaşı) ve ...(Erkek kişi) yan yanalar yani.

T: Tamam.

D: Öyle olunca bugün saat 3'te.

T: Ne hissediyorsun?

D: Midem bulanıyor.

T: Başka?

D: Yani haksızmış gibi geliyor bana.

T: Biraz açıklar mısın?

D: Benim ona ihtiyacım olduğu zamanlarda o yoktu. Onu görmeye, onun yanımda olduğunu hissetmeye ihtiyacım olduğu zamanlarda o yoktu. Şu an ihtiyacım yok.

T: Gelip her şeyi berbat edecek.

D: Ama kimse bana bunu sormadı bile. Yani o gelecek yanıma gelecek yani. hiçbir şey yokmuş gibi davranacak. Sanki hiç o kadar olay yaşanmamış gibi gülüp halimi hatırımlı soracak belki. Bu çok büyük haksızlık gibi geliyor bana. Şu an bana kimse fikrimi sormuyor.

T: Kim sana haksızlık ediyor? Hayat mı o mu?

D: O ...(Bahsettiği erkeğin en yakın arkadaşı), ben. Yani biz, kader değil biz. Yani ben şu an onunla görüşmeyi kabul ederek kendime haksızlık etmiş oluyorum. ...(Bahsettiği erkeğin en yakın arkadaşı) da bunca yaşanmışlığı biliyor ikimizi karşı karşıya getirerek yine bana haksızlık etmiş oluyor. ...(erkek kişi) da bu kadar olaya rağmen bunu yapıyor. O da bana haksızlık etmiş oluyor.

T: Hepsi sana dokunuyor yani.

D: Hepsi bana dokunuyor. Tek istediğim 1 çuval incirin berbat olmaması. Başka hiçbir şey istemiyorum.

T: Peki şeyi niye diyemedin sen? Ya ...(Bahsettiği erkeğin en yakın arkadaşı) seninle görüşelim de. ...(Bahsettiği erkeğin en yakın arkadaşı) ilişkinizi biliyor değil mi?

D: Hıhı evet.

T: İşte bazı nedenlerden dolayı seninle tek görüşmek istiyorum.

D: Bunu niye söyleyemedim? Onu söylemek en doğal hakkımdı. Hala bir şeylerin etkisinde olduğumu bilsin istemedim.

T: Seni zayıf görmesini istemedin.

D: Yani ...(Erkek kişi) için artık her şey çok normal. İyi ya da kötü benim hatalarım vardı hatalarıma rağmen benimle aynı karşı karşıya gelebiliyor. O bunu sergiliyor ...(Kendisi) bunu yapamıyor densin istemedim.

T: Dese öyle ne olur?

D: Bilmiyorum kimse öyle bilsin istemiyorum. Gerçekten o gerçek o gerçek ...(Kendisi) hala ...(Erkek Kişi) ile yüz yüze gelebilecek şeyde değil. Ama bu yaşadığı işte sevgi yoğunluğundan vesaire sevmesinden falan değil yani. Hani şu an bir heyecanım yok. Bir şeyim yok sadece ben şu an olan durumu çok gereksiz buluyorum. Haksızlık gibi geliyor bana. Gerçekten çok büyük haksızlık gibi geliyor. Tamam belki şu anki bana belki bir haksızlık değil. Ama bundan 1 yıl önceki ...(Kendisi)'ne çok büyük haksızlık. Ona ihanet ediyordum gibi geliyor.

T: Bugün gittiniz görüştünüz ...(Erkek Kişi)'yle. Konu içerisinde kız arkadaşından bahsetti ne hissedersin?

D: Sıkıntı yok. Ben aslında salı günü çok şeydim hocam. Çok kötüydüm ilk öğrendiğim zaman ağladım zaten. Telefon kapanır kapanmaz bir ağlama krizine girdim nedensiz yani. çok tuhaf oldum salı gününü çok kötü geçirdim. Çarşamba günü yine böyle sersem gibiydim. Yok çarşamba günü böyle sabah işte sersem gibiydim. Öğleden sonra bana bir fotoğraf attılar. ...(Erkek kişi) çok sevdiği o kız arkadaşı, eski sevgilisinin yeni sevgiliyle olan bir fotoğrafını attılar.

T: Nasıl anlamadım ben?

D: ...(Erkek kişi)'la benim aramdaki ilişki bitince 2.5 3 ay sonra ...(Erkek kişi) bir kıza yana yakıla âşık oldu. Ama öyle böyle değil. Gerçekten çok seviyordu çok fazla seviyordu.
T: Tanıyor muydun?

D: Hıhı kıızı tanıyordum ben. Kıızı tanıyordum ve daha önce ...(Erkek kişi)'a karşı ne düşündüğünü biliyordum. ...(Erkek kişi)'ı gerçekten kardeşi gibi görüyordu. Ama ben bu süre zarfında kimseye bundan bahsetmedim. Çünkü ...(Erkek kişi) çok mutluydu ben acı çekiyor olabilirdim evet kız oyun oynuyor olabilirdi ama sıkıntı değil ...(Erkek kişi) mutluysa sorun değil. Ben hiç kimseye kıızın daha önce bana anlattıklarını söylemedim. Yuttum yani. Unuttum. Belki fikri değişmiştir, eski bahisleri açmanın alemi yok dedim sustum. Ki o zaman ...(Erkek kişi) benim hayatımdan çıkmıştı. Ara ara ...(Erkek kişi)'ın canını çok yakmak istediğim dönemlerde söylemek istedim bak böyle böyle demek istedim. Yine sustum. Sonra 3 ay önce kadar yani 2-3 ay önce kadar ...(Erkek kişi) ile ...(Erkek kişinin sevgilisi) ayrılmışlar. (Erkek kişinin sevgilisi)'nin 2 gün önce yeni sevgilisiyle fotoğraf paylaşmış herkesi de Instagram'dan çıkartmış paylaştığı şeyden. Bana attıkları zaman sadece.

T: Kim attı sana?

D: En yakın arkadaşlarım bana fotoğrafı attıkları zaman o an benim şeyde çok dönemler yaşanırken bir söz okumuştum kitaptan. Bir ah alt üst eder koskoca cihanı diye. O beni çok etkilemişti. Sadece bir defa ah etmiştim ...(Erkek kişi)'a orada da direkt o söz benim aklıma geldi.

T: Hoşuna gitti mi?

D: Ödeştik dedim. Çünkü süre zarfları her şeyiyle aynı. Bizim ilişkimiz bittikten 2 ay sonra ...(erkek kişi) başkasıyla birlikte oldu. Onların ilişkisi bittikten 2 ay sonra kız gitti başkasıyla birlikte oldu. ...(Erkek kişi)'ın birlikte olduğu kıızı bana arkadaşım diye tanıtmıştı aradaki arkadaşım. Kız da aynı şeyi yapmıştı. Birebir aynı şeyler. Ödeştik dedim.

T: Nasıl yorumladın bunu?

D: Yani aklına gelir miyim ...(erkek kişinin) dedim bilmiyorum ama herkesin aklına geldi. Sana ne yaptıysa aynı şeyi yaşadı. Orada dedim demek ki hiçbir şey kimsenin yanına kalmıyor. Başta gerçekten çok mutlu oldum. Ama anlatamam hocam size. Sokağın ortasında bağıra bağıra şarkı söyleyecek kadar mutlu oldum yani. Çok büyük bir mutluluk patlaması yaşadım. Akşam olup biraz daha böyle şey yaptığım zaman biraz daha ...(Erkek kişi) açısından baktığım zaman üzıldüm. Kendini nasıl hissediyordur acaba dedim. Hele ki bu yeni öğrendiğimden beri kafamda 40 farklı senaryo çevirdim. Belki 40'tan bile fazla olabilir o kadar çok senaryo. Nasıl hissediyordur dedim. Bana yaşattıklarını anlamış mıdır ya da aklına gelmiş miyim ya da çok daha farklı bir yerden de bakıyordur. Çünkü ...(erkek kişi) işin içinden kendisini çok çabuk çekip alabilir. Hatalıysa bile kendisini çıkartıp alabilir. Yani bir anda bütün hata suç sizin üzerinize kalabilir. Muazzamdır bu konuda. Sonra dedim ki.

T: Onu susarak mı yapar yoksa ifade ederek mi?

D: Susarak. Kendi kendinizle o kadar çok kavga edersiniz o kadar çok bir şeyleri anlatma çabasına o kadar çok hatalı olduğunu anlatmaya çalışırsınız ki anlatmaya çalışırken hata yaparsınız ve artık o hatalı değildir siz hatalısınızdır. Çok güzel susar. Ne söylerseniz söyleyin karşınızda gerçekten bir o kadar soğukkanlı bir şekilde susar ki tamam der haklısın der. Sonra bir anda bir bakarsınız haklı olan o olur. Ama başta hatalıydı. Dedim ki bir şekilde kendini sıyırmıştır hani ben ...(Kendisine) aynı şeyi yaşatmadım demiştir. Ama üzölmüş müdür? Gururu incinmiştir. Üzüölmüş müdür bilmiyorum. Ama gururu çok incinmiştir. Ama o zamandan sonra biraz daha bir tık daha rahatladım. Çünkü eşit şartlar altında olmayacaktı bu görüşme. Hala eşit şartlar altında değil.

T: Daha ne alacağın var?

D: Bana yaşattığı acıyla ...(Erkek kişinin) bana yaşattığı acı asla aynı değil. Çünkü arada cinsiyet farkı var. Ben ...(Erkek kişiden) çok daha fazla takan bir insanım. Yaşanmışlık çok daha fazla. Uğruna vazgeçilen olaylar çok daha fazla. Çok aleni bir şekilde ben Filistin'e gidiyordum. Babam benim önümde durdu, ailem benim önümde durdu gitme vazgeç diye. Hiç ben dinlemedim ...(Erkek kişi) gitme deyince ben vazgeçtim ve bunun için ailem beni karşısına aldı. Niye? Çünkü başka birisi için ben o tercihi yaptım. Şimdi hala bile Filistin meselesi açıldığı zaman çevremdeki insanlar benim yüzüme vurur. Bak sen ...(Erkek kişi) yüzünden gitmedin halbuki onlar da istiyordu gitmememi. Ama şimdi ...(Erkek kişi) gitti biz varız. Gerçi bunu söyleyen herkesi hayatımdan çıkardım. Kendisini (Erkek kişiyle) kıyaslayan herkesi hayatımdan çıkarttım. Bir tek babamı çıkartamıyorum. Babam da çıkamayacak muhtemelen. O da onun için ayrı bir anı olarak kalacak. Ama gerginim. Nasıl anlatmam gerektiğini bilmiyorum. ... Ablam var 29 yaşında 'da(şehir). O süreç içerisinde en çok yanımda olan insanlardan biriydi. Defalarca ...'dan ...'e geldi. Sadece benim sinir krizim sonucu bile kalkıp ...'e geldi. Ben çevremde o süreçte benim yanımda olan insanlara şu an çok kıymet veriyorum. Eğer o süreci yaşattığım çünkü ben tek başıma yaşamadım. Ben yemek yemiyordum, ben uyuyamıyordum, normal hayatımı devam ettiremiyordum. O süreçte bana destek olan her insanın da hayatını burnundan getirdim. Ve o süreçte yanımda olan insanlar şu an eğer görüşme deseler görüşmeyeceğim. Bunu da ... Ablam'a söyledim. Dedim ki eğer sen gitme dersin gitmeyeceğim. Dedim bu tamamen gerçekten sana çok kıymet verdiğimden dolayı ve o süreçte benim hani benim kahrımı çektiğinden dolayı. O dedi ki ne yapmak istiyorsun? Dedi ki ben gitmeni istiyorum ...(Kendisi) dedi. Çünkü sen eski ...(kendisi) değilsin. Hani gittiğin zaman daha farklı en azından senin zaafın değil artık. Evet hala atlatamadığın birçok şey var ama büyük yoğunlukta iyileştin. O yüzden dedi bunu görmesini istiyorum dedi ve hani illaki hayat bir gün sizi istesenez de istemesenez de karşı karşıya getirecek yani. Hani bu yüzleşme ne kadar çabuk olursa ki 1.5 yıl oldu artık olsun bir zahmet o kadar iyi olacak. Git dedi hiçbir şey yokmuş gibi davran. Ona bile hak etmese bile şefkatinle merhametinle yaklaş dedi. Gülümse, surat asma, ben surat asınca çok çirkin oluyormuşum. Ne yapmak istiyorsan nasıl davranmak istiyorsan öyle davran dedi içinden geldiği gibi davran dedi. Ama dedi hesap sorma alttan alta iğneleme senin o huyun var dedi.

T: Ama hem içinden.

D: Evet. Ya içinden laf vurmak gelirse. Tamam dedi işte bilerek söylüyorum çünkü senin o huyun var çok iğneleme huyum var. Normal bir konuşmada bile o kadar.

T: Altan mesaj veriyorsun.

D: Kurnazca vururum ki yani onu yapma dedi. Geçmiş açma giderken dedi geçmişten sıyrılıp git. Dedim ben 1.5 yıldır geçmişten sıyrılamıyorum birkaç gün içinde nasıl sıyrılayım? Gerçekten çevrem için de çok büyük gerginlik. Şu an 2 kişi biliyor görüşeceğimizi. Onlar için de çok büyük bir gerginlik var. Her ne kadar fark ettirmemeye çalışsalar da benim için de bir gerginlik var. Bir de sakladığımız insanlar var. Öğrenilirse çünkü sıkıntı olur. Yani arkadaşlarımdan bazıları ...(Erkek kişiyle) görüştüğümü öğrenirse çok sıkıntı olur.

T: Sebep?

D: İstemiyorlar.

T: Neden?

D: O kadar büyük zarar veren insanla sen bir daha nasıl aynı havayı nasıl solursun? Zor toparladın, kendine bu saygısızlığı yapacak mısın gerçekten? Şu an işte 2 kişi biliyor. Onlar da çok rahatmış gibi görünmeye çalışıyorlar. Çok gerginler. Gün içerisinde normalde ... Ablam beni haftada 1 arar. Bugün herhalde 7. ya da 8. arayışı ve daha günün yarısında bile değiliz.

T: Sen önceden bağımlı mıydın ona?

D: Evet.
T: Şimdi?
D: Hayır.
T: Güzel.
D: Çünkü yok.
T: Peki yok.
D: Ya o bağımlılık şeyini kendisi kırdı.
T: Ha şu anda bağımlı değilsin.
D: Yok hayır. Ben ona da söyledim. Hayatımda yaptığım dedim en mantıklı şey benim hayatımdan gitmekti. Beni kendinden kurtardın. Çünkü mümkün değil ben hatalarını görüyordum yanlışlarını görüyordum yalanlarını görüyordum. Ama hayır devam ediyordum. İşte bağımlı olduğumu da kabul etmiyordum. Ta ki o gittikten 2 ay kadar sonra işte ne şey Bahar Tezcan'ın hangi kitabıydı? Kitabın adını unuttum. O kadar da seviyordum kitabı ya. İmkansız İlişkilerden Mümkün İlişkilere kitabı. Onu okuduktan sonra gerçekten bağımlı olduğumu öğrendim.
T: Peki şey sana değer verir miydi?
D: Çok. Problem oradaydı zaten. Gidişi beni bu yüzden bu kadar dağıttı.
T: Hm duygularına önem verir miydi?
D: Çok saygı duyardı, benimle oturup ağladığını bilirim. İnsanlara karşı beni savunduğunu, insanların yanında farklı benim yanımda farklı olduğunu. İnsanların yanında dümdüz bir duvardı, asla gülümsemez, çok konuşmaz. Benim yanımda gören insanlar hani ...(erkek kişi) mı bu diye dönüp bakarlardı. O kadar konuşkan, güler yüzlü, sevecen, çok katı bir insan olarak bilinmesine rağmen benimle birlikte sokakta seksek oynadığını biliyorum.
T: Niye öyle peki?
D: Kıymet, sevgi bunu yaptırıyor çünkü. Sevmek bunu yaptırıyor insana. Gidişi zaten beni bu yüzden bu kadar çok dağıtmıştı. Çünkü gerçekten seviyordu. Ama zamanla sevgi şekil değiştirir. Sevgi hep aynı kalmaz. Benim de hatalarım vardı. Sevgi her hatayı affeder mi? Kendimden biliyorum affeder. Ama kendi içinde bir savaşa girdi demek ki. O savaştan galip gelemedi. Giderken bile o kadar hassas davrandı ki gerçekten kendince çok hassasiyetliydi.
T: Kendince derken.
D: Yani beni incitmemeye çalıştı.
T: Sence peki.
D: Hayır.
T: Aradaki fark ne?
D: Bana göre bağırıp çağırsa kırıp dökse daha az canım yanardı. Ama o kadar sessiz sakın şekilde gitti ki. Yani her seferinde belki bir gün gelirim diye gitti. En son ben gelmeyeceğim bekleme beni dedi ve şey niye dediğimde hiçbir zaman ne benim hatamı vurdu yüzüme ne kendi hatalarını. İstemiyorum dedi sadece.
T: Ne diyordu peki?
D: Böyle olması gerekiyor diyordu. Böyle olması gerekiyor. Yani çok uzun süre.
T: Seni sevmiyorum dedi mi?
D: Hayır. Çok uzun bir süre kasım ayında gitti kasım, aralık, ocak 3 ay boyunca ben gittiğini bile kabul edemedim. Çünkü gittim demedi. Yani bu kadar saçma. İletişimi kesti orada bir yerde bir ...(erkek kişi) var ama benimle konuşmuyor.
T: Siz buradan ayrılırken bitirmediniz mi?
D: Öyle bir bitme yoktu.
T: Peki var olmak var mıydı? Yani birlikte miydiniz?
D: Evet birlikteyiz.
T: Birbirinizi seviyor muydunuz?

D: Hıhı evet.

T: İfade ediyor muydu?

D: Evet. Yani ilan edilmiş bir şeydi zaten. Öyle gizli saklı olan bir şey de değildi.

T: Okey. Sonra buradan gitti bitmemişti zaten. Sonra yavaş yavaş.

D: Buradan gitmedi. Kasım ayında daha buradayken yani okul varken.

T: İlk ne zaman fark ettin?

D: Neyi?

T: Bu şeyi bitme sürecini.

D: Bitme süreci mi? Eylül ayında.

T: Ne oldu fark ettin?

D: Daha böyle hani hissedersiniz ya daha soğuk, daha az konuşan.

T: Bir günü hatırlıyor musun öyle bir günü ilk bir an?

D: Evet. Çok net hatırlıyorum. ...'e (şehir) geldikleri ...'dan (şehir) dönmüşlerdi eylül ayında. Eylülün 22'si öyle saçma bir şekilde onunla alakalı bütün tarihleri hatırlıyorum eylülün 22'sinde sabah gitmişim sabah erkenden geleceklerdi ...(Bahsettiği erkeğin en yakın arkadaşıyla). Gitmişim kahvaltı hazırlamışım evin anahtarı zaten bende idi. Kahvaltı hazırlamışım, etrafı toparlamışım. Sonra onlar eve gelmişti işte birlikte kahvaltı falan yapmıştık. O gün çok kötüydüm, çok rahatsızdım. Bir şey de yiyemiyordum hatta sonra gelmişti niye bir şey yemedin falan diye. Sonra bir şey oldu ve ben mutfaktayken düşüp bayıldım yani düştüm ve bayıldım. Beni alıp odaya götürmüştü neyse kolonya falan ben kendime geldim. Gözümü açtım bir şey dediler hani sen dedi burada uyu biraz. Biz çıkalım kendini iyi hissedince içeri gelersin. İçeriye gittiğimde ...(Erkek kişi) evde yoktu. Ben içerde yeni bayılmışım, rahatsızım, oradan çıkıp hastaneye gideceğiz. İçeriye geçtiğimde ...(Erkek kişi) yoktu. ...(Erkek kişi) nerede dediğim zaman ...(sınıfta bir kız) almaya gitti dediler. Ben içeride rahatsızım ve ...(Erkek kişi), ...(sınıfta bir kız) almaya gitmişti. İşte ...(sınıfta bir kız) havaalanından alıp yurda bırakacaktı. O kadar saçma gelmişti ki bana. Sonra bunun üzerine çok büyük kavga ettim.

T: Ne diye açıklama yaptı kendisi?

D: Söz vermişim dedi alacağım diye. Hani tercihlerini ...'in (sınıfta bir kız) biz yapmıştık. Ben kız kendi elimle ...'e (şehir) getirdim. Kendi elimle getirdim ...'e (şehir). Tercihlerini ben yaptım, araştırmasını.

T: Kimin?

D: ...'in (sınıftan bir kız), (Erkek kişinin) eski sevgilisi. Yani benden sonraki.

T: Önceden tanıyor muydunuz?

D: Yani sadece ...(Erkek kişinin) arkadaşı olduğunu biliyordum. ...(Erkek kişinin) tüm arkadaşları ismen beni tanırdı. Çünkü Adana'ya gittim geldim geniş bir ortamda tanıştım hepsiyle ama birebir ...(Erkek kişinin yeni sevgilisiyle) hiç muhatap olmadım. Çünkü benim muhatap alabileceğim bir insan değildi çok somurtkan, aşırı bencil, narsist bir kişiydi. Asla konuşmaz toplu ortamlarda sadece dinler ilk geldiği zaman 1.5 2 hafta sadece herkesi tek tek dinledi, izledi, gözlemledi. Sonra açıldı, konuştu. Sonra her ortamda onunla konuşulmasını istedi. Farklı bir karakterdi ...(Erkek kişinin yeni sevgilisi).

T: Güvenli bir limanı buldu.

D: Güvenli liman buldu. Ama güvendiği liman değildi bence. Çünkü ..(erkek kişiyle) alakalı konuşulduğu zaman hani ...(Erkek kişinin yeni sevgilisi) hep şey dedi ...(Erkek kişi) benim kardeşim dedi. Çok ağır bir kelimedir ...(erkek kişi) benim kardeşim. Sonrasında dönmesinin sebebi de ...(Erkek kişinin) ona olan ilgisi baya hoşuna gitti. Ondan öncesinde ...(erkek kişinin) beni nasıl sevdiğini çok iyi gördü. Gerçekten çok iyi gördü. Çünkü ...(Erkek kişi) bana bir doğum günü düzenledi yani 20-25 kişilik bir şey geçtiğim yolların tamamı böyle mum gerçekten çok büyük şaşalı bir organizasyondur. Onun dışında benim doğum günüm 1 ocakta. 28'inde kutlamaya başladı 28 aralıkta 28 aralıktan 1 ocağa

kadar her gün istisnasız bir yerde bir mekanda ...(Erkek kişi) benim doğum günümü kutladı. Bunun dışında birçok şey sayabileceğimiz. ...(Erkek kişinin yeni sevgilisi) ...(Erkek kişinin) nasıl sevdiğini gördü. Bunu gördü sonrasında zamanla ...(Erkek kişinin) ilgisini fark etti. ...(Erkek kişi) 7-8 kişilik arkadaş grubunun göz bebeği idi. Gerçekten böyle ne kadar soğuk nevale varsa grubun değerlisi olur ya o şekilde bir şeydi. Otomatikman ...(Erkek kişinin) kıymetlisinin grubun kıymetlisi olacağını da fark etti. Silsileler halinde dağılınca ...(Erkek kişinin yeni sevgilisi) için ...(Erkek kişi) müthiş bir hedef haline geldi. Bunu gören de tek ben vardım. Ama bunu dile getirirsem kıskançlıktan yaptığımı zannedecekler çünkü ben de uzun süre öyle düşünüyordum. ...(Erkek kişinin sevgilisi) kabul ettiğine göre değişmiş dedim demek ki hep. Sen hani kendini kıskandığından dolayı böyle yapıyorsun ama ben hiç kıskanmadım onu. Gerçekten hiçbir zaman kıskanmadım. Hani ...(erkek kişinin) yanındaki kız arkadaşlarımızı ortak kız arkadaşlarımızı bile daha çok kıskanmışımdır ...(Erkek kişinin sevgilisinden) ziyade. Kıskançlığımdan yapıyorsun dedim bir süre. Sonra ayrıldılar tamamen bitirdikleri zaman ...(Bahsettiği erkeğin en yakın arkadaşına) söyledim. Her mesele böyleyken böyleydi, dedim ...(Erkek kişinin sevgilisi) bunları bunları söyledi. Bizzat dedim şahit oldum. Dedim hani hepinizi ayakta unuttu. Siz de akıllıyız diye geçiniyorsunuz. Niye o zaman söylemedin dedi? Çünkü dedim ...(Erkek kişi) mutluydu. O mutluydu sorun yoktu benim için. Ama öyle bir şey değil bence. Çünkü her zaman ...(erkek kişi) mutluydu benim için sorun yok demedim. Bir ara sevgi şeyini sorguladım o yüzden. ...(Kendisi) sevgiyi illa senin yanında mı olması gerekiyor? Hani tamam uzakta mutlu o zaman sen niye acı çekiyorsun? Çok uzun süre acı çektim. O zaman dedim demek ki sadece ...(erkek kişi) mutluydu sorun yok değilmiş. Sorun varmış. Çok konuşuyorum değil mi? İnşallah orada da o kadar çok konuşmam.

T: Devam et.

D: Yani herkes yaşattığını yaşıyor. Ben hangi günahın bedelini ödüyorum onu bilmiyorum. Belki de gelecek günahlarımın bedelini ödüyordumdur bilmiyorum.

T: Ne günahın var ki senin?

D: Bilmiyorum geçmiş ya da gelecek fark etmiyor. Ama hanemden geçmiş ya da gelecek kuvvetli günahlarımın silinmesini talep ediyorum Allah'tan.

T: Tekrar ifadeyi kullanabilir misin?

D: Bu kadar acı çektim günah hanemden büyük bir günahın silinmesini talep ediyorum.

T: Ha kefalet olsun diye.

D: Kefalet olsun diye hak ettiğimi düşünüyorum. Bazen kendimi Allah'la pazarlık yaparken buluyorum. Diyorum Allah'ım bir gün çağıracaksın biliyorum ama.

T: Pazarlığı kim kazanıyor?

D: Bilmiyorum ben pazarlığımı yapıyorum gerisi el sıkışma faslına daha gidemedik. Tövbe tövbe. Gerginim, gergin olunca çok konuşurum ve çok yüksek sesle normalde konuşurum. Çok gülerim gergin olunca. Orada da gülümsemem çok sorun olmayacak ama çok konuşmamam lazım.

T: Niye?

D: Bilmiyorum.

T: Anlarlar mı?

D: Hıhı ...(Erkek kişi) anlar.

T: Acı çektiğini.

D: ...(Erkek kişi) anlar. Acı çekmiyorum sadece gergin olduğumu anlar.

T: Niye gerginsin?

D: 1.5 yıl geçmiş ben o kadar istemişim onunla o kadar ağlamışım, zırlamışım, o kadar acı geliyor ki gerçekten çok acı geliyor. 1.5 yıl önceki ...(Kendisine) o kadar üzülüyorum ki. Yani evden çıkmadan önce şey diyorum makyaj yapsam mı yapmasam mı? İşte fondöten

sürsem mi sürmesem mi? Diyorum ki diyorum gidip Metin Hoca'nın odasında ağlarsam mahvolur suratım yapmayayım. Sonra diyorum ki niye ağlıyorsun? Ağlayacak bir şey yok. Bir şey olmaz diyorum. Kendime bunları saçma sapan şeylere giriyorum. Bu hafta sadece ...Abla konuşurken o şey dedi. Ben dedi hani geçmişi önüne sermeyeceğim dedi. Ama nereden geldiğini nasıl hallerden geldiğini unutma dedi. Bir gün dedi ...(kendisi) ...'dan (şehir) dönmüşüm. Yanındayım dedi. Gece uykudan ağlayarak kalktım. Seni balkona çıkarttık dedik omuzlayıp 1 kolundan ben tutuyorum 1 kolundan ... (arkadaşı) tutuyordu dedi ve ben kesinlikle hatırlamıyorum bunları. Belki yaşadığım birçok şeyi hatırlamıyor oluşum Allah'ın bana gerçekten çok büyük bir lütfu. Dedi ki o dönem dedi en yakın arkadaşım intihar etmişti ve çok feci şekilde intihar etmişti.

T: ... (abla dediği kişi(mı söyledi?

D: Hıhı ... abla. İntihar ettiğini biliyordum hani o şeyleri fotoğraf intihar etti. Bir kliniğe yatırılmıştı zaten uyuşturucu bağımlısıydı. İntihar etti ... (arkadaşı) dediler. Hani ve bana intihar etmeden önce çok uzun bir yazı yazmıştı. İşte intiharımından dolayı onu ihmal etmemi suçlamıştı. Sen her şeyin varın yoğun ...(Erkek kişi). Hayatında ben yokum, ... (arkadaşı) çok kıskanç bir insandı. Yani ben hep şeylerin kadınların kıskançlığının tamamı ...(arkadaşı) toplanmış derdim. Gerçekten çok kıskanç bir kadındı ... (arkadaşı). Sevgisi zarar verebilecek bir sevgiydi bana da çok zarar verdi ...'in (arkadaşı) sevgisi maddi manevi. İntihar mektubu bir mesajdı zaten yurtdışında bir klinikte yatıyordu o zaman. İntihar etmesinin sebepleri arasında ben vardım öyle söylemişti. Onu ihmal ediyor oluşum.

T: Bu cümleler senin ifadelerin mi yoksa?

