



T.C.
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**KİL ALANI TERAPİSİ'NDE DOKUNSAL ve SÖZEL
DENEYİMİN AÇIKLAYICI FENOMENOLOJİK
ANALİZİ: TIBBİ OLARAK AÇIKLANAMAYAN
BELİRTİLER ÇALIŞMA GRUBUYLA BOYLAMSAL
BİR NİTEL ARAŞTIRMA**

Doktora Tezi

Tezi Hazırlayan
SABA BAŞOĞLU YAVUZ

İstanbul, 2023



T.C.
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**KİL ALANI TERAPİSİ'NDE DOKUNSAI ve SÖZEL
DENEYİMİN AÇIKLAYICI FENOMENOLOJİK
ANALİZİ: TIBBİ OLARAK AÇIKLANAMAYAN
BELİRTİLER ÇALIŞMA GRUBUYLA BOYLAMSAL
BİR NİTEL ARAŞTIRMA**

Doktora Tezi

Tezi Hazırlayan
SABA BAŞOĞLU YAVUZ
20192003054
0000-0002-6727-9398

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Serhat YÜKSEL

İstanbul, 2023

YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum “Kil Alanı Terapisi’nde Dokunsal ve Sözel Deneyimin Açıklayıcı Fenomenolojik Analizi: Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler Çalışma Grubu ile Boylamsal Bir Nitel Araştırma” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 04.07.2023

Saba BAŞOĞLU YAVUZ

	DOKTORA TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	<i>Doküman No</i>	FR.1.46
		<i>Yürürlük Tarihi</i>	1.11.2017
		<i>Revizyon Tarihi</i>	4.12.2020
		<i>Revizyon No</i>	2
		<i>Sayfa</i>	1 / 1

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Tarih : .04/07/2023

Anabilim Dalı : Klinik Psikoloji

Öğrencinin Adı Soyadı : Saba Başoğlu Yavuz

Öğrenci No : 20192003054

Tez Danışmanının Adı Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi Serhat Yüksel

İkinci Tez Danışmanının Adı Soyadı :

Tezin Başlığı : Kil Alanı Terapisi'nde Dokunsal ve Sözel Deneyimin
Açıklayıcı Fenomenolojik Analizi: Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler Çalışma Grubu le
Boylamsal bir Nitel Çalışma

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin 44.Maddesi uyarınca
yapılan değerlendirmeler sonunda;



**tezin kabul
edilmesine**
oy birliği / ~~oy çokluğu~~ ile karar verilmiştir. Gereği için arz olunur.

**tezde düzeltme
verilmesine**

**tezin
reddedilmesine**

Danışman Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Anabilim Dalı Başkanı Onayı:

Doğuş Üniversitesi ("Üniversite") olarak kişisel verilerinizin güvenliği hakkında azami hassasiyet göstermekteyiz. Üniversite olarak, Üniversite ile ilişkili tüm şahıslara ait her türlü kişisel verinin 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ("KVKK K.")'na uygun olarak işlenmesine ve gizliliğinin sağlanmasına büyük önem vermekteyiz. Anayasa m.20/3 ile tanınan "kişisel verilerinizin korunmasını isteme" hakkınızın bilincinde olarak, KVKK K. kapsamında tanımlı "Veri Sorumlusu" sıfatıyla, kişisel verilerinizi mevzuata uygun şekilde işlemekteyiz. Daha geniş açıklama için Doğuş Üniversitesi <https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

As Doğuş University ("University"), we show maximum sensitivity about the security of your personal data. As a university, we attach great importance to the processing and confidentiality of all personal data of all individuals associated with the University in accordance with the Law No. 6698 on Protection of Personal Data ("KVKK K."). Being aware of your right to "ask for the protection of your personal data" recognized by the constitution article 20/3, as "Data Controller" defined within the scope of KVKK K., we process your personal data in accordance with the legislation. For a broader explanation you can visit <https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

hakkımızda: about us kişisel-verilerin-korunmasi: protection of personal data

(Form No: FR-001, Revizyon Tarihi: 30.09.2016, Revizyon No:00)

Adı ve Soyadı : Saba BAŞOĞLU YAVUZ
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Serhat YÜKSEL
Türü ve Tarihi : Doktora / 04.07.2023
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Boylamsal yorumlayıcı fenomenolojik analiz, Kil Alanı
Terapisi, dışavurumcu sanat psikoterapisi, tıbbi olarak
açıklanamayan belirtiler, haptik algı

ÖZET

KİL ALANI TERAPİSİ'NDE DOKUNSA VE SÖZEL DENEYİMİN AÇIKLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZİ: TIBBİ OLARAK AÇIKLANAMAYAN BELİRTİLER ÇALIŞMA GRUBU İLE BOYLAMSAL BİR NİTEL ARAŞTIRMA

Kil Alanı Terapisi, ellerin malzemelerle ne yaptığından ziyade nasıl bir ilişki kurduğuna ve haptik algıya odaklanan bir sensorimotor sanat psikoterapisidir. Özellikle Avrupa ve Avustralya'da uzun süredir etkin bir şekilde uygulanmasına rağmen, Kil Alanı Terapisi ile ilgili çok az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmanın gayesi, Boylamsal Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemini kullanarak, Kil Alanı Terapisi'nde katılımcıların dokunsal ve sözel deneyimlerinin değişim sürecini derinlemesine bir şekilde incelemektir. Bu tez, Kil Alanı Terapisi ile ilgili ilk fenomenolojik çalışma, aynı zamanda dokunma ve sözü iki fenomen olarak ele alarak bir psikoterapi sürecinde nasıl yaşandığını ve anlam dünyasının nasıl kurgulandığını inceleyen ilk niteliksel araştırma olabilir. Araştırma grubu, Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtileri (TOAB) olan 25- 45 yaş arasındaki, beş Kil Alanı Terapisi danışanından oluşmaktadır. Veriler, her katılımcının ilk ve on ikinci Kil Alanı Terapisi seansı sonrasında gerçekleştirilen, toplam on yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakatın ses kayıtlarından elde edilmiştir. Ses kayıtlarının yazı dökümlerinin sekiz aşamalı boylamsal fenomenolojik analizinde bütün sürecin farklı yönlerini gösteren beş üst tema ortaya çıkmıştır. Bulgular, her üst temanın sürece özgü aşamalarına işaret eden alt temalarla detaylandırılmış ve katılımcılardan alıntılarla desteklenmiş; tartışmalarda, klinik psikoloji ve fenomenolojik felsefe ile bir diyalog içine girerek yeniden yorumlanmıştır. Bu araştırma, katılımcıların Kil Alanı Terapisi'ndeki dokunsal ilişki ile söze gelmeyen psikolojik dünyalarıyla bağlantı kurabildikleri; ellerinin keşfettiği olasılıklarla, sözün yeni olasılıklarının ortaya çıktığı; dokunma ve sözün farklılıklarının zamanla birbirini tamamlayarak anlam dünyalarının yeniden kurgulandığı; belirtilerine kendilerine özgü ve detaylı açıklamalar yapabildikleri ve TOAB şikayetlerinin günlük hayatlarında da belirgin bir şekilde azaldığı süreci detaylı bir şekilde göstermektedir.

Name and Surname : Saba BAŞOĞLU YAVUZ
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Serhat YÜKSEL
Degree and Date : Doctorate/ 04.07.2023
Major : Clinical Psychology
Key Words : Longitudinal interpretative phenomenological analysis, Clay Field Therapy, expressive art therapy, medically unexplained symptoms, haptic perception

ABSTRACT

AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF THE HAPTIC AND VERBAL EXPERIENCES AT THE CLAY FIELD THERAPY: A LONGITUDINAL QUALITATIVE STUDY WITH THE RESEARCH GROUP OF MEDICALLY UNEXPLAINED SYMPTOMS

Clay Field Therapy is a sensorimotor art psychotherapy that focuses on haptic perception and how hands relate to the materials rather than what they do with them. There has been small number of systematic research on the Clay Field Therapy while it has been practiced effectively for a long time, especially in Europe and Australia. The study presented here seems to be first qualitative research that examines how touch and speech are experienced in a psychotherapy process and how the participant's *lifeworld* is influenced by these two phenomena. This study can also be the first phenomenological investigation of the Clay Field Therapy. It employs Longitudinal Interpretative Phenomenological Analysis in order to engage in a deeper examination of the dynamic interplay between haptic and verbal experiences at the Clay Field and to explore how the participants attempt to make sense of the therapeutic process. The research participants are 25- 45 years old, five Clay Field Therapy clients who are suffering from Medically Unexplained Symptoms (MUS). Data collection was designed in the form of a semi-structured, one-to-one, in-depth interview, which conducted right after the participants' first and twelfth Clay Field Therapy sessions. The manuscripts made of the interviews' voice records and were served as the raw data for the study. Five superordinate themes emerged from the eight-staged longitudinal phenomenological analysis of the transcripts. The superordinate themes represents five interrelated dimensions of changes across time and the subordinate themes presents the milestones of them. The findings were demonstrated by multiple quotes from the participants and, discussed by engaging in a dialog with clinical psychology and phenomenological philosophy. This research presents a detailed illustration of the Clay Field Therapy process that the haptic experiments allows the participants to connect with the non- verbal or preverbal psychological content, and the discover of the possibilities of hands at the Clay Field can turn into the appearance anew possibilities of the words. The findings suggest that the distinction between the verbal and haptic expression gradually became

complementary for each other, so the participants created an authentic language that allows them to unfold the meaning of their *lifeworld* and, to make their own detailed explanations of the symptoms they lived. The longitudinal phenomenological analysis of the changes in the spanning time also shows that the participants live significantly less MUS in their everyday life.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZET

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR	vi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KİL ALANI TERAPİSİ VE TIBBİ OLARAK AÇIKLANAMAYAN BELİRTİLER

1.1. Kıl Alanı: Bir Sensorimotor Sanat Psikoterapisi	5
1.1.1. Kıl Alanı Malzemeleri	8
1.1.2. Ellerin Rehberliğine Güvenmek	12
1.1.3. Yaratıcı Yıkım	19
1.1.4. Gestalt Formasyonunun Aşamaları	23
1.1.5. Kıl Alanı'nda Üç Haptik Duyu.....	24
1.1.6. Kıl Alanı'nda Dokuz Konum	26
1.1.7. Kıl Alanı'nda Travma Bilgisi ve Sensorimotor Yaklaşım	27
1.2. Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler.....	32

İKİNCİ BÖLÜM

KİL ALANI TERAPİSİ'NDE ve NİTELİKSEL YÖNTEMBİLİMDE FENOMENOLOJİK TAVIR

2.1. Klinik Psikolojide Fenomenoloji Kavramı	35
2.1.1. Klinik Psikolojide Felsefeye Geri Dönmek.....	35
2.2. Fenomenolojik Psikolojinin Üç Temel Felsefi Prensibi	38
2.2.1. Fenomenoloji.....	39

2.2.1.1. Husserl'in Öz Fenomenolojisi ve Fenomenolojik Psikolojisi	39
2.2.1.2. Heidegger'in Fenomenolojisinde Söz ve <i>Dasein</i>	46
2.2.1.3. Sartre'ın Varoluşçu Fenomenolojisinde Hiçlik ve Bedensel Konum	50
2.2.1.4. Merleau-Ponty'nin Varoluşçu Fenomenolojisi ve Bedensel Varlık ..	52
2.2.1.5. Kil Alanı Terapisi ve Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz İçin Fenomenoloji.....	57
2.2.2. Hermeneutik	62
2.2.2.1. Schleiermacher ve Psikolojik Hermeneutik.....	64
2.2.2.2. Heidegger ve Hermeneutik Döngüde Söz- Anlam- Yorum.....	65
2.2.2.3. Gadamer ve Tarihsel Bilinç	68
2.2.2.4. Psikoterapide Söz ve Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz İçin Hermeneutik	72
2.2.3. İdiyografi	76
2.3. Fenomenolojik Felsefede Ten, Dokunma ve Eller.....	77
2.3.1. Husserl'in Öz Fenomenolojisinde Beden Meselesi ve Dokunma	77
2.3.2. Merleau -Ponty'nin Dokunma ve Algının Fenomenolojisi- Varlığın Teni.....	79
2.3.3. Kil Alanı Terapisi ve Niteliksel Psikolojide Dokunmanın Fenomenolojisi	84

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Psikolojide Niteliksel Paradigma ve Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz.....	87
3.1.1. Geçerlilik ve Yeterlilik	89
3.1.2. Boylamsal Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz	90
3.2. Katılımcı Grubu	92
3.2.1. Katılımcıların Özellikleri.....	93
3.2.2. İşlem ve Etik İlkeler Uygunluk.....	97
3.3. Verilerin Toplanması	99
3.3.1. Veri Toplama Araçları.....	101
3.3.2. Araştırmacının Rolü	105
3.4. Verilerin Analizi.....	108

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR ve TARTIŞMA

4.1. Bulgular.....	114
4.1.1. Düşünsel Dünyadan Tensel Dünyanın Keşfine Doğru.....	118
4.1.2. Ellerin Olasılıklarının Keşfinden Sözün Olasılıklarına Doğru.....	131
4.1.3. Kendi ve Dünya ile İlişkide Çatışmadan Uyuma Parçalardan Bütüne Doğru.....	146
4.1.4. Kil Alanı'ndaki İntersübjektif İlişkide Konumlanmanın ve Yönelimin Değişimi	162
4.1.5. Tıbbi Olarak Açıklanamayanın Özgün Olarak Açıklanabilmesi.....	175
4.2. Tartışma.....	187
SONUÇ	210
KAYNAKÇA.....	214
EKLER	
Ek 1. Katılımcı Bilgi ve Onam Formu.....	226
Ek 2. Mülakat Planı ve Soru Taslağı	227
Ek 3. Bulgulardaki Alt Temaların Katılımcılardan Alıntılar ve Anahtar Kelimeleri Gösteren Detaylı Tablolar	231

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri.....	95
Tablo 2. Katılımcıların Sözel, Bedensel ve Sanatsal Terapötik Deneyimleri.....	95
Tablo 3. Katılımcıların TOAB Kapsamındaki Belirtileri.....	96
Tablo 4. Mülakatta Kullanılan Soruların Özellikleri ve Örnekleri	104
Tablo 5. Veri Analizi Aşamaları ve Analiz İşlemleri.....	110
Tablo 6. Düşünsel Dünyadan Tensel Dünyanın Keşfine Doğru: Alt temalar ve Katılımcılar	119
Tablo 7. Ellerin Olasılıklarının Keşfinden Sözün Olasılıklarına Doğru: Alt Temalar ve Katılımcılar	131
Tablo 8. Kendi ve Dünya ile İlişkide Çatışmadan Uyuma-Parçalardan Bütüne Doğru: Alt Temalar ve Katılımcılar.....	147
Tablo 9. Kil Alanı'ndaki İntersübjektif İlişkide Konumlanmanın ve Yönelimin Değişimi: Alt Temaları ve Katılımcılar	163
Tablo 10. Tıbbi Olarak Açıklanamayanın Özgün Olarak Açıklanabilmesi: Alt Temalar ve Katılımcılar	176

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. Gestalt Formasyonunun Aşamaları	23
Şekil 2. Üst Temalar ve Alt Temaların Oluşturduğu İlişkisel Evren.....	115



KISALTMALAR

AFA	: Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz
BAFA	: Boylamsal Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz
DSM 5	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
TOAB	: Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler



GİRİŞ

Bu tezde Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtileri olan katılımcıların, Kil Alanı Terapisi'nde elleriyle kurdukları dokunsal ilişkiyi ve bedensel deneyimlerini nasıl anlamlandırdıkları; kendi sözlerini ve sözel etkileşimlerini nasıl yorumladıkları konu edilmiştir. Bu bağlamda derinlemesine bir analiz yaparak, bireye özgü anlam dünyasının terapi sürecindeki değişimleri ya da dönüşümleri ve aynı zamanda bireyler arası benzerlikleri ya da farklılıkları ortaya koyabilmektir.

Araştırma Problemi

Kil Alanı Terapisi, taktil duyu ve haptik algıya odaklı bir dışavurumcu ve sensorimotor sanat psikoterapisidir. Bununla birlikte, haptik algı üzerine alan yazında genellikle, biyolojik ya da nörobilimsel paradigmaya bağlı çalışmaların, hayvanlar üzerine yapılan deneylerin, psikofizyolojik araştırmaların ve bugün yapay gerçeklik ve diğer teknolojik gelişimlere dair kaynakların hakim olduğu görülmektedir. Klinik araştırmalar ise dermatolojik hastalıklar, psikosomatik bozukluklar, madde kullanımı, beslenme bozukluğu, aleksitimi gibi patoloji odaklı, ilintisel ve nicel çalışmalar üzerine yoğunlaşmıştır (Calsius ve diğerleri, 2016; Grunwald, 2008; Mercan ve Altunay, 2006). Ancak, tenin içindeki “ben”in öznel yaşantısı gizemini korumaya devam etmektedir.

Öte yandan, Psikanalitik Kuram'da beden egosu merkezi bir rol oynamakta, özellikle Nesne İlişkileri Kuramı'nda, temasın bağlanma ile ilişkisi, dokunan ve dokunulan bireyin intrapsişik ve etkileşimsel dünyası ve söz öncesi yaşantının bedensel konumu, söze dönüşmeyen yarattığı dehşet üzerinde önemle durmuştur (Anzieu, 2005; Bion, 2014, 2020; Freud, 1968; Katz, 2008; Klein, 2016; Vanderwees, 2020; Vicea, 2019; Winnicott, 2017). Bununla birlikte, seansta söz öncesi, rüyalar, şakalar, dil sürçmeleri gibi yine sözel materyallerle çalışılmakta ve tensel ya da bedensel yaşantı zengin psikanalitik metapsikolojinin çatısı altında anlaşılmaya çalışılmakta; ancak, sadece şu an ve burada gerçekleşebilen dokunma ve dokunulma eylemi seans odasının dışında kalmaktadır.

Sensorimotor terapiler ise, seansa başvuran kişileri, nörobilimsel ve psikofizyolojik temellere dayanan travma bilgisine dayalı bir beden odaklı terapidir. Sensorimotor terapiler ve sanat terapileri, uzun süredir psikoterapi alanına hakim olan konuşmaya alternatif olarak bedeni ve sanatsal dışavurumu getirmiş, özellikle son yirmi yıldır oldukça popüler hale gelmişlerdir (Hinz, 2009; Elbrecht, 2012; Grant, 2017). Bu yeni yaklaşımlar, terapi odasındaki bedenin varlığına dair hatırı sayılır katkılar sunmakla birlikte, bu sefer de sözel ifadeye sınırlı bir alan tanımaktadır.

Kil Alanı Terapisi çok çeşitli kuramsal ve felsefi kaynaklar üzerine inşa edilmiştir. Bu bağlamda, seansta cereyan edenler, terapistin gözünden ve terapinin kuramsal temelleri çerçevesinde yorumlanmakta; ancak fenomenin yani Kil Alanı'nı bizzat deneyimleyen kişinin dokunsal ve sözel deneyimi ile ilgili nasıl bir anlam kurduğu hakkında yeterli bilgi bulunmamaktadır.

Bu araştırmanın gayesi ise, sözü- bedeni birbirinden ayırmaksızın, kişiye ve bağlama özgü deneyime dolaysız bir şekilde şahit olabilmek; kuramları parantez içine alıp, fenomen ile aradaki mesafeyi azaltarak, derinlemesine bir şekilde anlayabilmektir. Dolayısıyla, Boylamsal Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemi (BAFA) kullanılarak, bir nitel araştırma gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Sorusu

Rölativist paradigmaya dayanan nitel analizin odağı, araştırmacının varsayımının sınanması ya da desteklenmesi değil, bir yaşantının derinlemesine keşfedilmesi ve anlaşılmasıdır. Dolayısıyla, BAFA yöntemi ile yapılan çalışmalarda herhangi bir hipotez sunulmaz, onun yerine açık uçlu bir araştırma sorusu bulunur (Arkonaç, 1999, 2017; Cooper ve White, 2012; McCoy, 2017; Smith, Flowers ve Larkin, 2009).

Bu tezin yola çıktığı araştırma sorusu ise şöyledir: “Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtileri olan katılımcıların Kil Alanı'ndaki dokunsal ve sözel deneyimleri ile terapi sürecindeki anlam dünyaları nasıl bir değişiklik gösteriyor; Kil Alanı Terapisi'ndeki yaşantının bireye özgü dinamikleri nasıl bir farklılık ve benzerlik sergiliyor?”.

Tezin Kapsamı ve Sınırlılıkları

Kil Alanı Terapisi'nin etkililiği ya da dokunmanın psikofizyolojisi ve nöropsikolojisi bu tezin kapsamının dışında kalmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar genellenebilir bilgiler sunmamaktadır. Bu sınırlılık ise, öznel olan ile ilgilenen fenomenolojik yaklaşımın ve nitel analiz yönteminin epistemolojik gereğidir (Arkonaç, 1999, 2017; Cooper ve White, 2012; McCoy, 2017; Smith ve diğerleri, 2009).

Tezin Önemi

Bu tezin farklı alanlarda kuramsal katkıları olacağı düşünülmektedir. Bunlardan ilki Kil Alanı Terapisi ve yakın ilişkide olduğu sensorimotor terapiler ile sanat terapileridir. Zira, dünyanın farklı bölgelerinde Kil Alanı Terapisi'ni geliştirmeye gönül vermiş terapistler ve uluslararası kurumlar bulunmasına rağmen, yayınlanan çok sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. İkincisi ise, sözün de bir fenomen olarak ele alınmasının başta konuşma ile gerçekleşen terapiler olmak üzere, psikoterapi teorileri ve uygulamaları için yeni bilgiler edinme potansiyelidir. Öyle ki terapistin değil, konuşan kişinin kendi sözlerine ve süreç içinde sözel deneyimlerine ne anlam verdiği ile ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Buna ek olarak tene ve dokunmaya özel bir yer veren nesne ilişkileri ve bağlanma kuramlarına, öznenin biricik dokunma deneyimine dair kuramsal bir katkı sunabilir. Halen net bir şekilde tanımlanamadığı görülen Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler (TOAB) ile ilgili kavramsal bilgiler sağlayabilir.

Psikolojinin, psikopatolojinin, travmanın, bedensel deneyimlerin kültürden kültüre değişiklik gösteren doğasına benzer bir şekilde dokunma biçimleri ve söze geliş şekilleri de değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla, kuramsal bilgileri olduğu gibi ithal etmek yerine, bu araştırmadan elde edilen veriler, coğrafyanın bu tarafında ne yaşandığına dair, daha sonraki çalışmalar için kaynak oluşturabilir.

Son olarak, nitel analiz yöntemi vasıtasıyla fenomeni, detayları ve bağlamsal özellikleriyle biraz daha tanıyabilmenin, büyük örneklemliler, nicel ve kesitsel çalışmaların düzenlenmesinde de faydalı olabilir.

Tezin ilk iki bölümünde, araştırma sorusu, konusu, kapsamı ve problemi ile ilintili olan kavramsal ve kuramsal içeriğe yer verilmiştir. Birinci bölümde Kil Alanı Terapisi'nin gelişimine, terapötik özelliklerine, temel psikoloji kuramlarına ve eller ya da haptik algıya dair bilimsel kaynaklara; çalışma grubunu oluşturan TOAB hakkındaki tartışmalara yer verilmiştir.

İkinci bölümde ise, bu tezin kuramları dışarda bırakarak, fenomenin kendisini seyretme üzerine odaklanan araştırma sorusu ve yöntemi gereği, dokunma, söz ve bedene yönelik sorgulamanın felsefi kaynaklarına geniş bir yer ayrılmıştır. Bu bağlamda, Kil Alanı Terapisi'nin fenomenolojik duruşu ve Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz'in ontolojik ve epistemolojik temelleri, fenomenolojik psikolojinin üç ana prensibi olan fenomenoloji, hermeneutik ve idiyografi ile ele alınmış; dokunsal ve sözel deneyim bu kapsamda değerlendirilmiştir.

Tezin üçüncü bölümü ise yöntembilimin ana hususları, araştırmada kullanılan yöntem, çalışma grubunun özellikleri, işlem, etik, veri toplama ve veri analizi aşamaları ile ilgili detaylı bilgileri kapsamaktadır.

Dördüncü bölümde, toplanan verilerin Boylamsal Açıklayıcı Fenomenolojik Analizi sonrasında ortaya çıkan bulgular, ortaya çıkan üst tema ve alt temaları gösteren tablolarda gösterilmiş; katılımcıların deneyimlerine dair açıklayıcı yorumlamalar, katılımcıların ifadelerinden alıntılar ile desteklenerek metin içinde sunulmuştur. Bu bulgulara ilişkin daha kapsayıcı ve derinlemesine açıklamalar yapabilmek için, bulgular klinik psikoloji ve fenomenolojik felsefenin kaynaklarıyla niteliksel psikoloji duruşuna sadık kalarak tartışılmıştır.

Sonuç ve Öneriler bölümünde ise, bu tezin araştırma sorusuna nasıl bir yanıt bulunduğ, dokunma ve sözün süreç içinde nasıl bir ilişki kurduğ; katılımcıların bedensel, duygusal, tensel ve sözel yaşantılarına dair anlam dünyalarının nasıl bir dönüşüm geçirdiğinden; bu bulguların klinik psikoloji araştırma ve uygulamalarındaki yerinden söz edilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KİL ALANI TERAPİSİ VE TIBBİ OLARAK AÇIKLANAMAYAN BELİRTİLER

1.1. Kil Alanı: Bir Sensorimotor Sanat Psikoterapisi

Orijinal adıyla *Arbeit am Tonfelt* olan Kil Alanı Terapisi'nin ilk tohumları, Prof. Heinz Deuser tarafından 1970'lerde K.G. Dürkheim ile çalıştığı, Almanya, Karaorman'daki, Todtmos- Rütte İnisiyatik Terapi Merkezi'nde atılmıştır. Bir Gestalt terapisti ve psikoloji profesörü olan Dürkheim'in yanında geçirdiği süre zarfında, beden ve duyumlara verdiği öncelik ile bedeni içsel dünyanın derinliklerine doğru bir yol olarak ele alışı Deuser'in ilerideki çalışmalarının temelini oluşturacaktır (Elbrecht, 2012, 2021; Osterweld, 1999). İnisiyatik terapi bilgisiyle tanıştığı bu dönemde Deuser, aynı zamanda Zen Budizm'inden de derinden etkilenerek, bedensel duyumlara, hislere, şu an burada ve kendi kendinelik haline yoğunlaşmaya; her canlının gelişim ihtiyacına ve kaynaklarına sahip olduğu görüşüne dayanarak, içsel sesi duyabilmeye ve anlam arayışına yönelik bir pratik oluşturmaya odaklandığı oldukça yaratıcı bir süreç içine girer. Böylece, dokunma ve tensel temas meselesi özel ilgi alanı haline gelir. Fosilleşmiş bir deniz kabuğunu kendi elleri içine aldığı anda kendi deneyimleriyle keşfettiği anlamlar Deuser (2019) için milat noktası olur; bu deneyi başka kişilerle de yapmaya karar verir. Böylece, deniz kabuğu fosilini gözleri kapalı bir şekilde avuçları içinde tutan her bireyin kendilerine özgü deneyimlerini, algılarını, anlam dünyalarını, çağrışımlarını ve hikayelerini derinlemesine bir şekilde anlattığı bir çalışma gerçekleştirir. Aynı nesne, bir kişi için silah, ötekisi için korumak istediği bir hazine, diğeri için yuva gibi anlamlar taşır; her biri kendi kişisel hikayesindeki farklı bir yere yolculuk eder. Yani, dokunulan nesnenin duyuşsal algısı, ellerin hareketine, tensel temasa, dokunma biçimlerine, bireysel ve ilişkisel dünyalarına bağlı olarak anlam değiştirir.

İşte Deuser'in deniz kabuğu fosiliyle yaptığı bu çalışmadan edindiği izlenimler Kil Alanı Terapisi'nin ana fikrini oluşturur: Olmak ellerin içindedir; dokunarak, kişinin kendisine ait hikayeyle, geçmişiyile, şu anda olanla, ilişkisel deneyimiyle, geleceğe dair projeksiyonu ve yönelimleriyle tanışması

mümkündür. Deuser bu tespitinden sonra, henüz doğmamış olan potansiyel bir nüveye bir form kazandırabilmenin çeşitli yollarını araştırmaya ve bunun için ele geçirilebilen ve aynı zamanda dönüştürülebilen bir nesnenin arayışına girer (Deuser, 2019; Elbrecht, 2012; Osterweld, 1999). Kille çalışmaları ve yaptığı denemeler sırasında, taşıyıcı bir zeminin gerekliliğini fark eder ve Karaorman'daki evinin dışarı açılan penceresinin çerçevesinin ölçülerinde bir kutu yapar. İlginç bir şekilde Kil Alanı Terapisi'nde halen bu ölçüler kullanılmaktadır. Ahşap kutu içindeki seramik çamurunun yanına, nihayetinde, üçüncü ana materyal olarak su kasesi eklenir ve Kil Alanı ortaya çıkar. Bu, duyuşsal algısal karşılaşmaların, eylemlerin ve ilişkilerin, geçmiş, bugün ve geleceğin simültane bir şekilde ifade bulduğu özgün bir alandır. Aynı zamanda, nasıl ki çocuklar, dünyayı, becerilerini, kendini oyunlarla fark ediyor, geliştiriyor ve ifade diyorsa; Kil Alanı da yetişkin ya da çocuk fark etmeksizin oyun içinde olan bir terapi biçimidir.

Esasen bir Gestalt Terapisti olan Deuser'in terapötik yaklaşımının ve çalışmalarının öncelikle ve ağırlıklı olarak zengin felsefî birikimine dayandığını; Husserl ve Heidegger'in fenomenolojisinin, dokunma meselesine bakışında oldukça etkili olduğunu belirtmekte fayda vardır. Aynı zamanda, Doğu felsefesi ve kadim bilgileri bu perspektif içinde bütünleyen çok yönlü bir bakış açısını ihtiva eder. Bu yeni sanat psikoterapisini oluştururken, ağırlıklı olarak faydalandığı psikoloji kuramları arasında, Gestalt, psikanalitik ve Jungçu analitik psikoloji bulunmaktaysa da felsefedeki, nörobilimdeki ve psikolojideki gelişmeler ışığında beslenmeye devam eder. Nihayetinde, Kil Alanı Terapisi, fenomenolojik psikoloji duruşuna sadık kalmış ve sadece travma çözümlenmesini değil, insanın *intuitif* (sezgisel) yönlerini devreye sokarak benlik ve kendi ile ilgili meselelerini araştırmaya teşvik eden bir keşif alanı olmayı niyet edinmiştir. Bu bağlamda, terapinin odak noktasında ellerden tüm bedene doğru genişleyen deneyim bulunmaktadır. Sanat terapisi ile ilgili bu yeni keşifleri sayesinde, Deuser daha sonra, ders programında sanat terapisine yer veren ilk üniversitelerden biri olan Almanya Nürttingen'de bölüm kurucusu ve koordinatörü olur (Elbrecht, 2012).

Kil alanı Terapisi'nin ikinci öncü ismi, Cornelia Elbrecht (2012, 2018, 2021) psikoloji lisans programının, kendi tarifiyle, o sırada sadece fareler ve labirentlerden ibaret olmasından dolayı yaşadığı hayal kırıklığından ve tatminsizlikten ötürü güzel sanatlar bölümünde eğitimine devam eder. Genç yaşta başladığı terapötik yolculuğunda bedensel çalışmalar, natüropati, savaş sanatları, meditasyon, başta Gestalt yönelimli olmak üzere sanat terapisi, müzik ve dans terapisi, sensorimotor vb. beden odaklı terapi eğitimleri alır ve uygular. Aynı zamanda, kendi Jungçu analitik terapi ve psikanalitik terapi sürecinden geçerek sanat ve psikoterapi pratiklerini bir araya getirir. Elbrecht, Kil Alanı Terapisi'yle Deuser'in ilk denemeleri sırasında kendi deyişiyle “*bir kobay*” (Elbrecht 2012, s. 20) olarak tanışır. Elbrecht'in (2012) Kil Alanı Terapisi ile ilgili çalışması, ağırlıklı olarak travma konusu üzerine yoğunlaşır ve başta sensorimotor terapi olmak üzere, beden odaklı terapilerin travma bilgisi ile harmanladığı kendine has perspektif ile bir “Sensorimotor Sanat Terapisi” yöntemi olarak tanımlar. Elbrecht'in bir diğer önemli katkısı ise Kil Alanı Terapisi'nin bilinirliğini ve akreditasyonunu sağlamak için harcadığı çabalarıdır. Elbrecht, Kil Alanı ile ilgili yazdığı İngilizce kitaplar, verdiği seminer ve uluslararası eğitimler ile daha geniş kitlelere ulaşma imkanı yaratmıştır (Elbrecht, 2012, 2018, 2021; Elbrecht ve Antcliff, 2014). Bu sayede, Arbeit am Tonfelt gibi İngilizce adıyla daha çok tanınan Work at the Clay Field, tescillenmiş ve kendine özgü akreditasyon, eğitim ve uygulama kriterleri olan bir terapi yöntemi haline gelmiştir. Elbrecht, Almanya'dan göç edip yerleştiği Avustralya'da, sanat psikoterapisti yetiştiren *Institute for Sensorimotor Art Therapy*'i kurar. Kendisinin de içinde bulunduğu akademik kadro ile verdiği hem çocuklar hem de yetişkinler için uygulamalara yönelik Kil Alanı Terapisi eğitimi, terapist sertifikasyonunu ve dört senelik eğitim sonunda uluslararası kurumlarca onaylı diplomayı kapsamaktadır. Aynı zamanda, Kil Alanı terapistleri için Deuser ile birlikte, konular üzerinde daha da derinleşen ileri seviye kurslar düzenlenmektedir (Elbrecht, 2012). Deuser ve Elbrecht, kırk yılı aşkın süredir kendilerine özgü perspektifleri bir araya getirdikleri bir iş birliği içinde yöntemi geliştirmeye devam etmektedirler (Deuser, 2019; Elbrecht, 2012).

Travma bilgisine dayalı bir Sensorimotor Sanat Terapisi olan Kil Alanı, özellikle Almanya ve Avustralya’da kadın sığınma evlerinde, çocuk esirgeme kurumlarında vb. etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Ayrıca, Almanya’da ve Almanca konuşan ülkeler için Institut für Haptische Gestaltbildung: Arbeit am Tonfeld; Fransa’da ve Fransızca konuşan ülkeler için Association Pour le Développement du Champ d’Argile; Avustralya’da, İngilizce konuşan ülkeler ve diğer uluslararası eğitimler için, Institute for Sensorimotor Art Therapy gibi enstitüler tarafından yetiştirilen çok uluslu terapistlerce uygulanmaktadır (Deuser, 2019; Elbrecht, 2012; Osterweld, 1999). Henüz Türkiye’de böylesi bir kurum bulunmadığı için, Deuser ve Elbrecht’in izniyle, araştırmacı tarafından Kil Alanı Terapisi adıyla Türkçeleştirilmiştir.

Kil Alanı Terapisi, ağırlıklı olarak gelişim kuramları, nesne ilişkileri kuramı, sensorimotor terapi ve haptik algı üzerine inşa edilmiş olmakla birlikte; fenomenolojik özelliğini koruyarak, bireyin kendine özgü yolculuğunu ön planda tutar. Oldukça zengin bir kuramsal ve felsefi alt yapı üzerine; uygulamada ellerin kompozisyonunu detaylı bir şekilde izleme ve anlama sistemiyle yapılandırılmış olan bu yöntemi tümüyle anlatmak bu tezin sınırlarını aşmaktadır. Dolayısıyla, Kil Alanı Terapisi ile bağlantılı olan kuramsal temalara ve yöntemin çekirdek kavramlarına ana hatlarıyla değinmekle yetinilecek ve nitel paradigmanın açtığı yoldan giderek fenomenolojik psikolojinin felsefi kaynaklarıyla birlikte ele alınacaktır.

1.1.1. Kil Alanı Malzemeleri

Kil Alanı Terapisi’nin diğer dışavurumcu sanat terapileri ile arasındaki en belirgin fark, ellerin geçirdiği sürece ve haptik algıya odaklı olmasıdır. Diğer bir deyişle, sanat psikoterapilerinde ağırlıklı olarak ellerin ne yaptığı ve ortaya çıkan şeklin sembolik yansımaları üzerine odaklanılırken; Kil Alanı Terapisi ellerin nasıl yaptığını, malzemelerle adım adım nasıl bir dokunsal ilişki kurduğunu, tenin duyuşsal algısal karşılaşmasını mesele edinir ve ortaya hiçbir şekil ya da ürün çıkmayabilir.

Tarihin çok eski dönemlerinden beri bir şifa aracı olan kil ve günümüzde de suluboya, pastel, akrilik, kalem, kağıt gibi diğer malzemelere göre daha az olmakla birlikte, sanat psikoterapilerinde kullanılan bir materyaldir (Henley, 2002; Hinz, 2009; Sherwood, 2004; Sholt, Gavron ve Israel, 2006). Öte yandan, Kil Alanı

Terapisi’ni herhangi bir kil terapisinden ayıran bir diğer özellik ise, adındaki vurgudan da anlaşılabilir. Üzere, malzemelerin kurgusudur. Kil Alanı’nda zaman zaman bir materyalin daha baskın bir şekilde kullanılması, diğerinden uzak durulması ve kullanım şekilleri de o seansın kompozisyonuna işaret eder. Tüm materyallerin doğal malzemeden yapılmış olması oldukça önemlidir. Bunlardan biri, dikdörtgen ve ahşap 36 x 42 x 3 cm. (iç ölçüsü) ahşap kutudur; kutunun dış genişliği tutmak ya da kavramak için ne çok küçük ne de çok büyük; yapısı suyu taşımaya ve bozulmaya karşı dirençli, ellerin zaman zaman agresif, güçlü ve ağır çalışmalarına karşı dayanıklı olmalıdır. İkincisi ise, bu kutunun içini tamamen dolduran yaklaşık 15 kg’lık, pürüzsüz ve yumuşak kildir; bir seramik çamuru kıvamında, yani ne şekil veremeyecek kadar sert ya da yapış yapış bir balçık gibi ne de bedensel bir çabadan uzak kalacak kadar yumuşak olmalıdır. Bir diğer malzeme ise, büyük oval kase içindeki ılık sudur. Bu üç ana malzemenin yanına kullanımlarını kolaylaştırmak ya da çeşitlilik kazandırmak için sıklıkla bir sünger eşlik eder. Terapi odasının bir sanat terapisi atölyesi olarak oluşturulmasında fayda vardır ve bu malzemeler, çalışmak için yeterince alanın olduğu sağlam bir çalışma masası üzerinde durur; sandalyenin kişinin hakim olabileceği yükseklikte ve hareketlere dayanıklı bir sabitlikte ve konforda olması gerekmektedir. Çocuklarla çalışılırken diğer sanat terapisi malzemelerine ya da oyuncaklara ve başkaca destek materyallerine daha çok ihtiyaç duyulsa da yetişkinler için de bu geçerli olabilir. Bunlardan bazıları, taş, sembol gibi güven nesneleri ya da battaniye, yastık, havlu gibi kaynaklama malzemeleri olabilir. Bu ek malzemelerin kullanımı, bireysel ihtiyaçlara ve terapistin çalışma biçimine göre değişiklik göstermesine rağmen, üç ana malzeme olmazsa olmazdır.

Kil Alanı Terapisi’nde malzemelerin düzenlenmesi ve uygulama biçimleri yetişkinlere ve çocukların gelişim dönemlerine göre farklılık gösterir. Bu tezdeki çalışma grubunu yetişkinler oluşturduğu için, bu kapsamdaki terapötik niteliklere yer vermek tercih edilmiştir.

Ahşap Kutu: Kil Alanı Terapisi ahşap kutu olmaksızın gerçekleştirilemez. Kutu, öncelikle yerdir, zemindir, taşıyıcı güçtür, bu nedenle kutu, kolaylıkla kaymayacak şekilde desteklenmelidir ki; “zemin ayakların altından kaymasın” ya da “yer yer yerinden oynamayasın”, itme, çekme kaldırma ihtiyacında ise bunları hissetmeyi sağlayacak bir güç ve direnç uygulansın. Ayrıca, kutu güvenli alan, kutsal

alan ya da Ben olabilir. Aynı zamanda sınırlardır ve farklı sınır özelliklerine dönüşebilir: güvenli sınırlar ya da tensel sınır, kısıtlayıcı sınırlar; içsel dünyanın alanı ile masadaki dışsal dünyayı, ayıran vb. sınırlar. Dolayısıyla, o kişinin o seansta kutuyla ne yaptığı, neyi yansıttığını ve ne aradığını ifşa eder ve diğer malzemelerde olduğu gibi, kutunun anlamı da o an ve oradaki ilişkide, kişiye özgü bir şekilde kurgulanır.

Kil: Kil, topraktır, yer yüzüdür, dünyadır, tüm canlılar ve insanlar için olmazsa olmaz, tanıdık olandır. Toprak, candır, besindir, besleyendir; toprağa basmak, vatandır, anayurttur; yer çekimi, köktür, doğadır. Aynı zamanda, tarih boyunca zamana, kültüre ve inanışlara göre değişiklik gösteren ve fakat genel olarak kutsal olan kadim bir anlam haznesi gibidir. Tek tanrılı dinler öncesinde, “toprak ana”, hışmıyla yıkabilen ve aynı zamanda şefkatiyle bakım veren tanrıça, derinlerinde gizemi, öte dünyayı ya da lavlar içinde şeytani olanı barındıran örtüdür. Eski Ahit’ten Kuran-ı Kerim’e kadar tek tanrılı dinler için yaratılıştır: insan topraktan gelir ve toprağa gider. İnsanın, toprağı ekip biçebilmesinin ve günlük yaşamı kolaylaştıracak biçimler vermesinin tarih sürecindeki gelişimini izlemek, eş zamanlı olarak insanın şeyleri manipüle ederek ayakta kalma becerisine ve bilişsel gelişimine şahit olmak demektir. Kil, seramikte kullanılarak, saklama, barındırma, koruma ihtiyacına yanıt verir. Öte yandan, insanın sadece işlevsel değil, ruhsal ihtiyaçlarına da karşılık veren bir geleneğe sahiptir. Söz gelimi, bazı toplumlarda, kil bir rüya malzemesi olarak kullanılır: kişi önce kile rüyasına göre bir şekil verir, kötü kehanet taşıdığına inanılıyorsa, suya atılıp çözülmesi beklenebilir ya da şekil değiştirerek, büyüsel bir düşünceyle geleceği tekrar yazabilir (Van De Castle, 1994). Heykeller, anıtlar, rölyefler, totemler, insanın iç dünyasını ya da tanrılarını dışsallaştırarak somut bir form kazandırma, tarihi sabitleme, hükmetme, korkutma, değer biçme gibi birçok psikososyal ve politik role sahiptir (Grant, 2017). Bu bağlamda, yakın tarihten Firdevs Meydanı Olayı (2013) hatırlanabilir: Irak Savaşı ya da II. Körfez Savaşı sonrasında, Saddam Hüseyin’in devrilmesiyle birlikte, Saddam Hüseyin heykelinin de balyozlarla “devrilmesi” ve bunu büyük bir coşkuyla karşılayan halkın alkışları, çığlıkları. Bu olayı, politik liderin kendisinin gitmesinin yeterli olmadığı ancak, heykelin yıkım sürecine şahit olmanın ya da katılmanın onu gerçek kıldığı bir sahne olarak izlemek mümkündür. Karauss (2021) Rusya Çarı II. Nikolay’ın

heykelini kaidesinden deviren isyancılar gibi tarihteki böylesi bir çok olay, savaş sırasında yaşanan acının ve öfkenin bir dışa vurumu, eskiyi yok etme, kurtulma, özgürlük ve yeni bir dönemin umudunu yansıtan, aynı zamanda politik bir mesaj olarak tarihte bir dönüm noktası olarak betimlemiştir. İşte Kil Alanı da böylesi bir yıkma ve yapma sürecinin meydanı gibidir.

Genellikle çamurla, hamurla, kumla oynamak çocukluktan aşına olunan deneyimlerdir ve böylece kil, o dönemlerin hislerini geri çağıran bir niteliğe de sahip olabilir. Kil diğer resim, çizim, boya gibi diğer iki boyutlu sanatsal uğraşılardan farklı olarak, üç boyutlu olan, konumlanmada çeşitliliklere, hareket, güç, esneklik gibi bedensel çabaya, dokunsal ilişkiye daha çok gereksinim duyan bir malzemedir. Yine üç boyutlu olma özelliğiyle mekandaki hacmi, kütlesi, konumu, duruşu ve perspektifiyle varlık gösterir. Bu bağlamda, kil, nesne ilişkilerini, ben ve öteki deneyimini çalışmaya en uygun sanat terapisi malzemelerinden biri olarak görülmektedir (Henley, 1991, 2002; Hinz, 2009; Elbrecht ve Antcliff, 2014; Elbrecht, 2012, 2021; Sherwood, 2004; Sholt ve diğerleri, 2006). Bir diğer üç boyutlu sanat terapisi materyali olan kumun hafif, tutması ve şekil vermesi zor, ince yapılı ve parmaklar arasından kayıp giden niteliğinin aksine kil yoğun, tutulabilir, avuçları dolduran, parmakların batıp çıkabildiği, pek çok olasılığa gebe, yoğunluğuyla varlığını hissettiren bir kütledir. Bir kişi kile dokunurken, kil de ona dokunur; o kile iz bırakırken, kil de ona iz bırakır; bir ağırlığı, kokusu, hacmi vardır; ısıyla yumuşar, şekil alır, havayla katılaşır. Kil, tutulabilir, sıkılabilir, atılabilir, parçalanabilir, sarılabilir, saklanabilir; malzeme sınırlı olsa da yapabilecekler sınırsız gibidir.

Su: Su da toprak gibi hayati olan bir elementtir; insan vücudunun büyük bir kısmı sudan oluştuğu gibi dünyanın da öyledir. İşte Kil Alanı'nda da su, böylesi bir dengenin üçüncü temel ve olmazsa olmaz malzemesidir. Deuser 2019, 2019 - 2020) suyu, daha yumuşak, şeffaf, sakinleştirici, duyuları canlandıran, akışkan özellikleriyle, kilin tam zıttı bir malzeme olarak görür. Sıklıkla ılık su tercih edilse de, suyun ısısı, seans öncesinde ve seans sırasında kişinin o sıradaki ihtiyaçlarına göre sürekli değiştirilebilir. Su bir rahim gibi ya da rahmin özelliklerini taşıyan boşluk olabilir. Burada kişi kendini suyun yüzeyindeki gibi bırakabilir, süzülebilir, içinde yüzebilir, teslim olabilir, kendini bulabilir ve sinir sistemi çok uyarıldığında

sakinleşip, donakaldığında ise duyuşsal teması basitçe canlandırabilir. Suyun kil gibi bir formu yoktur ama alanda çalışırken bir nehrin hareketi veya akışı gibi kendine yatak ve yön bulabilir. Aynı zamanda temizleyici niteliğıyle, kilin rahatsız eden bulaşıklığını yok edip, arınma, yeniden doğma ihtiyacını karşılayabilir. Kile karıştırarak ona istenen kıvam ve ısı verilebilir; kutunun içi yıkanabilir, doldurulabilir; dereler, adalar vs. kutunun içindeki dengeyi yaratan temsili manzaralar oluşturulabilir. Burada diğer malzemelerde olduğu gibi önemli olan kişinin suyu nasıl kullandığı ve ayrıca suya olan ihtiyacını da gözleyebilmektir (Elbrecht, 2012; Osterweld, 1999).

1.1.2. Ellerin Rehberliğine Güvenmek

Eller tarihin eski dönemlerinden beri, geleneksel tıbbın, sanatın, felsefenin ve dini öğretilerin merak konusu olmuştur (Ben Ayed, 2014; Merleau- Ponty, 1979; Nancy, 2020; Josipovici, 1997; Jütte, 2008; Segal, N. 2009). Çin tıbbında ve Ayurveda’da, eski Vedik metinlerde, ten ve eller, bedenın diğer sistemlerine, hastalığa ya da sağlığa ve ruhun hallerine, şifa yollarına işaret eden önemli bir mekân, harita ve element olarak görölmüştür. Ellerin sistematik bir gramer gibi kullanılmasıının en eski örneklerini ise Antik Mısır yazıtlarında ve Hindistan, Güney Asya resimlerinde, heykellerinde ya da Mahabharata ve Bhagavad Gita destanlarındaki Mudralar’da görmek mümkündür (Easwaran, 2007; Rajagopalachari, 2018). Hala yaşayan en eski din olan Hinduizm ve Asya’dan tüm dünyaya yayılıp dönüşerek varlığını sürdürmeye devam eden en eski felsefi gelenek olan Budizm için Mudralar oldukça merkezi bir rol oynar. Esasen Sanskritçe bir sözcük olan Mudra, en genel haliyle, çok çeşitli anlamları, niyetleri ve mesajları taşıyan, aynı zamanda bir tinsel geleneğin içindeki jestürel adetleri ifade eden el ya da ellerin duruşu anlamına gelmektedir; bu duruş bazen tüm bedeni de kapsayabilir. Mutluluk ya da canlılık, neşe ve vermek kökenlerinin bir araya gelmesiyle oluşan Mudra terimi, bu nedenle memnuniyet veya coşkunluk hali getiren bir eylemi de ifade eder (Bhattacharyya, 1958). Dolayısıyla, avcun ya da parmakların belirli bir şekilde konumlanması ya da temas etmesi, Mudra’nın duyuşsal- algısal özelliğine de işaret eder. Bu, avcun göğre ya da yere bakması, ellerin birbirinden ayrı ya da birleşik olması, hangi parmakların birbirinin hangi bölgesine temas ettiğine göre çeşitlenen

incelikli kombinasyonlardır. Söz gelimi, DhyaniMudra meditasyon jestürü iken; BhumisparshaMudra, toprağa- dünyaya dokunma jestürüdür. Mudra'nın bir diğer anlamı ise işaret ve izdir. Bu sembolik jestler, Hindu ve Budist ikonografide, geleneksel danslarda, yoga asanalarında ve meditasyonda, aynı zamanda dil işareti olarak kullanılır. Bunun belki de en etkileyici örneklerinden biri olan Klasik Hint tiyatrosu Khatakali'de herhangi bir söz ya da metin kullanmaksızın, sanatçılar sadece mimikleri ve el jestleri ile bir hikayeyi ya da destanı sahneler. Burada sesli olan yegâne şey, oyuncuların ve dansçıların yine ayaklarına ya da ellerine taktıkları ritim enstrümanlarının o sıradaki beden ifadeleri sırasında eş zamanlı çıkardığı vurgulu tınılardır ve burada izleyenler ile oyuncular arasında söz ötesi bir ilişki kurulmuş olur.

Dolayısıyla, sözel olmayan iletişim biçimi olan Mudralar, sadece sözün yarattığı etkiyi karşılayan, eller aracılığıyla iletişimin ve kendini dışa vurmanın bir yolu olarak değil, aynı zamanda içsel çözümlemeleri dışarı yansıtan ve kelimelerden çok daha güçlü bir ifade edimi olarak görülür (Bhattacharyya, 1958). El ikonografisi, Antik Yunan'dan Roma'ya, bugün Hristiyanlık ve İslam'a kadar, coğrafyaya, tarihe ve kültüre göre benzerlik ya da farklılıklar gösteren evrensel bir nitelik taşır (Van Straten, 2007). En gündelik şekliyle, tanrıya sığınırken bir Hristiyan avuçlarını bir araya getirmekte, bir Müslüman ise iki avcunu göğe doğru açmakta; ama nihayetinde ikisi de niyetlerini öncelikle elleriyle ifade etmektedirler. Bu coğrafyanın aşına olduğu Semâ törenlerinde, kolları iki yana açık bir şekilde kendini tamamen “dönme” ye vermiş semazenlerin sağ eli yukarı, göğe, Allah'a, sol eli yere ve toprağa bakar bir şekilde konumlanır; böylece yerden gelen göğe, gökten gelen yere karışır.

Aydınlanma dönemi öncesi ve sonrası düşünce yapıları genellikle birbiriyle çatışmasına rağmen, eller ve ten söz konusu olduğunda bir uzlaş hali olduğunu görmek mümkündür. Yani, modern bilimin bulguları, kadim ilimlerin eller ve tensel duyuya atfettiği değeri, farklı kavramlar ve kendine has perspektifiyle zenginleştirerek daha da anlamlı hale getirip, somut veriler ile destekler gibidir. Haptik algı ve eller ile ilgili ilk ve devrim niteliğindeki deneysel çalışmalar özellikle 19. yüzyıl (yy.) Almanya ve Fransa'sında gerçekleşmiştir (Jütte, 2008). Weber'in haptik algı üzerine odaklanan ilk bilim insanı olduğunu söylemek mümkündür; zira kendisinden önceki psikofizyolojik çalışmalar ağırlıklı olarak görme ve duyma

üzerine gerçekleşmiştir. Dokunmada iki uyarının ayırt edilmesini sağlayan duyum eşiği ve tensel duyuda baskı hissi, sıcaklık ve uyarıcının ten üzerindeki mekânsal konumunun etkilerinin yarattığı algısal farklılıklar, bugün Weber- Fechner yasası olarak bilinmektedir. Yine aynı dönemde Fransa’da eller ve parmakların duyumu üzerine deneyler yapan Louis Braille sayesinde, bugünkü adıyla görme engelli alfabesi ya da Braille alfabesi ile görememenin okuma ve eğitim için oluşturduğu engel ortadan kalkmıştır. Braille sonrasında yapılan çalışmalar, görmenin de dokunma gibi duyuşsal özelliklere sahip olmasına rağmen, gözün, parmaklardaki ayırıcı algıya sahip olmadığını, ellerin dünyayı tanıma ve tanımlama özelliğinin, gözden ve hatta bedenin diğer tensel alanlarından çok daha keskin olduğunu kanıtlamıştır (Halata ve Baumann, 2008; Linden, 2015; Overliett, ve diğerleri., 2008; Wilson, 1998).

Bilimsel dünyanın her geçen gün çeşitlenen araştırma alanları, dokunmanın ve ellerin, psikolojik, nörobilimsel ve evrimsel yönlerini de gözler önüne sermektedir. İnsan türünün evriminde, ellerin, bileklerin gelişimi ve baş parmak kullanımı, alet kullanımına olanak sağlamış ve diğer primat akrabalarından ayırarak, bugünkü bilişsel becerilerinin gelişmesinde başat bir rol oynamıştır (Cozolino, 2013; Linden, 2015; Wilson, 1998). Bu bilişsel-motor devinim çift yönlü bir etkileşim içinde kendini geliştiren bir sarmal gibidir. Ellerin bileklerden farklı şekillerde bükülme özelliğine kavuşması, tutma, yakalama, baş parmakla kavrama, manipüle etme, yaratma imkanı sayesinde neokorteks gelişmiştir. Sözden önceki dil taktil, jestürel ve mimik dileyken, bu hareketlerin kompozisyonuna eşlik eden sesler ile o topluluğun kendi dili oluşmaya başlamıştır. Eller ve haptik algı, toplayıcılık, avcılık, ateş, kıyafet, saklama, barınma, göç etme gibi insanın hayatta kalmasını sağlayan becerilerde başat bir rol oynamış ve dolayısıyla sözün, medeniyetin, sosyal etkileşimin, bilim, sanat, kültür ile bilginin aktarılmasının; diğer bir deyişle dünyaya anlam veren insan varlığının kaynağı olmuştur.

Çocuğun gelişim dönemlerinde izlediği aşamalar da insan türünün evrimsel aşamalarına benzemektedir. Ana rahminde tüm duylardan önce yaklaşık dokuz haftadan itibaren gelişen duyu dokunmadır ve önce pektörel yüzgeçler yavaş yavaş bir sürüngeninkine, daha sonra insansı kollara, el ve parmak yapılarına dönüşür (Hepper, 2008). Henüz doğmamış bebek, baş parmağını emmeye, annenin karnına

içerden dokunarak, dışarıyla belirgin bir ilişki kurmaya başlar. Doğduktan sonra da, ellerin ve ayakların refleksleri, yumruk duruşu ve bilekler primatlarınkinden farksızdır; ancak bir kaç yıl içinde hızlıca, bilekler bükülebilen; baş parmaklar tutabilen, kavrayabilen, baskı uygulayabilen; parmaklar ince motor beceriler ile manipüle edebilen bir hale gelerek insansı özelliklerine kavuşurlar (Cozolino, 2013; Hepper, 2008; Himmel, 2008; Linden, 2015; Wilson, 1998). Yani, çocuğun başta üç küpü daha sonra ise dokuz on küpü üst üste koyabilmesi gibi basit görünen el becerisi gelişimi sadece bedensel kabiliyetin değil, aynı zamanda ileri seviye zihinsel fonksiyonların temelini oluşturmakta; baskın elin belirlenmesi ve yardımcı eli kullanabilmesi, kendini besleyebilen, yazabilen, eşyalarına şekil veren özerk bir benlik oluşturmaya zemin hazırlamaktadır.

Bebeğin bakım vereniyle ilk ilişkisi tenseldir ve ilk iletişim de taktik ve jestürel iletişimdir (Andersen ve Guerrero, 2008; Cozolino, 2013; Cekaite, 2016; Hepper, 2008; Himmel, 2008; Wilson, 1998). Sensorimotor bilgi işleme insanın erken gelişim dönemlerinde gelişir ve bilişsel gelişimin alt yapısını oluşturur. Beynin kortikal bölgesinde yer alan ve ifade- dil alanı olarak bilinen Broca, el hareketleriyle aktive olur (Hsiao ve Yau, 2008). Diğer bir deyişle, sembolik düşünce ve söz, duyma ya da bilişsel becerilerden önce haptik algı ve ellerin motor-kinestetik becerilerinin gelişimine bağlıdır.

Beyinde organların ve duyuların kapladığı alanı gösteren bir insan imgesi olan Homunculus'ta dil ve eller en büyük organ olarak resmedilmiştir. Ten sadece bedeni saran bir organ değil, hem dışarıyla sınır koyan hem de ilişkiye giren, diğer organlara yer açan, örten ve onlarla bağlantıya geçen, beynin assosiyasyon korteksinde tüm duyular arasında bağ kuran; tüm bedeni içten dışa kaplayan, nöronlarla aynı kökten (nöroektoderm) gelişmiş olan en büyük ve ilksel organdır. (Anzieu, 2005; Fulkerson, 2011; Mercan ve Altunay, 2006; Hepper, 2008; Hsiao ve Yau, 2008; Vanderwees, 2020). Dolayısıyla, haptik algı, taktik algı (dokunma), kinestetik algı ve propriosepsiyonu (öz duyum) kendi içinde bütünler (Hepper, 2008; Elbrecht, 2012; Overliet ve diğerleri, 2008). Yani, haptik algı, sabit bir tensel teması imleyen taktik duyudan farklı bir şekilde, hareket, denge, beden farkındalığı, kuvvet basınç gibi kas- iskelet sisteminin, eklemlerin, bağ dokuların da devreye girdiği, vestibüler sistemle de yakından ilişkili olan bir duyumsama sistemine işaret eder.

Böylece, insanın uzam- zaman, ben- öteki, aidiyet ve dışardalık gibi varlığına dair sorgulamaların duyusal kaynağını oluşturur.

Ten sosyal ve duygusal bir organdır. Bebek dünyaya geldikten sonra ilk ilişkisel temâsı yine tensel olandır; meme emme, annenin memesini elleriyle tutma, kremleme, yıkanma, ısınma, güven dokunsal deneyimlerdir ve dolayısıyla bağlanma ve güven duygusu öncelikli olarak böylesi bir temasın etkisiyle şekillenir. İnsan, sadece söz öncesi dönemde değil, yaşamın ileriki dönemlerinde de sevgiyi, şiddeti, cinselliği öncelikli olarak dokunma üzerinden deneyimlemeye; sözün ötesinde bedenle ve tenle iletişim kurmaya devam eder (Andersen ve Guerrero, 2008). Ten, iki farklı duyusal reseptör taşır (Cozolino, 2013; Hsiao ve Yau, 2008). Bunlardan biri, serebral korteksin bir alanı olan somatosensöriyel (beden-duyu) korteksi ile ilişkili olan sinirlerdir. Bu sayede, insan nesneleri tanımlama, dünyayı keşfetme ve manipüle etme imkanı bulur. Diğer ten reseptörü takımı ise dokunmayla, beynin duygusal yapılarıyla iletişime geçer. Bu kanallar, iki beden arasındaki tensel teması, duyguları yatıştırırmayı, hormonal aktivasyonu ve cinsel tepkileri şekillendirir; sosyal beyin ile ilişkilidir (Cekaite, 2016; Linden, 2015; Wilson, 1998).

Benliğin öncelikle ve her şeyden önce bedensel benlik olduğu fikriyle yola çıkan Freud (1968) ve sonrasında insanın bağlanma ihtiyacını en az diğer bedensel dürtüler kadar önemli bir yere koyan psikanalitik kuram, erken dönem nesne ilişkilerinin kendilik yapılanmasındaki belirleyici rolüne dikkat çeker. Bion (2014, 2020) adı koyulmamış, düşünselleştirilemeyen ve ruhsal olarak temsil edilememiş olan hislere, dürtülere, duygulara, duyum ya da algılara *beta elementleri (neumen)* adını verir ve bunlar *çarpık 0* adını verdiği alanda bulunur: “*Alfa elementlerin aksine beta elementler, fenomenler değil kendinde şeyler olarak hissedilirler. Bu tür duygular duyu nesneleridir....eyleme vurma davranışının ortaya çıkışında etkilidir [...] Alfa elementlerinden farklı olarak sindirilmemiş olguları içerdiğinden pek anılaşdırılmaz*” (Bion, 2014, s.32- 33). Bu bağlamda, bebek dünyaya geldiğinde yaşadığı yeni deneyimler iyi veya kötü fark etmeksizin onda adsız dehşet yaratır, zira söz öncesi içeriği düşünselleştirme ve söze dönüştürebilme becerisi henüz yoktur. Eğer ki, bakıcısı bebeğin yansıttığı dehşet hali ile özdeşim kurabiliyor ve kendi zihnini onun kullanımına açabiliyor ise *beta elementleri* bir kalıba girerek *alfa elementlerine* (fenomen) dönüşerek bilinmeyen içerik bir tanım kazanmaya başlar.

Söz gelimi, bebeğin ilk banyosunda, tarifsiz hisleri karşısında yaşadığı dehşete annenin yumuşak okşayışları ile verdiği yanıt, bu deneyime “güvenli” bir anlam kazandırarak bebeğin sakinleşmesini sağlar. Burada anne, hunharca dokunarak yıkadığında, deneyim tehditkar bir anlam kazanacak; tamamen kayıtsız kalırsa ise, bu tanımsızlığın dehşetini ve karmaşasını yaşamaya devam edecektir. Dolayısıyla, Bion’un (2014, 2020) açıklamasıyla, bakıcının *revêrie* (düşleme) işleviyle orada varlık göstermesi ve öncelikle tensel yanıtlarla bebeğin ihtiyacına bir ad koyabilmesi, onun duyumlarını ruhsallaştırmasına, deneyim içinde düşünme yetisinin gelişmesine, söze dökülmesine, bir kendilik temsili yaratmasına, deneyimlerinden öğrenmesine fırsat verir.

Bion’un bu formülasyonundan ve Merleau- Ponty’nin düşüncelerinden (ileride detaylandırılacaktır) oldukça etkilenen Anzieu, Freud üzerine yeni bir okuma yaparak, “beden egosu” kavramını ten üzerinden yeniden ele alır (Anzieu, 2005; Katz, 2008; Segal, 2009; Vanderwees, 2020). Bu bağlamda, dermatoloji bölümündeki klinik deneyimlerinden yola çıkarak Anzieu (2005), “*deri- ben*” kavramını oluşturur:

“Deri- benin oluşumu, narsistik bir zar gereksinimine yanıt verir ve ruhsal aygıtı temel bir erinç durumunun kesinliğini ve istikrarını garantiler [...] Gelişmesinin erken evrelerinde, çocuğun beninin beden yüzeyi deneyiminden hareketle kendini kendisine ben olarak temsil etmek için kullandığı bir şekillenmeyi deri-ben olarak adlandırıyorum” (Anzieu, 2005, s.78).

Böylece Anzieu (2005) derinin ego ile benzerlikleri çerçevesinde dokuz işlevinden söz eder. Bunların ilk sekizi Eros’un, bağlanma ve libidinal dürtünün hizmetindedir: *tutma ve kapsayan olma; bakım (handling), tenin bariyer işlevi (uyarılma engeli), ayırt etme- bireylik, duyular arasılık, cinsel uyarılma desteği, iz bırakma (inscription), libidinal olarak geri yükleme*. Deri-Ben’in Tanatos hizmetindeki dokuzuncu, *derinin ve benin öz yıkımını hedefleyen işlevi*, “*kendilik olmayanlar ile ilgili alışkanlık ve davranışlar*” ve “*kendiliğe tamamen saygılı olduğu halde, ona saldıracak olanlar*” a (Anzieu, 2005, s.90) işaret eder. Bu bağlamda, başta gastroentestinal ve dermatolojik olmak üzere bir çok fiziksel hastalığın ya da rahatsızlığın önemli nedenlerinden birinin tensel deneyimlerle ilgili olabileceği; yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları, anksiyete, aleksitimi, bağımlılık

gibi psikolojik sorunların temelinde erken dönem çocukluk deneyimlerinde tensel temas eksikliği, ihmal ya da istismarı olduğu öne sürülmektedir (Rothschild, 2000; Anzieu, 2005; Bridge ve diğerleri, 2018; Calsius ve diğerleri, 2016; Cekaite, 2016; Cozolino, 2013; Grunwald, 2008; Elbrecht, 2012, 2018, 2021; Katz, 2008; Linden, 2015; Mercan ve Altunay, 2006; Porges, 2011; Taşcıoğlu ve diğerleri, 2021; Vanderwees, 2020; Vicea, 2019).

Dokunma üzerine farklı paradigmalar çerçevesindeki bu çok çeşitli çalışmalara rağmen, ten ve haptik algı halen tam olarak keşfedilmemiş gizemli bir duyu olarak kalmaya devam etmektedir. Öyle ki, bugün yapay gerçeklik üzerine çalışmalar, diğer tüm duyuları devreye sokmayı büyük oranda başarmışsa da dokunma meselesi halen çözülememiş ve tasarlanan sistemleri yaşatacak kalp olarak haptik algı ile ilgili çalışmalara ağırlık verilmiştir (Robles De-La-Torre, G, 2008).

Öte yandan, dokunsal dünyanın ve ellerin bilgisi sadece, tinsel, bilimsel ya da kuramsal kitapların içinde değil, gündelik yaşamdaki her anda ve bilinçsizce yapılan her hareketin içinde kendini anlatır. Söz gelimi, bir kişinin sırtına avcuyla sabit şekilde dokunan kişi onu desteklerken ya da “sırtını sıvazlarken”, ellerin aynı duruşunun farklı bir kuvvet uygulamasıyla onu itekleyecektir; aynı pozisyon ilkinde şefkate diğerinde saldırganlığa gönderme yapabilir; aradaki çizgi uygulanan baskı kadar belirsiz ama bir o kadar da nettir. Benzer bir şekilde ellerin kullanımı ilişkisil mesafeyi de sözden çok daha net ve somut bir şekilde ortaya koyabilir; birbirine sıkı sıkı sarılmak ile tokalaşmak, sınırların niteliksel farkını beyân eder. Yakın dönemde, dünyayı saran ve toplumsal sağlığı ciddi anlamda tehdit eden Covit -19 pandemisi ile dokunma bir risk haline gelmiş ve bedensel mesafe kaçınılmaz olmuş, sosyal karşılaşmalarda öpme, el sıkışma, sarılma gibi alışkanlıklar bir süre rafa kaldırılmak zorunda kalmıştır. Bununla birlikte, sadece sözel bir şekilde selamlaşma yeterli olamamış ve yeni bir jest, elleri yumruk yapıp bir birine tokuşturma ritüeli bir anda yaygınlaşmıştır (Von Mohr ve diğerleri, 2021). Bu belki de insanın ne olursa olsun temasa duyduğu ihtiyacı ve onu doyurabilmek için hiç fark etmeden ellerin bu denli hızlı bir şekilde adapte olabilen yaratıcılığına işaret edebilir.