D: Birebir onun. Birebir onun yani ifadesi. Uzun mesajında varsa yoksa ...(Erkek kişi) kelimesi kelimesine ezberlemiştim. Sonra zaten vasiyeti vardı na'sını Türkiye'ye getiremedik. Orada defnettiler. Ben bileklerini kesip intihar ettiğini biliyordum. Bileklerini kestikten sonra boğazını da kesmiş ve şey ben bunu fotoğrafla öğrendim. Hemşirenin bana attığı oradaki hemşirenin bana attığı fotoğrafla öğrendim. ...(Erkek kişinin) gidişi...(arkadaşı) intiharı, ...(Erkek kişiye) çok değer verdiği için intihar ettiğini iddia ediyor. Müthiş bir şeydi benim için kayış dönemi. Felaket bir şeydi yani. Sağıma bakıyorum (erkek kişi) yok soluma bakıyorum...(arkadaşı)yok. ...(Erkek kişi) gitmiş sebep vermemiş, ... (arkadaşı) gitmiş (erkek kişiyi) suçlamış beni suçlamış. Gerçekten hayatımın belki en zor dönemlerinden biriydi. İşte ... Abla dedi ki şeyden sonra dedi taziyeden sonra biz dedi sen uykudan ağlayarak uyandın bir gece. Balkona çıkarttık nefes al diye. Geri döndüğün zaman koridorda duvarları tuttun dedi. Tutup geri ittin üstüme üstüme geliyorlar diye ve muhtemelen sakinleştiricinin etkisi olduğunu düşünüyorum. Çünkü sakinleştirici aldığımda gerçekten çok felaket bir şey oluyorum. O yüzden çok büyük bir kriz olmadığı müddetçe sakinleştirici almamaya çalışıyorum. Dedi ki sonra dedi başını duvara yasladın ve o şekilde duvara tutuna tutuna ağladın dedi. Ben dedi o anı unutamıyorum. Ben dedi sana ağlaya ağlaya yemek yedirdiğimiz anları unutamıyorum. Bunları sebep olan insanı unutamıyorum dedi. O yüzden aslında belki ...(Erkek kişiyi) ben affetmeyeceğim. Ama dedi ne yaşamak istiyorsan yaşa. Sen dedi şu an desen ki ben ...(erkek kişiyle) yeniden başlayacağım aslında karşında durmam dedi. Ama dedi çok kişi duracak. Çok kişi duracak. Ben öyle bir şey istiyor muyum sordunuz mu? Dedi sen kendine sordun mu? Dedim sormadım sormayacağım da. Gerçekten çok ağır bir dönemdi benim için. Çok şey üst üste gelince ailemle tamamen ipleri koparttığımız bir dönemdi evden ayrılmıştım. Evden çok sorunlu bir şekilde ayrılmıştım. Annem aramızdaki hayatımdaki en büyük travması. Yani geçti ya birçok şey geçti.

T: Bunların hepsinin sebebi kim?

D: Yaşanması gerekiyordu bir sebep yok. ...'in intiharı kendimi ya da ...(erkek kişiyi) suçlayamam. Yapamam yani başta biraz böyle şey oldum (kendi) sen suçlusun. Hani böyle kabullenme süreci vardır ya insanın sen suçlusun senin yüzünden her şey senin yüzünden

sen batırdın sen her şeyi batırdın dedim. Ailenle olan ilişkiyi batırdın, derslerini batırdın yani 80 ortalamadan 60 ortalamaya düştü dönem ortalamam çok ciddi bir düşüş. Dedim arkadaşlarıyla ilişkilerini batırdın. ... (arkadaşı) gitti hani ve ... (arkadaşı) benim çocukluk arkadaşım. Ben gözümü ...'le açtım, doğduğumdan beri var. ... (arkadaşı). Öyle olunca öyle çok büyük afallama başta kendimi suçladım ama zamanla kabulleniyor insan. Hani gerçekten yaşanması gerekiyordu bir şeylerin. Yaşanması gerekiyordu ve yaşandı. Sebepler sonuçlar amalar nedenler fakatlar hiç önemli değil. Hani ben inzivaya da çekilsem kendimi bir evin içerisine de kapatsam hiç kimseyle irtibat kurmasam bile hayat o kadar farklı bir şey ki bir şekilde yine bir şeyler olacaktı ve ... (arkadaşı) belki gerçekten bir şekilde intihar edecekti. Olacaktı yani bunlar. Bu süreçlere ben dahil oldum o da benim imtihanımdı yani. Benim olma sürecimdeki sınavlarımdı. Geriye dönüp bakınca diyorum hep ne kadar yorulmuşum ne kadar çok şey yaşamışım. İntihar herhalde sınandığım en çok sınandığım olgulardan biri. Çok böyle saçma bir şekilde intihar eden insanlarla sınandım. İlk işte.

T:... (arkadaşı) den ilk defa bahsettin.

D: Hıhı ...'i kimse bilmez.

T: Evet annenin arkadaşından bahsetmiştin.

D: ... Abla işte ilk intihar etme senesi 2013 2014 ... Abla annemin arkadaşı.

T: Şu bahsettiğin ... (arkadaşı) o daha mı yakın?

D: Hıhı ... (arkadaşı) geçen yıl intihar etti. Geçen yıl kasım ayında. Geçen yıl kasım ayında. İşte insanlar beni hep sadece şey sadece ... (Erkek kişi) gitti diye dağıldı zannetti. Aslında ben de izin verdim öyle bilmelerine. Çünkü ... (arkadaşı) giderken o kadar ağır yükledi ki omuzlarıma. Senin yüzünden, benim yüzümden kendini öldürdü diyemedim insanlara. Çok uzun bir süre.

T: Mesaj hala saklı mı mektubu?

D: Hayır. Telefonu sıfırlayınca o da gitti. Mesaj olarak atmıştı zaten yurtdışındaydı. Ama şimdi düşünüyorum eğer şey olsaydı tutmak ister miydim? İstemezdim. Sadece bağıra bağıra ... (Erkek kişiye) söylemişim senin yüzünden demişim böyle bir kriz anında senin yüzünden dedim. Senin yüzünden ben seni çok sevdiğim için ... (arkadaşı) öldü dedim. Ki telefonda çok büyük bir krizdi sinir krizi. Elimi dizlerimin altına koyarak yere oturmuş şekilde ağlıyordum ki kendime vurmaya diyem. Kendi kendimi korumaya çalışıyordum kendimden. Annem beni intihar etmekle korkuttu.

T: Fotoğrafla.

D: Görmemek intihar hep sınandığım bir olguydu. O yüzden mesela hala tartışma olduğu zaman annem banyoya girip kapıyı kapatırsa çok korkarım.

T: Hâlâ.

D: Hâlâ. Bir arkadaşşıma ulaşamazsam çok korkarım. Çünkü hep beni intiharla sınadılar. O yüzden herhalde hiç böyle tam anlamıyla intihara cesaret edemedim. En son ettiğim zaman bile terapiye başlamadan önce hatırlarsanız hani tamam kesin bu sefer bitireceğim zaman bile evdekilerin gitmesini bekledim ve hani öldüğüm zaman bileklerimi keserek ölmek istemedim ya da beni asılı bulsunlar istemedim. O kadar fazla diyorum ki bir insan intihar edecekken bu kadar ince detay düşünür mü? Geride kalacaklar beni nasıl bulacaklar? Çünkü ben onu yaşadım. Öyle insanlarda travma yaratacak bir şey bırakmak istemedim. O yüzden mesela hapla onu seçtim de o da zaten yemedi. Ya ölmezsem korkusu ya beceremezsem. Beceriksiz bir insanımdır. Narkissos'u biliyor musunuz hocam? Sudaki yansımasına aşık oluyor. ... (Erkek kişiyle) ilk tanıştığım zaman ve sonraki dönemlerde sonraki zamanlarda (Erkek kişinin) babama çok benzediğini fark ettim. Babama çok benziyordu. Onun gibi alttan alırdı onun gibi onun gibiydi. Ben de hep babam gibi olmak istemişim. ... (Erkek kişi) gerçekten benim olmak istediğim kişiydi. Suda görmek istediğim yansımamdı. Ben onu sevmek istedim. Çok sevdim çok sevmek yetmiyormuş

onu da öğrendim. Çünkü o zamana kadar hep sevmek yeter sevgi yeter diye biliyordum öyle düşünüyordum ama işte her şeyin fazlası zarar.

T: Narkissos'un çıkış noktasını biliyor musun? Narkissos aslında tanrıların cezalandırılmasıdır.

D: Evet.

T: Sen de kendini öyle mi cezalandırdın?

D: Yeryüzündeki tanrılar tarafından gönderilen cezalandırma, ceza olarak görmedim ben. Yani sadece işte Narkissos'a aşık olan bir tanrı işte Narkissos'un pas vermediği bir tanrı belki öyleyimdir diye düşünüyorum. Biri bana çok aşık olmuştur dönüp bakmamışımdır. Zaten bunu da ...(Erkek kişiden) sonra fark etmiştim. Bir insanın sevgisiyle her şey olur her şey yeter diye düşünüyordum bir süre.(Erkek kişi) gitmeye yeltenince sevmediğimi anladım, hissettim daha doğrusu. Sonra dedim ki bir insanın sevgisiyle de bir şeyler yürür döner. Çok sonra fark ettim bir insanın sevgisiyle hiçbir şey yürümez. Sevgi iki taraflı olunca çok güzel tek taraflı olunca saçma bir hal oluyor eziyet haline geliyor sevdiği için. Çünkü ben yaşadım. Saçma sapan bir platonik sevenler oldu çok daha farklı sevenler oldu sevgi tek taraflı olmuyor ya da işte biri seni seviyor diye hadi ben de onu seveyim diyemiyorsunuz. Deseydim şu an herhalde çok mutluydum. Gerçekten beni o kadar seven insanlardan birini sevseydim çok mutlu olurdu. Gerçekten sevilme ne demek çok iyi öğrendim ben. Çok iyi öğrendim. Bir insanı seni körü körüne sevmesi ne demek çok iyi öğrendim. Ha bunu asla kullanmadım ya da birinin canını yakabilecek kadar hani hep onlara karşı çok hassasiyetli davrandım. Gerçekten incinmesinden kırılmasından.

T: Ne yaptın mesela?

D: Ya mesela geldiklerinde ters tepki vermedim. Güzellikle anlattım, olmayacağını söyledim, hep de şey dedim. Ben hiç kimseyi kırmadım. Oysa seven yürek o kadar hassasmış ki senin o güzellikle geri itişin bile onun canını çok yakabiliyormuş. İşte zamanla öğrendim. Ama hayat işte bazen seviliyoruz bazen sevilmiyoruz. Bazen bekleyen. bekleten. Aslında hepsini bir arada yaşıyoruz. İşte beklerken aynı zamanda beklerken aynı zamanda bekleten kişiyiz. Severken aynı zamanda sevilen kişiyiz. Sadece zaman, zemin ve kişiler farklı. İşte beni de boşu boşuna aşağıya ittiler.

T: Bugün hiç gözlerime bakmıyorsun. Normalde sen konuşurken göz teması çok kurardın herkes gibi.

D: Herkesten daha fazla.

T: Evet herkesten biraz daha fazla.

D: Bir şeylere odaklanmak zorunda hissediyorum kendimi.

T: Ne gibi?

D: Bilmem ki ya da gözlerinizde çıkartabileceğim bir manadan kendimi korumaya çalışıyorum.

T: Ne manası?

D: Herhangi bir şey. İşte ...(Kendisi) ne kadar basit şeyler bunlar, ...(Kendisi) toparlamıştın bir daha dağılıyorsun, ...(Kendisi) kötüye gidiyor durumun. En ufak bir şeyden kendimi korumaya çalışıyorum belki de. Daha terapilere başlamadan önce size şey demiştim hocam hatırlıyor musunuz bilmiyorum yaz tatilinde. Benim annem beni sevebilmek için sebepler arar.

T: Beni sevmen için hak etmen lazım.

D: ...(Erkek kişi) de öyle bir şey olmadı. Bir sebep vermedim ben. Ben çok zor bir insanımdır. Geçen hafta da fark ettiğimiz gibi gerçekten çok zor bir insanımdır. Evliliğe tamamen kapatmamın sebebi de gerçekten bu hani karşıdaki insanı yıpratacağımı bildiğimden dolayıdır. Benim bütün zorluğumun bütün kaprislerime bütün saçma sapan hallerime rağmen ...(Erkek kişi) aslında onları sevdi. Gerçekten ...(Kendisini) sevdi ve ...(Erkek kişi) gerçekten benim için evdi. İşte eve geldiğim zaman kapıyı çaldığım zaman

kapıyı açan anne, annemin evde olduğunu bildiğim halde asla kapıyı çalmazdım. Anahtarımla açardım.

T: Neden?

D: İstemezdim yani. Sonra bir gün bir yazı okumuştum çok ağrıma gitmişti. İşte bir konuşma diyor ki annem niye anahtarım olduğu halde kapıyı çalıyorsun dedi bana. Ben de sen sana kapıyı açmak senin sana kapıyı açman ne kadar güzel bir şey biliyor musun demişti. Benim öyle bir anne kız ilişkim olmadı. Yeni yeni oluşturmaya çalışıyorum ve bu beni çok yıpratıyor. Yani 1.5 2 aydır annemle ilişki kurmaya çalışıyorum. Baya zorluyorum kendimi. Annemin numarası benim telefonumda kayıtlı değildir. Sonra kaydettim bir ara anne diye sadece anne. İşte bakıyorum yaşıttım insanlar anneciğim, validem, sultanım çok büyük bir sevgi. Ben de o yoktu. Ben üniversitedeyken evim hemen karşıda olmasına rağmen yemeğe eve gitmezdim. Namaz kılmak için eve gitmezdim. Hemen karşıda ilk bina bizim A blok. Buradan mescide inmek bile daha zordur yani. Ders bittikten sonra ya da o gün ders yoksa eve gitmezdim oyalanırdım. Babam neredesin dediği zaman dersteydim derdim. Eve gidesim gelmezdi. ...(erkek kişi) benim koşa koşa gittiğim bir ev oldu bana. ...(erkek kişi) gerçekten bir aile oldu. İşte ...(erkek kişi) benim bütün yaralarımı kapattı. Geçmişe dair her yaramı kapattı. Ben insanlardan korkuyordum. Onu sardı. Ben aydınlıktan korkuyordum. İnsanlar karanlıktan korkar ben aydınlıktan korkuyordum onu sardı. Arkadan biri yaklaşıncı korkuyordum onu sardı. Bileklerim boş gezemezdim ben hep bileklik vardı ve biri bileğimi tuttuğu zaman kitlenirdim ben panik haline düşerdim niye bilmiyorum. Geçti. Benim ne kadar korkum varsa hepsi ...(erkek kişiye) geçti. Gittiği zaman ...(erkek kişinin) sardığı hangi yara varsa oldu kanadı üstüne de yeni yaralar eklendi ve ...(erkek kişi) gittiği zaman ben evde etmişim. Kapıyı çekip çıkmışım ona gidememişim bütün gece evimin kapısının önünde beklemişim sabaha kadar. Kasım ayı soğuk olur üstelik 10 kasımdı. Gidememişim hatta o gün şey demişim. Bir babamın kapısı kapandı öteki babamın kapısını da ben kapattım öyle ortada kaldım. Gerçekten bir evdi benim için ve ben o evin altında kaldım. O enkazın altında kaldım. İşte ben o evi örerken o evi yaparken çok sağlam duvarlar kullandım. O yüzden çok daha ağır oldu altında kalmam. Çünkü ben elimle yaptım o evi. Sonra elimle yaptığım evin altında kaldım. Ailem gitti, en yakın arkadaşım gitti ...(erkek kişi) çünkü benim her şeyim dediğim şey. İşte Cemal Süreyya diyor ya sen benim babam, annem, sevgilim, arkadaşım, her şeyimsin. Birini sev biri muhakkak kalır. Ben o gittiği zaman gerçekten her şeyimi kaybettim. Annem, babam, kız kardeşim, oyun arkadaşım, erkek kardeşim, sırdaşım, sevgilim, her şeyim, her şeyimi kaybettim. Ve hiçbir neden söylemediği için giderken ben hep gidişinden kendimi suçladım. Çok sonra ...(kendisi) gitmek istedi gitti dedim. O yüzden altından kalkmak çok daha zordu. Dediğiniz gibi ...(erkek kişi) sadece ...(erkek kişi) değildi. İsminin hakkını veriyordu ...(erkek kişiydi) benim için bir dünyaydı. İsminin de altında ezildiğim zamanlar oldu o yüzden. Şimdi ben yere göğe sığmayan bir kırgınlığımla onların yanına gideceğim.

T: Ama son 1 yıldır 1.5 yıldır yani senin anlattıklarına göre en azından benim de gördüğüme göre sen başkaları sen son 1.5 yıla kadar da hep başkalarının senin yaralarını sarmasına izin vermişsin ...(erkek kişi) dahil. Kendini başkasının merhametine bırakmışsın. Yani o istese yapar merhamet yetmezse bırakır. Başkasının merhametine bırakmışsın. Karşıdaki ilk etapta merhametliymiş sana karşı senin yaralarını sarmış. Sonra merhameti olmayınca senin yaralarını tekrardan ortaya çıkarmış fazlasıyla. İnsan bir yara bağlarken sonra çıkardığında daha çok acır yara daha açılır. Ama anladığım kadarıyla artık sen şöyle bir karar almışsın. Kendi yaralarımı yine kendim kapatacağım. Bu bir süreçtir. olgunlaşma süreci yani yaşanması gerekiyordu. Çünkü bu o durum olmasaydı sence bu olur muydu?

D: Hayır.

T: Mevlana'nın şu cümlesi var. Hamdım, yandım, piştim. İnsan yanmadan pişer mi? Şimdi sen hamdın şu anda pişiyorsun pardon şu anda yanıyorsun. O ateşin ne kadar çok fazlaysa pişme süren o kadar kısa olur ve şu anda sen yanma sürecindesin.

D: Ben aynı yerdeki ...(kendi) değilim yani bıraktığı yerdeki ...(kendi) değilim. O yüzden sıkıntı yok. Ne olursa olsun. Ben o hikayeyi yazacağım altına da kendi imzamı atacağım.

T: Aynen öyle. Hikaye yazmak da basit bir şey değil hatta zordur. Asla pes etme.

D: Niyetim yok.

T: Devam ediyor. Hayat devam ediyor. Acı çekebilirsin, çek.

D: Kimsenin ya da dünyanın umurunda değil senin acı çekmen.

T: Bu zorlu bir süreçtir asla bırakma. Bitirelim mi?

D: Bitirelim.

T: Söylemek istediğin bir şey var mı?

D: Yok hayır.

T: Sormak istediğin bir şey var mı?

D: Yok hayır.

T: Tamamdır o zaman.

D: Teşekkür ederim.

T: Rica ediyorum görüşmek üzere.

D: Görüşmek üzere hocam.

Seans 10

T: Nasıl gidiyor?

D: İyi gidiyor, karmaşık gidiyor. Hayatımda hiçbir terapiyi bu kadar gelsin diye beklemedim herhalde.

T: Neden?

D: Birçok şeyi fark ettim 3-4 günde birçok şey oldu. Çok şaşkınlım ve çok tuhaf hissediyorum kendimi ciddi anlamda. Cuma günü telefonu kapattım ben.

T: Buna başlamadan önce birkaç soru sorayım mı sana?

D: Hıhı.

T: Peki asıl soruya gelelim. Cuma günü yüzde kaç yapabilirsin dediğimde sen %100 demiştin. Yüzde kaç yapabildin?

D: %100 yaptım.

T: Çok iyi.

D: Ama az daha kafayı yiyordum hocam. Uzun süre Vivaldi dinlemeyi düşünmüyorum.

T: Hı?

D: Uzun süre Vivaldi dinleyemeyeceğim.

T: Sevdin mi Vivaldi'yi daha önce dinlemiş miydin?

D: Hocam daha önce dinlemiştim ama sürekli zaten 44 dakikalık bir şey dönmesi. Onu gerçekten hatta bir ara şey diye düşündüm. Hoca sabır testi uyguluyor.

T: En çok hangisini sevdin Vivaldi'nin dönmesinde?

D: Ben baharı daha çok sevdim daha canlı hissettiriyor bahar.

T: İlk defa bu kadar terapiye gelmek istedin?

D: Hıhı. Cuma günü telefonu kapattım ama Allah biliyor ben telefonu nasıl kapattım. Sürekli acaba arayacak acaba kimse arayacak mı çok panik olan insanlara söyledim. Birkaç insan var hayatımda ulaşamadığı zamanlarda ciddi anlamda çok panik oluyolar. Bu telefonu kapatma şeyimde ilgi çekmek yahut insanları panik etmek olmadığından bunu söyledim. Dedim ki hani telefonu kapatacağım salı günü açacağım dedim. Cuma günü

telefonu kapattım 1 saatlik değil 1.5 2 saatlik yürüyüş yaptım hatta. Büfede bir köpek var Jessy.

T: Jessy.

D: Evet.

T: Sen mi koydun yoksa öyle mi?

D: Yok sahibinin. Normalde de uğraşıyordum ama hiç tasmaını kendi elime alıp böyle gezdirmemiştim. Tempolu yürüyüşü onun sayesinde o koşuyor ben arkasından koşuyorum Bingöl sokaklarında deli dana gibi son pazartesi günü insanları deli olduğuma emin oldu yani. Onunla birlikte yürüyüş yaptık. İlk gün gerçekten çok iyi geldi. Cuma günü genel olarak daha böyle şey geçti. Uzun süredir biriktirdiğim kitaplar vardı bitirmek için. 3 günde 3 kitap bitirdim. Benim için müthiş bir şeydi. Çünkü çok uzun süredir adam akıllı kitap okuyamıyordum. Çok zorlanıyordum yani. İlk okuduğum kitap Bahar Tezcan'ın Terapi Odasına İlişen İlişkiler kitabı siz önermişsiniz. Okudukça o kadar sarsıldım o kadar farklı hissettim ki. Cuma günü ajandama şey yazdım dedim ki hiçbir şey seninle alakalı değil. Herkes kendi geçmişinde yaşadığı şeylerin su yüzüne çıkmasını bu günde yaşıyor. Çünkü kitapta öyle söylüyordu. Sürekli bu cümle kafamda döndü durdu.

T: Cümleyi tekrarlayabilir misin?

D: Hiçbir şey seninle alakalı değil. Herkes geçmişinde yaşadığı şeyleri gelecekte su yüzüne çıkıyor. Kendi bağlamımda düşündüğüm zaman da tamamen böyleydi. O kadar uzun bir düşünme şeyi oldu ki şimdi telefon yok, film izlemeyeceğim demişim. Sadece kitap okuduğum salt bir kitap okuma şeyi dışarı çıktığımda da herhangi bir sözlü müzik dinleyip kafamı dağıtmadığımdan dolayı ciddi anlamda çok fazla kendi kendime konuştum. Jessy'le oturup konuştum. Çok farklıydı. Cumartesi günü yine aynı şekilde böyle sürekli bir düşünce halindeyim. Jessy'i aldım bu üniversiteden aşağı tarafına yürüyorum. İnsanlar işte bakıyor. Jessy'le muhabbet ediyorum tamamen dış dünyadan bağımsız bir şekilde. Sonra işte benden birkaç yaş büyük bir erkek işte cinsini sordum bilmiyorum dedim sokak köpeği zaten işte durduranlar oluyordu çok kirli niye bu hali diye. Herkese sokak köpeği olduğunu söyledim. Sonrasında yine ajandaya bir önceki yazdıklarım baktım normalde bakmama kararı almıştım. Sadece günlük olarak ne yazmışım günlük bölümüne. ...(Erkek kişinin) geldiği gün yani ben ...(Erkek kişinin arkadaşı)la görüşeceğim gün ben ...(Erkek kişinin arkadaşı)la görüşmeye gidiyordum ama ajandaya uçuruma gidiyorum yazmışım. Sonra bakıyorum ...(Erkek kişinin arkadaşı)un geldiği gün asıl kişi beni alakadar eden kişinin ...(Erkek kişinin arkadaşı) olması gerekiyor. Ama ben ...(Erkek kişi) geldi yazmışım ...(Erkek kişinin arkadaşı) geldi değil ...(Erkek kişi) geldi ...(Erkek kişi)a gidiyorum. ...(Erkek kişi)dan döndüm tamamen ...(Erkek kişinin arkadaşı) bir yok yani. Sonra geçen hafta bana şey demiştiniz. ...(Erkek kişi) ya gerçekten ...(Erkek kişi) değilse yani bir sembolse. Bu asla kabul etmek istemediğim bir düşünce. Çünkü bunu kabul etmek demek benim 16 aylık yaşadığım acıyı çöpe atmak, değersizleştirmek ve ondan önce yaşadığım çok mutlu yaşadığım anları bir şizofren olduğumu kabul etmek demek yani. Sonra pazar günü.

T: Cumartesi ne yaptın?

D: Cumartesi günü yürüdüm 2.5 3 saate yakın yürüdüm. Çok yürüdüm. Sonra cuma günü 1 kitabı bitirdim cumartesi günü 2. kitaba başladım ve pazar günü kitabımı ve yeşil çayı alıp aynı banklarda oturmaya gittim.

T: Yeşil ne?

D: Yeşil çay.

T: Hm yeşil çay.

D: Bu ara yeşil çaya taktım çok güzel bir şeymiş. Ama benim için çok sağlıklı değil galiba. Bankta otururken sesli bir şekilde kitap okudum. Gelen geçen oluyor ilk başta çok rahatsız oldum. Sessiz mi okusam diye düşündüm sonra dedim bana ne? Millet bağıra bağıra

telefonla konuşuyor ben de sesli şekilde kitap okuyacağım. Ama benim şimdi özellikle okurken ki tavrım çok farklıdır. Yani ben kavga ederim kitapla karşılıklı bir şekilde konuşurum. Her kitapta artık böyle ciddi anlamda karşımda bir insan varmışçasına ben polemige girerim. Cumartesi günü köpeğin cinsini soran çocuk tabii ben o an o olduğunu bilmiyorum. Çünkü yüz olarak hatırlamıyorum. Sipariş sizin mi diye geldi? Kafamı kaldırdım hayır benim değil ben sipariş vermedim. Biliyorum dedi zaten benim bu. Böyle bir şok oldum şey gitti. Sonra oturacağım dedi. Sıkıntı yok dedim benim bankım değil belediyenin bankı. Ondan sonrasında ben dedim kitap okumaya devam edeceğim. Tamam dedi. Konuşmak için geldiğini anladım. Sonra neyse işte kitaba biraz ara verince işte kafamı kaldırdım bana bakıyordu. Böyle kafamı salladım. Ondan sonra dedi ki niye cumartesi günü niye o kadar mutluydun? Seni o kadar mutlu eden neydi? Ama kendi içimde o kadar büyük bir savaşın içindeyim ki işte saçma sapan bir ruh hali beni esir almasın diye enerjik olmaya çalışıyorum. Dedim ki hani bir insanın niye mutlu olduğu sorulur mu ki? Dedi ki ben dedi sana uyuz oldum. Yani kaç gündür bunu düşünüyorum. Bir insan niye bir insana mutlu olduğu için uyuz olsun ki? Nasıl bir mutsuzluk kişiyi ele geçirmiş olabilir? Ben dedi sana uyuz oldum kaç gündür onu düşünüyorum dedi sinir oldum sana. Niye o kadar mutluydun ki? Hani seni o kadar mutlu eden neydi? Anlatma gereğinde bulunmadım. Ben aslında çok mutsuzum deme gereğinde bulunmadım. Mutlu olmak için sebepler yaratıyorum dedim sadece. Ondan sonra şey köpekle konuşuyordun bir insan niye köpekle konuşur ki dedi ve ciddi ciddi karşında muhatap varmış gibi cevap bekler gibi konuşuyordun yani. Sonra işte baya bana uyuz olduğunu anlattı. 10-15 dakika ciddi anlamda benden nefret ettiğini anlattı. Çok tuhafıma gitti. Sonra kendi konuşma çabası içine girdi işte hani benim neden arkadaşın yok dedi. Niye o gün tek başına yürüyordun niye bugün tek başına oturuyorsun? Ya böyle sanki saçma sapan bir insan karşıma geçti ve benim aslında bana yöneltmem gereken soruları sordu. Hani arkadaşın var mı? Var evet. Niye tek başınasın? Çünkü tek başıma okumak istiyorum bir sorun yok bunda. Dedim ki sen de o gün tek başına yemek yiyordun. Ben soruyor muyum niye tek başına yemek yiyordun diye. Ondan sonra baya öyle 1 saate yakın konuştu çok az bir şekilde konuşarak cevap verdim. Hep böyle misin dediğinde nasıl mıyım dedim. Böyle dedi ne biliyim somurtkan değildin şu anda da değilsin ama ne biliyim böyle soğuksun falan yaptı konuşmuyorsun yani. Ondan sonra ben dedim hani bana uyuz olduğumu söyleyerek yanıma gelen insanla ne konuşabilirim ki? Ondan sonra ya dedi hayır sadece mutluluğun beni rahatsız etti yani niye bu kadar mutlusun bir insan bu şartlar altında pandemi şu bu niye mutlu olur ki? Aşık mısın dedi. Hayır dedim. Ondan sonra zenginsin o zaman dedi. Hayır dedim yani niye illa böyle elle bir tutulur sebep olması gerekiyor, güneş gözlüğü vardı o sorguladıkça benim gözlerim doluyor, canım yanıyor çünkü ağladım ağlayacağım. Neyse en son sinirim bozuldu gözlüğü çıkardım gözlerin dolu dolu dedi. Dedim ki böyle yani senin dışarıdan gördüğünle içeride olan çok farklı şeyler. Dedim sadece bir şeyleri büyütmemeye çalışıyorum kendi içimde. Hani kendimi ikna etmeyi geçtim çocuğu ikna etmeye çalışıyorum bu sefer. Neyse bir şekilde konuşma şey bitti işte dedi ki cuma günü hani saat 3'te burada görüşelim mi? Hayır dedim. Tesadüf bir daha seni karşıma çıkartırsa o zaman görüşürüz dedim. Numaranı alabilir miyim dedi. Hayır dedim. Dedim hani gerek yok dedim. Niye dedi. Çünkü dedi hayatımdan insan çıkarttığım bir dönemdeyim insan almak istemiyorum hayatıma. Oradan çıktıktan sonra yani yürümeye başladıktan sonra cuma günü şeyde yukarı tarafta pazar kuruluyormuş. Oradaki pazara gittim pamuk şeker aldım. Pamuk şeker yedim baya oturup sokak sokak gezip hatta pamuk şeker yedim. Millet deli gözüyle net bakmıştır gerçekten insanlar buna emin oldu. Çünkü esnaf artık tanıyor beni o kadar köpek peşinde koşan kız diye şey yapıyorlar hatta. Sonra pamuk şekerin yarısında aynen yarısına geldiğim zaman midemi bulandırdığımı fark ettim. Hani başta çok mutlu eden bir şeydi kendimi çocuk gibi hissetmiştim ya çok mutlu oldum pamuk şeker alınca kendime. Ama sonra midemi bulandırmaya başladı. Ya dedim bitireyim

yazık yani hani çöpe gitmesin. Sonra hayır dedim beni rahatsız ediyor bitirmek zorunda değilim. Evet başta beni mutlu ediyordu ama devam etmek zorunda değilim. Yani o kadar değişik bir şeydi ki metaforlarla yani pamuk şeker bir metafor haline geldi birçok şey böyle aslında çok basit şeyler çok büyük şeyleri bulmama yol açtı. Sonra pazar günü Jessy'i yerine bıraktıktan sonra baya biraz daha onunla bir yerde oturup benim için kaldırımda oturmak çok aşırı normal bir şeydir. Büyütmem yani bunu. Kaldırımda oturup onunla oynadım. Sonra eve doğru gelirken bir araba durdu önümde. Çok bariz adam bir şey soracaktı çok net bir şey soracak ama böyle çekiniyor. Bir şey mi soracaksınız dedim. Benden 5-6 yaş rahat büyük bir adamdı. İşte bir yer tarifi sordu. Ben de tarif özürü bir insanımdır. Gerçekten tarif kadınlarda genel olarak olan bir şeydir tarif özrü ama ciddi tarif özrü vardı bende. Çok sıkıntılı bir yeri tarif etmem. Dedim ki ben anlatsam kaybolursunuz. Yani bulacağınız varsa da bulamazsınız. Çok açık bir konumu var buradan dümdüz aşağı ineceksiniz bulacaksınız ama ben anlatsam bulamazsınız. Ondan sonra ya dedi ben az önce sizinle o taraftan gelirken şey yaptım hani köpekle konuşuyordunuz muhabbet ediyordunuz o çok dikkatimi çekti. Bir çay içebilir miyiz dedi. Dedim ki diyeyim kafeler kapalı, hafta sonu yasak neyin kafasını yaşıyorsun, ben seni tanımıyorum niye çay içeyim seninle? Hayır dedim böyle şeyi kabul edemem. Sonra peki o zaman ben sizi evinize kadar bırakayım. Dedim alımda enayi falan yazıyor acaba dedim. Yok dedim teşekkür ederim. Öyle o şekilde adam yoluna gitti hatta şey dedi ben numaramı size vereyim çay teklifimi düşünün eğer kabul ederseniz mesaj atarsınız. Adamın numarasını da aldım ama aramadım mesaj atmadım. Sonra eve geldim sadece o gün içerisinde olanları düşündüm. 2 kişi tarafından ve ikisi de güzel olduğuma dair iltifatta bulundu yani çok güzel çok samimi bir şeyiniz var dedi adam. Çocuk da öyle söylemişti. Dedim ki 2 kişi de güzel olduğumu söyledi ikisinin de dikkatimi çekti. İkisi tarafından da onaylandım, kabul edildim. Peki dedim niye benim umurumda olmadı? Benim derdim onaylanmak değil miydi kabul edilmek değil miydi? Evet benim derdim onaylanmak ve kabul edilmektir. Tamam sonra biraz daha düşündüm hayatımda beni aşırı derecede el üstünde tutan insanlar var. Hani ciddi anlamda yani ben çok çekilmez bir insanım onlara karşı ama inatla beni el üstünde tutuyorlar. Dedim onlar da kabul ediyor onlar da onaylıyor. ...(Kendi) dedim senin derdin onaylanmak mı değil kabul edilmek mi değil? Ama dedim şu an derdinin o olduğu yönde bir şeyler ortada. Dedim problem ney? Niye onların onayı umurunda değil? Benim derdim toplum tarafından onaylanmış kişilerce onaylanmak. Yani öyle herhangi birilerinin onayı değil. Düşündüm ...(Erkek kişi)dan gelen onayı neden bu kadar önemsedim? Hani ...(Erkek kişi) aslında ...(Erkek kişi) değildi tamam kabul. Peki niye ...(Erkek kişi)? Çünkü ...(Erkek kişi) çok kalabalık arkadaş grubu tarafından onaylanan bir insandı. Çünkü ...(Erkek kişi) insanların ulaşmaya çalıştığı bir insandı. Çok katı duvarları olan çok sınırları olan bir insandı tıpkı annem gibi. Tıpkı annem gibi. Annemin de çok katı duvarları, çok katı sınırları vardır ve insanlar sürekli ona ulaşmaya çalışır. Tıpkı babamın yaptığı gibi. Babam sürekli anneme ulaşmaya çalışır. Annem sürekli kendini geri planda tutar. Yani o herkesin ulaşabileceği bir insan değildir. Ona ulaşan insan çok kıymetlidir. Benim gözümde hep öyleydi. ...(Erkek kişi) da aynı. Sonra fark ettim ki yine de ben (Erkek kişi)ın arkadaş çevresi tarafından ...(Erkek kişi)dan bağımsız bir şekilde onaylanan bir insandım. Düşünüyorum işte ..., ..., ..., ..., ... (arkadaşları) hepsi beni çok onaylar ve ...(Erkek kişiden) bağımsız onaylar. İşte ...,... ve ... (Erkek kişinin) arkadaşı olmasına rağmen ben daha ön plandayım onlar. Demek ki mesele ...(Erkek kişi) değil ben ...(Erkek kişiyle) onaylanmadım ben ben olduğum için onaylandım. Sonra ...(Erkek kişinin arkadaşına) niye bu kadar takıntılıyım düşündüm. Tamam ...(Erkek kişiyi) çözdüm. ...(Erkek kişi) toplum tarafından onaylanan ve el üstünde tutulan biri için hani biriydi ve ...(Erkek kişi) tarafından onaylanmak demek benim için şimdi ...(Erkek kişi) sizi onaylarsa toplum da onaylayacak. Yani toplumun onaylaması için bir şey yapmayacaksınız. Sizin yapmanız gereken tek şey 1 kişi tarafından

onaylanmak. Bu müthiş bir şey düşününce. Emek sarf etmeden kendimi topluma kabul etmek kendimi toplum tarafından onaylatmak. Sadece 1 kişiyle uğraşacaksınız. Tamam ...(Erkek kişi) okey. Ki hala onunla ilgili kabul edemediğim şeyler var o zaman diyorum hissettiklerim sadece yanlış değildi. Hastalıklı bir bölümümün ekstra farklı kollara dağılmasıydı. Peki ...(Erkek kişinin arkadaşı) konusunda niye bu kadar ısrarcıyım? Bugün açtım telefonu ...(Erkek kişinin arkadaşı) yazmamış, aramamış ve ben düşünüyorum. Diyorum ki yazmalı mıyım aramalı mıyım? Düşünüyorum yani. Hani ne yapmam gerekiyor. Peki ...(Erkek kişinin arkadaşı) neden bu kadar umurumda? ...(Erkek kişinin arkadaşı) da ...(Erkek kişi) tarafından onaylanan biri. Yani mesele sadece o. Çünkü ben geçmişte onaylanmayan bir insandım. Gitme travmam niye bu kadar var dedim. İşte bu terapi odasında iyileşen ilişkilerde beynimi yaktı ya gerçekten yandım yani. Niye bu kadar fazla? Hadi biraz daha otur geçmişe gitmek. ...(Erkek kişi) gitti o yüzden dedim. Travma haline getirdim ama dedim sen ...(Erkek kişinin) gitmesinden de korkuyordun. Ortada bir şey yokken gideceksin diyordun hani en ufak şeyde en ufak tartışmada ...(Erkek kişi) gidecek diye benim gözüm kapıdaydı. Bir gün ...(Erkek kişinin arkadaşına) da aynı şeyi yaptım. Dedim hani ne var? Sonra fark ettim. Annem evde olan en ufak tartışmadan sonra gideceğim diyordu. Ben gidiyorum ben gideceğim bırakıp gideceğim.

T: Eskiden beri değil mi?

D: 2011'den beri. Yani kendimi öğrendiğim yıllardan beri işte ergenlik yaşına girdiğim ve kendi kişiliğimi oluşturmaya başladığım zamandan itibaren annem en ufak tartışmada gideceğim dedi ve gitti de. Bir sabah uyandığımızda yoktu. Tamam o zaman yine oradan. Yani hiçbir şey benimle alakalı değil. Sonra biraz daha şey yapınca biraz daha irdeleyince ...(Erkek kişinin arkadaşının) bana geliş ve gidiş sürelerini hesapladım. ...(Erkek kişinin arkadaşı) benim hayatımda hiç 4 aydan fazla olmadı. İlk tanıştığımız zaman ağustos ayındaydı kasımda gitti. Sonra martta bir daha geldi haziranda gitti. Sonra tekrar bu yılın kasımında geldi kasım, aralık, ocak, şubatta gitti. Yani sonuç olarak gitmiş sayılmaz ama yok ortada yok yani. 4 ay sonra ...(Erkek kişinin arkadaşının) diğer insani ilişkilerine baktım. Çünkü ...(Erkek kişinin arkadaşını) 2 yıldır tanıyorum 1.5 2 yıldır tanıyorum. Kız arkadaşıyla olan ilişkilerini biliyorum. Kız arkadaşıyla 5 yıllık bir ilişkisi var ve bu 5 yılın yaklaşık 5 ya da 6 ayrı geçirdiler. Demek ki dedim sizinle alakalı olan bir durum da değil. ...(Erkek kişinin arkadaşının) annesiyle ilişkisine baktım. Annesi arar açmaz, kafasına esmezse dönmez, eve gitmez. ...(Erkek kişi) onun için her şeydir birkaç arkadaşı vardır (Erkek kişinin arkadaşı) için ciddi anlamda elde tuttuğu. Bakıyorum ...(Erkek kişi) mesela 1 ay boyunca ben biliyorum ki ..(Erkek kişinin arkadaşına) şey diyordu. Hadi bugün görüşelim bugün görüşelim ...(Erkek kişinin arkadaşı) görüşmek istemezse görüşmezdi, gitmezdi ...(Erkek kişinin) yanına çok değer verdiği halde. O zaman dedim sizinle alakalı değil. Bitir. Yani kafadaki tartışmayı bitir. Senden bağımsız. Sonra topu ...(Erkek kişiye) attım. (Erkek kişi) niye böyle bir şey yaptı? ...(Erkek kişi) çok toparlayıcı bir insan. Çok tutmaya çalıştı, toparlamaya çalıştı, hallederiz sıkıntı yok, devam ederiz, toplarız. Sürekli bu kafadaydı. Ama sonra çok ufak bir iplikte bütün her şeyi yaktı yıktı. Ki ...(Erkek kişi) da hep öyle yaktı. Hepsinin aile hayatına o kadar hakimim o kadar çok biliyorum ki. ...(Erkek kişi) da babasını taklit ediyordu. Aynı anne baba arasında çok sorunlu bir ilişki. Anne sürekli bir şeyleri problem ediyor. Ben ...(Erkek kişinin) annesi şeyindeydim. Ciddi anlamda ...(Erkek kişinin) annesi gibiydim.

T: Biraz açabilir misin?

D: ...(Erkek kişi) ile çok yakından ilgilenirdim. Ama kendimi geri çekmem an meselesi olurdu. En ufak şeyden problem çıkartabiliyordum. Bir şefkati sürekli veriyorum. Ama gideceğim kaygısını da içimde barındırıyor. Yani böyle bir şey ve ...(Erkek kişi) de babasını taklit etti. Babası annesine yıllarca hallederiz gülüm, yaparız canım, olur canım sen nasıl istersen sürekli böyle idare etti. En son dönemde annesinin ileri attığı ileri sürdüğü

çok basit bir nedenden dolayı tamam boşanalım dedi. Çok basit bir nedenden dolayı bütün gemileri yaktı. ...(Erkek kişi) da aynı şeyi bana yaptı. Demek ki hiçbir şey seninle alakalı değil. Herkes geçmişte yaşadığı şeyi ortaya koydu. Yani bu bütün inancımın altına bir bomba, bir dinamit yerleştirdi ve patlattı.

T: Ne inancı?

D: Yani ben aylarca 16 ay boyunca ciddi anlamda şey dedim. Aileler bağımsız olarak geçmişi hiç hesaba katmadım. Hani sadece kendim geçmişten geliyorsun ...(Kendi) sen geçmişte halledemediğin şeyler var ki onaylanma düşüncesini asla düşünmüyorum bile. Travmalarım var işte hani o yüzden mutsuzsun. Bir tek bunu düşünebiliyordum. Ama hayatımda var olan insanın aslında var olan her insanın karşıdaki kişiye muhatap kişiye davranışların geçmişten geldiğini görmek çünkü iyileşmemiş kişileriz tam anlamıyla iyileşmemişiz. Dedim ki boşu boşuna kendini heder etmişsin. Aslında mesele sen değilmişsin ki. Mesele senin için onlar da değilmiş. Çok daha küçük 11-12 yaşlarındaki bir kız çocuğunun kendi tanımlayamamış olmamış hali yani. Mesele ...(Erkek kişi) değil mesele ...(Erkek kişinin arkadaşı) değil. Hiçbir şey değil. Düşünce olarak bunu oturttum ama duygu olarak yani his olarak hala evet mesele onlar değildi ama bu benim onlara özlememe engel değil. Hala bir şeyleri oradan halledemediğimi anlıyorum ve hep şey diyorum ya güzellik benim için yanılgıdan ibaret. İşte değişen benim algım. Kendi kendimi kandırdığımın da farkına vardım. Sadece 2 günde. Çünkü neden? Yanıma oturan çocuğun bana karşı bariz bir ilgisi vardı bariz bir ilgisi vardı ve bunu ilk andan beri asla saklamadı. Sonraki görüşmeler için bir altyapı hazırlamaya çalıştı. Önünü kestim. Sonra hayatıma yine var olan ve bana karşı bariz bir şekilde asla duygularını saklamayan yine bir arkadaşım var. Ben arkadaş diyorum ama bana o gözle bakmıyor.

T: Erkek mi?

D: Evet. Beni seviyor yani ve bunu asla saklamıyor da.

T: Dile getirdi.

D: Hıhı çok dile getirdi yani çevremizdeki herkes de bilir. O artık o kadar normalleşmiş bir şey ki. Yani kendisi platonik olduğunu ilan etti ve hiçbir şekilde karşılık beklemediğini çok net söylüyor. Hani ben beni sevmen için seni sevmiyorum ben sadece seni sevmeyi seviyorum. Bu benim kafamı yakan bir şey ciddi anlamda.

T: Nazım Hikmet'in şey cümlesini bilir misin? Elmayı seviyorsun diye elmanın seni.

D: Elmanın seni sevmesi şart mı? Aynen. Yani sonra düşündüm dedim ki hadi bakalım ...(Kendi) (Erkek arkadaşı)'yi niye sevmiyorsun? Şimdi bir kadının arayacağı özellikler nedir? İçsel olarak düşünceli olması, ince olması, empati kurması, alttan alması vesaire vesaire. ...(Erkek arkadaşı) de var benim dışsal olarak aradığım kriterler yok. Yakışıklı formuna koyabileceğim kriterler yok. Aynı o çocukta olduğu gibi. Yani belki o kriterlerde olsaydı.

T: O çocuk dediğin yanına oturan.

D: Hıhı. Peki bu niye bu kadar önemli ...(Kendi) senin için diye sorguladım. Hani sen çok mu güzelsin çok mu iyilerine layıksın? Yakışıklı insanlar toplum tarafından onaylanırlar. Yanından geçtiğiniz zaman yanınızda taşıdığınız insan insanların bakacağı ya ne kadar yakışıklıymış bir şekilde onay çünkü insanın içsel olarak çok güzel olan bir insan yani içinin çok güzel olduğu bir insanın onaylanması çok daha uzun sürer. Ama dışsal olarak çok yakışıklı çok güzel bir insanın onaylanması çok daha kısadır. Bu da böyle benim çok ileri sürdüğüm yok güzellik hiçbir şeydir algımı teorimi yine ipe dizdi. Kurşuna dizdi yani. Sonra dedim ki tamam her şeyin temelinde senin onaylanmamışlığın yatıyor. Hadi bakalım şimdi sen bunu nasıl onaracaksın? Onaramayacağım. Çünkü her şeyin temelinde o yatıyor. Düşünsenize yarım saattir konuşuyorum ve bundan önceki haftalarda kendim öne sürdüğüm tezlerimi çürüttüm sadece 3 gün içerisinde. Yani bu felaket korkutucu bir şey. Eğer hayatımda olan insanlar yakışıklı ya da işte daha farklı dışsal özellikleri olsaydı belki

benim şu an bir sevgilim olacaktı. Belki ben şu an ...(Erkek kişinin) etkisinden çoktan kurtulmuş olacaktım. ...(Erkek kişi) çok mu yakışıklı? Değil. Peki bu algımı ona süren ne? Çünkü ilk üniversiteye geldiğimiz zaman birkaç kişilik kız ortamında onun beğenilmesi idi. Tasdik edilen bir duruşunun olmasıydı.

T: Onu elde etmeliyim duygusu mu oluştu sende?

D: Muhtemelen. Yani ben onu elde edersem o ulaşılmaz diye gördükleri insanı ben elde etmiş olacağım. Demek ki ben çok iyi bir şeyim ya da dış görünüş olarak ya da içsel olarak çok müthiş bir yerdeyim. Yani kendi kendime özgüven olarak tatmin etmiş olacaktım ve geçen haftalarda yine söyledim. Bana evlilik için sormuştunuz hani nasıl biri olmalı evleneceğin kişi çok baskın demiştin. Baskın kişiler toplum tarafından onaylanan kişilerdir. O yüzden baskın. Annem de baskın. Yani bütün mesele gidip dönüp dolaşıp annemde kilitlendi ve ben bunu nasıl aşacağımı bilmiyorum. En azından bir şeyleri fark ettim ama. Peki siz bunların farkında mıydınız?

T: Yani farkında mıydın? Sence benden hiç onay bekledin mi?

D: Sizden onay bekledim mi? Akademik anlamda evet. Çünkü akademik anlamda bir hoca vasfınız olduğundan dolayı bekledim ve bunu onay şeyinde o kadar farklı geliştirmişim ki mesela son dakikaya kadar tezi hep beklettin. Sonra bir insanın 10 günde ancak yapabildiği şeyi 1 günde yaptım. Şimdi düşünüyorum belki o an o kasıtlı yapmadım ama altında bir onaylanma duygusu vardı yine. Ya 10 günde yapılanı sen 1 günde ne yaptın şeyi. Helal olsun. Vardı yani hani her düşüncenin altında farklı gizli bir neden vardı. Gizli öznesi muhakkak vardır. Benim gizli öznen de son dakikaya bir şeyleri bırakmam da bu yüzden belki de. Yani diyorum ya o kadar farklı şeylerin farkına vardım ki. Ama hala mesela içimde bir şeyleri halledemedim. Madem ...(Erkek kişinin arkadaşının) ...(Erkek kişinin) sembol olduğunu geçmişimle alakalı bir durum olduğunu düşünüyorum sadece. Peki neden hala ...(Erkek kişinin arkadaşı) yazsın mı yazmasın mı, ben yazayım mı yazmayayım mı diye düşünüyorum?

T: Hani geçen hafta bahsetmiştik gerçi çok kısaca bahsetmiştik ama. İnsanların değişim konusunda yani en azından benim fark ettiğim ve genel olarak da kabul edilen bir durumdur. İnsan davranışı çok hızlı bir şekilde değişir. Desem ki ...(Kendi) elini kaldır desem kaldırırsın davranışın değişti. Düşünceler de değişir daha zor ama bir şeyi aklında çok iyi düşünürsen ve çok sağlam bir argüman bulursan ve bağlamını iyi oturtursan düşüncelerin de değişir. Ama insanın duygusu kolay değişmez. İnsanın duygusunun değişmesi bir süreçtir. Bu duyguları sen birden oluşturmادين ki birden değişsin. Ama duyguların değişebilmesi için de ilk etapta düşüncenin aktif hale gelmesi lazım. Düşünce aktif gelecek şu anda bahsettiğin farkındalık, bilinçlilik. Bak kendi bağlamın farkında olmak nasıl bir bağlamdayım? Ve duygular da bu süreçten sonra değişecek yavaş yavaş. Hayat hep mücadele etmektir. Yani bu yani fark etmişsin sen tasavvuf da isteme duygusunu yavaş yavaş terbiye etmek veya zaten terbiye ettin diye bir şey yok. Bu duygularımı başardım diye bir şey yok. Her zaman mücadele etmek lazım ve minimize edilir. Tamamen biter mi? Bazı duygular da hep kalsın ki o duyguların farkında olalım. İnsanın o duygusu böyle oluşur. Bazı duyguları yaşamışsın, yaşıyorsun. Ve o duyguların kaybolduğunu düşünsene.

D: Boş bir hayat geçmiş gibi hissedirim.

T: Tabii ki de bunlar kişisel hayatımızdan anlardır. Onun üzerine kurguladığın bir ...(kendi) olacaktır. Yani bu duygular üzerinde oluşturacaksın.

D: Ben aslında bu duyguları çok yoğun zirvede yaşamamı artık bir lanet olarak görmemeye çalışıyorum hani bu sana verilmiş bir hediye. Sadece şu an kullanmak için doğru zamanda değilsin. İleriki zamanlarda ileriki yaşlarda gerçekten mesleğini eline aldığı anda topluma karıştığın zaman ciddi anlamda işte o zaman bunları kullanacaksın. Çünkü insanları yönlendirebiliyorum. Bunun farkındayım. Bir insan olarak sorun çekmiyorum. Kendimi

ifade etmekte, karşı tarafı anlamakta, dinlemekte birçok insan dinlemeyi beceremez. Ben de bunlardan biriydim. Ama zamanla bu da geçti bu da düzeldi. Ama bu hafta ilk defa ne olmak istiyorsun diye sorulduğu zaman ...(meslek) dedim yani çok net bir şekilde ...(meslek) olmak istiyorum.

T: Kim sordu?

D: Babamın iş arkadaşlarından biriydi herhalde üniversitedeki hocalardan biriydi işte. Babamla üniversite yeni fakülteye gittim babamın odasına. Orada sordu işte mezun olduktan ne yapmayı planlıyorsun? ALES'e hazırlanıyor musun falan? Çok net bir şekilde dümdüz hayır dedim ...(meslek) olmayı düşünüyorum. Çok net bir şekilde. Normalde hele ki son 2 hafta önce şey diye düşünüyordum. O kadar karıştı ki KPSS'ye asla bir devlet dairesinde çalışmak istemiyorum. Memur olmak istemiyorum yani bunu en başından beri biliyorum. Ama işte ne dedim? Dil çalışırım, ALES çalışır bir de kafayı şeyi koymuşum. Diyorum ki zaten aynı şeyler aynı zamanda üniversite sınavına da girerim. Oradan bir şey şuradan eğitim alırım. O kadar karışık bir düzen oluşturdum ki kendime hani mümkün değil içinden çıkamazdım. Net bir şey isteyeceksin. ...(meslek) olmak istiyorum. Ha emeklerim boşa gider mi? Belki bir yer açarsın tutturamazsın. Olur böyle şeyler. Ama öğrendiklerin yanına kar kalır sonuçta. Bunu böyle net bir şekilde kafamda belirledim.

T: Hmm.

D: Geçmiş bugüne taşmadan nasıl devam edeceğim?

T: Sence nasıl devam eder?

D: Kabullenmem gerekiyor evet geçmişte bunlar oldu, olabilir. Ama işte dedik ya davranış değişir, düşünce değişir ama duygular öyle kolay değişmiyor ve ben düşünceyi kabullendim belki çok hızlı bir şey bekliyorum bir mucize gibi bekliyorum. Tamam düşünceyi değiştirdim kabullendim daha dün kabullendin bir dur. Senin bir kıytırık bir insanı unutmam bile gerçi kıytırık demek şu an çok tuhafıma gitti ama hani bir insanı unutmam bile 16 ay aldı 16 ay sen bir şeyleri kabullenebildin. Sürekli yükselen ataklar dahilinde bir şeyler yaşadın. Biraz dur biraz bekle elbet yoluna girecek, düzelecek. Hani nasıl gitme korkum gitmesi şeyinden nasıl kurtulacağımı buldum. Gitmesinden korktuğum her şeyden vaz geçeceğim. Yani gitmesinden korkuyorsam bana o korkuyu yaşat ben mesela niye şeyin gitmesinden korkmuyorum ya da işte niye ...(arkadaşı) gitmesinden korkmuyorum? Değer vermediğimden dolayı mı? Belki çok değer vermediğimden dolayı ama işin özünde onlar hiç gideceğine dair bir şey yapmadı ki bana. Yani hiç öyle bir şey hissettirmediler ki. Biri gidebileceğine bir şeyler hissediyorsa kapıyı benim açmam gerekiyor. Yani beni Araf'ta bırakmasına izin vermemem gerekiyor. Evet belki sorun değildir belki uzak kalmak 2 insan için de çok iyi bir şeydir. Araf'ta kalmak bazen bazı insanlar için toparlayıcıdır şeydir ama ben kendimi biliyorum. Ben Araf'ta kalırsam kötü olacağım. O zaman kusura bakma kapı orada. Ya içeridesin ya dışarıda ortası yok. Kapının eşliğinde oturamazsın. Benim o kapıyı kapatmam gerekiyor. Ya sen dışarıda olacaksın ya içeride olacaksın. Benim kendime değer verme şeyi belki de buradan gelmeli. Kendime değer vermem gerekiyor. Benim ne hissettiğim önemli. Ben Araf'ta kalmıyorum kardeşim.

T: Şu cümleyi kurabilir miyiz? Hayatın merkezine kendimi aldım merkezde öteki değil ben var.

D: Ben. Merkezde ben varım. Benim hayatımda olmak istiyorsanız da evet beni hayatınızın merkezine alın demiyorum ama benim hayatıma giriyorsanız benim bölgemdeyseniz karşılıklı olarak bir şeyleri toparlamamız ve düzeltmemiz gerekiyor. Yani ben senin sınırlarını ihlal edemem. Benim de bu bu sınırlarım var bunları geçemezsin. Benim hayatımın kuralları var benim hayatımın benim duygu ve düşüncelerimin önemi var budur yani. Kabul ediyorsan buyur gel ben hayatımı çok farklı yerlerde de seni ağırlarım başımın üstünde de taşıyım öyle de saçma bir insanım. Yani asla ortam da yoktur çok da severim yani seni her şeyi yaparım bütün fedakârlıkları yapabilirim yani kabul ediyorsan sadece

böyle böyle kurallarım var. Ben bunu ilk ...(Erkek kişinin arkadaşına) söyledim o da tamam dedi. Kendi kendimi sabote ediyorum hocam vallahi billahi. Beni bu odada bıraksanız ben kendi kendime kavga eder sabaha kadar gerçekten konuşur dururum. Evet ben bunu ona söylemiştim. Ama kendim hissederek yani hissetmediğimiz bir şeyi gerçekliğine emin olmadığınız bir şeyi dilinizde olması çok da bir anlam ifade etmiyormuş yaşıntı olarak. ...(Erkek kişinin arkadaşısı) ilk geldiği gün dedim ki 2. tekrar gelişi işte dedim ya 4 4 gidiyor geliyor devre arası oluyor falan. Bazen diyorum ki sen gerçekten aptalsın. İnsan niye bunu yapar niye buna izin verir? Bu kadar mı kıymetsiz hayatın? Neyse işte bazen ha ilk geldiği zaman dedim ki bana kendimi kötü hissettirmeyeceksin. Gitme kaygısını yaşatmayacaksın. O dedi ki hayır gitmek yok ne olursa olsun gitmek yok. E buradan anlamam gerekiyor zaten gitmek yok ne demek yani? Neyse sonra dedim ki ben kıymetliyim ben önemliyim benim ne hissettiğim düşündüğüm önemli bunlara kıymet vereceksen buyur gel ve geçen geldiği zaman herkesten saklamış gelişini. ...(Erkek kişi) bilmesin demiş çünkü ...(Erkek kişi) bilirse gerçekten sorun olacak hani benim görüşmediğim etmediğim insanla senin ne işin var tarzında bir şey olacaktı ve biz husumetliydik (Erkek kişiyle). Bu gelişinde dedim ki bana kendimi değersiz hissettiremezsin herkese söyleyeceksen söyle. Hani ben ...(Kendiyle) görüşüyorum, ...(Kendi) benim arkadaşım kıymet verdiğim bir ilişki devam etmek istiyorum dostluğa diyeceksen gel. O da herkese söyledi çok açık bir şekilde. Hatta yargılayanlar oldu, saçmalama falan diyenler oldu. Çünkü herkes olayın ne kadar mantıksız olduğunun farkında bir benle ...(Erkek kişinin arkadaşısı) değilmışız. ...(Erkek kişinin) en yakın arkadaşısı, ...(Erkek kişiyi) bu kadar saplantılı seven bir insanla tekrar manyak mısın arkadaş olacaksın derler insana dediler de. Bu arada her gün şey yazdım. İnsanlar haklı çıkacak. Son gün şey yazdım ama insanlar haklı çıktı. Neyse onlara tekrar geleceğim. Kendi kendimi sabote ediyorum Allah'ım. İlk başta ...(Erkek kişinin arkadaşına) böyle şeyler söyledim. Ama davranış olarak tasdikleyici şeyler yapmadım. Yani özgüvenli durmadım. Hep böyle gitme korkusu, gittin mi kaldın mı yani ...(Erkek kişinin arkadaşısı) sildin mi? Niye silsin? Ya da silsin sana ne? Silsin, silmediğini fark ettin mesela. Keşke o gün sormasaymışım. Keşke o gün bıraksaymışım kendi haline. Silmediğini fark ettim neden? 3 gündür sürekli durum atıyor görüyorum yani durumları. İşte ... (şehir) olduğuna dair ilk durumu ... (şehir) olduğuna dair. Benden durumlar silinmiyor. Açmadığım taktirde o durum 2.5 3 hafta da orada dursa o şekilde birikiyor. Ya da siz silseniz bile ben görüyorum. Mesajlar da öyle aynı şekilde. İşte benim gördüğümü göremezsiniz işte mesajları çevrimiçi oluşumu göremezsiniz. Yazıyor olduğumu göremezsiniz hiçbir şeyi göremezsiniz.

T: Uygulama mı var?