Bir deneyimi ya da duyguyu tek bir kelimeyle anlatmanın yetersiz kaldığı yerlerde, dokunsal olan imgelerin söze karıştığı ifadeler, anlama bir keskinlik ve

derinlik kazandırır: “tüyleri diken diken olmak, derisi kalın, ellerim buz kesti, kalbime dokundu, el verdi” gibi. Karşılıklı olarak da dil, elin ve dokunmanın kültüre özgü deneyimsel farklılıklarını da ortaya koyar. Söz gelimi, Kil Alanı Terapisi’nde balçık kıvamındaki kili yoğurma hareketine İngilizce konuşan kişiler “mashed potato” (patates püresi) gibi ; Türkçe’de ise, katılımcıların benzer eylemi “*çiğ köfte yoğurma*” gibi çağrışımlarla dile getirdiği fark edilmiştir. O halde, tüm sistematik araştırmalara rağmen dokunmanın halen karanlıkta kalan taraflarına, biricik deneyimin kültür, zaman, dil, mekân ve intersübjektif bağlam içindeki, bireysel ve ortak olan özellikleriyle ele alan fenomenolojik sorgulama ışık tutabilir (Aydın, 2020; Fulkerson, 2011; Merleau Ponty, 1979, 2020).

İşte Kil Alanı Terapisi’nin temel sözü “ellerindeki hissi takip et!” bu başlık altında özetlenen tüm bilgilerin tek cümlede buluşmasıdır. Kil Alanı’na oturan kişi, gördüğü dünyayı kapatarak, kille söz ötesi bir ilişkiye girebilir; her adımda biraz daha ellerin rehberliğine güvenerek, kendi yolunu yaratma imkanı bulabilir.

1.1.3. Yaratıcı Yıkım

Kil Alanı’nın oynusu bir terapi olduğundan söz ederken öncelikle oyun ile neyin kastedildiğine değinmekte fayda vardır. Zira, oyun, oynama kelimeleri, genellikle yetişkinlikten çok çocuksuluğu ya da “Bunu bir oyun mu sanıyorsun?” gibi salt eğlenceyi, keyfiliği ya da ciddiyetsizliği çağrıştırmakla birlikte, oyun meselesi, aslında ciddi bir meseledir. Öyle ki, Platon’un meşhur sözü “*Bir insan hakkında bir saatlik oyunda, bir yıllık sohbetle öğrenebileceğinden daha fazlasını öğrenirsin*” ile vurguladığı üzere, oyun Antik Yunan’da yaşam boyu öğrenme, ifade, düşünme, sorgulama, tanışma ve gelişmenin saygın yollarından biri olarak görülmüştür (D’Angour, 2003).

Dolayısıyla terapinin adının, oyun alanını (clay field- play field) çağrıştırması bir rastlantı değildir. Aynı zamanda *work- arbeit* kelimeleri ile eylemselliği, çalışmayı, işleyişi de vurgular. Deuser (2019), terapinin adının diğer dillere tercümesinde “*am*” bağlacına sadık kalınmasını önermiş ve böylece İngilizcesi *Work at the Clay Field*, Fransızcası *Travail au Champ D’argile* olmuştur. Buradaki hassasiyet, içindelik ve aynı zamanda o andaki birliktelik vurgusunu verebilmektir. O halde, bu terapi bir alanın içinde, birlikte, o anda o ve işleyiş halinde olma anlamını

vurgular. Bu bağlamda, bir oyun alanı olarak Kil alanı Terapisi’ni, psikolojinin aşına olduğu nesne ilişkileri kuramcısı Winnicott’un sözleriyle daha açık bir şekilde tarif etmek mümkün olabilir. İlk bakışta bu, terapötik aracı ağırlıklı olarak sözel temsiller olan psikodinamik yaklaşım ile çatışan bir tablo gibi görülebilir. Oysa, Kil Alanı’nda kastedilen tensel oyun ve terapinin bedensel vurgusu ile Winnicott’un (2017) oyun-oynama kavramlarına getirdiği açıklamalar bire bir örtüşür: *“Oyun oynama bedenle ilgilidir: (i) çünkü oyunda nesneler kullanılır (ii) çünkü bazı yoğun ilgi türleri bedensel uyarımın belli yönleri ile bağlantılıdır.”* (Winnicott, 2017, s.73). O halde, tüm malzemeler ve oradaki kişiler ile birlikte Kil Alanı Terapisi’nin bir oyun alanı olduğu söylenebilir.

Hiçbir terapi gibi Kil Alanı’nın da geçmişte yaşanan olayları değiştirme gücü ve böylesi bir iddiası yoktur. Ancak, geçmiş değişmese de, deneyimlerin kişiye özgü kurgusunu değiştirmek ve yenilerini yaratmak mümkün olabilir. İşte bu bağlamda bir heykelin yıkım ve tekrar yaratım sürecine benzer. Zira, benliğin sürekli bir yaratım sürecinde olduğu ve geçmişin etkileri inkâr edilemeyecek olsa da, insanın her zaman yeniyi yaratma gücünün olduğu fikrinden yola çıkar:

“Bireyin yaratıcı yaşama kapasitesinin tamamen yok edilemeyeceği ve en aşırı boyun eğme durumunda, sahte bir kişiliğin olduğu durumda bile derinlerde bir yerlerde yaratıcı ya da o insana özgü olduğu için tatmin edici olmayışının ölçüsü gizli bir hayatının varlığını sürdürdüğü olasılığını göz önünde bulundurmak gerekir.” (Winnicott, 2017, s.92).

O halde, geçmişini çalışmak, onun içinde kaybolmak, çaresiz kalmak değil; bilâkis ne olduğundan bağımsız bir şekilde kişinin kendine özgü deneyiminin onda ne yarattığına dair derin bir farkındalık kazanıp, buradan çıkmanın yollarını aramak, bir anlamda hayatı ellerine alabilmektir. Kil Alanı’nın en önemli niteliklerinden biri de, agresyonun olduğu gibi dışarı çıkması için elverişli olan güvenli bir mekân oluşturmastır. Burada agresyondan kasıt, zarar verme ya da eyleme koyma değil, daha ziyade Klein’in (2016) tanımladığı saldırgan dürtüdür; ki diğer uç olan sevgi ve şefkat ile birlikteliği bir onarım- tanzim işlevine sahiptir. Dolayısıyla, agresyonun akabileceği bir yatağın bulunması sadece dürtüsel bir boşalmanın getirdiği rahatlamayı değil, aynı zamanda ete kemiğe bürünerek dışa vurulmasıyla yaratıcı yıkımın bu oyun alanında gerçekleşmesini sağlayabilir. Bu yaratıcı kapasite, bir

çocuğun kumdan kale inşa edip, ardından onun ayakları ve elleriyle yıkarken aldığı keyif, hissettiği gurur ve güç gibi günlük yaşantıdaki sayısız sahnede kendini gösterir. Çocuk yaptığını yıkıp- yeniden inşa ederek hem bu becerisini keşfeder hem de büyük bir zevk alır. Kil Alanı Terapisi yaşam deneyimlerine bağlı olarak yıkmaya dair kişide bir korku gelişebileceği fikrinden yola çıkar; Kil Alanı'ndaki ilk gaye bu yıkım sürecinden tekrar zevk alabilmeye ve yıkmaya güvenin gelişmesine kişileri teşvik edebilmektir. İşte tam bu noktada oyunun iki vasfını birlikte değerlendirmek gerekmektedir: *“Oyun oynama esas olarak tatmin edicidir. [...] endişeye yol açtığı zamanlarda bile doğrudur bu. Ama tahammül edilemeyen bir endişe düzeyi vardır ki bu oyunu yok eder”* (Winnicott, 2017, s.73). Dolayısıyla, Kil Alanı'ndaki oyunda da kişinin örseleyici hikayesinin içine çekilerek bir yineleme zorlantısı döngüsünde takılı kalması mümkündür. Böylece, otonom sinir sisteminin aşırı uyarılması nedeniyle, kaotik bir savaş- kaç haline girebilir ya da paralize eden bir inerti halinde kalabilir. Bu durum bedende gözle görülür, kasılmalar, hızlanmalarla olabileceği gibi eyleme koyma, disosiyasyon, panik vb. farklı şekillerde de tezahür edebilir. İşte Kil Alanı'ndaki dokunsal ilişkide kişi zorlayıcı hikayesiyle veya duygularla karşılaşırken bir yandan da ellerin tutma, saklanma vb. gibi hareketleriyle ihtiyaç duyduğu ilişkiyi, güvenli dokunmayı ya da alanı arayarak ilerlediği spiralik bir süreç gibidir. Bu döngüsel hareket, kişinin tolerans alanına geri dönerek, bir sonraki yıkım hareketine geçebilmesini destekler ve giderek çemberini genişletmesine izin verir.

Kil Alanı'ndaki dokunsal ilişki, durağan bir tensel temasla değil bilâkis kişinin gerçek bir bedensel güç ve çaba harcamasını, tüm motor ve duyuşal devinimiyle sürece dahil olmasını ve aktif bir rol almasını gerektiren bir çalışmadır. Zira, *“İnsanın dışarıda olanları denetleyebilmesi için düşünmek ya da istemekle kalmayıp bir şeyler yapması gerekir ve bir şeyler yapmak da zaman alır. Oyun oynamak yapmaktır”* (Winnicott, 2017, s.61). Böylece, Kil Alanı'ndaki oyun, aceleye getirmeksizin, mekanikleştirmeksizin, kişinin kendi zamanında, o an ve orda olana özgü bir şekilde ellerindeki nesneyi manipüle ederek, yani kullanarak, arzu ettiğini alması ve doyuma ulaşabilmesine olanak sağlar. Böylece kişi, meselesiyle sözden çok daha ilksel olan ile yani dokunma ve ellerin kendisiyle bir bağlantı kurabilir.

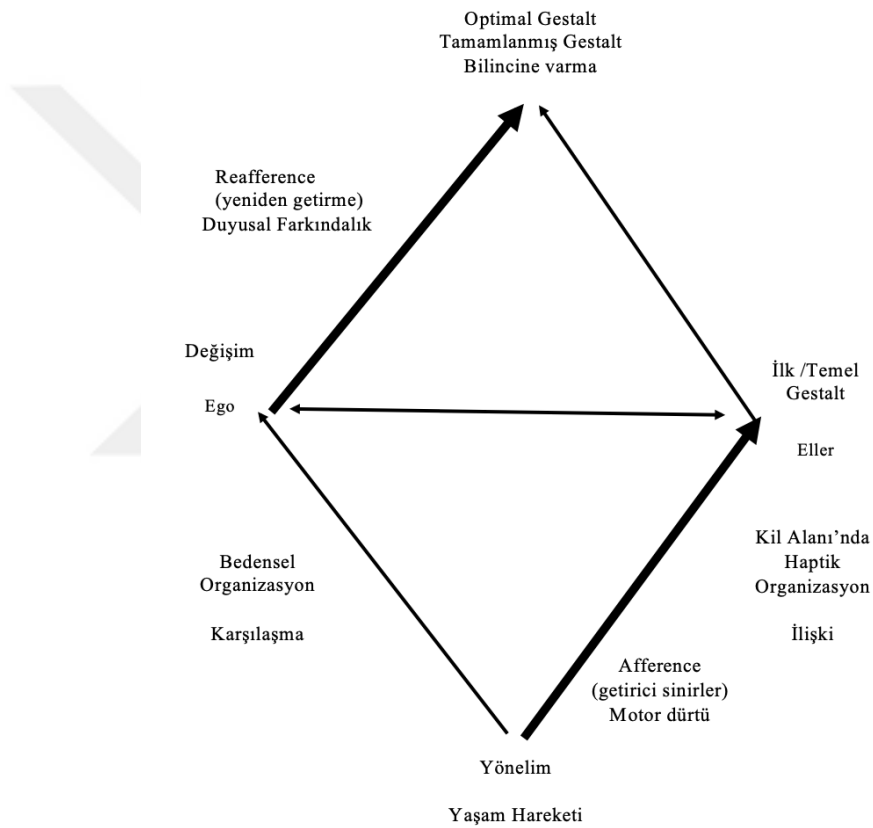
Kil Alanı Terapisi, Davranış Terapileri'ndeki gibi yüzleşme ya da duyguya dayanıklılık geliştirmek için onla sürekli karşı karşıya kalma gibi bir amaç gütmeyiz. Bilâkis, bazen yüzleşmelerin daha örseleyici olabileceğinden yola çıkarak, travmayı tetiklemek yerine terapist, bedensel belirtileri takip ederek sınırları zorlamadan, malzemeleri farklı bir şekilde kullanma ya da nefese dönme gibi bedensel kaynaklara yönelmesini ve böylece gidip- gelen bir devinim içinde büyümesini destekler. Burada bir diğer gaye, danışanın daha sonra terapist olmadan da kendi kendine bu becerileri hayata geçirebilecek hale gelebilmesidir.

Kil Alanı Terapisi'nde haptik algı hem teşhis hem de terapi aracıdır. Burada teşhis psikopatolojik bir tanıdan ziyade, kişinin yönelimlerini, engellendiği yerleri, sıkıntıları ellerin hareketleriyle tanımlayabilmek anlamına gelmektedir. Deuser ve Elbrecht, acılı alanlara temas edildiğinde burada uzun süre kalmak yerine, destekleyici ve iyileştiren yere doğru keşif sürecine geçilmesi konusunda terapistleri uyarır: kişiler yıllardır zaten orada kapalı kalmışlardır ve daha fazla zaman kaybetmenin hiçbir anlamı yoktur (Elbrecht, 2012). Psikanalitik bir tabirle, savunmaların altında kalan arzuları, dürtüleri, ihtiyaçları ellerin doğal hareketindeki ince detaylarda görebilen bir terapistin yavaş yavaş onları saklandığı yerden çıkıp tatmin olmaya, ellerinin altındakini kullanmaya, yıkmaya ve yaratmaya cesaretlendirmesidir. Burada terapist sadece uzaktan soğuk bir gözlemci değil, tüm duygularıyla, sezgileriyle oyuna dahil olan bir başka bedendir. Bu bağlamda, Kil Alanı'ndaki psikoterapist en genel haliyle Winnicott'un (2017) şu sözleriyle tarif edilebilir: *"Psikoterapi iki oyun alanının, hastanın ve terapistin oyun alanlarının örtüştüğü yerde yapılır. Eğer terapist oyun oynayamıyorsa bu işe uygun değil demektir"* (Winnicott, 2017, s.75).

Kil Alanı diğer fenomenolojik psikoloji yaklaşımlarındaki gibi, kuramları kapı dışında bırakıp, terapistin tüm benliğiyle dahil olmasını ve bir yandan karşısındakini ve kendisini sürekli olarak reflekte etmeyi gerektiren bir yöntem; sonuç, ya da tanı odaklı değil, süreç ve birey odaklı; bağlamsal olanı ve intersübjektiviteyi ön plana çıkaran bir terapi biçimidir. Ancak, bu Kil alanı Terapisi'nin kendisine ait kriterleri ve bir sistemi olmadığı anlamına gelmez.

1.1.4. Gestalt Formasyonunun Aşamaları

Yöntemin kalbi Kil Alanı'na özgü bir Gestalt rombusuyla resmedilmektedir. Almanca bir terim olan “*gestalt* ‘yaratım’ olarak tercüme edilir; fiil hali *gestalten* yaratım sürecini tanımlar. Bu nedenle *gestalt* daha doğru bir şekilde, form [biçim, yapı, beden] haline gelme sürecini tasvir eder” (Elbrecht, 2012, s. 141). Gestalt Formasyonunun Aşamaları, terapinin döngüsel hareketini ve derinden yüzeye yaklaşımını da netleştirmeye yardımcı olur (Bkz. Şekil.1.).



Şekil 1. Gestalt Formasyonunun Aşamaları

Kaynak: Elbrecht, C. 2012. “Trauma Healing at the Clay Field: A Sensorimotor Approach to Art Therapy”, s. 141, London: Jessica Kingsley.

Genel olarak, şeklin alt bölümünün, kişinin o güne kadar inşa ettiği ilk Gestalt'e, savunmalara, kendilik formuna; üst tarafının ise yeni Gestalt'e işaret ettiğini söylemek mümkündür. Her süreç bir yönelimsellik ile başlar ve henüz kile dokunmadan, kişinin masa önüne oturduğu an saçlarını toplamak, sandalyeyi

düzeltilmek gibi tüm hareketleri, ardından Kil Alanı ile ilk kurduğu dokunsal ilişki, kili eline alışı, yönelimini ve yaşam hareketini beyân eder. Kendi doğal hareketleriyle, motor dürtüleri, getirici sinirleri vasıtasıyla, çatışmalarını, geçmiş deneyimleri ile şekillenmiş olan dünyasını ve sorunlarını dışsallaştırır ve somutlaştırarak ortaya koyar: *“bir tarafta (şekilde) sol) ego, ben, benim fizyolojik ve psikolojik kimliğim- ve diğer tarafta (sağ) ‘problemi’ kapsayan Kil Alanı”* (Elbrecht, 2012, s. 143). Dolayısıyla, ilk Gestalt’e ulaşmak sıklıkla “sonlandırma” hissiyle karakterizedir ve ego, bir karmaşayı, sorunu ya da çatışmayı dışsallaştırdığı için tatmin olur. Böylece, Optimal Gestalt süreci kişinin bugüne kadar kendine “iyi” geldiğini söyleyip de aslında “iyi” olmayanlar, söz gelimi “güvenli- güvensiz” olanlar arasında ayırım yapmaya; onu hayatta tutmuş mekanizmaların, benlik kurgularının aslını, algısal deneyimlerinin zıtlıkları içinde keşfetmeye ve yeni olanı aramaya başladığı deneyimler ile tanımlanabilir: *“Gözleri kapalı yetişkinler [...] yeniden güvence ve tutunmayı bulma aşamalarından hareket ederek; eller bir tarafta (şekilde sağ) ‘yapıyor’ olacaktır, diğer tarafta (sol) kişi ‘hissediyor’ olacaktır, fakat şimdi merkezi fark yaptığımız her şeyin bilinmez olmasıdır!”* (Elbrecht, 2012, s. 144). Deuser (2019), Optimal Gestalt’ı, hareketin tamamlanması ve doyuma ulaşması; tatmin olmuş olan egonun özgürleşmesi; geleceğe doğru yönelme; gelenekler ve geçmişle bağlantıya geçme; zıtlıkları birleştirme, dualiteyi aşma, olarak tanımlamaktadır.

Deuser ve Elbrecht, yıllar süren çalışmaları sonucunda, Kil Alanı Terapisi’nde yetişkinlerle çalışırken iki eksen tanımlamıştır: üç haptik duyu ve dokuz konum (Elbrecht 2012; Elbrecht ve Antcliff, 2014). Seans sırasında, bu bağımsız iki eksenin birbiriyle kesiştiği nokta gözlenir. Söz gelimi, o seanstaki kişinin elleri daha baskın bir şekilde, tensel duyunun ihtiyaçlarını sergilerken, meselesi beşinci konumla yani ego-özne sürekliliği ile ilgili olabilir.

1.1.5. Kil Alanı’nda Üç Haptik Duyu

Kil Alanı’nda haptik algı yetişkinler için, ten, denge ve derinlik duyusu ya da duyarlılığı olmak üzere üç aşamada tanımlanır ve bu sınıflamanın temelinde ağırlıklı olarak sensorimotor ve psikoseksüel gelişim dönemlerinin bilgisi bulunmaktadır. Kil Alanı’ndaki çalışma geri- ileri gidiş gelişlerle yani, kişinin bu dönemlerdeki

meselerine geri dönerek sorununu ya da çatışmasını ortaya koyduğu ve elleriyle ihtiyaçlarına yanıt bularak bir sonraki gelişimsel aşamaya geçebildiği bir süreç olarak tarif edilebilir. İşte bu nedenle aynı zamanda “*Kil Alanı’nda haptik diyagnoz*” adı da verilmektedir (Elbrecht 2012). Öte yandan bunun, kişinin meselesinin illa ki erken çocukluk dönemiyle ilgili olması gerektiği anlamına gelmediğini belirtmekte fayda vardır. Söz gelimi, yetişkinlik döneminde cinsel taciz yaşamış kişinin, bu deneyimle ilgili kontrolsüzlük, boyun eğme, mecbur olma gibi hisleri, ağırlıklı olarak derinlik duyusunun özellikleri ile ilişkili haptik niteliklerle kendini göstermesi olasıdır.

Kil Alanı Terapisi’ndeki üç haptik duyudan ilki ten duyusudur. Ten duyusu basitçe “burada olma” haliyle bir bebeğin perspektifi olarak tanımlanabilir. Deuser (2019- 2020) bunu “oral” aşama olarak adlandırır ve ten duyusu aracılığıyla gerçekleşen keşiflerle, 0-12 yaş aralığındaki gelişimsel niteliklerle ilintilidir: “Bunu alabilir miyim? Buna dokunabilir miyim? Hepsi benim!”. Buradaki ihtiyaç, olmaniteliğini kapsayan istemsiz ve amaçsız dokunmalar yoluyla doyuma ulaşır. Ten duyusu, elin düz haliyle dokunurken cereyan eden duyusal algıya işaret eder. Öncelikle, yaşamın ilk senesinde bebek- anne ilişkisi içinde deneyimlenenlerdir; nesnelere bilinçli bir kasıt olmaksızın ulaşmasını, bebeğin dünyayı ilk keşfedişini, memeyi tutan bebek gibi, alma ve beslenme gibi ihtiyaçları kapsar. Bu, pasif ve “*okyanussal halde*” (Klein, 2016) süzülme, balçık içinde memeyi sömürürcesine istediği gibi yoğurma gibi hareketlerle ve/ veya bebeğin ilk yıllarında baskın olan oral ve tensel hazzı açık bir şekilde yansıtan; okşama, beslenme, ellerin yatıştırıcı hareketi, bakım verenin güvenlik ve sevgi iletişimi, olma hali, biriyle ya da bir şeyle olma halidir. Kil Alanı’nda ten duyusu, ılık suya kendini bırakma, kille elleri örtme, alt kolların iç tarafının kille temas etmesiyle uyarılarak ya da meme benzeri tepcikler gibi yuvarlak nesnelerle okşayarak dürtünün herhangi bir engelle karşılaşmaksızın ortaya çıkarmasını sağlayabilir.

Denge duyusu aşaması, ellerin içinde dünyayla bir ilişki elde etme ile ilgilidir. Deuser’in (2019- 2020) “anal” adını da verdiği bu aşamada, 1-2 yaş arasındaki gelişimsel nitelikler ön plana çıkar. Kil bir hazine, altın ya da dışkı olabilir. Kil Alanı Terapisi’ndeki denge duyusu, ellerin birbiriyle ve sağ- sol hemisferler arasındaki iletişime işaret edebileceği gibi; aynı zamanda iki ayağı üstüne kalkıp dünyayı artık yukarıdan gören çocuğun propriyosepsiyon, ben- öteki,

ben- dünya, dünya içinde ben ve konumum ile ilgili algısına da gönderme yapar (Elbrecht, 2012, 2021). Çocukların dengeyi ebeveynlerinden, ebeveynlerin varlığı ve yokluğundan, bakım ya da ihmalden yola çıkarak öğrendiği ve ebeveynlerin kutupları ne kadar birbirine yaklaşırsa, çocuklukta da denge duygusu o kadar geliştiği öne sürülmektedir (Elbrecht, 2012, 2021; Deuser, 2019). Kil Alanı'nda bu bağlantılar ya da kopukluklar simetri ya da asimetri olarak da kendini yansıtır.

Derinlik duygusu ile ilgili meseleler ifşa edildiğinde, artık ellerin kil- dünya ile bir ilişkisi vardır ve şimdiki ihtiyaç artık, kile hükmedebilmek, onun tümünü alabilmek, kendi alanını yaratabilmektir. Bu, bir şeylere etki edebileceğine dair güvenin; ilişkinin şehvet, hırs, neşe, koku ile birlikte deneyimlendiği aşamadır. Deuser'in (2019- 2020) "ödipal" olarak adlandırdığı bu aşama, 3-4 yaş aralığındaki motor gelişim özelliklerini ön plana çıkarır. Kili sahiplenme, aynı zamanda, cinsellikle ilgili yasaklar, tabular ve arzuların ifşası olabilir. Derinlik duyarlılığı, içeri giren, manipüle eden, sıkan, deşip çıkaran ve inşa eden aktif el hareketleriyle kendini gösterir ve ego bilincinin gelişimi, dünyayı ele alma, sorunların üstesinden gelme becerisi, yetkinlik ve kontrol hissi ile yakından ilişkili olabilir. Nasıl ki ten duygusu daha çok olma ile ilgiliyse derinlik ise yapma ile ilgilidir. Bu, bireyin elinin içindeki dünyaya aktif bir şekilde yaklaştığının beyanatıdır. Deuser, bunun aynı zamanda baba arketipi ile bağlantılı olduğunu belirtir (Elbrecht, 2012).

1.1.6. Kil Alanı'nda Dokuz Konum

Kil Alanı'ndaki konumlar, beden, ellerin, malzemelerin pozisyonu, hareketlerin yönü gibi karmaşık niteliklerin birlikteliğiyle ortaya çıkan yapılardır. İlk üç konum mutlaka olan ve seansa nasıl başlandığı, yönelimin nasıl ifşa edildiği ile ilintili olan ana duraklar gibidir. Buradan artık yollar ayrılmaya başlar ve diğer altı konum da o kişinin o seansta uğradığı istasyonlara benzer. Bu konumlar döngüsel bir niteliğe sahiptir ve bir anlamda kişinin çözümlemek istediği meseleye, nesne sürekliliği, ego ya da kendiliğe dair arayışlarına gönderme yapar (Elbrecht, 2012). Genel tematik özellikleriyle dokuz konum (Elbrecht, 2012):

1. konum- *Kendine güvenli ya da tedirgin olma, bedeninin içinde kendiliği algılama*: Kil Alanı'nda çalışmaya başlamadan önce kendiyi ilgili işler, geçirdiği zaman.

2. konum- *Kendinden başka bir şeye güvenme*: dikkati karşısındakine nasıl çevirdiği, talepte bulunma ya da bulunmama.

3. konum- *Oryantasyonu bulma- orada olanda güveni bulma*: Burada artık kişinin yönelimselliği ortaya koyulur. Temel meselesi, derdi nedir? Neyi aramaktadır?

4. konum- *Nesne sürekliliğini bulma*: tutmayı bulma, kapsanma, duygusal sürekliliği kazanma.

5. konum- *Özne sürekliliğine ulaşma*: Ego ve ego sınırlarını oluşturma. Ben ve öteki ile ilgili hesaplaşma.

6. konum- *Kendi merkezini bulma- merkezlenme*: Yıkama- temizleme, sessizlik, ben olmanın özgürlüğü, değerli olanı bulma, koruma.

7. konum- *Gölge entegrasyonu- kendi ile mutabakat- nesne ile uzlaşma*: Aileden, kültürden aktarılanlarla karşılaşma, kaderle barışma, kendini doğurma.

8. konum- *Kendini gerçekleştirme olarak yıkım*: Kişinin kendini gerçekleştirmesinin sorumluluğunu alması, sonuçlarını kabul etmesi.

9. konum- *İnsan olarak kendini kabul etme*: Artık bireysel, ailevi ya da toplumsal meselelerin ötesine geçerek daha bütünsel bir varoluş halini deneyimleme.

Kil Alanı Terapisi’nde konuşmalar vardır elbette ancak, baskın olan dokunsal ve bedensel olan dildir ve konuşmalar bununla ilgilidir. Psikanalitik bir tabirle, söz öncesi içeriğe ya da beden egosuna sözel temsillerle değil; sözün ötesinde, dokunsal olan ile bedenın kendisi vasıtasıyla temas eder.

1.1.7. Kil Alanı’nda Travma Bilgisi ve Sensorimotor Yaklaşım

Kil Alanı’nın travma bilgisi tanıyı değil bireysel hikayeyi merkeze alır. DSM 5’te, travma sonrası stres bozukluğunun ilk kriterinde, neyin travma olup neyin olmayacağı net bir şekilde sıralanmış ve kategorize edilmiştir (Morrison, 2020). Bununla birlikte, kompleks travma, gelişimsel travma, ihanet travması, ilişkisel travma, yinleme zorlantısı gibi kavramlar bu listenin sınırlarını zorlamaktadır. Söz gelimi, her türlü bakımı yerine getiren, istismar etmeyen, fiziksel olarak orada olan

fakat duygusal olarak orada olmayan annenin, bebeğin içindeki boşluk üzerindeki etkisi, herhangi bir yaşam olayıyla açıklanamayacak kadar derin ve bir o kadar örtük bir gelişimsel travma unsuru olabilir.

Bununla birlikte, yaşamak doğal olarak travmatik olaylarla karşı karşıya kalmayla; böylece büyümek de optimal travmaların yarattığı kırılmaların içinden geçerek mümkündür. Diğer bir deyişle, belirsizlikler, değişimler, yoksunluklar, engeller, korkular karşısında insanın kendini iyileştirme ve bütünlüğünü korumak için oldukça kuvveti bir alt yapısı ve kapasitesi bulunmakta; bu sayede kendiliğin içinde yatıştırma, kendine bakım verme, belirsizliğe katlanma gibi temsillerini yaratarak gelişebilmektedir (Bion, 2014; Brothers, 2009; Cozolino, 2013; Elbrecht, 2012, 2018, 2021; Katz, 2008; Kohut, 2000; Levine, 2010; Ogden ve diğerleri, 2006; Porges, 2011; Rothschild, 2000; VanderKolk, 2013; Winnicott, 2017). Öte yandan, gelişim dönemine göre katlanılmayacak kadar zor ve tekrarlayıcı örselenmeler, bu durumu gelişimsel travma, bağlanma travması, kompleks travma vb. travmaya dönüştürebilir. Aynı zamanda *“yeterince iyi annenin”* (Winnicott, 2017), *“ihtiyaç duyulan kendilik nesnesinin”* (Kohut, 2000), *“kapsayanın”* (Bion, 2014), kaçıp sığınabilecek bir alanın, topluluğun ya da yerin varlığı, yaşanan dehşetengiz olayı sarıp sarmalayan bir güven battaniyesi gibidir. O halde travmayı belirleyen şey tek başına olayın kendisi olmadığı gibi; sadece sıklığına ya da gelişimsel dönemin ne olduğuna bağlı olarak değil, kişiyi çevreleyen güvenli ve destekleyici bir ortamın olup olmadığı gibi pek çok faktörün birbiri içinde örüldüğü bir subjektif deneyim olmasıdır. Bu bağlamda, travma odaklı psikanalitik yaklaşımlar, travmayı *“varoluşsal belirsizlik”* olarak tanımlamaktadır. (Brothers, 2009). Aynı zamanda, psikoterapiye bir travmayı öne sürmeksizin başvuran pek çok kişinin terapi sürecindeki açılmalar vasıtasıyla, güncel şikayetlerinin, örtük ya da açık semptomlarının altında yatan bağlanma, ilişki ya da ihanet travmasının etkileri gün yüzüne çıkabilmektedir. Öyle ki, organik beyin sendromları dışında, şizofreni ve bipolar bozukluk şüpheli olmakla birlikte, özellikle göreceli olarak ağır yaşanan kişilik örgütlenmeleri, anksiyete semptomları, aleksitimi, somatik belirtiler gibi psikopatolojinin geniş spektrumunu ve fiziksel hastalıkların adı konmamış travmatik deneyimler ile bağlantılı olduğu; bu nedenle semptom ya da tanısal sınıflamaya odaklanmak yerine kişiyi saran travmanın kendisine ulaşmanın tüm tanı grupları için

kapsamlı bir yol olduğu öne sürülmektedir (Lingiardi ve McWilliams 2020; McWilliams, 2009). Aynı zamanda, travma ve disosiyasyon üzerine yapılan çok uluslu çalışmalar, sadece bireye değil, o kişinin içinde bulunduğu kültüre, tarihe, coğrafyaya ve sosyopolitik atmosfere özgü olarak travma kavramının şekillendiğini ve tek bir tanımlamanın bu sosyal dinamiğin üstünü örtebileceğini göstermektedir (Rhoades ve Sar, 2005). Nasıl ki travmayı yaşayan kişiler için deneyim subjektif ise, terapistin de kuramsal, kültürel ve deneyimsel farklılıklarına bağlı olarak bir subjektivitesi vardır. Dolayısıyla, travmanın terapistle birlikte ele alındığı gerçek dünyanın terapötik ilişkisi bir intersubjektivite deneyimidir (Brothers, 2009). Böylesi bir kavramsallaştırma, objektif bir sınıflama yapma gayretini bir kenara bırakarak, bireyin biricik deneyimini ön plana çıkarır. Bu bağlamda günümüzde travma odaklı bir çok terapi kuramı ve Kil Alanı Terapisi ortak bir şekilde travmayı hiyerarşik bir model üzerinden değil; bilakis travmayı bütünlük ve kompleks bir sistem olarak ve her halükarda ilişkisel bir mesele olarak ele almaktadır (Rothschild, 2000; Anzieu, 2005; Brothers, 2009; Deuser, 2019- 2020; Elbrecht, 2012, 2018, 2021; Faimberg, 2005; ; Katz, 2008; Levine, 2010; Lingiardi ve McWilliams 2020; McWilliams, 2009; Ogden ve diğerleri, 2006; Rhoades ve Sar, 2005; VanderKolk, 2013; Vanderwees, 2020; Vicea, 2019; Winnicott, 2017).

Son dönemlerde travma üzerine yapılan bir çok çalışma, travmatik anının tekrar tekrar seans içinde konuşulmasının kişiyi daha fazla travmatize edebileceğini, bilişsel ve davranışçı yaklaşımların kısa süreli etkileri olduğunu ve uzatılmış ya da aşamalı üstüne gitme egzersizlerinin travmayı tetikleyebildiğini; olayın hatırlanmadığı ve hatta disosiyatif durumlarda bile, travmatik alana duyuşsal kanallarla ulaşmanın mümkün olduğunu göstermektedir (Brewin ve diğerleri, 2007; Calsius, ve diğerleri, 2016; Kvavilashvili, 2014; Levine, 2010; Ogden ve diğerleri, 2006; Rothschild, 2000; VanderKolk, 2013). Böylece, konuşarak gerçekleşen ana akım sözel terapilere ya da bilişsel yaklaşımlara alternatif olarak gün geçtikçe çeşitlenen sanat psikoterapileri ve beden odaklı terapiler üzerine araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

Nörogelişimsel perspektife göre ise, bebeğin ve çocuğun beyni, ilişkisel ve çevresel deneyimlere karşı oldukça hassastır. Beyin gelişimi bebeklikten ergenliğe doğru, beyin sapının düzenleyici hayatta kalma fonksiyonlarından, serebral korteksin

çok daha kompleks ve gelişmiş fonksiyonlarına doğru hiyerarşik olarak gelişir. Bu gelişim sürecinde yaşanan deneyimler vasıtasıyla duyuşal, ilişkişel, duyguşal ve bilişşel ya da sembolik bilgiyi ören kompleks bir sinir ağı bulunmaktadır. Bu ağı, dokunma, koku ses gibi birincil duyuşal ağıdan gelen bilgi kalıplarını harekete geçirme, işleme ve entegre etmede rol oynar. Aynı zamanda, bu sinir ağı, örsleyici yaşantı ve süregiden yıkıcı yaşam deneyimleriyle şekillendiğinde, düzenleyici işlevlerin bozulmasıyla sonuçlanır (Calsius ve diğlerleri 2016; Cozolino, 2013; Levine, 2010; Linden, 2015; Ogden ve diğlerleri, 2006; Porges, 2011; Rothschild, 2000; VanderKolk, 2013). Böylece, güvensiz bağlanma, duyguşal ve/veya fiziksel ihmal ya da istismar, cinsel istismar gibi gelişimsel travma deneyimleri, çocuğun duyuşal, duyguşal, bilişşel ve ilişkişel gelişiminde eksikliklere ve yetişkinlik döneminde kendisi için güvenilir ve uyum içinde hissettiğı bir hayatı kurgulamaktan uzak düşmesine neden olabilir.

Beden odaklı yaklaşımlara göre, travmayı öncelikle bir sinir sistemi yanıtı olarak otonom sinir sisteminde istemsizce zorlukların yaşandığı; olay geçip gitmiş olsa bile, deneyimin bedende bıraktığı izlerin, fiziksel, duyguşal, düşünsel, sembolik tüm psişik alanda halen hissedildiğı; yani geçmişin geçmişte kalamadığı ve tüm sinir sisteminde aktif olarak yaşamaya devam eden bir durum olarak anlamak gerekmektedir (Elbrecht, 2012, 2018, 2021; Elbrecht ve Antcliff, 2014; Levine, 2010; Ogden ve diğlerleri, 2006; Rothschild, 2000; VanderKolk, 2013). Böylece, kişı mağdur konumundan çıkıp üstesinden gelen (survivor) konumuna bir türlü geçememektedir. Bu bağlamda, beden odaklı travma bilgisine göre, terapötik müdahale öncelikle duyuşal ve duyguşal regölasyona destek olmalı ve deneyimi tarihten silmek mümkün olmadığına göre, sinir sisteminin bir plak gibi takılmış işleyişini ilerletmeye ve yarım kalan hareketini, ihtiyacı olan sona ulaştırmaya fırsat vermelidir.

Sensorimotor terapi, bedeni bir giriş noktası olarak kullanıp beden farkındalığını uyandırmaya, beyin hemisferleri arasındaki aktarıma ve bilgiyi işlemeye yardımcı olmaya çalışan; ana akım sözel terapiler ile beden odaklı terapileri bir araya getirerek, doğrudan travmanın somatik alanına hitap eden bir yaklaşımdır (Ogden ve diğlerleri, 2006). Sözel terapilerinden farklı bir şekilde hikayenin detaylarına odaklanmaz ya da olaylara çok az yer verilir; konuşma daha az yer

kaplar. Onun yerine, bedenin travmayı nasıl hatırladığı keşfedilir ve yine beden aracılığıyla çözüme için gereken deneyimler araştırılır. Burada, Triün Beyin Teorisi (Cozolino, 2013; MacLean,1978) ve Polivagal Teori (Porges, 2011) bağlanma, sosyal ilişkiler ve motor-duygusal-bilişsel gelişim ile ilgili iki temel nörobilimsel kaynaktır.

Serebral gelişimin evrimsel olarak üç aşaması ile ilgili olan Triün Beyin Teorisi'ne göre, en yaşlı ve primitif olan beyin sapı diğer adıyla sürüngen beyin, kalp atışı, nefes ve ısı kontrolü gibi yaşamsal reflekslerden sorumludur. Daha genç olan limbik sistem ise öğrenme, hafıza ve duyguların temel olarak yapılandığı ve ilksel içgüdüsel refleksler ile aracı olarak işlev görür; amigdala, hipokampus vb. limbik kısımlar stres tepkilerinin ana alanlarıdır. En genç olan serebral korteks ise, duysal, motor, bilişsel ve bilinçli deneyimleri, bağlanma ve sosyal katılımı organize eder. Beyin sapı ağırlıklı olarak kalıtımla, serebral korteks ağırlıklı olarak deneyime bağlı şekillenir. İşte tüm bu katmanlar, sensorimotor ve bilişsel fonksiyonların koordinasyonunu ve entegrasyonunu sağlan girift bir sinir ağıyla birbirine bağlıdır. Hipokampus, düşünen beyin korteksi ve hayatta kalma ile meşgul olan amigdala arasında iletişim kurar. Özellikle amigdala alarmı geçtiğinde adrenal ve noradrenalin salgılandığında, hipokampus stres hormonlarına karşı oldukça hassas hale gelir. Bu hormonlar yüksek bir seviyeye ulaştığında, hipokampusün aktivitesini bastırır ve işlevselliğini kaybetmesine neden olur (Rothschild, 2000). Söz gelimi uzaktaki bir nesnenin tehdit içerikli olup olmadığının ayrımını yapmayı sağlayan bilgi kortekse ulaşamaz ve stres seviyesi çok yüksekse, hipokampus kendini kapatır ve ilişkisel değerlendirme imkansız hale gelir. İşte, travmatik deneyimlerin izleri, bu sinir ağının sisteminde yıllar boyunca aktif bir şekilde kalabilir (Cozolino, 2013; Elbrecht, 2012, 2018, 2021; Elbrecht ve Antcliff, 2014; Levine, 2010; Ogden ve diğerleri, 2006; Rothschild, 2000; VanderKolk, 2013).

Polyvagal Teori'de ise Porges (2011), bu üç beyin katmanına otonom sinir sisteminin bir parçası olan ve beyinin onuncu ve en uzun siniri olan Vagus'u ekler. Bu sinir, medulla'dan boyna, göğüs kafesine, diyaframa ve karın bölgesine doğru uzanır. Bu nedenle "gezgin sinir" adı da verilen Vagus, iç organlarla, kalbin, akciğerlerin ve sindirim sisteminin parasempatik kontrolü arasında ilişki kurar. Dorsal Vagus yani, vejetatif vagusun kökeni dorsal motor çekirdek ve evrimin en

eski ataları olan tek ağızlı balıklar, amfibiler, sürüngenlerdir. Sindirim sistemini düzenleme ve tehlike karşısında donakalma işlevi görür ve fakat Dorsal Vagus'un uzun süreli dizinhibisyonu, memeliler için apne, bradikardi gibi ölümcül durumlarla sonuçlanabilir. Ventral Vagus'un kökeni ise ambiguus çekirdeğidir ve memelilerde bulunan miyelinli bir yapıya sahip olduğu için hızlı yanıt verme özelliğine sahiptir. Bu sayede, savaş- kaç mekanizması, yakınlık, sosyal ilişki kurma ve kendi kendini sakinleştirme işlevlerini görür.

Bu bilgiler ışığında Kil Alanı Terapisi, bilgiyi dipten yüzeye işleyen bir sensorimotor terapi yaklaşımıdır. Yüzeyden dibe terapi yaklaşımları psikolojik durum ve bedensel duyuları, biliş, refleksiyon, düşünme ve anı, söz, imge üzerinden çözümlemeye çalışır. Dipten yüzeye yaklaşımlar ise kinestetik motor dürtülerden duysal beden farkındalığına ve oradan öz duyuma, sonrasında bilişsel iç görüye doğru ilerler (Elbrecht, 2012, 2018, 2021; Elbrecht ve Antcliff, 2014; Levine, 2010; Ogden ve diğerleri, 2006; Rothschild, 2000). Böylece, bir Kil Alanı Terapisi seansında ellerin duysal- motor arayışları ve dokunmanın algısal yanıtlarıyla, öncelikle örtük bellekten yola çıkılır; giderek epizodik ve semantik belleğe, açık belleğe ilerleyen bilateral bir çalışma gerçekleşir. Dolayısıyla, konuşma terapilerinin aksine odak noktasında sözel değil; haptik algı, ellerin taktil ve jestürel dili ile bedensel ifade yer alır (Elbrecht, 2012).

Sonuç olarak, psikoterapide travmanın intersübjektif bir alanda açılanan, doğal afet travması, cinsel travma, bağlanma travması, kompleks travma ya da ihanet travması fark etmeksizin, bireysel deneyime özgü olan bir kavram olduğu ve travmanın kişi tarafından sahiplenilmeyen, hazmedilememiş bir yumru gibi kalan ve bedende kopuk kopuk, dağınık bir durum olduğu görüşü Kil Alanı Terapisi'nin travma yaklaşımının temelini oluşturur. Kil Alanı Terapisi'nin burada söz edilen travma bilgisi, sadece bir tedavi yöntemine değil, bundan öteye geçerek insanın travmatik kırılmalarından yeni bir “*gestalt*” yapı veya form ortaya çıkarmak için izlediği yola işaret eder.

1.2. Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler

Epidemiyolojik araştırmalar, klinikte karşılaşılan başta ağrı olmak üzere, farklı türde bedensel şikayetlerin yaygınlığına ve bu tip vakaların sadece bir kısmının

tıbbi bir neden ile açıklanabildiğine dikkat çekmektedir (Kandemir ve Ak, 2013; Klaus ve diğerleri, 2013). Yapılan çalışmalara göre, Tıbbi Olarak Açıklanayaman Belirtiler'in (TOAB), hekimleri oldukça zorlayan, hastaları ise maddi manevi tüketen, sağlık hizmetlerine başvuruların büyük bir kısmını oluşturarak ekonomik zarara uğratan bir klinik tablo olduğu görülmektedir (Aralı ve Arslan, 2019; Calsius ve diğerleri, 2016; Klaus ve diğerleri, 2013). Tarihsel olarak, psikoloji alanında bedensel belirtiler, psikosomatik, somatizasyon, histeri, konversiyon, somatoform gibi farklı isimlerle tanımlanmaya çalışılmıştır (Aralı ve Arslan, 2019; Lazslo, 2006). Günümüzde de DSM-5, Bedensel Belirti ve İlişkili Bozukluklar tanı sınıflamasıyla, somatik belirtilere dair etiyolojik olarak ve psikoterapi için anlamlı sayılabilecek yeni bir bilgi sunmadığı yönünde eleştirilmekte; somatik şikayetlere yönelik farmakolojik olan ya da olmayan birçok tedavi protokolünden halen beklenen yanıtın alınamadığı öne sürülmektedir (Calsius ve diğerleri, 2016).

Bazı kaynaklara göre, TOAB bilinen herhangi bir hastalık tanısı ile bağlantı kurulamayan somatik belirtiler olarak tanımlanmaktadır (Kandemir ve Ak, 2013). Öte yandan bu tanımlama, beden- zihin dualizmini sürdürdüğü; tıbbi olarak açıklanabilen ve açıklanamayan özelliklerin birlikte görüldüğü olguları dışarda bıraktığı yönünde eleştirilmektedir (Calsius ve diğerleri, 2016; Klaus ve diğerleri, 2013; Taşçıoğlu ve diğerleri, 2021). Bunlar, tanı koyulabilen ancak, tedaviye yanıtın beklenenden farklı olduğu olgular; etiyolojik olarak kısmen açıklanabilen ancak halen aydınlanmamış alanların bulunduğu (örneğin, Lineer IgA gibi dermatolojik ve otoimmün bozukluklar) ve sıklıkla hastaya “stres” faktörü ile tarif edilen klinik tablolarıdır (Calsius ve diğerleri, 2016; Klaus ve diğerleri, 2013; Mercan ve Altunay, 2006; Taşçıoğlu ve diğerleri, 2021; Tsai ve diğerleri, 2010).

Bu bağlamda, psikosomatik hastalıklar ile TOAB arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Duyguların, psikolojik çatışmalar ve ihtiyaçların bedensel belirtilerle dışa vurulduğu durumlar psikosomatik olarak tanımlanmaktadır. Psikosomatik hastalıkların etiyolojisinde ve belirtilerin şiddetlenmesinde ya da azalmasında zihinsel faktörlerin önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Taşçıoğlu ve diğerleri, 2021). TOAB ile ilişkilendirilen nedenler ile psikosomatik hastalıklarda öne çıkan psikojenik etmenler arasında da benzerlik bulunmaktadır: sıklıkla anksiyete, depresyon, kompleks travma, aleksitimi; zihinselleştirme veya sözel

dışavurum ile ilgili sıkıntılar (Aralı ve Arslan, 2019; Lazslo, 2006; Taşcıoğlu ve diğerleri, 2021).

Dolayısıyla daha kapsamlı bir tanımlamayla; yerinde bir tanısal değerlendirmeden sonra dahi tıbben (organik patoloji ya da bilinen bir fizyolojik işlev bozukluğu gibi) tam olarak açıklama getirilemeyen fiziksel şikayetlere Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler adı verilmektedir (Aralı ve Arslan, 2019; Calsius ve diğerleri, 2016; Klaus ve diğerleri, 2013). En sık rastlanan şikayetler, açıklanamayan ağrı belirtileri (öncelikle sırt ağrısı, eklemler, baş ağrısı ve uzuvlarda ağrı), gastrointestinal (besin intoleransı ve -gaz nedenli- karın şişkinliği gibi), kardiyovasküler (çarpıntı, nefes darlığı, terleme gibi), cinsel (cinsel isteksizlik, ağrılı menstruasyon gibi), psödonörolojik (baş ağrısı, baş dönmesi, yorgunluk gibi) belirtilerdir (Kandemir ve Ak, 2013; Klaus ve diğerleri, 2013).

İKİNCİ BÖLÜM

KİL ALANI TERAPİSİ'NDE ve NİTELİKSEL YÖNTEMBİLİMDE FENOMENOLOJİK TAVIR

2.1. Klinik Psikolojide Fenomenoloji Kavramı

Öncelikle, klinik psikolojide fenomenoloji kavramının iki farklı şekilde kullanımının yani, tanısallık değerlendirmenin unsurlarından biri olan fenomenoloji ile felsefi bir duruş olarak fenomenolojik psikolojinin birbirinden ayrılan yönlerini tanımlamakta fayda vardır. İlki için fenomenoloji, klinik değerlendirme sırasında, bireyin söz konusu belirtileri ve bulguları belirli bir tanı sistemine ya da bir psikoterapi kuramına göre nasıl yaşadığına, diğer bir deyişle genellenmiş bilginin içindeki bireysel farklılıklara işaret eder. İkincisi için fenomenoloji ise aksine, öncelikle ve her şeyden önce *bilgiyi parantez içine alma* (Husserl, 1971 s. 24) işidir. Psikoterapide fenomenolojik yaklaşımı şöyle anlatılmaktadır:

“Rollo May öğrencilerine mümkün olan bütün kuramlara aşina olmalarını ama hepsini danışma odasının kapısında bırakmalarını öğütlerdi. Vurgu, sisteme veya verilere göre diğerini parantez içine almanın yerine, danışan ve terapist arasındaki görüşmeye (ve sınırsız kendiliğin farklı parçalarına), fenomenolojik zamana yapılmıştır [...] Bu diğer yaklaşımlar yanlış değildir, sadece çok fazla ön yargılı, kendine hayran ve sınırlayıcı olabilirler” (Mendelowitz ve diğerleri, 2011, s. 480-482).

Psikolojide fenomenolojik perspektif, insana saygı, tanı, bozukluk-normallik, tedavi- hastalık gibi kategorik bir gözle bakmaktan ya da terapisti ve araştırmacıyı daha üst bir yere konumlandıran anlayıştan sıyrılıp, klinik psikolojideki güncel yaklaşımların genelinde daha ilişkisel ve hümanist bir tutumun yaygınlaşmasını sağlamıştır. Fenomenolojik psikoloji, bilimselliği, bilgiyi, pozitivistliği ya da deneysel araştırma desenlerini ret etmez. Öte yandan, klinisyenin ya da araştırmacının bilinmezi karşılamaya cesaret edebilmesini ve böylece alanı zenginleştirecek tüm verilere kendini açabilecek bir bakış açısı kazanmasını destekler.

2.1.1. Klinik Psikolojide Felsefeye Geri Dönmek

Psikolojide fenomenolojik tavrın felsefi temellerinin, bu tez çalışması için büyük bir önem arz etmesinin arkasında, araştırma konusu ve yöntemi bağlamında

çokça sebep bulunmaktadır. Bunlardan ilki, daha önce belirtildiği üzere, Kil Alanı Terapisi'nin kurucusu Heinz Deuser'in Husserl ve Heidegger'in felsefesini temel alması ve birçok psikoterapi kuramından beslenmesine rağmen esasen fenomenolojik bir psikoterapi olmasıdır. Aynı zamanda, *intuitive* (sezgisel), *initiativ* [inisyatif] bir sanat terapisi olarak bu kavramların ne anlama geldiği, sözcük karşılığıyla değil, ancak felsefi açılımıyla mümkün olabilir ve psikoloji alanında bir anlam ifade etmesi kolaylaşabilir.

Diğer neden ise, bu çalışmadaki bilimsel paradigma ve yöntem bilim ile ilgili özelliklerdir. AFA'nın odak noktası, araştırmacının gördükleri değil deneyimlerdir yani “*şeylerin kendisine geri dönmektir*” (Husserl, 1927-1931, 1970, 2000, 2001; Smith ve diğerleri, 2009). Dolayısıyla, “*yaşanmış olan deneyimle ilgilenmek AFA'nın raison d' être'idir [varlık sebebi] ve aslında AFA'nın en öncelikli meselesi ise, deneyimin katılımcı için varoluşsal anlamıdır*” (Smith, 2011, s.14). Bu bağlamda, niteliksel bir araştırma yöntemi olan AFA'nın fenomenolojik sorgulamasının temelinde felsefi bir sorgulama bulunmaktadır ve bu sorgulama sadece araştırmacının araştırılana yaptığı, bilim için veri toplanan bir işlem değil; katılımcı odaklı olup katılımcının da kendi varoluşsal meselelerini gündeme getirmesine, ona anlam vermesine fırsat veren de bir sorgulama biçimidir.

Felsefeye geri dönenmeyi gerektiren diğer nedenler ise, tez kapsamındaki iki ana araştırma ögesinin dokunma ve söz olması; aynı zamanda da çalışma grubunun Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler deneyimleyen kişilerden oluşmasıdır. Günümüzde, klinik psikoloji ve psikopatoloji algı ve duyumlara daha çok önem vermeye başlamış ve konuşmaya alternatif olarak, bedensel ve sanatsal dışa vurumu terapi odasına getiren çok farklı ekol ortaya çıkarak, terapötik bir zenginlik kazandırmıştır. Öte yandan, bedenleşme, beden farkındalığı gibi kavramların birbirine karıştığı, söz gelimi meditasyon, nefes gibi uygulamaların çıktığı felsefi zenginliği unutarak bir kişisel gelişim malzemesi haline gelmeye başladığı da görülmektedir. Hatta, felsefede ruh- beden/ zihin- beden tartışmasının yerini artık “bütünlüğü” kelimesinin almasının dahi örtük bir ayrışmaya işaret ettiğini söylemek mümkündür. Merleau- Ponty (2006), “*Nörolojinin, deneysel psikolojinin (özellikle de psikopatolojinin) ve felsefenin bugünkü durumunda, algı sorununu özellikle de kendi bedeninin algısı sorununu yeniden ele alma*”nın (Merleau- Ponty, 2006, s.11)

gerekliliğini ve felsefeden yoksunlaşmış bir psikolojinin karşı karşıya olduğu tehlikelerini şu cümlelerle betimler:

“Bu anlayış, nörologları anatomik lokalizasyonlarda zihinsel işlevlerin bir kopyasını arama derdinden uzaklaştırarak bu anlamda psikolojiyi paralelizmden kurtarırken, aynı zamanda sinir sisteminin uyandırdığı ve bütün algımıza eşlik etmesi gereken ‘oluşum halindeki hareketler’in rolünü de açığa kavuşturur. Böylece algı ‘motor çerçeve’ içine yerleşmiş olur. Görmenin verileri ile dokunma ya da kas duyusunun verileri arasında, entelektüel bir etkinlik, bellek ve yargı ile kurulmuş olan bağlaşımlar, eleştirel düşünceye göre burada bizzat sinir sisteminin işleyişi tarafından güvence altına alınmış görünür. Ve burada psikolog, “duyuların gelişimi”nin, görme verilerini dokunma verilerine dereceli olarak bağlaması yoluyla hacimli bir mekana dönüştüreceği uzamsal olmayan duyumlardan oluşan bir evren hayal etmekten vazgeçmek zorundadır” (Merleau- Ponty, 2006, s.12- 13).

Bu sözlerin klinik psikoloji için, kuramdan kurama, DSM’nin sürümlerine göre, somatizasyon, psikosomatik, TOAB gibi isimlerin bir kabul edilip bir değiştirilerek ve muğlak kalan “beden” meselesi ile ilgili halen geçerliliğini koruduğunu görmek mümkündür. İçinde yaşadığımız yüzyılda, bilimsel çalışmaların hızına rağmen bu karmaşanın devam ediyor oluşu; algıyı ve bedeni bağlamdan, anlamdan, tarihten, sanattan ve kültürden tecrit ederek, sadece sinir sistemi, hormonlar, beyin, psikopatoloji ve evrim ile açıklamaya çalışmanın ya da bir kuramsal çerçeveden yola çıkarak yapılan kesitsel, ilişkisel ve sayısal araştırmaların yetersiz kaldığına işaret ettiği söylenebilir. Bu nedenle yeni bir soluğa, klinikte felsefenin varlığına duyulan ihtiyaç Merleau- Ponty’nin (2006) şu sözleriyle betimlenebilir: *“felsefenin bugünkü durumunda, deneysel psikoloji ile nörolojinin algı sorununa ilişkin bulgularının bir sentezini yapmaya kalkışmak, bunun kesin anlamını düşünüm yoluyla belirlemek ve belki de yürürlükteki bazı psikolojik ve felsefi kavramları gözden geçirmek yerinde olacaktır.” (Merleau- Ponty, 2006, s.13).*

Hakeza, psikoterapi alanında birbirinden çok farklı iki ekol olarak nâm salmış Bilişsel Davranışçı Terapi ile Psikanalitik Psikoterapiler ortak bir şekilde, klinik görüngülerin ya da deneysel yöntemlerin yetersiz kaldığı yerlerde tekrar felsefeye dönerek kendilerini geliştirmeye devam etmişlerdir. Farkındalık Temelli Terapiler, Diyalektik Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapiler, postmodernizmin de etkisiyle, Budizm vb. Doğu kökenli ve tefekküre

dayalı geleneklerin sunduğu bilgileri yeniden gündeme getirerek gelişmişlerdir. Benzer bir şekilde, Freud'dan bugüne psikanalitik kuram, antropoloji, edebiyat, felsefe, sanat ile sürekli olarak içli dışlı kalması sayesinde kendini yenilemiştir (Anzieu, 2005; Ben Ayed, 2014; Bion 2014; Chodorow, 2019; Derrida, 2005; Segal, 2009; Lacan, 1964 ; Van Haute ve Geyskens, 2012;).

Günümüz klinik psikoloji uygulamalarının, terapi bilgilerini psikolojinin antik çağlara kadar dayanan tarihinden yoksun bırakıp, bir kendine yardım kitabına sığacak kadar sıkıştıran ya da bir alet çantasının kullanım kılavuzu gibi mekanikleştiren ve felsefeyi dışarda bırakan baskın tutumuna karşı, yeni bir kavram olarak “*klinik felsefe*” ortaya çıkmıştır. Henüz yaygın olmayan *klinik felsefenin* önemini Hasanoğlu (2021) şu cümlelerle anlatmaktadır:

“Anlamalı bir hayatı bize gösterebilecek bir yaşama zanaatı bilgeliğini bize ancak psikoloji ve felsefe el ele verirse kazandırabilir. Psikoloji, gündelik pratiğimizde sorunlarla başa çıkmada yardım ederken, felsefe bir yandan hayatımızı üzerine inşa edeceğimiz değerlerimizi belirlemede yardımcı olabilir, öte yandan ruhsal ve toplumsal ihtiyaçlarımızı karşılamamızda yeni bir yol açabilir. Almancada bir kelime vardır: ‘strassenfähhig’. Düz anlamıyla, ‘yola çıkmaya elverişli,’ anlamına gelir ama elbette bütün kelimeler gibi yan anlamlara da sahiptir. Günümüz dünyasında psikoloji kendisiyle yola çıkılacak bir araç olma yetisini yitirmiştir [...] Oysa insanın kendine doğru yola çıkması için ikisine bir arada ihtiyacı var.”

Dolayısıyla, bu tez çalışmasının tüm adımlarında sadece modern psikoloji biliminin değil, aynı zamanda felsefinin bir kaynaklarından yararlanmaya da özen gösterilmiştir.

2.2. Fenomenolojik Psikolojinin Üç Temel Felsefi Prensibi

Fenomenolojik psikoloji ve niteliksel bir araştırma yöntemi olan Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz (AFA), fenomenoloji, hermeneutik ve idiyografi olmak üzere üç temel felsefi prensip üzerine kurulmuştur. Bu felsefi prensiplere kısa tanımlamalarla değinmenin, tez konusunun, araştırma sorusunun ya da terapi ve araştırma yönteminin anlam inşa eden insana ve sürecin içindeki deneyimin açılanmasına odaklanan doğasına ters düşeceğü; onun yerine önemli düşünürlerin tartışmaları vasıtasıyla süreç içinde zenginleşen ve dönüşüm geçiren açıklamaları tarihsel bir örgü içinde resmetmenin uygun olacağı düşünölmüştür. Öte yandan, bu

tezin bir felsefe çalışması değil, klinik bir araştırma olduğunun ön kabulüyle, aslen çok geniş ve derin olan bir içeriği, araştırma konusu ve yöntemi ile ilişkili bir özet niteliğinde sunmak mümkün olabilmıştır. Bu bağlamda fenomenolojik felsefe bu tezin araştırma yöntemi, araştırma konusu, terapi yöntemi ve katılımcı grubu olmak üzere dört önemli unsur kapsamında ele alınmıştır: bir niteliksel araştırma yöntemi olarak Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz, Kıl Alanı Terapisi, sözel deneyim, dokunsal deneyim ve beden.

2.2.1. Fenomenoloji

Fenomenoloji genellikle görüngü bilim olarak tercüme edilmektedir (Karakaş, 2022). Öte yandan, bu kavramın Antik Yunan'dan bugüne çok farklı şekillerde kullanılagelen, uzun ve kapsamlı bir geçmişi bulunmaktadır. Daha önce sözü edildiği üzere modernizmde ve psikoloji biliminde fenomen ya da fenomenolojinin anlamı da kullanıldığı bağlama göre değişiklik göstermektedir. Burada, AFA'nın ilk felsefi prensibi olan fenomenolojinin özden söze Varlık ve beden meselesine doğru derinleşen anlamları, Husserl, Heidegger, Sartre ve Merleau Ponty'nin çalışmalarıyla ele alınmıştır.

Klinik psikolojide niceliksel paradigmanın tarihine göre oldukça genç sayılabilecek olan niteliksel yöntembilim ve fenomenolojik analiz, Husserl'in devrim niteliğindeki çalışmaları sayesinde gelişerek 1980'ler ve sonrasında alanda daha fazla görünürlük kazanmıştır. Dolayısıyla, bugünkü fenomenolojik psikolojinin üzerine inşa edildiği temel kavramlarının anlamları, öncelikle bu kavramların yaratıcısı olan Husserl ve Heidegger'in açıklamalarıyla ortaya konmuştur. Aynı zamanda, Husserl'in (1927-1931, 1971) saf özü arayan fenomenolojik psikolojisi ile özün önüne sözü koyan Heidegger (2001, 2020), özün önüne Varlık'ı koyan Sartre (1943, 1966) ve sözün önüne bedeni koyan Merleau Ponty (1961, 1967, 1979, 2016) arasındaki tartışmalara yer verilmiştir.

2.2.1.1. Husserl'in Öz Fenomenolojisi ve Fenomenolojik Psikolojisi

Husserl'i anlamak sadece fenomenolojik psikolojiyi değil, aynı zamanda eleştirel psikolojiyi ve nitel ile nicel paradigma arasındaki farkı kökeninden anlamak demektir. Husserlci bakış, Kartezyen düşünceyi ve modernizmi tekrar sorgulamayı

gerektirmektedir. Descartes'ın, düşün tarihinde süregelen “beden mi ruh mu?” ikilemine, zihin ve beden ile bir son vermesi şüphesiz çığır açııcıdır. Öte yandan, zihin ve beden arasındaki bağ, iki farklı ünitenin birbirine bağlanması gibidir. Aynı zamanda bu, baş rolde *cogito*'nun olduğu; bedenin ve algının ise dış dünyadan içeriye bilgi taşıyan, zihnin bir enstrümanı olarak konumlandığı asimetrik bir ilişkidir (Husserl, 2020, 2021). Kartezyen düşünce ile birlikte, insanın algısal yanılgılarını kontrol ederek ve ancak doğru ve rasyonel düşünce sayesinde dışardaki dünyayı bilmeye muktedir olabileceği fikri hakimiyet kazanır. Dolayısıyla, pozitif bilimin güçlenmesini sağlayarak görgül ve kanıta dayalı araştırmalarla yeni keşiflerin önünü açmıştır. Bununla birlikte, bilgiye ulaşmanın yegâne saygın yolu olarak görülmesine neden olmuştur ve bu bakış açısı günümüzde de hakimiyetini sürdürmektedir. Psikolojinin bağımsız bir disiplin haline gelmesi pozitivismi benimsemesiyle mümkün olmuş ve bilim dünyasında kabul görebilmek için felsefeyi dışarda bırakması gerekmiştir. Ancak, özellikle Dünya savaşları ile birlikte rasyonel ve aydın insan fikrinin büyük bir darbe almasıyla, Kartezyen düşüncenin yeniden sorgulanması kaçınılmaz hale gelmiştir. İşte bu, Husserl'in, kendinden sonraki filozofları ve başta psikoloji olmak üzere sosyal bilimleri ve sanat akımlarını güçlü bir şekilde etkileyecek olan devrim niteliğindeki düşüncelerini bir ağ gibi örerek geliştirdiği dönemdir.

Husserl'in fikirlerini ele almadan önce, Kant ve Hume'u kısaca hatırlamakta fayda vardır. Kant, insanın doğuştan gelen belli bir zihin yapısı olduğunu ve doğası gereği, dünyayı algısal ve duyusal özellikleriyle yorumlayarak bir gerçeklik kurguladığını öne sürer. Bu bağlamda iki bilgi tipi tanımlar. Bunlardan ilki *fenomen*, insanın duyumu ve algısıyla gördüğü, bildiği, gerçek dünyadır. İkincisi ise *neumen* (kendinde şeyler), insanın zihinsel kapasitesinin dışında kalan, bilinemeyen, adı koyulamayan gerçek dünyadır. Hume ise, Locke'nin *tabula rasa* kavramını yeniden ele alarak, insan zihninin boş bir levha olduğunu ve deneyimlerle, duyumlarla bunu işleyerek oluşturduğunu öne sürer. Dolayısıyla, ancak önceden var olan ve güvenilir görülen bilgiye dair her şeyin ret edilmesiyle bir bilgi arayışına girilebilir. İşte, Husserl'in Kant'ın *fenomen- neumen* kavramlarını ve insanın zihinsel dünyasını tekrar ele alıp, bir yandan da Hume'a yaklaşarak, insanın deneyimine odaklı ve bilgiyi “*parantez içine alma*” yoluyla mümkün olan fenomenolojiyi ve

fenomenolojik yöntemi geliştirir (Husserl, 1927-1931, 2021). O güne dek, felsefede arka planda kalan algı meselesine ağırlık vererek, günümüz psikolojisine rehber olur. Bu bağlamda, Descartes'ın şüpheci bakışı ile de ilişki kurar. Ancak bu, nesnellik arayışının tam zıttı olan, yani dışarıya değil, içe yönelen bir öz arayışının bakışıdır (Husserl, 1927-1931, 1971, 2000, 2021).

Fenomen, tarihi Husserl'den çok daha öncesine dayanan ve felsefe okullarına göre farklı şekillerde; pozitif bilimlerde de kullanılagelen bir kavramdır. Zira, tüm bilimlerin araştırdığı disipline özgü fenomenler bulunmaktadır. Ancak Husserl'le birlikte fenomenolojinin ve diğer disiplinlerin fenomenleri arasındaki kavramsal ayırışma “*tavır*” farkıyla ortaya çıkar (Husserl, 1971, 2021). Husserl, *Encyclopedia Britannica*'daki *Fenomenoloji* (1927) makalesinde artık resmen, fenomenolojiyi, felsefede betimleyici bir yöntem ve bu yöntemden türemiş olan ve her tür teoriden kendini uzak tutan *a priori* bir bilim olarak tanımlar (Husserl, 1927-1931, 1971). Onun fenomenolojisi, teorileri destekleme ve çürütme ya da ampirik metodun varsayımlarını takip etme gibi bir amaç gütmeyen, bilimsel uygulamalara yenilik getirebilecek yeni bir paradigma ortaya koyar. Husserl (2021), “*şeylerin kendisine geri dönmek*” derken, ‘şey’ ile bilincin deneyime dair içeriğine gönderme yaparak psikolojide yeni bir sistemin temelini atar. Analitik sorgulamadan farklı olarak fenomenolojik sorgulamanın temel prensibi, deneyimin kendiliğinden gerçekleştiği haliyle ve kendine özgü terimleriyle araştırılmasıdır. Bu bağlamda fenomenolojinin araştırma konusu, insanın deneyimleridir ve bu kendine özgü deneyimlerin derinlemesine bir şekilde kavranmasıdır (Husserl, 2021).