D: Hıhı ayrı bir uygulama. İşte böyle birikmiş halde bakıyorum işte cuma günü bir yerdeymiş işte yine eski ortak arkadaşlarımızdan biri gelmiş onlarlamış. İşte cumartesi günü mü pazar günü mü pazartesi mi işte toplu baktığımdan dolayı günleri hatırlamıyorum. İşte bir günde dışarıyı çekmiş ... (şehir) tarzında ... (şehir) olduğunu belirtmiş. Bu sabah baktım sabah saat 6'ydı yakın zamanda dedesi vefat etti ve dedesine aşırı düşküdü. O taziye süreci nedeniyle sadece ben yanındaydım. ...(Erkek kişiyle) karşılaşmamak için de çok fazla efor sarf ettiğim bir dönemdi. Hani normalde dedesini paylaştığı zaman ben muhakkak mesaj atarım ya da ararım. Nasıl hissediyorsun kendini bir terapist şeyi üstlenmişim onu da anlamadım ya. Bugün de dedesini paylaşmış. O sonra dedi ki ...(Erkek kişinin arkadaşısı) dedesini paylaşmış. Demek ki hani çok iyi değil kafası falan diye. Dedim olabilir. Yazmayacak mısın dedi. Bilmiyorum dedim hani bir şey sorma bana. Ne yapacağıma karar vermedim henüz. O yazma diyor, arama, yazma, niye arayasın, yazasın? Böyle düşünüyorum. Başta ben ...(Erkek kişinin arkadaşına) kurallarım olduğunu söyledim ama hep aksi yönde hareket ettim. Evet ben kıymetliyim gibi davranmadım ki. Ben bile bana kıymet vermedim o niye kıymet versin? Her gün insanlar haklı çıkacak

yazdım. İlk başta böyle müthiş bir yazıyla yazdım. Sonuna geldiğimde sıkıldım biraz. İkinci gün yine yazdım ikinci gün daha çok sıkıldım. Bir de ikinci gün herhalde biraz daha zordu cumartesi günü çünkü telefon yok, müzik Vivaldi gerçekten evin içerisinde çılgık çılgıkla geziyordum. Babam da en son sinirlenip yeter dedi kapat şunu. Başım şişti sürekli aynı şey. Ya dedi hiç bir de senlik şeyler değildir. Ben daha çok enerjisi yüksek şeyler dinlerim ki ortalığı tutabilsin diye. Sonra şimdi Vivaldi dinleyince ne mutlu olabiliyorsunuz ne üzgün olabiliyorsunuz. İsteseniz de ağlayamazsınız çok enerjili de kalamazsınız. Öyle nötr saçma sapan bir şekilde oturup Vivaldi dinledim. En son işte şimdi telefon kapalı ama alışkanlık olduğundan dolayı öyle telefonu elimde çeviriyorum. Babam işte geliyor gidiyor ilk gün söyledim bir de ona dedim ki telefonu kapatıyorum haberiniz olsun dışarı da çıkıp gidiyorum geliyorum hani aklınız kalmasın. Telefon elimde olduğu için babam şey diyor. Bağımlıya bak ya diyor telefonu kapalı ama telefon elinde yani. Ya diyor senin tuhaf bir şeyin var. Sonra mesela kulaklık bağımlılığım var onu kabul edeli çok oldu. Takılı olmasa bile benim boynumdadır kulaklık annem yaşam kablosu der hatta sinirlendiği zaman senin yaşam kablolarını keserim beni delirtme der. Yani telefonun ciddi bir anlamda bağımlılık olduğunu ve bugün öyle bir açışım vardı ki telefonu hani babam şey diyor niye bu kadar erken kalktın dedi. Telefonu açmak için dedim. Dedi dalga mı geçiyorsun benimle. Yo dedim merak ediyorum telefonda ne olduğunu. İşte kaç gün boyunca gittim geldim diyor ki ya bu çok sıkıcı. Babamlara sarıyorum. Siz de bıraksanıza telefonu niye ben tek bıraktım siz de oynuyorsunuz telefonla. Böyle çok tuhaf geçirdiğim şeydi ama gerçekten bana çok şey kattı. Çünkü dışarıdan bir müdahale yok evin içindekiler de bir şeylerle savaştığının farkında çünkü günlük 1 saat yürüyüşe gidiyorum ve pert şekilde eve geri geliyorum erken yatıyorum erken kalkıyorum. Hani babamlar tamam dedi ...(Kendi) şu an bir şeyin savaşında yine. Çok ellemeler bu süreç içerisinde bana. Bu insanlar haklı çıkacak şeyini yazdıkça da bir şeyler basitleşti benim için. İnsanlar haklı çıkacak eee yani ...(kendi) aldım karşıma eee dedim insanlar haklı çıkacaklar. Çıktılar dedim çıkacak değil insanlar haklı çıktı yani. ...(Erkek kişinin arkadaşı) olmuyormuş ama senden kaynaklı olan durum değil yani. ...(Erkek kişinin arkadaşından) geçmişinden kaynaklı olan bir şey tek sana yaptığı bir şey değil. O bir şekilde bir bahane bulup gidecekti yani. Hani ne oldu şimdi? Değişen bir şey var mı? Yaşadıkların değişecek mi? Hissettiklerin değişti mi? Yoo değişmedi. Peki insanların haklı çıkması niye önemli? İnsanların haklı çıkması değilmiş önemli olan, önemli olan ...(Erkek kişinin arkadaşı) insanlar tarafından onaylanan bir kişi tarafından onaylandı. ...(Erkek kişi) hayatımdan gitmişti ve ...(Erkek kişinin) arkadaşları beni suçluyordu. Suçlu (kendi), hani ...(Kendinin) yaptıkları yüzünden ...(Kendinin) kendisinin yüzünden bu ilişki bitti. Hani o yüzden bak ...(Erkek kişinin) çevresindeki hiç kimse ...(Kendiyle) görüşmüyor. Ama şimdi ...(Erkek kişinin arkadaşı) ...(Kendiyle) görüşünce demek ki ...(Kendi) haklı. Demek ki bir yerden ...(Kendini) elle tutulabilir bir nokta var ki ...(Erkek kişinin) en yakın arkadaşı gitti ...(Kendiyle) konuşuyor. Demek ki bir şeyler var. Bizim bilmediğimiz bir şeyler var. Yine gittim mi ...(Kendi) onaylanma duygusuna? Aferin. Yani mesele insanların haklı olması falan değil. Mesele ...(Erkek kişinin arkadaşı) hiç değil. Çocuğun da boşu boşuna canını acıttım. Hocam şeyi fark ettim diyorum ki keşke böyle buraya bir kamera koysaydık ilk günden itibaren çekseydik müthiş bir belgesel çıkardı. Hayatımın belgeseli yani.

T: Ses kaydı var ama. Şimdi zamanımız doldu. Sormak istediğin bir şey var mı?

D: Yok hocam teşekkür ederim.

T: Haftaya görüşmek üzere.

D: Görüşmek üzere. Çok teşekkürler.

Seans 11

T: Merhaba, hoş geldin. Nasıl gidiyor?

D: Hoş bulduk. Çok güzel gidiyor.

T: Hmm.

D: Çok güzel gidiyor hocam. Geçen hafta pazartesi günü diyetisyene gittim. Yemek yiyorum. Bunun sebebi de çalışmaya başladım. Çok uzun süredir ...(iş yeri) 1.5 2 yıldan beri ...(işyeri) sahibi sürekli söylüyordu. Gel şey yap diye. İşte okulum var şuyum var buyum var diye hep böyle iteledim. Çünkü orada kitapları gözüm kapalı buluyorum. Hem oradaki hem çarşıdaki zaten ikisi bir. Gözüm kapalı kitapları bulabiliyorum o kadar çok gittim o kadar çok şey yaptım ki. Adamın da işine gelecek bir durum kitapları bu kadar iyi tanıyan biri. Neyse işte son hastaneye gittikten 1 gün sonra şey dedi işte hani tekrar kitap almaya gittiğim zaman tekrar söyledi. Ben de olabilir aslında gözüyle baktım ve geldim babamlarla konuştum. Babam da sen bilirsin dedi. Bak çok yoğun olur 2 üniversite artı orada iş. Çünkü sabah 8’de başlıyor akşam saat 7’de bitiyor. Canın çıkar dediler. Ben de tamam dedim kabul ediyorum. Orada çalışmaya başladım. Sabah saat 7’de uyanıyorum, 8’de orada oluyorum ve akşam saat 7’ye kadar doğru düzgün durmuyorum bile. Eve geldiğim zaman duş alıp kafayı vurduğum gibi yatıyorum. Yani nefes alacak hiçbir şekilde alanım yok ve bu beni o kadar mutlu ediyor ki. Çünkü olumsuz yönde hiçbir şey düşünmüyorum. O hayatın akışı hayata bu kadar dahil olmak yani o kadar ufak tefek şeylermiş gibi geliyor yani problemler şu an. Çünkü vaktim yok. Onlara ayırabileceğim üzölmek için yaratabileceğim bir zaman dilimi yok. Geçen haftalarda ...(Erkek kişinin arkadaşı) konusunu konuşmuştuk. Arayayım mı aramayayım mı şeyini. İşte çalışmaya başladıktan 2-3 gün sonra kendisi aradı beni.

T: Sen aramadın.

D: Ben aramadım. Herhangi bir şekilde göndermeli durum vesaire şu bu hiçbir şey etkileşimde bulunmadım. Bir enerji aktarımı yapmadım. Gece saat 12’ydi aradığı ve ben uyuyordum. İlk aradığında açmadım. Uyuyorum uykumu bölmek istemiyorum. İkinci de arayınca acaba bir şey mi oldu düşüncesiyle tam açacaktım sonra ben aradım. 18 dakika konuştu sadece o konuştu.

T: Hmm.

D: Anlattı işte ne yaptığını neler yaptığını hala ...(şehir) olduğunu 1 haftalığına tekrar ...(şehir) gideceğini ama sonra geri geleceğini kaçta yattığını kaçta kalktığını her şeyi o kadar anlattı ki. Sonra işte sen niye konuşmuyorsun dedi? Sanki hiçbir şey yokmuş gibi ben de hani neyine konuşayım benim seninle konuşacak şeyim kalmadı falan demedim. Sadece dedim ki hani gece saat 12 ve sen beni uykumdan uyandırdın ne bekliyorsun tarzında telefonu kapatmadan önce şey dışarıdaydı yürüyüşe çıkmıştı yolu uzattı konuşmak için. Sonra işte daha varmadın mı dedim. Ondan önce şey demişti işte ince giyinmişim hava soğuk falan. Daha varmadın mı diye sordum. Kapatacağım kapatacağım merak etme dedim. Onun için değil dedim başta. Sonradan dedim ne anlamak istiyorsan onu, açıklama yapmaya girecektim hani bak üşütürsün falan filandı. Sonra dedim ki ...(Kendi) dur 22 yaşında sana ne? Ne yapıyorsa yapsın. Sürekli onun OBS sistemine girerdim dersler yüklenmiş mi? Videolar şey olmuş mu derslere giriyor mu çıkıyor mu bakardım. Onu da yapmadığımı fark ettim. Yoğunluktan kendi sistemlerime bile giremiyorum çünkü. Yani gerçekten akış olarak müthiş bir şey. Psikiyatriste gittiğim gün işte pazartesi günü çok fazla gergindim. Çok fazla gergindim çünkü antidepresan almak demek benim için bir yenilgiydi. Kaybettin hani her şey başa sardıydı. Ama kadın o kadar olumlu konuştu ki. Onlar da herhalde ekranda geçmişe dair her şey düşünüyor. Hocanın teşhisler ondan sonra kullandığım ilaçlar hangi şikayetlerle gittiğim her şey düşünüyor. Ondan sonra dedi ki ben seni gayet iyi görüyorum şu an dedi. Önünde sadece yeme bozukluğu gibi bir düzlük kalmış. Ama dediği terapistin daha iyi bilir çünkü dedi daha uzun bir süreci. Ama dedi ben

ilaçla değil de terapiyle hallolabileceğini düşünüyorum senin bu durumunun. İlaç olarak işte ekstra pembe küçük turuncu küçük haplar. Şekere benziyor zaten tadı da. Boşu boşuna içiyorum bence ama içmeye devam ediyorum. Herhangi bir etkisi olmadı yani böyle bir rahatlatma bir uyku getirme hiçbir şey yok. Ama bazen de şey diyorum. Acaba diyorum şu anki rahatlığım onlardan dolayı ya o ilaçtan dolayı olabilir mi? Onu bilmiyorum. Ama şu an rahatım. Düşünüyorum muyum yine? Mesela rüyalarım var. Bu aralar tekrar ...(Erkek kişiyi) çok görmeye başladım rüyalarım da. Rüya görüyorum. Sabah uyandığımda yani birçok büyük bir üzüntü değil sadece hani böyle ya keşke böyle olmasaydı ya tarzında bir şey kaldı geriye. Günde 40 defa mesela muhakkak onun Instagram'ına girerdim bakardım şey yapardım. Vaktim yok. Yani vaktim mi yok içimden mi? ...(Erkek kişinin arkadaşı) kesinlikle içimden gelmiyor onu biliyorum. Ciddi anlamda onu aramak içimden gelmiyor. Çünkü bir sonu olmayan dostluk bile diyemeyeceğim ve ben o hayatıma tekrar girerse ya da işte yeltenirse ya da tekrar onu hayatıma alırsam tekrar kafamda kurmaya başlayacağım. Niye geldi? Çıkarları yüzünden mi geldi? Çünkü ben yaptım.

T: Ne çıkarı?

D: Ben kullandırıttım kendimi. Ödevleri olsun maddi manevi her şeyde.

T: Evet daha önce de bahsetmiştin.

D: Ben kendimi bile isteye kullandırıttım. E şimdi gelirse ben tekrar kafamda kurmaya başlayacağım. Arada böyle düşünüyorum hani aradığı zaman şey yaptığı zaman beni bulamazsın istiyorum. Ama bunu telefonları açmayarak ya da soğuk yaparak değil. Sadece hani nasıl bir şeydir? Çok üşüdüğünüzü düşünün ve karşıda cayır cayır yanan bir ateş var ve siz o ateşin yanına yaklaşırsanız ısınacaksınız. Ama o ateş bir camekanın içinde. Yani onun ısısından faydalanamıyorsunuz ama görüyorsunuz, iyi geleceğini biliyorsunuz. Ama o izin vermiyor. Öyle bir şey istiyorum ...(Erkek kişinin arkadaşında da). Ki muhtemelen ...(Erkek kişinin arkadaşı) 1 ya da 2 ay sonra ya tekrar gelir ya da tamamen ipleri kopartır. Biraz değişik biri. ...(Erkek kişi) konusunda da herhangi bir kızgınlığım gerçekten kalmadı. Yani birkaç haftada insan bu kadar değişir mi? Hisler değişiyor, düşünceler değişince hisler de değişiyor. Kızgınlığım kalmadı. Sadece böyle buruk bir şey kalır ya artık bütün her şeyde hani üzüntüm de öyle çok kalmadı. Oturup ağlayabilecek bir şeyde değilim yani artık. En acıklı açtığım müzikte bile ben oturup ağlayamıyorum son 1 haftadır. O yüzden.

T: Ağlayamamamın sebebi hissizleşme mi yoksa artık gerek mi duymaman?

D: Gerek duymuyorum. Yani hani neyine ağlayacağım? Yoğunluktan da ağlayamıyor olabilirim. Çünkü gerçekten çalışmak çok böyle yorucu bir şeymiş.

T: Ne zaman başladın?

D: Geçen hafta salı günü başladım. Terapiyi o yüzden iptal etmek zorunda kaldım. Çünkü ilk günümdü.

T: Hayalindeki işlerden bir tanesi.

D: Kitapçıda çalışmak evet yani o kadar böyle hani klinikten çıktım kitapçıya gittim işte hastanede iyi olumlu her şey güzel gidiyormuş demek ki. Gerçekten çok böyle enerji dolu çıktım. Sonra bir anda iş teklifi ve benim bir anda kafama yattı o. Tamam dedim okeyledim onu artık. Eve geldim babamlar nasıl olsa izin vermez kafasındayım. Çünkü daha önce de söylenmişti ve izin vermediler. Onlar da tamam dediler ve şey oldu. Hastaneden çıktım. Daha doğrusu aynen hastaneden çıktım, ...(iş yeri) ye gittim. Yola çıktım yürüyeyim dedim biraz. Yürürken dedim ki mailleri çok uzun süredir kontrol etmiyordum bir bakayım dedim maillerime. Aralık ayında bir radyo kanalına kendi programımı taslak olarak göndermiştim. Böyle böyle bir program yapmak istiyorum. 93.50 diye bir 95.50 mi öyle bir şey yani internet yayıncılığı ve böyle çok ince eleyip sık dokuyan bir radyo programı. Kişiler istedikleri yapmak istedikleri programları içerikleriyle birlikte 6 ay olacak şekilde programlayıp atıyorlar. Çok ciddi bir çalışma isteyen bir şey göndermiştim CV'mle

birlikte. Aralık ayında olduğu için ben tamamen onu unutmuşum. Maillerde geri dönüş onlardan geri dönüş gelince bir ara aklımı oynatıyordum zannettim. Çünkü bu kadar çok güzellik üst üste işte önce hastanede olumlu bir dönüş, ...(iş yeri) den bir iş teklifi üzerine aylardır artık benim bile unuttuğum bir radyo programından olumlu bir dönüş. İşte yeni yayın yılımız başladığı zaman sizinle birlikte çalışmak isteriz maili aklımı kaçıırıyordum artık. Yani böyle üst üste hemen arkasında gelecek bir gün sonrasında gecesinde ...(Erkek kişinin arkadaşının) araması dedim ki evren niye bu kadar bekledin? Yani neyi bu kadar bekledin? Bunları tek tek versen de bana olurdu.

T: Peki niye beklemiş evren?

D: Evren kıymetini anlamamı bekledi bence. Çünkü tek tek verse çok böyle bir etkisi olmayacaktı sanırım ve ben kıymetini bilmeyecektim. Çünkü bir şeyler için sürekli yine kendimi suçluyordum. Ona buna takılmıştım. Yani ben sağdan soldan alakamı kesip sadece kendi yoluma odaklandığım zaman aslında yolumun üzerinde ne kadar çok güzellik olduğunu ne kadar güzel yollar olduğunu gördüm. Yani bir anda bu kadar müthiş yükleme çok şaşırttı ve aşırı derecede beni mutlu etti. Hadi sokağın ortasında böyle bağıra bağıra güldüm. Bildiğiniz yani zıpladım yani olduğum yerde o radyodan dönüşü görünce. Çünkü gerçekten radyo programı şey olarak hani radyonun editörü şey olarak bilinen bir kadın. Gestapo derler ya aşırı derecede zor kabul eder. Değerlendirmeye aldık yeni yayın yılında tekrar dönüş yapıp sizinle çalışmak isteriz. Aklım düştü benim yani. Hiç okul mokul hiçbir şeyi düşünmeden. Okulu muhtemelen uzatacak gibiyim. Vaktim yok. Yani derslere giriyorum ama tezler falan henüz hiçbir şey yapmadığımdan dolayı herhalde hayatımdaki tek olumsuzluk o ama ben onu olumsuzluk olarak bile görmüyorum. Bir şekilde hallederim diyorum yani.

T: Radyo içeriği nasıl senin nasıl bir içerik?

D: Program adı

T:

D: Evet Yan başlık sessizliğin sesi?

T: Neden ...?

D: Benim ilk yazdığım roman bir tane roman yazmıştım romanın adı ...'dı. O yüzden ... hep böyle bana çok hani herkesin kafasının içerisinde bir ütopya vardır ya. Benim kafamdaki ütopyanın adı da Kafamdaki asıl dünyanın böyle huzurlu, dingin, sakin olan ütopyanın adı ... O yüzden programın adı ... Bütün 6 ay boyunca her haftaya ayrı bir konu işte genellikle edebi yönde olan bir radyo programı. İşte şiir dinletisi, konuk şair alma, konuşmacı alma. Böyle karışık bir yani genel olarak edebiyat altyapılı radyo programı. Ama kabul edilmesi şoka düşürdü yani.

T: Programı nasıl yapacaksın. Bir mekan mı olacak yoksa?

D: Yo mekan değil kendi normal mikrofonlar var masaüstü mikrofonları. Ben de onlardan zaten mevcut.

T: Evde.

D: Hıhı evet. Bir ara çünkü farklı bir radyo programlarında şey yapmıştım konuşmacılık yapmıştım. Çok kuvvetli bir mikrofon sistemi var. Ona bağlı bir kulaklık sistemi, bilgisayar. 3 parçadan oluşabilen çok rahat zaten radyo artık kendi altyapısını oluşturduğundan dolayı geri kalan sistemi kendisi senin bilgisayarın oluyor yani.

T: Çok güzel.

D: Gerçekten çok güzel.

T: Evet. Özellikle bir arada bahsetmiştik ya edebi yönünle ilgili. Bu senin için yani büyük bir adım.

D: Ya belki de devrim niteliğinde olabilecek bir şey.

T: Evet ve sonrası için.

D: Şu an bu yaptığım bile benim için çok büyük bir devrim. Bir şeyi devam ettirebilmek. Çünkü bende devam problemi var. 1 haftam doldu tam 1 haftada işte 1-2 defa sadece yorgun hissediyorum. Vücudum bu tempoya alışık değil. Vücudum bu çalışma temposuna alışık değil ki öncesinde 1 saatlik yürüyüşler yapıyordum ama 1 hafta öncesinden başlamıştım. Ondan öncesinde ful yattığım bir dönemden bu kadar yoğun bir tempoya girmek. Vücudum çok ciddi anlamda efor sarf ediyor. Günde 3 öğüne kadar yemek yeme şeyim çıktı. Yeme problemim herhangi bir hala canım istemiyor. Hani acıktığımı hala hissetmiyorum ve canım istemiyor. Ama en azından midem bulanmıyor.

T: Yemek yiyorsun.

D: Hıhı yiyorum.

T: Kilo almış mısın?

D: Evet.

T: Belli, güzel. Uyku düzenin iyi.

D: Uyku düzenim müthiş yani en geç saat 10'da yatıyorum. Yatmıyorum, bayılıyorum.

T: Şeyde nasıl geçiyor? ... (işyeri) nasıl geçiyor?

D: ... (işyeri) bazen çok yoğun oluyor. Bazen daha böyle seyrek oluyor. Yani 12 saat (işyeri) 12 saatin 6 ya da 7 saati oturuyorum kasanın başında ya da yukarıda kitapların yanında. Geri kalan saatlerde ayakta oluyorum. Güzel yani benim için ... (işyeri) çok farklı bir deneyim. Çünkü o an hangi ruh halinde olursam olayım karşı gelen müşteriye bunu yansıtmamam gerekiyor. Çocuklar geliyor bağırlıyorlar çağırıyorlar. Yani ... (işyeri) benim için tamamen ciddi anlamda bir sabır testi. Çünkü müşteri geliyor saçma sapan saçma bir şeyden kavga çıkartmaya çalışıyor ve tolere etmek zorunda kalıyoruz. Yani o yüzden sürekli güler yüzlü olmak zorundayım. Şimdi bu güler yüz mecburiyet haline dönünce bilmiyorum bana da iyi geldi. Yani bu güler yüzlülük hali yani gülümsemek bana gerçekten iyi geldi. Enerjim ciddi anlamda yüksek. Ama bu manik hal değil yani onun da farkındayım. Stabil bir halde devam eden bir nokta. O yüzden iyiyim gerçekten.

T: İyi gördüm gayet iyi.

D: Konuştum hocam bir şekilde hayatımı parçalara bölmem gerekecek sadece. Gece, akşam geldikten sonra direkt yatmak yerine ders çalışacak vakit de koymam lazım.

T: Derslere nasıl katılıyorsun?

D: Derslere kulaklık takıyorum o şekilde dersi dinliyorum. Sadece dinliyorum ama. Onun dışında ya derslerde çok zorlanmam muhtemelen oturur 1 hafta öncesinde çalışırım ama tez beni zorlayacak gibi.

T: Peki şeye ne zaman başlayacaksın radyo?

D: İşte yeni yayın dönemleri ne zaman başlıyor emin değilim. Normalde hazıranda başlıyor ama süreçlerden dolayı ağustosa çekmiş de olabilirler. O zamana kadar bir altyapı oluşturmamız gerekiyor. Yani kendilerinin dönüşlerini bekliyorum.

T: Hm güzel.

D: Bu süreç içerisinde ... eğitim aldım. ... Hoca veriyor belki haberiniz vardır. İngilizce kursuna yazıldım. Ehliyeteye tekrar yazılacaktım sonra dedim ki mantıklı ve sakın ol. Ehliyet biraz bekleyebilir şu an zaten vaktin yok yani nereye sokacaksın onu? O yüzden onu biraz daha bekletme kararı aldım. İngilizce kursunu dondurmaya düşünüyorum. Çünkü sağlıklı bir şey olmayacak. Ama ciddi anlamda çok doluyum ve o kadar güzel bir doluluk ki. İşte başlarken babam şey diye gözümü korkuttu. Bak hani senin günlük ne bileyim okumaların var okuma yapıyorsun okuyamazsın şeydi şuydu falan. O kadar dolu dolu ve o kadar güzel geçiyor ki. Otobüse biniyorum giderken gelirken kitap okuyorum. Yani günlük 50 sayfalık kitap okuma şeyini ben otobüste halledebiliyorum. Bulduğum boşluklarda mesela o an müşteri yoksa ve ben stant düzeltiyorsam işte sesli kitaplar var. Onları dinliyorum. Podcastler var onları dinliyorum. Olumlamalar vesaire ya zaten kitapların içerisinde olmak

o benim için ayrı bir dünya. Ama gerçekten yani kesinlikle çok isabetli bir karar olmuş çalışma kararı.

T: Çok güzel. Zamanı çok ilginç bir şeyi var. Zamanın ne kadar dolu dolu harcarsan o kadar çoğalıyor zaman. Ne kadar boş harcarsan çok çabuk şey oluyor.

D: Kesinlikle öyle.

T: Kısıyor zamanın kendisi. Bu açıdan güzel. Şey kitap okuması nasıl? Ödevlerden bahsedelim mi yoksa?

D: Hiç ödevlerden bahsetmeyelim. Evden gelmedim şeyi yazdım. İçinde bulunduğun bağlamı yazdım ama evden gelmediğim için onu da evde unuttum. Ben zaten kitapların içindeydim. Kitap yerleştiriyordum. Saate bir baktım eyvah terapi vardı bugün. Yani kendimi sokağa attım taksiyi çevirdiğim gibi hemen buradaydım. Çok hızlı geldim aslında. O yüzden eve uğrama şansım olmadı. Kitaplar da biraz daha hafif bir kitap okumak istedim yoğunluktan dolayı. Şükrü Erbaş'ın İnsanın Acısını İnsan Alır kitabı var. Onu böyle çerez şeyinde okudum bitirdim 2 günde mi 3 günde mi ne? Ochoa'nın geçen aldığım hala bitiremediğim daha doğrusu başlayamadığım kitabını dedim artık başlayayım yavaş yavaş. Güzel geçiyor. Ben mutluyum yani.

T: Hm güzel.

D: Umarım kandırmaca değildir bu. Yani ilacın etkisi ya da ne bileyim bu yoğunluktan dolayı hiçbir şey düşünmeme hali değildir umarım. Öyle olmasını istemem. Ama ilaç çok kuvvetli bir ilaç değilmiş öyle söyledi doktor. Sadece stres, üzüntü bu duyguları biraz bastırır dedi.

T: İnternette baktın mı?

D: Baktım genel olarak ağrı kesici niyetine kullananlar var yani. Vücut kaslarını aşırı derecede rahatlatıyormuş. Bunun bir tık kuvvetlisi var herkes onu tavsiye ediyor. O da aşırı derecede uyku yapıyormuş. Ama ben doktora baştan dedim bana uyku verecek bir ilaç vermeyin dedim. Verirseniz kullanmam. İlaç ismi de saydım. Dedim bu bu bu ilaçları verirseniz kullanmam. Baştan söyleyeyim dedim. Hastane psikoloğuyla görüşmem dedim. Yani baya kadına şeyle gittim ben.

T: Söylemen çok iyi.

D: Çünkü biliyorum o kadın ben ilk bakışta hissettiğim zaman direkt Remeron'u yapıştırıracaktı. Remeron da beni kesintisiz 2 gün uyutacaktı. O yüzden hiç gerek yok dedim. Ben birçok şeyin farkındayım. Şu an tek problemim yeme sorunu. Onun dışında işte çocukluk dönemlerine inelim de dedim ben onu terapistimle iniyorum hiç gerek yok. Bir de dedim burada anlatamam. Dedim çocukluk döneminde yaşadığım şey kabullenememe. Anne tarafından yetersiz sevgi. İkinci narsisizme geçememiş olmam. Yani psikiyatrist miydi oturup benimle muhabbet etti artık son birkaç dakikada ama genel olarak iyiydi. Korktuğum gibi değildi.

T: Özellikle şey yani yemek yemen çok belli oluyor. O çok belli. Bu da çok iyi. Zamanımız var konuşabiliriz.

D: Ben bilmiyorum biliyorum bir gün gelecek bu yoğunluk bittiği zaman ya da azaldığı, seyreltiği ya da çok farklı bir yerden ben yine aynı şekilde çöküş dönemine gireceğim. Ama sonra yine geçecek. Yine gireceğim yine geçecek. ...(Kendini) ...(Kendi) yapan bu zaten. Ben buyum ama bu hayatta geçmeyen hiçbir şey yok. Her şey gelir ve her şey geçer. Gerçekten hayatın merkezine kendimi almaya çalışınca bile o kadar çok güzellikler beni buldu ki. Yani merkezine bir de alsam Allah bilir neler olur?

T: O çaba bile diyorsun.

D: Kesinlikle o çaba bile o kadar farklı yönler çektir ki beni. Yani işte ne biliyim ama mesela hala fark ediyorum bazı eksikliklerim var. Mesela ...(Erkek kişinin arkadaşı) aradığı zaman gece saat 12:30 1'e geliyordu ve ben uyuyordum, beni uykumdan uyandırdı. Şey dedi yine uykundan mı uyandırdım dedi. Ben kapatayım sen uyu. Normalde yapılması

gereken evet ben uyuyayım, sonra konuşuruzdur. Benim yaptığım şeyse sıkıntı yok konuşalım dedim. Hala bir böyle ödün verme şeyim var. Bilmiyorum bazen de şey diyorum. Sıkıntı mıdır bu ödün vermek? İçinden geldiği gibi davranmak. Ama suiistimal eden insana karşı yapmak sıkıntı herhalde.

T: Ha işte bu içten gelme duygusu şöyle bir şey. Gerçekten isteyen sen misin? Zaten bizim asıl şey yaptığımız şey orası. Gerçekten hani istediğimiz yani içinden gelen içinden söyleyen kişi sen misin? Yoksa başkası mıdır? Yoksa gerçekten yani insanın kendisi yani içinden geldiği gibi davranması saf haliyle elbette ki daha iyidir. Ama kendini ötekinin duygularına bağlamak o şey.

D: Ya içinden gelmeyi de şu şekilde ayırmaya çalışıyorum. Senin bir şey içinden geliyorsa ...(Kendi) onu yaptığın zaman karşılık beklememen gerekir. Çünkü o senin içinden gelmiş. Ama içinden geldiğini iddia ediyorsan ve bir şey bekliyorsan bu değildir. Bu diğerinin sesidir. O yüzden onu yapmaman gerekir. O ayrımı o dengeyi bu şekilde kurmaya çalışıyorum. Çünkü insanın içinden bir şey yapmak geldiği zaman ne bileyim karşılık beklememesi gerekir. Çünkü zaten kendisi için yapmıştır. Ya ben mesela bu haftanın başında herhalde aynen haftanın başında eskilerden bir insan, arkadaşım işte tekrar ...(Erkek kişinin arkadaşı) ve ...(Erkek kişiden) mesele açtı. İşte sen ...(Erkek kişi) için şundan vazgeçtin bundan vazgeçtin. Böyle oldu şöyle bitti. Hiçbir şey söylemedim. Ağlamadım, haklısın demedim, şey yapmadım. Hiçbir şey söylemedim. Telefonu kapatmaya yakın döndüm durdum. ...(arkadaşı) dedim biliyor musun? Ben ne fark ettim? Ben hiçbirini onlar için yapmadım ki. Hepsini kendim için yaptım. Çünkü o an vazgeçtim mesela gitmekten vazgeçtim ...(şehir) kaldım. Neden? Eğer bir zincirleme oluştursak ben ...(şehir) kaldım. Neden? ...(Erkek kişi) için. Peki niye ...(Erkek kişi) için? ...(Erkek kişi) ne? Ben ...(Erkek kişiyle) mutluydum. Ben kendi mutluluğum için kaldım. ...(Erkek kişi) sadece bir aracıydı. Ve bu bir başkası olurdu ne biliyim ben burada binaya bile aşık olabilirdim. Bir çiçeğe aşık olurdu, bir banka aşık olurdu ve onun için kalırdım. Bankı mı suçlardık? ...(Kendi) sen bu bank yüzünden burada kaldın. Aynı mantık. ...(Kendi) sen bu koltuk yüzünden buradasın. Şimdi bu koltuğu buradan taşıyacaklar bu koltuk gidecek ve sen burada kaldığınla kaldın. Hayır ben o koltukla mutluydum o yüzden kaldım. Ben kendi mutluluğum için kaldım. Yani karşı tarafı da bunu suçlamak ki ben uzun süredir bunu onlara da yapıyorum, kendi içimde de yapıyorum. İçimde onlara karşı bir nefret biriktirdim. Sizin yüzünüzden kaldım, şundan vazgeçtim, bundan, şundan. Hayır. Ben kendim için yaptım. Neyse isem hangi seçimi yaptıysam hangi yola girdiysem sadece kendi mutluluğum için yaptım. O an beni mutlu eden oydu. Ve o devamlı olarak beni mutlu etmek zorunda değil ki. Biz sözleşme imzalamıyoruz. Yani sürekli değişen insanlarız. Şu kapıdan giren insanla çıkan insan bambaşka olabiliyor. Yani 2.5 ay oldu mu bizim terapiye başlayalı hocam?

T: Ortalama.

D: Ortalama 2.5 ay önce şu kapıdan giren ...(Kendiyle) birazdan kapıdan çıkacak olan ...(Kendinin) arasında dağlar kadar fark var. Dağlar kadar fark var. Hele ki işte ne biliyim geçen yıl bugünlerdeki ...(Kendi) çok fark var.

T: Daha önce hiç böyle oldun mu?

D: Bu kadar köklü değil. Çünkü ben asla kendime eziyet etmekten vaz geçmedim.

T: Tam bu bağlamda şey ifade edeyim. Fark anlamında söylüyorum. İlk başlarda başladığımız ...(Kendi) ajitasyonu çok severdi. Kendine acımayı, beceriksizliği, kendini beceriksiz olarak tanımlamasını çok severdi. Yanlış mıyım acaba?

D: Çok doğru. Çünkü bir insana acırsanız onun yanında kalırsınız düşüncesi vardı. Şefkat ve acımayı karıştırmıştım ben. Sonra ikisi farklı bir şekilde biçimlendi. Sonra ne oldu? Başkasının şefkatine ihtiyacım var demek ki'ye dönüştü. Bir süre sonra yani yavaş yavaş hala tam değildir belki belki şu an ben yanlış düşünüyorum ama gerek yok. Yani gerçekten

gerek yok. Yani ne birinin şefkati ne birinin merhameti ne birinin sevgisi ne birinin öfkesi ne de biri. Hiçbir şeye gerek yok. İlla böyle yalnızlık, yalnızlık diye de tutturuyorum. Her şeyin ortası. Hayatımda olan insanlar zaten var olan çok güzel insanlar var. Bana çok güzel kıymetler veren insanlar var. Hani geçen hafta size demiştim ya seçmemin nedeni onun onayladığı bir kişi olması. Toplumun onaylamadığı kişiler olsun varsın. Toplum çok mu akıllı? Ya da toplum çok mu mükemmel? Mesele bana kendimi nasıl hissettirdikleri değil mi? Evet ve hayatımda bana gerçekten çok iyi hissettiren insanlar var. Onları aynı şekilde sevmek zorunda mıyım? Sevemiyorum. Sevgi akılla yapılabilen bir şey değildir. Hisle yapılabilen bir şeydir. Ama bu onlar için sorun değil ve bunu dile de getiriyorum işte bazen kendi kendime onların yanında söyleniyorum işte kıymetinizi bilmiyorum falan diye. En son biri söyledi ben dedi beni sevesin sürekli benimle ilgilenesin diye senin etrafında senin yanında değilim ki. Seni mutlu görmek beni mutlu ediyor konu seninle alakalı değil. Orada vurdu kafama zaten. Yani mesele ...(Erkek kişi), ...(Erkek kişinin arkadaşı) şu bu değil. Ben insanları kendime bağımlı haline getirmeye çalışıyordum. Bağımlı olurlarsa gidemezler. Yani hep şey diyordum. İnsanları mutlu etmek benim hoşuma gidiyor. Hayır. Ben en büyük yalanı kendime söylemişim. İnsanları mutlu etmek hoşuma gidiyor diye yapmıyordum ben. Ben onları kendime bağlı hale getirmek için yapıyordum. İnsanları mutlu etmek için de onun farkına da nasıl vardım? Bu hafta dedim ki o kadar böyle yoğun o kadar böyle farklı geçen bir haftaydı ki. Doğru düzgün müzik dinlemeye bile vakit bulamadım. Hatta herhalde hiç dinlemediğim bir şeydi. Mesela alışverişe gittiğim zaman bir kadın kasiyer çok gerçekten mutsuz görünüyordu. Tebessüm edip işte tekrar hani çok güzel görünüyorsunuz dedim. Ondan sonra ne biliyim yolda hiç tanımadığım bir insana selam verip halini hatırını sordum. Çiçekçiye gidip daha çalışmaya başlamadan önce ...(işyeri) üst katta bir kız çalışıyor. Yaşı baya büyük ve baya sorunlar yaşamış biri. Tanımıyorum o an tanıştık ve o an muhabbet açtık. 1 saat ciddi anlamda biz ayaküstü muhabbet ettik ve hani çok hayatında gerçekten çok büyük sorunlar olmasına rağmen dimdik ayakta durabilen biri. Çiçekçiye gittim ona karanfil aldım böyle bir buket getirdim ve yukarı da çıkmadım. Yani ona kendim de vermedim. Bir not yazdım, ismimi yazmadım. Sadece böyle çok güzel bir not yazdım ve alt kattakilere verdim. Üst kattaki hanımefendiye verir misiniz diye. Çünkü hani karşılık görmek istemedim. Şey olmasın diye hani nasıl desem bağımlı hale getiriyim düşüncesi olmasın diye. Mesela hayal kurdum işte o kız o çiçeği aldığı zaman kim bilir ne kadar sevinmiştir? Buydu işte ya beni mutlu eden evet tanımadığım insanları bu şekilde küçük minicik şeylerle mutlu edebilmek. Yani bir insanın sorumluluklarını kendi yapması gereken şeyleri senin üstlenmen bu, bu normal bir şey değildir. Sağlıklı bir şey hiç değildir. Bu onu mutlu etmek için de yapılan bir şey değildir. Çünkü o onun sorumluluğu. Sen ona iyilik yapmıyorsun kötülük yapıyorsun tam aksine. Ve bu hayatına müdahaledir. O yüzden elimi eteğimi hem ...(Erkek kişinin arkadaşının) hem diğer hayatına genel olarak müdahale insanların üzerinden elimi çektin. En çok ...(Erkek kişinin arkadaşına) müdahale ediyorum. Diğer adıyla destek oluyordum. Tamamen çektim. İşte kim bilir belki sınav zamanlarında yine aklım kalıyor mu kalıyor. Bu ama şeyden dolayı. Ben kontrol manyağı bir insanım. Bu ondan kaynaklı bir şey. Hani düşünüyorum girecek mi sınavları ne yapacak? Ödevler ne olacak? Bunları düşünüyorum sonra diyorum ki sana ne? Sana ne? İki tane üniversite okuyorsun. Üstelik bir tanesinden 4 tane ders üstten aldın. Tezin var, çalışıyorsun. Otur ders çalış otur kendinle uğraş yani sana ne? O yüzden hayatın akışına kendimi bırakmayı öğreniyorum. Daha doğrusu hayat beni tuttu, yeter artık sen çok oyalandın gel dedi ve müthiş bir şekilde bir sirkülasyonun içine çekti yani. Diyorum ya nefes alacak zamanım kalmadı. Ve bundan ciddi anlamda mutlu olabilecek tek manyak benimdir herhalde. Yani babam eve geliyorum bazen hani geldiğim gibi kendimi ciddi anlamda yatağa atıyorum artık halim kalmamış çünkü. Sonra biraz bir 10-15 dakika sessizliği dinledikten sonra kalkıyorum işte çay koyuyorum babamlara.

Annem geliyor günün nasıl geçti? Güzel geçti şey yaptı. Sabah babam beni görünce şey diyor. Günlüğü işte 40 liraya tekabül ediyor benim çalışma şeyim işte 1 ay 1200 lira. Babam dalga geçiyor. Diyor ki işte 40 liraya çalıştığı bir işe bu kadar enerjik bu kadar hevesli giden başka hangi manyak olabilir? Senin derdin ne? Niye böyle bir şey yapıyorsun? Yani o kadar farklı şeyler oldu ki. Ben normalde çalışmaya başladıktan sonra ...(işyeri) biliyorsunuzdur. Oradan da amcamlara direkt söylemişler ...(Kendi) gelsin kitapların yanında dursun diye. Ben dedim ben zaten çalışıyorum. Böyle birkaç tane üst üste kreş var bizim Nazmi Uçurtmalar kuzenimin kreşi orada da söylemişler işte gelsin hani en azından ruh sağlığı çalışanı olarak dursun, gözlem yapsın falan. Ben de dedim işinize bakın. Ben bir defa girdim bir daha da çıkmaya niyetim yok. Yani böyle birçok güzellik üst üste geldi. Ve bu bana kendimi demek ki ...(Kendi) mesele senin sürekli birilerine kenardan kenardan hayatına ilıştırmenden kaynaklanıyormuş. Sen kendi başına zaten muhteşem bir şeymişsin. Ne gerek var ...(Erkek kişinin arkadaşına), ...(Erkek kişiye), şuya, buya. Şimdi düşünüyorum. Diyorum ki hani ...(Erkek kişinin arkadaşı) bundan 1.5 2 ay önceki gibi hayatımda olsa ben bu tempoyu nasıl yürüttürdüm? Ama ciddi anlamda aksamalar olurdu. Çünkü günümün büyük bir bölümünü ...(Erkek kişinin arkadaşı) alıyordu. Akşamını alıyordu. Biz ...(Erkek kişinin arkadaşının) hayatını yaşıyorduk.

T: Sen yoktun.

D: Ben yoktum. Yani ...(Erkek kişinin arkadaşının) çalışma saatleri işte gece tarzına hani gece uyanıktı. Sabaha karşı uyurdu ve bütün gün uyurdu. Bir daha tekrar akşam saat 5'te uyanırdı. İletişim kurabilmemiz için de benim de mecburen o saatte uyanık olmam gerekiyordu. Gece saat 1-2-3-4 benim uyumam 4'ü 5'i bulurdu ve ben ...(Erkek kişinin arkadaşı) gibi hadi gece uyumadım gündüz uyuyayım bir yaşantı da devam ettiremezdim. Çünkü ev içi ona izin veren bir ev değil. Yani o yüzden bir daha mecbur saat 9'da kalkardım hani bana kalan 5'ten 9'a kadar uyuduğumdu yani. Biz (Erkek kişinin arkadaşının) hayatını yaşıyorduk. ...(Erkek kişinin arkadaşı) o an kafası bozuksa herkese resti çekiyordu. 1 gün öncesinde işte telefonun niye 4. çalışta açtın diyen insan 1.5 2 hafta ortadan kaybolabiliyordu ve bunu sorun bile edemezsiniz siz. Çünkü niye? ...(Erkek kişinin arkadaşı) işleri, kafası yoğun, şu sıkıntı var, bu sıkıntı var. ...(Erkek kişinin arkadaşının) hayatını yaşadık biz. Ve hep dedim ya 4 ay vardı sonra gitti. Bunu bahsetmiş miydiniz size? ...(Erkek kişinin arkadaşının) gidiş geliş süreleri. Yani ciddi anlamda problem ...(Erkek kişinin arkadaşında) değildi ki problem bendeydi. Beni 1. defa yaralaması onun hatasıydı. Ama her seferinde yaralayabileceği bir ...(Kendi) bulması tamamen benim hatamdı. Çünkü o hep kendisi bile söyledi. Zarar gördüğün kişi bensem eğer çıkart hayatından. Ama bunu insan çıkartamadığımı bildiği için söyledi. Ben mesela arada böyle heyheylenecek hiç istemiyorum, sıkıldım ya da işte ne bileyim bunaltıyorsun beni ya da kırıyorsun, incitiyorsun bana zarar veriyorsun tarzında konuşmaya her girdiğimde ...(Erkek kişinin arkadaşı) hallederiz, sıkıntı yok, canımlar, cicimler toparlamaya çalışmalar falan sürekli böyle bir toparlamaya çalışmalar ben gitmesini istediğinde sürekli toparlamaya çalışmalar. Sonra bir bakmışsınız ...(Erkek kişinin arkadaşının) kafası esmiş ve ortada yok. Yani o yüzden hani ne ...(Erkek kişinin arkadaşı) suçlu. Gerçi aslında suçlu da aramıyorum. O an ...(Erkek kişinin arkadaşı) hayatımda olsun istiyorum. Bu kadar başka hiçbir şey yok. O an hayatımdaydı şu an hayatımda olsun istiyor muyum? Ara ara istiyorum muhabbetini özlüyorum çünkü. Ama artılarını ve eksilerini topladığım zaman götürüsü çok daha fazla. Çok çok daha fazla. O yüzden gerek yok. Ha ararsa açarım, konuşursa dinlerim ama onun dışında ekstra bir ben aramam. Ya da ekstra bir muhabbete samimiyete girmesine de izin vermem. Çünkü gerek yok. Benim ne hissettiğim benim ne düşündüğüm her şeyden daha önemli. Bu çok bencilce gelebilir. Ama artık böyle. Öteki türlü ben düşünüyorum ve ben düşüğüm zaman elimden tutan hiç kimse olmuyor. Herkes sadece düşüğüm yerden niye düştün bu kaçınıcı düşüşün hep aynı yere takılıp düşüyorsun diye çemkiriyor. O yüzden

gerek yok. İçinde yaşadığım olumsuz durumları da anlatmaktan vazgeçtim. Olumluları bile paylaşmıyorum artık çok fazla. Olumlu ya da olumsuz hayatıma dair çok fazla bir şey paylaşmıyorum. Olumluları yine biraz daha paylaşıyorum ama olumsuzları paylaşmıyorum. Çünkü zamanla yaşadım ve gördüm ki insanlar olumsuzlardan vurabiliyor.

T: Hmm.

D: Mesela ...(Erkek kişinin arkadaşıyla) görüşmediğimde hiç kimseye söylemedim, gerek duymadım. Çünkü niye? Ben demiştim, biz haklıydık, söyleydi böyleydi yine mi? Gerek yok ben bunları duymak istemiyorum. Hani onların haklı olup olmaması bir şeyi değiştirmiyor. Ben yaşamak istedim ve yaşadım. Acısını siz mi çektiniz? Hayır. Ben yaşadım. Mutluluğunu da ben yaşadım. Üzüntüsünü de ben yaşadım. O yüzden size hiçbir şey söylemek düşmez. O yüzden kimseye hiçbir şey anlatmadım.

T: Biraz daha var.

D: Ya hocam normalde siz sorardınız.

T: Aynen.

D: Bugün bir çenem açılmış.

T: Yo gayet iyi.

D: Yani öyle şu an hayatımdan çok mutluyum. Zaman kontrolü yapmayı bilmediğimi öğrendim. Zamanı kontrol edemiyorum. Ya 24 saat ciddi anlamda çok uzun bir zamanmış yani. İşte sabah saat 7’de kalkıyorum, 8’de işte oluyorum. 8’den 7’ye kadar tekrar isteyim. O ara boşlukları bir şekilde dolduracağım. Kitap okumayla doldurmayı düşünüyorum. Çünkü herhalde tez yazmak orada çok sağlıklı bir şey olmayacaktır. İşte bu şeyi düzenlemeyi vücudum herhalde 1,5 2 haftaya en geç bu tempoya da alışır diye umuyorum. Çünkü en geç saat 10’da uyuyorum. Bazen 10 bile değil 9,5’te uyumuş oluyorum yani. Ders çalışacak alan yaratmam gerekiyor kendime çünkü benim tek sorumluluğum iş değil. Hatta iş benim sorumluluğum bile değil. Kendi kendime açtığım bir sıkıntı. Tezim için bir anlamda vakit ayırmam gerekiyor. Çünkü ben birkaç seneye ... Hoca’yla kesinlikle uğraşamam. 1 yıl daha olursa muhtemelen o beni gırtlaklar ben onu gırtlaklarım. 70 anket dedi 15 aileyle de görüşme dedi. 60 anketi bitirdim zaten. Sosyal medyadan dağıtmıştım 60 tanesini.

T: Senin çalışman karma mıydı?

D: Hıhı karma. Tez de yazılır ya gözümde çok büyütüyorum. Keşke biraz daha büyütsem, 1-2 saat otursam çalışsam. Ama yok iplemiyorum çok onu. Hani en kötü ne olur? En kötü kalırım, sıkıntı yok. Bir daha alttan alırım dünya hali. Öyle ufak tefek şeyleri kendime dert edinmek istemiyorum. Çünkü o kadar daraldım, o kadar dertlendim, o kadar fazla şeyler yüzünden dibe vurduğum zamanlar oldu ki. Hakkımı başka şeylere saklamak istiyorum. Umarım böyle devam eder. Yani umarım ilaçlardan kaynaklı değildir yaşadığım bu kendine güvenen kendime güveniyorum artık. Yani evet kendime güveniyorum. Yani yoksa mümkün değil bu kadar işe aynı anda girişemezdim. Altından kalkabileceğime inanıyorum. Hiç kimsenin desteği olmadan ne psikolojik ne de işte ne biliyim maddi manevi hiç kimsenin desteği olmadan altından kalkabileceğime gerçekten inanıyorum. Kendime güveniyorum. Halledemezsen de sorun yok diyorum. Yani illa hepsini dört dörtlük yapmak zorunda değilsin ya da işte ne biliyim şu an İstanbul Üniversitesinin ortalaması 98 kendi şahsi ortalamam. Yani bu 70’e de düşebilir (Kendi), 60’a da düşebilir. Şu an ... Üniversitesindeki ortalamam 80. Daha da düşebilir, yüksele de bilir. Sıkıntı değil, sorun değil. Bunlar büyütülecek kendine dert edineceğin şeyler değil.

T: Bunlar sen değilsin.

D: Kesinlikle. Beni ben yapan şeyler not ortalamam ya da işte giyimim, kuşamım hiçbir şey değil. Beni ben yapan şey sadece kalbim, ruhum ve kafamın içi. Bu kadar basit. Kimse beni tanımak zorunda değil. İnsanlar hakkımda istediklerini düşünebilir. Kim ne istiyorsa

onu düşünebilir. Bunu şu an bu kadar rahat söylüyorum ama tam halledemedim, halledeceğim. Arada böyle kendi kendime telkinler edince rahatlıyorum.

T: Aslında bunlar seni motive ediyor mu?

D: Evet. Kendi kendimi motive ediyorum. Yani sen gerçekten çok güçlü, çok başarılı bir insansın ve kimsenin taktirine ihtiyacın yok. Hiç kimsenin.

T: Onaya ihtiyacın yok.

D: Onaya ihtiyacım yok. Ne annemin ne babamın belki önceleri vardı ama bu yaklaşık 11-12 yıl önceydi. Çoook çok eski zamanlardaydı. Olmadı onlar da anne babalarından ne gördüyse onları yansıttılar. Ama bu düzeni sen kıracaksın. Yani sen de anne babandan ne gördüyse insanlara onu yansıtmayacaksın. Ya da kendini onu yapmayacaksın. Bu kısır bir döngü ve senin onu kırmaman gerek. Gerçekten kendimi bulduğum ve kendi hikayemi yazmak için o defteri bu sefer elimde tuttuğumu hissediyorum. Bir defter aldım artık o hikayeyi yazmaya başlamadım hiçbir şey yapmadım ama o defteri aldım. Yani bu belki artık maddi anlamda bir babamdan bağımsız bir birey haline dönüşmüş olmanın şeyi olabilir ya da işte ne biliyim mesela önceden olsa saat hava kaçta kararıyor? 6 diyelim. 6'da babamlar 40 defa neredesin, nerede kaldın, şöyleydi böyleydi hani ya da çalışmama kaç yaşından beri çalışmak istiyorum işte? Ben bir 3 yıldır ciddi anlamda çalışmak istiyorum ve gelen çok çok güzel teklifler vardı. ... (işyeri) bin kat daha güzel teklifler vardı ve babamlar asla kabul etmediler. Çünkü güvenmiyorlardı çünkü inanmıyorlardı. O olgunlukta olduğuma, onu yönetebileceğime yani hala bile gerçi şey iddiaya girmişler benim üzerimden. 1 ay dayanabilirse biz ... (iş yeri) ye para ödeyelim diye.

T: Kim diyor bunu?

D: Babam, kız kardeşim. Kız kardeşim dedi ki babam ya abla dedi 1 ay dayanırsa biz para ödeyelim adamlara. Yani ve ilk gideceğim gün işte 6,5'ta uyanacaktım. Hazırlanması yolu şuyu buyu zamanı ayarlayamıyormuşum 8'de 8'i 10 gece en geç orada olmam gerekiyor. 6,5'ta uyanmana gerek yok abla İstanbul'da yaşamıyorsun. Ama ilk günün heyecanı falan derler ya 6,5'ta uyandım. Ondan önceki gün de kız kardeşim şey diyordu. Biz ablamı saat 10'da hala uyurken buluruz şurada burada. Sabah beni bulamayınca evde baya şaşırmışlar. Bir de ilk günün şeyiyle erken kalktım. Şimdi 7,5'ta en geç evden çıkacağım saat daha 7. Ben ne yapayım bu saate kadar? Gitsem kapıda kalacağım biliyorum çünkü. Baya evi de topladım öyle çıktım.

T: Kahvaltı yapıyorsun.

D: Hıhı kahvaltı yapıyorum. Evde yapmıyorum, ... (iş yeri) ye geçince yapıyorum. Ya da daha açılmamış oluyor gittiğimde. 8'den önce gitme huyumu hala böyle kıramadım. Karşıda hemen pastane var. Orada yapıyorum. Yani ciddi anlamda hem kendime iyi bakıyorum beslenme noktasında hem ruhsal anlamda. Enerjimi aşağıya düşürecek hiçbir şey yapmak istemiyorum. Hiçbir şey. Buna ha bu şey olur. Arkadaşın vardır üzgündür, dert dinlersin. Bu hiç sıkıntı değil. Bu zaten olası şeylerdir. Ama sevgisinden, değerinden bana karşı olan ilişkisinden beni şüpheyne düşürebilecek hiçbir şeye yanımda izin vermiyorum. Çünkü şüphe beni içten içe kemiren bitiren bir şey. Acaba bu niye benim yanımda düşüncesini kafama sokmalarına izin vermiyorum. Hayatıma o kadar dâhil etmiyorum daha uzağımda tutuyorum. Ya da hiçbir şekilde almıyorum.

Ve bunların 1 hafta içerisinde gerçekleşmesi gerçekten o kadar şaşırtıyor ki. Ama bence 1 haftada değil. Daha uzun süreçte sadece pratiğe dökülmesi kısa bir toparlanma süreci oldu. Genel olarak iyiyim, mutluyum. Arada duygu değişimlerim oluyor mu oluyor. Öyle duruyorum, durgunluk. Bundan öncekiler gibi üzüntü, ağlama noktası falan değil ama. Zorlasam bile o noktaya gelmiyor. Bu ilacın etkisi olabilir işte. Ama ilaca da bağlamak istemiyorum. Şeker gibi görüldüğünden dolayı çok ciddiye alamıyorum ilacı. Ama genel olarak iyiyim. Baya iyiyim.

T: Bitirelim mi?

D: Bitirelim.
T: Seni iyi gördüm. Gayet iyisin.
D: Bunu duymak daha da iyi.
T: Haftaya görüşürüz.
D: Görüşürüz hocam.

Seans 12

T: Merhaba nasılsın?
D: Çalışıyorum.
T: Nasıl gidiyor?
D: Yoğun, çok yoğun gidiyor ama çok güzel gidiyor benim için. Mutluyum yani iyiyim.
T: Yemekle aran nasıl?
D: Hâlâ iyi.
T: Çok güzel. Bu kısa sürede fark edileceğini hiç tahmin etmemiştim. Sadece kilo anlamında da söylemiyorum.
D: Evet baya çok rahat bir şekilde yiyorum hatta artık böyle kahvaltı yapmadığım zaman falan bir eksiklik hissediyorum. Yani yine açlık hissi yok ama yemem gerektiğini biliyorum ve bunun için zorlamıyorum. Yemem gerekiyor ve yiyorum.
T: Bu açlık hissi önceden mi vardı yoksa?
D: Açlık hissi antidepresan sonucu kaybolan bir şey. Zaten 2,5 3 yıldır yok.
T: Öncesinde vardı.
D: Hıhı. Öncesinde vardı bu problem. Ya antidepresanın bıraktığı kalıcı hasarlardan biri diye düşünüyorum ben.
T: Bu senin tahminin mi yoksa?
D: Benim tahminim doktor net bir şey söylemedi bununla ilgili.
T: Tamam. Sadece merak ettim açlık hissi nasıl olur? Ama işte yemek yemeliyim.
D: Öyle. Mesela tokluk hissi de yok bende. Yani midem bulanana kadar bir şey yiyebilirim oturduğum zaman. Yemeğe başladığım zaman o dur noktası hani tamam doydun şeyi yok. Ben onu midem bulanana kadar şey yapıyorum. Bu da bana kalıcı hasarlardan birisi.
T: Nasıl gidiyor 1 haftadır görüşmeyeli?
D: İyi gidiyor, güzel gidiyor. 1 haftada yine birçok şey oldu, birçok sorun oldu. Hepsine karşı sakindim, ciddi anlamda çok sakindim yani. Hani ekstra bir tepki vermedim ya da problem etmedim. Yani mesela işte 1,5 2 yıllık bir arkadaşlığım bitti ve bitiş sebebi de benim arkamdan çok uzun süredir bir sürü bir şey saklanıyormuş. Baya kuyum kazılmış baya şey olmuş falan. Cevap bile verme gereği duymadım.
T: Bu hafta içinde.
D: Hıhı evet bu hafta içinde. 2-3 gün önce hiç cevap verme gereği bile duymadım. Her yerden mesaj attılar işte Twitter, Instagram, SMS, Whatsapp. Tek yaptığım başta engellemedim hani yazsın yazsın dursun. Sonra baktım ona da gerek yok oradan da engelledim yani. Yani hiç cevap verme hani kırıldım, kızdım, kırıldım mı? Kendi içimde dönüp baktığım zaman gerçekten kırıldım. Çünkü yaptığı çok kırıcı bir şeydi. Hani her anı paylaşabildiğim bir insanın bu şekilde davranması beni cidden kırıldım yani. Üzüldüm mü? Evet ama orada kaldı. O gün orada o meseleyi kapattım, bugüne taşımadım. Niye yaptın? Ya ben o kadar şey yapmıştım. Bu hesaplara girmedim.
T: Bu hesaplara girmemek için zorladın mı yoksa doğal?
D: Yok kendiliğinden yani girmedim, yapmak istedi ve yaptı bu kadar basit. Düşünce olarak hani böyle normalde oturup ağladığım şarkıları dinlediğim zaman bile hani nötr bir şey sadece şarkı dinliyorum. Sadece sözleri güzel, anlamlı bir müzik. Kimseyle bağdaştırmıyorum.