Husserl'in fenomenolojisinde, fenomen sadece dışarda “*reel*” olanın deneyimlenmesini değil “*irreel*” olanı da kapsar (Husserl, 1927-1931, 1971, 2021). Yani, dış dünyada görünür bir nesne ya da olayın, söz gelimi bir sokağın, kişinin perspektifinde, algısında, hislerinde ne anlama geldiği gibi; şu an ve burada olmayan, görünmez *irreel* olanla yani imgeler, anımsananlar, düşler, illüzyonlar, düşünceler vb. ile ilgili deneyimler de fenomendir. Dolayısıyla, Husserlci fenomenolojinin fenomenini “*reel*” değil, “*irreel*” ve indirgeme yöntemiyle ulaşılan *öz*'dür (Husserl, 1927-1931, 1971). Böylece, Descartes ile dışarıyı, nesneler dünyasını bilmeye ve sadece “*görünür*”e yönelen rasyonalist- pozitivist- realist bakış, Husserl ile, içeriye, deneyimleyenin kendisine, içkin olana, “*görünmez*”e doğru döner.

Husserl'e göre varlık, fenomenolojik- yaşantı ve reel- şey olarak birbirinden ayrı ontolojilerdir ve her iki varlığın farklı algılanışı vardır. İçkin olan, yaşantı alanının özünü, fenomeni ortaya çıkaran bir özelliktir. Reel olan ise şu an ve burada, mekâna bağlı ve tekil olan “şey”dir ve reel varlık doğası itibariyle içkin olarak algılanamaz. Dolayısıyla öz algısı ile duyulara dayalı ampirik algı arasında hem işlevsel bir benzerlik hem de yapısal bir fark vardır. Her bilimin kendi konusuna göre bir nesne alanı vardır ve belli bir algı sayesinde bu nesnelerden veri elde eder. Hepsinin temelinde deneyim vardır ancak, duyulara dayanan algı, tekil nesneyi, realiteyi verir. Ancak reel olanın parantez içine alınmasıyla, bu bir öz algısına çevrilebilir. Yani, şey ancak “görünüşü” yoluyla bilgi verir, oysa içkin olan (hüzün, heyecan vs.) ancak deneyimlenebilir. Dolayısıyla, “*görünür*”, şey, mutlak hakkında bir bilgi vermezken ancak ve ancak içkin olan öz mutlak bir bilgi verebilir. İşte Husserl duyulara dayanan algı ve öz algısı olarak adlandırdığı iki farklı algı şeklini birbirine kavuşturan bir yol betimler. Her algının kendisine göre bir nesnesi olduğuna göre, duyulara dayanarak algılanan “reel”in parantez içine alınmasıyla, bu bir öz algısına çevrilebilir ve böylece verisi artık ampirik nesne değil eidetik nesne haline gelir (Husserl, 1927-1931, 1971, 2021).

Husserl'in varlık, nesne ve algı ile ilgili yaptığı bu ayrımın açıklığa kavuşması, nesnesi “deneyim” olan ve saf öz'ü arayan fenomenolojik yönteminin temel kavramları ışığında mümkün olabilmektedir. Bu kavramlar aynı zamanda, fenomenolojik psikolojinin mihenk taşlarıdır: fenomenolojik tavır, şeylerin kendisi, parantez içine alma, refleksiyon, yönelimsellik, fenomenolojik indirgeme (Smith, Flowers ve Larkin, 2009).

Fenomenolojik tavır: Fenomen kavramının, fenomenoloji ile diğer disiplinler arasındaki “tavır” farkı ile belirlediğinden daha önce söz edilmişti. Husserl (2021), özellikle pozitif bilimlerin ve psikolojizmin, tek doğru paradigma olarak kabul edilmesini ve bilgi üzerindeki hakimiyetini eleştirirken; insanın düzeni tercih eden ve diğer bir deyişle belirliliğin konforunun, “şeyleri” önceden var olan bir sınıflama sistemine yerleştirme arayışını şöyle betimler:

“Benim kanım şudur ki, bizim çağımız kendine düşen ödev bakımından büyük bir çağdır –fakat o, eski ve aydınlatılmamış idealleri yıkan kuşkuçuluktan çekmektedir[...] çağımız sadece ‘realitelere’ inanmak istiyor. İşte onda en

güçlü realite, bilimdir ve çağımızın en çok sıkıntı çektiği şey felsefi bilimdir [...] Biz hala Rönesans'tan kaynaklanan ön yargıların yasakları altındayız [...]Yeni Çağ'ın en etkileyici bilimlerinde, matematik- fizik bilimlerinde, çalışmanın görünüşte büyük bir bölümünde, çalışmayı dolaylı yöntemler başarıya götürdüğü için dolaylı yöntemlere gereğinden fazla değer vermeye, doğrudan kavramanın değerini kötü görmeye çok eğilimliyiz” (Husserl, 2021, s. 86- 88).

Oysa, her biricik olan şeyi, kendine özgü haliyle izlemeye çaba sarf edilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, Husserl'in fenomenolojisinin yöntemi, gündelik meselelerin incelenmesinde, “doğal tavırdan” diğer bir deyişle deneyimin bir adım dışına çıkarak, “fenomenolojik tavır”ı benimsemektir (Husserl, 1927-1931, 1971).

Refleksiyon: Fenomenolojik tavır, refleksiyon ile bakışın yönünü nesneler dünyasından, direkt deneyimleyenin dünyasına, iç dünyaya çevirebilmek, odak noktasına bu nesneler ile ilgili algıyı getirebilmektir. Husserl (1971) refleksiyonu şöyle tanımlar:

“Deneyimi seyrederken, daha öncesinde başka bir yere doğru yönelmiş olan bakışımızı çevirerek kendi psişik hayatımıza odaklamak, yerine refleksiyonun geçmesini gerektirir. Her deneyim böylesi bir refleksiyonun konusu olabilir, tıpkı herhangi bir gerçek ya da düşünsel /hayali (ideal) nesne ile bir çok şekilde kendimizi meşgul ettiğimiz gibi- söz gelimi düşünürken ya da duygulanım ve isteme [...] Dolayısıyla, kendimizi bilinçli aktiviteye tamamen verdiğimizde, belirli şeylere, düşüncelere, değerlere, amaçlara ve içindekilere özel bir ihtimamla odaklanırsınız, fakat psişik aktivitenin ve içindeki bu şeylerin el altında olduğu, biline geldiği haliyle değil.

Sadece refleksiyon bunu açığa çıkarır. Refleksiyon sayesinde, sadece basitçe açık içeriği kavramak yerine-değerler, hedefler ve araçlar- bunlara karşılık gelen sübjektif deneyimlerin içinde bunların ‘bilincine’ vardığımız ve (en geniş anlamıyla) bunların ‘görünüş’ünü kavrarız. Bu nedenle bunlara ‘phenomena’ [fenomen] denir.” (Husserl, 1971, s.22-23).

Fenomenoloji “reel” olan ile ilgili değil, öz ile ilgili olduğuna göre, doğal tavrın dışına çıkıp refleksiyonu devreye sokarak fenomenolojik tavra geçmeyi gerektirir. Bununla birlikte, kişi her an fenomenolojik tavırdan çıkıp, doğal tavra geri dönme tehlikesi altındadır ve bu tehlikeyi ancak ve ancak refleksiyon bertaraf edebilir. Husserl'e göre, gündelik meşguliyette doğal tavır içinde, dünya deneyimine kesin- el altında olarak bakarız. Fenomenolojik tavra ise günlük eylemlerin dışına çıkarak, deneyimin kendisinin içine girerek ve doğal tavır yerine, durup, kendilik

bilinciyle, algı, düşünme, hatırlama, hayal etme üzerine refleksiyon yaparak geçilebilir.

Yönelimsellik: Husserl, insanı “anlam kuran bir varlık” olarak tanımlar (Husserl, 1927-1931, 1971). Bu bağlamda, ustası Franz Brentano’un –intentionality- *yönelimsellik* kavramını, tekrar ele alıp, geliştirerek fenomenolojisinin önemli başka unsuru olarak geri kazandırır: “Aslında, Brentano’nun yönelimselliği keşfinden sonra dahi böylesine saf bir fenomenolojik psikolojinin olasılığını psikologlardan saklayan güçlükler bulunmaktadır. Bunlar, halihazırda, saf bir kendi- deneyiminin ve böylece saf bir psişik datum [veri- bilgi] inşasıyla ilişkilidir.” (Husserl, 1971, s23). İnsan anlam kuran bir varlık ise, intentionality- *yönelimsellik*, doğal olarak bilim insanının da zihnindedir ve dolayısıyla pozitif bilimlerin varsayımları ve hipotezi çerçevesinde, “reel”e doğru yönelen bakışıyla dünyayı görür. O halde, pozitif bilim *yönelimsellik*ten muaf olmadığına göre, işe vuruk tanımları ve yöntemi irdelenmeye açık bir paradigmadır ve “dünya görüşü yapısı gereği bilim değildir. O, çağımızda çok yaygın olan ‘bilimsel egzakt’ olmayanı, ‘bilimsiz’i değersiz ilan eden bilim bağnazlığına saplanıp yolunu şaşırmamalıdır. Bilim bir değerdir; ötekiler gibi ve onlar arasında ve aynı hakta bir değerdir” (Husserl, 2021, s. 85). Böylece, pozitivizmin bilgi iktidarına karşın, başka paradigmaların da doğması da olasıdır (Arkonaç 2017; Pietkiewicz ve Smith, 2012; Smith, 1996).

Husserl’e göre fenomenolojik sorgulama, bireyin bilincinde deneyimlenmiş olana odaklıdır. Bu bağlamda, yönelimselliği, bilinçte ortaya çıkan süreç ve bu süreçte odaklanılan nesne arasındaki ilişkiyi betimlemek için kullanır. Dolayısıyla, fenomenolojik anlamda, deneyim ya da bilinç her zaman bir şeyin bilincidir: bir şeyi görmeyi görmek, bir şeyi hatırlamayı hatırlamak, bir şeyi yargılamayı yargılamaktır. Özakpınar (2000), anlam kuran insanın böylesi refleksiyon becerisini “bilincinde olduğunun bilincinde olmak” şeklinde adlandırır. Burada, -farkında olduğumuz nesne- dünyadaki “reel” bir nesnenin, sözgelimi kalabalık bir alanda, kırmızı montlu bir kadının, algılama ya da onu imgeleme ve anımsama edimi ile uyarılabilir. Bu bağlamda kırmızı montlu kadın ile onun farkındalığı arasında yönelimsel bir ilişki bulunmaktadır.

Parantez içine alma: Fenomenolojik yöntem insan deneyimlerinin özelliklerini ve temel yapılarını tanımlamaya yöneliktir ve bunun için, öncelikle, günlük ve aşına olunan dünyevi nesneleri “*el altında olmaklık*” ile yaşamanın sonuçlarını değerlendirmek gerektiğini Husserl (2021) şu sözlerle anlatır:

“Psikologlar bütün psikolojik bilgilerini deneyime borçlu olduklarını sanıyorlar, yani naiv anımsamaların ya da anımsamaya dayanan birlikte duymanın, deneyim sonuçları için deneysel yöntem sanatının temelleri olabileceğine inanıyorlar. Naiv deneyim verilerinin betimlenmesi ve bunlarla el ele yürüyen immanent [hazır ve nazır] analizlerin kavramlarla dile getirilmesinde, kavramlar sisteminin bilimsel değeri, bundan sonraki bütün yöntemli araştırmaları etkiler. Bunlar doğa alanındaki bütün araştırmalarda deneysel sorgulama ve yöntemlerde, artık hiç dokunulmadan kalır; böylece sonuçlara gidilir, yani amaçlanan bilimsel deneyim yargılarına. Fakat onların bilimsellik değeri baştan beri var olmuş olamaz. Bu değer, deneyin bir araya getirilen deneyimlerinden, deneyi yönetenin kendisinden de kaynaklanamaz. Bu değer deneyimle saptananlardan mantıksal olarak asla çıkarılamaz. İşte fenomenolojik öz analizinin yeri burasıdır. Bu, naturalist psikologlara ne kadar sevimsiz görünürse görünsün, deneysel analizden daha önemsiz değildir ve olamaz” (s.52).

Dolayısıyla, Husserl’e göre, dünyanın algılanışı üzerine konsantre olabilmek için, bunlar çok değerli ve güçlü teorik bilgiler olsa bile, *el- altında* olan dünyayı bir kenara koymak, “*parantez içine almak*” gerekmektedir. Böylesi bir seyretme hali, “*Bilinçte bilindiği haliyle dünyanın evrensel Epoché’si [yargıları askıya almak/ parantez içine almak], özne için yalın bir mutlakiyet içinde var olan dünyayı, fenomenolojik alanın dışına atar. Onun yerini, bilinçte verili olan (algılanan, hatırlanan, yargılanan, düşünülen, değerlendirilen vs.) dünya alır.*” (Husserl, 1971 s. 24).

Husserl’in (2021) “*parantez içine alma*” kavramını temel matematik mantığından almıştır. Yani, bir matematik denkleminde, parantez içindeki işlem, nasıl bütünüyle birlikte değil, ayrı bir şekilde hesaplanıyorsa, parantez içine almak da, *el- altında* olan dünyayı yok saymak değil, fenomenolojik alanın dışında bir muameleye tabi tutarak refleksiyonun bir nesnesi haline getirmeye işaret eder. Diğer bir deyişle, “*[kişi] fenomenolojik refleksiyonu sağlayabilmek için, reflektif olmayan bilinçte üretilen objektif varsayımların her tür eşlik edişini engellemeli ve dolayısıyla kendisi için dünyanın öyle ‘var olduğu’nun apaçıklığına dair hiçbir yargısal tasarıya izin verilmemelidir.*” (Husserl, 1971, s. 23).

Fenomenolojik indirgeme: Husserl'in (1971) fenomenolojisi indirgemeler (indüksiyon), diğer bir deyişle ayıklamalar ile ilerleyen bir yöntemdir. Fenomenolojik indirgeme, fenomenolojik tavır, parantez içine alma ve refleksiyonla içi içe geçen bir süreçtir. Husserl, öze ulaşmak için *eidetik* ve *transandantal* olmak üzere iki ana indirgeme biçiminden söz eder. İndirgemelerin her biri, farklı bir pencere açarak, fenomen ile ilgili farklı bir düşünme veya anlamlandırma yoluna işaret eder. Husserl'in (1927-1931, 1971) *saf psikolojisi* için "*Eidetik indirgeme*", bir giriş noktasıdır ve nihai olarak ulaşmak istediği yer biricik algı deneyimleri olmakla birlikte, bu deneyimlerin aynı zamanda ortak yönleri de bulunmaktadır. *Eidetik indirgeme* ile öznenin sübjektif algısının altında yatan sabit özelliklere, duygusal içeriğine, öze ulaşmak amaçlanır. Husserl (1927-1931, 1971) bir adım ileri giderek, *per se* bilincin doğasına, altında yatanlara ve onu var edenlere bakmak; dünyadan, bedenden bağımsız, önce gelen bir öze ulaşmak ister. Buna *transandantal indirgeme* 'adını verir. Transandantal indirgemenin gayesi, anlam kuran insanın, sadece fenomenal içeriğini, algıyı, duyguları vs. incelemek değil bilincin özüne ulaşmaktır.

2.2.1.2. Heidegger'in Fenomenolojisinde Söz ve *Dasein*

Husserl'in öğrencisi, Martin Heidegger, fenomenolojik psikolojinin bugünkü hermeneutik ve varoluşçu perspektifinin şekillenmesinde merkezi bir rol oynamıştır. Heidegger ve Husserl arasında 1916 yılında başlayan uzun ve yoğun ilişki, *felsefi ruh eşleri* olarak adlandırıldıkları, ilk Freiburg döneminde zirveye ulaşır (Husserl, 1927-1931). Heidegger, Husserl'den edindiği entellektüel birikimin hakkını vermekle birlikte, ondan çok daha farklı bir çizgide ilerleyerek çalışmalarını sürdürür. Husserl'in transandantal egoya verdiği önemin, o dönem Heidegger'in "*tarihsel ego*" ve "*durumsal ego*" adını verdiği kavramlarının üstünü örtmesi, kendi özgün çalışmalarına dönmesine neden olur (Husserl, 1927-1931). Dolayısıyla, aralarındaki bu entellektüel yakınlık ve paylaşım, görüş farklılıklarının iyice belirgin olmaya başladığı 1926 yılından sonra, Heidegger'in *Varlık ve Zaman* (2001, 2020) yapıtıyla keskin bir şekilde kopar. Böylece transandantal projeyi bir kenara bırakır ve fenomenolojide öz sorunsalı yerine Varlık sorunsalına yoğunlaşarak, *Dasein*'i merkeze koyar (Heidegger, 2001, 2020; Levinas, 2010). Husserl fenomeolojii ağırlıklı olarak, algı, ayırısama ve bilinç gibi içsel yaşantılar ya da psikolojik

süreçlerle ele alırken, Heidegger varoluşun kendisine dair ontolojik mesele olarak açılımlar ve yeni bir dil yaratır (Yılmaz, 2020).

Öncelikle, *Varlık ve Zaman*'da, Heidegger (2001, 2020), fenomenoloji kavramını, Yunanca kökenine dair detaylı etimolojik analiz yaparak yeniden tanımlar. Kelimeyi oluşturan iki ana parçayı ayrı ayrı - fenomenon ve logos-derinlemesine inceler. “Phenomenon” “kendini gösterme” ya da “görünme” olarak tercüme edilebilir; “*phainomenon* ifadesi ‘kendini gösterme’ anlamına gelen *phainesthai* fiilinden türemiştir[...] Öte yandan *phainesthai* sözcüğü *phaino*’nun (gün yüzüne çıkarma, aydınlığa taşıma) mediyal hali olup *pha* - köküne aittir (kendinde görünür olabileceği şey.)” (Heidegger, 2020 s. 56- 57). Kitabın, *Fenomen Kavramı* başlıklı bölümünde, “görünme” ye dair çeşitli anlamları derinlemesine incelemesi sonucunda fenomeni, “varlığın kendini göstermesi” olarak tarif eder: “*O halde fenomen kelimesinin anlamı bakımından şunu tespit edebiliriz: ‘kendi- kendini gösteren, apaçık olan’*” (Heidegger, 2020, s. 57).

Husserl’in fenomenolojik alanın dışında bıraktığı “reel” ile ilintili olan “görünen / görünüş”ün karşısında, Heidegger (2020) “görünüş”ün –kendi kendini gösteren ve –mış gibi- görünen olmak üzere, iki zıt anlamına ve nihayetinde ikisinin de fenomenin halleri olduğuna işaret eder:

“Var olanlar erişim minvallerine bağlı olarak kendilerini kendinde çeşitli tarzlarda gösterebilirler. Hatta var olanın kendilerini kendilerinde olmadıkları gibi gösterme olanağı bile bulunmaktadır... Yunanca’da bile phainomenon tabiri başka bir şey gibi görünme ‘yanılsama’, ‘görünüş’ gibi anlamlara sahiptir... Phainomenon sözcüğü ‘görünüş’ anlamında kullanıldığında bile sözcüğün anlamı (yani ‘apaçık olan’ anlamındaki fenome” baştan itibaren onda bulunmakta ve ikinci anlamı bunun üzerine temellenmektedir... Her iki terimin ifade ettiklerinin ‘tezahür’ veya ‘salt tezahür’ denilenlerle öncelikle hiçbir ilgisi yoktur.” (Heidegger, 2020, s. 57).

Kelimenin fiil kipi, “görünme” hareketi içinde “kendi kendini göstererek”, yeni bir modus (durum- kip) içinde ve öncesindekinin tam zıt haliyle var olur. Göstermenin bu ikili anlam ilişkisine göre, bizler için net bir şekilde anlamlarıyla görünen ve örtük ya da gizli anlamlarıyla görünen şeylerdir. O halde, Heidegger için fenomenoloji, gizli ya da üstü örtülmüş, maskelenmiş bir şeyin, ışığa çıkan kısmının tecrübe edilmesidir. Tezahürler de şeyin derinlerde gizlenen biçimleriyle sıkı bir bağ

içindedir ve fakat hem tezahürün bir parçası hem de tezahürden farklı bir şeydir. Dolayısıyla, fenomenoloji yüzeydeki tezahürlerle de -kendini gösteren şeyler- ilgilenmekle birlikte, temel gayesi, şeyin kendi kendisini bize göstermek için görüldüğü haliyle, incelemektir. Bu bağlamda, Heideggerci fenomenolojiyi, kendi kendini gösteren, ışık, aydınlık içinde apaçık olabilen şeyleri anlamakla uğraşan bir disiplin olarak tanımlamak mümkündür.

Heidegger (2001, 2020) fenomenoloji kelimesinin Yunanca orijininin bir diğer parçası olan “*logos*”a da aynı özeni göstererek, kullanım biçimlerinin tarih boyunca geçirdiği değişiklikleri inceleyerek; Aristo ve Platon’un “*logos*”u çok farklı anlamların bileşik gövdesi gibi kullandığını, ancak zamanla bu anlamların parçalanarak, farklı disiplinlerin kendine göre yorumlarıyla nasıl ayrık düştüğünü anlatır. Böylece, *logos*’un “*sahih anlamı olan söz*” değişim geçirerek, felsefe ve bilimde artık ağırlıklı olarak “akıl, yargı, neden, tanım” ile ilintili bir şekilde, tercüme edilir ve *logos* bilimsel dile atfedilir. Heidegger (2020) bu tartışmasında, *logos*’un söz anlamı üzerinde durur; “*logos ‘sözü edilenin’ söz etme sırasında apaçık hale getirilmesidir [...] Söz, sözü edilenden hareketle ‘görünür kılar.’*” (Heidegger, 2020, s. 62).

İşte, *logos*’un bu açılımı ile, Husserl’ci fenomenolojinin özünün önüne, Heidegger *sözü* koyarak, hermeneutik fenomenolojisini inşa eder. Varoluşçu fenomenolojinin de temeli olarak görülen *Varlık ve Zaman*’da, insanı, hali hazırda olan bir dil dünyasına “*fırlatılmışlık*”, “*düşmüşlük*” haliyle bir varlık olarak tanımlar (Heidegger, 2001, 2020). Daha basitçe, fenomenoloji kelimesinin ilk kısmı fenomen, daha çok algısal olana; ikinci kısmı *logos* ise analitik, sözel olana gönderme yapmaktadır ve bütünleşik tanımının ise “anlam” olduğunu söylemek mümkündür.

İşte böylesi bir *fenomenoloji*, Husserl’in fenomenolojisini fazla teorik ve kavramsal bulan Heidegger’i, varlığın zamansallığına, mekânsallığına yani *Dasein*’e götürür. *Dasein*’in Batı felsefesinde gerek “*el-altında olmaklığından*” gerekse de, “*ulaşılmaz görüldüğünden*” dolayı ihmal edildiği üzerine tartışarak “*Dasein’in doğasının*”ı yapılandırmaya ihtimam gösterir (Heidegger, 2020, s.195-197). Bu bağlamda, fenomenolojiye “*dünya*” perspektifinden yaklaşır ve Heideggerci “*dünyasallık*” kavramı, fiziksel zemin (varlık) ve intersübjektif zemin (anlam)

arasındaki alandaki yönelimselliği bir araya getirir: “Varlığın anlamı asla var olanla veya var olanın taşıyıcı ‘zemin’ olarak varlıkla karşıtlık içinde bulunamaz. Çünkü ‘zemin’ yalnızca anlam olarak erişilebilendir, kendisi anlamsızlığın dipsiz temeli olsa bile” (Heidegger, 2020, s. 237).

Dasein, (burada-anda olma), “hazır olmaklıktır”; yaşadığımız “dünya içinde var olma”, “birlikte olmaklık”tır (Heidegger, 2020, s. 209). *Dasein*, nesnelerin, dilin ve kültürün dünyasına düşmüşlük- fırlatılmışlıktır ve *Dasein* -zamansallık, bir hal içinde olmaklıktır, bundan ayrılamaz (Heidegger, 2001, 2020; Levinas 2010; Yılmaz, 2020). *Dasein* aynı zamanda, refleksif farkındalığı gerektirir: “*Dasein*, hep kendim olandır, varlık hep benim [her durumda] kendiminkidir” (Heidegger, 2001, s.151).

Heidegger’ e (2020) göre benlik diğerlerinin varlığını da gerektirir; öyle ki, yalnız olmak bile, diğerlerinin varlığına işaret eder:

Fenomenolojik bir ifade olan ‘Dasein kendinde özü itibariyle birlikte- var değildir’ ifadesi eksistansiyel ve ontolojik bir anlama sahiptir. Bu ifade, ben kendimin olgusal olarak tek başıma mevcut olmadığımı, benim türümde başkalarının da yer aldıklarına ilişkin ontik bir belirlenim değildir [...] Oysa, birlikte var olma, bir başkası olgusal olarak mevcut olmadığı ve algılanmadığında da Dasein’i eksistansiyel olarak belirlemektedir. Dasein’in yalnızlığı da dünya içinde birlikte- var değildir[...] Yalnızlık birlikte- var olmanın yoksunluk modusudur ve onun mümkün olması bunun kanıtıdır [...] Onlar ve daha çoğu birlikte olsa bile Dasein yalnız olabilir. Dolayısıyla, birlikte varolma ile birlikte- olmaklığın faksikitesi çok sayıda ‘öznenin’ bir arada bulunuşu üzerine temellenmiş değildir” (Heidegger, 2020, s.191).

Heidegger’e göre insan, her zaman “bağlamsal birey”dir ve böylece fenomenolojinin merkezine intersübjektivite yerleşir (Heidegger, 2001, 2020; Levinas 2010). Intersübjektivite, dünyasallığın paylaşılan, kesişen ve ilişkisel doğasına işaret eder. Heidegger (2020), bunun “nicel –ile- değil, nitel –içinde- bir konum” olduğunu altını çizerek: “Fakat bir arada olmaklık, çok sayıda ‘öznenin’ bir araya getirilmiş toplamı olarak kavranılamaz [...] Hem kendi *Dasein*’imle, hem de başkalarının birlikte- *Dasein*’ıyla öncelikle ve çoğunlukla çevreleyen dünyada ilgilenilen birlikte-dünya içinde karşılaşılır.” (Heidegger, 2020, s. 199).

Heidegger, felsefede ve başta psikoloji, sosyoloji olmak üzere sosyal bilimlerde alışlagelen içsel- dışsal düalizmine, dünya içinde var olan, intersübjektif ve bağlamsal insan tanımıyla bütünleyen bir yanıt verir. Dolayısıyla, kişi dünyayı şekillendiren çeşitli somatik ya da semantik nesnelerle olan ilişkisini sürdürebilmek için, zaman zaman içsel dünyasından dışarı çıkmayı seçme olanağı olduğuna inanıyorsa, bu bir yanlış anlaşılmalıdır (Smith ve diğerleri, 2009, s 20). Zira, dünyayla ilişkisellik varoluşsal yapılanmanın temelidir. İntersübjektivite, insanın bu ilişkiyel dünyada, iletişim kuran ve anlam veren niteliğini tanımlarken, “*empati*” kavramıyla kolayca karıştırılma riski vardır: “*Bilme gibi ‘empati’ de eksistensiyeel bir fenomen değildir esasen. Fakat onunla ilgili bir sorunun bulunmadığı anlamına gelmez.*” (Heidegger, 2020, s.198). Heideggerci hermeneutik, söz ve anlam bağlamında ileride daha detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

2.2.1.3. Sartre’ın Varoluşçu Fenomenolojisinde Hiçlik ve Bedensel

Konum

Heidegger ile kendisinden sonra gelen Fransız düşünür Sartre arasındaki entellektüel hayranlık ve etkileşim yeni bir varoluşçu fenomenolojinin yaratımına olanak tanımıştır. Sartre (1943), Heidegger’in dünyasallığının izinde, merkezine *burada- Ben*’i koyduğu varoluşçu fenomenoloji ve fenomenolojik ontolojiye yeni bir pencere açmayı dener ve kendinin bilincinde ve anlam arayışındaki bir varlık olarak insanı, içinde bulunduğu dünya ile iç içe geçmiş bir şekilde eyleme- yönelik, sürece ilişkin olan ve gelişimsel yönleriyle tanımlar. Bu bağlamda, Sartre’ın (1966) meşhur sözü “*l’existence precede l’essance [varoluş özden önce gelir]*” (Sartre, 1966, s.17), kendiliğin, önceden var olan ve keşfedilmeyi bekleyen sabit bir birim olmadığını; bilâkis açılmaya devam eden bir proje, sürekli oluşmakta olan bir süreç olduğunu ifade eder.

Sartre, insanın “ne olduğu” sorusundan ziyade, “ne olacağı” sorusu üzerine yoğunlaşır ve varoluş sorgulamasında insanın içinde bulunduğu hal ve dünyayı nasıl gördüğü anahtar bir rol oynar. Dolayısıyla, eksik olan şeyler en az orada olan nesneler kadar önemlidir. İşte bu noktada, Sartre fenomenolojiye yeni ve önemli bir başka kavram olarak “*hiçlik*”i kazandırır. Fenomenolojik ontoloji üzerine denemelerinin yer aldığı *Varlık ve Hiçlik*’te (Sartre, 1943) bu meseleyi, Pierre ile

buluşmak için geldiği kafedeki algısal deneyimlerini resmederek anlatır. Sartre, öncelikle bu kafeye Pierre'i görme beklentisiyle girmiştir. Dolayısıyla, artık oradaki her şey beklenen buluşmanın sadece arka fonu haline gelmiştir. Sartre'ın beklentisinin, Pierre'in yokluğu ile karşılaşmasıyla, kafenin *raison d'être*'i (varoluş amacı) eksiktir. Bu nedenle, Sartre'ın (1943), kafe ile ilişkisi tamamen farklı bir boyuta taşınır, her zamanki “şeyler” odak noktasının dışında, puslu ve dağınıktır:

“Ben Pierre'i görmeyi bekliyordum ve beklentim Pierre'in mevcut olmamasının, bu kafeye ilişkin gerçek bir olay haline gelmesine sebebiyet vermiştir. Orada mevcut olmadığını keşfetmiş olmam objektif ve gerçek bir durum ve fakat bu yokluk Pierre ve benim onu aradığım sahne arasındaki sentetik bir ilişki aracılığıyla ortaya çıkmıştır. Pierre'in yokluğu bu kafeye bir hayalet gibi mussallat olmuş ve arka planda kendini hiçleyen bir organizasyon halini almıştır.” (Sartre, 1943, s. 41-42).

Bu sahnenin Pierre'in orda olduğu bir başka versiyonunda, kafe, onun etrafını uygun bir şekilde saran bir yer, bir doku niteliği taşıyabilirdi. Ancak, Pierre'in *hiçliği*, Sartre için zaman noktasındaki kafenin anlamını yeniden düzenler.

Sartre, Heidegger'in intersübjektivite meselesini de başka bir boyuttan ele almaya çalışır. Dünyadaki projelerimiz, kaçınılmaz bir şekilde ötekiler tarafından çevrelenmemize sebebiyet verir ve Sartre için bu genellikle gergin bir ilişkidir. Zira, dünya sadece *“bana ait olmadığı gibi dünyaya dair algım da ötekilerin mevcudiyetine bağlı bir şekilde şekillenir”* (Sartre, 1943, s.292-341). İlk konumlanmada, Sartre bir parka girer ve hemen sonrasında, o alanda başka birinin varlığının farkına varır. Böylelikle, algısal deneyiminde, parktaki tüm öğeler artık ötekinin etrafındaki bir yer haline gelerek, öteki de sahnenin merkezine konumlanır. Diğer bir deyişle, öteki kişinin varlığı sebebiyle deneyim, Sartre'ın kendisi için ve kendine ait olamayan bir park anlamına dönüşür. Aynı başlıktaki ikinci sahnedeki konumlanma ile algının diğer yöndeki işleyişini betimlenir. Burada, Sartre, bir anahtar deliğinden, başka bir odada olup bitenleri izlerken, kendisini izleyen başka birinin varlığını fark eder. Gözetlenirken, öteki tarafından gözetlenen bir nesne olduğunu fark etmesiyle kendilik bilinci de ortaya çıkar. Bu deneyimin içindeki utanç vb. duygular, sadece ve sadece kişiler arası bağlam içinde görünür olma sayesinde bir anlam ifade eder.

Sartre (1943), Husserl ve sonrasında gelen fenomenologlar ile bilincin bedenden kopuk ya da birbirine eklemlenen üniteler olmadığı hususunda hemfikirdir ve bilincin dünyasallığın, beden ve dünya içinde olmaklığın bedensel konumu ile var olduğunu belirtir. Bu noktada beden bilincin kendisidir ve bir şeyin bilincinde olma, soru sorma ile birlikte geldiği için de içinde “hiçlik” barındırır. Burada, Sartre (1943) fenomenolojik tavırdaki refleksiyona *pre-refleksif* süreci eklemler. Diğer bir deyişle, bilinci gerektiren refleksiyon, öncelikle bilinçle değil, bedenle, bedenin hareketi ve konumuyla algılanan *pre-refleksif* süreci gerektirir.

Sartre, *Varlık ve Hiçlik*’te (1943), Pierre’in mekândaki varlığı ile değişen başka bir sahne resmeder. Burada, belirli bir masa ve üzerindeki nesnelerin kendisinin konumuna ve Pierre’in konumuna göre farklılığının (biri için arkada-solda olan, öteki için önde – arkadadır) onların hareketini de nasıl belirlediğini tarif eder. Dolayısıyla, bilinç nesnelerle ilişkinin dışında tutulamaz ve bedenden ayırıştırılamaz bir şekilde hareket ve oryantasyon (pozisyonlanma, yönelme) vesilesiyle insanın kendine özgü bakış açısıyla var olur. Zira, Sartre’a göre (1943), “*Bir beden sadece ve sadece baktığı masaya göre tanımlanan koltuğun hacmine, oturduğu iskemleye ve üzerinde yürüdüğü yola bağlı olarak bedendir*” (Sartre, 1943, s.384-385) ve tüm bunlardan muaf olan bir beden ancak ve ancak “*bir kadavra için geçerli olabilir*” (Sartre, 1943, s.383). Bu, perspektifin dışında kalan bir bilinç, “*hem sağ, hem sol, hem ön hem de arka olan bir ‘fenomen’ bulunmamaktadır*” (Sartre, 1943, s.383).

Sartre’ın insan doğası tanımı, olmaktan çok olagelmek, dönüşmek, haline gelmek ise, o halde bireyin seçim özgürlüğü vardır ve bu nedenle eylemlerinden sorumludur. Öte yandan, bu seçim ve sorumluluğun karmaşık bir mesele olduğunu ve her zaman bireyin ve coğrafi tarihin, sosyal iklimin de göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtir (Sartre, 1943, 1966).

2.2.1.4. Merleau-Ponty’nin Varoluşçu Fenomenolojisi ve Bedensel Varlık

Bugün beden odaklı terapiler için Merleau- Ponty’nin bedensel varlık olarak insanı merkeze koyduğu varoluşçu fenomenolojisinin bir dönüm noktası olduğunu söylemek mümkündür. Aynı zamanda Merleau- Ponty’nin sözleri halen daha iyi anlaşılmayı bekleyen ve çözümlemesi güç; bir yandan da dikkatle okunduğu taktirde,

bugünün ve geleceğin psikolojisini şekillendirebilecek zengin bir felsefi maden gibidir. Elbette, onun düşüncelerinin evrimin ve içeriği anlamak için kendisinin sürekli temas halinde olduğu Husserl, Heidegger ve Sartre’a aşina olmak gerekmektedir. Merleau- Ponty’nin, son çalışmalarında, ten ve dokunma mevzuuna ağırlık vermiş olduğu için bu tez kapsamında belki de en çok dikkat edilmesi gereken isimlerden biridir. Bu nedenle, Merleau- Ponty’nin sözlerine, fenomenoloji ve ten ile ilgili çalışmalarına olabildiğince yer verilmeye çalışılmıştır.

Varoluşçu fenomenolog Merleau- Ponty’nin bedensel varlık üzerine ilk çalışmalarında Descartes’ın etkisi görünür. Bununla birlikte, Merleau-Ponty’e, (2016) göre amprisizmin ve rasyonel pozitivizmin temel varsayımlarının sınırlılıkları, dünyayı, algıyı ve yargıyı kavramakta yetersiz kalmıştır, zira “*Dünya düşündüğüm şey değil yaşadığım şeydir, dünyaya açığımdır ve hiç kuşkusuz onunla iletişim kurarım ama ona sahip değilimdir; o, tüketilemez olandır. ‘Bir dünya vardır’ ya da daha ziyade ‘dünya vardır’*” (Merleau-Ponty, 2016, s.22). Böylece, “*Bedenimizin bu mimikleştirmesi henüz zihinsel bir kavrayış değildir*” diyerek Descartes ile ayrıştığı noktaya işaret eder (Merleau-Ponty, 2017, s.25).

Bu yolda Husserl ve Heidegger ile entellektüel bir iş birliği içine girer, Husserl’in, şeylerin kendisine geri dönme, refleksiyon gibi kavramlarını yanına alır ve bilimin ikinci elden- dolaylı bir bilgi olduğu; deneyimin kendisinin yani ilk elden bilginin öneminin göz ardı edilemeyeceği; algının hafife alınmaması gereken bir yaşantı olduğu fikrini paylaşır (Merleau-Ponty, 2020). *Algının Fenomenolojisi* adlı yapıtında, Merleau-Ponty (2016), bedeni sadece incelenecek bir nesne olarak değil, deneyimin kendisi olarak gördüğünü beyân eder:

“Ben ‘psişizmimi’ veya bedenimi belirleyen birçok nedenselliğin sonucu veya kesişme yeri değilim; kendimi dünyanın bir parçası, biyolojinin, psikolojinin ve sosyolojinin basit nesnesi olarak düşünemediğim gibi, bilim evreninin örtüsü altına da saklanamam. Dünyaya dair bildiğim her şeyi, bilim sayesinde bile olsa, kendi görüşümden itibaren veya o olmaksızın bilimin sembollerinin işe yaramayacağı bir dünya deneyiminden itibaren bilirim. Bütün bilim evreni yaşam dünyasının üstüne inşa edilmiştir ve bilimin kendisini kesinliği içinde düşünmek, anlamını ve kapsamını değerlendirmek istiyorsak, öncelikle bu dünya deneyimini canlandırmamız gerekir; bilim, bu deneyimin ancak ikincil bir ifadesidir” (Merleau-Ponty, 2016, s.11).

Öte yandan, algı kavramının, Aydınlanma Dönemi öncesinde tin-beden ikileminde, Kartezyen düşüncede ve Husserl’ci fenomenolojide de bir alet olarak görülme kaderini paylaştığından dem vurarak, *“algılayan zihin [esprit], ete tene bürünmüş haldeki zihindir ... algıyı dışsal şeylerin bedenimiz üzerindeki etkililiğinin basit bir sonucu gibi ele alan öğretilere olduğu gibi, bir şeyin bilincine varmanın özerkliğini vurgulayan öğretilere de karşı”* çıkar (Merleau-Ponty, 2017, s.21).

Merleau- Ponty (2017), *“Algının fenomenolojisi hakkında çalışmamızda, algısal tutumların ortaya çıkışına tanıklık etmeyi bırakıyoruz”* sözüyle, ele aldığı probleminin Husserl’inkinden farkını ortaya koyar ve *“özne ile bedeni ve dünyasındaki özel ilişkiyi çözümlemeyi algısal tutumların içerisine konumlanarak sürdürüyoruz.”* şeklinde devam ederken, kendi fenomeolojik perspektifinin Heidegger’in dünya içinde- var- olmaklık kavramı ile şekillenişine işaret eder (Merleau-Ponty, 2017, s.22).

Böylece Heidegger’in (2001, 2020) hermeneutik fenomenolojisini ve *Dasein*’i beden meselesi üzerinden; insanın bedensel konumlanması ve buna bağlı olarak yorumlayıcılığı çerçevesinde ele alır (Merleau-Ponty, 1967). Söz konusu kavramlardan biri *Dasein*’in zamansallığıdır. Merleau- Ponty (2017) ise insanın tarihinden bağımsız olarak düşünülemeyecek olan varlığını, bedensel tarihi önceleyerek tanımlar: *“Bu algı deneyimini yaşayabilecek bir özne belirleyecek olursak bu öznenin kendinin mutlak olarak farkında, bedenden ve tarihten bağımsız, kendine saydam bir düşünce olmayacağı açıktır”* (Merleau-Ponty, 2017, s.23). Bir diğeri ise, *Dasein*’in mekânsallığı, uzamdaki bedensel konumlanma açıklamasıdır: *“Dış mekanı kavrayışımız bedenimizin durumu üzerinden gerçekleşir. An be an bir ‘bedensel şema’ ya da ‘postür şeması’ bedenimizle şeyler arasındaki bağlara ilişkin bütüncül, pratik ve örtük bir nosyon verir, bedenimizin şeyler üzerinde kalkıp doğrulmasını sağlar”* (Merleau-Ponty, 2017, s.22). Başka bir önemli nokta ise, Heideggerci intersübjektivite ve yorum meselesine eklediği bedensel özneler-arasılıktır: *“Bizim mekansal durumumuzla başkası arasındaki bir eşleşme sistemi kurulur ve sonunda her durum bütün öbür durumları simgeleyecek hale gelir”* (Merleau-Ponty, 2017, s.24). Dolayısıyla, Merleau –Ponty, algı meselesini Husserl’ci indirgemenin malzemesi olmaktan öte, başlı başına fenomenolojik alan olarak problemleştiren Heidegger’ci bir sorgulamayı benimser.

Öte yandan, bağlamsal fenomenolojide, bir dünya içine fırlatılmış olan insanın Varlık meselesinde, Heidegger (2001, 2020), daha çok *sözsellik* ve *dil* dünyasına vurgu yaparken, Merleau- Ponty insanın *bedenleşmiş doğasını* ve *bedensel dünyayı* ön plana koyar (Merleau- Ponty, 1967, 2006; Barbaras, 2017). Ona göre, özne öncelikle ve herşeyden önce *Beden Öznesi*'dir, zira, "*Organizmada kalp neyse dünyada kişiye has beden odur*" (Merleau- Ponty, 2016, s.279). Dolayısıyla, anlam veren bir varlık olarak insan için "*beden bundan böyle, dünyadaki bir nesne olarak değil, onunla temasımızın anlamları olarak tasarlanmıştır*" (Merleau- Ponty, 2016, s.106).

Merleau Ponty'nin, sıklıkla beden farkındalığı ya da bedensel uygulamalar ile kavram karışıklığının yaşandığı görülen ve fakat çok daha kapsamlı ve derin bir anlam ifade eden *bedensellik- bedenleşme* terimlerini daha iyi anlayabilmek için Fransızca'daki *corps*, *corporéité*, *act corporelle* ve *incorporation* kelimelerine değinmekte fayda vardır. Öncelikle *corps*, beden, aynı zamanda bir şeyin gövdesi, ağırlık merkezi; *corporéité* ise maddesel veya somut olan anlamına gelmektedir. Bedensellik, *act corporelle* olarak hareket halindeki, yönelimsel bedeni, yaşayan bedeni kapsar. İngilizce kaynaklarda "embodiement" olarak çevrilen *incorporation* kelimesi ise, ete kemiğe bürünme anlamında bir somutlaşma, ayrışmaz olan bütünlük ve reenkarnasyondaki gibi bir ruhun farklı bedenlerle hayata gelmesindeki gibi tinsel bir form anlamlarını kendi içinde bütünler. Dolayısıyla, "beden(li)leşme", somutlaşmış, bütün, yaşayan, ruhu olan, yönelimsel ve kinestetik, devingen bir varlığın tasviridir. Merleau- Ponty'nin (2006) kendi sözleriyle:

"İnsan bir vücut ve ruh değil, bir vücut ile ruhtur. İnsan vücudu adeta şeylere çakılı olduğu içindir ki onların hakikatine erebiliyoruz... Bu yalnızca uzam için geçerli değil, dışımızdaki her varlığa ancak ve ancak vücudumuz üzerinden erişebiliyoruz.; dışımızdaki her varlık da böylelikle insan özelliklerine bürünüp bir ruh ve vücut karışımı haline geliyor" (Merleau- Ponty, 2006, s.25).

Merleau- Ponty'nin düşünsel sürecinde, benzer dönemlerde büyüyüp gelişmekte olan Gestalt okulunun da hatırı sayılı bir etkisi bulunmaktadır (Şan, 2017). Ona göre, "*Gestalt psikolojisi 'form'un gerçek yapısını çok uzun zamandan beri maskeleyen metodolojiyi ve bilimsellik idealini elden geçirmek yerine, can*

ekifmekte olan bu metodolojiye nefes verdiği ölçüde gelişmiştir.” (Merleau- Ponty, 2017, s.31). Psikolojik bilgiye hakim olan mekanik ya da yapısalcı yaklaşımlara alternatif olarak:

“Almanya’da Gestalt Teorisi Okulunca sürdürülen deneysel araştırmalar, algının entelektüel bir işlem olmadığını- belirli bir i düzene sahip olmayan bir madde ile entelektüel bir formu algı içinde birbirinden ayırt etmenin olanaksız olduğunu göstermektedir: ‘Form,’ duysal [sensible] bilginin kendisinde mevcuttur ve geleneksel psikolojinin tutarsız duyumları temelsiz birer varsayımdır” (Merleau- Ponty, 2006, s.12).

Bu bağlamda, bilim dünyasındaki tüm gelişmelere, “nörolojinin gelişimi, işlevi ‘düşüncenin hazırlanması’ndan ziyade sinirsel uyarıların ‘iletilmesi’ olan sinir sisteminin rolünü belirginleştirmiş” (Merleau- Ponty, 2006, s.13) olmasına, psikolojinin bedeni yok saymayı bırakarak insanı anlama çabasındaki hatırı sayılır dönüşümlere rağmen, nesnelliğin ve *el altında olmaklığın* yöntemsel kısı kacında kalarak bedeni, bedensel varlık olarak insan bağlamında derinlemesine sorgulamaktan uzak durmakta, bilinmezin karmaşasından kendini koruyarak sırtını bilinene dayamaya devam etmektedir. Merleau- Ponty’e göre (2016):

“Eğer klasik psikoloji onu analiz etmiş olsaydı, dünyadaki nesne olarak bedene değil, dünyayla iletişim aracı olarak bedene, belirli nesnelerin toplamı olarak bedene değil, dünyayla iletişimimizin aracı olarak bedene, belirli nesnelerin toplamı olarak dünyaya değil, deneyimizin örtük olarak dünyaya, tıpkı beden gibi her tür belirleyici düşünceden önce kesintisizce mevcut olan dünyaya bizi götürebilirdi.” (Merleau-Ponty, 2016, s.140).

Ona göre birini nasıl gördüğümüz ve birini hayalimizde nasıl canlandırdığımız, ister reel, ister irreal bir nesnenin vesilesiyle olsun, öncelikle bedensel bir edimdir. Böylelikle, sbjektivite ya da intersübjektivite, bedensel öznenin biricik yaşantısı ve bedensel özneler arasılıktır. Öznenin teki ile ilgili algısı her zaman kendi bedenleşmiş perspektifinden gelişir. Merleau-Ponty’e (2016) göre bu, öznenin öteki ile olan ilişkisinin, farklılık konumu ile başladığı anlamına gelir. Diğer bir deyişle, özne, ötekini gözlemleyebilir ve öteki için empatik bir deneyim yaşayabilir. Bununla birlikte, aslında hiçbir zaman ötekinin deneyimini tamamıyla paylaşması mümkün değildir. Zira deneyim, dünyadaki kendine has ve biricik bedenleşmiş pozisyonlara aittir. Bu bağlamda, bir deneyimin “benim” ve “-e dair”

anlamı ve yönelimsel niteliği her zaman beden- öznesine özgüdür. Bu bağlamda, idiyografi kendine özgü beden, kendine özgü yönelimselliği ve bir yandan da bedensel bir varlık olarak insan olmanın ortaklığıdır.

2.2.1.5. Kil Alanı Terapisi ve Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz İçin Fenomenoloji

Öncelikle, Husserl'in felsefenin ve pozitif bilimlerin durumunu eleştirirken betimlediği fenomenoloji meselesinin bilimsel düşünceye bir karşı duruş olmadığını vurgulamakta fayda vardır. Nihayetinde, kendisi de bir bilim insanı olarak eğitim görmüştür. Bilime yönelik eleştirileri, temel varsayımların ve pozitif bilimin hiç sorgulanmaması sonucunda, hakimiyetinin bilme karşısında yaratabileceği aksaklıklar ve bilim insanının teorileri, işe vuruk tanımları, kesitsel çalışmaları ile baktığı pencerenin dışında kalan kısmı görememe riskine yönelik bir uyarı ve fenomenoloji ile daha zengin, özgün ve derin bir bilim anlayışının yolunda bir çabadır. Bu bağlamda, Husserl bilimi, ilk elden (deneyimleyen) bilgiye bağlı olan ikinci (dolaylı) sıradaki bilme sistemi olarak görür (Smith ve diğerleri, 2009). Dolayısıyla, izleyen konumundaki araştırmacının objektif olma çabasının, onu deneyimsel bilginin zenginliklerinden alı koyduğunu öne sürer.

Husserl'e göre, belli bir psikolojik teoriye bağlı düzenlenen deneysel desenlerin tasarımlarının başlangıç noktası tümünden gelimdir ve veriler teori çerçevesinde toplanır. Aksine, onun tasvir ettiği fenomenoloji, tümünden gelinecek her şey parantez içine alınarak işleyen betimleyici bir bilimsel yöntem, yeni bir paradigma önerisidir. Bu nedenle, Husserl (2021), psikolojinin kendisini fenomenolojik bir bilim olmaktan ziyade doğa bilimi olarak tanımlamasını eleştirir: *"Doğa bilimleri modelini izlemek, kaçınılmaz olarak şu demektir: Bilinci şeyleştirmek [...] Asıl anlamda, yalnızca zaman- mekâna bağlı madde dünyası doğadır. Bütün öteki individual varoluş, psişik olan ikinci bir doğadır."* (Husserl, 2021, s.56).

Günümüzde gerek yöntembilim gerekse psikoterapi için fenomenolojik psikoloji, Husserl'in öz fenomenolojisi ve saf psikolojisinden bazı yönleriyle ayrışır. Bunlardan biri, Husserl'in son çalışmalarında, transandantal özü ön plana çıkaran ezoterik arayışa yaptığı vurgudur. Bilincin *özel* doğası, hem AFA'nın, hem de

terapistin sınırlarını aştığı için, ister istemez daha mütevazı bir tavırla deneyimleyenin bilgisinde derinleşme üzerine yoğunlaşmıştır. Yine de merkezde *şeylerin kendisine geri dönmek* vardır. Bunun için, anlam kuran insanın kendi deneyimine odaklanarak derinlemesine çalışmak, teorileri parantez içine almak, refleksiyonu ön plana çıkarmak fenomenolojik psikolojinin temel kavramlarıdır.

Husserl'in bir klinik psikolog değil filozof olduğunu anımsamakta fayda vardır. Bu bağlamda onun indirgemeye dayanan bir öz araştırması olan fenomenolojisi, daha çok bireysel bir uğraşıya, ilk elden bilgiye vurgu yapar. Oysa, psikoloji, ötekini dinleyen, ötekini araştıran bir dal ise, ikinci sıradaki bilgiyi edinendir. AFA mülakatları sırasında, fenomene ulaşabilmek için açık uçlu sorular soran ve deneyimleyeni dinleyen araştırmacı için de bu geçerlidir. Öte yandan, Husserl'in bilim ile ilgili eleştirileri sayesinde, psikoterapist ve AFA yöntemini kullanan araştırmacı, deneyimleyeni bir "şey", psikologu da "bilen" konumundan çıkarıp, bilâkis deneyimleyeni merkeze alır. Böylelikle Kil Alanı Terapisi ile AFA arasında temel bir ortaklık ve uyuma vardır. Kil Alanı'nda terapist, karşısındaki kişiyi izlerken, kendisine göre olması gerekenleri ona önermez veya düzeltmez, ellerinin hareketi ve bedeninde cereyan edenlere yönelik sorular ile danışanın kendi haptik ve kinestetik araştırmasıyla kendi yolunu bulmasına teşvik eder. Öyle ki, Kil Alanı Terapisi süpervizyonlarında Deuser, sunulan vakanın yaşı ve cinsiyeti dışında öyküye, tanıya veya terapistin görüşüne dair başka hiçbir bilgi istemez ve sadece kişinin ellerinin geçirdiği sürece odaklanarak açıklama yapar. Burada yaş, gelişim döneminde nerede konumlandığına; cinsiyet ise biyolojik değil sosyal dünyaya dair bir bilgidir. Benzer bir şekilde AFA, deneyimi önceden belirlenmiş ya da soyutlanmış kategorilerin içindeki sabitlemek yerine, araştırmacının psikoloji bilgisini olabildiğince *parantez içine alıp* bir teoriyi tanımlama çabasından uzaklaşarak, kendini yeniye açmasını ve biricik deneyimi merkeze koymayı gerektiren katılımcı merkezli bir yöntemdir. Burada deneyim adı verilen en küçük birim, zamansal akış içinde bir birim olarak görülen şey ve onun kendine özgü tekil anlamıdır. Kapsamlı olan birim ise, hayatın bazı bölümleri ve genel anlamı ile ilişkili olandır. Buna da deneyim adı verilir (Smith ve diğerleri, 2009). Husserl'in insanı anlam veren bir varlık olarak tanımlamasının izinden giden AFA, insanların önemli yaşam deneyimlerine nasıl anlam verdiğini kendine özgü tanımlamaları, cümleleri ve

terimleriyle keşfetmeye adanmış olan bir nitel araştırma yaklaşımıdır ve bu bağlamda fenomenolojiktir. AFA mülakatları aynı zamanda, katılımcının kendi deneyimi üzerine konuşurken refleksiyon yapmasını sağlar.

Husserl'in refleksiyon kavramı, psikologa da kendini araştırma, refleksiyonu kendine çevirme sorumluluğunu veren daha humanist bir psikolojik yaklaşımın şekillenmesine yardımcı olmuştur. Kil Alanı Terapisti, kendisi de bu terapiyi deneyimleyen konumuna geçerek ve süpervizyona devam ederek, sadece seans sırasında değil, hayatının geneline refleksiyonu yaymak durumundadır. Benzer bir şekilde, AFA araştırmacısı da kendine ait bir hayat görüşü, algı ve duygu dünyasının ön kabulüyle yola çıkmalı ve hem mülakatları uygularken hem de analiz ederken refleksiyon halini uyanık tuttuğu gibi bunu araştırma alanı dışında da devam ettirmeye gönüllü olmalıdır. Yani Husserlci tabir ile terapist hem kendisini hem danışanını; araştırmacı da kendisini ve katılımcıyı doğal tavırdan çıkıp, fenomenolojik tavra geçmeye davet eder.

Husserl'e göre her deneyim böylesi bir yönelimselliğin ve refleksiyonun konusu olabildiğine göre, bu tezde söz sadece bir nitel veri toplama aracı olmaktan çıkarak, nasıl ki dokunma bir deneyimse, sözel olan da tüm lingüistik, psikolojik vb. bilgilerin parantez içine alınarak araştırıldığı bir fenomen olarak ele alınabilmektedir.

Heidegger'in fenomenoloji kelimesi üzerine etimolojik çalışması, fenomenolojik psikolojinin klinik ve araştırma nesnesini tanımlar. Yani, Husserlci fenomenolojinin nesnesi "*görünmez*" iken, Heidegger ile birlikte "*görünür*" olan ya da tezahürler de bu alanın içine girer. Terapi odasında, yüzeyde olanlar, yalan dahi olsa öncelikle *kendisini gösterdiği* haliyle oradadır ve örtük içeriği açığa çıkarmak, ışığa kavuşturmak için giriş noktası gibidir. AFA mülakatlarında, o an ve oradaki fenomene, *kendi kendini gösterene* doğru derinleşmek için açık uçlu sorular sorulur ve bu yolculuğa imkan verecek şekilde mülakat geniş bir zamana yayılır; mülakatı yapan kişinin de temaların kendi içinde açılmasını sağlayan bir beceriye sahip olması gerekir. Dolayısıyla, Heidegger'in duygusal meseleler, kaygı, sosyal gerçeklik, ölümün kesinliği ve belli bir zaman dilimindeki varoluşsal konum ile kendini reflekte etme üzerine düşünceleri merkezi bir rol oynar. Bu aynı zamanda, Heidegger'in intersübjektivite meselesine de gönderme yapar. Bu bağlamda, fenomenolojik

psikolojinin Heidegger'den aldığı en önemli fikirlerden biri insanın nesneler dünyasına, ilişkilere ve dile *fırlatılıp bırakılmış* olması; varoluşunun her zaman, perspektife bağlı, zamansal ve *bir şey ile ilişki içinde*, bağlamsal olmasıdır. Böylece bireylerin anlam verme edimlerinin yorumlanması, psikolojideki fenomenolojik sorgulamanın merkezinde yatar. Dolayısıyla deneysel çalışmalar, terapistin ya da araştırmacının özelliklerini ve dış faktörleri araştırmayı kirlüten değişkenler olarak görüp kontrol altında tutmaya çalışırken, fenomenolojik psikoloji için bu beyhude bir çabadır. Yani terapistin ve araştırmacının varlığını tanıyan; insanın yaşamdan tecrit edilmiş bir ünite değil, dünya içinde olmaklığıyla bağlamsal bir birey olarak gören fenomenolojik psikoloji, gerçek hayatın psikolojisidir (Smith ve diğerleri, 2009). AFA araştırmacı katılımcı arasındaki intersübjektif dinamiğin varlığının ön kabulü üzerine temellenir. AFA mülakatlarının yapısı, gidişatı ve soruları da o mülakata özgü şekillenir. Heidegger'in fenomenolojisinde özün önüne sözü koyduğu gibi, AFA için de deneyimleyenin sözü ön plandandır. Sözel terapilerde, iki yönlü yani psikoterapist ile danışan arasında bir intersübjektif ilişki bulunmaktadır. Sanat psikoterapileri ise üçlü bir ilişki ile işler: sanat malzemeleri, danışan ve psikoterapist arasındaki ilişki (Hinz, 2009). Bu bağlamda Kıl Alanı'ndaki intersübjektif ilişki danışanın elleri ve Kıl Alanı arasındaki dokunsal ilişki ile Kıl Alanı'nda çalışan danışan ve psikoterapist arasındaki ilişkinin dinamik karşılaşması olarak resmedilebilir.

Sartre'ın özün önüne varlığı koyuşu, AFA'daki fenomenolojik sorgulamanın kişinin deneyimlerinin varoluşsal anlamlarını ortaya çıkarma gayesinin alt metni gibidir. Sartre ve Merleau- Ponty'nin kişinin kendi bedenleşmiş ve konumlanmış dünya ilişkisi doğrultusunda, kendi perspektifleri ve anlamları içinde açılan, yaşanan bir süreç olarak deneyim ve sürekli oluşmakta olan Benlik kavramı sayesinde fenomenolojik psikoloji, kimlik, varlık ve deneyime daha karmaşık ve derin bir mesele olarak yaklaşır. Sartre aynı zamanda, bireysel bağlam ve sosyal ilişkiler içinde anlam veren bir varlık olarak insanı, dolayısıyla, öteki kişilerle ilişkisindeki *varlık ve hiçlik* haline bağlı olarak şekillenen deneyimlerin, insani durumun fenomenolojik analizinin neye benzediği ile ilgili belki de en net görüntüleri verir. AFA analizleri sıklıkla, Sartre'ın resmettiği sahnelerden daha farklı konular ile ilgili olmasına rağmen, onun çizdiği portreler gibi, insanın dünyaya dair tasarıları ve

onların bedenleşmiş, kişilerarası, duygusal ve ahlaki doğası hakkındaki bir analizdir. Dolayısıyla deneyim, sadece var olanlar karşısında hissedilenleri, düşünülenleri vb. değil; eksik olanların, beklentilerin, yaşanmamış olan hayallerin ve fantezilerin de deneyimidir.

Merleau- Ponty'nin bedeninin dünyayı bilme biçimimizi şekillendiren en temel öge olduğu yani gündelik işlerde, edimlerde ve ilişkilerde konumlanmış olan bedenin fiziksel, duygusal ve algısal içeriklerinin mantıksal ya da kavramsal olanlardan çok daha belirleyici ve anlamlı olduğu ile ilgili görüşü günümüz psikolojisi için oldukça kritik bir rol oynar. Bedensel Varlık olarak insana verilen öncelik sırası fenomenolojik psikolojinin farklı alanlarına göre değişiklik gösterir; beden odaklı ve sensorimotor ve psikolojide nörobilimsel paradigmanın merkezine oturur. Merleau- Ponty'nin bedeni, sadece bir sinir ağı sistemi veya fizyolojik mesele olarak ele alma eğilimine dair uyarıları oldukça anlamlıdır. Zira, gerçek hayatın terapi odasında ve gündelik yaşantıda, deneyimleyen ve deneyimleyene eşlik eden için bedenin içindekileri görüntülemek mümkün olmadığı gibi; şayet mümkün olsaydı dahi onun kendi gerçekliğine, kurduğu anlama dair bir şey söylemezdi. Nitekim korku fizyolojik olarak benzerlik gösterse de bağlamsal anlamı ve kendi-dünya ilişkisinde kurulan hikayesi biricik ve kendine özgüdür. Böylesi bir tanımlama ile Bedensel Varlık olarak insan, şüphesiz Kil Alanı Terapisi için en öncelikli sıradadır. Bu bağlamda, terapinin dipten yüzeye işleyen akışını, basitçe üç aşamada tarif etmek mümkündür. En dipteki, kişinin bedenindeki ritmi, hareketi ve salınımı bulduğu ve terapistin, bu ritmik tekrarların akışını desteklediği aşamadır. Dipten yüzeye doğru ikinci aşama ise “nasıl?” yani duyusal farkındalık aşamasıdır. Burada terapist, sorularıyla, duyusal ve/veya duygusal farkındalığa işaret etmek, Kil Alanı'na ya da bedenine dönmeyi desteklemek, varsa çağrışımlarını ya da ihtiyaçlarını açığa çıkarabilmek için devreye girer. Üçüncü ve en yüzeydeki “ne?” aşaması, bilişsel entegrasyon, anlam ve yorumların yer aldığı sözel kısımdır. Bu yorumlar, kile yansıyanları belli kalıpların içine yerleştirerek değil, terapideki intersübjektif alanın ürünü olarak ortaya çıkar. Bu üç aşama seans sırasında döngüler halinde yaşanabilir, ancak seans sonunda mutlaka bilişsel entegrasyon yapılması gerekmektedir. Bu, öncelikle orda olanların herhangi bir kil oyunundan farkını ortaya koyar. AFA'da ise mülakatlar ve analizler söz üzerinden yapılır. Dolayısıyla, bedensel verilerin

öncelikli sırada olmadığını söylemek mümkündür. Öte yandan, dünyada beden olarak var olma deneyimini inkâr etmemekte ve gözden kaçırmamaya özen göstermektedir. Söz gelimi, Smith'in hamilelikte kimlik değişimi ya da kanser hastalarıyla ilgili yaptığı çalışmaların konusu öncelikle bedensel deneyimlerdir (Smith, 1994, 1996, 1999; Smith ve diğerleri, 2009). Bu fizyolojik deneyimlerin kendisini gözlememekle birlikte, bireye bağlı değişen ve örtüşen anlamlarını araştırarak, söz vasıtasıyla fenomeni derinlemesine bir şekilde analiz eder. Böylece adı aynı ya da mekanizması benzer olan fiziksel mesele çok daha karmaşık bir içerik olarak gün yüzüne çıkar. Diğer bir deyişle psikolojide nitel paradigma ontolojik ve epistemolojik farkını “kaç beden?” sorusunu değil, “hangi beden, nasıl?” sorusu ile ortaya koyar.

2.2.2. Hermeneutik

Tarihi Antik Yunan'a kadar uzanan Hermeneutik, bugün genellikle yorum teorisi ya da yorum bilimi olarak tercüme edilmektedir. Öte yandan, gelişi güzel bir yorum ile hermeneutik araştırma arasındaki farkın ne olduğunu, tarihsel ve felsefi kökeninden, anlamsal dönüşümünden bağımsız bir şekilde kavrayabilmek pek de mümkün görünmemektedir. Aslen, “*bildirme, haber verme, çeviri yapma, açıklama ve açıklama*” olan *hermeneuein* sanatının kökeni, tanrılar ve ölümlüler arasında ulaklık eden Hermes'ten gelmektedir (Gadamer, 2017, s.42). Buna göre, Hermes tanrılarının sözlerini doğrudan değil, ölümlülerin diline tercüme ederek, onların anlayabileceği şekilde ifade ederek aktarırdı. İşte böylece *hermeneia*'dan türeyen hermeneutik, o andaki bağlamsal anlamın açıklanması ya da açılmasıdır (Gadamer, 2017). Aristoteles ve Platon'un farklı şekillerde kullandığı, daha sonrasında “*bilgece açıklama*” olarak geçen hermeneutik, çok tanrılığın yerini tek tanrılı dinlerin aldığı dönemlerde teolojik bir kavrama dönüşmüş, özellikle Hristiyan dogmatizminde kutsal metinlerin açıklaması ile eş anlamlı bir hale gelmiştir. Avrupa'da Reform hareketleri ile birlikte, bu kütüphanenin kapıları halka açılmış ve orijinal metinlere geri dönüş hareketi başlamıştır. Yeni Çağ'ın sonlarında hermeneutik, skolastik sınırlarından kurtulup, bilimsel bir sistem olarak ele alınmaya başlamışsa da Aydınlanma Dönemi sonrasında gölgede kalmıştır. Öte yandan,

Romantizm ve 19. Yüzyıldan itibaren rüzgar yönünü bugünkü hermeneutike doğru değiştirmiştir. (Grondin, 2017).

Görüldüğü üzere, kıta Avrupası'nda doğup şekillenen bir kavram olarak hermeneutike dair pek çok kaynak da, Hristiyan kültürünün tarihindeki incelemelerdir. Ancak, İslam kültüründe *usûl* adı altında anlamanın çok çeşitli yöntemleri bulunmakta ve dini, kültürel doğası ve dolayısıyla tarihi Batı'ninkinden çok daha farklı olduğu için hermeneutik ve ilgili terimler dışarda kalmıştır (Bilen, 2017). İşte, hermeneutik ile ilgili kavramların, bu coğrafyanın tarihsel ve kültürel özelliklerinin göz önünde bulundurulmadan Türkçe'ye çevirilmesi sonucunda, alan yazında çok farklı ya da tam olarak içini doldurmayan kelimelere rastlanmaktadır. Bu husus, özellikle hermeneutik'in önemli kavramlarından biri olan ve sıklıkla yorumlama olarak çevrilen "interpretation" için geçerlidir. Kelimenin "inter" kısmı arasilik- karşılıklılık, çift yönlülük ifade eder ve bu şeyler arasında olan fiil kipiyle "interpret", çevirme, tercüme etme, yorumlama, açıklama, anlam çıkarma, izah etme anlamlarının tümünü kapsamaktadır. Heidegger'in *Varlık ve Zamanı*'ni orjinal dili olan Almanca'dan çeviren H. Kaan Ökten'in (2020) de "tefsir" kelimesini kullandığı görülmektedir. Bu doğrultuda, tezin hermeneutik fenomenoloji ile ilgili kısımlarda kullanım yeri ve anlamına göre, yorumlama ve tesfir kelimeleri kullanılmıştır.

Tezin yöntembilim kısmında ise alelade, keyfe keder bir yorum ile sistematik bir "açıklama-anlama" yöntemi arasındaki farka vurgu yapmak için, Interpretative Phenomenological Analysis'deki, "interpretative" kelimesinin, "yorumlayıcı" olarak değil, kelimenin anlamına işaret eden "açıklayıcı" çevrisiyle kullanmak; Sibel Arkonaç'ın (2017) psikolojide nitel paradigma ile ilgili çalışmalarında olduğu gibi Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz olarak adlandırmak tercih edilmiştir.

Hermeneutik çok kapsamlı, derin ve tarihsel olarak şekil, uygulama ve anlam değiştirmiş olan bir yöntemdir ve zenginliğini hak ettiği gibi ele almak bu tezin sınırlılıklarını aşmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın konusu, araştırma sorusu ve yöntemi bağlamında Schleiermacher, Heidegger ve Gadamer olmak üzere üç önemli hermeneutik kuramcıya yer verilmiştir.

2.2.2.1. Schleiermacher ve Psikolojik Hermeneutik

Schleiermacher sadece Romantizm ve sonrasındaki hermeneutik meselesinin yönünü değiştirdiği için değil, aynı zamanda psikolojide nitel paradigma ve fenomenolojik psikoloji alanında sözün ve metnin değerlendirilmesi bağlamındaki çağdaş yaklaşımın şekillenmesindeki büyük etkilerinden dolayı da önemli bir isimdir (Grondin, 2017). Nitekim, 19.yy. başlarında Schleiermacher sözün hermeneutik analizi ve hermeneutik döngü hakkında, daha genel ve sistematik bir şekilde yazan ilk kişi olarak görölmektedir ve “*Schleiermacher’den sonra özellikle psikolojik yorumlama yaygınlaşmıştır*” (Gadamer, 2017, s.47). Kendisinden önce bir metnin ya gramer ya da psikolojik olarak ele alınmasına karşı, bu ayrışmayı bir araya getirmeye çalışarak holistik bir hermeneutik anlayışının kapısını aralamış olur. Buna göre, bir metin sadece linguistik geleneği ya da grameri içinde değil, o dili kullananın o dille ne yaptığı ile birlikte şekillenir. Dolayısıyla, Schleiermacher bir metnin tam ve objektif anlamındansa yazarın veya konuşmacının bireyselliğine odaklanır. Ona göre, her insan kendilerine verilen dil yapılarının içinde bireye özgü bir şekilde konumlanır ancak, söylemleri yalnızca dilin bütünü içinde anlaşılabilir. Bununla birlikte, insan sürekli gelişmekte olan bir ruhtur ve söylemleri, bu ruhun sadece bir edimi ile diğer edimler arasındaki bağlantıdır. Dolayısıyla, hermeneutik, gramer ve psikolojik bir açıklama anlamına gelmektedir. Böylece, Schleiermacher özcü ve söylemsel uçlar arasında bir köprü kurarak, yazarın tekniği ve yönelimlerinde, ürettiği metnin anlamının kendine has bir şekilde şekillenmesinde etkili olan özgün bir şey olduğunu belirtir. Aynı zamanda, anlam okuyucunun yorumuna açık olduğu gibi, bu yorum asıl metnin geniş içeriğiyle uyumlu olmalıdır ve hermeneutik kuralların bir yöntem oluşturması gerektiğini öne sürerek, bugünkü açıklayıcı- yorumlayıcı yöntembilimin ilke sözünü söylemiş olur. Schleiermacher için, yorumlama mekanik kuralları takip eden bir şey değildir. Onun yerine, kilim dokumaya ya da sanata benzeyen, geniş bir beceri ağının kombinasyonunu, hatta sezgiselliği içerir.

Schleiermacher’in hermeneutik yorumlama sürecine bambaşka bir devinim kazandırdığının söylenmesinin nedeni sadece linguistik öğeler ile psikolojik öğeler arasında kurduğu köprü değil, aynı zamanda hermeneutik döngüye yaptığı vurgudur: “*Açıklama sanatı kompozisyona bağımlıdır*” (Grondin, 2017, s. 28). Öte yandan, döngüsel gidiş gelişi bir sistematığe oturtmaktan ziyade betimlemekle sınırlı

kalmıştır. Schleiermacher' göre, sözü söyleyen, metni oluşturma sürecinin içindeyken, dille kendisinin farkında olmadığı bir ilişki içine girer ve neyin kendi özünden ya da eğitiminin vb. bireysel yaşantısının getirdiklerinden; neyin bir çakışma sonucunda ya da rastlantısal bir şekilde ortaya çıktığını ayımsayamaz (Gadamer, 2017; Grondin 2017; Smith ve diğerleri, 2009). Dolayısıyla, eğer tüm bunların farkında olsaydı, metni başka bir şekilde nasıl kurgulayıp kurgulamayacağını da birbirinden ayıramaz. Bu bağlamda, sözü eden ve onu yorumlayan arasındaki ilişkiyi, metnin sahibinin bilinç dışında cereyan eden hareketlerini bilince getirmenin bir yolu olarak görür. Böylece, Schleiermacher için hermeneutik meselesi *“Sözün temelinde hangi düşüncenin yattığını bilince taşımaktadır”* (Grondin 2017, s. 27) ve dolayısıyla, açıklayıcı- yorumlayıcı sürecin gayesi, kısmen metni anlamak olduğu gibi kısmen de yazarı anlamak ise *“Hermeneutik görevi, yazarın kurgulayıcı eyleminin tüm içsel akışını kusursuzca yeniden kurgulamaktır”* (Grondin 2017, s. 29). Sonuç olarak, Schleiermacher'e göre detaylı, kapsamlı ve bütünsel bir analizin içine girildiğinde, *“sözü önce sahibi kadar iyi ve sonra ondan daha iyi anlamak”* (Grondin 2017, s. 27) mümkün olabilir.

Schleiermacher'in söyleyen ve onu açımlayan arasındaki ilişkiye dair tanımlamaları aynı zamanda nitel paradigmanın ve dolayısıyla fenomenolojik yaklaşımın üç prensibinden biri olan idiyografi ile ilgili de önemli bir bilgi vermektedir. İşte, Schleiermacher'e göre böylesine bir anlama ve yorumlama, açımlanan ve yorumlanan kişi ile ortak bir zeminin paylaşılması ile mümkündür (Smith ve diğerleri, 2009). Yani, anlam ve yorumlama, insanın kendi bireysel varlığını belli bir şekilde kavrama şekli olduğu gibi, her bireyin de ötekileri bir kavrayış biçimi olduğu gerçeğine dayanır. Ancak, tüm bu farklılıkların geri kalan kısmında ise, herkes kendi içinde bir miktar öteki taşır. İşte bu karşılaşmaların heyecanı sayesinde keşifler gerçekleşir.

2.2.2.2. Heidegger ve Hermeneutik Döngüde Söz- Anlam- Yorum

Heidegger'in, fenomenolojisine daha önce bir giriş niteliğinde değinilmişti. Ona göre, fenomen bir birim olarak “şey” ya da “Ben” değil; zamansal (o andaki) ve mekânsal (oradaki) bir “şey” ya da “Ben” olarak *Dasein*'dir ve *Dasein*'in'in bir diğer *eksistensiyeli* (var oluşsal niteliği) de *anlam ve tefsirdir*, yani hermeneutiktir

(Heidegger, 2001, 2020). Heidegger, ilk çalışmalarında Schleiermacher ve onun takipçisi Dilthey'in hermeneutik çalışmalarından etkilenmekle birlikte, tıpkı Husserl'le olduğu gibi *Varlık ve Zaman*'da farklı bir yöne doğru evrilerek, hermeneutik fenomenolojiyi geliştirir (Grondin, 2017; Heidegger, 2001, 2020; Husserl 1927-1931; Yılmaz, 2020). Burada, fenomenoloji kelimesindeki *logos*a geri dönüp, Heidegger'in (2020) söze yaptığı vurguyu hatırlamakta fayda vardır:

“Dilin eksistansiyel- ontolojik temelini söz oluşturur [...] Eksistansiyel bakımdan söz bir- hal- içinde bulunma ve anlamayla eşit derecede aslidir... Dünya- içinde- var olmanın bir hal-içinde- bulunan anlaşılabilirliği kendini söz olarak dile getirir [...] Söz eksistansiyel bakımdan dildir. Çünkü açılanmışlığını imlenimsel olarak dile getirdiği varolanın varlık türü fırlatılmış ve ‘dünyaya’ tabi olan dünya-içinde- varolmadır” (Heidegger, 2020, s.249-250).

Fenomenoloji, *tezahürlerin* ya da *kendini gösterenin* altında saklanan *apaçık olan- kendi kendini göstereni* aydınlığa çıkarmak ise, *anlamı* aramaya en uygun ve aşına olan yol metnin tefsiridir (Heidegger, 2020). Öte yandan, yorum, metnin el- altında olmaklık, bilindiği hali ya da geliş güzel şekilde değil; “*logos*”un gerektirdiği analitik düşünce ve yöntem ile açıklamasıdır: “*Başkasına yaklaşmak veya onun ‘ardını görebilmek’ üzere birlikte olmaklık için bazı yollara başvurulur [...] Başkasının bu açıklanışı teorik- psikolojik değil tematiktir*” (Heidegger, 2020, s.196-197).

Böylece, Heidegger, Husserl'in ön-sahip- olmaklıklardan, ön-kavramalardan tamamen arınmış olma şekilde betimlediği fenomenolojisine karşı çıkar. Zira, “*Bir şeyin bir şey olarak tefsir edilmesi özü itibariyle ön-sahip-olmaklık, ön-bakış ve ön-kavramayla temellenir. Tefsir, verili olanın ön koşulsuz kavranışı değildir asla*” (Heidegger, 2020, s. 235). Dolayısıyla okuyucu, analist ya da dinleyici, ön-sahip- olmaklığını (önceki deneyimler, varsayımlar, ön-kavramlar) kaçınılmaz bir şekilde kendisiyle birlikte taşır ve şey, önceki deneyimleriyle birlikte “aydınlığa” çıkar. Öte yandan, bunun doğal tavra, “bilme”ye ya da sağ duyunun hakimiyetine kapılmak olmadığını, “*anlamanın birinci, daimi ve nihai görevinin ön-sahip-olmaklık, ön-bakış, ön-kavrama bakımından akla esen fikirler ve avama ait kavramlar tarafından verilmemesi gerektiğini, üzerinde çalışırken şeylerin kendisinden gelerek bilimsel*

temayı teminat altına alması gerektiğini bilmek gerekir.” (Heidegger, 2020, s. 239). Dolayısıyla, ön- kavramanın her zaman orda olduğunu bilerek yola çıkılmalı ve tefsirde önceliğin yeni nesneye verilmesi üzerine çaba harcanmalıdır.

Heidegger (2001, 2020) sözcükler üzerine incelikli çalışmaları sırasında, ontolojik bağlamda bilme, anlama ve yorum ya da tefsir kavramları arasındaki farkları ve birliktelikleri de tanımlamayı ihmal etmez. Bununla birlikte, “bilme” ve “anlama” birbirini tamamen dışlamaz, “*‘bir şeyi bilip anlamak’ tabirinde olduğu üzere anlama bir beceridir de: bir şeyi yönetebilme, altından kalkabilme gibi*” (Grondin, 2017, s. 34-35). Böylece, bilme, kapalı, sabit ve olmuş olana; anlama ise sürekli bir harekete ve olası olana, kendini geliştirme özelliğine gönderme yapar: “*Anlama olarak Dasein kendi varlığını olanaklara tasarlar. Anlayarak olanaklara yönelik var olma, açılmışlık olarak Dasein’e geri döndüğünden, bir var-olabilirlik olmaktadır. Anlamanın tasarlamada bulunuyor oluşu, kendini geliştirmeye gibisinden zati bir olanağa sahiptir*” (Heidegger, 2020, s.232).

Hermeneutik döngü: Heidegger’e (2001, 2020) göre, anlam ve yorum hem birbirinden farklı hem de birbirini olmazsa olmazı iki edimdir. Yani “*anlamanın icra edilmesine tefsir*” denir ve ikisi arasında döngüsel bir ilişki bulunmaktadır: “*Tefsir anlaşılmuş olanın bilgi edinilmesi demek olmayıp anlama sırasında tasarlanan olanakların çalışılmasıdır*” (Heidegger, 2020, s.232).

İşte bu kavrayış, doğrudan hermeneutik döngü meselesine işaret eder: “*Anlamayı sağlayacak her açıklama, açılacak olanı zaten anlamış olmalıdır*” (Heidegger, 2020, s.233). O halde bu döngü, bir girdap gibi tekrarların içinde insanı yutan, kapan, habis bir daire değildir; esas mesele açıklamaya yönelen kişinin kendi ön-kavramaları konusundaki açıklığıdır, yani “*burada kritik olan kısır döngüden çıkmak değil, ona doğru minvalde dahil olmaktır*” (Heidegger, 2020, s. 239). Heidegger’in resmettiği bu tavır, “şeylerin kendisinden” yola çıkarak anlamın tasarlanabilmesini güvence altına alır. Anlam ve tefsir *Dasein*’in bir *eksistansiyeli* olduğuna göre, yeni şeyleri anlamada kişinin beraberinde getirdiği ön- kavramalar da *eksistensiyele* aittir ve sadece ön kavramaların yeni şeyle karşılaşması çizgisel değil; tersi yönde, şeyin de ön kavramalarla karşılaşmasıyla, döngüsel bir süreç olarak işler.

Heidegger (2020), hermeneutik döngüden söz ederken, “*kısır döngü*” ifadesinin bir yanlış anlama, olduğunu belirtir. Bu döngüsellığı yok saymak ya da çeşitli çabalara girerek bertaraf edilebileceğine inanmak esas riski oluşturur ve “*tematik nesnemizi yapay ve dogmatik olarak daraltmak*” tan başka bir işe yaramaz (Heidegger, 2020, s.468). Onun yerine, ön-kavramaları ya da varsayılanların varlığını kabul etmek ve izleyerek “*bu ‘döngü’ içine atlamaya gayret etmek gerekir*” (Heidegger, 2020, s.468). Söz gelimi, bir analist, metinle karşılaştığında, ön-kavramalarının hangisinin daha baskın olduğunu bilmesi her zaman mümkün olmayabilir. Ancak, analizinin hemen başında, an ve zaman bağlamına *düşmüşlüğü*nün ve ön-kavramalarının var olduğunun farkında olması *şeylerin kendisinden* hareketle anlama tasarımlarını teminat altına almasını sağlar. Dolayısıyla böylesi bir bilinçle hareket ederken, “*kritik olan kısır döngüden çıkmak değil, ona doğru minvalde dahil olmaktır*” (Heidegger, 2020, s.239).

Heidegger, *Varlık ve Zaman*’ın (2001, 2020) ileriki bölümlerinde, *Dasein*’in zaman, dünya içine fırlatılmışlığı, varoluşçuluğa doğru derinleşir. Dünyasal olan insanın refleksiyon, sosyallik, kaygı gibi çok çeşitli hallerinde ve duygusal meseleleri tecrübe edişinde, ölümün yerini sorgular: “*Eğer ‘yaşamı’ mesele haline getiriyor ama ölümü ara sıra gözler önüne seriyorsak, bakışımızın menzili çok kısa düşecektir*” (Heidegger, 2020, s.468). Ölümün bu gerçekliği, dünyada olmaya zamansal bir boyut kazandırır ve yaşamın ilişkiselliğinin aksine bir yalnızlıkla yüzleşmedir. Ben’in varoluşu sonlu bir zaman dilimi kadardır ve bu zamanın uzunluğu hakkında hiçbir fikri yoktur.

2.2.2.3. Gadamer ve Tarihsel Bilinç

Sözün fenomenolojisi ve yöntem bilim bağlamında hermeneutikin diğer bir önemli ismi olan Gadamer, Schleiermacher ve Heidegger ile entellektüel bir dialog içine girer. Her ne kadar Schleiermacher’in açtığı yolu geliştiren çağdaş düşünürlerden biri olarak görülse de, Gadamer, özellikle sözü yorumlayan ve anlamlandıran kişinin, sözü söyleyenden daha iyi anlayabileceği gibi iddialarının arkasında, Yeni Çağ’ın yöntem ile ilgili hakim bakış açısının olduğu yönünde eleştirir (Gadamer, 2004, 2017; Grondin, 2017).

Gadamer (2004), Heideggerci hermeneutik fenomenolojiyi yani, *ön-sahip-olmaklık* ile yeni şey arasında kurduğu döngüsel ilişkiyi yeniden ele alır. Dolayısıyla, Gadamer'in analizleri, Heidegger'in yorumlayan ve yorumlanan arasındaki karmaşık ilişkiye dair düşüncelerinin bir devamı ve ona yanıt niteliği taşır. Gadamer'e (2004) göre, hermeneutik analiz yapan kişinin kendisine ait ön- kavramalarını, metinle karşılaşmadan veya tefsir sürecine başlamadan önce saptaması ve bunları açık bir şekilde ortaya koymasından ziyade, ancak ve ancak metinle bir ilişkiye girdiği an ve tefsir sürecindeyken, o yolun içinde ön- kavramalarının neler olduğunu gerçekten görmesi gerçekten görebilmesi mümkündür. Dolayısıyla, bu tahmin edilenden çok daha fazla yönü olan ve dinamik bir süreçtir. Sözü anlamlandıran ve yorumlayan kişinin ilk görevi, bakışını şeyin kendisine doğru çevirmek olmasına rağmen, beraberinde getirdiği birikimin tuzağına düşme olasılığı her an ve sürekli olarak oradadır. Öte yandan Gadamer'e göre (2004) kaçınılmaz bir şekilde *“metni anlamaya çalışan kişi her zaman projekte eder [tasarlar ve yansıtır]”* ve aynı zamanda:

“Anlam bütünlüğünün ne olduğu daha net bir hale gelene kadar, başa baş giden birbirine rakip projeksiyonlar ortaya çıkabilir; tefsir daha uygun ön kavramaların, diğerlerinin yerine geçmesiyle başlar [...] Bu sürekli yeni projeksiyon süreci, anlama ve yorumlama hareketini meydana getirir” (Gadamer, 2004, s.269).

Böylelikle fenomen yani şeyin kendisi, anlam ve yorumu etkilediği gibi, ön-sahip-olmaklıklar yorumu etkiler ve yorum da ön-sahip-olmaklığı etkiler; bu karşılıklı bir etkileşim sürecidir. Bir insanda kendisine ait çok sayıda kavram bulunur ve bu kavramlar, anlam verme sürecinde karşılaştırılıp, birbiriyle müzakere içine girerek, zaman zaman zıtlaşabilirler ve nihayetinde yeniden şekillenebilirler. Günlük hayatımızda da bir kitabı söz gelimi, iki farklı zamanda okunan bir makalede, öncekinden çıkarılan anlamlar yani ön- anlayışlar ile sonraki okuma yani metnin kendisi arasında bir dialog vardır. Öte yandan, Gadamer (2004) şunun altını çizer:

“Bir şeyi anlamaya çalışan kişi, henüz başlangıç noktasındayken, rasgele ön-anlamlarına sırtını yaslamaya; yorumlayanın metnin ne olduğu konusunda farz ettiklerinin araya girmesiyle, metnin anlamını sürekli ve inatçı bir şekilde görmezden gelerek, metnin söylediklerine karşı sağır hale gelmeye teslim olmamalıdır. Aksine, onun yerine kişi bir metnin kendisine bir şey söylemek için orada olduğunu anlamaya çalışmalıdır” (Gadamer, 2004, s. 271-272).

Dolayısıyla, Gadamer'in (2004) ön-sahip olmaklıkların kaçınılmazlığından söz ederken kastettiği şey, ön- anlamlara ve ön yargılara kayıtsız kalıp metnin özgün sesini bastırarak şekilde geliş güzel yorumlamasını meşrulaştırmak değil, bilâkis *"Kişinin kendi yargısal eğiliminin farkında olması ve bu sayede metin tüm farklılıklarıyla birlikte kendini ortaya koyabilmesi ve dolayısıyla kişiye ait ön-anlamlar karşısında kendi hakikatini"* (Gadamer, 2004, s. 272) beyân edebilmesidir. Böylelikle, hermeneutik diyalog metnin ya da sözün, onu analiz edene taşıdıkları ile, analiz edenin ön-kavramalarının metne ya da sözü edene taşıdıkları arasında gerçekleşir. Kişiye özgü ön -kavramalar zaman zaman önceden, sıklıkla ise oradaki yeni şeyle birlikte geçirilen süreç boyunca ortaya çıkabilir ama her ne şekilde olursa olsun, olabildiğince açık bir şekilde önündekini karşılayabilen bir diyalektik sanatına adanmışlık gerektirir. Zira, Gadamer'e göre (2004):

Diyalektik sanatı her tartışmadan galibiyet kazanabilme sanatı değildir [...] Bir soru sorma sanatı olarak diyalektik değerini, sadece sorgulamasını sürdürmek için açıklık yönelimini ısrarla koruyarak, nasıl soru soracağını bilen kişi sayesinde ispat edebilir[...] Diyalektik, söylenen şeydeki zayıflıkları değil onun gerçek gücünü açığa çıkarmaya bağlıdır. Tartışma sanatı değildir (daha zayıf bir olgunun üstüne güçlü olanı koymak) ve fakat düşünme sanatıdır (ele alınan meseleye atıfta bulunarak güçlendirilebilen itirazlardır)" (360-361).

Hermeneutikin böylesine bir diyalog olarak tarifinden anlaşılacağı üzere, Gadamer ve Heidegger, Schleiermacher'in açıklayan- yorumlayan kişiye atfettiği pozisyona karşı çıkarlar. Yani detaylı ve sistematik bir yöntem oluşturulduğunda bile yorumlayan- açıklayanın metni oluşturan karşısında bir üstünlüğü, diğer bir deyişle tefsir otoritesi bulunmamaktadır. Bununla birlikte, Gadamer, kişiyi anlamayı tamamen devre dışında bırakmaz. Ancak, metnin ya da sözü anlamakla, onu ifşa eden kişiyi anlamanın birbirinden farklı olduğunu vurgulayarak metine öncelik verir: *"Biz burada anlamamanın anlamının öncelikle, söylenen şeyin içeriğini anlamak olduğunu, ve sadece ikincil olarak ötekinin anlamının aslında öyle olduğunu soyutlamak ve anlamak olduğunu anlıyoruz"* (Gadamer, 2004, s. 294).

Amprık Hermeneutik: Gadamer (2004), Heideggerci *Dasein*'in zamansallığını ve insanın tarih içinde olmaklığını, anlamamanın tarihsel bağlamıyla birlikte tekrar ele alarak, bilimsellik meselesini kendi dönüşümlü tarihi içinde

inceler. Özellikle Aydınlanma Dönemi ve sonrasında pozitif bilimler ve hermeneutik bilim niyetleri bakımından birbirinden ayrık düşerler: pozitif bilimler doğanın düzenini neden- sonuç ilişkisi içinde ve genel geçer olarak “açıklama”, hermeneutik ise, bütünün içindekini açıklımlayarak, “anlama” gayesini taşır ve genellikle iki taraf birbirinin içine girmeyi ret eder. Öte yandan, Gadamer (2006) pozitif bilimlerin artık sadece tümünden gelim ile işlemediğini ve böylece farklı bir bilme yöntemi olduğunu kabul etmekle birlikte, hali hazırda hermeneutik temeller üzerine kurulu olduğunu öne sürerek bu ayrışmayı bir araya getirmeye çalışır. Zira, pozitif bilimler de şeyleri, temel varsayımları çerçevesinde inceler, deneye tabi tutar, istatistiksel sonuçları ve sayısal verileri, kendi disiplininin bilgisi ve geleneği içinde yorumlar ve bu çevredeki diğer kişilerle tartışır, önceki metinleri ya da elde edilen verileri, kuramlara atıfta bulunarak değerlendirir; bilgiyi geliştirir ya da değiştirir (Gadamer, 2004, 2017; Gallagher, 2017). Rasyonel- pozitivist yaklaşım, bilginin tekeli kutsal olandan kurtarabilmek için kendisinden önceki tinsel bilgiyi tamamen dışarda bırakmak ve ona karşı durmak zorunda kalmıştır ki bağımsız ve yeni bir keşif sistemi kurabilsin. Öte yandan, Gadamer’e (2004) göre tarihten tecrit edilmiş, kendi kendini yaratan bir açıklama veya anlama bulunmamaktadır. Modernizmin ise kendisinden önce gelen bilgiyi gözlemden soyutlayarak nesnel bir duruş edinme gayesi, esasen bilimin pozitif bilim haline gelmesini sağlayan, gerek içinden doğup beslendiği geleneksel bir kaynak, gerekse isyan ettiği bir otorite olarak tinsel, felsefi ve edebi tarihini yok sayabileceğini düşünerek bir yanılgı içine düşmesine sebebiyet verir. Buna karşın, anlama “*öznelliğin bir edimi olarak düşünülmemeli, daha ziyade bir gelenek nakli sürecine dahil olma olarak görülmelidir: burada geçmiş ile gelecek sürekli olarak birbirine aracılık eder. Bu ancak, hermeneutik teori tarafından ispatlanabilir ki prosedür ve yöntemin hakimiyeti tarafından çok fazla baskılanmıştır*” (Gadamer, 2004, s.291).

Tarihsel bilinç ve hermeneutik döngü: Hermeneutiki bilimin dışına değil bilâkis tam kalbinde gören Gadamer (2004), Hegel’in “tarihsel bilinç” kavramını bu minvalde ele alır. Almanca’da “*wirkungsgeschichtliches Bewusstsein*” kavramı, “*tarihsel olarak etkin bilinç / etkin- tarihsel bilinç*” (Gadamer, 2008; Grondin, 2017) olarak farklı şekillerde tercüme edilmiştir. Öte yandan, kelimenin diğer dillerdeki karşılığının bulunmasındaki zorluk, anlamını ifşa edebilecek başka açıklamaların da

yapılmasını gerekli kılar. *Hakikat ve Yöntem*'i (2006) Almanca aslından İngilizce'ye çeviren Weinsheimer ve Marshall'ın, *wirkungsgeschichtliches* kelimesinin kökeni üzerine açıklamalarına göre, Almanca'da *Wirkung* "etki /tesir" olarak çevrilmekteyse de zamir ve zarf halleri "asıl", "gerçek", bazen de "hakikaten" anlamına gelmektedir. Aynı zamanda *wirken*, "çalışma, işleme, dokuma" ve *Wirklichkeit*, "bizden önce mevcut olan bir şey olarak gerçek" kelimeleri ile bağlantıları unutulmamalıdır. Bu bağlamda, Gadamer'in (2004) "*tarihsel bilinci meydana çıkarmak*" (Gadamer, 2004, s. 321) kavramı, önyargılara, ön- kavramalara kapılıp gitmek anlamına gelmemekte, bilâkis insanın, bilginin kaçınılmaz bir şekilde tarihselliğini inkâr etmektense baştan varlığını kabul ederek refleksiyonu buraya yapmasını salık vermektedir. Böylece, kontrollü bir şekilde, tarihin bilgisinden beslenmek veya onun yaratabileceği yanılgılara karşı uyanık kalarak geliştirmek mümkün olabilmektedir. İşte, hermeneutik döngü, böylece zamanın döngüselliği anlamına da işaret etmiş olur.

Tinsel- bilimsel, geçmiş-bugün ve gelecek arasında köprü kurmak hermeneutike has bir beceri olduğuna göre, Gadamer (2004) hermeneutiki bilimin kendini daha çok geliştirmesini sağlayabilecek bir yöntemi olarak tanımlar "*ve hermeneutik çaba dünyanın deneyimlediği, yabancılığın aşıldığı, aydınlanmanın, sezginin, özümsemenin ve nihayet tüm bilimsel bilginin bireyin kişisel bilgisiyle entegre olduğu yerde başarıya ulaşmaktadır*" (Gadamer, 2004, s.56).

2.2.2.4. Psikoterapide Söz ve Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz İçin Hermeneutik

Schleiermacher'ın hermeneutike kazandırdığı psikolojik perspektif, psikolojide nitel paradigma için bir hareket noktasıdır. Bununla birlikte, nitel psikolojinin postmodernizmin etkisinin daha baskın olduğu diğer dallarından yani, kişinin kullandığı dilin etkileri üzerine odaklanan ya da bir konuşma içinde kimliğin nasıl oluştuğunu, karşılıklı konuşmalar sırasında etkileşimin içindeki dinamiği ve metni araştıran Sosyal İnşacılık'tan ve söylem analizinden ya da post yapısalcı (Foucaultcu) söylem analizinden farklıdır (Arkonaç, 1999, 2017; Burr, 2012; Cooper ve diğerleri, 2012; Cooper ve White 2012). Bu bağlamda, Schleiermacher'ın düşünceleri, fenomenolojik psikolojinin o dilin kişinin kendisi için ne anlama geldiğini sorgulayan açıklayıcı- yorumlayıcı duruşunu temsil eder ve psikoterapi

uygulamalarında psikoterapist ya da nitel verileri AFA yöntemi ile analiz eden araştırmacının konumu ile ilgili bilgi verir. Öte yandan, fenomenolojik psikolojinin hermeneutik prensibi Heidegger ve Gadamer'in Schleiermacher'e itirazları sayesinde şekillenmiştir. Yani bu konum, ne psikoterapiste ne de araştırmacıya kendisinin öne sürdüğü anlamların, danışanınkinden ya da katılımcınınkinden daha doğru ya da gerçek olduğunu iddia etmesi için bir ehliyet ya da yetkinlik vermez; bilâkis, fenomenolojik prensipten de hatırlanacağı üzere öncelik her zaman deneyimleyenin kendisine aittir. Bu konum terapistin ya da araştırmacının analizlerinin, katılımcıların örtük içeriklerini ortaya çıkarıp onları bir araya getirerek daha derinlemesine bir anlamı ve kapsamlı bir hikayeyi ortaya çıkarmaya olanak tanır. Bu bağlamda, hermeneutik analizde, sözü söyleyenin açıkça vermediği bir içeriği “eklerken” bu geliş güzel bir yorum olmaktan ziyade metnin ya da sözün sistematik açıklamasıdır ki böylece gözden kaçan noktalar arasında bağlantı elde edilebilir. İşte hermeneutik prensibe göre, anlam kuran bir varlık olan insan deneyimlerine dair yorumları üzerinden refleksiyon yapar. Fenomenolojik psikolojinin terapistin veya araştırmacının oda içindeki varlığını kabul ettiğinden daha önce söz edilmişti. AFA'da deneyime ulaşmanın yolu öncelikli olarak katılımcının söylediklerinden geçmektedir ve fakat araştırmacının, katılımcının kendi deneyimini nasıl anladığına dair açıklamayı yorumlamasına da bağlıdır. Bu anlamda AFA'da çift yönlü bir hermeneutik vardır, zira araştırmacı da katılımcının aktardığı deneyime ve kurduğu anlama anlam vermeye çalışır. Dolayısıyla araştırmacı ile katılımcı en temel noktada yani insan olma ile ilgili ortaklığı paylaşırlar, benzer zihinsel ve fiziksel, sosyal, bireysel özellikleri ya da becerileri taşırlar. Heidegger'in deyişiyle araştırmacı da katılımcı gibi bir dünya içine fırlatılmış, tarihsel, dilsel, zamansal bağlam ve ilişki içindeki benliklerdir, ölümlü olmanın gerçekliğini yaşarlar ve Merleau Ponty'nin deyişiyle en temelde ikisi de Bedensel Benliktir. İşte bu nedenle, AFA mülakatları ve analizleri iki benlik dünyasının çakıştığı noktada, intersübjektif bir alanda yapılır. Tüm bu nitelikler Kil Alanı terapisti için de geçerlidir. Bu nedenle hem araştırmacıyı hem de terapisti çift yönlü bir görev bekler: refleksiyonu hem karşısındaki kişiye hem de kendine doğru yöneltmek. Bu nedenle ne Kil Alanı Terapisi'nde ne de AFA'da yorumlama mekanik bir şekilde ya da önceden belirli olan bir dizgeye göre ilerlemez. Aksine Schleiermacher'in belirttiği gibi kapsamlı bir beceri ağına, sanatsal ve sezgisel niteliklerin de devreye girmesine ihtiyaç duyar.

Heidegger'in hermeneutikinin teorik değil, tematik bir açılımı olduğuna dair ifadeleri AFA'nın veri toplama ve analiz aşamalarındaki temel mantığı anlatır: yapılandırılmamış ya da belirli bir mülakat planından hareketle gerçekleşen çevresinde yarı yapılandırılmış mülakatlar, yazı dökümlerinin içinden temaların bulunup çıkarılmasıyla gerçekleşir. Yani, belli bir teoriye göre aranan sorularla kısıtlanmaz ve böylece önceden tahmin edilmeyen tüm olasılıklara kendini açar.

Aynı zamanda, Husserl'in tüm ön- kavramalardan, bilgilerden vb. arınmış bir saf anlam idealine karşı Heidegger'in *Dasein* ve Gadamer'in *tarihsel bilinç* ile itirazları fenomenolojik psikolojinin perspektifini daha net bir şekilde ortaya koyar. Diğer bir deyişle ne Kil Alanı Terapisi için ne de AFA için, iç-dış dünya diye bir ayırım mümkün değildir ve bu intersübjektif ortamda, terapist de araştırmacı da kaçınılmaz bir şekilde kendi ön bilgilerinin, kavramalarının, deneyimlerinin etkisindedir. Aynı zamanda, kendisiyle birlikte getirdiği ön-kavramaların sürekli orada olduğunu biliyor olmalıdır ki, refleksiyonu uyanık tutup önündeki yeni şeyin gerçekten ne anlattığını duyabilsin ve yorumlayabilsin. Bunun için, yine Heidegger ve Gadamer'in belirttiği gibi, önceden yapılan ayıklamalar yeterli olmayacaktır; ilişki canlı bir süreç olduğu için, terapist ve araştırmacı analizleri sırasında kendisiyle sürekli bir yüzleşme halinde kalmak durumundadır. Aynı zamanda, ön-kavramalar ya da bilgiler her zaman yoruma engel teşkil etmez, aksine fenomene dair açılım ve yorumun yolunu aydınlatıp bir bağlam içinde derinleşerek anlamı ifşa etmeye yardımcı olabilir.

Gadamer, insanın bireysel tarihi içindeki ve insanlığın tarih içindeki gelişiminin söze gelişi ya da söze dönüştürebilme yeteneğine bağlı olduğunun altını çizer. Öyle ki, “*Dünyaya ilişkin ilk anlayış bir dil öğrenmekle gerçekleşir [...] Bizim dünya içinde olmaklığınızın (In-der-Welt-sein) dilselliği nihayetinde deneyimin tüm alanını dillendirmektir [...] Tüm deneyimlerimiz, bizim dünya hakkındaki bilginizin iletişimsel olarak sürekli gelişmesiyle icra olunur*” (Gadamer, 2004, s.56) ve böylece, “*hermeneutik problem sosyal bilimler mantığı alanında yeni bir ehemmiyet kazanmıştır*” (Gadamer, 2004, s. 57). Gadamer'in hermeneutiki bilimden dışlayan değil bilimin içinde bulan görüşleri, sözün yorumunun bilginin aktarımsal gelişimindeki değerini geri verir. Böylece, psikolojide sayısal verilere alternatif olarak, sözel veriler ile çalışan nitel paradigma ve fenomenolojik psikoloji için

hermeneutik ve zaman kavramı deneyimi seyrederken kullandığı bir mercek haline gelir. Aynı zamanda Gadamer'in iyi bir diyalektiğin nasıl olacağına dair açıklamaları, AFA'da metin analizi sırasında araştırmacının tutumuna ve sorumluluğuna işaret eder: mesele kendi beklentisini doğrulamak değildir; yorumunu alıntılarla ve temalarıyla açık bir şekilde ilişki kurarak desteklemesi gerekmektedir.

Bir yöntembilim oluşu gereği, AFA ve diğer nitel analiz yöntemleri, belirli adımların sıralandığı, çizgisel bir sistem içinde kendini tanımlamak durumundadır. Bununla birlikte yöntemin uygulamasını, birbiri ardına gelen her adımı tamamlayarak sonlandırılan bir yol olarak değil, analistin metni her okuyuşunda refleksiyon yaparak ortaya koyduğu farklı düşünme biçimlerinin oluşturduğu bir alanda ileri- geri hareketi olarak kavramak gerekmektedir. Yani Gadamerci bir deyişle AFA, mülakat dökümlerinin tekrar tekrar okunması sırasında anlamlar arasındaki diyalog ve gün yüzüne çıkan yeni anlamlar ile işleyen bir süreç olarak tarif edilebilir. Söz gelimi bir kelimenin anlamı, tüm cümlenin bağlamına bakıldığında daha net bir hale gelebileceği gibi; cümlenin anlamı, kelimelerin her birinin kümülatif anlamlarına bağlı olabilir. Dolayısıyla hermeneutik döngünün felsefesini kavramak, AFA araştırmacılarına yöntemi temelinden anlamak ve böylece çalışma konusuna göre salim ve yaratıcı bir şekilde adapte edebilmek için kavramsal bir çerçeve sunar.

Bununla birlikte, Gadamer'in çalışmaları, edebi ve tarihi metinlerin analizi ile ilgili iken, nitel psikolojide daha ziyade yakın zamanda gerçekleşen konuşmaların yazı dökümleri ve güncel metinler ile çalışılmaktadır. Yine de, metnin yorumu, konuşma gerçekleştiği zamanda değil, bir başka zamanda gerçekleşir ve kendi zamanını taşır. Diğer bir deyişle, bugünkü yüzyılda yaşayan insanın yorumudur ve fakat aynı mesele iki farklı şekilde yorumlanabilir, zira zaman yaşanan deneyimler ve etkileşimleri de kendisiyle beraber getirir. Gadamer'in, bir metnin anlamının, metnin açmlandığı ve yorumlandığı zamanla etkileşim içinde oluştuğuna dair kavramsallaştırmaları ve Schleiermacher'e daha çağdaş bir ses kazandırarak analiz edilen- analiz eden arasındaki hiyerarşiyi ortadan kaldırması, AFA'nın hermeneutik prensibinin iskeletini tamamlar. Gadamer'in *tarihsel bilinç* kavramı yorumlayıcının, yeni olanı eski bilgilerin içinde okuması değil, yeniyi anlarken eski bilgileri de yanına katması ve hatta bilgiyi yeni sayesinde geliştirebilmesine işaret eder.

Aynı zamanda Gadamer'in hermeneutik bilimin merkezine oturtan düşünceleri, psikolojide felsefeyi dışlayan değil, bilâkis felsefeyle sürekli olarak dirsek temasında hatta iç içe olan bir tutumu gerekli kılar. Böylesi bir fenomenolojik duruş, sadece yöntembilime değil, klinik psikolojinin ya da psikoterapinin kuramsal ve uygulamalı alanlarına da sirayet eder. Gadamer'in *tarihsel bilinç* kavramının psikoterapi odasındaki anlam verme sürecindeki yansımalarını ise *après- coup* gibi kavramlarda görmek mümkündür (Birksted- Breen, 2003; Lacan, 2006; Ben Ayed, 2014). Dolayısıyla, Gadamer'in burada işaret ettiği amaç, geçmişi yeniden yaşamak değil, şimdinin ışığında onun içinden yeni bir şey öğrenmektir. Bu bağlamda, hermeneutik ile psikoterapötik konuşma arasında bir ilişki kurar, ona göre “Gerçekten de konuşma aracılığıyla iyileştirme önemli bir hermeneutik fenomendir” (Gadamer, 2017, s. 57).

2.2.3. İdiyografi

İdiyografi, bireysel, biricik olan ve o an oradaki olguyla, bireye özgü olanla ilgilenir. Bu bağlamda, nomotetik yani geniş örneklem gruplarıyla yapılmış çalışmalar ve genel geçer sonuçlara göre kesitsel ve kategorik değerlendirmenin tam zıddıdır. Öte yandan, tek vaka analizlerinin her zaman fenomenolojik- idiyografik bir yaklaşıma işaret etmediğini de belirtmekte fayda vardır. Söz gelimi, Bilişsel Davranışçı Kuram'a göre, fibromiyaljinin ele alındığı bir vaka analizi, sorularını ve bulgularını kuramın öngördüğü çerçeveden değerlendirmiş olacaktır. Böylesi bir çalışmaya, fenomenolojik analiz değil, *analitik indirgeme* adı verilmektedir (Cooper ve diğerleri, 2012; Cooper ve White 2012; Smith ve diğerleri, 2009). Bir diğer ise, nitel özellikleri olan ya da nitel ölçeklerin dahil edildiği karma desenlerdeki gibi, *quasi- judicial* (yarı tarafsız) yöntemlerdir; burada genellenen bilgi içindeki bireysel fark ya da benzerliklerden söz edilmektedir (Cooper ve diğerleri, 2012; Cooper ve White 2012; Smith ve diğerleri, 2009). Fenomenolojik psikoloji ve dolayısıyla AFA ise biricik ve kendine özgü olan ile iki şekilde ilgilenir. Birincisi, bireysel olanın detaylı ve derinlemesine analizdir. İkincisi ise, kişiye özgü fenomenin (olay, süreç ya da ilişki), o kişinin perspektifinden nasıl anlaşıldığını, kendine özgü bağlamı içinde anlamaya sadık kalmaktır. AFA'nın, araştırma sorusuna göre dikkatli bir şekilde oluşturulmuş az sayıda kişiden oluşan çalışma gruplarıyla çalışmasının ve genellikle vaka analizlerinde oldukça etkili bir yöntem olmasının nedeni de budur.

Bununla birlikte, psikolojinin bağımsız bir bilim dalı olmasını, bugünkü birçok değerli bilgiye erişim sağlamış olan pozitivizm ve post -pozitivizm halen alanda daha hakim ve yaygın olan bilimsel paradigmadır. Dolayısıyla nicel gelenek, kendi perspektifi gereği, genellenebilir olmayacaksa araştırmanın sonuçlarının ne işe yarayacağı sorusunu gündeme getirir. Fenomenolojik psikolojideki anlamıyla idiyografi, bir genelleme peşinde koşmamakla birlikte, özelden genele gitmenin farklı bir yolunu tarif eder. Zira, biricik olana bu vurgu (belirli bir kişi için belirli bir şeyin anlamını ele almaya odaklanmak) tam olarak bireye odaklanmaya karşılık gelmemektedir. Bununla birlikte, deneyim biricik olarak bedenleşenin konumsal perspektifine dayalıdır. Bu nedenle idiyorafik yaklaşımla uyumludur. Öte yandan, “bireysel”den tipik bir şekilde anlaşılacağı gibi her şeyden soyutlanmış bir insan imgesinden farklı olarak, sözel ve ilişkisel bir fenomendir. Daha önce detaylı bir şekilde bahsedildiği gibi, deneyime fenomenolojik bakış oldukça karmaşık ve derin bir mevzuudur; fenomenoloji ve hermeneutik ile ilgili farklı düşünürler kendilerine has terimleriyle yorumlanan ve yorumlayanın intersübjektif buluşmalarından, bir *dünya içinde olmaklıktan, anlam kuran bir varlık, bedensel varlık, tensel varlık, dilsel varlık, tarihsel varlık* olarak insandan, uzun lafın kısası insan olmanın ortaklığından dem vurarak, genişlemesine anlamının, sayısal bir genelleme olmaksızın da insan ile ilgili aydınlığa çıkacak yeni kavrayışlardaki yadsınamaz öneminden söz ederler.

2.3. Fenomenolojik Felsefede Ten, Dokunma ve Eller

Husserl’in çalışmaları bir öz ve saf psikolojinin fenomenolojisi üzerine olmasına rağmen, bedeni ve algıyı ilk defa sahnenin önüne taşımasıyla kendisinden sonra gelen varoluşçu akımın mihenk taşı olur. İşte, burada Husserl, Sartre ve Merleau- Ponty’nin ten, dokunma ve eller bağlamında birbiriyle tartışarak örülen düşüncelerini, bu tez için öne çıkan noktalarının bir derlemesi yapılmıştır.

2.3.1. Husserl’in Öz Fenomenolojisinde Beden Meselesi ve Dokunma

Husserl’in, beden- zihin kutuplaşmasına karşı bütüncül bir yaklaşımı ve algısal deneyimi ön plana koyan fenomenolojisinden daha önce söz edilmişti. Bununla birlikte, Aristo’dan beri beden meselesi kendi içindeki dualistik anlayışın

hükmü altında kalmış ve bu Hristiyan kültür ile doruğa ulaşmıştır. Bu ahlâki çerçevede birbirinden ayrılan iki farklı beden ve ten vardır: kutsal olan yani göğe yükselen, İsa'nın eti-kanı ve dünyevî temas ile nesne olan yani, arzunun nesnesi, baştan çıkarıcı, günahla özdeş cismani ten ve dokunma. Bedene atfedilen bu zıt kutuplu anlam, sadece dini değil, sanatsal, sosyal, toplumsal atmosfere, cinsiyet rolleri ve kaidelerine de nüfuz etmiş ve hatta modernizmde çıplaklığın ıllkelliğine üstten bakan bir medeniyet fikri içinde sürmeye devam etmiştir (Derrida, 2005; Josipovici, 1997; Nancy, 2020). Husserl'in, *"Ruhun hakiki birliğı, Beden'e kavuşmuş bir psişik yaşamın birliğidir, doğaya mensup olan varlığın Bedensel akışın birliğidir"* (Husserl, 2020, s.146) sözü, Kartezyen perspektife ve bedeni- hayvanilik ya da ıllkellik ile özdeşleştirip insanı diğer canlılardan "düşünen bir varlık" olarak ayıran, aynı zamanda ruhaniliğı maddenin üstüne koyan ahlâk anlayışına topyekûn bir yanıt gibidir. İşte burada Husserl, *Körper* (cismani beden) ve *Leib* (ruhani beden) ayırımına bir son vererek, fiziksel ya da "reel" beden, deneyimleyen, yaşayan, varlık beden yani Vücut¹ haline geliş sürecini betimler (Derrida, 2005).

Husserl (2000) özü arayan fenomenolojisinde, dokunmayı, elleri ve teni özerk bir yere koymuştur. Söz gelimi, A, B'ye bakarken, B'yi dışardan görür ama A'yı deneyimlemey ve ışıkları karartılmış bir tiyatro salonunda, oyuncuların kendisini gören izleyicileri görememesine benzer bir şekilde, görünen her zaman göreni görmeyebilir. Bu bağlamda, gören -deneyimleyen- özne beden ile görülen -dolaylı olan- nesnel beden ayrık düşmek zorundadırlar. Aksine, dokunma kaçınılmaz bir şekilde eş zamanlı olarak dokunulmayı gerektirir; nesne beden ve özne beden arasında kesintisiz bir temas vardır. Husserl'in (2000) aynaya bakma ve haptik aynalama sorgulamasına göre, bir göz ötekinin üstünden geçerek ötekine sürtünmey ya da birbirini göremey, görülen şey gören gözün üstünden akıp gitmey:

"Onunla sürekli temas halinde kalamaz [...] Gerçek dokunma organına benzer bir şekilde, örneğın, avuç içinin nesnenin üzerinden kayışı ya da nesnenin elden geçtiğı gibi olamaz. Kendi Bedenimi, kendimi, kendime dokunduğum biçimde, göremem. Görünen Beden olarak adlandırdığım şey,

¹ Vücüd, Bulmak, "bilmek anlamındaki" vcd (وجد) kökünden gelir ve terim olarak "varlık" anlamında kullanılır. Varlık veya var olma anlamında mantık ve felsefe terimi" olarak geçmektedir (TDK ve TDV, 2022). Bu bağlamda, vahdet-i vücûd da [Allah] ile "birlik" bir olan varlıktır. Fransızca halindeki, yaşayan, hakiki, tinsel ya da varlık bedene Vücûd; fiziksel, nesnel ya da cismani olana ise olana ise beden adlarıyla yer verilmiştir.

dokunulan Bedenimin dokunulana dokunan bir şey olan Bedenim gibi görüneni gören bir şey değildir” (Husserl, 2020, s.155).

Dokunmaya özgü bu gerçeklik, Husserl'i (2000) sadece tensel algıya has olan “*Doppelempfindungen [çifte duyumsama]*” kavramına götürür. Yani sağ eliyle sol bacağına dokunurken, dokunan el ve dokunulan bacağın “*çifte duyumsama*”sı, görme için söz konusu değildir. Dolayısıyla, Husserl'e (2000) göre eller, Ego bedeninin dolayısıyla tinsel ya da özsel bedeninin canlı bir geçidi gibidir:

“Dokunma duyusu maddesel şeyin bir ‘durumu’ olarak el değil ve fakat ‘elin kendisi’ dir. [elin kendisi] bizler için maddesel şeyden çok daha fazlası, içinde Ben'i gerekli kılan bana ait olanın, ‘Bedenin Öznesi’nin neyin maddesel şeye ait olduğunu, bana ait olmayanı söyleyebildiği yoldur...Bütün duyumsamalar benim ruhuma dairdir [elin yüzeydeki dokunması ile] bu yüzey kendisini benim Vücûdum olarak ortaya koyar” (Husserl, 2020, s.157).

Husserl'e göre (2005), yalnızca dokunma ile özne- nesne, Vücûd ve beden bir olabileceğine göre, öze ulaşmak ancak ve ancak dokunma ve eller vasıtasıyla mümkün olabilir. Onun bedene dair bu bütünleyici yaklaşımı felsefeden psikolojiye, feminist harekete kadar birçok alanda etkili olmuştur. Aynı zamanda, Fransız Varoluşçuluk akımında, “*çifte duyumsama*” gibi kavramlar tartışmalara neden olurken, Sartre ve Merleau Ponty'nin çalışmalarıyla, *Körper* “*le corps*”; *Leib* ise “*le corps propre*” ya da “*le chair*” adlarıyla daha yaygın bir şekilde görünmeye başlar.

2.3.2. Merleau -Ponty'nin Dokunma ve Algının Fenomenolojisi-

Varlığın Teni

Merleau Ponty'nin eserlerini, ten- dokunma ve eller meselesi üzerine giderek daha da yoğunlaştığı bir süreç olarak izlemek ve her yazısında konuyla ilgili düşüncelerinin gelişimine ya da dönüşümüne, kendisiyle girdiği diyaloga şahit olmak mümkündür. Daha önce, Merleau -Ponty'nin ontolojisinde *Bedensel varlık* olarak insanı mesele edinirken, dokunma, eller ve ten meselesi ile ilgili de Husserl, Heidegger ve Sartre ile bir münazara içine girer.

Merleau-Ponty (2016), Heidegger ile söz- bedensel jest bağlamında ortaklık kurar; yani, nasıl ki söz bir bilginin aktarılmasına aracılık etme işlevinden çok daha

fazlası, hareket halinde ve döngüsel bir sürecin kendisi, *dil içinde olmaklık* ise, bedensel işaretler, mimikler, el –kol hareketleri de öyledir:

“Kişiye has beden bilmecemsi doğasını tanımamızda, bedensel mekânsallık ve birlikle ilgili uyarılarımızdan daha da fazlasını sözün ve ifadenin analizi sağlar. Kişiye has beden, her biri kendi kendinde durup kalan parçacıkların bir araya toplanması veya temelli olarak tanımlanmış süreçlerin iç içe geçmesi değildir [...] Bedensel jestin veya sözün bedeni dönüştürdüğü hep fark edilmişti ama onların başka bir gücü –düşünce veya ruhu- açığa vurduğunu veya geliştirdiğini söylemekle yetiniliyordu. Bedenin bize imlediği düşünceyi veya yönelimi ifade edebilmek için, son tahlilde ona dönüşmesi gerektiği görülüyordu.” (Merleau-Ponty, 2016, s.275).

Merleau -Ponty’e (2017) göre, *“olgusal ve tikel olana öbür olanaklılıkları katma işaret ile ‘parmakla göstermekle’ başlar”* (Merleau Ponty, 2017, s.25). Dolayısıyla, Heidegger’in (2001, 2020) hermeneutik fenomenolojisindeki *bir dil dünyası içinde olmaklık*, Merleau Ponty’nin (2017) algının fenomenolojisinde sözden önce jestlerin dil dünyasında olmaklıktır:

“Sesbirimler gibi bu jestler de kendi başına bir anlama sahip olsalar bile aslında ayırt edicilik değeri [valeur diacritique] taşır, sonsuz sayıda durumu yeniden oluşturma gücüne sahip simgesel bir sistemin yapılandığını haber verirler. Bu jestler bir ilk dildir. Tersinden, dil de bir jest yapma [gesticulation] olarak görülebilir, hem de bu o kadar çeşitli, o kadar kesin ve sistematik bir jest yapma şeklidir ve o kadar çok sayıda kesişime el verir ki bir sözün iç yapısı bir tek o sözün yanıt verdiği zihinsel duruma denk düşebilir ve ancak o durumun tek anlamlı göstergesi haline gelebilir...İşte bundan dolayı dil bizi artık yalnızca bize ait olmayan, bir evrensellik taşıyan bir düşünceye doğru sürükler, gene de bu evrensellik asla bütün zihinlerde özdeş olan saf kavramın evrenselliği değildir” (Merleau Ponty, 2017, s.28).

Söz gelimi, bir masada iki kişi karşılıklı sandalyelerde oturmaktadır. Bu masanın bir ucundaki özne, bedeninin yönelimiyle kendisine göre biraz daha uzakta olan bardağa doğru uzanmış ve bardağın yüzeyine dokunmuş olsun. Bu sahne, öznenin dokunma edimiyle dünyaya doğru uzandığı ve dünyayla buluştuğu noktadır. Aynı zamanda, diğer sandalyede oturan özne, ötekinin uzanıp dokunduğu bardağı hızla tutup kavrayarak ona verdiğinde, ellerin sözün ötesindeki ortak dili konuşmaktadır. İşte bu, jestürel dilin dünyası içindeki özne ve özneler arasılığı dair bir kesittir.

Merleau- Ponty, Algının Fenomenolojisi'nde (2016) cinsellik konusuna oldukça kapsamlı bir yer verir ve Husserl'in *Körper- Leib* çözümlemesini, *le chair* (ten) ve cinsellik üzerinden ele alır. Diğer bir deyişle, arzu nesnesi olan bedenin düşmüşlüğü ve hayvaniliği, insan-ı kâmilî diğer hayvanlardan ayıran şeyin aklın üstünlüğü olduğu fikriyle tartışmaya devam eder. Ona göre cinsellik, *cogito*, (bilinç) dünyasının bir nesnesi olmaktan ziyade kendine ait bir "*anlam*" dünyasıdır:

"Erotik algı, bir cogitatumu hedefleyen bir cogitation değildir, bir bedenden geçerek başka bir bedeni hedefler, dünyada olup biter, bilinçte değil...Anlama yetisinin düzenine ait olmayan erotik bir 'anlama' [comprehension] vardır, zira ne de olsa anlama yetisi, bir deneyimi idenin altında fark ederek anlar, arzu ise körcesine, bedeni, bedene bağlayarak anlar" (Merleau-Ponty, 2016, s.224).

Aynı zamanda, Merleau- Ponty dokunma ile ilgili Husserl ve Sartre ile çift yönlü bir diyalektik içine girer. Öncelikle, Husserl'in dokunmayı görmenin üstüne ve haptik algıyı tüm duyular arasında ayrıcalıklı bir yere koyduğu "*çifte duyumsama*" kavramına Sartre'ın (1943) getirdiği eleştirilere değinmekte fayda vardır. İnsan varoluşunun dünyasallığındaki bedensel ve mekânsal "*mecburiyetler*" dolayısıyla Sartre (1943) bedeni iki farklı ontolojik düzlemde tanımlar: "*kendi-için-varlık*" ve "*öteki-için-varlık*". Ona göre, "*kendisi için varlık*" ve "*öteki için varlık*" kesişmesi ve iç içe geçmesi asla mümkün olmayan iki ayrı ontolojik düzlemdir (Derrida 2005; Sartre, 1943; Türkmen 2017).

Merleau Ponty (2016) de Husserl'in dokunmaya atfettiği "*çifte duyumsama*" özelliği konusunda Sartre'ın getirdiği eleştirileri paylaşır. Öte yandan, Sartre'ın dokunulan ile dokunanın deneyimini farklı ve asla bir araya gelmesi mümkün olmayan iki farklı ontolojik düzlem olduğu iddiasına karşı çıkar, zira bu karşıtlık algısal deneyimi imkansız hale getirir. Oysa, insan dünyadaki şeylere dokunur, açık ya da örtük şeyleri görür; bu nedenle, onun algısal deneyimi kesindir (Merleau-Ponty, 2016). Sartre'tan daha ılımlı bir şekilde Husserl'in dokunmaya dair görüşlerinin tümüyle yanlış olmadığını, aksine bir kenara atılamayacak kadar değerli olduğunu ve yetersiz kalan kısımlarının üzerine tekrar eğilmenin gerekliliğini savunur. (Merleau- Ponty, 1961, 2016; Türkmen, 2017). Dolayısıyla, dokunulan ve dokunan olma tam olarak bir *çifte duyumsama* olmamakla birlikte *kesişmenin*

mümkün olduğu bir alandır ve bu alan içinde görme de benzer bir şekilde cereyan eder (Merleau- Ponty, 1961).

Merleau- Ponty'nin yazılarının, ölümü sonrasında yayımlanan kitabı *Görünür ve Görünmez* (1979), ten, dokunma ve tenin ontolojisi ile ilgili çalışmalarının doruk noktasıdır. Esenyel'e göre (2017) son döneminde, “*Merleau- Ponty Algının Fenomenolojisi'nde algılayan vücuda yaptığı vurgu yerine, Görünür ile Görünmez'de vücutta algılanan dünyanın bu anonim yapısını geçirir.*” (Esenyel, 2017, s.120). Böylece, Merleau- Ponty, *çifte duyumsama* ile eksik kaldığını düşündüğü Husserl'i, *tersine çevrilebilirlik* ve *écart* kavramları ile tamamlar. Burada, Sartre'ın (1943) *néant* (hiçlik) kavramını, *être* (varlık) ile kesişen, birbirinin içine giren bir manada kullanır. Yani, dokunan dokunulan olduğu gibi gören görülen olarak *tersine çevrilebilirlik* ile deneyimde bir *ayrım- farkı* yaşanır: *écart*, algının kesişimi arasında kalan gediktir ve *tersine çevrilebilirlikte écart'ın kaçınılmazlığı*, tıpkı tenin temas eden ve aynı zamanda sınır çizen özelliği gibi, vücutun hem dünyaya açılabilmesine hem de ona mesafe kurmasına neden olur ve *écart* (gedik) ne inkâr edilmesi ne de yok edilmesi mümkün olandır (Merleau- Ponty, 1979). Aynı zamanda *écart* bir varoluşsal yetersizlik olarak düşünülmemelidir, bilâkis varoluşun kendisi, bedensel varoluş olanaklılıklarıdır, dolayısıyla, “*rien [hiçbir şey]*’, *vide [boş]*’ *dünyanın tamamına muktedirdir ya da daha ziyade onun [anlamsız] boşluğunu*” taşıyan *écart* dünyanın gizinin alanıdır (Merleau- Ponty, 1979, s.72).

İşte, refleksiyon tam da buraya, bu gediğe yapılır, zira, Merleau- Ponty (1979), görmeyi (*vision*, görüş) “*işleyen bir hiçlik gibi*”, dünyaya açılan bir kapı olarak ele alır “*çünkü görme ile gördüğü şey, onları ayıran boşluk nedeniyle kaçınılmaz bir şekilde birbirinden farklıdır ve görmeyi gördüğü şeyden ayıran bu boşluk, onun [dünyanın] görme olmasına imkan tanır*” (Merleau-Ponty, 1979, s.105). Gündelik yaşamdan bir metro istasyonu sahnesi *écart'ı* basitleştirerek tarif etmek için uygun bir analogi olabilir. Metronun beklendiği peronun önündeki raylar, metronun gelişyle, trenin varlığıyla kaplanır ve trene doğru yönelen yolcunun genellikle gördüğü şey bineceği vagonudur. Oysa, tren ve peron zemini arasında bir boşluk vardır, bu boşluk sayesinde, tren ile yolcu arasında (özne- nesne) bedensel bir ilişki olduğu gibi, yolcu trene geçmek için bu boşluğu atlamak zorundadır, ki bu boşluk gizli olandır. Hatta bu kör nokta o kadar gözden kaçabilir ki İngiliz

metrolarında, her kapı açılıp kapandığında “mind the gap!” (aradaki boşluğa dikkat edin!) anonsu yapılır. Dolayısıyla “her görünür olan görünür olmayan bir temel içerir [...] ve bu bir çelişki olarak anlaşılmamalıdır [...] Bundan şu anlaşılmalıdır, görünür olmayanı içeren görünürün kendisidir [...] Görünmez, görünürün gizli odağıdır, ve yalnızca onun içinde ortaya çıkar [...] Görünmez, görünürün sınırındadır [...] Görünür, görünmezle doludur.” (Merleau- Ponty, 1979 s.265-295). Yani Merleau- Ponty’e göre, görünür görünmezin eş zamanlılığıdır, birbirinin sınırına taşan bir sarmaldır (Barbaras, 2017; Esenyel, 2017).

Merleau Ponty (1979), yüzeyde görünen ve onun derinindeki kökensel bağı tüm insanlığın dünyasal varlığının öncülü olan rahim ve onu kaplayan annenin teniyle bağdaştırır: “Görünür adını verdiğimiz, bir dokunun gebe niteliği, bir derinliğin yüzeyi, masif bir varlığın üzerindeki kesit, Varlığın bir dalgasıyla taşınan bir tohum taneciği ya da parçacıktır” (Merleau- Ponty, 1979, s.177-178). Dolayısıyla insanın biricikliği gibi doğuştan gelen anonimliği “ten”dir. Bir kumaşı üzerine giyen kişinin, ona dokunması, onun içine girerek kıvrılıp hareket kazandırması, ağırlığını hissetmesi gibi “İşte, dünyanın mevcudiyeti, tam olarak onun teninin benim tenime mevcudiyetidir, ki ben dünyadanım [j’en sois] ve fakat o değilim [...] Bizim aramızda tenin kalınlığı vardır” (Merleau- Ponty, 1979, s.167).

Merleau- Ponty (1979), metafizik ve ilahi açıklamalarda yer bulan ya da rastlantısallıkla tanımlanarak bir kenarda unutulmuş olan “sezgi” (intuition) kavramını da bu tenin kalınlığı ile “varlığın sabit çekirdeği” (noyau dure) arasındaki alana yerleştirir. Artık, görme, görünür ve görünmez olmaklığı ile tenselin içindedir ve hem öznel olana hem de “Kendinde Duyumsanırın [Sensible] bu Görünürlüğüne, bu genelliğine, Kendimin [Moi-même] doğuştan gelen bu anonimliğine ‘ten’” adını verir ve ona göre, “geleneksel felsefede bunun için uygun bir ad bulunmamaktadır” (Merleau- Ponty, 1979, s.181). Ona göre, İnsan ile Varlık aynı “ten element”i ile nakşedilmiştir (Merleau- Ponty, 1979). Bu tensel iç içelik ile, Merleau Ponty, felsefe ve bilim dünyasının tüm çabalarına rağmen hala aşmakta zorlandığı, özne- nesne, içsel-dışsal, zihin- beden, bireysel-müşterek, kültürel- doğuştan, fiziksel- psikolojik vb. düalizmini nihayete erdirmek için bir ontolojik duruş sunar .

Merleau- Ponty (1979) *Görünür ve Görünmez*'in sonunda yer alan özellikle 1959 sonrası kısa çalışma notlarında *görünmezi*, o sırada görünmeyen ve fakat şeyin arkada saklı yönleriyle var olabilecek olan, figuratif olmayan ve “*sadece ve sadece taktıl ya da kinestetik vs. olarak varolan*” şeklinde tanımlar (Merleau- Ponty, 1979, s.305). Yani *görünmeze* bakma dokunsal bir edimdir ve “*Görünür olan tendir, Varlıktır*” (Merleau- Ponty, 1979, s.182).

2.3.3. Kil Alanı Terapisi ve Niteliksel Psikolojide Dokunmanın Fenomenolojisi

Husserl'in ruhsal beden- fiziksel beden ayırımına karşı bedenın ruhsallığı ile verdiği yanıtı ve dokunurken dokunulan olmanın *çifte duyumsama* niteliğiyle dokunma ve *görünmez* arasındaki özel bağa ilişkin betimlemelerini anlamak, aynı zamanda Kil Alanı Terapisi'nin yaratımındaki temel felsefeyi de anlamayı sağlar. Söz gelimi, resim ya da el işi ile gerçekleşen sanat terapilerinde; sıklıkla kişinin teması ile (kağıt, karton vb.) temas edilen nesnenin arasına başka bir aracı (fırça, boya, kalem vb.) girer. Parmak boyası gibi malzemelerin kullanımında dahi nihai sonuç görsel olandır; bakan ve bakılan arasında bir mesafe vardır ve bakma sınırlı sayıda perspektife olanak tanır. Oysa ki Kil Alanı öncelikli olarak dokunsaldır ve ihtiyaç duyulduğunda görme de oradadır. Aynı zamanda, terapistin meselesi, bazı sanat terapilerindeki gibi bir sembol okuma, çıkan ürünün o kişi için ne anlama geldiğine dair temsili yorumlar yapmak da değildir. Kil Alanı'nda seans sonunda ortaya çıkan şeyden ziyade ellerin geçirdiği süreç ve bu süreçteki haptik deneyim içindeki duygusal, duyusal, algısal vb. karşılaşmalardır; sonda olan sürecin bir parçası olarak değerlendirilir.

Bu bağlamda, kişiye yeterli zaman ve alan tanınırken, terapist aynı zamanda bazı müdahalelerle, yapmak için yapmak yerine yaptığıının farkında olmaya davet eder. Sartre'ın bedensel konumlanma üzerine düşünceleri, Kil Alanı'nın sadece taktıl algıya değil, aynı zamanda ellerden tüm bedene ve oradan bakış açısıyla şekillenen bilincine doğru açılan özelliğine işaret eder. Bu nedenle, Kil Alanı Terapisi'nde malzemelerin, masanın, odanın nitelikleri, danışanın alan üzerinde hakim olabileceği bir konumlanma ile dirsekleri yukarıda kalacak bir şekilde oturması, alanı kendine göre düzenleme şekilleri en az dokunma deneyimleri kadar önemlidir. Buna ek

olarak Kil Alanı'nda dokuz konum, sadece ellerin ne yaptığına değil, bunu yaparken kişinin nesne- ben- dünya içinde nasıl pozisyonlandığına bağlı bir şekilde ortaya çıkan anlamlara işaret eder.

Merleau- Ponty'nin Kil Alanı'nın meselesine işaret eden görüşlerinden biri de, sözden önce var olan ve sözel ifadeye benzer bir şekilde ellere atfettiği taktil ve haptik dilin kendine özgü gramer sistemidir. Yani nasıl ki tek tek sözcükler dili tanımlamak için yetersiz kalıyor ve bir sisteme ihtiyaç duyuyorsa, aynı zamanda dil sürekli dönüşüm geçiriyor ve bireysel özelliklerle de başkalaşım kişinin kendine özgü bir anlam taşıyor ise; Kil Alanı Terapisi için de eller öyledir. Tek tek parmakların ya da dirseklerin ne yaptığı değil, tüm dokunsal deneyimde, bileklerin, parmakların, avuç içlerinin, dirseklerin, omuzların, omurganın vb. duruşu, gerginliği, temas niteliği, hareketi aynı anda bir kompozisyon olarak anlam taşır. Merleau- Ponty'e göre bu en az söz kadar karmaşık bir sembolik yapıdır. Dolayısıyla, Kil Alanı'ndaki dokunsal deneyimin anlamlarını kendi sözleriyle dile getiren kişilerden dinlemek, ellerin dilini kuramları *parantez içine alarak* keşfedebilme imkanı sunabilir.