T: Yani senin bahsettiğin bu durum hani duygusuzlaşmak mıdır yoksa artık şey midir?

D: Normalleşme hali. Bir duygusuzlaşma hali değil yine duygu. Mesela işte şey tezle alakalı bir problem oldu. ... (dersin hocası) dosyaları karıştırmış. Benimle 2. öğretimlerden birinin dosyasını birbirine karıştırmış ve beni arayıp vizedeki puanımı iptal edeceğini, tekrar yazmam gerektiğini ve bunun için sadece 1 ay verdiğini ve 1 ay içerisinde yorum kısmını ve şey kısmını da işte araştırma ve yöntem kısmını da yazmam gerektiğini ve bunun için sadece 1 ayım olduğunu söyledi.

T: Ne hissettin?

D: Benim için büyük bir hayal kırıklığı yani olduğum yere böyle çöktüm zaten. Açıklama yapmaya çalışıyorum hocam siz kabul ettiniz hani şey prosedür olarak bu mümkün olan bir şey değil. Ben işte dedi kaç tane tez öğrencim var hepsiyle tek tek okuyup şey yapamıyorum. Hani şimdi baktım bu kabul edilir bir şey değil falan filan baya böyle saydı saydı en son tamam dedim yazmayacağım ben vizede sadece size kendi görevim olan şeyi göndereceğim diğerinden bırakın. Dedi bak bırakırsam bundan da kalırsın. Dedim yapacak bir şey yok ben kendi şeyime güveniyorum yani. Orayı kapattım annem aradı ve bana bir şeyler için bağırırmaya başladı. Evde bir şey olmuş benimle alakalı bir şeye kızmış. Bana bağırıyor ama benim algılarım o kadar kapalı ki. Yani hala bile gidip sormadım sen o gün bana niye o kadar bağırıydın? Bağırdı, çağırdı. Telefonda o kadar yoğun bir iş günü ki. Bağırdı, çağırdı. Dolmuşum zaten ağlayacağım neyse sıkıyorum tamam anne dedim hiçbir şey söylemedim tamam anne sadece bu kadar. Onu kapattım ... hoca aradı. MMPI eğitiminin uygulayıcı sertifikası olmadığını söyledi o ayrı bir yıkımdı. Çünkü eğitimi zaten uygulayabilmek için almıştım ve benim yüzünden 2-3 kişi daha vardı onlara da aynı vaadi vermişim. O da üstüne böyle geldi. Hoca telefonla konuşurken annem tekrar aradı. Dedim hocam annem laf saymak için arıyor beni 2 dakika sonra size dönebilir miyim. Neyse kapattım ... hoca annemi tekrar aradım. Benden özür diliyor bağırıldığı için ama hala bağırıyor. Yani hala bağırıyor bir şeyler için aynı zamanda da özür diliyor. Yok çok sinirliydim ama bilmiyorum kaçtır böyledir şöyledir hala bağırıyor ya. Neyse ben de tamam dedim kapattım. Aşağıya indim telefonla artık o kadar çok konuştum ki. Aşağı kata indim biri bir şey söyledi ve ben ağlamaya başladım. Sonra arka tarafa doğru geçtim ağladığımı kimse görmesin falan diye orada ağladım, rahatlardım. Tamam dedim sıkıntı yok dedim. Tezi tekrar gözden geçirdim. Babamı aradım ne yapabilirim tarzında konuştum hani böyle bir şey etik mi yapma hakkı var mı hocanın diye. Böyle bir şey yapma hakkı yok dedi. Yani önceden girilmiş bir puanı değiştiremez ki sen dedi güveniyorsun tezine. Ondan sonra hatırlarsanız geçen gün çok güvendiğim bir projeye 30 vermişim ve ben size mail atmıştım hocam hani ne yapayım siz de demiştiniz ki eğer projene güveniyorsan hani peşine düş ama yok hatam vardır belki yok hiç karışma bile. Yani babam da dedi ki güveniyorsan hani bir şey yapalım dedi uğraşalım. Ondan sonra biraz dedim biraz sakinleşeyim tekrar gözden geçireyim hani belki çok bariz bir hatam vardır. Ama şimdi siz üstünkörü bile olsa baktınız o yöntem ve metot kısmına e ... hoca baktı. Hani bariz bir hata olsa o kadar böyle büyütülecek bir şey muhakkak görünürdü yani. Yarım saat geçmeden ... (hoca) tekrar mesaj attı. İşte senin tezinle ... (sınıf arkadaşı) tezi karışmış diye. ... (sınıf arkadaşı) tezini de ben görmüştüm yani 15-16 sayfalık bir şeydi yani. Gerçekten kötü bir şeydi. Ben olsam ben de delirirdim o tezi gördükten sonra. Sonra işte yatıştı. Ama mesela eve gidince normalde anneme çok büyük tavır yapardım, konuşmazdım, şey yapmazdım. Hiçbir şey yokmuş gibi yine o gün hiçbir şey hiçbir sorun yokmuş gibi. Mesela bana sitem ediyordu arkadaşlarım işte çalıştığından hiç bize vakit ayırmıyorsun, aramıyorsun, sormuyorsun. Normalde buna vereceğim cevap şeydir e siz arayın, siz yapın. Hiçbir şey söylemedim tamam haklısınız dedim. Akşam da işte bir pasta aldım gittim yanlarına. Onlarla vakit geçirdim 1-2 saat o kadar yorgun olmama rağmen hiçbir şeye yorgunluğumu yansıtmadan tekrar gittim eve geçtim. Ki akşam saat 11'di herhalde eve geçtiğimde. Yani zar zor kendimi yatağa

atmıştım. Yani böyle bir şey haline getirdim. Artık o gün normalde işte bir sınır insanlarla olan arama da bir sınır çektim. Mesela işte hani ...(Erkek kişinin arkadaşıyla) aramdaki muhabbeti bilen arkadaşlarımdan bile hani ...(Erkek kişi) sordu dedi ...(Erkek kişinin arkadaşıyla) oynayacak mısın? Hani en son o aradı. Normalde böyle şeyler sanki karşılıklı ilişki milişki en son ben aramıştım şimdi senin araman lazım hesabı. Hayır dedim. Ama bunu onu cezalandırmak için ya da ...(Erkek kişinin arkadaşı) benim peşime düşsün, kıymetimi anlasın falan değil. Hayır istemiyorum. Çünkü bana zarar veren bir şey. Yani ...(Erkek kişinin arkadaşının) ciddi anlamda bana zarar verdiğini anladım. Bunu belki bilerek yapmıyordur belki gerçekten ...(Erkek kişinin arkadaşı) bana çok kıymet veriyordur. Belki söyledikleri doğrudur. Herhangi bir kullanma ya da işte ne bileyim suiistimal etme yoktur. Belki gerçekten söylediği gibi değer veriyordur ama o kadardır. Yani onun mizacı da böyledir. Böyle kabul ettim. Annemi kabul ettim mesela bu hafta.

T: Biraz açıklar mısın?

D: Yani mesela annem travmalarla büyümüş kadın. Travmaları olan bir annenin büyüttüğü travmatik bir kadın. Beni de o şekilde büyüttü. Arada parlar, öfkelenir, sinirlenir, beni değiştirmeye çalışır. Mesela işte renkli bone takıyorum arada örtü şeklim daha farklı oluyor. Her onu yaptığımda bir kavga çıkartıyor. Ben her seferinde cevap veriyordum. Bu hafta da onu yaptı. Lütfen dedim sadece ben kendimi böyle iyi hissediyorum. Ben böyle iyi hissediyorum. Tesettür duruşumla falan böyle iğneli girdi. Ben kendimi böyle iyi hissediyorum dedim. Sadece bu başka açıklama yok. İşte niye böyle yapıyorsun ben kendimi sana beğendirmiyorum şudur budur hiçbir şey değil. Ben kendimi böyle iyi hissediyorum o yüzden yapıyorum. Geri kalan hiçbir şey beni ilgilendirmiyor. İşte birkaç bir şey oldu. Benim şu anki halim birçok insanın gerçekten hoşuna gitmiyor.

T: Niye?

D: Çünkü ben öyle istiyorum oldu.

T: Çünkü özne oldun.

D: Özne oldum ben oldum yani. Hani normalde işte ...(kendi) burada lazım hemen yetişmen lazım gelmen lazım hadi hemen gel. Ya da ...(kendi) şunun yapılması lazım hadi yap tarzında. Hayır dedim hayır demeyi öğrendim ben bu hafta. Hayır işim var. Direkt hayır değil de mesela şu an müsait değilim karşı tarafı kırmadan şu an müsait değilim ama söz vermeyeyim daha sonra eğer uygun olursam uygun bir vakitte mesela öyle çok dışarıda görüşmeye hevesli olmadığım liseden 2 arkadaşım var. Ciddi anlamda görüşmeye hevesli değilim. Çünkü konuşacak bir şeylerim yok onlarla. Aynı frekansta değiliz, aynı frekansta olduğum insanlar değil. Sürekli dert yüklü, olumsuzu çeken insanlar. Benim enerjimi aşağıya düşürecek insanlar. Görüşmek istedi dün ...(arkadaşı) hani işte oturalım bir yerde tatlı yiyelim izin gününde dedi. İzin günümü sadece kendime ayırmak istiyorum. Bunu ona o şekilde söylemedim ama izin günü için başka planlarım var. Ama dedim çok görüşmek istiyorsanız dedim tatlınızı alın ...(iş yeri) ye gelin çaylar benden dedim. Hani baya da böyle şakayla hocam mesela dahil etmek istedikleri insanlar oldu. İşte liseden şu şu var yani oturalım tarzında. Hayır dedim hani ben bir masaya oturduğum zaman bir fikirden konuşamayacağım ya da yani konuşamayacağım, iletişim kuramayacağım insanlarla bir araya gelmek istemiyorum. Evet her insanının modunun sürekli yüksek olması gerekmiyor. Bazen olur benim düşük olur bazen karşı tarafın düşük olur. Bunlar birbirini etkileyen şeylerdir. Hani onun modu düşük olur ben kaldırıyorum ben düşerim o kaldırır. Ama sürekli şikayet eden hiçbir şeyden memnun olmayan ve hayattaki gayesi ciddi anlamda bakış alanı çok dar olan insanlarla ben oturup ne konuşabilirim ki? Ben orada 1,5 2 saatte çok daha farklı yerde çok daha farklı bir şekilde de geçirebilirim. Ne gerek var? Benim zamanım 24 saat bunun 12 saati çalışıyorum. İşte 6 saati uyuyorum desem 18 saat. Geriye kaç saat kalıyor? Benim bu zaman diliminde yapacağım şeylerin çok çok özel şeyler olması gerekmiyor mu? Çünkü ben kıymetliyim, benim zamanım kıymetli. O zaman size yer yok.

Yani bu şey gerçekten o kadar farklıydı ki. Bağlam konusunda da mesela yazıyı yazdım getirdim. Yazarken o kadar çok çatıştım ki kendi içimde. Bağlam benim seçmediğim bir şey. Kader, bağlam, tesadüf. (Kendi) olmayı ben seçmedim. İsmimi bile ben seçmedim. Peki ismimi bile ben seçmediysem ismimin, soy ismimin beraberinde getirdiği sorumlulukları neden üstleniyorum? Niye ben bunun karmaşası içinde yaşıyorum ki? Yazı biraz edebi yönde oldu hocam. Eğer tekrar yazmamı istersiniz yazarım tezde kullanacağınız için. Adamlar diyecek ki kime yazdırmış bu yazıyı? Yani hani ben bir şeylerin sorumluluğunu o kadar çok aldım ki işte (Kendi) olmanın sorumluluğu. ...(baba) kızı olma sorumluluğu. ...(anne) kızı olma sorumluluğu. Evet ben hala onların kızayım benim soy adım hala Hala olması gereken şeyler var. Ama ben aynı zamanda ...(Kendiyim). Hani şey diye bir söz vardır ya. Bir insan eğer bazen annedir bazen babadır bazen eştir bazen arkadaşdır bazen sırdaştır oyun arkadaşısıdır. Her şey yani içimizde barındığımız kimliklerin bütünü. Bir sürü zaten kimlik var. Benim yaptığım tek şeyse bunca zaman o kimlikleri sadece bir kimliğe indirmeye çalışmak. Ne kadar yanlışmış? Yani sadece ...(Kendi) olacağım. Sadece özgür, ben ... (Baba) kızı olmak ağır sorumluluklar getiriyor, şöyle böyle. Ben bütün bunları zaten bütün bunlarla varım ve bir tek ben değil herkes bunlarla var. Yani tek ben değilim. Ortaliğa etmenin hiçbir maneviyatı yokmuş. Bütün kimliklerimi kabul ettim. Evet diğer insanlara oranla sadece duygularımı daha doruk noktada yaşıyordum. Belki hala yaşıyorum bu konuda bilmiyorum şu an öyle bir şeyle karşılaşmadım son 1,5 2 haftadır. İlacın etkisi olduğunu düşünmüyorum. Çünkü ilacın öyle üzerimde bir tesiri olduğunu düşünmüyorum. Belki hiçbir işe yaramıyor hala onu destekliyorum.

T: Ama ilaçlar yani bu konuda kendine haksızlık etme. Yani ilaçlar hani duygu şey olur düşünceyi şey yapamaz değiştiremez. Şu an bahsettiğin düşüncedir.

D: Yani düşünce evet yani gerek yok diyorum bir şeyler için artık gerek yok. Hani üzülecek misin? Başka bir şeye üzü. O an üzülmene gerekiyorsa o an üzü. Sen insansın şeyi de kabullendim. İşte hayır dik durmam lazım güçlü durmam lazım. Bu beni kıramaz, kimse beni incitemez bir ara o triplere de girmiştim. Duygusuz ...(Kendi). Hayır sen insansın. İnsanlar bir şeyler yaşadıkları zaman üzürlürlere, incinirler. Öfke, kırgınlık, üzüntü, mutluluk bunların hepsi zaten insanın doğasında var olan duygular. Olmazsa problem. Ne az ne çok o an bir şey mi yaşadın? Evet yaşanabilir; üzü, ağla. Yani 2 yıllık bir arkadaşlık bitmiş ve çok ağır bir şekilde bitmiş. Buna üzülmene çok normal, incinmene çok normal. Ama onu yarına taşıma. Nedenlerle boğuşma. Neden diye sorma yani. Niye bunu yaptın, niye şunu yaptın? Buna vereceği cevap yaptığı hatayı düzeltiyor mu? Düzeltmiyor. Sevgi her hatayı affeder mi dedim. Bu benim çok şey bir sözümdü. Sevgi her hatayı affeder. Bu cümle bana ait ve ben bunu hala bile savunurum. Ama sevgi 2-3 defa üst üste yapılmış aynı hatayı affedemez. Sevgi o kadar güçlü bir duygudur ki gerçek anlamda her hatayı affeder. Kırgınlık kalır ama nasıl? Şöyle karşı tarafın bir şeyler yapması gerekir, çaba göstermesi lazım. Affedilmeye layık olduğunu karşı tarafın göstermesi lazım. O kişi de hayatımda olan kişi de bir defa yine aynı hatayı yaptı mı bundan 1 yıl önce yine aynı bu aylarda yaptı aynı hatayı ve ben uzun bir süre onunla arama bir mesafe koydum o dönemde bile. O da çok çabaladı. Tekrar aynı hatayı yapmayacağına dair bir şeyleri düzelterteceğine dair çok çabaladı. Ben tekrar hayatıma aldım. Yine aynı hatayı yaptı. Cevap verme gereği bile duymadım. Yani gerek yok. Niye enerjimi ona harcamayım ki? Sen onu yapacağın zaman beni kaybedeceğini biliyor muydun? Biliyordun. Neye dayanarak yaptın? Şimdi ben bu hatayı 1 defa yaptım ...(Kendi) affetti bir daha yapsam bir daha affeder. Sen ...(Kendinin) affediciliğine dayandın ya 2 seçenek var ya affediciliğime dayandın ya da beni kaybetmek umurunda bile değildi. Beni kaybetmek umurunda değilse yolun açık olsun. Affediciliğime dayandıysan yine yolun açık olsun affetmiyorum. Affediyorum ama artık benimle bizim

bir iletişimimiz olamaz. Hani aynı yolda denk gelemeyiz artık. Kendimi de affediyorum artık. Kendime acıma şeyim acınacak halde olma şeyim yok yani.

T: Tam bu noktada şuraya bir not yazmışım ben. Sen anneye de şefkat duymaya başlamışsın.

D: Hıhı.

T: Eskiden annenle olan ilişkinde biraz kızgınlık, biraz öfke, biraz ajitasyon vardı. Şimdi artık ona da şefkat duymaya başlamışsın yanlış mıyım?

D: Yok çok doğru. Çünkü atlatamıyordum. Bana yaşattıklarını atlatamıyordum. İşte bir fotoğraf, boynunda bir işte ip o fotoğrafı onun bende bıraktığı hasarı yani o kadar canlı ki yaşamam. O kadar canlı ki ve benim aylarca hala bir kriz anında bir kavga anında işte annemin gidecek olması şeyi artık ama ondan da korkmadığımı fark ettim. Hani gitmekle tehdit eden bir anne profili çizdiği zaman gidebilir, korkmuyorum ondan da korkmuyorum. Ama işte onu affedemiyordum yani kendi içimde annemi affedemiyordum. Çünkü o kadar büyük bir travma bıraktı ve ben babamı da affedemediğimi, içten içe babama da çok kızgın olduğumu fark ettim bu süreçte. Annem 2011 yılında 2012 yılında boşanmak istedi. Boşanıp evleri ayırıp yani gitmek istedi. Neden bu kadar direttin baba? Bu evlilik dağılmasın diye niye bu kadar savaştın? Hani tek başına 1,5 2 yıl boyunca çok ağır bir şekilde niye savaştın? Şimdi o, onu sevmediğini iddia eden biri için babam annem onu sevmediğini söylüyordu ve uğraştı. Onu sevmeyen biri için uğraştı. Bunu çok açık bir şekilde git istemiyorum diyen biri için uğraştı. Ben de aynı şeyi yaptım. Beni sevmediğini iddia eden, istemediğini iddia eden, artık görmek istemediğini iddia eden biri için uğraştım. Babamın yaptığı şeylerin aynısını yaptım. Yani ben yarı anne yarı baba. ...(Kendi) yoktu, ortalıkta ...(Kendi) ...(Kendi) diye direttiğim yok işte ben ... (baba) kızı olmanın ceremesini çekiyorum diye mi? Hayır ben yarı ...(Babası), yarı ...(Annesiydim). İkisinin bir bütünü. İkisinin bir bütünü demek ciddi anlamda bir facia demektir. Şu an bunu da bıraktım. Yani gitmek isteyen böyle bir şeyi aklından bile geçiren güzellikle gidebilir hayatımdan. Bu şey süreç bana en çok gülümsemeyi, tebessüm etmeyi kattı. Ciddi anlamda böyle daha sakin hissediyorum kendimi daha deli doluluğumdan bir şey kaybettim mi? Hayır. Hala ben hani delidoluyum ama daha sakin olaylar karşısında hemen cevap vermek yerine biraz bekleyebilen mesela en basitinden bugün müşteri geldi sabah. Çok saçma bir üslupla çok kendi hatası olan bir şey için üste çıkmaya çalışıyor. Ürünü iade edecek. Bir şey almış bizden iade edecek. Bağırarak üste çıkma şeyimiz vardır ya onu yapmaya çalışıyor. Normalde olsa o an bile hani üslubunuza dikkat eder misiniz diye konuşacaktım, söyleyecektim. 10 saniye bekledim. Bekledim. Sonra ben sessiz olunca baktım ki kadının ses tonu da düştü. Düştü yani. o zaman dedim bir şeyler bir noktada seninle alakalı. Hani değişim içten dışa doğru başlarsa hayat başlar. Sen sustuğun zaman karşı tarafta otomatik mesela ben eğer annem o gün aradığı zaman bana bağıracağı zaman ben de karşılıklı olarak bağırıyordum biz muhtemelen annemle şu an küs olurduk. Annem ikinci defada beni aramazdı, özür dilemezdi. Ya da ben ... (dersin hocası) çok ters bir şekilde itseydim hocam artık yeter kafayı mı yediniz, mahvettiniz bizi tarzında ki vardır böyle huylarım söylerim artık çıldırılınca ...(dersin hocası) belki işi inada bindirir ve benden tekrar isterdi tezi. İsterse haklı mıdır? Hocadır yani kim ne diyecek ki? Ben işi belki rektörlüğe taşıyaydım bir şey olurdu. Ama şey yapmıyorum mesela ...(kedisi) şu an kayıp. Sabahtan beri yok. Ama bunu bir problem haline getirmiyorum. Evet aklım onda mı? Onda. Ama bunu gündelik hayatıma yansıtmıyorum. Ya gelmezse diyorum. Gelmezse üzülürüm gelse güzel olur hani ama kendimi ölümlere de vermem. Çünkü bir kedi bile olsa herkesin gitmeye hakkı vardır. Hayatımda belki bana en güzel kendime kattığı şeylerden biri. Cümle olarak kattım ve artık düşünce olarak da kattığımı düşünüyorum. Herkesin gitmeye hakkı var. Sebepsiz de çünkü dün bizi mutlu edebilen şey bugün etmeyebilir. Yani ben dün benimle olmak dün o insanı mutlu edebilir ama bugün etmiyor olabilir. Bunun sebebi, sonucu, suçlusu yok. Hani

kendiliğinden olan bir şeydir. Hisleri değişti diye kimseyi suçlayamayız. Mesela ben bir hata yapmışımdır ya da karşı taraf bir hata yapmıştır bunun suçlusu vardır, sebebi vardır, nedenleri vardır. Ama irdelenmenin anlamı var mıdır? Yoktur. Çünkü bir söz var ya gitmek isteyen 40 halatla bile tutamazsınız kalmak isteyen saçı teli yeter. İnce bir bağ. Kalmak isteyen kalır, gitmek isteyen de gider.

T: Güzelmiş.

D: Yani problem değil artık. Ben olduğum müddetçe yani üzülebilirim, ağlayabilirim. Çünkü ben çok hassas çok duygusal bir insanım. Edebiyatçıyım beni besleyen zaten beni şair yapan bu kadar yazıları ortaya çıkartan bu zaten. Beni ben yapan bu kadar duygusal oluşum. Hayatımdaki insanlar bunu gözetmek zorunda mı? E bazen evet bazen değil. Ben hayatımdaki insanın her inceliğini gözetiyor muyum? Şimdi o bu konuda hassastır aman bunu yapmayayım mümkün değil böyle bir şey. Çünkü hayatımızda o kadar çok insan var ki. Mesela nedir? Biri sizin için çok kıymetlidir. Onun belli çizgileri vardır, kırmızı çizgileri. O çizgileri aşmamak için özen gösterirsiniz. Ama çok üstüne titrediğiniz bir şeyi bile fark etmeden incitebilirsiniz. Çünkü o an o incinmeye hazırdır yani sizinle alakalı bir konu değildir. Hani şeydir ya insan göğsüne bastırırken kırar sevdiği şeyi, sarılırken kırar. Çok ince bir şeydir. Belki de ben o kadar uzun süre bu inceliklerden yakındım ki işte bu kadar ince olmamalıyım. Hayır ince olmak çok güzel bir şeydir. Evet daha çok kırarlar, çok kırılırım. Ama sorun değil. Ben biliyor muyum kendimi artık? Evet ben biliyorum. Ben kıymetli miyim? Evet ben kıymetliyim. Sınırlarım var mı? Var. Duvarlarım değil ama. Artık duvarlarım yok. Yani (Erkek kişinin arkadaşı) bugün çıksa gelse duvarlarımı örüp onu içeriye almaz mıyım? Ben yine ona çiçek bahçesi vadederim. Beni (Kendi) yapan bu. Kimine göre bu aptallıktır kimine göre şeydir polyannacılıktır. Ben yine ona çiçek bahçelerimi vadederim.

T: Peki ya tekrar giderse.

D: Ama ezmesine izin vermem. Ne yaparsa?

T: Gelirse tekrardan giderse.

D: Sıkıntı değil.

T: Kendi kararı.

D: Kendi kararı. Ama gelirse o ...(Kendini) bulamaz. O ...(Kendini) bulamayacağı için kalacağını da düşünmüyorum. Çünkü fedakarlık yapan telefonu her aradığında açan o ...(Kendi), uykusundan feragat eden ...(Kendini) bulamayacak. Çünkü ben kıymetliyim. Ve bu artık benim dilimde olan bir şey değil. Geçen hafta bahsetmiştim. ...(Erkek kişinin arkadaşı) ilk geldiğinde söyledim. İşte ben kıymetliyim, bana saygı duyacaksan, bana kıymet vereceksen varsın yoksa istemiyorum seni tarzında bir konuşma yapmışım ona. Ama ben bile inanmıyordum ki. Ama şu an ben inanıyorum. Yani bazen değil çok sık bir şekilde dışarıda yürürken mümkün mertebe müzik dinlememeye çalışıyorum. Mesela gözlerimi kapatıp yürüyorum belli bir süre. Sesleri duymaya çalışıyorum. İşte üst katta çalıştığım zaman ...(iş yeri) bölümünde gelenleri inceliyorum. Hikayelerini düşünüyorum. O kadar farklı ki. Yani hayat akışı mesela ilk izin günümde ne yapacağım? Gidip bir kafeye 1,5 saat oturup sadece gelip gidenleri izleyeceğim. Eskiden çok yapardım ben. İnsanlara çok tuhaf gelirdi bu. Ama ben onlarla ilgili hikayeler yazmayı o kadar çok seviyorum ki. Kendi zihnimde yazmayı. İşte bir insan 2 çift konuşuyorlar, ne konuşuyorlar? İşte birbirlerini çok sevdiklerini söylüyorlar ya da işte birinin kafası telefonda diğeri gözünün içine bakıyor. Demek ki bir taraf daha az seviyor. Yani böyle hikayeler yapmayı işin sonunda neyi öğreniyorum ben bunu yaparak? Ben ne söylersem kafamda ne hikaye olursa olsun gerçeği asla bilemeyeceğim. Yani kendi hayatım için de öyle. Kendi kafamda da o kadar çok senaryo kuruyorum ki işte ...(Erkek kişinin arkadaşı) geldi çünkü bu bu bu nedenden dolayı ya da bu nedenden. Gitti bu nedenden geldi şöyle böyle şu bu.

T: Şu kelimeyi söylediğinde aslında bunu demek istedi.

D: Evet altında sürekli bir şeyler arıyorum. İnsanlara da bunu yapıyorum. Ama masadan kalkıp gittiğim zaman o insanlar belki çok mutlu. Belki dünyanın en mutlu insanları o an o ikisi. Birbirleriyle kontak bile kurmayan o 2 insan dünya üzerindeki en mutlu insan belki de. Bunu asla bilemeyeceğim. Sadece kafamda kurduklarımın kalacağı. Bunu görmek ve bunu bilmek en sonunda hikayeleri mutlu sona bağlamak iyi gelecek bana.

T: Bağlamı okuyabilir miyiz?

D: Evet. Ben mi okuyayım siz mi okuyacaksınız?

T: Siz okuyun.

D: İçinde bulunduğum bağlam. Ne demek oluyor bu? Benim seçimlerimden bağımsız bir şekilde beni ben yapan unsurlar yani. Adım, sanım, okuduğum okullar, doğduğum şehir, hiçbirini ben seçmedim oysa. Travmalar içinde yetiştirilmiş bir annenin kızı olmayı mesela. Benim bağlamım tam burada başlıyor. Tam bir din karmaşasının içine doğmuş olmam ya da. Yarım Alevi yarım Sünni. Peki ya hangisi benim? İlkokulda psikolojik şiddete maruz kaldığım okula kim gönderdi ya da beni? Boşanmak için direnen anneme karşı boşanmayıp gitmeyip kalarak savaşan babanın kızı olmam peki hangi karmanın geri dönüşü bana? Her daraldığında boynuna urganı geçiren, bileklerinden jilet geçen, avuç avuç hapları yutup ölüme koşan insanları kim topladı yanıma? Gidememeyi, kendimi çiğnemeyi öğrendiğim bağlar içinde sağım, solum, önüm, arkam travmaları olan insanlarla doluyum. Benim bir desteğim oldu mesela. Bağlamların 2. günlüğü buydu belki. Hırpalanacağımı ama yine de küsmeyip güzellikler sunmam gerektiğini o öğretti bana. Adını koydum. Anne tarafımın hata diye baktığına baba tarafım sevap, baba tarafımın günah diye ayıpladığı şeylere anne tarafım alkış tuttu. Peki ya hangisi doğru? İçinde bulunduğum bağlam dev bir karmaşadan, renk cümbüşünden ibaret. Bu renk cümbüşü estetikten çok kabus olabilecek kadar dağınık ve ben 22 yıldır bu karmaşanın içinde bu kadar çok ve aykırı sesin içinde kendimi bulmaya çalışıyorum. Ama galiba bu sefer buldum. Siz ister adına bağlam deyin ister kader ister tesadüf seçimini benim yapmadığım bütün bu olukların altında ezilmeye baş kaldırıyorum ve kendi hikayemi yazmaya başlıyorum. Kalem de benim mürekkep de, kağıt da yazar da.

T: Çok güzel. Gerçekten çok güzel. Onu alabilir miyim?

D: Tabii.

T: Özel bir isim misim yok değil mi?

D: Yok hiçbir isim yok. Fotoğrafını çekebilir miyim?

T: Tabii ki de.

D: İsteddiğiniz şekilde oldu mu olmadı mı?

T: Aynen bu tamamdır. Benim bahsettiğim şey bu.

D: Yani çok böyle yüzeyselleşti mi işte şunun kızı bunun kızı babamın ne olduğu, annemlerin nelerden geldiğini buydu aslında. Bağlam benim seçimim değildi. ...(Kendi) olmak benim seçimim değildi. İsmimin ...(Kendi) olması, doğduğum yıl, doğduğum aile hiçbirini benim seçimim değildi. Getirdiği sorumluluklar ve insanın herhalde kabullenmekte zorlandığı şey bu. Seçimini benim yapmadığım şeylerin getirdiği sorumlulukları niye yapıyorum ki? Hani niye ...(Babasının) kızı olarak devam etmek zorundayım ki? Çünkü hayat bu kadar basit hayat. Yani ne yaparsan yap ne yaşarsan yaşa geçmeyen hiçbir şey yok bu hayatta. Zaman, sessizlik, kendi içine dönmek gerçekten ilaç olan şeyler bunlar. Ne kaçmak ne gitmek ne ağlamak ne uyumak hiçbir şey değil. Yüzleşmek, savaşmak hayata karşı değil ama hayatla savaşılmaz bunu öğrendim. Ve dedim ya yazıda diyor ya rengarenk bir renk cümbüşü. Anne tarafım Alevi, baba tarafım Sünni. Birinin günah dediğine öteki sevap diyor. O kadar karışık ki farklı renkler ben çok farklıyım. İnandığım doğrular şunlar bunlar ve ben bunların içerisinde en başta siyah olmayı seçtim. Ya siyah vardır ya beyaz vardır dedim. Çünkü o kadar çok renk o kadar çok şey var ki. Hangisi doğru illa biri doğru olmalı gibi geliyor bana. Öyle geliyordu. Ya işte Aleviler doğru söylüyor ya Sünniler ya

Şiiler ya Bektaşiler. Birinden biri doğrudur. Belki de doğru tek değildir. Herkese göre doğru farklıdır. Onların doğrusu odur. Benim yapmam gereken ise kendi doğrumu bulmaktır. Ya bunda bana öncülük edecek tek şeyse kalbimdir. Kalbim hangisinde mutmain olursa doğru odur. Benim doğrum odur. Geri kalan hiçbir şey beni ilgilendirmiyor. Yine onları dinlerim, söylenenleri duyarım her şekilde. Ama insanın mihenk taşı gerçekten kalbidir. Ve benim mihenk taşım ne derse o. Ben kendimi iyi hissedersen mesela bu işte çalışmam şu an ciddi anlamda delilik. Çünkü bütün sosyal hayatımı bitiriyor. Siz de farkındasınızdır yani günde 12 saat çalışmak ve bu 12 saatin 6-7 saatinde ayaktayım. Ciddi anlamda delilik. Akıllı ve sağlıklı hani böyle çok paraya olmayan birinin yapacağı bir iş değil. Yani paraya ihtiyacı vardır, sıkışmıştır vesaire şudur budur. Ancak hani o şartlarda olan bir insanın yapacağı bir şey. Hani benim şartlarımda olan bir insanın hani manyak mısın ya derler. Ama ben yapıyorum çünkü niye? Çünkü mutluyum. Çünkü bu iş beni ciddi anlamda çok mutlu ediyor. Hani neden? Bir şeyler başarıyorum ondan falan mı diye düşündüm. Hayır ben daha önce de ben işten bağımsız olarak da birçok şeyi başardım. Ama iyi hissediyorum, mutluyum. Çünkü yoğunum, ben yoğunluğu seviyorum. Enerjimi farklı yerlere yansıtıyorum. Daha önce ne yapıyordum? Enerjimi insanlar üzerinde harcıyordum. İşte onunla kavga et bununla didiş. Şuna dünya kadar fedakarlık yap karşılığını alama. Çetele çetele kafamda tutmuşum ben ya. İşte ...(arkadaşı) şunları bunları yaptım, ...(Erkek kişinin arkadaşına) bunları yaptım, ...(Erkek kişiye), ...(arkadaşı) şuna buna ne gerek var? Fedakarlık dediğin şeyin çetelesi tutulur mu ...(Kendi)? Tutulmaz. Tutulursa fedakarlık olmaz. Sen fedakarlık yapmadın. Gerçekten sen fedakarlık yapmadın. Bir şeylerin hesabını gütmeyi kestim. Bu iş bana iyi geliyor. Tamam ötesi yok. İşte mutlu muyum? Mutluyum. Nedeni sorulmaz. Mutluluğun nedeni sorulmaz.

T: Bu bağlamda şey şu cümle çok hoşuma gitti. Beni çok etkiledi. Haklı olmaktan vazgeçmek lazım.

D: Haklı olduğum her mesele beni üzmüştür. Üzüldükten sonra haklı olmanın bir anlamı yok ki. Ben üzüldüm ama haklıyım işte. Haklı olmak sana ne katıyor? Hiçbir şey. Ya da insanların haklı olması senden ne götürüyor? İşte insanlar haklı çıkacak korkum var ya haklı çıkacak. Hala bile kimseye söylemedim ...(Erkek kişinin arkadaşıyla) görüşmediğimi. Hani bahsi açılmadı o yüzden söylemedim. Çünkü şey şu an bir kavgamız yok ...(Erkek kişinin arkadaşıyla). En son işte o aramıştı. Gayet güzel kapatmıştık normal bir şekilde telefonu. Birbirinin hayatında eskisi kadar yokuz. Hani ekstra bir özenle konuşmama hali durumumuz yok. Hani bir gün kafama eserse öyle arar sorarım ne yapıyorsun nasılsın diye. Ekstra bir şeyim yok çünkü. O yüzden kimseye şey yapmadım. Ama birinin duyduğu taktirde işte ya işte biz sana demiştik falan, olabilir. Siz mi yaşadınız? Ben yaşadım. Gerisi sizi ilgilendirmiyor. Ha eğer nasıl ilgilendirirdi? ...(Erkek kişinin arkadaşının) gidişi beni yıksaydı ve ben gelip sizde teselli bulsaydım işte sizin hayatınızı etkileyecek kadar ...(Erkek kişi) meselesine yorum yapma hakları vardı o zaman. Çünkü kendi hayatımda birlikte birkaç insanın sosyal hayatını da sıfıra indirdim. Sürekli benimleydiler. Yani 7-24 benimle olan insanlar vardı. Çünkü bilincim kapalıydı artık. Yemek yiyememe yani kendi kişisel ihtiyaçları giderememe noktasına gelmişim ve buna banyo yapmak da dâhil yani. Hani o yüzden o noktada onların yorum yapma hakkı vardı. Çünkü verdiğim zarar tek kendime değil onlardan da çalışıyordum. Beni o kadar o halde gördükleri zaman duygularından. Ama şu an yok. Yani şu an ...(Erkek kişinin arkadaşıyla) alakalı kimseye serzenişte bulunmadım. Tek kelime etmedim. İyi ya da kötü hiçbir şey olmadı. Ne olduysa kendi içimde yaşadım. O yüzden hiç kimsenin ne hayatımla ilgili ne de başka bir şeyle ilgili yorum yapmaya hakkı yok. Ben anlatmadığım sürece ben anlatırsam var. Bu hakkı onlara ben veririm onlar da yorum yapar. Ben anlatırsam ben paylaşırsam, paylaşmak yorum yapma hakkı vermektir çünkü. Ama artık yok şu an yok. Ve dün bugün gelirken gerçekten çok böyle heyecanlı geliyorum. İşte 2-3 kişiye söyledim son terapiye

gidiyorum artık 1 ay ara vereceğiz sonrasında artık o zaman bakacağız diye. Hani terapiler bittiği için mutlu muyum? Çok değilim. Çünkü seviyorum. Burada gelip bir şeyleri daha böyle farkına varmak çünkü bir ayna gibi. Sanki siz değil de karşıda bir ayna var ve ben onunla iletişim kuruyorum sadece. Mutluyum bunun son artık böyle sona doğru gelmiş olmamıza. Neden? Çünkü bu kapıdan ilk giren ...(Kendiyle) şu anki ...(Kendinin) belki benzerliği bile yoktur. Yani 3 hafta öncekinin bile yokken 3-4 ay öncekinin alakası bile olamaz. Ve bu beni o kadar mutlu ediyor ki bu şey de değil yani. Kendimi zorladığım bir şey de değil. Hani böyle yapayım böyle düşüneyim ki bu olsun da değil. Böyle hissediyorum. Ben şu an böyle hissediyorum ve önemli olan tek şey bu.

T: Gayet güzel.

D: Siz nasıl görüyorsunuz ilk gelen ...(Kendiyle) şu an gelen ...(Kendini)

T: Yani ilk gelen ...(Kendiyle) ilk gelen ...(Kendi) şu cümleyi kurmuştu bana. Şansımı denemek istiyorum. Hatırlar mısın?

D: Hıhı.

T: İşte yine bir şey olmayacak ama yine bir geleyim. Genellikle şeydir şey çok kullanılan cümlelerdir terapiye başlayanların ve çok ciddi bir şekilde depresif kişinin sıkça kullandığı şeydir. Yani son şansımı kullanmak. Hatta şunu da söyleyeyim depresif de değil intihar meyilli insanın çokça kullandığı hani bir ara bahsettim ya içerisinde yaşama arzusu vardır gerçekten de vardır. O duygunun içerisinde olsa bile yaşama arzusu insanı tutuyor ve şans denemek istiyor. Bir şey olsun da intihar etmeyeyim. İlk geldiğinde o şeyle şansımı deneyeyim, şunu yaptım olmadı, bunu yaptım olmadı. İşte bu sefer burada deneyeyim dedin ve geldiğinde de şey olarak cidden de o niyetle gelmiştin. Şansımı deneyeyim zaten olmayacak sonra yine.

D: Kaldığın yerden.

T: Kaldığın yerden yine şey yaparım. İkinci ve üçüncü seansta tamamen şey rahatlamak için geldiğin seanslardı gelip konuşmak, ağlayama çalışıp kendini tutman şeylerdi. Ve böyle başlamıştı ama şeydi tamamen yani 180 derece fark var. Gerçekten de öyle. Ve şu anda geline nokta hani daha önce de konuşmuştuk bunu. Hani yani en azından benim terapilere bakış açım şudur. Ya insan bir makine değildir. Ne şey gibi BDT gibi ya da diğer terapiler gibi. Benim içinde de psikanalitik bir şey çocuklukta bir gizem vardır o gizemi birleştireyim de çözsün farkına varsın ve devam etsin. Hayat dediğimiz şey öyle bir şey değil. İnsan dediğimiz öyle bir varlık da değil. Çünkü yani sen buraya geldin sorununu anlattın. Geçmişte şundan şundan dolayı zaten bunu sen de biliyorsun. Ekstra şeye gerek yok. Ama bu bağlamda hatırlar mısın sen ilk odaya geldiğinde şey demiştin. Senin amacın iyileşmek değildir anlamaktır da. Yani bu terapide işte buradan (Kendi) çıksın mutlu böyle bir şey değil. Ama anlamak o bağlamı anlamak. İşte bu hayatta varız. Bilmediğimiz şekilde varız. Ne olacağımızı da bilmiyoruz. Hani sadece inanırız biz. Bu inanmaktır öldükten sonra dirilmek. Ama bilmiyoruz bir kaos var ama biz inanırsak inançlarımız bizi tutuyor. İşte cennet cehennem var. O bağlamı anladıktan sonra o acıyı sadece tanımlarsın sen artık. Reddetmiyorsun. İşte şunlar oldu bunlar oldu. Bunlar benim deneyimlerim. Hatta bizim geçen terapide ondan önceki seansta şey demiştin. Yani bunlar olmasaydı ben bu noktaya gelmezdim. Bunlar benim kendi deneyimim ret etmiyorum da. Zaten reddedilmesi başka bir sürece girer. Sahip çıkıyorsun ve beni bu noktaya getiren kişiler de şeyler de durumlar da bu durumlardır. Yani bu durumlar olmasaydı şu andaki o bahsettiğin bağlamı bilme, bu hayatta olma. Kanaatimce çok daha zayıf olurdu. Ama ilk baştaki gelen ...(Kendi) yani bir daire de demiyorum. Kendini bir noktanın içerisinde hapsedmiş cidden bir nokta. Şundan da bile bahsetmiyorum. O nokta içerisinde git gel git gel git gel. Yani şöyle bir şekil. Yani şekilde konuşmayı çok sevemeyiz ama şöyle insanın zihninde daha çok şey olur. İlk gelen (Kendi) şu tamam mı? İşte şu ...(Kendinin) hayatı. ...(Kendi) şu noktada gelmiş gelmiş gelmiş şuralarda bir yerde tamam. Böyle devam etmesi gerekiyor ama şuraya takılıp şuraya

gelmiş tekrardan sonra buraları dolaşmış da dolaşmış dolaşmış da dolaşmış ve hayatı burası zannediyor. Ve şu anda (Kendi) artık buraları fark edip şu bir şey var buradayım. Ama bu var. Şu an ...(Kendi) artık yavaş yavaş gitmeye başlıyor. Mutlu veya mutsuz hani biz artık mutlu mutsuzun ötesinde bir şeyden konuşuyoruz. Yani ben sana ya da baştayken şeyi hatırlıyorum. Buradaki amaç seni mutlu etmek değildir. Hatta o şey cümleleri de hiç unutmam. Hocam buraya bir dertle geliyorum üç dertle çıkıyorum. Hatırlıyor musun? Gerçekten de öyle. Burada senin amacın yani benim amacım ya da senin amacın terapinin amacı seni mutlu etmek değildi. Çok gelen mutlu bir yaşam yok gerçekten. Ama anlıyorsun yaşamı, o bağlamı öğreniyorsun. Böyle bir bağlam var. Şurada işte ölüm diye bir şey var. Bu ölüm diye bir şey var ama yaşamak lazım. Eğer şu olmasaydı hayat hiçbir şekilde anlamlı olmazdı. Düşünsene ölüm yok veya ölüm farkındalığı yok. Yani çok anlamsız yaşayan insanların kanaatine ölümün ne olduğunu daha bilmiyorlar. Ölüm var yaşıyoruz, insanın doğasında yaşama arzusu vardır. Niye yaşama arzusu vardır? Çünkü şu var. Bu bahsettiğim çok ciddi bir arzusu değil yani olması gereken arzusu. Bunu da bilmek için şu bağlamı bilmek lazım. Bu hayatta da bu en azından bu süreçte mutlu değil de huzurlu olmak için de hayata bir şey katmak lazım. Hayata bir değer katmak lazım. Ve sen de bu hayata değer katman için önce konuşmuştuk senin için edebi yönün, iki bu yaşadıklarından dolayı hayata yine de şu anlık için şunu da diyebilirim. Hayatta bu tür şeyleri çok aktif bir şekilde bir şeyler katabilirsin. Senin yaşadığın durumlar benim çok yabancı olmadığım bir durum. Bizzat benim yaşadığım veya şu ana kadar görüştüğüm çoğu kişinin farkında olsun veya olmasın yaşadığı durumlardır. Ama işte şöyle bir durum var. Çoğu insan bunun farkında değil. Şu an ...(Kendinin) şu anki durumu şu. Muazzam bir cümle, kelime. Farkındalık. Gerçekten.

D: O kağıdı ben alabilir miyim?

T: Tabii.

D: BDT ve Psikodinamik çalıştıktan sonra logoterapi hani nasıl olsa hiçbir işe yaramayacak. Bir daha baştan anlatacağım ve bilmiyorum hatırlar mısınız ilk geldiğim zaman bende ciddi anlamda sürekli bir geçmişi açma.

T: Fark ettim.

D: Siz bunu hep böyle bir o ufak ufak taşlar dizdiniz. Geçmiş değil şu an. İlk okuduğumuz kitap mesela işte insanın anlam arayışı. Okuttuğunuz kitapların tamamı geçmiş değil hani çok geçmişe gidiyorsan felsefe tarihi okuyacaksın. Yani geçmiş değil yani oradan o bağlamdan çıkacaksın ve artık önündeki asıl kendi hayat yoluna bakacaksın. Kimliklerini kabul et, kimliklerin sana güzellik kabul katacaktır. ...(Babasının) kızı olmak, ..(Annesinin) kızı olmak bütün bunlar güzel şeylerdir. Güzellik katacaktır sana. Buna inanıyorum her şey her zaman güzel olmak zorunda değil ama illa bir şeyler güzel.

T: Anlamlı olmak zorunda.

D: Yani kafamı kaldırıyorum gökyüzüne bakıyorum, nefes alıyorum. O an güzel. İlla bir şeyler bir noktada birkaç saniyeliğine bile olsa güzeldir. Ve kendine bir şeyleri dert edinmek istiyorsan insanlığın meselelerini dert edin. Hani kendi kabından çık. Kendi ruhundan çık. İşte geçen işte Ochua'nın kitabını okurken dedim ya hani 2-3 çakal çukalla uğraşıyorum adamlar zihnin ötesine geçmiş. Hani benim size ilk geldiğim gün odadayken ağlayarak dedim ki ben her yolu denedim her yolu. Annemle olan ilişkiyi düzeltmek için ben her yolu denedim hocam şimdi ne yapacağım bilmiyorum. Deneyebileceğim yol kalmadı demiştim. Ben kendini sevmek dışında her yolu denedim.

T: Kendin olmak dışında.

D: Kendim olmak dışında kendimi kabul etmek dışında. Ben kendimi kabul etmek dışında gerçekten her yolu denemiştik ve her yol da o kadar inatla bana doğru yolun bu olmadığını söyledi ki. Hani ben artık mecbur kaldım. Yani kendimi kabullenmeye mecbur kaldım. Çünkü biliyorum başka yol yok. Şimdi ben buraya eğer sizinle terapiye bundan 1 yıl önceki

...(Kendi) olarak gelseydim asla ilerleme kat edemezdik. Çünkü ...(Kendinin) daha denemediği yollar vardı. Ama ...(kendi) her yolu deneyerek geldi size. Her yolu denediğim için artık kendimi kabullenmenin tek yol olduğunu biliyorum.

T: Ve şunu da ifade edeyim. Yine 6. haftada senin o yaşadığın krizi hatırlar mısın? O olmasaydı yine eksik bir şey kalırdı. Çünkü o yani ben bazen düşünüyorum da ki zaten terapi sürecinde illaki bir yerde şey oluyor. Bir şeyler oluyor veya sonrasında oluyor. O esnada olması daha iyi. Çünkü şöyle bir durum var. Onu da anlamam lazım, fark etmem lazım. Şu anda nasıl düşünüyorsun bilmiyorum ama kanaatimce şey olduktan sonra şunu hissedeceksin ve bilmekten öte hissedeceksin. İyi ki bunları yaşamışım. Bunları yaşamayıp ve bunların farkında olmasaydın herhangi bazen kullanıyor ya.

D: Şu anki ...(Kendi) gerçekten güzel. Eski ...(Kendine) tamamen dönmeyeceğime eminim. Ama yine çökme dönemlerim olabilir mi? Olabilir. Bunlar tüm insanların yaşadığı şeylerdir. Dediğim gibi. Duygular evrenseldir. Her insan yaşar.

T: Mevlana'nın 3 şeyi vardı. Hamdım, yandım, piştim. İnsan yanmadan asla pişmez. Yani olmazsa olmazdır. Ama dediğimiz gibi çoğu insanların çoğu ham daha. Gerçekten daha ham. Son olarak şeyi ifade edeyim sorayım sana. Sen bir ara şeyden çok bahsediyordun. Taciz, taciz var mı hayatımda? Onun hakkında ne düşünüyorsun?

D: Ben onu kafama kim sokmuştu? (terapist) sokmuştu. Psikodinamikte uğraşıyordum. Gerçi ...(başka bir terapist) da böyle bir çıklatmıştı. O benim için şeydi. Taciz olursa hani nedir? Şu anki bazı problemlerimi ona bağlayabilirim. Hani demiştin ya teşhisi kabullenmek kolay benim için. Çünkü niye? Yaşadığım her şey tamam ben borderline'ım diye bir şey yapabilirdim. Yani o konuda ne düşünüyorum? Olduysa da oldu bana ne?

T: Hmm.

D: Belki ben gün içerisinde fark etmeden defalarca tacize uğruyorum, taciz sadece elle olan bir şey değildir ki. Psikolojik, duygusal belki son 2 yılım benim tamamen taciz altında geçti. Psikolojik olarak taciz ediliyorum. Sürekli bir düşünceyi birine dayatmak da tacizdir. Yani taciz olabilir ama dedim ya başta bugün yaşanan olaya bugün ağlayacağım. Yarın değil. Çünkü yarın bambaşka bir gün. Dün yaşanan olaya bugün ağlamanın hiçbir âlemi yok. Ki olup olmadığını bilip bilmediğim bir olay meçhul olan bir olay kim bilir olmuşsa bile kaç yıl önce nasıl olduğunu bile hatırlamadığım bir olayı düşmenin irdelemenin âlemi yok. Hadi diyelim geçmişte 7 yaşında ne bileyim dayım ya da dayımın bir arkadaşı hadi diyelim bana tacizde bulunmuş olsun. Eee? Sonu yok. Yani sonu yok. Nasıl çıkacağız? Değiştirebilecek miyiz hani? Ama eğer öyle bir şeyin varlığını bulursak ve bu sefer yeni sorunlar ortaya çıkacak, yeni şeyler. Hiç gerek yok. Animasyon izlemeyi çok severim. Ciddi anlamda çizgi film izlemeyi. İşte böyle severim.

T: İsimleri mi bunlar?

D: Yo şey yapım şeyleri. Kungfu Panda'yı izlediniz mi hiç bilmiyorum.

T: Çok izledim çok severim.

D: Usta Şifo güzel bir sözü vardır. Dün artık tarih oldu yarın ise bir bilmece bugün sana olan bir hediyedir bunun kıymetini bilmek gerekir. Yani gerçekten böyle. Dün tamamen bir tarihten ibaret. Düne dair hiçbir şeyi değiştiremem hiçbir şeyi. Ben bugün kendimi öldürsem de assam da kessem de ağlasam da paralasam da düne dair hiçbir şeyi değiştiremem. Yarına dair bir şeyleri güzelleştirebilirim. Ama olacak olanları değiştiremem. Ama bugünü inşa edebilirim. Ben bugünü yaşıyorum. Yani mesele bu. Logoterapinin zaten olayı buydu. Şu an, anda kalmak. Anda kalmayı öğrendim.

D: Hocam terapiye devam edeceğimi biliyor muydunuz?

T: Evet. Yani bırakırsın 3 hafta bırakırsın 4 hafta bırakırsın kesinlikle geleceğini düşünüyordum. Tahmin ediyordum. Çünkü şeydir yani belliydi ya yani gerçekten belliydi. Senle konuşmuştuk 1. ve 2. seansta senin yaşadığın şey diye ifade etmiştim. Ontolojik krizdir. O zaman burada bitirelim biz.

D: Bitirelim.

T: Söylemek istediğin bir şey var mı?

D: Yok.

T: O zaman 6 hafta sonra görüşmek üzere.

D: Tamam.



EK5: MÜDAHALE SÜRECİ ÖZETLERİ

D2 Danışanın Müdahale Süreci Özeti

Birinci oturumda, psikoeğitim süreciyle başlanılmıştır. Psikoeğitim kapsamında logoterapi hakkında genel bilgiler verilmiştir. Sonrasında danışanın anlam krizlerini öğrenmek için hayat hikayesi dinlenmiş. Hiç kimsenin onu anlamadığını, herkesin basit düşündüğü ifade etmiştir. Dolayısıyla da artık yorulduğunu ve önceden çok konuşmasına rağmen şu anda herhangi bir konuşma isteğinin olmadığını söylemiştir. Ama asıl son dönemde arkadaşının ani kaybı nedeniyle herşeyin anlamsız görüldüğü ve intihar düşüncelerin son dönemlerde çok fazla olduğunu ifade etmiştir. İkinci oturumda, danışan ve öteki ilişkisi ele alınmıştır. Danışanın isteyerek yalnızlaştırdığını ifade etmiştir. Bunun için çok sık telefonunu değiştirdiğini ve bu durumda kendini çok iyi hissettirdiğini söylemiştir. Bunun sebebi ise insanların ancak işleri düşünce aradığını bu durumun da onu çok rahatsız ettiğini dile getirmiştir. İnsanlarla arasının iyi olmamasına rağmen aldığı eşyalara çok anlam yüklediğini ifade etmiştir. Üçüncü oturumda, bu haftanın duygusal olarak çok yoğun geçtiğini dolayısıyla da en hafif olayda gözlerinin dolduğunu bunu sebebi ise hafta içinde ölen arkadaşının annesiyle konuşmasını olduğunu dile getirmiştir. Bu durumda yalnızlaşma duygusunu daha fazla arttırdığını söylemiştir. Geçen hafta verilen ödev (yaşadığın olayların sana ne kattı?) konuşuldu. Aslında geçmişte olumsuz olarak yaşadığı birçok kötü olayı kendisine çok şey kattığını ifade etti. Hayatım boyunca beni etkileyecek diye düşündüğüm aldatma meselesi bile bana çok önemli şeyleri kattığını ifade etmiştir. Anladığım en önemli şey hata yapmanın çok olağan olduğu ve herkesin hata yapabileceğini anladığını söylemiştir. Dördüncü oturumda, yaşadığı sorunla arasına mesafe koyma durumu ele alındı. “Madde bağımlısıyım ve madde bağımlılığı sorunu yaşayan biriyim” cümlesi üzerinden insanın sorunu ve kendisi ile olan ilişkisi konuşuldu. Kişi yaşadığı sorunla ve kendisini füzyon hali üzerinde duruldu. Bu bağlamda kader ve sorumluluk konuları çerçevesinde. Danışanın sınırlılıkları ele alındı. Ayrıca Frankl’ın insanın anlam arayışı kitabında geçen “Bir nedeni olan her nasıla dayanır” cümlesinden etkilendiğini belirtti. Zamanın süresinden dolayı bu cümle haftaya ertelenerek seans sona erdirildi. Beşinci oturumda, geçen haftadan kalan “bir nedeni olan her nasıla dayanır” cümlesi üzerinden “neden” kavramının danışan için ne ifade ettiği üzerinde duruldu. Daha önce hiç böyle düşünmediğini ifade ederek ama ilk aklına gelen şeylerin bazı şeylere karşı sorumluluklarının olduğunu ifade etti. Bu şeylerin ise aile ve dindar olmamasına rağmen Allah olduğunu dile getirdi. Altıncı oturumda, geçen hafta ele alınan “neden” konusu tekrardan ele alındı. Bu kavram üzerinden danışanın anlam kaynaklarıyla buluşturmaya amaçlanmıştır. Bu bağlamda öteki ile yaşadığı sahici ilişkiyi dayısıyla yaşadığını söylemiştir. Nedeni ise onun gerçekten kendisini anladığını ifade etmiştir. Ayrıca terapi süreci ile beraber artık eskisi gibi dibi görmediğini görse bile hemen toparladığını ifade etmiştir (Ben-Sen İlişkisi). Yedinci oturumda, aşırı odaklanmaktan uzaklaştırarak elde kalan anlam kaynaklarıyla ilişki kurmasını sağlamaktır. Bu durumda ise geçmişten yeniden anlamlandırma ilişkisi konuşuldu. Seansta Mevlana’nın “hamdım, yandım, piştim” cümlesi üzerinde duruldu. Bu sürecin onun hayatında nasıl bir duruma denk geldiği konuşuldu.

Sekizinci oturumda, önceki oturumda konuşulan “hamdım, yandım, piştim” cümlesiyle geçmişte yaşadığı olumsuz olayları ilk defa anlamlandırma sürecine girildi. Danışanın aslında bu süreçte geçmişine baktığında pişmem için yanmam gerektiğinden olumsuz deneyimlerin aslında olağan bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Dokuzuncu oturumda, kötü kaderden neler öğrendin? ve şimdi somut olarak ne yapman gerekiyor? temaları konuşuldu. Danışan aslında kötü kaderin aslında kötü olmadığı sadece olması gerektiği için olduğu bir süreç olduğu ifade etmiştir. Bu süreçte ise öğrendiğim en önemli şeyin ise o süreç

olmasaydı şu anda ben kendim olamazdım diye ifade etti. Somut olarak öncelikle üniversite sürecinde eğitim konusunda ve sonradan iyi bir şekilde mesleğini sorumluluklarının olduğunu dile getirmiştir. Onuncu oturumda, gelecek oturum son oturum olduğu için danışanı terapiyi bitirmeye hazırlandı. Terapi sürecinde anlam/anlamlandırma/anlam krizinden neler öğrendiği üzerinde duruldu. Danışan bu süreç hayatın anlamlandırma noktasında önceki düşüncesiyle tamamen değiştiğini önceden tamamen karamsar olarak baktığında ama şimdi anlamın her an tekrardan yeniden oluşan bir sürecin olduğu ayrıca yaşamda elimizde olmayan şeylerin hatta çoğu durumların olduğunu ifade etmiştir. Bu durumun da hayata ve kendi sorununa olan bakış açısını tamamen değiştirdiğini ifade etmiştir. Son oturumda, danışanı terapi sürecini sonlandırma sürecine girildi. Danışanın yaşam hikayesi bir bütün olarak (seansın son gününe kadar) ele alındı. Sonrasında ölçekler uygulanarak altı hafta sonra tekrar görüşmek niyetiyle süreç bitirildi.