Klinik psikoloji için “sezgi” ya da “sezgisel” kelimeleri bilimsel bakış açısının içine yerleştirmenin zor olduğu, çatışmalı ve müphem bir kavram olabileceği gibi; başka bir uçta da herhangi bir çerçeve olmaksızın, zaman zaman tehlikeli de olabilecek keyfe keder müdahalelerin yolunu açabilen bir dayanak olarak kullanılabilir. Öte yandan, Merleau-Ponty'nin sezgiye (*intuition*), dünyanın teni ve tenin anonimliği üzerinden yaptığı açıklamalar, “*intuitive*” terapi kavramının ne olduğuna dair de bir metin sunar. Bu bağlamda, bir *intuitive* yani sezgisel terapi olarak Kil Alanı derken neden söz edildiği, *tensel varlık* olarak terapist ve danışan arasındaki intersübjektif ortamdaki *kesişim* noktası ile açıklığa kavuşturulabilir. Aynı zamanda, bu iki kendine özgü tensel Ben'in buluştuğu nokta olduğu anlamına da gelir. Bu nedenle aradaki gediğe (*écart*) bakabilmek hem terapistin hem de danışanın sezgiselliğinin devreye girmesine ihtiyaç duyar.

Merleau- Ponty'nin *écart* kavramı, psikolojide niteliksel duruş ve niceliksel duruş arasındaki en belirgin ayrıma da işaret eder. Arkonaç (2017) bu farkı şu sözlerle anlatır:

“Niteliksel araştırma nesnelerle temsilleri arasındaki bu gediği kapatmaya teşebbüs etmez çünkü kapatılamayacağını bilir. Bu sebeple bu gediği kapatılması gereken, üstesinden gelinmesi gereken olarak görüp (nesnel davranarak) üzerinde çalışmak yerine yanına alarak birlik olmaya çalışır. Gedik, anlamak istediğimiz şeyin (olay, nesne, kişi) kendisidir [...] Bu düşünce, niceliksel araştırma anlayışının ortamını kontrol altında tutarak birtakım değişmezlikler arama çabası ile çelişir. Niceliksel araştırma bu gediği sürekli karşısına almak, üstesinden gelmek zorundadır (sözelimi operasyonel tarifler ya da değişken kontrolü yaparak) çünkü her seferinde dünya ile etkileşimimiz değiştikçe bu gediği anlamlandırmak üzere getirdiğimiz açıklamalar da değişecektir. Niteliksel duruş bu durumu karşısına alıp bir nesnellik meselesi haline sokmak yerine durumun kendisini araştırma konusu haline sokarak meselenin üstesinden gelir. Dolayısıyla açıklama teşebbüslerinin kendisi araştırma konusu haline gelir.” (Arkonaç, 2017, s.33-43).

Bu bağlamda, *écart* AFA ile yapılan bir araştırmanın başlangıç noktasıdır; refleksiyonun yöneldiği, anlamlandırmaya çalıştığı boşluk ya da gediktir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Psikolojide Niteliksel Paradigma ve Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz

Psikolojide niceliksel ve niteliksel paradigma ontolojik temelleri ile birbirlerinden ayrılmaktadırlar: niceliksel ya da pozitivist / neo pozitivist paradigmanın üzerine yapılandığı ontolojik temel realist iken, niteliksel paradigmanın ise rölativisttir (Arkonaç, 1999, 2017; Cooper ve diğerleri, 2012; Cooper ve White, 2012). Nomotetik ve nicel araştırmalar, konu edindiği fenomeni bir hipotez üzerinden sorgulamakta; elde ettiği kesitsel bulgular ile genellenebilir sonuçlara ulaşmaya çalışmaktadır. Öte yandan niteliksel araştırmalar, bir kuramın ya da hipotezin çizdiği pencerenin sınırları dışına çıkarak, fenomenle araştırmacı arasındaki mesafeyi azaltmayı ve böylece karmaşık ve dünyayla ilişki içinde sürekli olarak değişen insan psikolojisinin bireye özgü dinamiklerini daha yakından seyretmeyi amaç edinir (Hoshmand, 1999). Bu iki paradigma kendi içinde farklı epistemolojik yapılara sahip yöntemleri kapsayabilmekte ve nitel ve nicel araştırma yöntemleri arasında da benzeşen özellikler görülebilmektedir.

Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz (AFA), Husserl (1971) ve Heidegger'in (2001) fenomenolojik felsefesi üzerine kurulmuş olan, katılımcı merkezli ve deneyim odaklı niteliksel bir psikoloji araştırma yöntemidir (Arkonaç 2017; Cooper ve diğerleri, 2012; Pietkiewicz ve Smith, 2012; Smith, 1996; Smith ve diğerleri, 2009). Daha önce detaylı bir şekilde söz edildiği gibi, AFA üç felsefi prensip üzerine kurulmuştur: fenomenoloji, hermeneutik, idiyografi. Diğer bir deyişle, AFA'nın temel varsayımlarına göre, insan anlam inşa eden, kendisini yorumlayan ve intersübjektif bir varlıktır.

Bu bağlamda, AFA objektif ve genellenebilir bilgiler oluşturmaya çalışmaktan ziyade, belirli bir deneyimi yaşayan belirli bir bireyin kendine özgü *yaşam dünyası (lifeworld)* ile ilgilenmektedir (Smith ve diğerleri, 2009). AFA idiyografik sorgulamayı içermektedir, ki böylece katılımcının kendine özgü deneyiminden, varoluşsal temaları ortaya çıkarma imkanı bulur. AFA aynı zamanda “çift yönlü hermenötik” (*double hermeneutics*) yani, kendi deneyimine anlam veren

katılımcı ile, katılımcıya anlam veren araştırmacı arasındaki dinamik bir karşılıklı etkileşim döngüsü içinde işler. Bu nedenle, AFA ile yapılan çalışmalar, kuramsal bilgileri *parantez* içine almayı ve aynı zamanda, araştırmacıların kendi ön-kavramalarına ve beklentilerine yönelik olarak sürekli bir refleksiyon pratiği içinde olmasını gerektirir (Sciarra,1999).

Bir niteliksel araştırma yöntemi olan AFA'nın, özellikle psikolojide karmaşık ya da henüz yeterince anlaşılmamış olan fenomenlerin keşfedilmesi ve derinlemesine incelenmesi için uygun bir yöntem olarak önerilmektedir (Hoshmand, 1999; Smith, 1996, 2004; Smith ve diğerleri, 2009).

AFA'nın psikolojide bir araştırma yöntemi olarak kullanıldığı ilk çalışmaların, ağırlıklı olarak “mülteci olmak, anne olmak” gibi yaşam deneyimlerini soru edindiği görülmektedir (Cooper ve White, 2012; Edwards, 2016; Lee ve McFerran, 2015; Pietkiewicz ve Smith, 2012; Smith, 1996). Klinik Psikoloji alanında ise AFA yöntemi ile yapılan ilk çalışma, Smith'in (1996) “*Journal of Psychology and Health*” dergisindeki makalesi olarak kabul edilmektedir. Günümüzde AFA gibi niteliksel analiz yöntemleri klinik psikoloji ve güncel psikoterapi araştırmalarında giderek daha çok kullanılan bir yöntem olmaya başlamış ve buna paralel olarak da yöntem de kendini geliştirmeye ve dönüştürmeye devam etmiştir (Smith, 2004). Böylece bir yaşantıyı, psikoterapistlerin ya da uzmanların yani izleyenin atfettiği tanımlamalarla değil, bizzat deneyimleyen kişinin kendi gözünden anlamaya çalışmak mümkün olabilmektedir (Cronin-Davis ve diğerleri, 2009; Edwards, 2016; Kopala, 1999; Lee ve McFerran, 2015; Maher, 1999; O'Brien ve Tanjii, 1999). Yine geleneksel olarak, AFA'da veriler, tek bir mülakatla toplanırken; yöntem 90'lı yıllardan bu yana farklı sorulara yanıt arayabilmek üzere adapte olmuştur (Cooper ve White, 2012; Cooper ve diğerleri, 2012; McCoy, 2017; Smith, 2004). Belirli bir zaman dilimi içinde kişilerin deneyimlerindeki değişimleri ya da dönüşümleri izleyebilmek için Boylamsal Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz (BAFA) yöntemi geliştirilmiştir. Bunun yeni bir yöntem olmaktan ziyade, AFA ile yapılan çalışmaların yeterlilik ve geçerlilik koşullarını sağlayabilmesi için araştırmacıya yol gösteren bir tanımlama olduğunu belirtmekte fayda vardır (McCoy, 2017). Bu bağlamda, boylamsal araştırmaların AFA'nın tüm prensiplerini karşılaması gerekmektedir.

3.1.1. Geçerlilik ve Yeterlilik

Niteliksel araştırma yöntemleri ile yapılan çalışmalarda sözel veriler kullanılmaktadır. Dolayısıyla niteliksel bir analizin geçerlilik ve güvenilirliğinin niceliksel yöntemlerdeki gibi sayısal değerlerle belirlenmesi yöntembilime uygun değildir (Merrick, 1999). Nitel araştırmaları nicel araştırmalardan ayıran bir başka önemli özelliği ise araştırmacıya atfedilen roldür. Nitel araştırmalarda, araştırmacı, deneyi kirletebilecek ve kontrol edilmesi gereken bir değişken olarak tanımlanamamaktadır. Zira nitel paradigma, bilim insanının diğer insanlardan farklı bir konuma yerleştirilemeyeceğini; bilim insanının insani özelliklerden muaf olmadığını; araştırma konusu insan olduğu her durumda, araştırmacı ve fenomen arasında intersübjektif bir etkileşimin kaçınılmaz olduğunu; bu nedenle araştırmacıya bağlı değişkenlerin kontrol edilebilirliğinin bir varsayım olmaktan öteye gitmediğini öne sürmektedir (Arkonaç, 1999, 2017; Sciarra, 1999). Bu bağlamda niteliksel araştırma yöntemlerinde, araştırmacıyı dışardan bakan nesnel bir göz haline getirmeye çalışılmak yerine araştırmacının yorumlayan, kendi değerleri olan bir insan olarak varlığı, bir araç olarak kabul edilir. Bununla birlikte, her niteliksel analiz yönteminin olduğu gibi AFA'nın da kendine özgü geçerlilik ve yeterlilik kriterleri bulunmaktadır. AFA ile yapılan çalışmaların ne ölçüde yeterli olduğunu yine nicel değil nitel bir değerlendirmeye göre belirlemek mümkündür ve temel olarak şu kriterler göz önünde bulundurulmaktadır (Arkonaç, 2017; Farr ve diğerleri, 2021; Pietkiewicz ve Smith, 2012; Smith, 1996, 2011):

- Toplanan verilerin yeterliliği: Veri toplama aşaması öncesinde araştırmacının mülakat planı oluşturma gibi yöntemlerle mülakata hazırlanması, katılımcı grubunun ve zamanlamanın araştırma konusuna uygun bir şekilde belirlenmesi, anlamlı bulguların elde edilebilmesinde rol oynayan en temel etkenlerden biridir.
- Veri analizinin yeterliliği: Yapılan mülakatlar sonucu toplanan verilerde, katılımcıların betimlemelerindeki bağlamsal değişimlere ve her birey için önemli olan deneyimsel ve / veya varoluşsal anlamlara odaklanılması analizin derinleşmesine imkan tanır.
- Yorumlama ve soyutlamanın yeterliliği: Katılımcıların sözcüklerinin hassas bir şekilde okunması ve konuşmalarından alıntılar

yaparak, araştırmacının yorumlarının katılımcıların ifadeleriyle kanıtlanabilir olması, bulguların yeterlilik ve geçerliliğini desteklemektedir. Nitelikli bir yorumlama, araştırmacının yüzeysel derine doğru giden kavramsal bir soyutlama yapabilmesiyle mümkündür.

- Kesişmeler ve farklılaşmalarda denge: Katılımcıların birbiriyle örtüşen kalıplarını bir araya getirirken; bireye özgü dinamiklerini de göz önüne serebilecek şekilde sistemli ve derin bir karşılaştırma yapmak araştırmanın kalitesini arttırmaktadır.

- Refleksiyon: Araştırmacının bireysel deneyimlerinin, varsayımlarının, dünya görüşü ve inançlarının, araştırma sürecine ve yorumlarına olası etkileri üzerine samimi bir farkındalık halidir. Bu ayırimsama, tüm çalışma boyunca devam etmeli, araştırmacı ise sadece katılımcıyı değil kendisini de izlemeye, yargılarını ve bugüne kadarki kuramsal bilgilerinin etkisini görüp parantez içine almaya da gönüllü olmalıdır.

Buna ek olarak, BAFA yöntemine özgü ilave yeterlilik kıstasları da bulunmakta ve bunlar ilerideki bölümlerde detaylandırılmaktadır. Bu tezin araştırma yönteminin her aşaması, AFA'ya ve BAFA'ya özgü geçerlik ve yeterlilik değerlendirmelerini (Farr ve diğerleri, 2021; Smith ve diğerleri, 2009; Smith, 2011) takip ederek tasarlanmıştır.

3.1.2. Boylamsal Açıklayıcı Fenomenolojik Analiz

Belirli bir süre zarfında, iki ya da daha fazla mülakat ile verilerin toplandığı boylamsal nitel araştırmalarda, nitel yöntemin hermeneutik prensibi yani, yorumun zaman ve bağlam içinde değişen özelliği ön plana çıkar (McCoy, 2017). Dolayısıyla, BAFA, zamansal, sosyokültürel ve çevresel bağlamda “Ne gibi değişiklikler olmuştur? Bu dönüşümler nasıl olur? Bu değişiklikler nasıl bir süreçte ortaya çıkmıştır?” gibi belirli sorulara yanıt arayan bir yöntemdir (McCoy, 2017). İlk bakışta bu sorular, nicel yönteme benzer görünse de, en büyük ayrım, araştırmacının hipotezine ya da kuramsal çerçevesine göre ve kesitsel bir şekilde değil; bizzat deneyimi yaşayan kişi ile araştırmacı arasında kurulan biricik ilişki içinde ortaya çıkan yorumları merkeze alıp, derinlemesine bir şekilde değerlendirerek

fenomenolojik, hermenötik ve idiyografik prensibi korumasıdır. Diğer bir deyişle, katılımcıların anlam dünyasının süreç içindeki dönüşümlerine dair bulgular, nesnel ve psikolojik- teorik değil, deneyimsel ve tematik bir sorgulamanın ürünüdür. Tematik bulgular arasındaki tekrarlar, çelişkiler, farklılıklar ya da benzerlikler ortaya koyulurken, araştırmacının *yönelimselliği* genellenebilir bilgiler oluşturmaktan ziyade, o deneyimle ilgili kavrayışı ya da bilgiyi derinleştirmektir (Farr ve Nizza 2019; McCoy, 2017; Smith ve diğerleri, 2009; Smith, 2011). Öte yandan, idiyografik- tematik bir sorgulamanın, sadece bireye özgü bir yaşantıyı değil *“ilk bakışta kendi koşullarımızdan tamamen farklıymış gibi görünen bir başka kişi ile en derinde ne kadar fazla şey paylaştığımızı anlamamıza”* da olanak tanıdığını hatırlamakta fayda vardır (Smith ve diğerleri, 2009, s. 121).

Bu tez kapsamında da, Kil Alanı Terapisi’nde, nicel yöntem geleneğine uygun bir şekilde testler vererek terapi etkinliği ölçülebilir ya da psikofizyolojik ölçüm araçları kullanılabilirdi. Ancak Kil Alanı Terapisi’nde katılımcıların elleriyle yaptıkları hareketlere, malzemelerle kurdukları dokunsal ilişkilerine, sözel karşılaşmalarına ve bedensel deneyimlerine ya da uzun süredir tanımsız kalan bedensel şikayetlerine kendilerinin ne anlam verdiklerini, kendi sesleriyle, kendi sözleriyle duymak, nicel yöntemlerle mümkün olmayabilirdi. Yöntemin belirlenmesinde etken olan bir diğer fikir ise, bu tezin araştırma konusu kapsamındaki öğeler üzerine yapılan ilk çalışma olması; dolayısıyla öncelikle fenomenin daha fazla açıklanmasına ihtiyaç duyulması ve böylece bu nitel araştırmanın bulgularının ileride yapılacak nicel çalışmalara da kaynak oluşturabileceğidir.

Böylelikle, bu çalışmada, belirli bir kuramsal temelden yola çıkarak tasarlanmış, ilişkisel, kesitsel, belli bir hipotezi desteklemeye odaklanan büyük örneklemlili nicel bir araştırma deseni yerine, deneyimin anlaşılmasına fırsat veren, niteliksel bir araştırma yöntemi kullanmasının daha uygun olabileceği düşünülmüştür.

Son olarak, bu tezin “Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtileri olan katılımcıların Kil Alanı’ndaki dokunsal ve sözel deneyimleri ile terapi sürecindeki anlam dünyaları nasıl bir değişiklik gösteriyor; Kil Alanı Terapisi’ndeki yaşantının

bireye özgü dinamikleri nasıl bir farklılık ve benzerlik sergiliyor?” olan araştırma sorusuna yanıt arayabilmek için, Boylamsal Açıklayıcı Fenomonolojik Analiz yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Katılımcı Grubu

Niteliksel araştırmalarda bir istatistiksel yöntem kullanılmadığı ve genelleme amaçlanmadığı için örneklemin büyüklüğü ya da katılımcı sayısı ön plana çıkmamaktadır (Pietkiewicz ve Smith, 2012). Nicel araştırma yöntemlerinin aksine, katılımcıların anlam dünyasıyla derinlemesine bir şekilde ilişki kurabilmek ve fenomen ile ilgili daha detaylı bir inceleme yapabilmek için özellikle az sayıda katılımcı ile çalışması gerekmektedir (Hoshmand, 1999; Smith ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda, karşılaştırmalı AFA araştırmaları ve klinik psikoloji tezlerinde, genellikle 3-8 katılımcı ile çalışılması önerilmektedir (Pietkiewicz ve Smith, 2012; Smith, 1996). Aynı zamanda, AFA ile yapılan bir araştırmada katılımcı sayısının yeterliliği, çalışmadan elde edilen temalarla ilişkili bir şekilde değerlendirilmektedir (Farr ve diğerleri, 2021; Smith ve diğerleri, 2009; Smith, 2011). Söz gelimi, 1-3 katılımcı ile yapılan çalışmalarda, her temanın tüm katılımcılardan; 4-8 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmalarda ise her temanın en az üç katılımcıdan elde edilebilmesi beklenmektedir (Smith, 2011). AFA ile yapılan araştırmalar karşılaştırıldığında, çalışma konusunun kapsamı, mülakat tekrarları ve verilerin zenginliği göz önünde bulundurularak; katılımcı sayısının daha az tutulmasının, analizlerin derinleşmesi için daha elverişli bir seçim olduğu görülmektedir (Farr ve Nizza 2019; Farr ve diğerleri, 2021; Smith ve diğerleri, 2009; Smith, 2011).

Bu tez çalışması için katılımcı daveti yaparken, katılımcıların deneyimlerindeki ince detayları ortaya çıkarabilmek ve yüzeyden daha derine doğru bir soyutlama yapabilmek için, AFA'nın çalışma grubunun büyüklüğü ile ilgili değerlendirmeleri dikkate alınmıştır.

Bu tez çalışmasına katılmayı kabul eden ilk iki kişi ile araştırma planı ve veri toplama yönteminin sağlamasını yapabilmek amacıyla bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma sonrasında, katılımcıların özelliklerine dair ön kıstaslar belirlenmiş ve bu kıstasları karşılayan katılımcılar araştırmaya davet edilmiştir. Araştırmaya gönüllü olan toplam yedi katılımcıdan ikisi seyahat vb.

sebeplerden dolayı Kil Alanı Terapisi'ne ara vermek durumunda kalmıştır. İleride detaylı bir şekilde söz edileceği üzere, BAFA'da veri toplama zamanlaması, çalışmanın yeterliliğini önemli ölçüde etkileyen bir etken olduğu için, bu iki katılımcıdan toplanan veriler çalışma dışında bırakılmıştır. Nihai olarak bu teze beş katılımcıdan toplanan verilerin analizi dahil edilmiştir.

3.2.1. Katılımcıların Özellikleri

Nitel araştırmalar, büyük ölçekli nicel çalışmalardaki gibi katılımcıların ya da deneklerin eşdeğer olması, böylece katılımcıya bağlı özellikleri ve iç geçerliliği kontrol etmek gibi bir kaygı taşımamaktadır (Arkonaç, 2017; Cooper ve diğerleri, 2012; McCoy, 2017; Merrick, 1999). Ancak bu, katılımcı grubu oluşturulurken AFA'ya özgü yeterlilik kriterleri olmadığı anlamına gelmemektedir. AFA ile yapılan bir araştırmadan kayda değer temalar elde edilmesini sağlayan en önemli etkenlerden birinin katılımcı grubunun araştırma konusuna hassasiyet göstererek ve homojen bir şekilde oluşturulması olduğu belirtilmektedir (Farr ve diğerleri, 2021; Smith ve diğerleri 2009; Smith, 2011). Söz gelimi, katılımcıların araştırmayı etkileyebilecek demografik özellikleri arasında belirgin farklar bulunmamalıdır. AFA'nın yeterlilik kriterlerini (Farr ve Nizza 2019; Farr, ve diğerleri, 2021; Merrick, 1999; Smith ve diğerleri, 2009; Smith, 2011) takip ederek, katılımcı grubu "Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler" ile sınırlandırılmıştır. Bu seçimde hem uygulanan terapi yönteminin hem de araştırma sorusunun nitelikleri etkili olmuştur. Bunlardan biri, Kil Alanı'nın haptik algı vasıtasıyla bedensel dışavurum ile çalışan bir sensorimotor terapi yöntemi olmasıdır. Bir diğeri ise, TOAB'da kişisel hikayenin, bağlanmanın ve travmanın; sözel dışavurumdaki ketlenmenin ve duygusal alana temas etmede veya duygu regülasyonunda zorlanmanın önemli bir rol oynadığını gösteren çalışmalardır (Calsius ve diğerleri, 2016; Van der Kolk, 2013). Dolayısıyla, Kil Alanı Terapisi'nin travma bilgisi ve araştırmanın dokunsal ve sözel deneyim sürecini konu edinmesi göz önünde bulundurulmuştur. Bu bağlamda, katılımcı grubu, kendilerine özgü meseleleri, hikayeleri ve biricik bedensel belirtileri olan ve fakat TOAB ile ortaklaşan Kil Alanı Terapisi danışanlarından oluşmaktadır. Katılımcı grubunun oluşturulmasında rol oynayan diğer kriterler şunlardır:

1. Katılımcılar, kendi terapötik süreçlerine, Kil Alanı Terapisi ile devam etmeye karar vermiş olan danışanlardır. Diğer bir deyişle, katılımcıların terapi ile ilgili *yönelimselliğine* hassasiyet gösterilmiş ve hiçbir katılımcı, Kil Alanı Terapisi'ne bu çalışma için özel olarak davet edilmemiştir.

2. Katılımcıların daha önce Kil Alanı Terapisi deneyimi bulunmamaktadır.

3. Katılımcıların Kil Alanı Terapisi öncesinde sözel terapi (psikodinamik, bilişsel davranışçı terapi gibi ana akım terapiler) geçmişini bulunmaktadır. Bu kriter, iki farklı deneyimi yani, merkezinde sözün bulunduğu önceki psikoterapi deneyimi ile, merkezinde dokunmanın olduğu yeni bir terapi deneyimini karşılaştırarak, katılımcıların Kil Alanı Terapisi'ndeki sözel ve dokunsal yaşantıları üzerine reflekte etmelerini kolaylaştırabileceği düşünülmüş ve belirlenmiştir.

4. Katılımcıların eğitim durumu lisans ve üstüdür. Pilot çalışmaya katılan iki katılımcıdan birinin eğitim durumu lisans, diğerininki ise lisans üstüdür. Dolayısıyla, mülakatların yapısında ve katılımcıların kendilerini ifade etme biçimlerinde ya da sözle ilişkilerinde eğitim durumunun olası etkileri göz önünde bulundurulmuş ve tüm katılımcıların eğitim durumunun homojen olmasına dikkat edilmiştir.

5. Katılımcıların tümünün ana dili Türkçe'dir. Bu kriterin arkasında, sözel ifade ile ilgili daha önce belirtilen nedenler bulunmaktadır.

6. Katılımcıların en az bir senedir tıbben net bir tanı konulamamış ve/veya uygulanan tedaviye yanıt vermeyen bedensel şikayetleri (TOAB) bulunmaktadır.

7. Gelişim dönemlerinin farklı özellikleri göz önünde bulundurularak, katılımcı grubunun yetişkin danışanlardan oluşturulmasına karar verilmiştir.

Katılımcıların adları dahil olmak üzere kimliklerine dair her türlü bilgi, gizliliği koruyabilmek için değiştirilmiştir. Katılımcı grubu, 25-45 yaş aralığında, İstanbul'da ikamet eden ve çalışan, eğitim durumu lisans ve lisans üstü olan kadınlardan oluşmaktadır (Bkz. Tablo 1.).

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Katılımcının Takma adı	Yaşı	Eğitimi	Cinsiyeti	Yaşadığı şehir	Çalışma hayatı	Ana dili
Zeynep	25	Lisans	Kadın	İstanbul	Çalışıyor	Türkçe
Meltem	30	Lisansüstü	Kadın	İstanbul	Çalışıyor	Türkçe
Pelin	31	Lisans	Kadın	İstanbul	Çalışıyor	Türkçe
Bihter	31	Lisans	Kadın	İstanbul	Çalışıyor	Türkçe
Hatice	45	Lisansüstü	Kadın	İstanbul	Çalışıyor	Türkçe

Katılımcı seçiminde cinsiyetin bir ön kistas olmadığını ve araştırmaya davet edilen danışanlar arasından kadınların gönüllülük onamı verdiklerini belirtmekte fayda vardır. Cinsiyet ile ilgili bir diğer önemli husus ise cinsiyetin tanımı ile ilgilidir. Bu araştırmanın sorusu cinsel kimlik meselesini kapsamadığı için, mülakatlar sırasında katılımcıların cinsel kimliklerini kendilerinin nasıl tanımladıkları üzerine eğilmenin çalışmanın odak noktasından uzaklaşma riski taşınmasından dolayı, cinsel kimlik üzerine detaylı bir diyaloga girmek mümkün olamamıştır. Dolayısıyla burada, “kadın” tanımının atanmış ve ikili (*binary*) cinsiyet sınıflamalarına işaret ettiğinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Bkz. Tablo 1.).

Katılımcıların tümünün Kil Alanı Terapisi’nden önce sözel terapi; dört katılımcının yoga, meditasyon, somatik deneyimleme gibi beden farkındalığı çalışmaları ve ikisinin kısa süreli sanat terapisi atölye deneyimi bulunmaktadır (Bkz. Tablo 2.).

Tablo 2. Katılımcıların Sözel, Bedensel ve Sanatsal Terapötik Deneyimleri

Katılımcının Takma adı	Sözel Terapi geçmişi	Beden farkındalığına yönelik çalışmalar	Sanatla terapi çalışmaları
Zeynep	Var	Yok	Yok
Meltem	Var	Var	Var
Pelin	Var	Var	Yok
Bihter	Var	Var	Var
Hatice	Var	Yok	Yok

Katılımcıların bedensel şikayetleri farklılık göstermesine rağmen, TOAB kapsamında, tümünde omuz, sırt, bel, bel ağrısının ve baş ağrısı, yorgunluk gibi psödonörolojik belirtilerin ortak olduğu; dördünün kalp çarpıntısı ve nefes darlığı probleminden ve gastroentestinal belirtilerden şikayetçi olduğu görülmektedir. İki katılımcıya egzama tanısı koyulmuş ve katılımcılar egzama için önerilen medikal tedavilerden sonuç alamadıklarını belirtmişlerdir (Bkz. Tablo 3.).

Tablo 3. Katılımcıların TOAB Kapsamındaki Belirtileri

Tanı Koyulmuş Ancak Tedaviye Yanıt Vermeyen Intermittent / Kronik Rahatsızlıklar				
Zeynep Rozasea	Meltem Egzama	Pelin Egzama	Bihter Düzensiz ara menstrüel kanamalar	Hatice Yok
Katılımcıların Takma Adı	Ağrı Belirtileri	Gastroentestinal Belirtiler	Kardiyovasküler Belirtiler	Psödonörolojik Belirtiler
Zeynep	Boyun, omuz, sırt ve bel ağrısı	Mide bulantısı Öğürme Gaz nedenli şişkinlik	Kalp çarpıntısı Nefes darlığı	Baş ağrısı Yorgunluk/ halsizlik
Meltem	Boyun, omuz, sırt ve bel ağrısı Üst bacak ve diz ağrısı	Besin intoleransı mide bulantısı	Kalp çarpıntısı Nefes darlığı	Hiperakuzi (İşitsel aşırı duyarlılık)
Pelin	Boyun, omuz, sırt ve bel ağrısı	Yok	Kalp çarpıntısı Nefes darlığı Terleme	Baş ağrısı
Bihter	Boyun, omuz, sırt ve bel ağrısı	Bağırsak rahatsızlıkları Gaz nedenli şişkinlik	Yok	Yorgunluk/ halsizlik
Hatice	Boyun, omuz, sırt ve bel ağrısı	Besin intoleransı, mide bulantısı	Kalp çarpıntısı Nefes darlığı	Baş ağrısı Yorgunluk/ halsizlik

3.2.2. İşlem ve Etik İlkelerine Uygunluk

Katılımcılar ile mülakatlara, Doğuş Üniversitesi Etik Kurul'dan onay (Onay tarihi: 15.04.2022, Evrak sayısı: 24098) alındıktan sonra başlanmış ve araştırmanın, niteliksel araştırma yöntemlerine özgü etik ilkeleri (Cieurzo ve Keitel, 1999) ve evrensel klinik araştırma etik ilkelerini takip ederek (Emanuel ve diğerleri, 2000) yürütülmesine hassasiyet gösterilmiştir.

Bu tezde, sadece araştırma etiğinin değil, klinik uygulama ile ilgili etik hassasiyetin korunduğunu da belirtmekte fayda vardır. Araştırmacı, Institute for Sensorimotor Art Therapy bünyesinde gördüğü teorik ve uygulamalı dersler, kendisinin danışan koltuğuna oturduğu Kil Alanı Terapisi seansları, aldığı süpervizyon ve asistanlık süreci sonrasında akreditasyon koşullarını sağlamış ve diploma alarak, Kil Alanı Terapisi terapisti olmaya hak kazanmıştır. Ayrıca 2018 yılından itibaren, ağırlıklı olarak yetişkin danışanlarla düzenli olarak Kil Alanı Terapisi seansları gerçekleştirmiştir. Aynı zamanda, Cornelia Elbrecht ve Heinz Deuser'den hem bireysel hem de grup süpervizyonları almaya halen devam ederek eğitmenlik formasyonunu tamamlama aşamasındadır. Dolayısıyla, araştırmacı Kil Alanı Terapisi için gereken klinik yetkinlik ve yeterlilikleri karşılamaktadır.

Psikolojide nicel paradigma veya pozitivist/ post pozitivist akım yönetsel gerekliliğinden ötürü katılımcılar için olabildiğince değişken kontrolünün sağlanabileceği bir laboratuvar ortamı yaratmaya çalışmaktadır. Bilâkis niteliksel paradigma, olabildiğince katılımcıların doğal süreçleri içinde kalabilmeye önem vermektedir. Daha önce belirtildiği gibi, fenomenolojik yaklaşım “gerçek hayatın psikoterapi” yaşantısını konu edinmektedir. Bu bağlamda, bu tez için özellikle tasarlanmış bir psikoterapi düzeneği kurmamaya ya da danışan çağrısında bulunmamaya özen gösterilmiştir. Kendi doğal psikoterapi yolculuğuna Kil Alanı Terapisi ile devam etmeye karar veren danışanlar arasından, araştırma davetini kabul eden katılımcılar ile çalışma gerçekleşmiştir.

Araştırmacı, Kil Alanı Terapisi'ne başlamaya karar veren ve katılımcı grubu için belirlenen ön kriterleri karşılayan danışanlarla bire bir görüşmüştür. Araştırma daveti niteliğindeki bu görüşmeler esnasında, öncelikle bu araştırmanın konusu, amacı, veri toplama araçları ve etik çerçevesi ile ilgili genel bir sözel bilgilendirilme

verilmiş ve katılımcıların soruları yanıtlanmıştır. Araştırma daveti sonrasında ise tüm katılımcı adaylarına kararları üzerine düşünmeleri ve varsa soruları sorabilmeleri için bir hafta süre verilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunu belirten katılımcı adayları ile yaklaşık 30 dakika süren bire bir ve yüz yüze görüşmelerde araştırma ile ilgili hem sözlü hem de yazılı olarak detaylı bilgi verilmiş ve soruları üzerine konuşulmuştur. Araştırmacı öncelikle katılımcılara, bu araştırmanın gayesinin Kil Alanı Terapisi'ndeki bireye özgü dokunsal ve sözel deneyimi daha iyi anlayabilmek olduğunu, burada herhangi bir test ya da doğru yanlış olmadığı, bilen katılımcı ve odak noktasında katılımcının kendisine özgü deneyimlerin olduğunu açıklamıştır. Ardından mülakatların yapısı, süresi, aralığı ve kullanılan materyaller hakkındaki detaylar paylaşılmıştır. Katılımcıların kimlik bilgilerinin gizlilik esasına tabi olduğu, ses kayıtları ve yazı dökümlerinin yalnızca araştırmacının kullanımına açık olduğu ve kendi rızaları olmayan hiçbir kişi ve kurumla paylaşılmayacağına dair teminat verilmiştir. Aynı zamanda, bu araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, katılımcının istediği zaman herhangi bir açıklama yapması gerekmeksizin ve hiçbir yaptırımla karşılaşmaksızın araştırmadan ayrılma, isterse ses kayıtlarını ve yazı dökümlerini kendi gözü önünde sildirme hakkına sahip olduğu hususunda bilgilendirilmiştir. Yapılan tüm sözel bilgilendirmeler Katılımcı Bilgi ve Onam Formu'nda yazılı olarak sunulmuştur (Bkz. Ekler 1.). Bu form önce araştırmacı tarafından sesli olarak okunmuş ve sonra katılımcının formu okuyup anladığına emin olduktan sonra imzalamasıyla mülakatlara başlanmıştır. Psikoterapide geçen hiçbir konuşma bu araştırmada kullanılmamıştır; veriler sadece ve sadece BAFA mülakatlarında geçen konuşma içeriklerinden oluşmaktadır.

Her Kil Alanı Terapisi seansı için bir buçuk saat ayrılmıştır. Bu süre, sırasıyla, yaklaşık 15 dakika süren, hazırlık aşamasını (kıyafet değiştirme, önlük giyme vb.) ve Kil Alanı'nda çalışmaya başlamadan önceki konuşmaları; yaklaşık 45 dakika süren Kil Alanı'ndaki çalışmaları; yaklaşık 15 dakika süren çalışma sonrası bilişsel entegrasyonun yapıldığı konuşmaları ve danışanın temizlenmesi vb. için gereken zamanı kapsamaktadır. Bu süreler kişiye ve seansa özgü bir şekilde değişiklik göstermekle birlikte, zamanın önemli bir kısmı Kil Alanı'nda yapılan çalışmalara ayrılmaktadır. Kil Alanı Terapisi uygulamaları, İstanbul, Gayrettepe'de araştırmacının sanat terapisi atölyesinde gerçekleşmiştir. Kil Alanı malzemeleri,

ahşap çalışma masası, sandalye, 36 x 42 x 3 cm. (iç ölçüsü) ahşap kutu içerisinde 10-15 kg. Avanos kili, büyük kase ılık su, sünger ve gereken durumlarda kullanmak üzere yastık, battaniye, semboller gibi kaynaklama malzemelerinden oluşmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Veri toplama aşaması, AFA'ya özgü yöntemsel gereklilikleri takip ederek tasarlanmıştır (Cooper ve diğerleri, 2012; Pietkiewicz ve Smith, 2012; Smith, 1996; Smith ve diğerleri, 2009). AFA ile yapılan çalışmalarda veriler, yapılandırılmamış veya yarı-yapılandırılmış, 60-90 dakika arasında süren mülakatlar ile toplanmaktadır. Bununla birlikte Smith ve diğerleri (2009) araştırmacının katılımcılar ile derinlemesine bir diyaloga girebilmesinin önemini vurgulamakta ve bu nedenle mülakatlar için ayrılan zamanın yaklaşık 90 dakika olmasını önermektedir. Bu çalışmada, veriler, katılımcıların anlam dünyasının içine girebilmek ve kendilerine özgü hikayelerini, düşüncelerini ve yorumlarını detaylı bir şekilde gündeme getirebilmek için seksen ile doksan beş dakika arasında süren, bire bir, yüz yüze, yarı yapılandırılmış ve derinlemesine mülakatlardan elde edilmiştir. Her katılımcı ile ikişer mülakat yapılmış ve her mülakatın ses kaydı alınmıştır.

BAFA yöntemiyle yapılan çalışmalarda verilerin yeterliliğini arttıran koşullardan birinin de “zamanlamanın belirlenmesi” olduğu; anlamlı bulgular elde edebilmek için mülakat zamanlarının ve mülakatlar arasında geçen sürenin araştırma sorusuna ve üzerine çalışılan fenomene göre hassas ve yaratıcı bir şekilde adapte edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Farr ve Nizza 2019; Farr, ve diğerleri, 2021; McCoy, 2017; Smith ve diğerleri, 2009).

Verilerin toplanma zamanına göre BAFA çalışmaları genellikle, retrospektif ve prospektif olarak iki farklı grupta tanımlanmaktadır (Farr ve Nizza 2019; McCoy, 2017). Prospektif çalışmalarda ilk mülakatlar, bir deneyim yaşanmadan önce; diğerleri ise deneyim yaşanırken ya da deneyim sonrasında gerçekleştirilir. Retrospektif çalışmalarda ise, ilk mülakatlar deneyimin hemen başında ya da çok kısa bir süre içinde; diğerleri ise, daha uzun süre yaşandığında gerçekleştirilir. Öte yandan, yöntemin hermenötik prensibine göre, zamanın birey için çizgisel değil, döngüsel ve sübjektif bir niteliği olduğu, dolayısıyla retrospektif çalışmaların prospektif; prospektif çalışmaların ise retrospektif yorumları da kapsadığının altı çizilmektedir (McCoy, 2017).

Bu çalışmada, mülakat zamanlamasına karar verilirken Kil Alanı Terapisi'ne özgü nitelikler dikkate alınmıştır. Öte yandan, Kil Alanı Terapisi sonuç değil süreç, tanıya değil bireye ve haptik ihtiyaçlara odaklı bir yöntem olduğu için, önceden belirlenmiş, sabit bir tedavi protokolü ya da terapi süresi bulunmamaktadır. Bu nedenle, Cornelia Elbrecht ve Heinz Deuser'den uzman görüşü alınmış; bireysel ve kültürel farklılıklara göre değişmekle birlikte, danışanların Kil Alanı'nda anlamlı bir ilişki inşa edebilmesi için genellikle on- on iki seansa ihtiyaç duyulduğu üzerinde fikir birliğine varılmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada mülakat zamanlamalarına karar verirken, bir tarih aralığından ziyade gerçekleştirilen seans sayısı ön planda tutulmuştur. Zira, gerçek hayatın psikoterapisinde, hastalık, tatiller vb. çeşitli nedenlerle ertelemeler yaşanabilmekte ya da bireysel ihtiyaçlara göre seans sıklığı değişiklik gösterebilmektedir. Sonuç olarak bu tezde veri toplama zamanlaması retrospektif olarak tasarlanmış ve mülakatlar katılımcıların ilk ve on ikinci seansları sonrasında gerçekleşmiştir.

Yine de zaman ve yorum arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak, veri toplama zamanları arasında geçen sürenin katılımcılar arasında, sözgelimi iki ay ve sekiz ay gibi belirgin bir fark yaratmamasına dikkat edilmiştir. Çalışmaya dahil edilen katılımcılar ile yapılan ilk ve son mülakatları arasında geçen süre 3 ay ile 4 ay arasında değişiklik göstermektedir. Tüm veriler, 2022- 2023 yılları arasında, bir sene içinde toplanmıştır.

Daha önce söz edildiği üzere, veri toplama zamanlamasındaki belirgin farkların olası olumsuz etkilerini göz önünde bulundurarak; iki katılımcıdan toplanan veriler araştırmadan çıkartılmıştır. Bu çalışmaya dahil edilen veriler beş katılımcı ile yapılan toplamda on mülakatın ses kaydından elde edilmiştir.

Nitel araştırmalarda, mülakatın yapılacağı yer ve tarihin katılımcıların tercihinin bırakılması önerilmektedir (Cieurzo ve Keitel, 1999; Smith ve diğerleri, 2009). Bu çalışmaya katılan tüm katılımcılar, Kil Alanı Terapisi'nin gerçekleştiği ofiste, terapi sonrasında mülakata katılmayı tercih etmişlerdir. Seansların ardından, mülakata başlamadan önce, katılımcılara dinlenmeleri için istedikleri kadar süre tanınmıştır; bu süreler birbirine oldukça yakındır. Mülakatlar, katılımcıların seanslarından ortalama on beş dakika sonra başlamıştır. Her mülakat öncesinde, katılımcılara yapılan görüşmelerin yapısı ve gayesi hakkında tekrar bilgi verilmiştir.

3.3.1. Veri Toplama Araçları

AFA ile yapılan çalışmalarda, yarı- yapılandırılmış mülakatlar öncesinde ana soru başlıklarını ve katılımcıyı harekete geçirebilecek alt soruları kapsayan bir plan oluşturulmasının araştırmacının mülakatlara hazırlanmasında yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Cronin-Davis ve diğerleri, 2009; Pietkiewicz ve Smith, 2012; Smith ve diğerleri, 2009). Aynı zamanda, araştırmacının, katılımcının deneyimini tarif ederken yaşayabileceği olası zorlukları göz önünde bulundurarak, soru listesini çok sayıda ve kapsamlı bir şekilde hazırlaması önerilmektedir (Smith ve diğerleri, 2009). Bu soru taslağı, niceliksel araştırmalardaki gibi sabit bir özellik taşımamaktadır; bilâkis katılımcı odaklı bu yöntemde, mülakatları bir anlamda fenomenin kendisi şekillendirir. Bu bağlamda, araştırmacının soruların sırasını, dilini ve mülakatların akışını katılımcıya ve katılımcı ile araştırmacı arasındaki intersübjektif ilişkiye özgü bir şekilde yeniden kurgulayabilecek bir esnekliğe; araştırma sorusunun merkezinden çıkmadığı sürece görüşme sırasında bazıları atlanıp yenilerini ekleyebilecek bir yaratıcılığa sahip olmasının ve çalışmanın seyrini değiştirebilecek gelişmelere açık olmasının önemi vurgulanmaktadır (Arkonaç 2017; Hoshmand, 1999; Pietkiewicz ve Smith, 2012; Smith, 1996; Smith ve diğerleri, 2009).

AFA ile yapılan çalışmalarda, yönlendirici ve çoktan seçmeli değil; nötral ve açık uçlu sorular kullanılmaktadır. Soruların, araştırılan fenomeni aydınlatmak için yeterli ve mülakatların katılımcıyı refleksiyona teşvik edecek şekilde tasarlanmasına dikkat edilmelidir (Smith ve diğerleri, 2009). Bu sorular betimleyici, yorumlayıcı, karşılaştırmalı, irdeleyici, döngüsel vb. olabilir ve fakat en önemlisi mülakat planının giderek derinleşen bir yapıda olması ve katılımcının kendi anlam dünyasını açımmlarken çizdiği yolu takip etmeye olanak tanınmasıdır.

AFA ile ilgili bu hususları dikkate alarak, veri toplamaya başlamadan önceki hazırlık aşamasında bir mülakat planı ve soru taslağı oluşturulmuştur. Bu soru taslağı, ilk iki katılımcı ile yapılan pilot çalışmada tekrar gözden geçirilmiştir. İki katılımcı ile yapılan mülakatlar sonrasında soruların yeterliliğinin sağlamasını yaptıktan sonra nihai mülakat planı ve soru taslağı kullanılmıştır. Mülakat planı ve soru taslağı eklerde yer almaktadır (Bkz. Ekler 2.). Yine yöntemin gerekliliklerini takip ederek mülakatlar katılımcı odaklı (*participant oriented*) ve katılımcıyı takip

ederek (*participant led*) gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla, mülakat planı ve soru taslağı araştırmacıya yardımcı olmak için bir çerçeve ve rehber niteliğindedir; mülakatlar katılımcılara özgü diyalog içinde şekillenmiştir. Bu çalışmada katılımcıların anlam dünyasındaki değişim ve dönüşümlere dair daha detaylı bir boylamsal bilgiye ulaşabilmek için ilk ve ikinci mülakatlarında aynı soru planı kullanılmıştır.

Bu tez için veri toplama aşaması hazırlanan mülakat planı, konu odaklarına göre dört kısımdan oluşmaktadır (Bkz. Ekler 2.):

1. Giriş ve ısınma
2. Dokunsal deneyime odaklanan kısım
3. Beden farkındalığına odaklanan kısım
4. Sözel deneyime odaklanan kısım

Mülakatın giriş ve ısınma kısmı katılımcının deneyimi ile ilgili daha genel ve betimleyici sorular içermektedir. Burada katılımcıyla araştırmacı arasında bir diyalog kurabilmek ve katılımcıya kendi konuşma ritmini bulabilmesi için alan açmak amaçlanmıştır. İlk kısım aynı zamanda, sonraki soruların ne kadarının kullanılıp kullanılmayacağına, hangi dille ve hikaye örgüsünün neresinde değinileceğine, olası başka sorulara dair araştırmacının bir fikir sahibi olmasına yardımcı olmuştur. Dolayısıyla, bu daha genel ve betimleyici soru tipi, araştırmacıya katılımcının kendisini nasıl anlattığına dair ip uçları verebilmiş ve böylece mülakatın katılımcının açtığı yoldan ilerlemesine imkân sunabilmiştir. Bu sorular, araştırmacının, katılımcının mülakat içindeki konumlanışına dair ilk izlenimleri ile ilgili not almasına da olanak tanımıştır.

Mülakatın dokunsal deneyime odaklanan kısmının ise iki bölümden oluştuğunu söylemek mümkündür. Pilot çalışmada özellikle ilk seans sonrasında yapılan mülakatta katılımcıların doğrudan dokunma deneyimine yönelik sorulara yanıt vermekte zorlandıkları, bu soruların çok soyut kalabildiği gözlenmiştir. Dokunma deneyimini daha somut bir şekilde ele alabilmek için Kıl Alanı malzemeleri üzerinden konuşmanın katılımcılara yardımcı olduğu görülmüştür. Bu sayede, konuşmanın doğal akışı içinde, sorular yumuşak bir şekilde dokunsal

deneyim odağına doğru yönlenebilmiş ve bu deneyim üzerine daha derinlemesine konuşmak mümkün olabilmektedir. Mülakatın bedensel deneyime odaklanan kısmı bu araştırmanın TOAB çalışma grubuyla gerçekleştirilmesinden yola çıkarak tasarlanmıştır. Bu kısımda katılımcıların Kil Alanı'ndaki bedensel deneyimi ve bu deneyim üzerinden bedensel belirtileri ile ilgili nasıl bir anlam dünyası oluşturduğunu konu edinmektedir. Mülakatın sözel deneyime odaklanan kısmı da iki bölümde değerlendirilebilir. İlkinde Kil Alanı seansında katılımcının kendi sözel ifadelerine, terapist ile sözel karşılaşmalarına ve sözün yokluğuna yer verilerek kendilerine özgü *sözselliklerine* dair yorumları üzerine odaklanılmıştır. İkinci bölümde ise katılımcıların sözel terapi deneyimleri ve Kil Alanı Terapisi deneyimleri karşılaştırılmaktadır. Merkezinde sözün olduğu ve merkezinde dokunmanın olduğu iki terapötik deneyimin karşılaştırılmanın temel gayesi, dokunma ve söz arasında katılımcıların kurabileceği bağı ya da hissettikleri farklılıkları gündeme getirebilmelerine olanak tanımaktır. Sonuç olarak, katılımcıların ilk ve on ikinci Kil Alanı Terapisi seansları sonrasında yapılan mülakatlar, Kil Alanı malzemeleri ile kurdukları dokunsal ilişkileri, sözel ifade süreçleri ve bedensel deneyimleri; bu bağlamdaki hisleri, çağrışımları, düşünceleri, fantazileri ve yorumları çerçevesinde gerçekleşmiştir.

Mülakat planında, ağırlıklı olarak, betimleyici, öyküsel, yapısal, zıtlık, değerlendiren, karşılaştırmalı, yorumlayıcı ve harekete geçiren özelliklere sahip sorular yer almaktadır. Ayrıca, mülakat sırasında, söz gelimi “..derken?” gibi, katılımcının betimlemelerini açılmasına yardımcı olabilecek derinlemesine irdeleyen sorular kullanılmıştır. Bu soru tipleri ve örnekleri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Bkz. Tablo 4.).

Tablo 4. Mülakatta Kullanılan Soruların Özellikleri ve Örnekleri

Soru Tipi	Soru Örneği
Betimleyici	<i>Kil Alanı ’ndaki deneyiminizden biraz bahsedebilir misiniz?</i>
Öyküsel	<i>Gözlerinizi kapatmaya nasıl karar verdiniz biraz açabilir misiniz?</i>
Yapısal	<i>Malzemelere dokunurken sizce nasıl aşamalardan geçtiniz?</i>
Zıtlık	<i>Kil Alanı ’na gözleriniz açık ve gözleriniz kapalıyken dokunmak arasındaki en belirgin farklılıklar nelerdi?</i>
Değerlendiren	<i>Ellerinizin bu hareketi / böylesi bir temastan sonra nasıl hissettiniz?</i>
Karşılaştırmalı	<i>Söz ve dokunma sizin için nasıl bir anlam ifade ediyor?</i>
Yorumlayıcı	<i>Bu belirtileri şimdi nasıl yorumluyorsunuz?</i>
Harekete geçiren	<i>Bu bağlantıyı biraz daha açabilir misiniz?</i>
Derinlemesine irdeleyen	<i>“Sınırlayıcı” derken?</i>

Mülakat planındaki sorular, genelden daha özele doğru giden bir hiyerarşik dizge içinde gösterilmiştir (Bkz. Ekler 2.). Sözgelimi, “*Malzemelere dokunurken sizce nasıl aşamalardan geçtiniz?*” sorusu, katılımcı Kil Alanı malzemeleriyle kurduğu ilişkiyi anlatmakta zorlandığında destek olmak ya da bu bağlamda açtığı konuyu detaylandırmak için, gerektiğinde kullanılmıştır.

Mülakat planı (Bkz. Ekler 2.) çizgisel bir sıralamada hazırlanmış olmasına rağmen, uygulama sırasında döngüsel bir nitelik kazanmış; bu soru dizgesi katılımcının kendi sözel akışı içinde tekrar kurgulanmıştır. Bu bağlamda, mülakatın giriş ve ısınma kısmı dışındaki odak noktalarının sıralaması katılımcının kendi anlatım akışına ve yönelimine göre değişiklik göstermiştir.

Mülakatlar araştırmacı tarafından yürütülmüştür; tüm mülakatların ses kaydı, katılımcının izni ve bilgisi dahilinde, Sony ICD-PX240 4GB ses kayıt cihazıyla kaydedilmiş ve MPEG ses dosyası formatında bilgisayara kaydedilmiştir. Alınan ses kayıtlarının yazı dökümü araştırmacı tarafından yapılmış ve bu çalışmanın analiz aşamasında ham veriler olarak kullanılmıştır.

3.3.2. Araştırmacının Rolü

Nitel Araştırmaların en önemli özelliklerinden birinin, araştırmacıyı dışarıda bırakmaya çalışmak yerine, araştırmacıyı bir “araç” olarak çalışmaya dahil etmesi olduğundan; böylece fenomen ile araştırmacı arasındaki mesafeyi azaltmayı ve ona daha yakından ve detaylı bir şekilde bakabilmeyi niyet edindiğinden daha önce söz edilmişti. Bu bağlamda, bir nitel araştırma yöntemi olan AFA’da da araştırmacının rolü katılımcının kendi biricik deneyiminin içine girebilmek ve katılımcı- araştırmacı arasında simetrik ve intersübjektif bir ilişki kurabilmektir.

Yöntembilimin felsefi temelleri betimlenirken detaylı bir şekilde söz edildiği üzere, Heidegger, Husserl’in (1927-1931) “saf bilinç” arayışına karşı çıkararak, tüm ön kavramlardan arınabilen bir insan idealinin imkansızlığını vurgulamıştır. İşte AFA fenomenolojik tavrında ve “parantez içine alma” kavramında Heideggerci (2001, 2020) bir yorum bilgisini takip etmektedir. Bu bağlamda AFA “çift yönlü hermeneutik” ve “hermeneutik döngü” içinde işler. Gadamer’in (2004) de altını çizdiği gibi, hermeneutik “*tarihsel bilinci*” kapsamaktadır. Diğer bir deyişle, yorumlayan önceki bilgilerden kopuk değildir ve kendi ön kavramalarını, kuramsal yapıları ve kendi deneyimlerini karşılaştığı yeni fenomene dayatmaya çalışmak yerine; o metnin kendine özgü anlamlarına göre tercüme ettiği takdirde, bu bilgiler fenomeni daha derinlemesine ve zengin bir şekilde açılımında önemli bir araç haline gelmektedir. Dolayısıyla, AFA’da araştırmacının kendi deneyimine dair farkındalığı araştırmadaki yorumların kalitesini ve gücünü arttıran bir etken olarak görülmektedir. Bu bağlamda, araştırmacının araştırdığı fenomen ile bağ kurabileceği hiçbir yaşantısı olmamasının, katılımcının hikayesinin içine girmesinin önünde duran önemli bir engel olabileceği belirtilmektedir (Arkonaç, 1999, 2017; Farr ve diğerleri, 2021; McCoy, 2017; Merrick 1999; Pietkiewicz, ve Smith, 2012; Sciarra, 1999; Smith, 2004, 2011; Smith ve diğerleri, 2009). Aynı zamanda böylesi bir zemin eksikliğinin, çalışma grubunun oluşturulmasında, mülakatların planlamasında, soruların ve mülakatın işleyişinde aksaklıklar yaratabileceği gibi, yapılan analizlerin derinleşmesine de engel olarak araştırmanın bulguların yetersizliğine sebebiyet verebilmektedir. Bu nedenle araştırma konusunun ve katılımcı grubunun araştırmacının kendi hikayesiyle ilişki kurabileceği bir şekilde seçilmesi; hiç değilse

araştırma öncesi benzer deneyimler yaşamış kişilerle iletişime geçerek hazırlanması önerilmektedir (Smith ve diğerleri, 2009).

Öte yandan fenomenle yakınlaşma ve aşırı empati arasındaki ince sınırın da altı çizilmektedir (Sciarra, 1999; Smith ve diğerleri, 2009). Araştırmacının kendi hikayesinin etkilerinden bîhaber olması, mülakatın seyrini katılımcı odaklı olmaktan çıkarıp, araştırmacının kendi yargılarının izinde gitmesi riskini de taşımaktadır. İşte araştırmacının, katılımcı ile kurduğu ilişkide nasıl konumlandığını ayırımsayabilmesi için refleksiyon çok önemli bir role sahiptir. Bu bağlamda, bir AFA araştırmacısı için en önemli niteliklerden birinin de, sadece yaptığı çalışma kapsamında değil, hayatının genelinde bir refleksiyon pratiği olmasının; kendini izlemeye aşinalık kazanabileceği önceki deneyimlerinin ve kaynaklarının varlığı olduğu belirtilmektedir (Smith ve diğerleri, 2009).

Bu tezde, niteliksel paradigmanın temel ilkelerinde yola çıkarak, araştırmacı, çalışmanın başlıca “araçlarından” biri olarak rol almış ve yarı yapılandırılmış mülakatlar sırasında katılımcıların aktardığı deneyimlere yorumlayıcı bir tercüman ve rehber görevi görmüştür.

Araştırmacı, katılımcıların hikayesiyle karşılaşmalarında kendi hislerini ayırımsamaya ve sürekli olarak “*parantez içine almaya*” hassasiyet göstermiş; kendisinin ön kavramalarına bağlı yorumlarını geri planda tutarak, yeni fenomene yani katılımcıların biricik dünyasını merkeze oturttuğu yeni bir yorum dünyasına kendini açmaya gayret etmiştir. Bu, mülakatların olabildiğince özgün bir şekilde sürdürülmesindeki sorumluluğunu yerine getirmesine yardımcı olmuştur. Araştırmacı kendi “gerçekliğinin” ya da gerçeklik algısının, verilerin analizine karışabileceği anlara karşı uyanık kalarak, katılımcının hikayesini ön plana koyabileceği bir farkındalık halini korumaya dikkat etmiştir. Araştırmacı, bu süreci yansıtabilmek için bir araştırma günlüğü kullanmıştır. Bu günlük, mülakatlara dair kendi deneyimlerini yakalayabilmesi ve onları kaydedebilmesi için gerekli olan alanı tanımıştır. Dolayısıyla araştırma günlüğü sadece araştırmacının kendi hislerini ya da düşüncelerini parantez içine almasını değil, aynı zamanda, mülakatlar sırasındaki ilk izlenimlerini, dikkatini çeken noktaları ve yorumlarını not etmesini sağlamıştır. Araştırma günlüğüne mülakat öncesinde, sırasında ya da sonrasında, sürekli olarak

almaya devam ettiği bu notlar, yazı dökümünün ilk ve tekrarlayan okumaları ile bir araya getirdiği; analizin yinelemeli sürecinde geri çağırarak, araştırmacının fikir yürütmesine ya da sorgulamasına yardımcı olan bilgiler niteliğindedir (Smith ve diğeri, 2009).

Refleksiyon Kutusu

Bu tezin konusunu belirlerken hem danışan hem de terapist koltuğunda oturduğum Kil Alanı Terapisi deneyimlerim sırasında ortaya çıkan sorularım beni harekete geçirdi. Bu çift yönlü deneyimin, tez konumla doğrudan bağ kurabilmemi sağladığını ve böylece araştırmayı planlamamda da oldukça yardımcı olduğunu görüyorum. Öte yandan aynı deneyimlerin katılımcıların kendi deneyimlerini izlerken önümde duran bir perde niteliğine de bürünebileceğinin farkındayım. Bu minvalde, fenomenolojik felsefenin bir psikoterapist olarak insana bakışım üzerindeki etkilerinin oldukça yardımcı olduğunu düşünüyorum. Aynı zamanda, sadece Kil Alanı Terapisi değil, psikanaliz gibi diğeri sözel terapilerde de danışan koltuğunda otururken, terapist tarafından bir işbirliği halinde olduğumu hissettiğim anlardaki şevkimi ve merakımı ya da bazen terapistin beni bir kitaba uydurmaya çalıştığını hissettiğim anlardaki hüsranı ve geri çekilişlerimi tanıyor olmanın, katılımcı ile girdiğim ilişkide yardımcı olduğunu hissediyorum. Bununla birlikte bu tez çalışması sırasında en zorlandığım durumun, hem terapist hem de araştırmacı rolüne girmek olduğunu görebiliyorum. Bu nedenle tüm çalışma boyunca, mülakat sırasında olsun olmasın, refleksiyon notlarımı almaya devam etmeye özen gösterdim. Özellikle, ilk mülakatlarda, soruların terapist olan “ben”den mi yoksa, araştırmacı olan “ben”den mi geldiğini ayırt edebilmek ve yönlendirici olmamak için çok daha fazla çaba sarf etmem; sürekli kendime dair gözlemlerimi not etmem gerekti. Mülakatlar sırasında bir diğeri önemli kaynak ise uzun süredir devam eden meditasyon deneyimimi kullanarak merkezlenebilmek (düşüncelerimi ve hislerimi yok etmeye çalışmakla uğraşmak yerine; onları görmek, bedenimdeki hislerin dönüşümlerini izleyerek rehberliğine güvenmek, böylece zihinsel kurgularına uzaktan bakarak; kendimi ve anının içinde olanları yargılarımı askıya alarak seyredebilmek) oldu. Çalışma ilerledikçe yaptığım refleksiyon çalışmaları sayesinde

bu ayrımsamanın kolaylaşmaya başladığını hissettim. Bir yandan da tüm bu bireysel çabalara rağmen insani yetersizliklerimin ve uzaktan bakmama yardımcı olabilecek diğer gözlerin desteğine olan ihtiyacımın da farkındayım. Bu araştırma sırasında refleksiyonumun güçlenmesini sağlayan en önemli etkenlerden biri de tez danışmanım ile yaşadıklarımı ve izlenimlerimi sürekli paylaşmak oldu. Aynı zamanda bu araştırmaya hiç dahil olmayan ve nitel araştırmada deneyimli olan bir başka psikologla etkileşim içinde kalarak; bu kapsayıcı süpervizyon çemberi içerisinde eleştirel bir sorgulama sürecine girme, katılımcının dünyasına baktığım pencerenin üstündeki pusu sürekli olarak temizleme ve kendi yaşadıklarım, hislerim, düşüncelerim, çağrışımlarım ile ilgili farkındalık halimi koruma imkanı buldum. Böylece benim “anlam vermelerim” ile katılımcının “anlam vermelerinin” ahenkli bir şekilde buluşabildiği bir yorum dünyası içinde derinleşmeyi niyet ediniyorum.

Tezin ilerleyen bölümlerinde bahsi geçen Kil Alanı terapisti ve mülakatları sürdüren görüşmeci bu doktora tezinin yazarı olan araştırmacıdır. Tam da bu nedenle, bu tezin BAFA’nın yeterlilik kriterlerini karşılamasında süpervizyonun önemi daha da ön plana çıkmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Farr ve Nizza (2019) BAFA’nın yeterlilik kriterlerini karşılayan araştırmaları karşılaştırmış ve analiz yöntemini temaların zaman odaklarına göre sınıflamıştır. Bu sınıflama, araştırmacının, verileri analiz edip yorumlarken, takip ettiği yolu ve temaların nasıl bir ilişkisel bağ ile ortaya çıktığını tanımlamayan iki ana yöneme işaret etmektedir: belirli bir zaman aralığına odaklı (*spanning time*) ve belirli zaman noktalarına odaklı (*time points*) yaklaşımlar (Farr ve Nizza 2019, McCoy, 2017; Thomson ve diğerleri, 2015; Thomson ve McLeod, 2015). Ortak meseleleri sürece dair veri elde etmek olan bu iki yöntem, konu edindiği deneyimsel süreci temsil etme gücü açısından eşdeğer yeterliliğe sahiptir (Farr ve Nizza 2019). Aralarındaki fark ise, süreç içindeki değişimleri, farklı zamansal dinamikler üzerinden değerlendirmeleridir.

Belirli bir zaman aralığına odaklı analiz yöntemlerinde, her bir katılımcının tekrarlayan mülakatları kendi içinde değerlendirilir ve sürece dair temalar oluşturulur ve bu temaların katılımcılar arasındaki bağlantısı analiz edilir. Katılımcılar arasındaki karşılaştırmalar ile üst ve alt temalar geliştirilir (Farr ve Nizza 2019, McCoy, 2017; Spiers ve diğerleri, 2015; Tasker ve Wood, 2016).

Belirli zaman noktalarına odaklı yöntemde ise temalar tek bir zaman noktasına göre, söz gelimi ilk mülakatlar kendi içinde, sonra ikinci mülakatlar kendi içinde ayrı olarak değerlendirilir. Bu temalar katılımcılar arasında karşılaştırılarak, her bir zaman noktasına özgü üst ve alt temalar ortaya çıkar (Farr ve Nizza 2019; Smith, 1994, 1999; Smith ve diğerleri, 2009; Thomson ve McLeod).

Araştırmacı, bu iki yaklaşımdan hangisine daha fazla ağırlık vereceğini araştırma konusuna göre belirleyebilmektedir. Söz gelimi, Smith (1999) hamilelikteki belirli aşamaların annelerin kimlik dönüşümlerindeki etkisini konu aldığı çalışmasında, hamileliğin üç dönemini temel alarak, belirli zaman noktalarına odaklı yaklaşımla verilerin karşılaştırmasını yapmıştır. Öte yandan Shaw ve diğerleri (2016) bakım evindeki yaşlıların zaman ve mekan ile ilgili hislerinin ve duygusal dünyalarındaki dönüşümlerini konu edindiği BAFA çalışmasında ise verileri belirli bir zaman aralığına odaklı bir analizle gerçekleştirmiştir. Bu iki tematik yaklaşımın katı sınırları olan sınıflamalar olmadığı, çalışma konusu kapsamında araştırmacının, temel aldığı yaklaşımın yanı sıra, gerekirse verilerin bir kısmını diğer yaklaşım ile değerlendirebileceği de belirtilmektedir (Farr ve Nizza 2019; Thomson ve diğerleri, 2015; Thomson ve McLeod, 2015).

Bu tez, belirli aşamaların katılımcılar üzerindeki etkilerinden ziyade, Kil Alanı Terapisi sürecinde katılımcıların deneyimlerdeki değişim ve dönüşümleri konu edindiği için veriler, ağırlıklı olarak belirli bir zaman aralığına odaklı yaklaşımla analiz edilmiş; katılımcıların anlam dünyasındaki kesişme ve farklılıkları detaylı bir şekilde görebilmek için iki zaman noktasındaki değişimler de dikkate alınarak temalar oluşturulmuştur. Böylece her katılımcının ilk ve on ikinci seansları içinde geçirdiği biricik süreçlerinin, katılımcılar arasında karşılaştırarak, hem idiyografik hem de boylamsal bir değerlendirme ile yüksek bir soyutlama seviyesine doğru derinleşebilmek amaçlanmıştır.

AFA, yöntemin genel ilkelerine sadık kalındığı müddetçe, araştırmacıları, yöntemi kendi konusuna göre adapte edebilecek bir yaratıcılığa sahip olması ve bu sayede niteliksel yöntem biliminde yeni gelişmelerin yolunu açabilmesi için teşvik etmektedir (McCoy 2017; Smith, 2004, 2011; Smith ve diğerleri, 2009; Thomson ve McLeod, 2015). Bu çalışmada veri analizinde öncelikle AFA için önerilen altı aşama takip edilmiştir (Smith ve diğerleri, 2009). Öte yandan, bu araştırmanın sorusu, bir zaman çizgisi içindeki dinamiklerin, hem her katılımcının kendi içinde, hem de katılımcılar arasında karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan temalar ile yansıtılabilecek bulgulara ihtiyaç duymaktadır.

Dolayısıyla, bu çalışmada veri analizi, yöntem bilimin temel ilkelerine bağlı olarak ve BAFA'ya özgü bir şekilde planlanarak sekiz aşamada gerçekleşmiştir. Araştırmacı verilerin analiz aşaması sırasında da refleksiyon notlarını almaya devam etmiştir. Araştırmacının metne aşinalık geliştirmesi ve yazı dökümlerinin kontrol edilmesi amacıyla ilk okumalar, ses kaydı eşliğinde gerçekleşmiştir. Bu okumalar sırasında, araştırmacı metin üzerine herhangi bir not almamış, metinle ilgili ilk izlenimlerini ve yorumlarını araştırma günlüğüne kaydetmiştir. Sonraki okumalar, metnin satır satır analizinin yapılması ve araştırmacının betimleyici, linguistik ve kavramsal açıklamalarını metnin üzerine işaretlemesi ve/ veya yazmasıyla devam etmiştir (Bkz. Tablo 5.).

Tablo 5. Veri Analizi Aşamaları ve Analiz İşlemleri

Veri Analizi Aşaması	Analiz Süreci ve Gayesi
<u>İlk Aşama:</u>	Bu süreç, yazı dökümünün yakından incelenmesi ile başlamıştır. Araştırmacı, yazı dökümünü kontrol etmek ve katılımcının kendi sesinden deneyimini tekrar duyabilmek için, ses kaydıyla birlikte okumuştur. Yazı dökümünün tekrarlı okumaları sırasında araştırmacı hem metne aşinalık kazanmış, hem de mülakat ve ilk okumalar sırasındaki görüşlerini araştırma defterine kaydetmiş; böylece katılımcının söylediklerine odaklanabilmektedir.
<i>Okuma ve tekrar okuma</i>	
<i>İlk görüşlerin Not edilmesi</i>	

<u>İkinci Aşama:</u> <i>Keşfe yönelik inceleme</i> <i>Görüşlerin</i> <i>Not edilmesi</i> <i>Betimsel görüşler</i> <i>Linguistik görüşler</i> <i>Kavramsal görüşler</i>	Bu aşamada, araştırmacının <i>yönelimi</i>, metnin içeriğini tamamen keşif amaçlı inceleyebilmektir. Bu süreç içinde görünür olmaya başlayan önemli noktaları, tekrarlayan kalıpları, kağıt üstünde çizerek, not alarak belgelemeye ve bunların anlamlarını yakalamaya çalışmıştır. Bu işlem temelde üç kısımda gerçekleşmiştir: 1. Betimleyici görüşlerin not edilmesi: İçeriğe odaklanarak, metinde mesele edinilen “şeyleri” belirlemek. 2. Linguistik görüşlerin not edilmesi: Metindeki dilin, sessizlikler, konuşma tonlamaları, seçilen kelimeler gibi kendine özgü kullanımlarını aksettirmek. 3. Kavramsal görüşlerin not edilmesi: Veriler üzerinden sorular sormaya başlamak ve meseleye dair daha kavramsal bir anlayışa ve soyutlama seviyesine doğru ilerlemek
<u>Üçüncü Aşama:</u> <i>Temaları geliştirmeye</i> <i>Başlamak</i>	Bu aşamanın gayesi, metnin keşif amaçlı okumaları sırasında kaydedilen noktalardan yola çıkarak, metnin içine gizlenmiş olan ayırık parçaları bir araya getirebilmektir. Metnin içindeki özlü sözlerden ve simgesel kelimelerden yola çıkarak, bağlamsal anlamı yakalayıp yansıtabilecek ilk temalar oluşturulmuştur.
<u>Dördüncü Aşama:</u> <i>Metin içinde ortaya çıkan</i> <i>Temalar arasındaki</i> <i>Bağlantıları aramak</i> <i>Alt temaların</i> <i>Şekillenmesi</i>	Bu aşamanın gayesi, analizin iskeletini oluşturmaktadır. Bunun için, önceki aşamada ortaya çıkan ilk temalar arasındaki ortaklıklar belirlenmiş ve kavramsal soyutlamalar aracılığıyla (<i>abstraction</i>), benzer temalar bir araya getirilmiştir. Bu bulgular alt sınıflamalar, anahtar kelimeler ile desteklenmiştir. Bu temaların önemini gösterebilmek için sıklıkları ve işlevleri işaretlenmiştir. Bu aşama, ortaya çıkan temaların, ilişkili olan bir dizi alt temaya dönüştürülmesiyle sonuçlanmıştır.
<u>Beşinci Aşama:</u> <i>Aynı katılımcının</i> <i>İkinci Mülakatının</i> <i>Yazı dökümüne geçmek</i>	Bir katılımcının ilk mülakatının analizindeki ilk dört aşama tamamlandıktan sonra, aynı katılımcının ikinci mülakatının yazı dökümünün analizine başlanmıştır. Bu analiz sırasında da yukarıdaki belirtilen 4 aşamadan geçilmiştir. Böylece her mülakat kendi içinde değerlendirilerek yeni temaların gelişmesi mümkün olabilmektedir.

<u>Altıncı Aşama:</u> <i>İki zaman noktasında Tekrarlayan kalıpları Aramak</i>	Bu aşamanın gayesi her bir katılımcının kendisine özgü sürecine dair detaylı bir kavramsal soyutlama yapabilmektir. Bunun için, ilk beş aşama sonrasında ortaya çıkan temalar arasında tekrarlayan kalıplar saptanmıştır.
<i>Zaman aralığındaki dönüşümlere işaret eden temaların şekillenmesi</i>	Böylece, aynı katılımcının Kil Alanı Terapisi ile ilk karşılaşması ve on ikinci seansı arasında birbiri ile bağlantılı olan alt temalar, üst temalar altında sıralanmıştır.
<u>Yedinci Aşama:</u> <i>Bir sonraki katılımcıdan Toplanan verilere Geçmek</i>	Diğer katılımcıların yazı dökümleri de ilk altı aşamadan geçerek analiz edilmiştir. Her katılımcının deneyiminin kendine özgü bağlamı içinde değerlendirilmesi ile yeni temalar ortaya çıkabilmiştir.
<u>Sekizinci Aşama:</u> <i>Katılımcılar arasında Tekrarlayan kalıpları Aramak</i>	Bu aşamanın gayesi, katılımcıların Kil Alanı'ndaki sözel ve dokunsal deneyimlerinin çok yönlü karşılaştırmalarını yaparak, kavramsal soyutlamaları hem idiyografik hem de boylamsal açıdan zenginleştirebilmektir. Bu aşamada katılımcılar arası tekrarlayan kalıplar incelenirken, her katılımcının veri analizinin 7. aşamasında ortaya çıkan temalar katılımcılar arasında karşılaştırılmıştır.
<i>Alt ve üst temaların Yeniden adlandırılması</i>	Bu karşılaştırmalar sonrasında, temalar tekrar değerlendirilerek, verilerin en az yarısında tekrarlanmadığı saptanan alt temalar analizin bu aşamasında dışlanmıştır. Diğer alt temalar ise bir araya getirilerek, aralarındaki bağlantılara göre sıralanmış ve yeni üst temaların altında sınıflanmıştır. Böylece bu üst temalar içindeki farklılıklar ve kesişmeler ortaya konabilmiştir.

Aynı katılımcının ilk mülakatının analizleri tamamlandıktan sonra ikinci mülakatına geçilmiş burada aynı adımlar tekrarlanmıştır. İki metin arasında kurulan ilişkiler vasıtasıyla, o katılımcının kendine özgü sürecinin tümüne dair ilk temalar ortaya çıkmıştır. Bir katılımcının verilerinin analizinin tamamlanmasıyla diğer katılımcı için de aynı analiz işlemi gerçekleştirilmiştir. Her katılımcının kendi süreçlerine dair temalar belirlendikten sonra, bu temalar bir sonraki adımda katılımcılar arasında karşılaştırılarak ve üst ve alt temalara dönüştürülmüştür. Verilerin analiz aşamaları, yapılan işlemlerin detayları ile birlikte aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Bkz. Tablo 5.).

Yapılan analizi kağıt üstünde ancak çizgisel bir sıralama ile resmetmek mümkün olsaydı da, Smith ve diğerlerinin (2009) belirttiği gibi, uygulamalar yine hermeneutik döngü içinde gerçekleşmiştir. Söz gelimi, alıntılar tekrar metnin bütününe dönerek yeniden incelenmiş ya da analizin herhangi bir aşamasında, bağlamı tekrar değerlendirmek için önceki aşamalara geri dönmüş ya da bütün parçalara bölünerek tekrar bir araya getirilmiştir. Her metnin analizi sırasında çıkarılan ham tablolar daha sonra nihai tablolara dönüştürülmüştür. Aynı zamanda yorumlar ve bulgulara ilişkin kanıt özelliği taşıyan bu tablolarda, ortaya çıkan üst ve alt temaları, ilişkili olan kelimeler ve alıntılar ile birlikte sergileyebilmek mümkün olmuştur (Bkz. Ekler 3.).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

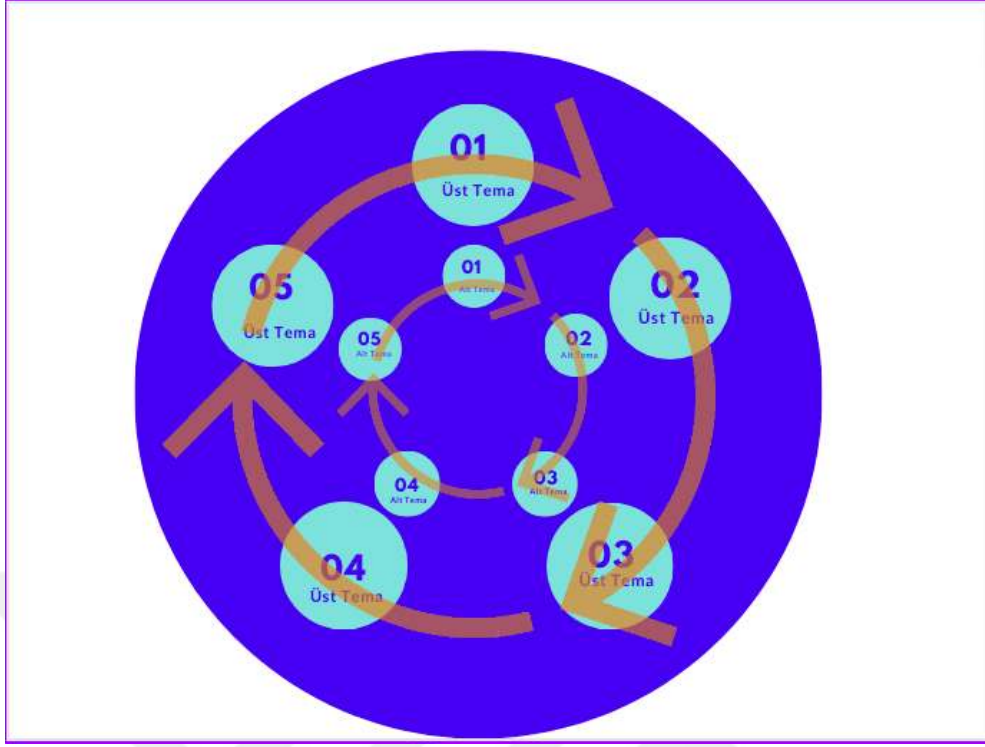
BULGULAR ve TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Verilerin boylamsal fenomenolojik analizi sırasında yapılan soyutlamalar neticesinde dokunsal ve sözel deneyimi bir araya getiren ve Kil Alanı Terapisi'nin ilk ve on ikinci seansları arasındaki değişim ve dönüşümlere işaret eden ve beş üst tema ortaya çıkmıştır: *düşünsel dünyadan tensel dünyanın keşfine doğru; ellerin olasılıklarının keşfinden sözün olasılıklarına doğru; kendi ve dünya ile ilişkide çatışmadan uyuma- parçalardan bütüne doğru; Kil Alanı'ndaki intersübjektif ilişkide konumlanmanın ve yönelimin değişimi; tıbbi olarak açıklanamayanın özgün olarak açıklanabilmesi.*

Birbiriyle ilişkili olan bu 5 üst tema, yine kendi içinde ilişkili olan ve döngüsel bir süreci temsil eden alt temalardan oluşmaktadır. Her katılımcı için bu süreç ortak bir şekilde işlemekle birlikte, nasıl yaşandığı ile ilgili kişiye özgü farklılıklar, katılımcılardan alıntılarla birlikte, metin içinde ve eklerdeki tablolarda detaylı bir şekilde gösterilmiştir (Bkz. Ekler. 3.).

Temalar ile ilgili bir diğer önemli husus ise, kapsadığı zamanın *hermeneutik* döngüsüdür. Yani, veriler retrospektif ve iki zaman noktasında toplanmasına rağmen, katılımcıların çok yönlü bir zaman içinde gidip gelerek yaptığı betimlemeler, geniş bir boylamsal yorumlamaya da olanak tanımıştır. Dolayısıyla, üst ve alt temalar, sadece ilk ve on ikinci seansın kendi içindeki değişimleri ya da birbiriyle karşılaştırmalarını değil; aynı zamanda arada gerçekleşen diğer seansların da kendi içindeki ve seanstan seansa değişimlerini ve hatta Kil Alanı Terapisi öncesindeki yaşantıyı da içine katan dinamik bir sürecin rotasını resmetmektedir. Bu nedenle, metin içinde çizgisel bir sıralamada verilen temaları, aslında bütünün içindeki karşılıklı bir hareket olarak okumakta fayda vardır. Üst ve alt temaların oluşturduğu ilişkisel evren, aşağıdaki şekilde temsil edilmiştir (Bkz. Şekil 2.).



Şekil 2. Üst Temalar ve Alt Temaların Oluşturduğu İlişkisel Evren

Her üst tema, bütün sürecin 5 yönüne odaklanmaktadır. Dolayısıyla, üst temaların her biri sürecin seyrettiği yönün ne olduğunu, alt temalar ise o sürecin aşamalarını ve metin içinde tekrarlayan kalıpları göstermektedir. Süreci gösteren beş üst tema ve sürece dair aşamalara işaret eden alt temalar şöyledir:

- *Düşünsel Dünyadan Tensel Dünyanın Keşfine Doğru:*
 1. Akıl- sezgi çatışması ve düşüncelerin hisler üzerindeki baskısı
 2. Dokunsal ilişkide derinleşme ve kendi kendine bulan eller
 3. Sözün dolaylı ve bilişsel nitelikleri ile dokunmanın doğrudan hareket içinde olmaklığı arasındaki farkın belirginleşmesi
 4. Nasıl görüldüğü ile ne olduğu arasındaki farkın belirginleşmesi
 5. Zihinde canlandırma ile dokunsal ilişkinin canlılığı arasındaki farkın belirginleşmesi

- *Ellerin Olasılıklarının Keşfinden Sözün Olasılıklarına Doğru:*

1. Kil Alanı ile ilk dokunsal karşılaşma
2. Söze gelmeyen ele gelmesi
3. Bozamayan ellerden, serbest kalan- yıkıp yaratabilen ellere
4. Dokunmanın derinliğine karşı sözün yetersizliği ve yüzeyselliği
5. Ellerden çağrışımlara ve çağrışımlardan duygulara doğru sözsellik
6. Fantezi, Çağrışım ve anıların zenginleşmesi- anlam değiştirmesi
7. Sözün özgürleşmesi ve söze gelen-gelmeyen arasındaki farkın belirginleşmesi
8. Genel ifadelerin yetersizliği karşısında özgün ve açımlayıcı bir dilin yaratımı

- *Kendi ve Dünya ile İlişkide Çatışmadan Uyuma- Parçalardan Bütüne Doğru:*

1. İç ve dış
2. Dokunmanın içselliği karşısında sözün dışsallığı
3. Dokunsal ilişkide savaştan uyuma
4. Parça parça malzemelerden bütün bir Kil Alanı'na
5. Sağ sol elin birliğine- kendi içinde bütünlüğe
6. Malzemelerin algısal değişimi- belirsizliğin anlam değişimi
7. Tek yönlü dokunsal ilişkiden döngüsel bir karşılaşmaya
8. Söz ve dokunma arasındaki farkların bütünleyici döngüsü

- *Kıl Alanı'ndaki İntersübjektif İlişkide Konumlanmanın ve Yönelimin Değişimi:*

1. Ötekine dokunmadan kendini bulmaya
2. Mecbur olandan özgür olana- maruz kalandan seçim yapana
3. Değişebilen sınırlar- kendine ait olan ve olmayanı ayırma
4. Yorumlanan konumundan yorumlayan konumuna geçme
5. Kendi sözünü sahiplenme

- *Tıbbi Olarak Açıklanamayanın Özgün Olarak Açıklanabilmesi:*

1. Dokunsal ilişkide bedenden kopma- bedene geri gelme
2. Dokunsal ilişkide bedensel belirtilerin varlığı ve yokluğu
3. Belirtilere özgü daha zengin ve derin bir anlam dünyası kurmaya başlama
4. Bedensel ve bedenselleştirme - dokunsal ilişkide bedenleşme
5. Belirtilerin azalması ve bedensel tutumun değişimi

Her üst temanın, alt temalarının nasıl bir yönde ilerlediği, tablolarındaki oklarla gösterilmiştir:

↓- Sürecin diğer aşamalarının başlangıç noktasına ve ilk mülakatta öne çıkan ortak kalıba işaret etmektedir.

↓↑- Katılımcıların ilk ve son seans içinde ve süreç içerisinde geçtikleri aşamaların tek yönlü değil döngüsel bir hareketi olduğuna işaret etmektedir.

Benzer bir şekilde alıntılarda ve metnin betimleyici kısımlarında “→” işareti kullanılmıştır. Bu işaret ise, katılımcıların yaşantısının nasıl bir değişim gösterdiğini ve iki mülakat arasındaki farklılıkları ortaya koymaktadır.

Bir diğer husus ise, bulgulardaki yorumlayıcı dil ile ilgilidir. BAFA'nın prensipleri göz önünde bulundurulmuş; dolayısıyla bu bölüm katılımcıların kendi anlatımlarını ve yorumlarını esas alarak, diğer bilgileri ise parantez içinde tutarak yapılan açıklamaları kapsamaktadır. Dolayısıyla buradaki yorumlamalarda, deneyimi klinik bir bilgiye dayandırmamaya, deneyimleyenin söylediklerine bağlı kalmaya ve

metnin dışına çıkmayaya özen gösterilmiştir. Bu bağlamda, kuramsal tanımlamalardan, teknik ve tanısal bir terminolojiden uzak durarak, olabildiğince nötral bir dil kullanmaya dikkat edilmiştir. Söz gelimi, metinde sıklıkla geçen “dokunsal” kelimesi yerine haptik- taktıl vb. terimlerini kullanmak, Kıl Alanı’ndaki bedenın tüm duyuşal- algısal hareketini yansıtabilirdi. Öte yandan bu seçim, deneyimi yine daha önceki bir terimin içine sıkıştırmaya neden olacak ve fenomenolojik tavrın ve hermeneutikın açımılama gayesine ters düşecekti. Sonuç olarak, buradaki çift yönlü hermeneutik, temaların adları ve metin içindeki betimlemeler, katılımcıların anlatımları, kullandıkları sözcükler ya da fenomenolojik felsefenin kavramları ile araştırmacının kendi yorumlayıcı dili arasındaki buluşmadan ortaya çıkmıştır. Bulgulardaki bu ilk kavramsal yorumlamalar, tartışmalarda parantez içindekileri dışarı çıkarak yeniden yorumlanacaktır. Dolayısıyla, bulgulardaki dilin tematik ve metne odaklı olması, kuramın veya ön-kavramaların deneyimin önüne geçmediğini güvence altına alarak; sonraki aşamadaki yorumlarda artık kuram ve deneyim arasında açımılayıcı bir ilişki kurulmasına olanak tanımıştır.

4.1.1. Düşünsel Dünyadan Tensel Dünyanın Keşfine Doğru

İlk üst tema katılımcıların, “*kafanın içi*”nde olmak ile şu an ve buradaki tensel temasın içinde olmak arasındaki farkı giderek daha çok ayırmsamaya başladıkları süreç ile ilgilidir. Bu sürece dair, tüm katılımcılar için ortak olan alt temalar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Bkz. Tablo. 6.).

Tüm katılımcılar, beklentilerin, “*kurgu*”ların ve düşüncelerin baskısı altında kendinden uzaklaşmış olduklarını, ne kadar isteseler de sürekli doğrular ve yanlışlar arasında gidip gelerek içinde kayboldukları “*düşünmeye dayalı*” “*hemen duruma çözüm bulmaya çalışan*” “*birşeyi iyi hale getirmeye çalışan ya da plan yapan*” “*eleştiren, yargılayan*” “*zihin*”den ve içine sıkışıp kaldıkları “*beyin*”den ya da “*bilinç*”ten, çıkmakta; bir anlamda kendi seslerini duymakta zorlandıklarının altını çizmektedirler.

**Tablo 6. Düşünsel Dünyadan Tensel Dünyanın Keşfine Doğru:
Alt temalar ve Katılımcılar**

Alt temalar	Katılımcılar				
	Zeynep	Meltem	Bihter	Hatice	Pelin
1. Akıl- sezgi çatışması ve düşüncelerin hisler üzerindeki baskısı ↓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Dokunsal ilişkide derinleşme ve kendi kendine bulan eller ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
3. Sözün dolaylı ve bilişsel nitelikleri ile dokunmanın doğrudan hareket içinde olmaklığı arasındaki farkın belirginleşmesi ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
4. Nasıl görüldüğü ile ne olduğu arasındaki farkın belirginleşmesi ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
5. Zihinde canlandırma ile dokunsal ilişkinin canlılığı arasındaki farkın belirginleşmesi	✓	✓	✓	✓	✓

Katılımcıların, insanlarla kurdukları ilişkide kendilerini ifade etmelerine engel olan korkuları neyse, özellikle terapi sürecinin başlarında Kıl Alanı ile kurdukları dokunsal ilişkideki hareketlerini engelleyen korkuların da o olduğu açık bir şekilde görülebilmektedir:

Türk dil kurumu gibi [...] Neden bu kadar yanlış söylemekten korkuyorum? sürekli kendimi düzeltiyorum, çok saçma. Yorucu yani.

İçten gelen bi hareket olmadı yani, beynim dedi bunu düzleştir. Ve düzleştirdim [...] bişey yapıyım, çok beynim [...]doğru yapmam lazım her şeyi [...] uğraştım. (Pelin).

Meltem ise, insanlarla kurduğu ilişkinin, düşüncelerin tekrar devreye girerek onu kendi sezgileri ve hislerinden uzaklaştırmasına sebep olduğunu ve bu nedenle iletişime geçmek istemediğini belirtmesine rağmen; sözsüz, dokunsal ve bedensel duyuların ön planda olacağını umduğu Kil Alanı ile ilişkide yine “*zihinsel bir mücadele*” içine girdiğini belirtmektedir:

Ne yapsam diye düşünüyorum ama kafanın içinde olan şeyde ben yok gibiyim [...] onu kapatamadım, kafamda hep şey vardı yani kille uğraşmak çok zor [...]kendimi aradan çekerek yapabilceğim bişey değildi. Yani kafamın bi tarafında o vardı.

Katılımcıların kendi hisleri, ihtiyaçları, arzuları ve duyuları ile arasına giren düşüncelerin baskısını ellerine, “*anlamli [...] bir şeyler yapmaya çalışma*” olarak yansıtmış ve ne yapacağını bilememenin karşısında yoğun bir kaygı yaşamışlardır:

Bugünkü seans biraz karışık ve zor geçti. Çünkü... ne istediğimi bulamadım. Belki düşünmeden ayrılamadığım için bulamadım ama belki gerçekten his olarak da bulamadım yani zorlandım. Naapmak istediğim konusunda, neye ihtiyacım olduğu konusunda” “Çünkü düşünüyosun, düşünüyosun, bişeyi, elinde bişey yok artık, hala bişey yok o kadar düşünceye rağmen ve hani... yorgun hissediyosun ama bişey de yapmadığın için üzgün hissediyosun [...] Yapma farklı, bi çalışma hareket farkı var. Ya aslında düşününce, o kadar aslında bi parçası diğilmişim gibiydim. Dokunuyodum ama hani... yani bi akış vardı ama... aktif faal bi akış diildi de. Bi o durgunluk, o kaotik... kaygı biraz. (Bihter)

Katılımcılar için düşünceleri kendilerinden bağımsız kötücül varlıklara benzemektedir. Zeynep, ilk seansa kendine zarar verme düşünceleri ve öfkesinin yoğunluğu ile geldiğini, düşünce ve duygularını bir düşman ittifakı kurmuşçasına tarif etmektedir. Seans sonunda beyninden yine bir üçüncü kişi gibi söz etmekteyse de en azından, düşünceleri, habis varlıklar olmaktan çıkıp, daha kontrolde, güvende ve rahatlamış hissettiren bir desteğe dönüşmüş gibidir:

Sanki intikam almaya çalışıyo gibi [...] Tam bi manik hal diyemem hani hücum ediyo. (Meltem)

Birine zarar, ya kendime ya da başkasına zarar verme e... duygularıyla geldim. Başım ağrıyordu aşırı fazla. Imm. Dediğim gibi, mantıklı düşünebilcek sakinlikte değildim. Imm.. ve aşırı sinirliydim yani çok çok sinirliydim [...] Çok daha iyiyim, daha iyi hissediyorum. Aa... Hala dalgalıyım ama biraz daha stabilim yani... Beyin olarak tamamen. Immm.. Yani en azından beynimle kalbim beraber beni aşağıya çekiyodu. Şimdi en azından beynim daha mantıklı düşünebiliyo.” “isteklerimi, hani intihardan şundan bundan bahsettim ya.. Biraz daha en azından beni koruyup kollayabiliyo. O kötü düşüncelere karşı. Ondan bahsediyorum. O mantıktan bahsediyorum. Aahh... Onun haricinde rahatlamış hissediyorum. (Zeynep)

Katılımcılar Kil Alanı’ndaki dokunsal ilişkide derinleştikçe, her seans içinde ve seanstan seansa düşünsel “yük”lerini bir kenara bırakıp, tensel dünya ile giderek daha fazla temasa geçtiklerini ifade etmişlerdir:

Hiç kile girmek gibi bişey yoktu aklımda aslında, şöyle şöyle takılıyodum ve bi anda elim gitti yani. O o da çok içgüdüsel gelişmiş bi andı yani öyle söylüyim. Hatta kendime şaşırdım yani. →

Seans başlarından ziyade seans sonlarına doğru daha fazla girdiğimi ve daha fazla hissettiğimi fark ediyorum. →

Biraz daha doğru yönlendiriyo oluyo [...] elin ritmini dinlediğimde daha şey sonuçlar ortaya çıkıyo. O da biraz daha hani derinleşmeyle alakalı yani. (Pelin)

“Ohaaaa! Dokunma duyumuzu kullanmıyomuşuz!” diyorum ya işte [...] Ben dokunma duyumu kullandığımın farkında değilim. Bişeye dokunduğumun [ellerini birbirine vurur göstermek için] farkında değilim. (Zeynep)

Böyle zorlanma olmadan yani kendiliğinden oluyo. Ama ben onu işte zamanı gelmeden zorlayarak yaptığımda benim için çok büyük bi yük oluyo bu. Hani kil bana onu kazandırdı biraz da [...] Onla bi savaşıyordum falan ama bugün mesela son bi kaç seanstır da öyle ellerim hani direkt buluyo ne yapması gerektiğini (Meltem)

Katılımcılar, hem şikayetçi oldukları hem de bırakmakta zorlandıkları; aşına oldukları amaca yönelik, belli bir zihinsel tasarımı takip eden “yapma” yerine dokunsal ilişkide “olma” yı deneyimleme imkanı bulabilmişlerdir:

Elimin ritmini, duygularımın ritmini, o rahatlığı aaa.. o da bi oyun gibi oluyo [...] Rahatlatıcıydı. O dokunuşlar [...] Önceki şeylerde gerginlik vardı [...]

Çok bi gerginlik. Ve dokunurken hedef koyuyodum “ha ben şimdi bunu dışarı atıcam evet ya da bu şeyi kili sağ köşeye koycam” ve onu böyle bi amaç şeklinde. “Ha şimdi napıyım ha tamam kili sağ köşeye koyuyum tamam o zaman ona göre çalış” hedefe yönelik. [...] O anda dur bakalım nolcak. Yani ben de bilmiyorum ne hissedeceğimi, napıcağımı eee.. bi hedef olmadan bir şey yapmadan aaa sadece kendi aaa hissettiğim o kilin sana verdiği hissi yakalama çabasıyla yapılan işte. Hayır, yaptın elini sıktın, yok onu beğenmedin, öbürünü yaptın tamam. Yani öyle bişey yok, hedef olmadan. Sadece duyguyu takip ederek. Dokunma ıı dokunsal hisleri takip ederek. Diğerinde hep böyle bi hedef koyuyumuşum. Fark ediyorum işte. Bunları ben “şuraya bırak, onları içeri al, onu oraya bi de tabanına bak, tamam!” (Hatice)

Böylece, katılımcılar, kaybolmuş hissettikleri bir “yapma” ya da “yapmak için yapma” ile tatmin oldukları “yapma” arasındaki farkı doğrudan hissederek ayırımsadıkları bu süre zarfında, kaygının, korkunun ve gerginliğin yerini, giderek daha fazla rahatlama, neşe ve güven almaya başlamıştır:

Elimden geldiği gibi diycem de, elimden çıktığı gibi diyeyim.. yapmaya çalıştım, çalışıyorum vee... Yani aslında ne istiyorum ne yapıcam diye bi gerilim olmadan, böyle bi kaygı olmadan... kurulan bi ilişki, elle kil arasındaki” “kilde de rahat olduğumu düşündüğüm ve elimi takip ederek yaptığımı düşündüğüm şeyler yaptım ve rahattı da, güvenliydi” “düşünmeden. Hani yorularak! bişey yaptığım zaman... O diğer yaptıklarımın daha iyi daha content hissettim [...] Düşünce olarak çok daha az düşünce vardı belki hiç yoktu. Hani belli bişey yapmaya çalışmıyodum [...] yorulduğum dinlenmeye ihtiyacım var ya da yorulduğum dinlenip geri dönücem ya da yorulduğum dinlendim geri döndüm ve tamam artık bu oldu. Hani kayıp hissederken yaptığım şeylerden çok daha farklıydı çok daha kısa sürdü ve çok daha kolaydı [...] Belli bi noktada yaptığın şeyden bağımsız olarak o yapmanın verdiği hissin bi tatmini var ve önemli olan o zaten sanırım [...] kille tanımaya başladığım şey. Hani yapabiliyorum, yapabilirim! (Bihter)

Görünen o ki, dokunsal ilişkide derinleştikçe ve katılımcılar, düşüncelerinin gözetiminden çıkıp, hedefe yönelik tutumlarının yerine ellerinin rehberliğinde şu an ve burada olan “akış”ı bulabilmeye başladıkça; sözsellik ve dokunsallık arasındaki benzerlikler ayrılmaya ve aralarındaki fark belirginleşmeye başlamıştır. Tensel dünya ile düşünsel dünyanın hangi temel noktalarda ayrıştığını, katılımcıların kendilerine özgü anlatımlarından alıntılarla ortaya koymak mümkündür.

-Sözün kendinden ya da orada olandan kaçış işlevi, değiştirilebilir, kontrol edilebilir, bir anlamda sansürlenebilir oluşu karşısında; bir nesnel dünya olarak Kil Alanı'nın değiştirilemez, kaçılmaz varlığı. Bu bağlamda, Meltem, ilk seanstaki zorlanmalarını şu şekilde betimlemektedir:

Konuyu değiştiremiyorum orda bi kil var [...] Konuşurken değiştirebiliyorum ama [...] orda bişey var çünkü. Ama kelime öyle değil [...] kildeki daha şey bi çarpışma var [...] konuyu değiştirince onu unutabiliyorum [söz] içe işliyodur ama [...] oraya tutunmuyorum” Ama kil var ve zor, yani zorlu bi şekilde var orda yani [...] kolaylaştırma etkisi çok daha düşük bence konuşma terapisine göre.

-Söze gelişin hatırlama, anlama gibi bilişsel özellikleri karşısında, ele gelişin sezgiselliği ve hislere odaklı oluşu; sözel ilişkinin soyutluğu karşısında, dokunsal ilişkinin somutluğu. İlk görüşmede Kil Alanı'ndaki kaçınılmaz “çarpışmanın” yarattığı kontrolsüzlük hâli, Meltem için aklında olanı artık “icra etme” ve “şekillendirebilme”nin verdiği tatmine dönüşmüş gibidir:

Hissini hatırladığım şeyin de ne olduğunu hatırlıyorum. [...] Biri sanki anlama, biri hayata geçirme, şekillendirme [...] konuşma terapisi bi eğitim sanki yani insanın böyle kendisiyle kendini anlamlandırabilmesi için bi eğitim gibi [kil alanı] o şeyi sanki icra etmek gibi. Yani yapmak artık.

Pelin, sözün önünde duran engeli “edebi kaygı” “mantık filtresi” gibi tamlamalarla betimlemelerken, Kil Alanı'ndaki dokunsal ilişkinin farkını şöyle anlatır:

Bi sözle bi tane bişey anlatabiliyosunuz. Bi hareketle on tane şeyi daha iyi anlatabilirsiniz.

Bihter ise, günlük hayatındaki düşünüp düşünüp bir türlü harekete geçemeyen tutumunu, Kil Alanı Terapisi sürecinin başlarında da benzer bir şekilde yaşarken; sözel ve dokunsal ilişki arasındaki ayrımı “düşünsel süreç” in yarattığı baskıya karşı “bilinçsiz olabilme”nin rahatlığı ile tanımlar:

Konuştuğun şey hangi örneği vererek hangi kelimelerle anlatçağan hani.. çok fazla düşünsel bi süreç dahil olmuş oluyo. Ne kadar bilinçsiz oluyo olsa da. Ama burda siz sorana kadar ben neyi nasıl hissettiğimi, nasıl düşündüğümü

hatırlamak zorunda değilim. [...] aktarabilmen için içinde onu doğru ya da yanlış bi şekilde kelimelere denk getirmen gerekiyo [...] Ama burda neye denk geldiğini bilmesen de.... Devam edebiliyosun ehehe

-Sözün dolaylılığı ya da bir şeyler ile ilgili; tensel dünyanın doğrudan oradaki hareketin içindeki ile ilgili oluşuna dair betimlemeler neticesinde; söz, “mesafe”, dokunma ise “kendine yaklaşma” ile nitelendirilebilir:

Olay anlatıyorum [...] şu oldu bu oldu, böyle oldu, şu şöyle oldu. (Pelin)

Katılımcılar hislerine ulaşmakta zaten zorlanırken, sözü uzun bir yoldan, aklın yollarından geçerek gitmek; dokunmayı ise hali hazırda yolun kendisi gibi tanımlamaktadırlar. Aynı zamanda söz ile vardıkları yerin, dokunsal karşılaşmanın gerçekliğinden halen çok uzak olduğu söylenebilir:

Sözeldenyse tamamen, konuşuyoruz, hani bedenim burda evet ama düşündüklerimi söylüyorum, hissettiklerimi değil. Yani düşündüklerimi söyleye söyleye hissettiklerimi bulmaya çalışıyorum. Direkt hissettiklerimi bulup, söylemem kil alanında oluyo. Yani ikisinin arasındaki fark bu, bence bu. Benzerlik olduğunu da düşünmüyorum bu arada. Yani ikisi bence birbirinden çok bağımsız. [...] bedenin akışına odaklanabilmek, bence. Çünkü şu an konuşuyorum, konuşuyorum, konuşuyorum ve çoğu güncel şeyler. Yaşadığım ve deneyimlediğim şeyler. [...] Yani demek istediğim aslında şu hani ben sizle konuşurken genel olarak günlük ne hissettiğim ya da ne hissettiğim aklıma gelebilir. (Zeynep)

Dokunmayla olan o hissetmeyle olan şeyleri konuşarak onu yapamazdım diye düşünüyorum [...] konuşma terapisinde anlatıyorum, şöyle oldu böyle oldu yani bişeyin üzerine anlatıyorum. Ama orda o anda! Ne hissettim şimdi, dokundum, ne hissettim? Bi anı geldi ne hissettim? Bu ne? Aa.. Orda kendimi de keşfediyorum. (Hatice)

Aynı zamanda, katılımcılar düşünsel dünyada kaybolmaya o kadar müsaittirler ki, sözün, “kendi içinde konuşma”larında kaybolmalarına benzer bir anlam taşıdığı görülmektedir. Bu nedenle, dokunma ile gerçekleşen terapinin daha “odaklı” ve kendilerine daha uygun olduğunu ifade etmişlerdir:

Konuşmada ben çok daha dağılabilirim gibi hissediyorum. Burda daha böyle odaklı gittiğimi hissediyorum. (Pelin)

Katılımcıların göze ve söze dair betimlemelerinde kullandıkları kelimeler arasındaki; aynı zamanda göz ve söz ile ilgili anlam kuruluşlarının süreç içindeki dönüşümü arasındaki benzerlik oldukça ilginçtir: kontrol, bilinç, düşünsel kalıplar, mesafe, dolaylılık; histen ya da süreçten ziyade forma ya da hedefe odaklı oluş; yargılar, doğru ve yanlış arasında gidiş gelişler. Bu ortaklaşa niteliklerle, görsel ve sözel olan düşünsel dünyada buluşarak, tensel dünyadan ayrışmaktadır:

Bazen konuşarak kendimi güvende hissettim [...] Gözüm kapalı bi şekilde şunu yapmaktan daha güvenli hissettim [...] Belki de bu zamana kadar yaptığının en fazlasını gözüm açık ve sizle konuşurken yaptım. →

Benim sözümden, zihnimden daha fazla güveniyorum ben açıkçası kilde yansıyan şeylere (Pelin)

Katılımcıların, Kil Alanı Terapisi'ndeki gözler açık ve kapalı deneyimleri vasıtasıyla, görme ve dokunma arasındaki ayrım giderek daha da netleşmeye başlamıştır. Bu, kendini ötekinin gözünden ve düşüncelerinin içinden geçerek görme ile; *görünme*ze dokunma ve kendine yaklaşma olarak, iki farklı *yönelimsellik* ile tanımlanabilir. Kil Alanı ile gözler kapalı temas, katılımcılara başlarda çok korkutucu gelmiş ve kaybolmuş gibi hissetmişlerdir. Dolayısıyla bu deneyim, katılımcıların kurtulmaya çalıştıkları düşünsel uğraşlarının aslında; duygularının, duyularının, arzularının vb. el değmemiş dünyasına temas etmenin yarattığı kontrolsüzlük ve dehşete karşı, sığındıkları bir liman olduğunu fark etmelerini sağlamış olabilir:

Gözlerimi kapatamadım zaten [kapattığımda] fazla derin bi yerlere gittim ve kayboldum [...] beni götürdüğü yer beni biraz korkuttu yani böyle hiç ordan çıkamayacağım, içinden hiç çıkamayacağım bir yer gibi hissettirdi [...] Altını görebildikçe biraz rahatlardım [...] “Napıcam şimdi kapatınca?” [...] Kapatıp ondan sonra baya paralize olduktan sonra açmıştım. (Meltem)

İlk başta korkunç geldi [...] Benim kontrolcü olmamdan sanırım bişyileri göremiyo olmam [...] beş duyu organımdan birinin, birisinin olmaması bile benim için korkutucu [...] Sonra ama alıştım. (Zeynep)

Katılımcılar, nasıl görünmeleri gerektiğinin, aslında kim olduklarını örtmesini; ne yapmaları gerektiğinin, aslında ne yapmak istedikleri bulmayı engellemesini ve esasen kim olduğunun görülmesinden ya da kendini görmekten

duydukları korku ve tedirginliği, kendilerine özgü meselelerle bağ kurarak betimlemişlerdir. Buna rağmen, Kil Alanı ile dokunsal ilişkide çok kısa sürede nasıl göründükleri ile ilgili tasaları bir kenara bırakıp ne olduklarına odaklanabilmeleri kendileri için de oldukça şaşırtıcıdır:

Gözüm açıkken biraz daha benim kontrolümde [...] Gözüm kapalıyken gerildiğim anlar da oldu [...] nasıl görünüyorum mesela falan böyle anlatabildim mi? hani insanda öyle bi şey de oluyo, karşısında biri olduğunda [...] maskeler çıktığında →

O gözlerin kapalı olması bence en önemli şey. Yani ben kimi insan atıyorum belki gözü açık da odaklanabilir de ben gözüm kapalı olunca içeri dönüyo benim şeyim dikkatim. (Pelin)

Hatice'nin, dokunsal ilişkinin başlarında hissettiği, “transa” geçerek kontrolü yitirme korkusu, insanlarla sözel ilişkide kontrolü yitirme ve dünyaya çizdiği imaj kaygısına benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla, daha ilk seanstan gözlerini kapatarak hislerine temas edebilmiş olmakla birlikte, anlama ya da bilmenin işlevini yitirdiği tensel dünyanın içine girdikçe, ne yaptığı ile ilgili ardı arkası kesilmeyen yargılayıcı seslerle meşgul olmuştur. Bu tutum, gözlerinin yokluğunu, düşünsel bir denetimle telafi etme olarak yorumlanabilir. İlk mülakatta Hatice için “oyun” bir utanç kaynağıyken, son mülakatta ise nihayet hisleriyle buluşabilmiş olmanın rahatlığını ve oyunun içine girebilmenin verdiği hazzı coşkun bir şekilde anlatır:

O nasıl bişey oldu işte anlamıyorum. Birden nasıl oldu nasıl oraya geçtim onu bilmiyorum [...] kilin böyle bi etkisi mi var yoksa öyle yok da ben mi abartttım? Ağlamak istiyodum da ağladım mı? [...] Bu ne saçma bi durum gibi kafamda şeyler var tabi. Yani hani bu süreci anlayamadım [...] davranışımı anlayamadım. Gerçekten ben miydim, değil miydim? [...] Birden bire bi ağlama hissi falan [...] “Bu nedir, bunun sonucunda nolcak, burda oynuyosun yani manyak mısın sen?” durumu. “Napıyosun sen hani burda” immm... “Bunun ne faydası var?” Yani o şeyde bi sorgulamalarım oldu.

[Söz] *“Sen bunları niye konuştun burda şimdi?” [...] Ama sonra dedim ki “Tamam neyse bi dahakine konuşmazsın” [...] “Birine bunu söylesen gülerler sana. Naptın cuma öğlenden sonra? Gittim kil şeyi yaptım, kille oynadım”*

[Göz] *Daha emniyetli bilmediğim bişey olduğu için gözlerim açıldı [...]daha hedefe yönelik [...] Bi imaj çiziyorum beni öyle görsünler [...] tanısınlar [...] senin orda bi kimliğin var [...] diğer şeylerle olma. İşte, düzgün ol! [...]*

Birden böyle geldi ama onu dedim frenliyebilirdim. Otokontrolümü hemen çalıştırabilirdim [...] kendime kızdım. Dedim “Naaptın, ne saçmaladın bu

neydi? Biri seni gorse böyle çok komik. Der ki napıyo bu kadın yani orda kilin şeyinde yatmış ağlıyo. Transa geçmiş, kendinden geçmiş” [...] Bunu biri gorse [...] “Bu kız kafayı yemiş herhalde. Napıyo burda” →

Gözler kapalı olmalı. Açık olunca çünkü çok şeye odaklanıyorum. Aa.. yaptığım şeye [...] “napıyorum, ha bunu naaptım, bunu niye böyle yaptım” gibi oluyo [...] Orda bilinç açık oluyo galiba gözler açık olunca [...] ister istemez, naptığınıza bakıyosunuz, yani o kilin napıyorum ben ne şekil veriyorum, [...] Öbüründe umursamıyosunuz yani sadece eller, duygular, anılar hissiyat var. yani ya da o kile dokunurken göz kapalı verdiği his var.

Bihter ise sosyal medyada gördükleri karşısında kendini ne kadar yetersiz hissettiğinden ve diğer insanların görünen yüzleri ve görünen işleri ile sürekli bir karşılaştırma içinde olduğundan; kendi hayatında aslında çok kolay eyleme geçebileceğini bildiği alanlarda dahi yorucu bir hareketsizlik içinde sıkışıp kaldığından söz etmektedir. Kil Alanı’ndaki dokunsal ilişki ise kendine *görünen* ile onun *kendi gerçekliği* arasındaki farkı deneyimlemesine olanak tanımış gibidir:

[nasıl görüldüğü] Çok kolay ele geçirebiliyo. Başkalarının bana nasıl görüldüğü de çok kolay ele geçirebiliyor. →

Estetik olarak, görsel olarak bi değeri yok, hissel olarak bi değeri var [...] bi beklenti yok, sadece kendin için ordasın ve sadece kendin varsın [...] özgürleştiriciliği var [...] o suyu şeffaf hissediyorum ben hep hani temiz haliyle koyuyumuşum gibi hissediyorum ama halbu ki elimi değdirdiğim anda o su kahverengi oluyo. Ve hatta işte orda gölet, havuz bişeyler yaptığım zaman hani gözümü açtığım zaman şaşıryodum. (Bihter)

Katılımcıların hislerine güvenleri geliştikçe, karanlığın içinde hissettikleri korku ve çaresizlik de güvene dönüşmüş, gözlerin verdiği kontrol hissi aksine kontrolsüzlük hissettirmeye başlamıştır. Diğer bir deyişle, *görünmeze* dokunurken daha özgür, kontrolde ve rahat bir şekilde kendileriyle ilişki kurmaya başladıklarını ifade etmişlerdir:

Kendi kendilerine bişeyler yapıyolar ve gözler açıkken olmaz gibi [...] gözler açık başlayım dedim. Ama yani böyle bi kaldım, napıcam şimdi diye. Bambaşka insanlar gibi ya hiç böyle gözlerim açıkken sanki ilk defa öyle kil varmış da napıcağımı bilmiyomuş gibi. Ama gözlerimi kapatınca pıt pıt pıt oluyo bişeyler” “gözler kapalı kesinlikle daha iyi. Gözler o kadar dominant ki gözler açıkken yapılan her şeyde bi yani görme etkisi oluyo mutlaka. (Meltem)

Gözüm açık dokunduğumda çünkü bu sefer zihnim daha çok açık oluyo [...] Gözüm açık olsa içime dönebileceğimi sanmıyorum [...] Beynimin kontrol etmesini istemiyorum. Gerçekten ne hissettiğimi ya da gerçekten neye ihtiyacım olduğunu bulmaya çalışma aşaması gözlerim kapalıyken gerçekleşiyordu sadece. Yani gözlerim açıkken, gördüğüme inanırım hissettiğime değil. O yüzden kapalı olması beni rahatlatıyor [...] Sadece orda sen ve sen olman [...] sürekli görüp bi onaylama durumu var [Ama] göremediğim için bunu hissetmem gerekiyor [...] kalbimi görebilir miyim? [...] Açık olsa bile sonuç olarak göremiyorum [...] Diğer duyulara da! yer açmış oluyosunuz. Hani dokunmak, dinlemek, duymak [...] beynin değil daha çok vücudun kontrolde olduğu birşeye yer veriyce bence. (Zeynep)

Dokunsal ilişkinin canlılığı ile zihinde canlandırmanın, yine somutluk ve soyutluk temelinden çeşitlenen nedenlerle ayrıştığı ve giderek daha belirgin hale geldiği ya da anlam değiştirdiği söylenebilir.

Bunlardan ilki, Kil Alanı'nın sunduğu *bir mekân içinde olmaklıktır*. Katılımcılar, her seans içinde ve seansın seansa, Kil Alanı malzemeleriyle kurdukları ilişkinin dinamizmi içinde, anılastıramadıkları zamanları dahi ellerinin içinde yaşayabildiklerinden söz etmektedirler. Hatta somut bir mekân içinde, o an ve oradakine bir hareket içinde temâs etme sırasında karşılaştıkları duysal- algısal ve duygusal devrimin gerçekliğine, imgeleme yoluyla ulaşmanın mümkün olmadığını belirtmektedirler. Bu bağlamda, imgeleme ile sözün benzer düşünsel özelliklere sahip olduğu söylenebilir:

Suya dokunmak, sanki içindeymişim gibi hissetmek. Sakinliği bana veren şey oydu [...] park alanının gerisi yani. O sanki ordaymışım ve imm... orda birşeyler yaratmaya çalışıyomuşum gibi hissettim. Yani çocukluğuma döndüm zaten yani o an. Imm.. ve o hissiyatı yıllardır yaşamıyorum yani” →

İşte bebekliğim [...] daha başka bir yerde böyle birşey deneyimleyebilir miyim? Hatırlamıyorum yani [...] huzurdan kaynaklı ‘bayılcam artık bu ne?’ demiştim hatırlıyorum. Çok güzeldi! Yani bulutların üstündeyim gibiydi [...] sırt üstünde bir şekilde denizin ortasında öyle dalgalarla birlikte sallanma [...] Öyle hissettirmişti bana [...] Gözlerimi açtığımda yani dünyayı algılamakta zorlanmıştım. [...] Benim bebekken parmak emdiğim o imge aklımda hiçbir zaman canlanmaz. [...] o ana sınıfının o sıcaklığını, annemin aynı şekilde o çatı altında olduğunu ya bana onu hissettiremezsiniz. Asla! Hani kil hissettirdi. Garip bi şekilde [...] Aklıma geleceğini düşünmüyorum ya da o sıcaklığı hissetçeğimi düşünmüyorum.” (Zeynep)

İkincisi ise, Kil Alanı'nın *mekânsallığının*, bir *zamansallık* da sunması yani *uzam* oluşturmaktır. Katılımcılar, bu alanda sadece o anıyı yaşamakla kalmayıp, ellerini taşın altına koyarak değiştirebildiklerini somut bir şekilde deneyimlemenin kendileri için arz ettiği önemi vurgulamışlardır. Malzemelerin “*canlı*” ve “*bilinci olan*” nesneler haline gelmeye başladığı bu süreci, Bihter, adeta geçmişe gidip, onu istediği gibi değiştirerek, ihtiyaçlarını ya da “*çocuksal mutluluğu*” doyurup; bugüne, hislerindeki yokluğu var etmiş olarak geri döndüğü bir zaman yolculuğu gibi tanımlar:

Şaşırtan bişey oldu [...] Çünkü eee.. direkt anılar çağırabileceğini ya da ... e.. bişeyler oturmuş gibi hissedebilceğimi öngöremezdim muhtemelen. Hani çok güçlü bişey olduğunu fark ettim. →

Hani sanki elimi geri tutuyomuş gibiydi. Canlı bişeymiş gibiydi. Böyle canlı bişeymiş gibiydi. Ama sonra kendini bana bıraktı gibi hissediyorum. [...] Yani ben ne istersem o kil [...] Yani ben ne istersem o ama ben ne istiyorum? Ama yani.... bunu bilmeden de bişeyler çıkarabiliyosun o hisle ilgili [...] neye tekabül ettiğini çözmeden de ihtiyacın olan hisse varmana yardımcı olabiliyo, aracı olabiliyo. “Çocukken hissettiğimi bile hatırlamadığım kadar çocuksal bi mutluluk hissettiğim”i söylemiştim. Ve bu alandan çıkıp düşününce biraz da üzücü bişey aslında ama. Öyle de hissedemiyorum. Çünkü öyle bi deneyimledim ki! Hani doydu. [...] Hem dokunuyorum hem hissediyorum aynı anda. Dokunmak öyle bişey! [...] Histen kaçınamayacak bi eylem!”

Üçüncüsü ise, katılımcıların hali hazırda, düşünsel kurgularda kaybolmaya oldukça müsait olmalarıdır. Pelin, dokunsal ilişkide “*yapma*”nın, kilin direnciyle karşılaşmanın, ihtiyaçlarını ve gelişimini somut bir şekilde görebilmenin, “*kafanın içindekileri ayıklama*”ya da yardımcı olduğunu belirtmektedir:

Hakkaten hakkaten de yani o şeyi hissettim yani [...] yaptığımda hissettim [...] bunların içersinde hani benim böyle kafam biraz dağınık ya [...] o anlamda ayıklamamı çok sağladı kil [...] kille oynarken olay bazında bişey düşünmedim [...] Kille birlikte ilerlediğimi, her seans ilerlediğimi görüyorum. Kendim için bişey yaptığımı görüyorum. Ee... işte mesela ihtiyaçlarım ne onu fark ediyorum, yok işte kil katı, şöyle olsun böyle olsun falan, ya da mesela u.. su temiz olsun.

Dördüncüsü ise, Kil Alanı'nın hem kendi kendileği hem de bir *ilişki içinde olmaklığı* kapsamasıdır. Dokunsal ilişki ile zihinde canlandırma arasındaki “*çaba*” farkını Meltem başka bir yönüyle tarif etmiştir. Bu bağlamda, Meltem'in “*kafa içi*”

taamlamasını da iki ayrı anlamda kullandığı gör÷lmektedir. İlki, diğler katılımcılara benzer bir şekilde kontrolsüz hissettiğı ve kurtulmak istediğı düşünce dünyasıdır. İkinci anlamına geçmeden önce, Meltem'in sözel terapi yerine Kil Alanı Terapisi'ne başlamak istemesinin nedenini, yakın zamanda yaşadığı kayıp ile açıkladığını belirtmekte fayda vardır. Meltem için düşünce ve sezgi çatışması, babasının kaybı öncesi ve sonrası ben olmak üzere, ikiye bölünmüş ve öncesine geri dönmekten korktuğı bir benlik tarifine de gönderme yapmaktadır. Bu yeni, sezgisel ben'in "kafa içi" ise, kontrolsüz hissettiğı ilişkisel dünyadan geri çekilerek, onun yerine koyduğu ve kendi kontrolünde olan imgesel dünyanın rahatlığıdır. Bu bağlamda, Kil Alanı'nda "somutlaştırma", ilk başlarda kontrolsüz, çaresiz ve kayıp hissetmesine neden olmuşsa da, süreç içinde "hakimiyet ve şekillendirme kudreti" anlamına dönüşmüştür:

Somutlaştırmak iyi gelmedi [...]içerde herşey daha hareketli çünkü. Daha çabuk ve çabasız gibi [...] Dışarda öyle değil hele kilde hiç öle değil yani onu yapmak için bi çaba harcamak [...] görüntüler kafamın içinde olduğunda hızla ilerliyorlar ve bi yere gidebiliyorum [...] bi yerde kaybolduğumda içerden bişey beni dışarı çıkartıyo [...] karanlık bi yerse bile orda durabiliyorum [...] çıkmam gerektiğinde çıkabiliyorum. Ama somutlaştırdınca böyle olmadı [...] çünkü kil katı bişey. Yani kile kafamın içindekiler kadar hızlı şekil veremiyorum" →

Kille böyle zorlu bişeyler yaptıktan sonra [...] oraya su döküp oynuyorum işte kayıyo elim [kilin] elimi doldurması hissi yine bi hakimiyet gibi. Yani ellerimle bişey yapıyorum. Bişey şekillendiriyorum. Ben bişeye dahil olma ve onu şekillendirebilme kudreti gibi [...] hem bi zorluk hem de şekillendirdiğimde gurur duyabilceğim bişey yaptım zorluğu hem de yapabileceğim bi formdaydı"

Katılımcıların deneyimlerinden ortaya çıkan beş üst temanın birbiri ile döngüsel bir ilişki içinde olduğunu tekrar hatırlayarak, bir sonraki üst temaya geçmeden önce, ilk tema belki de şöyle özetlenebilir:

Sadece birer soyut kavramdan ibaret olan "sezgi- düşünce", "istek", "his", "arzu", "bilinç- bilinçdışı" gibi kelimelerin ete kemiğe bürünmesiyle, aralarındaki farkın ve birbiriyle olan ilişkilerinin ne olduğunu daha kapsamlı bir şekilde açığa çıkmasını sağlayan süreç.

4.1.2. Ellerin Olasılıklarının Keşfinden Sözün Olasılıklarına Doğru

İkinci üst tema katılımcıların ellerinin, hakim olan psikolojik dünyalarından çıkmayı araştırdığı süreci ve bu sırada söze dökülmeyenin, kişiye özgü ve biricik söze kavuşma yolculuğu ile ilgilidir. Bu üst temanın, tüm katılımcılar için ortak olan alt temalar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Bkz. Tablo. 7.).

**Tablo 7. Ellerin Olasılıklarının Keşfinden Sözün Olasılıklarına Doğru:
Alt Temalar ve Katılımcılar**

Alt temalar	Katılımcılar				
	Zeynep	Meltem	Bihter	Hatice	Pelin
1. Kıl Alanı ile ilk dokunsal karşılaşma ↓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Söze gelmeyen ele gelmesi ↓	✓	✓	✓	✓	✓
3. Bozamayan ellerden serbest kalan- yaratabilen ellere yıkıp ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
4. Dokunmanın derinliğine karşı sözün yetersizliği ve yüzeyselliği ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
5. Ellerden çağrışımlara ve çağrışımlardan duygulara doğru sözsellik ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
6. Fantezi, Çağrışım ve anıların zenginleşmesi- anlam değiştirmesi ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
7. Sözün özgürleşmesi ve söze gelen- gelmeyen arasındaki farkın belirginleşmesi ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
8. Genel ifadelerin yetersizliği karşısında özgün ve açıcı bir dilin yaratımı	✓	✓	✓	✓	✓

Tüm katılımcılar Kil Alanı'ndaki ilk dokunsal karşılaşmada yabancılık hissetmişler ve bozmakta zorlanmış ya da tekrar pürüssüz hale getirmeye çalışmışlardır. Bir yandan da, ilk seansın başından sonuna doğru, malzemelerin birbirinden farklı duyuşal- algısal özellikleriyle yeni olasılıkların ilk kıpırdanmaları karşısında hissettikleri şaşkınlığı da dile getirmişlerdir:

Hani çok yabancı bişey olduğu için atıyorum amacımız kille oynamak, peri bacası yapmak değil yani her şey yabancı hani yavaş yavaş bence ben de kendimi daha iyi okumaya gözlemlemeye başlarım diye düşünüyorum.

Burda da yani bence yine bi kaos var. İşte bi tane sosis, bi tane sarmal bir top burda ama dursun yani. Mesela şu şurda durucak bozmıycam, bu burda dursun bozmıycam [...] Canım bunu yapmak istedi tam sonra da ben bunu pürüssüz yapıcım.

Üstünde şekil çizim falan gibi takılıyodum [...] kille ilk bütünleştiğim an [...] İlk anda da böyle bişeyin çıkması ve üstüne tekrar edilip böyle bilmiyorum ben etkilendim yani. (Pelin)

Düzeltmeye çalıştığımı hatırlıyorum [...] sürtme yani genel olarak. Düzeltmeye çalışma [...] neyin nerde olduğunu anlamak için dokunmaya çalıştım.

Kile dokunmak aşşırı garip bi hissiyattı. Sonrasında alıştım [...] kuvvet uyguladıkça bana kuvvet uygulayan bişey vardı. E... su öyle diğildi suya dokunmak öyle hissettirmiyö. Immm.. suya siz kuvvet uyguladığınızda, çünkü, siz ileri gidiyorsunuz. Ama siz kile dokunduğunuzda öyle bi hissiyat yok. Yani.. Şekil verebiliyorsunuz evet ama içinde aşşırı fazla güç istiyö. (Zeynep)

Kendileri için dümdüz, pürssüz bir şekilde hazırlanmış olan Kil Alanı'nı bozarken, tüm katılımcıların biricik deneyimi, suçluluk, çaresizlik ve kaygı duygularının ortaklığında buluşmaktadır. Katılımcılar, mülakatlar sırasında Kil Alanı'daki ilk tepkilerini, kendilerine özgü meseleleriyle bağlantılı bir şekilde tarif etmişlerdir. Bu nedenle, hakim olan duyguların ya da özgün hikayelerin, ellerde kendini gösterdiği söylenebilir.

Pelin, yanlış yapma korkusuyla bozamayan ellerini, kaybetmekten korkuğu ötekiler (anne- baba- sevgili) ve bîhaber olduğu kendi arzuları ile ötekinin (varsaydıkları) beklentileri arasındaki savruluşlarıyla; sürekli olarak yaşadığı “silsile” “ikilem” ve “kaos” ile tarif etmiştir:

Yanlış yapıyosam kalıyo tıkanıyo orda [...] Annem, babamı kaybetsem, mahvolurum biterim.

Zeynep ise Kil Alanı'na ilk geldiğindeki kendine ya da ötekine zarar verme isteği ve agresyondan rahatlamaya geçerken hissettiği üzüntü ve “boşluğu”, kendisi için zorluklar ve güçlü olmak dışındaki bir hayatın olasılıksızlıklarıyla bağdaştırır:

Sanki kil öyle kalcakmış gibi, öyle sert kalcakmış gibi düşünüyodum [...] zor yoldan başka çözüm yokmuş gibi... ummm.. benim hayatım tabi. Beni. Her zaman zor olanı seçtiğim için kolay yolları ya da diğer yolları düşünemiyorum sanırım. Aklıma gelmiyo. Hatta aklıma gelmiyo değil öyle bi yol yokmuş gibi! Sanki. Ya da seçersem o zor olandan daha kötü olcakmış gibi [...] o agresiflikten sakinliğe geçtim [...] sadece üzgündüm ya dediğim gibi boş ve üzgün.

Meltem, Kil Alanı'nda bozma arzusu ile olanı koruma ihtiyacı; bozmadığı noktada da hareket ve ilerleme ihtiyacını tamamlayamama arasındaki gerilim ve “yerinden kıpırdatamıycakmış gibi- fazla” gelen malzemeler karşında hissettiği çaresizlikle “kilitlenen” ve “paralize olan” ellerini; yaşadığı kayıpla hayatına daha da hakim olan “muhafaza etme” zorlantısı ile yoluna devam etme arasındaki çekişme; yaşamın içine girdiği taktirde altından kalkamama ve gelecek uğruna bugünü kaybetme korkusu ile ilişkilendirmiştir:

Kile dokunmaya alışamadım [...] herşeyi korumaya çalışıyorum [...]genel hayatımın özeti galiba [...] muhafaza etmek [...] Hayatın kendisi bundan sonra napıcağım da bunun içinde [...] bunu yaptım ve yaptığım şeyle napıcam onu hani bi yandan çok iyi korumalıyım [...] korudum bu sefer hareket edemiycem [...] kilitlenip durdum orda. Yani ne bırakabildim ne onunla mücadele edebildim [...] Zaten ne yapsam olmuyo dedikten sonra kesiliyo bütün bağlantım [...] hepsini nasıl bişekle sokucam diye gerildim.

Bihter ilk seansının tutunma ile ilgili olduğunu, kendi sözleriyle açık bir şekilde belirtmiştir. Öyle ki, kelimenin “tutunma, tutuşma, tutunamama” gibi çekimleri mülakatın yazı dökümünde en sık tekrarlayan kalıptır. Bihter, ellerinin kaygılı arayışını ; “koparma” ve “ayırma”nın yarattığı korkuyla, “bişeyleri toparlama” “düzeltme” çabasını; ilk seansın sonunda biraz da olsa güvenle

tutunabileceği bir yer bulmanın tanıdık olmayan hissini; kendi hayatında tutunmanın yokluğu ya da “*elinden kayıp giden*” tutunma deneyimlerinin hüznüyle örerak betimlemiştir:

Yüzeyini biraz pürüssüzleştirmeye çalıştım [ama] yüzeyinde diğer yönlerden pürüssüzlükler vardı o da kontrolsüzlüğü hatırlattı. [kil] nemliyken kayıp gidiyo ve tutunamıyorum. Tutunamıyorum ! [...] tutunamadan kayıp gidiyo!” [...] aynı şeyi başkasına yaşatıyomuş gibi hissetmişim [...]Kili olduğu yerden ayırmakta ne kadar zorlandığım aklımda kaldı. Sanki olduğu yerden ve çevresinden koparmaya çalışıyormuşum gibi.

Geri tutuyo olması çok huzur vericiydi ve güven vericiydi.

Hatice, dokunsal ilişkiyi bir maddenin etkisi altındaki “*trans*” halinin kontrolsüzlüğüne benzetmiş ve bu vesileyle aslında neyi sürekli kontrol altında tutmaya çalıştığı biraz daha açığa çıkabilmiştir. Bu bağlamda, temas etmekten korktuğu psikolojik alanın merkezinde, yıllardır yasını tutmadan bir yere kilitlediği, hatta eksikliğini görülmemesi ya da eksikliğini hissetmemek için yakın çevresine bile söylemediği, hikayesinin dışında bırakmaya çalıştığı anne ve baba kaybı ve “*özlem*” bulunmaktadır. Hissetmemek için kendi hayatında nasıl sadece çalışmakla var oluyorsa, parmakları da ilk seansta hissiz bir şekilde “*amele*” gibi çalışmıştır:

O yüzden trans, bi madde mi aldım, dedim. Hani ben de ne olduğunu anlamadım gerçekten. Biraz.... Şaşkınlık da var [...] stabil dönemde olduğumu düşünüyodum[...] ağlamalarımın bittiğini de söylüyodum. um... Ama yine bu alevlendi şimdi yine [...] tedirgin edici [...] bu hiç bitmiyecek onu düşünüyorum. Ve bu şeyden hiç kurtulamıycam. Hep bi eksik dedim ya bi eksiklikle böyle bu hep olacak yani bu hep. Babam geri gelmiyeceğine göre.

Parmaklarımın çalışması hoşuma gitti aaa duygusuz ama parmaklar olsun [...] onlar amele çalışıyolar sadece.

İlk seanstan itibaren katılımcılar, söze gelmeyen ele gelmeye başladığını, bedensel göndermeler ve el analogileri kullanarak veya Kil Alanı’ndaki yaratımları üzerinden tarif etmeye çalışmışlardır. Pelin, tanımlayamadığı şeye ilk seansta “*kulunç*” adını verirken, dokunsal ilişkideki duyusal- algısal döngü vasıtasıyla duygularını ayırımsama sürecini şu şekilde anlatır:

Hissettiğim yani atıyorum şimdi mesela onu da düşünemiyorum yani işte ne hissettiğimi bilmiyorum şu an. Ama mesela bunu yaptığımda bişi hissettim

yani içimde. [...] işte o içimdeki o tık yani. [...] “Bu ne ?!” dedim. “Kulunç ne ne ne?” [...] Benim yıllaaaaardır yani böyle bi bişiy var yani. Atıyorum böyle herşey yolunda giderken yani bi problemim yokken hani o bi kulunç gibi işte benim artık beynimde bi yerde bişiy var [...] ilk şöyle [bastırma hareketi] başladım ya ondan sonra bu iyice böyle sertleşti [...] o acıyan şey... adlandıramadığım yani soru işareti o... kulunç gibi bişey yani hani acıtıyor ama hani rahatlatıyor da. →

Bi seansımızda, 3 seans, 3-4 seans önceydi yanlış hatırlamıyosam. Hani bi iyi geliyo dedik, sonra yoo iyi gelmiyo dedik. Ya da işte bu korku mu dedim, sonra hayır başka bişiy oldu [...] o çok önemli bi farkındalığı benim için.

Katılımcılar, ellerinin özgürleşme hikayesini, bozamayan ellerinin nasıl her seans içinde ve seanstan seansa hiç tahmin etmedikleri olasılıkları bulan ellere dönüştüğünü; yıkma ve yaratma cesaretini heyecanla anlatmışlardır. Bu süre zarfında, başlarda kımıldatılamaz gibi gelen Kil Alanı’nı evirip çevirip, kaldırmış, yerini değiştirmiş, içini dışına çıkarmışlar; kili yoğurup, parçalayıp, suyla yumuşatıp, ayırıp, bir araya getirip, yumruklamışlar, kazımışlar, delmişler vb. kısaca her defasında yeni keşfedebilmişlerdir:

Suyla olan bağım mesela seansları düşündüğümüzde azaldı hep. Eee... ha bu şeye yaradı kille olan bağım biraz güçlendi [...] o da buna hazırlıkmiş [...] önceki seanslarda hep böyle birleştirme [...] diğer parmakları kullandığımda onu yapan ben değilmişim gibi geliyordu [...] o bi ara geçiş gibi bişeydi. Ondan sonra asıl başparmaklarımla böyle ittirip kuvvet uygulamaya başladığımda o zaman gerçekten kille bişeyler yapabildiğimi ve yapabilceğimi gördüm. [...] dolduruyo elimin içini, biraz mıncıkladım [...] Bütün o işte fiziksel var olan şeyleri parçalama [...] yanlarını çevirdim, atını üstüne getirdim. [...] koparmak için birleştirdim. [...] koparabilceğim ve ayırabilceğim bişey olsun istemişim galiba [...] abandım.

Yıktım ve kendime Fantastik Evren yarattım!

Yumrukladım. Onu ilk defa yapıyodum. O çok iyi geldi, zaten niye daha önce yapmamışım ben bunu diye düşündüm. o da böyle hani çok net stress atma şeyi. İşte içinde var olan şey belki öfkeyi ve oraya boşaltma hali gibi. (Meltem)

Mülakatlar sırasında tüm katılımcılar, Kil Alanı malzemelerinin, katılımcıların her hareketine yanıt verebilecek kadar dayanıklı olan, bir o kadar da istedikleri gibi değiştirmelerine izin veren özelliklerinin, derinlerde saklanan istek ve arzularının güvenli bir şekilde yüzeye çıkmasına olanak verdiğini vurgulamışlardır.