D3 Danışanın Müdahale Süreci Özeti

Birinci oturumda, psikoeğitim sürecinden başlanılmıştır. Psikoeğitim kapsamında logoterapi hakkında genel bilgiler verilmiştir. Sonrasında danışanın anlam krizlerini öğrenmek için hayat hikayesi dinlenmiş. Danışan yakın zamanda erkek arkadaşının onu aldatması ve sonrasında terk etmesi sonucu intihar girişiminde bulunduğunu ifade etmiştir. Seans sürecinde yaşadığı terk edilmenin konusu ele alındı. Kendini çok değersiz ve atılmış olarak hissettiğini dile getirmiştir. Dolayısıyla herşeyin kendisine anlamsız geldiğini söylemiştir. İkinci oturumda anlam krizleri tekrardan ele alınmıştır. Erken dönem yaşantılarında ebeveynleri yaşadığı şiddetli geçimsizlik olduğu ve yaşanan sürecin bu zamana kadar devam ettiğini ayrıca aile içi şiddete yıllarca maruz kaldığını dile getirmiştir. Üçüncü oturumda, danışan çok gergindi. Dolayısıyla seansın başında gevşeme teknikleri kullanılmıştır. Sonrasında yaşadığı gerginliğin sebebi babasıyla yaşadığı tartışmadan bahsetti. Tartışmanın nedeni olarak, ailesinin kendisini anlamadığını yaşadığı ayrılıktan dolayı yalnız kalmanın çok doğal ve anlaşılır bir durum olmasına rağmen ailesinin özellikle babasının onu anlamadığını ve kendisine çok ağır küfürler ederek konuyu kız kardeşinin kendinden küçük olmasına rağmen işe girdiğini ama halen kendisinin bir iş olmadığını ve hiçbir şeye yaramadığını ifade etmiştir. Babasıyla ilişkinin hep böyle miydi? sorusuna, “hayır asla” diye net ifade ederek aslında babasının çok iyi bir insan olduğunu çok anlayışlı bir baba olduğunu ama bazı dönemlerde tamamen farklılaştığını ifade etmiştir. Dördüncü oturumda, danışan hafta içinde iki defa ağlama krizine girdiğini çünkü korktuğunun başına geldiğini ifade etti. Kaderinin annesinin kaderine benzediğini dile getirdi. Babasının defalarca annesini aldatmasına rağmen annesinin babasının neden terk etmediğine dair annesini eleştirdiğini ancak gelinen noktada annesinin kaderine benzer olduğunu çünkü erkek arkadaşı onu çok önceden defalarca aldattığını öğrenmesine rağmen terk edilmeyi kabullenemediğini ve erkek arkadaşına dönmesi için adeta yalvardığını ama erkek arkadaşının kendisini istemediğine dair bir cevap yazmasından bahsetti. Bundan dolayı kendisini değersiz ve kirli hissettiğini dile getirdi. Beşinci oturumda, danışan seansa daha sakin gelmişti. Daha iyi hissetmediğini ama alıştığını ifade etti. Seansta anlam krizinin nedeni ele alınmıştır. Her ayrılan kişinin neden aynı süreci yaşamadığı üzerine konuşuldu. Danışanın seans sürecinde bunun nedeni olarak önceden yaşadığımız olaylar ve ayrılmaya yüklenen anlamdan kaynaklandığını ifade etti. Danışana ödev olarak bu olaya yüklediğin anlam ve buna neden olan önceden yaşanan olayları düşünerek bunu yazması istenildi. Altıncı oturumda, danışan geçen haftalara nispeten daha iyi olduğunu dile getirdi. Geçen hafta verilen ödev üzerine konuşuldu. Yaptığı ödevde bu ayrılıktan bu kadar etkilenmesinin sebebi olarak erken dönem yaşantılardan bahsetmiştir. Özellikle anne ve babası arasında yaşanan tartışmaların ve babanın her defasında boşanmayla tehdit etmesini asla

unutmadığını, babanın bizi terk edecek duygusu çok aktif olduğunu fark ettiğini anladı. Aslında terk edilme ve suçu kendinde bulma hissi sandığım gibi bu olayda çıkmadığını dile getirerek yaşadıklarını anlam kriziyle nedeni olarak ifade etmiştir. Yedinci oturumda, kişinin değerleri ve güçlü yanlarına odaklanıldı. En güçlü yanlarının insanlarla iletişimin iyi ve mesleği konusunda yetenekli olduğunu dile getirdi. Ayrıca kardeşleri ile iletişimi çok iyi olduğu bu durumun kendisi için çok önemli olduğunu hatta hafta içi en küçük kardeşinin odasına gelerek danışana senin üzülmeni istemiyorum mutlu olman için ne yapmam gerekiyor diye sormasından çok etkilendiğini ifade etmiştir. Sekizinci oturumda, danışan ve yaşadığı sorunla mesafe kazandırma teması ele alındı. Seansta bu tema sürecinde danışanın iki hafta önce verilen ödevin aslında durumun “sorunlu biri” yerine “sorun yaşayan birey” olarak aslında fark ettiğini dile getirmiştir. Seansta “gökyüzü ve bulut” metaforu kullanıldı. Danışan aslında tam olarak bundan bahsetmek istediğini dile getirmiştir. Gelecek hafta için “insanın anlam arayışı” kitabı ödev olarak belirlendi. Dokuzuncu oturumda, seansta danışan kitabı daha önce okuduğunu ama yine de tekrardan okuduğunu diye ifade etti. Yazarın bunca acıya rağmen nasıl dayanmasını kendisi ilginç geldi. Seansta ilk defa gülerek, yazarın yaşadığı acı karşısında bizim yaşadığımızda ne...! diye söyledi. Peki neden bu acılara dayandı diye sorulunca not aldığı cümleyi okudu: bir nedeni olan her nasıla dayanır cümlesini kurdu. Bu cümle üzerinden kendisi için ne ifade etti diye sorulunca? nedeni olmadığını aslında nedeni başkasına bağladığı için bu sorunları yaşadığını ifade etmiştir. Seansta “hocam ben bağımlıymışım, (gülerek) bağımlı sorunu olan biriymişim” diye ifade etti. Onuncu oturumda, “kötü kaderden ne öğrendin?” teması ele alındı. Danışan bu kötü kaderin halen kendisine çok acı vermesine rağmen yaşanması gereken bir süreç olarak fark ettiğini söylemiştir. Danışan önceki seanslarda kullanılan gökyüzü ve buluta değinerek aslında şu ana kadar kendimi her zaman bulut olarak gördüğünü anladığını ve bu anlamının acı vermesine rağmen yaşadığı sorunumu anlamladığımı ifade etmiştir. Ödev olarak yaşamını hikayeleştirme olarak belirlendi. On birinci oturumda, yaşamı hikayeleştirme ödevi ele alındı. Ödevle birlikte gökyüzü haline gelerek ne olup bittiğini fark ettiğini hatta önceki seanslarda kullanılan nehir metaforu kullanarak ilk defa nehirden çıkarak nehrin kendisini izlediğini ifade etmiştir. Son oturumda, danışanı terapi sürecini sonlandırma sürecine girildi. Anlam krizinden ne öğrendin? sorusu soruldu. Sorunların aynen devam ettiği ama soruna bakışının değiştiğini ifade etti. Aslında terapiye başlamadan önce terapiden beklentisinin mutlu ve sorunların tamamen bitirilmesi olarak düşündüğünü ama artık öyle düşünmediğini söylemiştir. Sonrasında ölçekler uygulanarak altı hafta sonra tekrar görüşmek niyetiyle süreç bitirildi.

D4 Danışanın Müdahale Süreci Özeti

Birinci oturumda, psikoeğitim sürecinden başlanılmıştır. Psikoeğitim kapsamında logoterapi hakkında genel bilgiler verilmiştir. Sonrasında an 'da kalma egzersizi yapılmıştır. Danışanın anlam krizlerini öğrenmek için hayat hikayesi dinlenmiştir. Çok mutsuz olduğunu ve mutluluğun ne olduğunu hiç bilmediğini diye ifade etmiştir. Bunun anne ve babasını görmektedir. Anne ve babasının tutumlarının kardeşlerine sirayet ettiğini dile getirmiştir. Ev ortamında herkesin birbirine karşı nezaketsiz davrandığını ve herkesin birbirine bağırarak konuştuğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla ev ortamının kendisi için çok gergin geçtiğini söylemiştir. Bu durumun uzun zamandır olduğu ama artık kendisinin bu durumu kaldıramadığını ifade etmiştir. İkinci oturumda, anlam krizleri ele alınmıştır. Aile ortamında herkesin gergin ortama uyum sağladığını ama kendisinin uyum sağlamadığı bu yüzden dolayı da her zaman yalnız hissettiğini ifade ederek “hayatta hiç kimsem yok” cümlesini kullanmıştır. Annesinin hep eleştirel olduğu asla bizi beğenmediği hatta sevmediğini dile getirmiştir. Annesiyle ilgili hiçbir olumlu anısının olmadığı kendisinden hep şikâyet ve danışana yönelik hep beddua ettiğini bunun sebebi ise kadın olduğu için

ifade etmiştir. Üçüncü oturumda, danışanın kendisi ele alınmıştır. Kendisinin hep olgun olduğundan, hiç çocukluk yaşamadığı ifade etmiştir. Anne ve babasına her zaman anne ve babalık yaptığını dile getirmiştir. Annesinin hep hasta olduğunu ve ona kendisinin baktığını söylemiştir. Buna rağmen anne ve babasının asla onu beğenmediği hep şikâyet ettiğini ve bu durumun onu çok yorduğu ifade etmiştir. Erkeklerle olan ilişkisinde hep utangaç olduğunu söylemiştir. Seans sürecinde “acaba ben nankör müyüm?” diye kendini sorgulamıştır. Geçen hafta verilen D4 kimdir? Ödevi okundu? Dördüncü oturumda, nefes egzersiziyle başlandı. Sonrasında geçen haftadan itibaren danışanı kendi hikayesinin merkezine alma bu seansta devam edildi. Geçen haftanın ödevi ile bu hafta kendi nasıl gördüğünü konusu ele alındı. Danışanın kendisini nasıl gördüğüne cevabı? Kendini feda eden, yetersiz, başarısız olduğunu ifade etmiştir. Beşinci oturumda, danışanın insanların kaba ve düşüncesiz olmasından dolayı haftasının kötü geçtiğini ve bu durumun tüm haftasını etkilediği söylemiştir. Kendinden yaşça büyük kuzenin, danışanın fiziki özelliklerinden dolayı herkesin içinde kendisiyle şaka yaptığını ve bu durumun onu çok etkilediğini söylemiştir. Seansta aslında terapiye boşuna geldiğini ve asıl dışarıdaki insanların terapiye ihtiyacı olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca hafta içinde babanın “sen boşuna okudun” ifadesi bir türlü unutamadığını dile getirmiştir. Altıncı oturumda, sorunlara mesafe koyma ele alınarak elde kalan değerlere odaklanmıştır. Bu bağlamda danışan kendisinin iki yönünün (kendisinin ve toplumun) olduğunu dile getirmiştir. Seans sürecinde bu iki D4 karşılıklı diyalog kurdurularak danışanın güçlü yönleri ortaya çıkarılmaya çalışıldı. Yedinci oturumda, geçen haftadan kalan güçlü yönlerinden bahsedildi. Danışanın “onları değiştiremem ama kendimi değiştirimim” cümlesi onun güçlü tarafı olarak değerlendirildi. Ayrıca diğer güçlü tarafı ise içine atmadığını konuşma yetisinin iyi olduğu olarak değerlendirdi. Aslında kendini insanlara feda ederek kendi sorumluluğundan kaçtığını oysa kendisinin sorumluluk alması gerektiğini söylemiştir. Ayrıca danışan annesiyle ilgili yeni bir şey fark ettiğini ifade etmiştir. Annesinin bir yere gittiğinde beni kendisiyle götürdüğü fark ettiğini dile getirmiştir. Sekizinci oturumda, geçmiş anlamlandırma teması ele alınmıştır. Kötü kaderden ne öğrendin? Danışan ilk etapta “hiçbir şey öğrenmedim keşke diğerleri gibi hiçbir şey anlamasaydım hissetmeseydim daha mutlu olurum” cümlesi kullandı. Sonrasında hissetmeme ve anlamama yönelik konular ele alındığında aslında çok şey öğrettiğini fark ettiğini anladığını ifade etti. Dokuzuncu oturumda, geçmişinden yaşadığın kötü hikâyeden ne anladın? Konusu tekrar ele alındı. Aslında bir hafta boyunca bunu düşündüğünü ve kötü yaşamımdan dolayı insanları daha iyi anlayabildiğimi ve hissetme/anlam gücünün diğer insanlarla oranla yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca ailemin neden böyle yaptığımı daha iyi anladığımı fark ettim. Artık eskisi gibi onları suçlamıyorum onlarda kötü bir hay hikayesine sahip olduklarını daha net anladım diye söyledi. Onuncu oturumda, ilişkileri ele alındı. Artık eskisi gibi kendimi suçlamıyorum. Hayır diyebiliyorum. Hayatımda ilk defa yeğenime sarılarak “seni seviyorum” dedim diye ifade etti. Seans boyunca, olayın danışanda etkileri konuşuldu. On birinci oturumda, okuduğu “insanın anlam arayışı” kitabının ilhamla “iyi ki bu kötü olayları yaşadım” diye ifade etti. Çünkü bu kötü kaderin bana çok şey öğrettiğini ve öğrenmenin en önemli yönü ise artık farkındayım insanların neden böyle davrandığını biliyorum annem eskisi gibi aynen yine beni eleştiriyor ama ben eskisi gibi etkilenmiyorum çünkü biliyorum ki onlarında bazı nedenlerden dolayı böyle oldular artık onları suçlamıyorum diye ifade etti. On ikinci oturum, gelecek hafta son seans olduğu için bu seansta danışanı bitirmeye hazır hale getirmeye çalışıldı. Danışan önceki haftalarda hayır diyebildiğini ama şimdi çok daha rahat bir şekilde hayır diyebildiğini dile getirdi. Hayattaki amacının iyi bir insan/kul ve meslek erbabı olduğu ifade etti. Son oturum, danışanın ilk haftalarda çokça acaba iyi olur muyum? Sorunu sormasının nedeninin inanmadığından olduğunu söylemiştir. Ama şu

anda aynı sorunlar devam etmesine rağmen iyi hissettiğini belirtti. Sonrasında ölçekler uygulanarak altı hafta sonra tekrar görüşmek niyetiyle süreç bitirildi.

D5 Danışanın Müdahale Süreci Özeti

Birinci oturumda, psikoeğitim sürecinden başlanılmıştır. Psikoeğitim kapsamında logoterapi hakkında genel bilgiler verilmiştir. Sonrasında an ‘da kalma egzersizi yapılmıştır. Danışanın anlam krizlerini öğrenmek için hayat hikayesi dinlenmiştir. Aslında her zaman kötü ve mutsuz hissettiğini ancak yakın zamanda önceden sevdiği birisinin yakında evleniyor olması son dönemlerde tetikleyici olduğu gözlemlenmiştir. Danışan, kimsenin kendisini anlamadığını seans sürecinde defalarca dillendirmiştir. İkinci oturumda “anlam krizini neden çözememiş?” odaklanıldı. Kendisini güçsüz ve tükenmiş hissettiğini ifade etti. Ayrıca eskisi gibi aileyi de özlemediğini oysa önceden aileye çok bağlı olduğunu dile getirmiştir. Aile evinin kırsal bir yerde olduğu dolayısıyla aile içi ilişkilerin çok iç içe olduğunu bu durumun yaşadığı sorunların temel kayanlardan biri olarak anlatmıştır. Üçüncü oturumda, danışanın değerleri ele alınmıştır. İlk etapta değerlerine dair aklına bir şey gelmediğini ifade etti. Ancak uzun bir sessizlikten sonra ailesinin önemli bir hayatında önemli bir yer tuttuğu ifade etmiştir. Ayrıca din ve eğitimin kendisi için önemli bir değer olduğunu aktarmıştır. Dördüncü oturumda, geçen hafta belirlenen anlam kaynaklarıyla ilişki kurulmuştur. Oturumda yönlendirilmiş imgelem tekniğiyle çocukluğunda ailesiyle yaşadığı anı anlatmıştır. Sonrasında seans boyunca hissettiği duyguları konuşuldu. Genellikle olumlu ve huzurlu duyguları hissettiğini ifade etti. Beşinci oturumda, danışanın güçlü yanları ele alındı. Kitap okumayı çok sevdiğini ve insanlarla iletişiminin iyi olduğunu bu yönlerinin kendisi için güçlü yönlerinin olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca diğer insanlara oranla farkındalık duygusunun olduğunu dile getirdi. Ayrıca bu hafta içinde amcasıyla yaşadığı bir sorunu konuşmak istediğini bunun üzerine yönlendirilmiş imgelem ile danışan ve amcası yüzleştirilmiştir. Ödev olarak, farkında olmak ne anlama geldiğini ve sana ne kattığına dair en az bir sayfa yazmasını istenildi. Altıncı oturumda, farkındalığın hem olumlu hem olumsuz olduğu ifade etti. Olumsuz yanının herşeyi gereksiz ince ve düşündüğünü bu durumun kendisini çok yorduğunu farkındalığın olumlu tarafı ise sorumlulukların farkında olduğunu söylemiştir. Bunun yanı sıra oturumda sorunları ile arasına mesafe koyma teması işlendi. Kişi bu bağlamda aslında farkındalık duygusunun olması bu konuda kendisini avantajlı hissettiğini belirtmiştir. Yedinci oturumda, “kötü kaderden ne öğrendin?” ne öğrendin teması ele alındı. Danışan aslında geriye dönüp baktığında çok şey öğrendiğini ve bu kötü kaderin kendini güçlü kıldığını ifade etmiştir. Kendisinin ideal ve güçlü hayallere sahip olması ve bu idealleri ve hayalleri gerçekleştirmek için bu kadar çalışmamın sebebi yaşadığım kötü kader olarak ifade etmiştir. Sekizinci oturumda, seansın hemen başında ilginç şeyler yaşadığını ifade etti. Önceden insanlara hayır diyemediğini hep fedakâr olmam gerekiyor olmasına rağmen bu hafta içinde fark etmeden ve zorlamadan birkaç kişiye hayır dediğini ifade etti. Öncede asla böyle bir şey yapamadığını çünkü acaba o bana kırıldı mı? diye kendimi yerdim diye dile getirdi. Ödev olarak haftaya hayatın anlamın ne olduğu diye yazması istenildi. Dokuzuncu oturumda, geçen hafta verilen ödev konuşuldu. Danışanın geçmişini anlamlandırma yoluna gittiğini dolayısıyla da anlam şemasının genişlediği görüldü. Hayat bana öğretti ve daha öğretecek korkmamam gerekiyor ve her zaman mücadele etmem gerektiği fark ettiğini söylemiştir. Onuncu oturumda, danışanın değişimin tutumu konuşuldu. Danışan önceden herhangi bir olayda tamamen kendini suçladığını ama artık öyle olmadığını dile getirdi. Danışanı bitirmeye hazırlandı. Sonrasında ölçekler uygulanarak altı hafta sonra tekrar görüşmek niyetiyle süreç bitirildi.

D6 Danışanın Müdahale Süreci Özeti

Birinci oturumda, psikoeğitim sürecinden başlanılmıştır. Psikoeğitim kapsamında logoterapi hakkında genel bilgiler verilmiştir. Sonrasında an'da kalma egzersizi yapılmıştır. Danışanın anlam krizlerini öğrenmek için hayat hikayesi dinlenmiştir. Danışan daha önce iki defa intihar girişiminde bulunduğunu ifade etmiştir. Hayatta çok mutsuz olduğunu tamamen herşeyi spontane yaşadığını hayattan hiçbir beklentisinin kalmadığını ifade etmiştir. İkinci oturumda, anlam krizlerinde ben-sen ilişkisi ele alındı. Danışan, kimseye hayır diyemediğini diğer insanların istekleri her zaman kendisi için öncelikli olduğunu ifade etti. Danışan, kimseye hayır diyememeyi açarak cinsel olarak da geçerli olduğunu ifade etti. Hiçbir erkeğe hayır diyemediğini bu yüzden dolayı kullanıldığını farkında olduğunu ama buna rağmen kimseye hayır diyemediğini vurgulamıştır. Örnek vererek geçen ay bir gün içinde üç kişiyle birlikte olduğunu dile getirdi. Erkeklerin tek dertlerinin cinsellik olduğunu iddia etmesine rağmen peki neden böyle yapıyorsun? İlişki esnasında erkeklerin gerçekten sevdiğini hissettiğim için diye ifade etmiştir. Üçüncü oturumda, danışan öteki ile ilişkisi ele alındı. Danışanın aile ilişkisinde en çok vefat eden babasını özlediğini diğer aile üyeleriyle ilişkinin iyi olmadığı belirtmiştir. Sebebi ise ailesinin kendisini anlamadığını çok muhafazakâr olduklarını belirtmiştir. Danışanın yönlendirilmiş imgeleme babasıyla ilgili aklında olan net imgeye gidilmiş. Baba odun sobasının yanında Kur'an okurken babasının dizine uzandığını söylemiştir. Ama o günlerin asla tekrar olmayacağını yalnız hissettiğini alkol bağımlılığını da bundan kaynaklandığını söylemiştir. Dördüncü oturumda, danışan daha önce hiç konuşmadığı bir konuyu konuşmak istediğini söyleyerek geçmişte tacize uğradığını dile getirdi. Bu durumun kendisini çok etkilediğini sonradan kendisinin çocukları taciz etmeye başladığını ve bundan dolayı kendinden çok utandığını ifade etmiştir. Beşinci oturumda, danışanın güçlü ve elde kalan kaynakları teması ele alınmıştır. Danışanın kendisi için en güçlü ve değer din olduğunu belirtmiştir. Önceden dini gereklilikleri yaptığım için daha mutlu olduğunu ayrıca en büyük abisiyle ilişkisinin iyi olduğu diğer abi ve ablalarına nispeten daha anlayışlı olduğunu ifade etmiştir. Gelecek hafta ödev olarak insanın anlam arayışı kitabı olarak belirlendi. Altıncı oturumda, insanın anlam arayışı kitabı ele alındı. Kitabı çok beğendiğini ifade etti. Kitaptan ne öğrenildiği soruldu. Danışan, ruhsal sorunların temel nedeni anlamsızlık olduğunu dile getirerek kendisinin sorunun anlamsızlık olduğunu daha sonra ise aslında anlaması değil de ne yapacağını bilememe olarak değiştirdi. Ödev olarak gelecek hafta senin hayatının anlamı ve amacı ne? Yedinci oturumda, yazdığı hayatının anlamı ne? başlığını okudu. Hayatın anlamında iyi bir kul olmak bunun için en kısa sürede alkolü ve diğer kötü alışkanlıkları bırakması gerektiğini sonradan ise evlenmek ve çocuklarına iyi bir anne olmak olarak değerlendirdi. İyi bir anne nasıl olur? Sorusuna çocuklarını eğiten, onları dinleyen ve iyi yetiştiren olarak ifade etmiştir. Böylelikle anlam kaynaklarıyla ilişki kurulmuştur. Sekizinci oturumda, bu kötü kaderden/yaşadığın sorundan ne öğrendin? üzerine konuşuldu. Yaşadığı sorundan öğrendim en önemli şeyin nedensiz böyle olmadığımı ve aradığım şeyin aslında anlam olduğunu ama bunu fark etmediği için hep başkalarından dilendiğini ve alkol bağımlısı olduğunu dile getirdi. Dokuzuncu oturumda, seansın hemen başında artık hayır diyebildiğini ifade ederek hafta içi bir erkeğin akşam davet etmesine rağmen işim var diyerek gitmediğini belirtti. Bu hayır ne hissettirdi sana sorusuna uzun zamandır böyle güçlü hissetmemiştim dedi. Sadece arkadaşın alaylı bir şekilde sen çok değişmişin demesi biraz canımı sıktı diye ifade etti. Sebebi ise bilmiyorum sadece alay edilmeye karşı bir korkum var diye aktardı. Gelecek hafta için hayatını hikayeleştirme ödevi verildi. Onuncu oturumda, verilen ödev ve sorumluluklar konuları ele alındı. Hayatını bir bütün olarak yazması bende bütünlük hissi uyandırdı diye belirtti. Ayrıca sorumluluk ise en kısa sürede alkolü bırakarak namaza başlaması ve bir an önce dersleri geçerek okuldan mezun olmak diye ifade etti. Son oturumda, danışanı terapi

sürecini sonlandırma sürecine girildi. Danışanın sorunlarının devam ettiği ama önceden farklı olarak ne yapacağını bildiği ve değişim noktasında kendini güçlü hissettiğini belirtti. Sonrasında ölçekler uygulanarak altı hafta sonra tekrar görüşmek niyetiyle süreç bitirildi.





EK6: İNTİHAL RAPORU

Doktora Tezi

ORJİNALLİK RAPORU

%11

BENZERLİK ENDEKSİ

%10

İNTERNET KAYNAKLARI

%4

YAYINLAR

%6

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

vs1.doczz.it

İnternet Kaynağı

%1

2

www.ulusaltezmerkezi.net

İnternet Kaynağı

%1

3

Submitted to Recep Tayyip Erdogan University

Öğrenci Ödevi

%1

4

Submitted to Üsküdar Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

%1

5

9lib.net

İnternet Kaynağı

%1

6

Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

%1

7

lee.yalova.edu.tr

İnternet Kaynağı

%1

8

hdl.handle.net

İnternet Kaynağı

<%1

9

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

<%1

←

↻

⊖

⊕

%67,5

📄

🔍

📁

📧

📌

📎

📏



EK7: ETİK KURUL İZNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/08/2020-E.14897



T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı :92342550/730.08.03/
Konu :Anket Hak.

Sayın Arş. Gör. Metin ERDEM

Bingöl Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Arş.Gör Metin ERDEM ve Yalova Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç Dr. Bedrettin KESGİN'in tarafından Kurulumuza sunulan "İntihar Olasılığı Olan Bireylerde Hayatın Anlamı ve Logoterapinin Etkililiği" isimli anket çalışması Kurulumuz tarafından etik yönden değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda; söz konusu anket çalışmasının Üniversitemiz Etik Kurul Yönergesi ilkeleri çerçevesinde değerlendirilmiş ve araştırma etiği açısından "UYGUN OLDUĞUNA" oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet ÇİFTÇİ
Kurul Başkanı

Prof. Dr. İbrahim Yasin
ERDOĞAN
Üye

Prof. Dr. Lütü BEHÇET
Üye

Prof. Dr. Ramazan MERAL
Üye

Prof. Dr. Sait PATİR
Üye

Prof. Dr. Turgay ŞENGÜL
Üye

Prof. Dr. Erdal
KAYGUSUZUOĞLU
Üye

Arş. Gör. Fatma ARVAS
Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Bingöl Üniversitesi Rektörlüğü Selahaddin-i Eyyübi Mah. Aydınlık Cad. No:1 BİNGÖL/TÜRKİYE
Tel:0426 216 00 12-13-14-15 Faks:0426 215 10 20
E-Posta :basinyayin@bingol.edu.tr Elektronik Ağ :www.bingol.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



EK8: LOGOTERAPİ SERTİFİKASI





EK9: ANAMNEZ

Danışanın Adı:

Rapor Tarihi:

Danışanın Yaşı:

Danışanın Cinsiyeti:

1) Danışanın Kişisel Tarihi

- a) Kendinizden bahsedebilir misiniz (erken dönem yaşantıları, tüm eğitim süreci, fiziksel, karakter, huy, mizaç)?



- b) Anne-baba ve ailenin diğer kişilerini nasıl tanımlarsınız? (Onlarla ilk tanıştığınız sahneyi anlatabilir misin?)

- c) Gelecek planlarınız nelerdir (Hayal kurar mısınız? Kısa dönem gerçekleştirmek istediğiniz amaçlar var mı?

2) Danışanın Yaşadığı Sorunu Tanımlama

a) Yaşadığınız sorunu tanımlayabilir misiniz?

b) Yaşadığınız sorunun etkileri anlatabilir misiniz?

c) İntihar veya kendini yaralama hiç düşündünüz mü?

d) Bağımlılıklarınız var mı?

e) Sorununu etkileyen sosyal nedenlerden bahsedebilir misiniz?

3) Danışanın Farkındalığı

a) Güçlü yönlerinizden bahsedebilir misiniz?

b) Zayıf yönlerinizden bahsedebilir misiniz?

4) Varoluşsal Sorunlar

a) Sizce ölüm ne demektir?

b) Sizce özgürlük/Sorumluluk ne demektir?

c) Yalnız olmak ne demektir?

d) Sizce anlam ne demektir (Sizce herkesin bir anlamı var mıdır? Sizin hayatınızın anlamı var mıdır?)?

5) Ek Bilgiler





EK10: ÖZGEÇMİŞ

Lisans eğitimini Yalova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü'nde 2014, aynı Üniversite'de Yüksek Lisans eğitimini Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Bölümü'nde 2017 yılında tamamladı. Aynı Üniversitede 2022 yılında Doktora eğitimini tamamladı. 2015 yılından itibaren Bingöl Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde Araştırma Görevlisi olarak görevine devam etmektedir. Ayrıca BÜKSAM bünyesinde bireysel danışmanlık yapmaktadır.

YAYINLAR

- Apak, E , Yılkan, İ , Erdem, M . (2017). Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencileri İle Fen Bilimleri Öğrencilerinin Diğerkâmlık Düzeylerinin Karşılaştırılması Bingöl Üniversitesi Örneği. Akademik Matbuat, 1 (1), 75-87.
- Apak, E., Yılkan, İ., Erdem, M. (2017), Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencileri ile Fen Bilimleri Öğrencilerinin Diğerkamlık Düzeylerinin Karşılaştırılması: Bingöl Üniversitesi Örneği. Uluslararası Sosyal Hizmet Kongresi. Ankara.
- Apak, H ve Erdem, M (2019). Hastanede Çalışan Sosyal Çalışmacı ve Manevi Destek Personeli Arasındaki İşbirliği: Sorunlar ve Öneriler. İçinde Sağlık Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik. Ed. Ali Ayten, Halil ekşi, Mahmut Zengin ve Nuri Tınaz. Dem Yayınları. İstanbul.
- Apak, H. ve Erdem, M. (2018), Hastanede Çalışan Sosyal Çalışmacı ve Manevi Destek Personeli Arasındaki İşbirliği: Sorunlar ve Öneriler. II. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, İstanbul
- Apak, H., & Erdem, M. (2019). Metaphors Regarding Social Work Concept And Spirituality. Social Sciences, 14(1), 21-37.
- Erdem M. ve Kesgin B. (2019). İntihar Müdahalesinde Logoterapiyi Düşünmek. Sosyal Hizmet Sempozyumu 2019: Evrensel Değerler Işığında Sosyal Hizmet Uygulamalarında Çağı Yakalamak. 25-27 Ekim Ankara.
- Erdem, M , Kesgin, B . (2017). Manevi Destek Uygulayıcılarının Manevi Destek Hizmetlerine İlişkin Görüşleri. Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7 (15), 124-140.
- Erdem, M (2020). Logoterapi ve Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet. İçinde Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet. Ed. Hıdır Apak ve Muhammet Cevat Acar. Grafiker Yayınları. Ankara.
- Erdem, M. ve Kesgin, B. (2018), Türkiye'de Manevi Destek Hizmetlerinin Kurumsallaşması. I. Uluslararası İKSAD Sosyal Bilimler Kongresi. Mardin.
- Kesgin, B , Erdem, M . (2018). Türkiye'de Manevi Destek Hizmetlerinin Kurumsallaşması. Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8 (16), 69-92. Doi: 10.29029/Busbed.426280.