Ellerin serbest kalması ve duyguların serbest kalması arasındaki döngüde, eller kili yoğunurken adeta duyguları da yoğunmuştur.

Bihter, ilk seanstaki “*tutunma*” arayışını tatmin ettikten sonra, süreç içinde hiç farkında olmadığı öfkesini, ellerinde nasıl hissettiğini, “*bazen öfke hissine benzer bi hani ateşli bişey geldiği oldu [...] biraz daha sık, daha sert hareketler*” cümleleriyle anlatır. Koparma, ayırma ile ilgili korkularından ve suçluluk duygusundan özgürleşmesini sağlayanın ise kilin “*hatırlayacak kadar zarar görmeyen*” ve “*tekrar aynı formu alabilen*” yapısı olduğunu tarif eder. Buradan aslında annesine yoğun bir zarar verme arzusu olduğunu ve bu arzunun zarar vermek ile aynı anlama gelmediğini; Kil Alanı’nda hayata geçirmenin sadece bunları fark etmesini değil, aynı zamanda bu duyguyu hiç beklemediği kadar kolay aşmasını sağladığını da belirtir:

Ama! O kadar kolay dağılıyo ki o öfke, hani kızgın olduğumu unutuyorum. Dağılıp gidiyo kilin içinde sanki [...] kendiliğinden doğal bi şekilde akıp gitti ki hani... Tamam o zaman! Kızgındım artık diğildim! [...]Artık başka şeylere devam edebilirim, neyse gelecek olan şeylere [...] anneme zarar veremediğim, ebeveynime zarar veremediğim gibi, kile de zarar veremiyorum hani ben onu koparsam almsam ayırsam bile tekrar bir araya getirebiliyorum [kil] Hatırlıyacak kadar zarar görmüyo. Tekrar aynı formu alabiliyo. Başka form alabiliyo, hani killiğinden hiçbirşey kaybetmiyo. Ve o duyguyu o kadar kolay aşıldı ki şimdi düşündükçe şaşırtıcı aslında [...] artık hani çok kolay ayırıyorum. Hiç bi rahatsızlık hissetmeden e... sadece içimden geldi. Ve yaptım yani bak yaptım yani, istersem geri koyarım, yapıştırım suyla.

Katılımcılar, Kil Alanı’ndaki dokunsal ilişki sırasında hissettiklerini söze dökerken yaşadıkları zorluklardan ve daha önceki sözel terapi deneyimleri ile karşılaştırmalarından yola çıkarak “*anla(t)ma*” ve “*hissetme*” arasındaki eksikliğe işaret etmişlerdir. Bu bağlamda, Kil Alanı Terapisi sürecinde katılımcılar ellerin kendine özgü dilini keşfettikçe belirginlik kazanan bir başka ayırım ise dokunmanın derinliğine karşı, sözün yetersizliği ve yüzeyselliğidir. Diğer bir deyişle, tensel dünyada derinleştikçe söz ve dokunma- arasındaki *gediğin* daha da *görünür* hale geldiği söylenebilir.

Zeynep'in, ilk mülakatta bu meseleyi hissetmenin zorluğu üzerinden ve bulanık bir şekilde dile getirirken, ikinci mülakatta kendinden emin ve net bir şekilde tarif etmiştir. Dokunmanın söze dökülüşüne dair betimlemeleri, anlam kaybına yol açan bir tercümeyle benzetilmektedir :

Bol bol ağladım. Imm.. ama genel olarak nasıl hissettiğimi kendime sorup bi cevap almak çok zordu. Yani bişey hissetmedim çok fazla yani hissettim belki de ama ben kendime sorduğumda bi cevap alamadım yani zordu onu şey yapmak, dile getirmek ya da kendi kendime anlamaya çalışma [...] dokunma duyusuna sanki yoksunmuşum gibi hissettim. →

İyi ki böyle bi alan var. Çünkü yani gerçekten sözle anlatamadığımız şeyler var [...] Çok yüzeysel bişey sözlü çevirip, sözlü çevirip, sözlü terapi. Kil terapisiye daha derin bişey! [...] Biri iyi biri kötü demiyorum asla [...] Sizinle konuşurken sadece şey ne hissettiğim ya da kendime itiraf edemediğim şeyleri söyleyebilirim [...] Bebeklik anılarımdan şu an size bahsedebilirim zaten. Ama ben bunu hissedebilir miyim? Bebek olduğumu hissedebilir miyim? Ya da bebek olduğumda nasıl hissettiğimi hissedebilir miyim? İh! Konuşarak bunu yapamam. (Zeynep)

Katılımcılar, ellerinin Kil Alanı ile kurduğu ilişkinin çeşitlenmesiyle, hiç hatırlamadıkları ya da bilmedikleri, belki de en son bebekken yaptıkları hareketleri kendiliğinden yapmaya başladıklarını, bedenlerinin o forma girdiğini ve bu vesileyle söylenemeyeni yaşadıklarını yine kendilerine özgü bir hikaye içinde tarif etmişlerdir. Hatice için başlarda korkutucu olan “trans” artık, bebekliğindeki sakinleşmenin yeniden bedenleşmesine vesile olan bir hâle dönüşmüştür. Kil Alanı’nda ellerinin onu kendiliğinden, annesiyle el ele ya da ana kucığında ve çocukken yatakta uyuyabilmek için sallandığı gibi sallanmaya doğru götürmesini, sözel terapide yaşayamayacağı ve konuşsa bile duyguların anlatılamayacak kadar yoğun olduğu bir deneyim olarak gördüğünü şu sözlerle ifade eder:

Konuşurken de belki hani onu söyledim anlatırdım bilmiyorum ama bişey çağrışım yapardı belki bilmiyorum ama bu o sırada sallanmam ve o o hareketin sallanmanın hani hani konuşma terapisinde muhtemelen sallanmazdım [...] orda bi o şeyde spontan gelen bişey [...] o sırada, ordan öyle bi şey yolaklar geçti [...] o sallanmanın çocukken olduğunu şimdi bağdaştırıyorum [...] Unuttum belki de onu, unutmuşum yani. Uyuyamadığım zaman yatakta böyle bi sallanma durumum olurdu benim [...] bebeklikteee, çocukluktaaa... çocukken de sallanıyomuşum yani [...] bilmiyorum.... Bunla ilgili yorum yapamıycam [...] Biraz yoğun bi duygular, hiç bilmediğim bişey.

Meltem, dokunsal deneyimin söze döküşlerini, “yapaylaşma” “konuşma olarak kalınca” bir tür hissi kaybetme, “kopma” olarak tarif etmiştir.

Pelin, dokunmanın derinliği karşısında sözün yetersizliği ve yüzeyselliğini “anlamını yitiriyö” “avamlaşıyo”, “sözde daha bi samimiyetsizlik oluyo” “ tam olarak örtüşmüyor” ifadeleriyle şöyle tanımlar:

Şimdi bunu anlatmaya kalkınca ya da atıyorum mesela bunu neye benzettim falan diye gidince, bu bana sadece elmalı kurabiye [...] söz belki o hissin bi kısmını kapsıyo ama hissin tamamını veremiyorum anlatamıyorum, kelimeye dökemiyor gibiydim.

Bihter ise Kil Alanı Terapisi’ndeki dokunsal ilişkiyi, “çocuk olsa ifade edemeyeceği” hisler ve “sözsüz- söz öncesi bir yere dokunma” “çocuksal” gibi tanımlamalarla açıklamıştır. Bu nedenle sözel terapide uzun zamanda bile ortaya çıkma olasılığı düşük olan yerlere elleriyle çok daha kısa sürede ulaşabildiğini düşünmektedir:

Konuşmada olmayan bişey kesinlikle var. Çünkü kendin de fark etmeden bişeyler çıkıyo. Konuşarak çok uzun sürede belki çıkmayabilcek şeyler de çok daha kısa bi sürede çıkıyo olabilir. Hani... ve .. yani çok daha sözsüz ya da söz öncesi bi yere dokunuyo, “dokunuyo”!

Açıkçası genel olarak, çocuksal şeyler hissettim genelde. Hani.. çocuk olsam ifade edemiyceğim şeyler hissettim. O yüzden sözde olmayan bişeyler kesinlikle var.

Mülakatlar sırasında, katılımcılar Kil Alanı’ndaki dokunsal ilişkinin, hiç beklemedikleri ve kasıtsız bir şekilde onları, çağrışımlara ya da anılara doğru götürdüğünden bahsetmişlerdir. İlk ve son mülakatın yazı dökümleri bir araya getirildiğinde, her katılımcının çağrışımlarının kendilerine özgü bir karakteri olduğu ve bu kendilerine özgü çağrışım formlarının, Kil Alanı’ndaki yaratımlarının formatif özellikleriyle bağdaştığını görmek oldukça ilginçtir. Bu tablo, niteliksel analizin, araştırmacıyı sürprizlere açan doğası sayesinde ortaya çıkan bulgulardan biridir. Söz gelimi, Meltem’in çağrışımları ve Kil Alanı’ndaki yaratımları mekânsal bir özellik taşıırken, Pelin’inki insansı ve eylemsel bir özellik taşır:

Çok derin karanlık bi yerlere inmek gibi ama tam tasvir edemiyorum [...] düşünmek beni fazla geriyo [...] oraya geri gidemem.

Tünel yaptığım. Bi tarafı deniz bi tarafı dağ yaptığımı [babasının kaybı öncesi] O işte şey ailecek son gittiğimiz gezinin bi motifi gibi bi [...] O an çok iyi geldi [...] onu somutlaştırmak iyi gelmedi [...] küçükken [...] deniz kenarındaydı yani yazın gittiğimiz yazlığımız deniz kenarında. Sürekli denizin içindeydim zaten. Çok seviyodum suyu. immmm... O yüzden iyi hissettirdi ellerimin suda olması. Sıcak yani ilk başta sıcakken bunalttı beni [...] soğuk su [...] rahatlattı [...] Su şey böyle daha ılımlı anlayışlı [...] İşte ilerlemesi kolay [...] Böyle bütünleşmesi kolay. Yani içine elimi sokmak için bi... çok büyük bi kuvvet uygulamam gerekmiyor [...] kil daha böyle bi karamsar [...] Daha belirsiz” (Meltem)

...yaptım ve [...] birbirimize saldırma anımız [...] gözümün önüne gelen bişi bi anı, bi hatıra. Dolayısıyla belki annem de değil burda, belki anne şeyi konsepti [...] anaçlık gibi [...] sırtıma yelek atmış gibi [...] Çiğ köfte yoğurma [...] çamaşır çitileyen kadın [...] yağmur yağdırma. (Pelin)

Bir diğer beklenmedik sonuç ise, bu çağrışımların nasıl bir sözselleştirme işlevi taşıdığına şahit olabilmektir. Yani, söze gelmeyen ele geldiğinde o an ve orada hissettiklerinin çağrışımlara dönüşmeye başlaması ve imgesel bir şekil kazanması, somuttan soyuta, anılaşırılamayandan anılaşırılabilene doğru bir köprü kurarak, katılımcıların anlatımlarının içinden duygularını da söze dökkebilmeye başlamalarıdır:

D. 'ye dönüştükçe daha da bi öfke [...] ilk böyle kile o girdiğim andaki o öfke anları daha çok D. 'la alakalıydı. Hani o öfkeden sonra gelen o yatıştırma [...] beni kırıyor [...] üzüliyorum [...] sonra anneme gidiyorum [...] anne şefkati gibi bu elim buna şey yaptı. Ordan hani anneye şefkatten anneye gittim [...] o rahatlamadan da şey geldi, ben o hissini sevdim o örtmenin [...] sevmemin nedeni de muhtemelen o hissin altında yatan şefkat. (Pelin)

Katılımcıların anlatımlarından, Kil Alanı Terapisi sürecinin, çağrışımlar ile dokunsal ilişki arasında süregiden bir devridaim içinde ilerlediği anlaşılmaktadır:

Ellerimi kilin altına soktuğum [...] Rahim, rahme dönme, rahimde kalma [...] önceki seansta ben onu işte bi ölümle bitirmiştım ve sanki bu da ölümden sonrasıymış gibi oldu [...]geçen seferki hani ölümse bu da ölümden sonrası gibi [...] yeniden doğdum. (Meltem)

Kil Alanı malzemelerinin sürekli değişen duyuşal, algısal karşılıkları, katılımcıların kendilerini dinamik bir anlam dünyasının içinde seyretnmesine olanak tanımış gibidir:

Bazen “Gırrr” parçalamak istiyorum, atmak istiyorum! Bazen de “mmmm” falan böyle güzel geliyor, iyi hissettiriyo, aa güvendeyim [...] bazen arkadaşımı bazen değil. Bazen hiç böyle sevmediğim bi insanmış gibi. Hatta bokmuş gibi! Ee.. tavır göstermişim “ııı bu ne ööööö, ıı sen kimsin? Ben sana niye dokunuyorum?!”[...]etrafıma olan şeyim de arttı, algılama seviyem. (Zeynep)

Kil Alanı’nda aşama aşama ellerin keşfettiği yeni olasılıklar, başlarda arayıp bulamadıkları anılarını gün yüzüne çıkaran bir geçit yaratırken; katılımcılar kendilerine özgü meselelerine dair parçaları keşfedip, bir yap boz gibi birleştirmeye ve aynı zamanda sıkıntılarına dair anlamlı bir resim oluşturmaya başlamışlardır:

Niye babam değil? [...] babamla ilgili aklıma hiçbirşey gelmemiş olması ya da çağrışım gelmemiş olması da çok ilginç” →

Babamın gitmesi ben küçükken İsviçre’ye mesela. Hiç beni etkilediğini düşündüğüm bişey değildi bu. Ama işte yaş itibariyle vesaire kritik [...] benim annemler çok kurban psikolojisinde insanlar ve bana da bunu empoze etmişler yani mesela. Hani bu benim daha önce anne babama, anne babamla ilgili düşünebilceğim bişey çok olmazdı yani onlar hep çünkü mükemmel ve perfect. [...] ben de onlara benzersem hayatımın aynı sıkıcılıkla devam edeceğinden ürküyorum. (Pelin)

Katılımcılar sadece sıkıntılarına dair değil, uzun zamandır varlıklarından dahi haberdar olmadıkları ve eksikliğini hissettikleri parçalarını “eliyle koymuş” gibi bulmanın da şaşkınlığını yaşamışlardır. Bihter, mekleştirdiği annesine karşı hissettiği yıkıcı öfkesini elleriyle yoğurup, onu tahtından indirdikten sonra, şeytanlaştırdığı babası ile ilgili hiç “bağdaştıramadığı” güzel “kelime” ve “anılar”a temâs etmiştir. Sabit kutupların yer değiştirirken yarattığı sarsıntıyı, Bihter: “*babam kötüyse onla iyi bişiyim olmaz. Sadece kötüyse kötüdür. Hani... olabiliyomuş demek ki. Ve bunu biraz hazmetmem gerekmişti*” cümleleriyle ifade etmiştir. Öte yandan, başkalarında olup kendisinde olmadığını düşündüğü, “*maceraperestliğini*” kendi avcunun ve babası ile ilgili anıların içinde olduğunu fark etmesi; eylemsizliği ile özdeşleştirdiği benlik tarifinin yıkım sürecinin de bir parçası gibidir. Bu deneyimin Bihter için en can alıcı noktası, çatışmadan uzak durmak için derinlere gömdüğü anıları, hatırlama özgürlüğünün olmasıdır:

Çocukken gittiğimiz bi tatilde gittiğimiz bi havuz vardı ve mağara geçişi vardı. Havuzun giriş ve çıkışlarında böyle tepeden su akıyordu. Normalde hep

anne baba kutbunda ve anne tarafında olduğum halde, o anda babamlaydım ve babamla paylaştığımız maceraperestlik bi eğlence, bi şey vardı, güzel bişey. Normalde babamla bağdaştırmadığım bi.. kelime ya da anılar. Ve o anda annem dışarda, soğuk, mesafeli birisiydi. Hem annemin o aslında mesafeli tarafı aslında hiç de yabancı olmadığı hala güncel olduğunu sonrasında fark ettim. Ama anının beni en çok çarpan kısmı e... babamla güzel bi anının olabilmesi ve bunu hatırlama... özgürlüğüm olmasıydı! Çünkü çok bastırmışım sanırım.

Katılımcıların ilk başlarda kaygının, korkunun ve çaresizliğin baskın olduğu duygusal dünyalarının, öfke, neşe, güç, üzüntü, güven vb. ile çeşitlenmeye; siyah-beyazın hakimiyetinden çıktıkça, ellerinin de rengarenk duygularla haşır neşir olmaya başladığı görülmektedir. İlk mülakatta, baba ve annesini geri getiremeyeceği için, ıstırap dışında bir hayatın ve neşenin imkânsızlığından söz eden Hatice, Kil Alanı'nda elleriyle çocuk gibi "kaydırdan kaydırdı" anlardaki neşe ve eğlenceyi şöyle anlatır:

Yani son şeyde, kaydırak, dans alanı. Yani mesela kaydırak bence çok önemli bişey. Hala gözümün önünde çünkü ahahaha. Aa.. kaydırak durumu, çünkü kaydım orda ben. Elimle kayarken kilin içinde ben ayrıca vücut olarak da ruh olarak da kaydım. Aa... ilk başlarda da şeye gitmiştim. Bizim eve eski eve gitmiştim. Orda havuza, babamın şeyine aaa.. suyla temasımda o oldu. O sırada suyla yıkanırken, suyun içinde şey yaparken, orda havuza ve şey gittim.

Ellerden çağrışımlara, çağrışımlardan söze doğru çeşitlenen ve genişleyen bu süreçte katılımcıların belirsiz veya çocuksu tariflerden, daha net duygusal ifadelere geçtiği de görülmektedir:

Suyla çupçupçup. Ve sünger en favori şeylerimden biri. Ama bu da çok uzun yapamam yani rahatsız eder. Bi de çok şu hoşuma gitti: süngerle fişş →

Su özellikle benim için hep gerildiğim noktalarda bi ee... rahatlama noktası (Pelin)

Katılımcıların betimlemeleri, ellerinin özgürleşme sürecinde sözün de özgürleşmeye başladığına işaret etmektedir:

Bazen zor oluyo söze dönüştürebilmek. Mesela sorduğunuzda "şu an nasıl hissettiriyo? Ne hissediyosunuz?" diye. Bilmek zor oluyo bazen. Ama bilince

hani... Anlamış oluyosun gibi oluyo [...] aklına gelen bişeyi belki bu değildir ama böyle galiba, diye değil de hani, bilerek söylüyo oluyosun. Çünkü bilmediğinde, bilmiyorum [...] Niye, nereye koycağımı, hangi duyguya koycağımı bilmiyorum diye çıkıyo. Ama bilince direkt çıkıyo ve şaşırtarak çıkıyo bazen. Ve anlamaktan kastım o, ne olduğunu tam olarak biliyo olman gerekiyo, o şekilde çıkması için ağızından. Ve bilinç düzeyinde bi bilmek değil çünkü kendin söylediğinde şaşırtıyosun. (Bihter)

Zeynep bir seansında, söylenemeyenin Kil Alanı'nda çalıştıktan sonra nasıl söylenebilir hale geldiğini, dokunsal ilişkinin “sindirme” işleviyle tarif eder:

Bu fuhuş muhabbeti, o dönem işte [...] sanki ayıp bi şeymiş gibi [...] Ben onu kil alanının başında söylememiştim, sonunda söylemiştim [kil alanında çalışma] Benim bunu söyleyebilecek olmamı, o güveni sağlamıştı ve o zamanı tanımıştı bana. Ve.. benim için de sindirmem için aynı zamanda zaman tanımıştı [...] sindirmesi zor bişeydi, o dönem o bilgilerle. Şu an için yine hani tamam ok., denebilcek bişey [...] Bana ne yani, “kendi bokunu al git!” öyle olabilmek ve bunu söyleyebilmek [...] rahatlattı.

Hatice, hiç söylemediği kelimelerin, Kil Alanı'nda ağızından çıkmasıyla, sözün üstündeki “sansür”ü ve bu sansürün kendini ifade etmekten çok daha büyük; ne hissettiğini, acıkıp acıkmadığını, kendini bilemeyecek kadar derin bir alana yayılan, kendine uyguladığı “sansür” olduğunu fark etmiştir:

Bir yandan da hiç söylemediğim kelimeler çıktı. Kısmet burayaymış → Söze dökmezdim ve çoğu şeyi aslında ben söze dökmiyorum. immm..sevdiğimi dökmiyorum, kızdığımı dökmiyorum. Kızdığımı da.. dökmiyorum. Üzüldüğümü... dökmiyorum. uuu...mutlu olduğumu... dökmiyorum. Evet. Hep bi şey var eee sansür diycem evet belki de sansür bu doğru bi kelime. Sansür bu. uuu “acaba karşı taraf ne düşünüür ne anlar?” galiba duygularımı da sansürlüyorum... Ve o sansürde de ne hissettiğimi aslında hiç bilememişim. Yani gerçekten acıktım mı acıkmadım mı sansürlediğim için aslında gerçekten acıktığının farkında da değilim. Çünkü o duyguyu yok sayıyorum. Hep öyle yapmışım [...] şimdi tabi biraz daha yumuşak ve daha rahatım.

Katılımcılar, ilk mülakatta söze dönüşen ve dönüşmeyenler arasındaki farkı tanımlamakta oldukça güçlük çekmişlerdir. Öyle ki, ilk mülakatta söze dökülemeyenlerle ilgili sorulara yanıt vermek bir kenarda dursun, soruları defalarca unuttuğunu fark eden ve bu durumu adını koyamadığı şeyleri bile düşünürken

kaybolmasıyla açıklayan Meltem; ikinci mülakatta, kendine özgü nedensel bir sınıflandırma yapacak kadar açık bir şekilde betimlemiştir:

Adını koyamadığım şeyleri düşünürken bile kayboluyorum [...] soruyu unutuyorum iki seferdir [...] o aralar yok işte. →

Bunu söylemek bile bi özgürleşme hissi yarattı!

Çok odaklanmış oluyorum ve dışarıyla bişiyim olmuyo. [...] Çünkü orda bişey yapıyo oluyorum ve konuşmak beni ordan koparıyo.

Çok büyük bi yere dokunmayan şeyler [...] çok sert bi yere dokunan bişeyi de sözle anlatamam orda zaten [...] normal cümleyi bile zor kuruyoken büyük bişeyi de anlatabilmem çok zor.

Sözle anlatamadığım şeyler oluyo [...] Ordaki şeyler de muğlak [...] algılıyo içerisi bi şekilde yani bazen kelimeye dönüyo [...] içeriinin ona hazır olmasıyla ilgili galiba [...] içeriinin de böyle ne kadar algılanabilir olduğuyla da ilgili o an [...] ellerimin yaptığı şeylerin de hani eee.. böyle bariz semboller olmasıyla da ilgili.

Meltem'in ifadelerinden de görüleceği üzere, Kil Alanı sürecinin “muğlak” olanı “algılanabilir” hale getirmesi, sözü de özgürleştirmeye başlamıştır. Aynı zamanda, katılımcılar, sözün ifade, iletişim ya da söylemeden ibaret olmadığını, esasen bir “anlamlandırma” meselesi olduğunu; söze dökülemeyenlerin, algılanamayan ve tanımlanamayan içerik ile ilgili olduğunu fark etmişlerdir. Bu bağlamda, ilk mülakatta aradaki farka dair sorulara yanıt vermemeleri zaten, söze dökülmeyenin düşünülmemesiyle açıklanabilir:

Aradaki fark ne, ne zaman öyle oldu işte onu bilmiyorum. →

Kendi içimde tanımlamayı daha doğru yapmaya başladığım için bence artık daha rahat söze dökabiliyorum. (Pelin)

Ellerin olasılıklarının keşfi ve artık söylenemeyenlerin söylenebilenebilir hale gelmesiyle, katılımcılar duygularının adını çok daha kolay kolabildiklerinde, sözün bir başka yetersizliğini fark etmişlerdir. Bu yetersizlik, hissedemedikleri, ya da hissettiklerinin tanımlanamaz oluşuyla ilgili değil; bilâkis, katılımcıların dokunsal deneyimlerinin sahiciliği karşısında, sözlükteki kelimelerin ya da genel ifadelerin sığ ve kuru kaldığını görebilecek kadar ne yaşadıklarını bilmeleri ve kendi

deneyimlerine sahip çıkmaları ile ilgilidir. İşte elin olasılıklarından dilin yeni olasılıklarını ortaya çıkaran bu sürecin tümü artık, yeni bir dilin yaratımını ifşa eder:

İlk başlarda o bahsettiğim şeyler vardı: iyi, kötü ya da işte rahat, gergin. Bunlar vardı. Sonrasında o anasınıfı imgeleri, bebeklik imgeleri işte ee.. volkan patlaması şu bu, bunlar sonradan ortaya çıkan şeyler [...] Daha derin şeylere inebilmek, hani yüzeysel olmaktansa artık daha bi derin ve anlamlı ! şeylere dokunabilmek [...] Yani duygunun bi şeyi yok, direkt bi ismi yok. Mesela şey, volkan patlaması ordan gelmişti, diye hatırlıyorum [...] bu sinirli olduğum anlamına gelmiyordu. Volkan patlıyooo... lav akıyoo... önündekileri yıkıyoo.. Böyle karmaşık şeyler hissettiğimi de hatırlıyorum ve bu yüzden de bunu açıklamak için bu tarz imgeleri açıklamak zorunda kalmıştım. Yani basit şeyler değildi, hissettiğim çoğu şey. Hani siz “nasıl hissediyosun şu an?” diye sorduğunuzda, “mutluyum- iyi- güzel- çok güzel” böyle şeylerde değil ya da “kötü”. Böyle şeyler asla değildi, daha karmaşık, daha derin şeylerdi [...] ben o lavların yumuşaklığını [...] yakıcı ve sıcaklığını da hissetmiştim, ordayken [...] Böyle bi hissiyatın açıklaması olabilir mi? Hayır yok, ismi yok yani. (Zeynep)

Mülakatlar sırasında, katılımcıların bilindik cümlelerin ve sözlüğün yetersiz kaldığı yerlerde, kendilerine has kelimeler ve yeni bir lügat oluşturmalarına şahit olmak, deneyimleyenin kendi sesine odaklanan fenomenolojik tavrın hediyelerinden biridir:

Çocukça değil, çocuksu olabilir ya da çocuksal olabilir. Çocuksal daha doğru. Çünkü çocuksu ve çocuksal arasındaki fark nedir deseniz [...] çocuksu hani yetişkilikten uzak anlamında ama hani çocuksal biraz daha hani çocuk.. Çocuksal! Hani içten taşarak! Joy hissetmiştim [...] genel olarak, çocuksal şeyler hissettim. (Bihter)

Kapsayıcı algı [...] daha makro şeyleri sorgulamaya başladım [...] küçük şeyler değil daha genele yayılan [...] münferit olayların gerçekten aslında çok bi önemi yok [...] Bunları mesela senelerdir okuyorum, kendime bu yönde telkin yapıyorum ama [...] hissettiğim bu genel o kapsayıcı algıyı daha farklı boyutuyla yaşadım gibi hissettim. (Pelin)

Bu sözel- dokunsal yaratım sürecinde, aynı zamanda katılımcıların fantazi dünyalarının da canlandığı, genişlediği ve hareketlendiği de söylenebilir. Meltem’in “karanlık yer” ve çocukluk anılarıyla sınırlı olan mekânsal çağrışımlarının yerini yeni “*Fantastik Evren*”i almıştır:

Sonra işte onu parçaladım ve sonunda da hepsini dışarı atıp fantastic evreni yarattım [...] Yani herşeyin mümkün olduğu hani şu an etrafımızdaki fiziksel sınırdan olmayan ve hani böyle istediğim gibi yaratabilceğim ama tamamen bana da ait olmayan [...] orman, dağlar falan hatta şato onların hepsinin olduğu işte bazen kaçmam gereken yaratıklar, bazen işte yardım edecek bilgi kişi bazen küçük küçük canlılar [...] dış dünyada bulunan şekillerin o işte daha katı cisimlerin falan hiçbirinin o formda olmadığı [...] sınır ötesi.

Nesnel ve objektif bir dünya dışında bir dünyayı red eden, Kil Alanı'nda "transa" geçmekten korkan ve ilk mülakatta, kuru bir içsellığe sahip olduğunu, çeşitli ifadelerle anlatan Hatice'nin, dokunsal ilişki sırasında, uykusu olmamasına rağmen, durmak bilmeyen esnemelerini, hiç sakınmadan ve gülerek "kötü ruhların çıkması" şeklinde betimlemesi oldukça çarpıcıdır:

Esnemeyi benim rahatlamamın işareti olarak gördüm. Yani hakkaten de öyle, aaa.. dedim bakıyorum, ne zaman esnemeye başladım aa.. diyorum demek ki rahatladım, bu hareket bu duygu bana iyi geldi. Çünkü orda bi esneme var. rahatlama var. o da o şekilde oldu [O esneme] durmadan... "kötü ruhlar çıkıyo" çıkıyo diye, nazar çıkıyo nazar hahaha [...] Benimdir yine muhtemelen yani. Nolcak düşünürsem. Söyleyemediklerim, yapamadıklarım, kendime kızdıklarım aaa.. gerginliklerim, öfkelerim, hepsi kendime ait olan, benim olan duygular. E... bünye tabi alışık değil rahatlayınca esniyo.

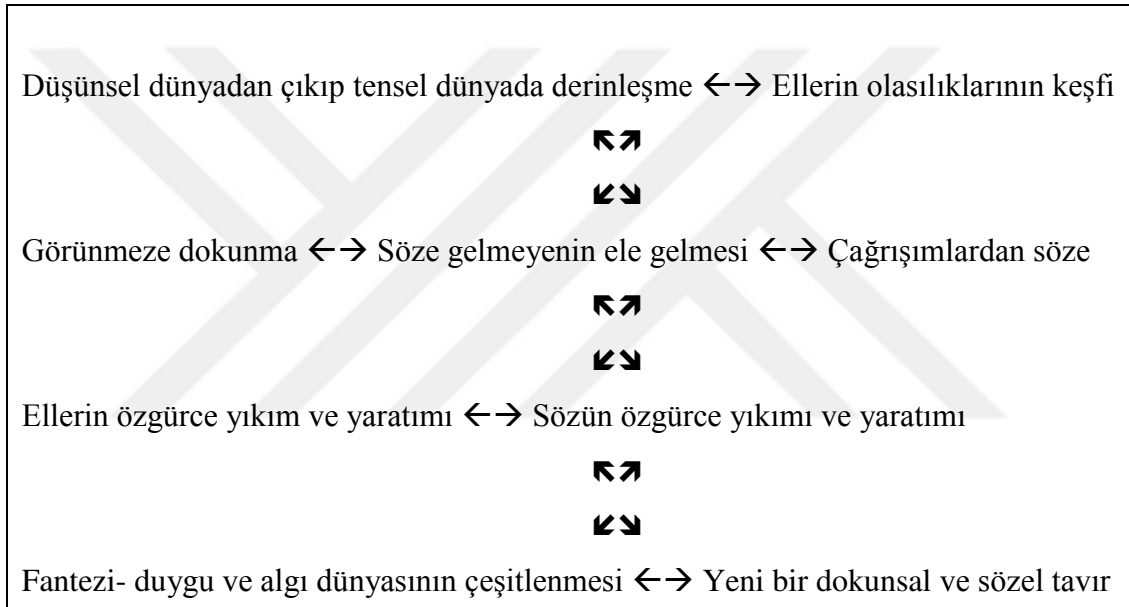
Dolayısıyla bu süre zarfında, ellerin, çağrışımların, fantazi dünyasının, duyguların ve sözün birbirine örülerek nasıl bir ağ oluşturduğunu görmek mümkündür:

Bi kaç seans önce çok mutsuzken, hayatımdaki bi ilişki hakkında napçağımı bilmez ve çok mutsuz ve çok acı içinde hissederken resmen hani dipten zirveye çıkaran bi deneyim olmuştu! Ve ben o gün hani.. çok güzel hissettim! Dağ yapmamıştım, dağ çıkmıştı ortaya. Ve sonra ben o dağın altını oymuştum bi mağara yapmıştım oraya yarım ay şeklinde. İçeriye de, kutunun içine de su da koymuştum. Ve.. hem suya erişimi olan, hem dağın altında güvenli bi alan. Hem gölge hem de manzarayı kesmeyen bi koruma bi güvenli alan. (Bihter)

Yine, tüm üst temaların ve alt temaların birbiriyle ilişki olduğunu hatırlayarak, bir sonraki üst temaya geçmeden önce, ikinci üst tema belki de şöyle özetlenebilir:

Katılımcıların kendilerine has meselelerinin ellerinde kendini göstermesiyle, kilitlenen ve bozamayan ellerin giderek özgürleşmesini; ellerin olasılıklarının keşfiyle duyguların, sözün olasılıklarının da yüzeye çıktığı; sadece ellerde değil, dilsel ve sembolik dünyada yaratıcı yıkımın gerçekleştiği; katılımcıların fantezi dünyasının geliştiği; söze gelişlerin genişlediği ve tavır değiştirdiği süreç.

Katılımcıların anlatımlarından yapılan soyutlamalar sonucu ortaya çıkan ilk iki üst tema ve alt temaların sürece dair hareketini bir araya getirmek, bütüne doğru giden yolu biraz daha net görmeyi sağlayabilir. İki üst temanın bir arada oluşturduğu süreç, kısaca şöyle tasvir edilebilir:



4.1.3. Kendi ve Dünya ile İlişkide Çatışmadan Uyuma Parçalardan

Bütüne Doğru

Üçüncü üst tema, katılımcıların kendi ve dünya ile ilişkiye dair anlam kuruluşlarından, söz ve dokunmanın birbiriyle ilintili olduğu görülen temaların damıtılmasıyla geline yüksek soyutlama seviyesinin bir ürünüdür. İlk temada Kil Alanı'nın bir *mekânsallık* ve *zamansallık* içinde hem kendi kendinelik hem de *ilişki – dünya içinde olmaklık* sunduğundan söz edilmişti. İşte bu üst temada katılımcıların iç ve dış dünya ayrımlarının ve benlik çatışmalarının Kil Alanı'nda aşama aşama nasıl bir araya geldiğini; Kil Alanı'ndaki tensel dünyada döngüsel bir ilişkinin kurulmaya

başlamasıyla söze atfedilen *dışsal* özellikler ile dokunmaya atfedilen *içsel* özelliklerin nasıl bir döngüsel nitelik kazandığını bir süreç içinde anlatmaktadır. Bu üst temanın, tüm katılımcılar için ortak olan alt temaları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Bkz. Tablo. 8.).

Tablo 8. Kendi ve Dünya ile İlişkide Çatışmadan Uyuma-Parçalardan Bütüne Doğru: Alt Temalar ve Katılımcılar

Alt temalar	Katılımcılar				
	Zeynep	Meltem	Bihter	Hatice	Pelin
1. İç ve dış ↓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Dokunmanın içselliği karşısında sözün dışsallığı ↓	✓	✓	✓	✓	✓
3. Dokunsal ilişkide savaştan uyuma ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
4. Parça parça malzemelerden bütün bir Kil Alanı'na ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
5. Sağ sol elin birliğine- kendi içinde bütünlüğe ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
6. Malzemelerin algısal değişimi- Belirsizliğin anlam değişimi ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
7. Tek yönlü dokunsal ilişkiden döngüsel bir karşılaşmaya ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
8. Söz ve dokunma arasındaki farkların bütünleyici döngüsü	✓	✓	✓	✓	✓

Tüm katılımcıların iç ve dış dünya arasında kendilerine özgü çatışmanın özellikle sürecin başlarında Kil Alanı Terapisi'ndeki dokunsal ilişkileri ve söze gelişlerine yansıdığı görülmektedir. Katılımcıların bu çatışma karşısındaki tutumları iki farklı uçta tanımlanabilir: içe kapanma ve kendini dışarıya kapatamama.

Meltem'in, ilk temada düşünce- sezgi çatışmasıyla betimlediği ikiye bölünmüş benliği; iç ve dış dünya çatışması üzerinden de kendini göstermektedir. Meltem, eski ben'ini dış dünya ile ilişki ve iletişim üzerinden tanımlarken, bunu içerinin “sığ” olmasıyla açıklar. Babasının kaybı sonrasındaki yeni ben'ini ise “dışarıdan beslenmeye ihtiyaç duymayan” “kendi içinde bir hâl” şeklinde betimlemiştir. Bu yeni ben'i Meltem, içerinin artık daha zengin ve derin oluşuyla öncekinden daha üst bir seviyeye koymaktaysa da, bu yüceleştirmenin esasen, hissettiği kontrolsüzlüğe karşı bir kontrol çabası olduğu konuşmalarındaki çelişkilerden açık bir şekilde görülmektedir. Diğer bir deyişle, dış ve iç dünya arasındaki görünmez bariyeri yetersiz ve geçirgen bir yapıda algıladığı; bu nedenle de hem sözel hem de dokunsal ilişkide kendini çok savunmasız hissettiği söylenebilir. Meltem, Kil Alanı'ndaki dokunsal ilişkide, dış dünyanın içeriye nüfuz ederek onu öğütmesinden, parçalanmaktan ve kaybolmaktan duyduğu dehşetengiz korkuyu, malzemelerin farklı algısal niteliklerine verdiği anlamlar üzerinden şöyle anlatır:

Suyla bütünleşip geri çıktığında sanki böyle hani kendi özünü koruyabilir gibi insan ama kile girince sanki kil içine alıyo gibi. Hani o kendi bütünlüğünü korumanı engelliyo gibi [...] Kötü geldi. Çünkü onu artık dışarda oluşturmak bişey oldu, sorumlu olduğum bişey yarattı benim için [kil] çok yoğun bişey! [...]o iletişime geçtiğim şeyin içine kapılıyorum [...] ya ya da eski reflekslerim [daha önce] iletişim kurarak, iletişim üzerinden değerle.. yani şey gibi sanki, eskiden kendimi daha iletişim üzerinden değerlendiriyodum ve bu bana bi katkı sağlıyordu. Ama artık bu son dört ay içinde gelen bi hal var ve her şey böyle kendi içimde oluyo. Yani... immm... Dışardan olan herhangi bişey, herhangi bi nesne üzerinden değil yaptığım şey artık. immm... Ya da en azından.. ya eskiden içerde olan şeyler daha sığdı galiba, o yüzden dışardan bişeyle oranın beslenmesi gerekiyordu. Ama şimdi daha yani içerde daha yoğun şeyler olduğu için dışarıya olan ilgim daha az.

Zeynep ise, dış dünyadan kendini biraz da olsun sıyırmak; ailesinden ve ailesinin oldukça yüklü olan hikayesinden ayrılmak; kendi kendine bir hâl içine

girmek isterken bunu bir türlü yapamamanın çaresizliğini hissetmektedir. Ötekinin sözlerinden bulaşan ve etrafındaki kişilerle kurduğu ilişkilerden içine yayılan kirlenmeyi elleriyle de yaşarken, bedeninin aşağısını bir “çöplük” olarak tanımlarken. Kil Alanı’nda ellerindeki ve tırnaklarının içine giren kil ve suyla temizledikçe hissettiği rahatlığı dile getirir:

Etraftaki her etkeni engelleyip sadece tek başıma olmak [...] Böyle uzak bi yerde bi odanın içinde durayım istiyorum [...] “nasılsın iyi misin?” Hayır değilim! [...] insanların yanımda olduğu için teşekkür ederim hepsine ama... Bazen çok zor geliyo. Yani telefonu kapatmak istiyorum [...] Ailemle iletişimde olmak istemiyorum ki bu imkansız bişi şu an. Off... Antremana gittiğimde hiç kimseyle konuşmak istemiyorum, hiç kimseyi görmek istemiyorum. Sadece yaptığım şeyler ve ben, olmak istiyorum. Ama birileriyle iletişimde olmak zorundayım [...] o da kötü hissettiriyo.

[bedenin] Aşağısı hep şey sanki çöplükmiş gibi. Kötü şeyler hep oraya atılıyomuş gibi [...] orda birikiyomuş gibi hissediyorum [...] Çünkü kil kirlletiyo. Yani bulaşıyo, tırnaklarımın içine giriyo. Em.. su temizliyo [alt taraf çöplük] yükü taşıyan kısım yani. [elleri yıkadıkça] rahatlamış ya böyle açılmış. Ammm... kaplayan bişey ortadan kalkmış gibi hissettim [...] Hala dolu ve şiş hissediyorum. Ama biraz daha hafifledi diyebilirim sadece [...] içimdekileri iyice dışa yansıttığımda yani iyice ağladığımda.. Nefes alıp verdiğimde yani onu farkında olarak yaptığımda. Im... ondan sonra oldu.

Öte yandan, katılımcıların betimlemelerinden, ilk seansta dokunmanın içsellığı ve sözün dışsallığı arasında henüz bulanık da olsa bir ayrım yapmaya başladıkları anlaşılmaktadır. Bihter’in içinin görünmesi ile ilgili korkuları, Kil Alanı’nda ötekinin gözüne karşı inşa ettiği duvar ile kendini göstermiştir. Daha önceki bir başka kil ile sanatla terapi deneyimiyle karşılaştırarak, Kil Alanı’nın “içe dönük”, dokunmanın içsel ve sözün dışsal oluşunu şöyle tanımlamıştır:

[Kil alanında] bu ördüğüm duvar [...] kille ilişkimin bi gözlemcisi olduğunuz için belki eee neyi ne kadar açabilceğime dair zaten açamamaktan bi kaygı duymuştum eee... ama duvar neden zaten açamıyosam? Zaten açmışımda mı bi yarı duvar bi çit gibi bişey çekmeye çalışmışım gibi.

Daha önce çok küçük bi grup terapisinde kil çalışması yapmıştık ve o zaman grup içindeki diğer insanlarda gözlemlediğim, hani sonrasında gözlemlediğim hani yorumlamalar hani kendi içine dönük ee çıkarımlar vesaire o tarz şeyler bende olmamıştı. Hani ben kendimi kapalı hissetmişim. Hani kendimi açabildiğimi hissetmemişim ve bunları onların yorumları sonrasında, gözlemim sonrasında, demek ki ben hani kendimi açamamışım gibi deneyimlemişim.

Yani aa başka bi insanla kuramayacağım bi ilişki veriyo kil, diyebilirim. yani biraz daha içe dönük diyebilirim sanırım. Yani konuşma terapisine göre [dokunsal ilişki] Biraz daha akışında... o yüzden biraz daha içe dönük olabilir. Çünkü öbüründe anlatmak için dışa döndürmeye çalışıyosun ve dışa aktarabilmen için. (Bihter)

Katılımcılarla yapılan ikinci mülakatta, dokunmanın içselliği ve sözün dışsallığının, süreç içinde nasıl daha da belirginleştiğini seyretmek mümkün olabilmıştır:

Kil benim anlattıklarımın daha çok şey anlatabilir Ağzı olsa gibi düşündüm [...] Kilin benim elimle anlattıklarımın anladığı, benim kendi hissettiğimi sözümle anlatmamdan iyidir [...] oynarken hatta şimdi hatırladım. Yaa dedim hani konuşmaktan çok daha iyi bu, kendi içimde konuştum. →

Söze dökerken bence o masumiyetini kaybediyor bence o içerdeki his. (Pelin)

Aynı zamanda, Kil Alanı, tehdit edici özelliklerinden uzaklaşarak güvenle ilişkiye girilebilecek bir dış dünya haline gelmiş ve Kil Alanı’nda dışa dokunma ile içeride derinleşme arasında döngüsel bir hareket kurulmaya başlamıştır. Meltem’in dokunsal ilişkiye verdiği anlamın değişimleri, dokunmayı iç dünyasını kendi rızasıyla dışarıya “teslim” etme, sözü ise dışarıdan içeriye bir müdahale olarak tanımlamasından görülebilmektedir:

[sözel terapi yapmak istememe nedeni] Bi yere ya da birine teslim etmek zorunda kalıyordum gibi hissediyordum [...] kil öyle hissettirmede [...] bu sefer içeriye dışarıya teslim etme değil, çünkü hani ben bişey anlatmıyorum ama hani dışardan içeriye bi müdahale ki bu daha kötü aslında. Birinde teslim var ten, al müdahale et gibi, diğerinde teslim olmadan müdahale edilme durumu.

Hatice, “Sonra dokundum, sonra sıktım sonra şey yaptım. Yani benim benim şeydi aaa... ben ifade edebiliyordum onu. Ya da o beni ifade edebiliyordu.” derken, Kil Alanı ile söz ötesi bir diyaloga girmiş gibidir. İlk başlarda dokunmaktan, kirlenmekten çekinen ve Kil Alanı ile mesafesini koruyarak içli dışlı olmamaya çalışan Hatice’nin, süreç içinde dokunsal ilişkinin mesafezliğiyle, “içine alacak” kadar bir yakınlaşma arzusu ve malzemelere sarılmanın karşı koyulmaz ihtiyacını hissetmiştir. Bu deneyim onu, kendi hayatındaki ilişkisel mesafelenişini, dış dünyaya

ve kendine çizdiği benlik kalıbını sorgulamaya; donuk duygusallığının altındaki sıcaklık ihtiyacını fark etmeye doğru götürmüştür:

Sarılmam yani dokunmmanın hiç olmadığını ben hayatımda gördüm. Şimdi ama böyle bi sarılma isteği oldu [...] Ki ben falan hani öyle kile dokuncam! Hani başta ilk geldiğimde hani nasıl dokuncam, şimdi her tarafım kirlencek, ben bu ellerim imm noolcak ee.. yani bu kirli bişey! [...] Yani böyle içime almak istedim onu. Ee.. yani sarılmak istedim. Yani alt tarafı kutu ve kil. Yani düşününce benim gibi biri sarılacak ona [...] ama şimdi eee yüzüme değdi yani saçlarım kil içinde, yani sarıldım kutuya sarıldım [...] huzurla doldum, muthuydum yani. Mutlu belki de o işte.

Böyle alışık olmadığım şeyler ve bana ait mi değil mi? onu bilmiyorum. Onu sorguluyorum [...] yani işte hani şimdiye kadar yaptığım birşey var ya o bir kalıp yani Hatice eşittir bu. Dış dünyaya da öyle, etraftakine de öyle. Dış taraftaki tanıdığım insanlara da öyle. İşte Hatice böyle de bi kalıp. O kalıba ait mi o yaptığım şey, değil mi? [...] Mutlu olmak bana uygun mu? Sevdiğimi söylemek bana uygun mu? Yani ben, seviyorum demeli miyim? Ya da ben özledim ve sen birine ben hiç şeyi hatırlamıyorum, seni özledim. Taam yoksa hiçbi arkadaşşıma da şey der ye insan “aa özledim seni ya nerelerdesin?” falan filan. Ben bunları düşünmemişim, hiç öyle şeyler de yok. Söylemem, ablama mesela aa özledim falan, ilginç. (Hatice)

Katılımcıların ifadelerinden, Kil Alanı’nda, güvensiz ve korkutucu gelen dünyalarının dışındaki bir dünyanın varlığını deneyimlemeleriyle, dokunsal ilişkilerinin savaştan barışa, malzemelerin anlamalarının düşmandan dosta doğru bir başkalaşım geçirdiği; bunun sadece dışarıyı ile değil, kendiyle de bir barışma süreci olduğu da anlaşılmaktadır:

[agresif el hareketleri- güç uygulama] başıma gelen herşeyi. Karşı koymayı çağırıştırıyo. İyi mi kötü mü bilmeden, herşeye karşı koyma. Çünkü öyle büyüdüm yani bilmiyorum başka bişey. İyi de olsa mesela karşı gelip onun iyi olup olmadığını kontrol etmem lazım. Sonra.. akışa bırakabilirim [...] Ama bu kadar sinirli olmak seni rahatsız ediyö, mideni rahatsız ediyö, kusmak istiyosun. Ama gerçek hayatta nasıl durup aa.. bunu fark edip, sonrasında bunu değiştirebilirim, onu bilmiyorum. →

[kil alanı ile ilişki] Dostum gibi! Yanımda böyle yanımda dediğim gibi, sonuç olarak, kavga etsem de... e... dünyanın en güzel gününü geçirsem de hiç bi şekilde küsmeyip, konuşarak ya da anlaşılarak, derdimizi paylaşarak karşılıklı olarak, böyle dostum, arkadaşım gibi hissediyorum şu an yani. Onunla olan ilişkimi. (Zeynep)

Biraz ılımlılaştım ben de. Kendime karşı da ılımlılaştım. Ve bence onun sonucu olarak, ben bugün kilde bu kadar rahatladığımı hissettim yani.

[...] biraz artık zaten iyi duygu, kötü duygu ayrımını da bırakmaya başladım. Tamam böyle hissediyosam, böyle hissediyorum. (Pelin)

Kil Alanı'ndaki dokunsal ilişkinin somutluğu ve *hareket içinde olması* gibi özelliklerinin katılımcılar için öneminden ilk üst temada detaylı bir şekilde söz edilmişti. Bu üst temada ise, ilişkisel dünyanın üç boyutlu gerçekliğinin yeniden kurgulanmasında, malzemelerin, kütsel, hacimsel ve yapısal gerçekliklerinin etkisi daha fazla öne çıkmaktadır. Bihter Kil Alanı ile ilişkisinin süreç içindeki değişimini, kilin “*bilinci*” ve direnciyle karşılaşmaları vasıtasıyla, aşına olduğu edilgen ve atıl tutumdan, kontrolü eline alan ve etken olmaya; kaçmak zorunda hissettiği bir dünyadan, uyum ve bütünlük hissettiği bir dünyaya geçişini şöyle anlatır:

Daha kontrolde hissettim hep [...] kille ilişkim biraz evrildi diyebilirim galiba. Başta çünkü... bütün alanı kullanmakta da biraz çekingendim. Özellikle birbirinden ayırıp koparmak çok kötü hissettiriyodu. Suyu fazla yanaşmıyodum. Hani kile daha da akışken böyle biraz vıcıklaştıracak, kontrol edemiycem diye belki de. Ama alıştıkça ikisine de ben artık böyle gölet haline getirmeye başladım. Ve bazen sabun gibi elimi ve ıslak kille ovalamaya başladım [...] tanıştıkça kontrol bana geçti diyebilirim [...] Yani birlikte olarak, kille birlikte, kille birlikte bir şeyler yaparken. Yaparken!, tırnak içinde. Başarıırken!, bir şeyler yapmayı o hisle bütünsel bi şekilde [...] ilk dokunup hareket ettirmeye başladığım zaman hem direnç gösteriyo gibiydi [...] hem direnç hissediyorum hem de uyum [...] değişik bi his o yüzden yani çünkü ikisi karşıt şeyler gibi aslında çünkü bi taraftan yaptığım harekete boyun eğiyo ama bunu direnç gösterip sonra pes ederek yapmıyo [...] bilinci varmış gibi bi davranış diyebiliriz sanırım.

Katılımcıların Kil Alanı sürecinde ellerinin olasılıklarının keşfi, kutunun dışından içine, yüzeyden dibe vb. iç ve dış dünyanın altını üstüne getirmelerine olanak tanımış gibidir. Meltem Kil Alanı ile “*seans seans barışma*” “*içine girme*”, “*içselleştirme*”, iç ve dış arasında “*senkronizasyonu kaybetme- bulma*”ve için dışı-dışın içi şekillendirdiği uyumlu bir birlikteliğe ulaşma hikayesini şöyle anlatır:

Başta kilin hepsini kullanmak zorunda hissettim ve onunla çok mücadele ettim [...] hunharca saldırıp onunla da bişey yapıcam yerine onu bıraktığımda kendiliğinden bi şekilde sonradan böyle bişey içerde hazır oluyo ve ona da bişey yapıyo [...] teslimiyetten sonra biraz barışmaya başladım. İçine girebildim. Ellerimi altın gömdüğümde hani orda biraz daha barışmış oldum. O zaten şeydi böyle çok mucizevi bi seanstı.

İçerdeki mağarayla kildeki mağara birbiriyle örtüştü falan. Yani böyle yavaş yavaş şeye döndü işte, kil içerinin şeklini almaya, içerisi kilin şeklini almaya [...] birbirine karıştı. Galiba ondan sonraki seansta böyle yeryüzü şekilleriyle bitirmiştin! Ve o da böyle [...] içeriyle dışarının uyum sağladığı şeylerdi seanslardı... O yüzden o işte adım adım kille barışma ve kili içselleştirme şeyi öyküsü gibi.

İşte bu iç- dış arasındaki uyumun iki önemli unsuru, ilişkisel dünyanın parçalarının ve kendi içindeki bölünmelerin bütüne kavuşması olabilir. Bu iki unsurun sırasıyla, ellerin malzemelerle kurduğu ve ellerin birbiriyle kurduğu ilişki üzerinden kendini gösterdiği düşünülmektedir.

Kil Alanı Terapisi sürecinde, katılımcılar başlarda tek tek malzemeleri kullanırken ya da belirli bir malzemeye ağırlık verirken; süreç içinde, malzemelerin duyuşsal algısal farklılıklarında ikili ve üçlü bir ilişki oluşturdıkları görülmektedir:

Kutuyla çok bi bağ kuramadım. →

Su ve kil birleşimi beni rahatlattı. Macun kıvamına getirmek kili. Avcumda böyle yapmak →

Farklı dokuların olması [...] arttırıyo bence, farkındalığını. Sadece kil yani ortada kutu olmasa, su olmasa, sadece kil olsa ortada bi parça... e... çok daha farklı olurdu. Yani kil, kutu ve su, su özellikle benim için hep gerildiğim noktalarda bi ee... rahatlama noktası ee... bi de kille kutu da çok birbiriyle bütünleşik bişiy bence. Hani eee.. kil olmadan kutunun anlamı yok, kutu olmadan kilin anlamı yok gibi bişiy hissediyorum ben. Ee... benim için çünkü hep kutuda da bişeyler oldu ya da kilde de bişeyler oldu [...] Yani bence o üçlü çok güçlü. (Pelin)

Aynı zamanda, katılımcıların ifadelerinden, malzemeleri, arzu, istek ya da ihtiyaçları doğrultusunda daha çok kullanabilmeye ve dönüştürebilmeye başladıkları; malzemelerin anlamlarının cansız birer aletten, söz gelimi kutunun tahta ve diktörtgen birşey olmaktan çıkıp ilişkisel nesneler haline gelmeye başladığı anlaşılmaktadır. Bihter başlarda tutanamadığı ve elinden kayıp giden ilişkilerini dokunsal ilişkinin şu an ve buradlığında tekrar yaşadığı için suyu kille birleştiremezken, süreç içinde su ve kilin birlikteliğinden kendi istediği göleti oluşturmuş; sert ve soğuk gelen kutuyu yumuşatarak bir bütün haline getirmiştir. Malzemelerin böylesine kullanımı kendisine verilen ilişkisel dünya yerine, Bihter'in

“bir parçası olarak” hissettiği kendi ilişkisel dünyasını yaratma süreci olarak da yorumlanabilir:

Başta kutu bana çok sert ve hani soğuk diysem ama materyal... hani ısı olarak soğuktan ziyade hani uzak, mesafe olarak soğuk bişey gibi geliyordu. Soğuk, sert, pürüzlü hani dokunması nahoş bişeydi.” →

Ama alıştıkça ikisine [su ve kil] de ben artık böyle gölet haline getirmeye başladım” →

Ama.. hani.. ilerledikçe zaman geçtikçe daha o oranın bi parçası olarak hissetmeye başladım. Hatta e.. suyu da o üçü birden oduğu zaman. O tahtanın üstünde suya karışacak kadar, suyu ki(r)letecek tırnak içinde kadar kil varken hani o bana sert ve pütürlü gelen tahtanın ne kadar yumuşak ve pürüssüz olabilceğini deneyimledim. O hoşuma gitti. Ve yani. En çok üçü bir aradayken güzel bi his veriyο diyebilirim.

İkinci mülakatta katılımcılar, elleri arasındaki kopukluktan, ellerinin işbirliğine geçtikleri süreci detaylı bir şekilde anlatmışlardır. Katılımcılar bu değişimi aynı zamanda, kendi içlerindeki çatışma ve ikiliklerin kendilerine özgü bir araya gelişle anlamlandırmışlardır.

Zeynep ellerinin farklı “karakterleri” ile kendi içindeki farklı karakterler arasında bağ kurarak, ellerinin “koordinersiz çalışmasını”, “beynindeki karmaşa”nın, cesaret ile korku, düşünceleri ile duyguları, bedeni ile ruhu, arzuları ve istekleri arasındaki çatışma ile tarif etmiştir. Ellerin bir araya gelmesini ise bedeni ve ruhunun “el ele vermesi” olarak betimler:

Bazen koordineli çalışıyorlardı bazen koordinersiz çalışıyorlardı. Yani onlar bile kendi kendine bi bireymiş gibi, farklı farklı aaa... hareketleri olabiliyordu. Birinin yaptığını birinin desteklemiyodu bazen yani [...] Sonuç olarak eşit yaratıldığımızı bile düşünmüyorum. Hani fiziksel olarak. O yüzden aa... belki de karakterleri vardır.

Benim beynimdeki karmaşanın yansıması olabilir “ay yapsam mı yapmasam mı, yapsam mı yapmasam mı, yapsam mı yapmasam mı?” diye düşünüyorum sonuç olarak. Hani o yüzden de iki elimin ortak çalışmıyor olması zihnime bağlı [...] zihnim onayladı mı, emin miyiz? Yani ne hissettiğimden bile emin değilim bazen. O zamanlar bi karmaşa, [...] Ya da cesaret edememe mesela. Cesaret etme kısmında işte, sağ elim cesaret edebiliyor işte “hadi yapalım mı? İiiy” falan diyo, öteki de “yapmayalım” İkisi de aynı şeyi düşünüyo demek. İkisi de bu e... işi yapmaya gönüllü. O yüzden de beraber çalışabiliyorlar [...] Elim elime dokunuyo ya! Elim elime dokunduğunda ben iyi hissediyorum! [...] buraya gelip tam şu sandalyeye gelip oturduğum anla şu andaki arasında yani çok çok fark var [...]

bedenimin içerisinde ruhumun oradan oraya çarparkenki halini hatırlıyorum. Şimdi şu an sadece ikisi beraber el ele tutuşup beraber adım atıyorlar.

Hatice ise elleri arasındaki “diskordansı”, iki farklı duyguyu bir araya getirmekteki zorluğu, hep ısırap içinde olacağı inancı ve acılarının içerisinde mutluluğun yaşanamazlığı ile anlatmıştır. Öte yandan süreç içinde bir elinin oldukça gergin, diğerinin dingin; diğer bir deyişle birinin hüznün ötekinin huzurun eli olduğunu; sonrasında “ikisinin de kendine ait”liğini fark ederek, bu iki elin bir araya gelmesi; kendi içinde de tek bir şeyden daha fazlasının, ikililiklerin bir arada olabileceği bir duygusal dünyayı keşfetmesine de olanak tanımış gibidir:

İkisinin arasında bişey vardı hep eee.. diskordans yani o aynı diil ayrı ayrılar. Bazen en son şeyde birleşti bi güzel oldu falan. Bi keresinde ee bi okşadım falan sağ elim sol elimi, nereye koyacağımı da bilemedim. Hangisi daha iyi sol elimi sağ elime koyunca mı falan [...] orda bi diskordans var yani daha tam bi oturmadı sağ ve sol elimin şeyi [...] yine bi birleştiler [...] o da bilmediğim bi duyguydu. [...] alışık olmadığım bi duygu[...] sol elim orda daha dingin olurken, öbürü uğraşıyordu bişeyle daha onu çok hatırlıyorum yani onu, ordaki kili toparlamaya çalışan. Ama sol elim böyle rahat rahat orda bi temas şeklinde [...] biri orda gerginliği hissederken biri de gayet dingin bi şekilde durabiliyo ama günün sonunda ikisi de bana ait bişey.

İki uç , ya siyah ya beyaz var. ya iyi ya kötü var. Şey yok hep yani biri iyiyken biri kötü olamaz gibi. Ya hep iyisin ye hep kötüsün. Ama o iki duygu da birbiriyle var [...] Benim hiç bilmediğim bişey hep mutsuz olmalıyım [...] hüznü hep o ısırap içinde olmalıymışım, hep öyle bi hayatım var [...] Yani bi yerde özlem varken, öbür tarafta başka biriyle sevgi ve o güzel anı karşılama gibi bi durum da olabilir.

Katılımcılar, Kil Alanı ile dokunsal ilişkide duygusal algısal deneyimlerinin ve malzemelerin anlamlarının her seans içinde ve seanstan seansa değiştiğini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla Kil Alanı Terapisi sürecinde, ellerin görünmez bilinmezinde giderek daha fazla yol alması ve katılımcıların sabitliğin yarattığı sıkışık güvenden çıkıp, dinamik bir dünyanın içinde güveni bulabilmeleri, belirsizliğin de anlam değiştirmesine sebep olmuş gibidir. Zeynep bu hâli “güvensizliğin içinde güvenli olmak” şeklinde tanımlar:

Her geldiğimde farklı hissettiğim için, bazen kendime yakın olsun bazen uzak olsun istedim [...] olasılıklara güvensizlik duygusu [...] hissettim kil alanında bunu [...] güvende olmadığım süreçlerde de güvende olabilirim sanırım. Biraz paradoks bi cümle ama [...] olabilecekleri kabul etmek [...] güvensizliğin içinde güvenli olmak, güvenli hissetmek en azından.

Hatice, kendisi için bilinmezin yarattığı tedirginliğin ne olduğunu Kil Alanı süreciyle adlandırabilir hale gelmiş gibidir. Zira, bildiği, görebildiği ve kontroldeymiş gibi hissettiği gerçeklikten ve duygulardan; Kil Alanı'ndaki dokunsal ilişkide bilmediğine temas etmek onun asıl meselesinin hissettiği şeyden çok, o yeni hissin iyi ya da kötü mü olduğunu bilememek olduğunu fark etmesini sağlamıştır. Hatice, ellerinin “keşif” sürecinin, bilinmeyeni de daha rahat karşılamasına olanak tanıdığını şu sözlerle ifade eder:

Ne olacağını bilmemenin getireceği bir şey var orda bi sıkıntı var yani aaa her an kötü bişey olcaktı hissi. Aslında o birçok hissin birleşmiş hali bence. Biraz o şey yani bi huzursuzluk böyle bi emin bişey yok yani noolcak şimdi, iyi bişey mi olcak kötü bişey mi olcak, nasıl bişey olcak ıı iyi bişey olduğunda da burda bi tedirginlik oluyo bende o duruyo. Üzüntü var ama üzüntü olunca da bişey ama üzüntü oluncaki daha farklı orda aaa o his daha alışık olduğum bişey orda öyle bi tedirginlik olmuyo [...] o farklı bişey [...] Orda kafam karıştı benim tanımlayamadım şimdi. →

Bu şimdi iyi mi kötü mü onu bilememekten kaynaklanan bi tedirginlik vardı. Korkutucu değil de korkutucu yanlış oldu daha doğrusu tedirginlik diyelim. Bu ikisinin teması böyle bi tedirginlik yarattı bende. Hani bu nooluyo. Hani iyi mi kötü mü bu ne? [...] Tamam yani böyle bi evet [...]bunu söylemek hakkaten çok iyi geliyo

Pelin ilk mülakatta, Kil Alanı'nda eline gelen “kulunç”u, çok uzun zamandır yaşadığı bir türlü tam olamama hali ve ne yaparsa yapsın hayatın anlamsız ve boş gelmesi, var olmanın anlamsızlığı ile bağdaştırmıştır. Kil Alanı'nda yaşadığı anlam değişimleri, ona olaylar üzerinden değerlendirdiği hayatını, kendi algıları üzerinden seyretmesi için bir fırsat sunmuştur. Pelin, yaşamın kontrol edilemezliğine dair daha önceki bilme biçimleri ile, şu an ve burada olan, sürekli değişen dokunsal ilişkide deneyimleyerek bilme arasındaki farkın altını çizer. Kil Alanı'ndaki “araştırma” yeniye “bulma” ve “ona gitme” tavrını hayatına da taşıdığını ve daha “kontrol sahibi” hissettiğini dile getirmiş; Böylece ilk mülakattaki “kulunç” yerini “kapsayıcı algıya” bırakmıştır:

Herşey anlamsız, boş ve hani yani diyen bir taraf da var içimde, belki o bu kulunç. Kildeki kulunç. Çünkü o benim herşeyime etki ediydi [...] bu çok önce, yani on sene önce ben üniversitedeyken ortaya çıkan ve bi daha da hayatım boyunca kurtulamadığım bi his oldu bu benim [...] zaten beni üzecek garanti hayat zaten bok gibi hiç bi anlamı yok.” →

[malzemelerin] Anlamları değişiydi her seans aynen, hissettirdikleri de [...] keşfetmeye çalıştıkça, hayatımda da onun değiştiğini görüyorum.

Meltem, tensel algının, önyargıları ile o an orada olan, fenomenolojik bir dille el -altında olan ile elin içinde olan arasındaki farkı açık bir şekilde görmesini sağladığını ve bunun yeni olasılıkların kapısını nasıl açtığını, ılık su deneyimi üzerinden şöyle anlatır:

o suda işte başta ılıktı [...] başta ılık dediğim çok böyle şey çok refleksif bi tepkiydi [...] suyun ılık olması da rahatsız eder beni [...] sonradan şeyi düşündüm mesela acaba gerçekten bana ılık mı geliyo yoksa hani o ılık bende bi rahatsızlık yani daha böyle ruhsal odaklı bi rahatsızlık mı yaratıyo?

annem sürekli beni işte sarıp sarmalamaya çalışır ve bu bende bi engellenmişlik falan da yaratır. [...] İki durumu artık ayırmaya başlamak olabilir. Çünkü yani ilk işte o refleksif bi tepki miydi acaba dediğimde şey hani direkt ılık su beni beynimi oraya götürüyo. Ama biraz durunca hayır bi dakika bu su şimdi ve bunun bi sıcaklığı var hehehe bu farklı bi durum o [kafada olan] farklı bi durumu eee... ayırt edebilcek zamanı verdi belki bana [...] belki de bireyselleşme gibi yani eee... hayır bu annemle ilgili değil bu benim hissettiğim şey ve istersem bu su soğuk da olabilir gibi. Diğer ama çok şey bağımlı bişey yani.

O suyla olan bağım mesela seansları düşündüğümüzde azaldı hep. Eee... ha bu şeye yaradı kille olan bağım biraz güçlendi.

Kil Alanı Terapisi sürecinde, Meltem için belirsizliğin, ilişkilerin ve kendinin bilinmezliği ile temâsa geçmenin anlamı, “dipsiz kuyulardan” “Fantastik Evren” e, “derinlerde kaybolma”nın yarattığı dehşetten, keşfedilmeyi bekleyen heyecan duyduğu bir maceraya dönüşmüştür:

Dipsiz kuyular [...] karanlık yer [...] beni çok bunaltıcı bi yere götürdü [...] derinlerde kaybolduğum bi yer [...] kile girebilmek için bişeyleri feda etmek gerekiyo gibi [...] kilde böyle çok büyük bi mücadeleye giriliyomuş da girilmeden önceki haliyle girilmeden sonraki hali çok farklı oluyomuş gibi. Ve dolayısıyla mücadeleye girildiğinde orda bişeyleri bırakıp ordan çıkıyomuşum gibi →

Fantastik Evren işte, tamamen belirsiz. [...] en çok heyecanlandıran şey her şeyin belirsiz olması orda [...] bi yandan da onun heyecanı falan bi yandan da böyle bi yere gidebilirim [...] hani böyle hani hem yaratabilceğim ama tamamen bana da ait olmayan bilmediğim yani yine o kadar belirsiz... öyle keşfedilmeyi bekleyen bişey.

Kil Alanı Terapisi'ndeki dokunsal ilişki ile ilgili bir diğer önemli nokta ise, ilişkinin yönü ile ilgilidir. Katılımcıların iç ve dış dünya kutupları başlarda nasıl Kil Alanı'nda da kendini göstermişse, aynı şekilde bu iki kutup arasındaki tek yönlü ilişki kurma biçimlerinin de ellerinde kendini gösterdiği söylenebilir. Katılımcıların ifadelerinden, süreç içinde dokunsal ilişkinin çok yönlü ve döngüsel bir dinamizme kavuştuğu anlaşılmaktadır. Her katılımcının, ilk ilişki kurma biçimleri ve kendilerine has hikayeleri nasıl biricikse, bu ilişkinin nasıl bir yön değiştirdiği de kendilerine özgü bir şekilde şekillenmiştir. Bununla birlikte, tüm katılımcıların ortak bir şekilde, başlarda, sadece içerden dışarı doğru; sürecin sonraki aşamalarında ise, içerden dışarı- dışardan içeri sürekli genişleyen bir ilişki ağı ördüklerini söylemek mümkündür.

Zeynep'in, ilk mülakatta içerden dışarı, duygularını “yansıtma” ve “kile geçirme” ile tanımladığı dokunsal ilişkinin süreç içindeki değişimi ana hatlarıyla şöyle gösterilebilir:

Duyguları yansıtma- geçirme → Yansıtma- geri yansıma- kadınlığını farketme- kadınlığı ile ilgili değişimleri geri yansıtma- içe döndürme- dışa döndürme

Vücudumdaki o değişimleri, bi kadın olduğum için. Vücudumdaki o değişimlerin de kile yansıdığını hatırlıyorum [...] vücuttaki işte her ay reglden önce yaşanan duygusal değişimlerimin genel olarak oraya yansıyo olması var. Ve..e.. bi nevi reglimi de tekrardan, kadınlığımı da tekrardan öğrenmiş ve şey olmuş. Belki onun da şu anda oturduğumdaki farklılığına bi katkısı var.

Yani her zaman böyle içe dönerek değil de içtekini dışarı çıkararak bi rahatlama söz konusuydu. (Zeynep)

Meltem için hem ilişkinin yönünün, hem de ilk mülakatta Kil Alanı'nda somutlaştırmanın zorlayıcı yönlerinden biri olarak kullandığı “amplifiye” etme kelimesinin anlamının değiştiği görülmektedir. İlişkinin süreç içindeki anlamsal değişimi şöyle gösterilebilir:

Yansıtma- amplifiye etme [zorlayıcı]→ Yansıtma- dahil olma- deneme- keşfetme- {amplifiye etme} iç dünyadaki meseleyi dışarı çıkarma- gösterme- alma- uzaklaştırma- öfkeyi boşaltma- {araç}: içerdekini dışarı atıp dönüştürebilme

Onlar buraya yansdı [...] ortamını buldu gibi [...] içerde olanı daha amplifiye ediyo →

Kil böyle var olan şeyi amplifiye ediyo [...] daha büyük bi haliyle dışarı çıkarıp onu atıyo [...] İçerde ufacık gibi olan [...] ordan alıyo ve aslında büyük bişey olarak, bak buydu diye gösterip ve şey yapıyo uzaklaştırıyor. O yüzden şu an kille ilişkim iyi [...] var olan şey belki öfkeyi ve oraya boşaltma hali gibi [...] kile dahil olma, kilin bana dahil olmasının falan başladığı yer orasıydı [...] onlarla keşfettiğim bi çok şey oldu [...] Kil de böyle bana böyle bi araç sağladı gibi oldu. Hani ellerimle bişey yapabildiğim ve o içerde alanı dışarı çıkarabildiğimi işte veya onu bi şekle dönüştürebildiğimi gördüm [...] iç kili şekillendiriyo [...] kil de içeriyi şekillendiriyo

Bihter ise ilk mülakatta Kil Alanı, tutma ve yansıtma ile tarif ederken, ikinci mülakatta ise kendine ait olan ve fakat ayrı bir parça gibi duran ve göze batan hikayesini yoğurup, dönüştürdüğü haliyle benlik bütünlüğünün içinde çözünüp başkalaşan bir tip simya gibi tarif eder:

Yansıtma- tutma→ yansıtma- tutuşma- ortaya çıkarma- eline alıp inceleme- keşfetme- fark etme geri koyma- anlama- dönüştürme- yoğurma- deneyimin eline batan taşlanmış bir parça olmaktan çıkıp hikayesine karışarak, kendine dahil olması.

Eline alıp inceleyince ve geri koyunca hani hayır o da kilin bi parçasıymış sadece biraz kuru kalmış ve belki biraz ıslatınca ve diğer kille birlikte yoğurunca artık hani orda olduğunu biliyosun ama arayıp bulup ya da eline oynarken batıcak bişey değil. Bütünün bi parçası sadece, yaşanmış bişey [...] o deneyimi ayrı bişey olarak ya da hani eşsiz ya da travmatik ya da utanılacak, hissettiğin ya da yaşadığın için rahatsız bişeyden çıkarmakta bi rolü [...]diğer olan şeylerle birlikte [...] o insan şeklindeki kilin bi parçası. Hala orda olduğunu biliyosun ama arayıp eline batıcak kadar bulamazsın artık. Hani öyle bi kabullenme belki. Birbirinin içine girip hani aradığında “işte şu nokta!” diye bulamamak güven verici.

İç ve dış dünyanın, güvenle bir araya gelmesi, katılımcıların kendi içindeki bir büyüme sürecine ya da benlik alanına dair algının genişlemesine de işaret ediyor gibidir.

Katılımcıların Kil Alanı Terapisi'nde kendi ve dünya ilişkilerinde çatışmadan uyuma- parçalardan bütüne doğru işleyen sürecinin son alt teması ise, başlarda içsellığe atfedilen dokunsal ilişki ile dışsallığa atfedilen sözel ilişkinin de bir araya gelişidir. Dokunma ve söz arasındaki farklılıklar artık birbirini iten değil, birbirine çekilerek tümleyen bir niteliğe bürünmeye başlar. Katılımcılar, seanslar sırasında Kil Alanı'ndaki çalışma öncesindeki - dokunsal ilişki sırasındaki ve sonrasındaki konuşmaları bir anlam bütünlüğü içinde resmetmişlerdir.

Zeynep, Kil Alanı'nın, seans başında söz ettiğinden aslında çok daha farklı bir meselesinin olduğunu ortaya çıkarttığını ve başta söylediğinin altında ne olduğunu tensel dünya ile gördüğünü ya da Kil Alanı'ndaki çalışma ile zaten ilk geldiği hal başkalaşarak bunu sonrası konuşmalarla daha net bir şekilde fark edebildiğini şöyle betimler:

Günlük bi problemle, güncel bi problemle gelip, bi anda ben bebekliğime döndüm, diyebiliyorum yani. [...] ben güvensiz şöyle böyle hissediyorum dedikten sonra bi anda tam tersi hissettiğim olabiliyor. Ha bu bağlantılı diyebiliriz. Ama o hissiyata giderkenki yol mesela alakası olmayan bi yoldan olmayabiliyor [güncel bişeyden söz ederken aslında problem] tam tersi başka bişey çıkabiliyor.

Meltem, başlarda düşman olarak gördüğü sözü, ikinci mülakatta ise dokunsal ilişkide hissettiği tedirginliğe karşı güven veren ve rahatlatan, bir nevi tensel dünyaya yumuşak bir geçit gibi betimlemiştir. Kil Alanı'ndaki dokunsal ilişki, örtük olanı “ayyuka çıkarttıktan” sonra, yorumlamaya hazır bekleyen içeriği nihai olarak anlamlandıran, bütünleştiren ve bilinen haline getirenin sözel ilişki olduğunu şöyle ifade eder:

Başta biraz konuşmak rahatlattıktan sonra [...] bi müdahale olmuyo [...] tamam güvendesem artık oynayabilirim gibi [...] fark etmiş oluyorum [...] “içerde olan bişey böyle bütünlenip ayyuka çıktı gibi bişey oldu [...] benim için açığa çıktı ve görünür hale geldi [...] böyle bütünleştiren ve daha anlamlandıran [...] Çünkü içerde o olan şey galiba artık hani bitirmiş, al buyur bu burda yorumlanmayı bekliyo. Böyle güzel de bi yorum üzerine gelince böyle hani böyle pırıl pırıl bişey oldu [...] şekillendirmedi daha iyi işe yarıyo [...] anlatabildiğim şeyin hissini de biliyorum gibi.

Pelin'in ifadelerinden, Kil Alanı'ndaki çalışmanın seans başından sonuna konuşmalarını değiştirdiğini ve dokunmanın sözle birleşiminin, deneyimi düşünülebilir hale getirdiği anlaşılmaktadır. Bunun, ilk temadaki kendinden uzaklaştıran düşünsel dünyadan farklı, kendine yaklaşan, bilincinde olmayı bilince kavuşturan bir düşünselleştirme olduğunu söylemek mümkündür:

Direkt bütünleştiriyö ve yani... çoğunlukla mesela şunu fark ediyorum, seans başında konuştuklarımızla, seans sonunda konuştuklarımız aslında farklılaşıyo yani. O da bi süreci temsil ediyö dolayısıyla, bence. Bana açıkçası hep o hafta üstüne düşüneceğim ee bişiy veriyö o konuşmalarımız. O yüzden ben baya onlara değer veriyorum. (Pelin)

Katılımcılar bir dokunma terapisi olarak Kil Alanı'nın daha önceki sözel terapi deneyimlerinden çok farklı olduğunu, benzerlikler görmekte dahi zorlandıklarını söylemeklerdeyse de, Kil Alanı'ndaki sözel ve dokunsal ilişkinin bir aradalığından doğan bütünlük, iki farklı terapi arasında da bir bağ kurmalarını sağlamış olabilir. Bu bağlamda, Meltem, sözel terapinin onu Kil Alanı'na hazırladığını; Pelin ise aksine Kil Alanı'ndaki deneyimi sonrası sözel terapiye ihtiyaç duyabileceğini belirtmiştir:

Kil bambaşka ya Kil çok iyi! [...]bende o kadar ayrı yerlere kondular ki [...] Ne alaka şimdi ikisini yorumluyorum gibi oldu [...] konuşma terapisi kil terapisine hazırlayan bişey gibi oldu benim için [...] sanki kil son dokunuşu yapıyo [...] Bende en azından hani kil alanının faydasını görmemde o konuşma terapisinin etkisi çok büyük. Yani bunu bu kadar iyi yorumlayabilmem [...] içeriyle kalabilmem bile bu konuşma terapisi sayesinde oldu. (Meltem)

[sözel terapide] bu kadar yol alabilir miydik bu problemlerimle ilgili çok emin değilim [...]terapiye gittim [...] ilaç kullandım [...] konvansiyonel şeyler emdr" "kesinlikle bence hızlıda sonuç aldığımı düşünüyorum.

[...] Toparlama şeyim oluyo yani hem bu kil alanıyla devam edip böyle biraz da belki konuşmayla bir kaç seans mesela onları bi aa... proses etmek belki [sözel terapi] evet olabilir yani hemen değil ama sanki biraz böyle şimdi farkında olduğum çok fazla. (Pelin)

Katılımcıların sözle tekrar bir araya gelip, sözü kullanabilmesinin arkasındaki en önemli sebebin, öncelikle tensel ilişkinin içinde olabilmek ve sözün dolaylı ya da

dışardan değil, birden ellerinden diline kendiliğinden ortaya çıkması, fark etmeden görünürlük kazanması olduğunun altını çizdiğini belirtmekte fayda vardır:

Kendin bilinç düzeyinden anlamadan ağzından duyunca hani anlamayı kolaylaştırıyo bence! Çünkü dışardan biri hani, “sen böyle hissediyosun, çünkü böyle muhtemelen bunları bunları yaşadığın için” gibi bişey söyleyince oturmayan bişeyler oluyo. Ama hani kendi ağzından çıktı hani, nasıl hissettiğini kendin söyledin, çağrıştıran anıyı kendin söyledin. Yani herşey ortada! [...] kabullenmek için de, idrak etmek için de bütünsel olarak görüp anlamak [...] o bütünden bişey götürmüyo, kirletmedi, eksiltmedi, rengini değiştirmede, dokusunu değiştirmede. (Bihter)

Tüm üst temaların ve alt temaların birbiriyle ilişki olduğunu hatırlayarak, bir sonraki üst temaya geçmeden önce üçüncü üst tema belki de şöyle özetlenebilir:

Katılımcıların kendileri ve dünya ile ilişkilerindeki çatışmaların ve ilişkilenme biçimlerinin hem sözel hem de dokunsal ilişkiye yansması ve süreç içinde Kil Alanı’ndaki dokunsal ilişkide kendi ve dünya ile ilişkilerinde parçaların bütünlüğe, iç- dış çatışmasının uyumlu bir birlikteliğe ve döngüsel bir ilişkiye dönüşmesiyle; söz ve dokunma arasındaki farkların da birbirini tamamlayan çok yönlü bir hareket kazanmasını; kısacası dünyasallığın Kil Alanı’ndaki dokunsal ve sözel deneyimde nasıl bir dönüşüm geçirdiğini anlatan süreç. Bu üst temada söze atfedilen dışsallık ve dokunmaya atfedilen içsellik bir araya gelişi, aynı zamanda, ilk alt temada söze atfedilen düşünsellik ve dokunmaya atfedilen sezgiselliğin; ikinci üst temada söze atfedilen yüzeysellik ve dokunmaya atfedilen derinliğin de birbirini tamamlayan bir döngüsel ilişki içine girerek: iç ve dışın, düşünce ve sezginin, yüzey ve derinin, öteki ve benin, benlerin bir arada olduğu etkileşimsel dünyanın daha büyük bir resmi olarak görülebilir.

4.1.4. Kil Alanı’ndaki İntersübjektif İlişkide Konumlanmanın ve Yönelimin Değişimi

Bu üst temayı özellikle, üçüncü üst temanın içinden geçerek okumakta fayda vardır. Zira, iki üst tema farklı noktalardan kendi ve dünya ile ilişkilerindeki anlam değişimlerine odaklanmaktadır. Bu üst temada iki farklı intersübjektif ilişkiden söz edilmektedir. Bunlardan ilki katılımcıların Kil Alanı malzemeleri ile elleri arasında kurdukları intersübjektif ilişki; ikincisi Kil Alanı Terapisi sırasında, psikoterapist ile

kurdukları intersübjektif ilişki ve elbette sözel ve dokunsal dünyanın birlikte oluşturduğu bütündür. Bu üst temanın, tüm katılımcılar için ortak olan alt temaları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Bkz. Tablo 9.).

Tablo 9. Kil Alanı’ndaki İntersübjektif İlişkide Konumlanmanın ve Yönelimin Değişimi: Alt Temaları ve Katılımcılar

Alt temalar	Katılımcılar				
	Zeynep	Meltem	Bihter	Hatice	Pelin
1. Ötekine dokunmadan kendini bulmaya ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
2. Mecbur olandan özgür olana- Maruz kalandan seçim yapana ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
3. Değişebilen sınırlar- Kendine ait olan ve olmayanı ayırma ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
4. Yorumlanan konumundan yorumlayan konumuna geçme ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
5. Kendi sözünü sahiplenme	✓	✓	✓	✓	✓

Önceki üst temalarda, Kil Alanı’nın hem iç hem de dış dünyaya dair bir *mekânsallık* oluşturduğundan ve iç- dış kutuplarının nasıl bir döngüsel harekete girmeye başladığından söz edilmişti. İşte ilk alt temada, bu dışa dokunurken içe dokunma sırasında, katılımcıların söz ötesi, teknik ve fenomenolojik bir deyişle *taktil- haptik yönelimselliğinin* değişim süreci mercek altına alınmıştır. Her katılımcının kendine özgü ve biricik hikayelerinin ellerinin ilk tepkilerine yansımalarında olduğu gibi, süreç içindeki arayışları da yine kendilerine özgüdür. Bununla birlikte, tüm katılımcıların ortak bir şekilde ötekine dokunmadan kendini bulmaya doğru; diğer bir deyişle, dokunsal ilişkide önce, hikayelerinde eksik olan öteki ile ilgili ihtiyaçlarını tamamladıktan sonra kendini inşa etmeye doğru yol

aldıkları görülmüştür. Katılımcıların kendine özgü süreçleri aşağıda, “→” temsilleriyle özetlendikten sonra, öne çıkan alıntılarla desteklenmiştir. Yine de hermeneutik prensibi hatırlayarak bunun, çizgisel değil döngüsel bir süreç olduğunu vurgulamakta fayda vardır.

Zeynep:

Kendinin boşluğu/ kendini hissedememe- ötekinin kir ve çöpüyle dolma- ayrışamama- agresyon- güçlü olma zorunluluğu → tutunma- ihtiyacı olan desteği alma- kendini güvenle bırakabilme→ ayrışma→ kendine destek olabilme- Varlığını hissetme- dünya üstünde oluş- kadınsılığını bulma- sağlam ve canlı bir Ben, Ben burdayım!

Boşluk [...] üzgün başladım [...] yaşamak istemeyerek başladım yani. Bişeyler yapmak istemeyerek” →

Anne- Baba- aile- D. [...] Kafama masaj yapıyordu. Bazen tutuyodu, biraz yükünü alabilmek için yani tabi o süreçte kil destek veriyö [...] kutuya sarıl [...] sağlam bi şekilde tutunuyo olmam güzeldi →

Elimi kalbime götürdüm sonrasında [...] kalbimin atışını hissetmek canlı olduğumu hissetmekti! Aslında zaten sağlam olduğumu hissi, iki elim kutunun yanındayken zaten kutuya tutunuyoken, zaten sağlam ve canlı hissettim, canlı hissettikten sonra [...] “dünyanın en güzel kalplerinden bir tanesi” demiştim. Ellerimin ellerime yardım ediyo olması ee bana “aa ben kendime yardım edebilirim” hissini ortaya çıkarmıştı. Bazen suyla bi elimin diğer elimi okşuyo olması, “ben burdayım!” hissiyatını yaratmıştı [...] ben’le alakalıydı! [...] Genel olarak varlığım üzerine [...] Duygularımın varlığı, bedenimin varlığı imm.. düşüncelerimin varlığı ve de dünya üzerinde oluşum [...] üstünde çalıştığımı düşünüyorum [...] kadınsılığım [...] insanlara karşı hislerimin varlığı, bazen yokluğu. (Zeynep)

Meltem:

Kendinden kopma- kaybolma- kaybetme- yok olma → korunma, güven, sığınma ve tutmayı bulma→ ayrışma→ birleşme- seanslarda ölme-doğma- yaşama döngüsü ile kendini tekrar doğurma- bireyselleşme- hakimiyet- kudret- içsel denge- kendine gelme- hem kendine ait olan hem de olmayan yeni bir dünya yaratma

Bunların hiç biri şey o ilk seanstaki kopmada etki yani onu birleştiren hiçbirşey yoktu →

Anne- Baba [...] Sağlam olması [...] güvenli bi his yaratıyo [...] korunma hissi, korunuyo olma arasında bi bağ olduğu [...] Kopup [...] birleştirmek için bişeye tutunmam gerekiyo [...] en tutunabildiğim şey aslında oydu →

Kendime gelebildim [...] Hani önceki seansta doğdum, yaşadım ve burda da işte parçaladım dışarda olan fiziksel olarak varolan bütün dış dünyayı. Öne bi onu işte sembolik olarak yarattım [...] içsel denge

Koparmada da şey böyle yani el hareketlerim sert bi koparma yani mesela şöyle hafif uzatarak çekme değil yani şeyi bilerek ve hissederek yaptım yukarı doğru yani en zor koparılan şekilde koparmak daha çok hoşuma gitti. O kollarımdaki güç hoşuma gitti. [...] bireyselleşme [...] bi hakimiyet gibi. Yani ellerimle bişey yapıyorum [...] bişeye dahil olma ve onu şekillendirebilme kudreti gibi [...] İşte güvende hissetme.

Bihter:

Tutunamama- kaybolma- kaybetme- ötekenden kopma → birleşme- tutunmayı bulma- güvenle tutuşma- koruyucu ve yok olmayan ebeveyn figürü → ayrışma → Kendini bulma- hayatını bulma- canlı bir ben!- hareket içinde bir ben- kalp atışını elinde hissetme

Tutunamıyorum! →

Anne- baba [...] Kilden bahsettiğimi düşününce biraz kulağıma tuhaf geliyo [ama] ihtiyaç duyduğum ama sahip olmadığım bi ebeveyn gibi [...] koruyucu ebeveyn figüründe olduğu gibi. Hani ben naparsam yapıyım [...] bozmak istesem bile bozulmıyacak ve bunun verdiği bi güven var [...] bilinçli olarak o tutunmayı sürdürdüğüm [...] tutunduk kaldık →

Kendim diyebilirim ama [...] belki cevabın %80 falan kapsıyo gibi. Hani sadece kendimi değil biraz daha hayatı bulmak gibi [...] hareket ama sürekli aynı hareket değil. Çünkü o zaman durağanlaşıyo ve canlılığını kaybediyo ve hayat derken biraz o canlılık, o aktiflik o enerji [...] Sadece ben, işte varlık olarak, o soyut olarak benim kim olduğumu bulmakla ilgili değil tam olarak [...] Canlı bir ben. Hani hayatı dışından sorgulayıp, napıcığını bilemeyen ve kaybolmuş ben, yaptığı şeyden bağımsız olarak, hareket halinde onun içinde olan bi ben [...] kalp atışımı elimde hissedebiliyodum. (Bihter)

Hatice:

Kayıp- yokluk- ilişkiden yoksunluk- kendinin yokluğu- yalnızlık → baba ve anneyi bulma- bebeklik- sıcaklık- yakınlık- beslenme- tutma- güven- ötekine sarılma → kuralları yıkma- kendine sarılma- kendine şefkat → kendini arama- kendine dönme- kendini hissetme- kendini bulma

Hissedemiyorum! [...]acıktım mı acıkmadım mı [...] farkında değilim! →

[kayıp] baba- anne [...] abla [...] bana yakın ve sıcak olan şey [...] sıcaklık yarattı bende. Çocuk, anne... →

Kile sarılmak istedim. Sanki başka birine sarılıyomuş ama sonra da anladım ki aslında orda [...] çocukluğum [...] Yani yine kendim. Çünkü orda daha zayıf daha böyle sevgiye ihtiyacı olan birşeye sarılıyomuş ve onu mutlu etme isteği. Ona o duyguyla sarıldığımı anladım. Eee.. ama başta sarılırken napıcağımı bilemedim. [...]gerçekçi kurallar [...] saçlarım kirlenir, ellerim kirlenir [...] “kutuya sarılmak ne kadar saçma” [...] bi taraftan bi istek var onu hissediyorum “sarıl” yani diyo [...] Sarılmak istiyorum. Ama bi boşluk yani yapmadığım için de bi boşluk oluyo. Yani yapmadığım için de bu da rahatsız oluyorum. Sonra [...] Ooh dedim yani şey gibi sarıldım [...] yaptım, bak tamam! Oldu, dedim. →

Kendime dönüyorum [...] Sormaya başladım kendime ben nasıl biriyim? umm.. teması seven biri miyim? Sevmeyen biri miyim? Şimdiye kadar hiç, teması sevmeyen biri sınıflamasındaydım [...] şimdi ama bakıyorum aslında, ummm sarılmaya ihtiyacım var galiba! [...] o duygumu mu yok etmek için uğraştım. E... bi daha bulamazsam [...] buna alışırsam mı, diye düşündüm [...] Ya da dokunursam ben olmam gibi. (Hatice)

Pelin:

Hayatın anlamsızlığı- varlığın anlamsızlığı- boşluk- tam olamama- kopma → anne-babadan ihtiyacı olan şefkati alma- bakım görme- güven- sıcak bir kapsanma- tutunma → ayrışma → kendine tutunma- parçalarını birleştirme- Varlığını parmak ucuna taşıma- kendine destek, arkadaşlık etme, bakabilme- kendim burdayım!- kendi zeminini kurma

Dokunmadan [...] herşeyden koptum. →

Anne- anne konsepti- anaçlık [...] baba [...] D. [...] Yani hani çok iyi hissettim ellerimi kapatınca bunla. Örtü gibi hani.. şefkat gibi sırtıma sanki yelek attım, sıcak. Bu elim buna şefkat gösterir gibi. O da bana sonucunda annemi şey yaptı [...] Sağ elin sola bakması [...] sağın solu kremlemesi →

Belki yeni yeni tekrar buluyorum o parçalarımı, tekrar birleştiriyorum [...] iki avcumun birbirine değmesi [...] avcumun sıcaklığını hissetmesi [...] iki elimi üst süte koyuyodum vesaire eller birbirine destek oluyodu [...] elimi koyup, diğer sol elimden hani kuvvet alıp e o da işte bi azim [...] tutunamıyorum, tutunamıyorum, diyodum ya, tutuncak bişeyim oldu gibi hissediyorum [...] Kendime arkadaşlık edebiliyorum [...] kendi kendime bakabiliyorum [...]

[...] varlığımı parmak ucuma taşıyo olmam [...] dokunmanın bilinçli algılanışı aslında içimde [...] dokunmayla ilgili olarak e yavaş yavaş bu da gelişmeye başlıyo [...] vücuduma daha fazla dokunmaya başladım [...] kendim bak, burdayım [...] o zemini kurduğum güçlü hissediyorum [...] yalnız hissetmiyorum kendimi! (Pelin)

Ellerin ötekine yönelen arayışının, Bihter’de çok daha baskın olmakla birlikte tüm katılımcılarda güvenli bir tutunmayı tatmin etme olduğu söylenebilir. Süreç içinde, ellerin kendine doğru yönelmişler ve ilk seanstaki varoluşsal kargaşalarına, kendilerine özgü yanıtları yine elleriyle keşfetmişlerdir. Bu bağlamda, elleri ve malzemeler arasındaki intersübjektif ilişkide, katılımcıların kendilerini konumladıkları yerin süreç içinde mecbur olandan özgür olana; maruz kalandan seçim yapana doğru değiştiği görülmektedir. Bu, her seans ve seanstan seansa malzemelerin anlamlarının ve katılımcıların kendini algılayış biçimlerinin birlikte yeniden kurgulandığı bir değişim süreci olarak da yorumlanabilir:

Maruz kaldığım bişey gibi yani burda durmak zorundayım ve burayla baş etmek zorundayım [...] dünyadaki yeri gibi düşünürsek daha böyle hani maruz kaldığım ortamlar gibi. Bi yere girdim ve oraya uyum sağlamak zorundayım [...] gidemem burda bişey yapmak zorundayım ve burda var olmak zorundayım gibi →

Sonra o mecburiyet, zorunluluk hissi dağıldı. [çevirmek] özgür hissettirdi! yani çünkü şey gibi belli bişeyle sınırlı değil [...] herşey olabiliyo, herşey yapılabiliyo [...] stabil bi durum yok ya da katlanılmak zorunda olan bi durum yok gibi [...] Yine o heyecan zaten vardı [...] ki kutu birden oldu dediğinizde şu an o bile bi rahatlatı beni çünkü o da yine şey gibi aslında, katlanılması gereken tek bi şey yok gibi [...] altını üstüne getirdim, katlanılması gereken tek bişey yok, değişebilir [...] O yüzden o da bi özgürlük hissi yaratıyo. (Meltem)

Karar verememe hastalığı gibi bişi varsa o bende var [...] sürükleyebiliyo yanıtlara, dağılmalara [...] mesela bunun olmadığı, biraz daha sorumluluk alıp daha hani yetişkin kalıplarıyla düşünerek →

Kararımın kutuya yansması [...] otorite figürü tarafından bana dayatılan bişiyi yapıyorum [...] kendi kendimin patron olamama, kendime söz geçirememeye kaynaklı [...] sizden istiyorum. Dolayısıyla artık ben kendim için,

kendimi seçme kararı alıyorum [...] yani burda onu algıladım ya artık[...] Ben yetişkin olmak istiyorum artık, dedim ya hani. Ee.. yetişkin olmak demenin biraz kendi sorumluluğunu almak demek olduğunu da fark ettiğim için sanırım. (Pelin)

Bu konum değişikliğinin bir uzantısı olarak sınır kavramının da süreç içinde sabit ve baskılayıcı olandan; güven veren, değiştirilebilen, ihtiyaca göre yumuşak veya sert olabilen, dışına çıkılabilen, istendiğinde tekrar içine girilebilen vb. sınırlar olarak anlam değiştirdiği görülmektedir. Katılımcılar, sınır meselesini ağırlıklı olarak kutu üzerinden, ellerinin kutuyla ne yaptığı ve kil ile suyu kutu içinde ve dışında nasıl türlü varyasyonlarla kullandıklarından yola çıkarak betimmişlerdir. Söz gelimi kutunun kenarlarına, altına dokunurken, köşelerini tutarken; kutuyu iterken, çekerken, çevirirken, yerini değiştirirken, ters döndürürken; kille kenarlarını yumuşatırken, kili dışına çıkarıp farklı bir şekilde tekrar koyarken, suyla doldururken vb. yaşadıklarını, katılımcılar tüm bedende hissettikleriyle ve kendi hikayeleriyle örerak yorumlamışlardır. Bu bağlamda katılımcıların Kil Alanı'ndaki dokunsal ilişkideki sınır düzenlemelerini, iç ve dış dünya arasındaki sınırlar ve mesafe; ötekinin kendine koyduğu sınırlar ve kendine ait alan; kendi içindeki sınırlar yani neyin kendisine ait olduğu ve neyin ait olmadığını ayırt etme olarak üç ana meseleye işaret ettiği söylenebilir.

Bihter, “babasal” sert ve karşı koyulmaz bir otorite figürü ile tanımladığı kutunun kendi kararını yansıtan sınırlara dönüşmesini; kendini güvenceye almak için sıkıştırarak hareketsiz kaldığı ve aslında güvende hissetmediğini fark ettiği dar bir ruhsal alanın, “bubble”ın içinden çıkıp güvende hissettiği özgür bir ruhsal alanın yaratımını şu şekilde anlatır:

Biraz otorite figürü biraz baba gibi bişey belki... yani sınır koyan bişey →

Parmaklar dümdüz, el dümdüz hiçbirşey yapmıyo aslında... güvende ama hiçbirşey yapmıyo [...] çok da güvende değil [...] o güvenli bubble'ı kırıp, kutunun dışından tekrar kille oynamaya cesaret etmek durumu değiştirmiş olabilir. Yani ona ihtiyaç duyduğumu düşünmemiştim bilmiyodum. [...] otorite tek başına rahatsız edici, korkutucu bi figür olabilir ya da soğuk. Ama hani sadece sınır koyucu tek bişey olmaktan çıkıp bi sınırı da sınırı da sınırın içindeki de bi bütün olunca, sanki birlikte kollektif olarak verilmiş bi sınır kararı gibi [...] kural koymak için orda diil gibi. [...] hala bi sınır ama burdan çıkamazsın diil ya da içine dirseğini sokamazsın da değil hani içine girede bilirsın, çıka da bilirsın, çıkara da bilirsın, geri de sokabilirsın,

üstünde de bişiyler yapabilirsin, içinde de, kenarına da kil yapıştırabilirsin, kımlatabilirsin, itip çekebilirsin. Çevirebilirsin!

Hatice ise söylenmemiş ama “*kendi kafasında*” olan kurallardan dışarı ilk çıkışını kutuyu hareket ettirdiğinde yaşadığını ve ilk şaşkınlığından sonra kuralların ard arda nasıl yıkılmaya başladığını; kendinin gitmesini istediği parçalarını dışarı attığı ve sınırların korkutucu sabitliğinin dışında rahatlayabildiği başka bir dünyanın varlığını keşfettiği süreci şöyle betimler:

Sağlam. Gelmiyo, bazen geliyo mu? Çektim mi çekmedim mi ondan çok emin değilim. →

[ilk başta] kutunun hareket ettirebileceğimin bile farkında değildim [...] bu da şaşırtıcı! [...] dışarı atabilceğimi bile bilmiyodum ben. Kili dışarıya, kutunun dışına sanki oralar kirlenmemesi gerekiyo [...] O kilin hepsini alacağımın bile farkında değildim [...]diğer sınırlara taşmıyacak ve onun gerginliği vardı bende. Ama şimdi çok büyük rahatlık biliyorum [...] kutuyu yerinden kıpırdatmak bile benim için şeydi kural dışı bişey [...]Benim kafamda oluşturduğum söylenmemiş kurallar var! Hani o kutu ordan, kil ordan çıkmaz, kutu aynı düzlükte, aynı şeyde kalıcak, onu sağa sola çeviremem. “aa ben o zaman bunu itebiliyo muyum?”hatta öyle bişey de dedim [...] yok yani, öyle bi kural aslında [...] istersem çapraz yapabilirim. Istersem onu oraya alt tarafa yapabilirim [...] o sınırın dışında da bi dünya var [...] kili dışarıya atıyorum. Sonra tekrar isersem içine alıyorum. [...] Emniyetli bişey kutu! [...] [...] sabit olduğunda gergin, korkutucu. Ama oynatabildiğimde o daha rahatlatıcı [...]gitmesini istediğim duygular- sıkıldığım kendim, davranışlarım, hareketlerim.

Başlarda bir dünya içinde varolmanın zorluğundan ve ilişkiye geçtiği an kendine verilen ortamın içine uyum sağlamak zorunda hissettiğinden dem vuran Meltem, aslında görünenin tek gerçeklik olmadığını, kutunun sınırları halen orda dursa da, sınırları açabildiğini, kendi alanını yaratabildiğini ve sınırlarla ne yaptığının “*dolaylı olarak sınırları kaldırmış olduğunu*”, kısıtlayan sınırların, kendi yarattığı “*Fantastik Evren*”i keşfetmesi için nasıl güvenli sınırlara dönüştüğünü büyük bir coşkuyla anlatır:

Kutu çok sınırlayıcı geldi... Yani çok köşeli geldi bana. →

Her yönde rotasyon yaptırmışım aslında. Sınırlarını açtıktan sonra, orayı böyle daha yumuşak sınırlar haline getirdikten sonra [...] çok itmedim uzak durmasın diye [...]kendini yarattığımı çok net hissettim [...] Aslında dolaylı olarak sınırlar da kalkmış oldu, içerdeki dışarı çıkabildiğine göre

[...] sınır ötesi bişey oldu [...] Geçen seans da yine hani böyle bana ait olan gibi hissetmişim hani müdahale edilmeyen ama bu sefer daha fazla hissettim [...] Fantastik Evren ama bu sefer kutu sanki böyle yardımcı oluyo gibi çünkü yeni yaratılmış bişey ve çok büyük olursa baş edilemez. O yüzden biraz böyle hani onun sınırları iyi ama biraz orayı tanıdıktan sonra o da mesela şey olabilir yani büyümesi gerekebilir gibi ama zaten şimdilik sınırlarla uğraş, iş sınırlarla uğraşmaya gelene kadar Fantastik Evren’de keşfedilcek bissürü yer var gibi yani.

İlk mülakatta zorluklar dışında bir hayatın olasılıksızlığında, kendine zarar verme düşüncelerinden söz eden ve belki de yaşamına son vermeyi tek çare olarak gören Zeynep’in Kil Alanı sürecinde değiştirilebilen sınırlar vesilesiyle, çaresizliğe yanıt olabilecek ve henüz bilmese de keşfedilmeyi bekleyen sayısız olasılığı içinde barındıran bir hayatın varlığına temâs etmiştir. Bu süreçte aynı zamanda, içindeki “çöpler”i kendine ait olan ile başkasına ait olanı ayırmaya başlamıştır:

Çaresiz [...] orda hissettiğim tek şey, benim bi kutuya konulup, hapsedilip, o kutuya çarpıyo olmamdı sürekli →

Kil ile ne yapacağımı bilemediğim zamanlar kutunun etrafını inceleyip [...] sınırın ne olduğunu [...] ellerimle görmek [...] Daha sertti, daha bükülemeyen [...] ihtiyacım olan [...] güvende hissedebilceğim [...] bana alan tanıdı.

Bazen de o kutunun içinde hiç olmak istemedim [...] kutu fazla geldi [...] o yüzden içerisinden çıkarıp bişiyler yaptım [...] çaresizliğin çözümü varmış gibi. Yani çaresizlik de olmak zorunda değil, bi problemin bi çözüm yolu olabileceği ya da farklı yolların var olduğu! Ve o fazla hissetmenin üstüne gitmemin gerek olmadığını [...] kutuyu kaldırıp, havaya kaldırabildiğimi ya da işte yerini değiştirebildiğim [...] Karşı koymam gerektiğinde karşı koyabiliyorum. Koyabilirim! [...] o an karşı koyamıyor olabilirim ama karşı koyabilirim yani, güçlüyüm, yapabilirim. [ittirme] direnç uygulayabiliyorum! [dışarı çıkanlar] fazla [...] yük olarak gördüğüm herşey [...] insanlar [...] duygular [...] boklar!

Pelin, Kil alanı’nda oluşturduğu köşelerin ve öteki ile arasında oluşturmaya başladığı sınırların günlük hayatındaki yansımalarını şöyle tarif eder:

Kutuya olan ilgim tamamen kili tutan bir alan olmasıyla sınırlı. →

Kutu tek düzeydi [...]Kutunun bi tarafında biriktiriyodum mesela. Sonra yavaş yavaş kutunun dışına atmaya başladım [...] köşelerimi oluşturma [...] ayıklamamı çok sağladı [...] daha talepkarım. [...] “hayır”ı uygulamayı öğrendiğim için, [baba:] “aa kızım ben hemen sana şey yapıyım” [...] “yeter” dedim “ya, artık benim için lütfen bişey yapmayın! Yapmayın istemiyorum yani benim kendim için kendime yapmaya ihtiyacım olan şeyler var.”

Katılımcıların konum ve sınırlarının değişebilirliğini deneyimlemelerinin, çaresiz ve içini sıkışmış hissettikleri bir gerçeklik kurgusundan dışarı çıkıp heyecan duydukları ve şekil verme kudretlerinin olduğu başka bir gerçekliği fark ettikleri; başta suçluluk hissi ile yüklü olan seçme zorunluluğunun, seçebilmenin özgürlüğü olarak anlam değiştirdiği; bu bağlamda “kaçma”nın yerini “yapma”nın aldığı söylenebilir.

Mülakatların yazı dökümlerinin tekrarlayan okumaları sırasında, katılımcıların sözel dünyalarındaki hareketin, dokunsal dünyalarındaki konum ve yönelim değişimlerine benzer bir süreçte ilerlediği fark edilmiştir. Bu değişimlerden ilki, katılımcıların Kil Alanı Terapisi’nde psikoterapistle kurduğu intersübjektif ilişkide yorumlanan konumundan yorumlayan konumuna geçişidir. Diğer bir deyişle, katılımcıların psikoterapistin sözüne duyduğu ihtiyaç giderek azalmış ve kendi sözleri daha fazla ön plana çıkmıştır. Bu süreci çizgisel olarak şöyle göstermek mümkündür:

{Psikoterapistin sözüne/ yorumuna daha fazla ihtiyaç duyma} Dokunsal ilişki sırasında hissettiklerine işaret eden- güvende hissettiren, orda olduğunu gösteren – dokunsal ilişki sonrasında yorumlanamayanı yorumlayan terapistin sözü→

{Psikoterapistin sözüne/ yorumuna ihtiyacın azalması} katılımcıların hislerine daha rahat ulaşabilmeleri- dokunsal ilişkiye güven geliştikçe psikoterapistin sesine daha az gereksinim duymaları- psikoterapist sormadan dokunsal deneyimlerini kendiliğinden dile getirebilmeleri- psikoterapistle karşılıklı bir yorum ilişkisine girme→

{Katılımcının söze döküşlerinin öne çıkması/ kendini yorumlama} Katılımcıların deneyimlerini kendilerine özgü bir şekilde söze dönüştürmeleri- kendini yorumlayabilme- kendi kurdukları anlamlara ve yorumlarına güvenin gelişmesi.

Katılımcıların Kil Alanı’nda malzemelere verdiği anlam ile psikoterapisti anlatma biçimleri arasındaki benzerlik oldukça ilgi çekicidir. Bihter, ilk mülakatta psikoterapist ve kili aynı yere konumlandığını açık bir şekilde belirtmiştir. Sürecin başında ellerinin ötekine yönelik arayışı sırasında, kilden ve psikoterapistten aldığı

güveni, “ben burdayım, bir yere gitmiyorum” gibi sözlerle seslendirirken; ellerinin “kollektif” ve içinde olduğu, “uyumlu” ve “bütünsel” bir dünyada kendine dokunduğunu anlatan metinde ise, psikoterapisti de yorum dünyasının birlikteliği içinde tarif eder:

Gözüm kapalı olduğu için, odada biri var ama yokmuş gibi olsa tuhaf olabilirdi. Hiç bi ses çıkmıyo olsa [...] yaptığım şey başka biri tarafından da fark ediliyo [...] Bu deneyimde benimle birlikte olduğunuz [...] onay sesi gibi oluyodu hani “ben burdayım hala” hani “naptığını görüyorum, ben burdayım, yapabilirsin.” Yani o kilin “ben bütünlüğümü kaybetmiyorum, ne zaman ihtiyacın olursa, hani neye ihtiyacın olursa ben tutunman için de bırakman için de burda olucam” ee..mın içini doldurmuş ya da onu pekiştirmiş olabilir. →

Yaptığım şeyi bişeye benzetiyorum, bişey çağrıştırıyo ve onu aktarabiliyorum ve hani yorumlayabiliyoruz ki zaten sonrasında bunu mutlaka yapıyoruz ve güzel oluyo. Çünkü bazen birbirimizin düşünmediği şeyleri ekliyoruz. E.. yaparken hiç fark etmediğim bişeyi yorumlayabiliyorum. Kendim de sonrasında ya da sizle birlikte, siz söylediğinizde. Şu an böyle yorumlamak istedim!

Zeynep, ilk başta dokunmanın ona yabancı gelmesinin sebebinin kendine olan yabancılığı ile açıklamıştır. Süreç içinde kile yaklaştıkça, kendine de yaklaştığını ve böylece kendini yorumlayan -açıklayan konumuna yerleştiğini şu şekilde ifade eder:

Başlarda ne hissettiğimi bile yani nasıl hissettiğimi hatırlamıyorum. Sadece yabancı olduğunu hatırlıyorum [...] imm şey gibi düşünüyorum kile yabancı olduğum dönemlerde kendime şu anda olduğumdan daha yabancymışım. O yüzden de kile yaklaştıkça kendime yaklaştım oldum. Kendime yaklaştıkça da kil bana yabancı gelmemeye başladı. Böyleymiş gibi hissediyorum, yani. [...]

Çünkü dediğim gibi, ben kile yaklaştım, kil beni bana yaklaştırdı bu şekilde de benim açıklamalarım ya da bu hissettiklerimi açığa vurma şeklim, yani sözle vurma şeklim daha anlamlı bi hale geldi.

Meltem, Kil Alanı Terapisi sürecinde, psikoterapistin yorumlarına duyduğu ihtiyacın giderek azaldığını ve kendisi yorumlayabilir hale geldikçe, bir başka yorumun kendisinininkinin üstüne binmiş gibi hissettirdiğini; özellikle son seanslarda, yaptığı yorumları, kapsamlı, yerinde, bütünlüklü ve çok iyi bulduğunu, mülakat sırasında keyifle ve kendinden memnuniyet duyarak anlatmıştır. Meltem,

yorumlanan konumundan yorumlayan konumuna geçişini, Kil Alanı'nda şekillendirebildiği, yorumlayabildiği bir dış dünya ile bağ kurabilmesiyle açıklar:

[yorumların] üstüne binmesi rahatsız ediyö. Çünkü ö benim yaptığım yorumlar ö kadar içeriyle oturuyo ve ona işte ne yavaşlatıyo ne acele ettiriyo orayı. Yani tam orda olanın dışa yansımış hali oluyo. Eeemm... ö yüzden de oraya gelen yani ö yorumun ne bir eksiği ne bi fazlası ö içeriye oturmuyo. Yani bi fazlası öncen gidiyo, bi eksiği geriden geliyo gibi.

Son böyle bi kaç seanstır yaptığım yorum böyle benim de çok içime siniyo. Benim açımdan içeriyle çok bütünlüklü yorumlar oluyo [...] Valla özellikle son seanslarda yaptığım yorumları çok iyi buluyorum! kendim çok iyi yapabiliyorum ahahah! [...] Çünkü ö da kil sayesinde oldu [...]dışarıyla bi bağ gibi hani yorumlayabildiğim bi dış dünya gibi kil. Ee.. ö yüzden yani onu kattı yani onu görebildim böyle. Şekillendirebildiğim ve yorumlayabildiğim bi dış dünya var.

Katılımcıların iki mülakattaki dil kullanımlarında sözün içine nasıl yerleştiklerine dair değişimler ile Kil Alanı'ndaki ve genel hayatlarındaki sözel ilişkilerine dair betimlemelerin bir araya getirilmesiyle, katılımcıların sözel ilişkilerinde bir tavır farkı daha tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, görüşmeciyile ve hayatlarındaki diğer kişilerle kurdukları intersübjektif ilişkide kendi sözlerini daha fazla sahiplendikleri bir konuma yerleştikleri söylenebilir.

Hatice günlük hayatındaki ilişkilerde istediğini söylemekten geri duran “*fark etmez*” tavrını, Kil Alanı Terapisi sırasında da sergilediğini belirtmiştir. Süreç içinde dokunsal ihtiyaçlarını *fark etmesiyle* psikoterapistle istediklerini ve istemediklerini net bir şekilde söylemesi ile ikinci mülakattaki çay teklifine birden kendinden beklemediği bir şekilde “*merak ettim*” yanıtını vermesi ve genel hayatında da nihayet “*acıktım!*” diyebilmesi arasında bir ilişki kurmuştur. Bu sözü sahipleniş bir anlamda kendini sahipleniş olarak da okunabilir:

Şimdi çok ilginç “merak ettim” dedim.

“Acıktım” ... demiyorum. “ha olabilir” diyebilirim, “çok da değil, ha olabilir” falan. Hani şey gibi bi durum yok “ha ben acıktım yaa !” “karnım çok acıktı” onu kullanmadığımı fark ediyorum. “Susadım ya da çok susadım.”

[seans sırasında terapistin teklifine] ben başta “ha tamam olabilir” ama son şeylerde “hayır, istemiyorum, böyle iyiyim”

[insanlar] “bişey ister misin” diyosa “fark etmez” [...] “şunu yapalım mı?” “Fark etmez” “Şuraya gidelim mi?” “Fark etmez.” [...] şimdi fark ediyorum

ki! Onu istemiyorum, hayır. Bugün mesela net bişekilde söyledim “hayır!” İstemedim, “Hayır. Bunu ben kendim yapabilirim.” Ve bu hoşuma gitti. Aa evet kendim.. evet hoşuma gittiahaha! (Hatice)

Pelin ilk mülakatta, Kil Alanı Terapisi deneyimini anlatırken, o deneyim üzerinden değil, başkalarının tanımlamaları, söz gelimi doktor, yoga, çakra, meditasyon bilgisi gibi referanslar, sevgilisi, anne ya da babasının konuşmaları ve olaylar üzerinden uzun ve dolambaçlı bir şekilde; birinci çoğul şahıs kullanarak anlatmış ve görüşmecinin teyidine duyduğu ihtiyacı açık bir şekilde dile getirmiştir. İkinci mülakatta ise Pelin’in doğrudan Kil Alanı Terapisi deneyimleri üzerinden, birinci tekil şahıs kullanarak, kendinden çok daha emin bir şekilde yaşadıklarını aktardığı görülmüştür. Pelin de Kil Alanı’nda geçirdiği süre zarfında, daha önce kendinden bahsederken, aslında kendinden değil hep olaylardan bahsettiğinin farkına vardığını, odağının ters yönde kendi algısına doğru yön değiştirdiğini ve hayatında kendi sözünden şüphe duymasına neden olan baskın fikirlerden sıyrılarak kendi sözünü nasıl sahiplendiğini şöyle anlatır:

Kendimizin aynası [...] onu ne kadar hissettiğimizle çok alakalı. [...] gözümüzü kapatıyoruz [...]jilla ki hani zaten burda yani buraya yansıtıyoruzdur herhalde. İlk yogaya başladığımızda işte mesela şey d... işte mat senin hani karakterini yansıtır. Mat alanı. Yok işte hırslı mısın, nesin ordan anlarsın. Bu da onun gibi herhalde. →

Yani kilde yansıdı ve kilde o yansımaları görmek ee.. algımı algılayışımı nasıl değiştirdi.

Devamlı kendi hislerimi ve wellbeingimi diyim hep başıma gelen olaylarla ben anlatıyorum mesela. Onu da fark ettim.

[azimli değilim, dediğinde arkadaşlarının karşı çıkarak onun azimli olduğunu iddia ettiği] bu muhabbete de uyuz oluyorum! Hani ben bu arada kendimle ilgili ne söylesem, herkes bunu çürütmek için, bana gelip sen de şöyleydin, böyleydin. Yani çok da zorlanmadım onları yaparken, çok büyük bi azim göstermedim yani. [Kil Alanı’nda keşfettiği] kendi üzerimde otorite kurma azmi [...] orda tanımlarken farklılaştırmak lazım.

Bihter’in ilk mülakatta Kil Alanı’ndaki deneyiminden söz ederken, kili seslendirerek, ikinci mülakatta ise kendini seslendirerek konuşması oldukça dikkat çekicidir. Bihter’in dokunsal ilişkideki yöneliminin ötekinden kendine dönmesi ve edilgen konumundan çıkıp etken konumuna yerleşmesine paralel bir şekilde sözün

içinde de nesne konumundan özne konumuna yerleştiği söylenebilir. Duygu ifadelerindeki bu değişimin, hem bağımsızlaşma hem de deneyimin içselleştirmesiyle, hissettiklerinin ötekine değil kendine ait olduğunu ayımsadığı bir sürecin dildeki göstergesi olarak da yorumlanabilir. Bihter’in Kil Alanı’ndaki dokunsal ilişkide hissettiği güveni anlatırken kullandığı dilsel farklılıklar iki mülakattan yapılan alıntılardan daha net bir şekilde görülebilir:

[kili seslendirme] hani “sen... istediğin bölgeyi, istediğin yeri keşfedebilirsin. İstedğin şekle sokup bozabilirsin ama ben bi bütün olarak hala burdayım... bu beni değiştirmiycek” [...] “ve tutunmak istersen tutunabilirsin, ne zaman bırakırsan o zaman bırakırsın, o zamana kadar tutunuruz” →

Yani kutuda güvenli olduğumu söylediğim bi alan kalmıştı. Kayıp olduğumu keşfetsem de. Ve güvendeydim ama napçağımı bilmiyodum [...] yani elimle yaptığım şey rahat hissettiriyodu, güven veriyodu ama.. genel bi bugünkü hava gibi grilik vardı. Ve... hani güvenli hissediyorum ama iyi hissetmiyorum gibiydi.

Son üst temaya geçmeden önce, Kil Alanı’ndaki dokunsal ve sözel intersübjektif ilişkide yönelimin ve konumlanmanın değişimine odaklanan bu dördüncü üst tema şöyle özetlenebilir:

Kil Alanı Terapisi’nde dokunsal ilişkide derinleştikçe, katılımcıların ellerinin öncelikle öteki ile ilgili ihtiyacını almaya, oradan kendi varlığının keşfine ve kendini bulmaya yönelmesi; kendi içsel ve dışsal sınırlarını ve alanını yaratması, mecbur olandan özgür ve seçim yapabilen konumuna geçmesiyle, Kil Alanı’nda psikoterapistle sözel ilişkide yorumlanan konumundan yorumlayan konumuna yer değiştirmesi; katılımcıların ötekinden kendine yönelen elleri ve konumlanışlarının, terapi odasından, mülakat odasına ve kendi hayatlarına sözü sahiplenişlerine doğru dönüşüm geçirdiği süreç.

4.1.5. Tıbbi Olarak Açıklanamayanın Özgün Olarak Açıklanabilmesi

Bu son üst tema, katılımcı grubunun ortak özelliğinin TOAB olmasından yola çıkarak, Kil Alanı’ndaki sözel ve dokunsal deneyim ile katılımcıların kendilerine özgü bedensel belirtileri arasındaki tematik ilişkinin bir soyutlamasıdır. Bu üst tema, ilk dört üst temanın içinden geçerek, katılımcıların düşünsel dünyadan çıkıp tensel dünyada derinleşmesi ve ellerinin olasılıklarının keşfi ile ellerden tüm bedene

yayılan deneyimi ve belki de en önemlisi bir ilişki içindeki bedensel karşılaşmaların dönüşüm sürecine odaklanmaktadır. Bu üst temanın, tüm katılımcılar için ortak olan alt temaları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Bkz. Tablo 10.).

**Tablo 10. Tıbbi Olarak Açıklanamayanın Özgün Olarak Açıklanabilmesi:
Alt Temalar ve Katılımcılar**

Alt temalar	Katılımcılar				
	Zeynep	Meltem	Bihter	Hatice	Pelin
1. Dokunsal ilişkide Bedenden kopma- bedene geri gelme ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
2. Dokunsal ilişkide bedensel belirtilerin Varlığı ve yokluğu ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
3. Belirtilere özgü daha zengin ve derin bir anlam dünyası kurmaya başlama ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
4. Bedensel ve bedenselleştirme Dokunsal ilişkide <i>Bedenleşme</i> ↓↑	✓	✓	✓	✓	✓
5. Belirtilerin azalması ve bedensel tutumun değişimi	✓	✓	✓	✓	✓

Katılımcıların, ilk mülakatta bedenleriyle bağ kurmakta çok zorlandıklarını, Kıl alanı'ndaki dokunsal ilişki, öncelikle bedensel bir ilişki olmasına rağmen, sanki bedenlerinde ayrılmış gibi hissettiklerini, tek bedensel duyumlarının ağrı, gerginlik, acı vb. olduğunu; ifade etmişlerdir:

Nasıl hissettiğimi anlamayı zorlaştıran tek şey vücudumun gergin olması [...] Yani o kadar gergin ki sadece onu hissedebiliyorum.[...] Onun dışında başka hiçbir şey, duygu olarak başka hiçbir şey hissedemiyomuşum gibi. Yani, Zorlaştırıyor. Onu hissettim, başka bir şey hissetmedim. (Zeynep)

Aynı zamanda, psikoterapistin bedene işaret eden sorularına yanıtsız kalmaları, hatta hiçbir yerlerini hissedemediklerini fark etmeleri, katılımcıların bedenleriyle ancak ağrı, acı, gerginlik vs. belirtiler vasıtasıyla bağ kurabildikleri yönünde yorumlanabilir. Başka türlü bir tanışma sırasında sanki katılımcılar ve bedenleri arasındaki ara açılıyor ve sessiz bir boşluk oluşuyor gibidir. İlk mülakatta Bihter, Kil Alanı Terapisi'nde yaşadığı bedeninden kopukluğu, ulaşması çok zor derinliklerde arayıp bulmaya çalıştığı bir bilinmez olarak; bedenini hissetmememin yarattığı çaresizlik, korku ve bu halin hep böyle gideceğine dair endişelerle anlatmıştır. Süreç içinde bedensel bütünlüğüne kavuşmasını ise kayıp hissettiğinde içi boşalan bedenin aksine tüm bedenini tekrar dolmasıyla betimler:

Neremde hissediyorum, ne hissediyorum bilmiyorum [...] o şekilde gitçeğinden endişeleniyodum diyebiliriz. Ne kadar o endişeyi biraz daha arka planda tutmaya çalışsam da [...] bedene döndürcek sorular sorduğunuzda hani “vücudunuzun neresini hissediyorsunuz?” tarzında. Hissetmiyorum! Yani çok zorlayarak buldum o cevapları yani çok bariz cevaplar değillerdi kesinlikle yani... üzerlerine çok düşünmem gereken şeylerdi. Ama o kadar hani bariz olmayışları da acaba hani, zorla mı arayıp buluyorum, aslında bişey yok mu diye de bi şüphe yaratabilecek kadar derindeydi yani... Ama zaten öyle bi şüpheyle yaklaşacağım için yanlış bi cevap vermediğimi düşünüyorum [...] aslında göğsümü hissetmemiştim sorulana kadar. Sorulup da bakıp, düşünene kadar. →

Sadece ayağımda değil, sanki böyle omurgam, belim, kemiklerim hani kuşlarınkı gibi hani içi boş oluyomuş gibi kayıp hissedince. Kayıp hissedince içi boşalıyorsa, bişeyleri taşımak zorlaşır ahhahha... Kendimi bulduğumda tekrar doluyo. Öyle artık hani... bütün.

Katılımcılar, bedenleri ile bağlantı kurmakta zorlanmalarının ya da bağlantılarının kesilmesinde iki neden öne çıkmaktadır. Bunlardan biri, ilk üst temadan da anımsanabileceği üzerine, zihinsel dünyanın baskısı, bir diğer ise, Kil Alanı'nda ellerinin psikolojik alanlarındaki bir acıya parmak bastığında yaşadıkları “kopma”dır. Katılımcılar, bedenleriyle tekrar buluşmalarını sağlayan en önemli etkenlerden birinin psikoterapistin sesi, kayboldukları yerden geri çağıran soruları olduğunu belirtmişlerdir. Bir diğeri ise malzemelerin, sözelimi bazen kutunun sağlamlığı, bazen de suyun ılıkılığı gibi güven veren ya da rahatlatarak tekrar bedenlerine geri dönmelerini sağlayan karşıt algısal nitelikleridir. Süreç içinde katılımcıların tensel dünyalarında derinleşmeleriyle bedenlerinde de güvenle

derinleşebildikleri ve materyalleri kullanabiliir hale geldikçe, bedenden kopup tekrar geri gelebildikleri anlaşılmaktadır. İlk seansta, Kilin içine girdiğine kendinden “bir şeyleri feda” ediyormuş, kendinin bir kısmını orda bırakıyormuş gibi hiseden Meltem, bedeninden koptuğunu ve paralize olduğunu; yaşadığı dehşetten suyla temasın verdiği güvenle çıktığını belirtmiştir. Süreç içinde, bedenden kopup geri gelebildiğini ve nihayetinde “birleştirebildiğini” şu cümlelerle ifade eder:

Bedenimden kopuk yaptım [...] bedenimi hissetmiyodum eheheh paralize oldum [...] düşünce şey yapıyo, domine ediyö. [...] sanki böyle kile girebilmek için bişeyleri feda etmek gerekiyo gibi [...] Yani mesela suya elini sokup çekmek çok kolay bişey ve öncesiyle sonrası arasında çok büyük bi fark yok elinde ama eeemm... kilde böyle çok büyük bi mücadeleye giriliyomuş da girilmeden önceki haliyle girilmeden sonraki hali çok farklı oluyomuş gibi. Ve dolayısıyla mücadeleye girildiğinde orda bişeyleri bırak bırakıp ordan çıkıyomuşum gibi [...] Su iyi geldi. Su bana hep iyi geliyo zaten. →

İlk seanslarda aslında sık sık oluyodu. Yani hani ilk seanstaki kadar baskın olmasa bile irili ufaklı ara ara kopuşlar oluyodu. Son seanslarda olmadı bu arada. Bi önceki seansta çok minik minik bi yerde, galiba kopuyorum deyip, tekrar toparlandım oldu ama. Eeee.... O başlarda olan şeydi yani nasıl bi yere girdim, orda bilmiyorum ama zaten o kopacağım hissi geliyodu [...] Su hep şey gibi böyle iş birlikçim gibi yani işte kile baş edemediğimde hani suyu kullanıp onu biraz yumuşattım [...]kutunun bana uzak tarafını elimle tutmuştum orda olabilir.

Kille artık tanışıkça ee.. orda rahat etmeye başladığımda en azından birleştirmek bi tık daha kolay olmaya başladı [...] Yani bişeyi alıp bişeyle birleştirmek gibi. Yani alabilceğim hiçbirşey yoksa birleştirebilecek bi şey de olmuyo ortada. En azından kille tanışıklık başlayınca alıp birleştirebilceğim bişeyler olmaya başladı.

Katılımcıların ifadelerinden, Kil Alanı Terapisi seanslarında kurdukları dokunsal ilişki sırasında, şikayetçi oldukları bedensel belirtileri tüm yoğunluğuyla yaşadıkları; ellerinin farklı ilişkilenişi ve tüm bedeninin yeniden konumlanmasıyla belirtilerin aşama aşama azalmasını ya da farklı bir bedensel duyuma dönüşmesini, bir nevi yavaş çekimde seyretme imkanı buldukları anlaşılmaktadır. Katılımcılar, ilk mülakatta bu değişimlere anlam vermekte zorlanırken; ikinci mülakatta ise, bu gidiş gelişleri, kendilerine özgü bir hikaye örgüsüyle betimlemişlerdir. Buradan yola çıkarak, katılımcıların Kil Alanı ile kurdukları dokunsal ilişkide derinleştikçe, belirtilerin varlığı ve yokluğu arasındaki boşluğa reflekte etmeye başladıkları ve bu refleksiyonun süreç içinde kuvvetlendiği söylenebilir. Zamanla ellerin bu iki hâl

arasında “kendiliğinden” geçişlerinin kolaylaşmasıyla, Kil Alanı Terapisi seanslarında katılımcıların belirtileri daha az yaşamaya başladığı görülmektedir:

Yaptıkça ve özellikle daha bi kille oynadıkça diyim onu hissettim bacaklarım çok hafifledi [...] normalde sırtım çok daha fazla ağrır [...] kuyruk sokumum en kötü durumda [...] çok ilginç [...] Genel olarak vücutta bedende bi rahatlama var ama şurdan sanki bi baş ağrısı girecek →

Aynı yerde oturuyorum bigün oluyo bigün olmuyosa, bu demek ki hani daha farklı bişey yani, ya da bi seans içinde değişiyio [...] zincirleme reaksiyon [...] o gün nasılım önemli yani, o [sırt- bel] ağrı da orda değişiyio. [...] benim için daha kötü, daha duygusal geçen seanslarda ağrılarım artıyordu. Atıyorum bugün hiçbi ağrım yoktu. [...] Başım illa ağrırdı mesela, belim ağrımasa, başım ağrırdı, sırtım ağrırdı. [...] o seansta bir hani tabi buraya nasıl geldiğim de çok fark ettiriyo. [...] Daha dik oturdum, çünkü daha özgüvenli bi günüm bugün. Daha dağ gibiyim” (Pelin)

[göğsümde bir o sıkışıklık hissi] baştan beri hep vardı [...] çok bi rahatlama olmadı o nefes alırken, yaparken hep burda durdu o [...] bir tedirginlik hissi ağıladıktan sonra rahatladım. →

Hep sırt ağrılarım var ama [...] O bi hedef koydum ve kili köşeye bırakıcam dediğim o şeyde.[deneyimden bahsederken] Şimdi yine onu hissediyorum. Böyle bi gerginlik yüzümde uı o bi gerginliği hissediyorum işte omuzlarımda e boynumdaa sırtımda.. yani o hedef sırasında kendimi böyle kasıldığımı ve böyle bir o gerginliği çok iyi hissediyorum. O da işte bi hedef sırasında. Sarıldığımda sırt ağrım geçti. Ee.. bi de o sarılmaya çalışırken böyle bi garip bi şey oldu. Orda sağ ayağım pardon sağ dizim bi ağrıdı, bi ağırlık oldu. Bi sağ tarafıma [...] orda böyle bi ağırlık oldu. Ama ne zaman tam sarıldım. Aa.. dedim sırt ağrım geçti [...] çene altına şunu koymak aaa.. mesela o da beni çok rahatlatmıştı. Orda da birden ee boyun, sırt immm ağrım geçmişti [...] huzur... (Hatice).

İlk mülakatta, katılımcıların şikayetçi oldukları bedensel belirtileri nedenlerine dair sorulara başka bir referans üzerinden ya da genelleyerek yanıt verdikleri; bu bağlamda belirtilerine dair anlam dünyalarının daha puslu, kısıtlı ve yüzeysel olduğu görülmektedir:

Geldiğimde daha şeydim böyle tıktıktık [...]hani böyle her şey zııızzı böyleyim. Böyle devamlı bi dımtıs dımtıs kalbim hani. Anksiyetik mi oluyo böyle olunca? [...] ağrının herhalde çok büyük bi kısmı psikolojik eee yani yüzde yetmiş psikolojik yüzde otuzu falan fizyolojik derim. (Pelin)

[belirtileri] Anlayamadım [...] yok açıkçası, yani aklıma gelen bişey olmadı [...] belki şu köşelerden koparma, kurcalamayla ilgili egzama biraz çağrışım yapmış olabilir. Hani stress durumunda... çıkan bi tepki olarak. Kurcalandığı zaman, zorlandığı zaman beliren bişey olarak... Onun dışında baktığım açıdan, şurası kalça kemiğine benziyo o yüzden belki eheheheehhe belki çok zorlarsak menstrual duruma varabiliriz ama dediğim gibi çok zorlamak olabilir muhtemelen. (Bihter)

İkinci mülakatta ise çok daha net, Kil Alanı'ndaki deneyimleri ve kendi hikayeleri arasında bağ kurarak, detaylı ve belirtiye özgü açıklamalarla yanıt vermişlerdir. Bu, Kil Alanı Terapisi sürecinde, katılımcıların belirtilerin varlığı ve yokluğu arasına yaptığı refleksiyon genişledikçe, derinleştikçe ve çeşitlendikçe katılımcıların kendi deneyimlerini sahiplendikleri ve bedensel belirtilerine dair anlam kuruşlarının zenginleştiği yönünde yorumlanabilir.

Zeynep, ilk mülakatta, çok sık yaşadığı şişlik, gaz, bulantı, öğürme gibi mide sıkıntılarını, “beyinle alakalı” gibi genel ve çok da belirli olmayan ifadelerle açıklamıştır. Kil Alanı ile yaptığı çalışmalarda, elleri içindeki kilin bir dışkıya dönüşerek, hissettiği iğrenme ve öğürmelerini; suyla temizlenip, kili dışarı, atıp, ezip şekillendirdiğindeki geçirmeler, sümkürmeler vb. “çıkarımlarla” da bulantının geçtiği sahnelerin kendisi için önemini özellikle vurgulamıştır. Kusma isteğinin geldiği ve gittiği anlar içerisinde olanları fark ettikçe, bunu cinsel yönden kirlenmiş hissettmesine neden olan ilişkilerle ve kendisine ait olmasa da içine aldığı duyguların ve ailesiyle ilgili hikayelerin yarattığı çöplük ile; bir yandan da “çekmek” istemediği kişileri “itmek” de istememenin yarattığı çatışma ile ilişkilendirmiştir. Asıl ihtiyacı olanın kusarak değil başka yollarla çıkarmak olduğunu ayımsayıp bunu önce Kil Alanı'nda sonra hayata geçirmeye başlayınca, istediği temizliğe, rahatlığa ve güvene kavuştuğunu şöyle anlatmıştır:

Kaotik bi durum [...] kusma isteği yaratıyo [...] beyinle alakalı [...] o yüzden o da çok geçmiyo. →

“fazla” gördüğüm zaman bi kusma hissiyatı geldi [...]sadece geçirmek de değil, yani midedeki bütün herşeyi çıkarıp, böyle bi temiz! olma, böyle bi içimde hiç bişey olmama hissiyatı [...] bok sonuç olarak kirlidir zaten [...] İlişkilerle ilgili. Yani bulaşan. [...] başka yollarla çıkararak geçirme. Yoksa diğer türlü asla geçiceğini düşünmüyorum yani, şişliğim geçmez yani imkansız [...] kusarak değil [...] o ilişkideki insanlar bok olarak kalıyorsa, benim zihnimde ya da duygu olarak, direkt onu çıkarmak. İçimde tutmak değil o boku, ben niye içimde tutuyorum sonuç olarak! [...] “kendi bokunu al git!” öyle olabilmek ve bunu söyleyebilmek [...] o ifşası çıkan adamı [...]

engellemem mesela. Rahatlatmıştı! [...] Kararsız kalmak da bi fazlalık bence [...] “ayrılısam mı ya, ay yok ayrılmasam mı, ay ayrılısam mı, ay ayrılmasam mı?”. Hani o arafta kalmak, kendinle de ilişkide ya da başkalarıyla ilişkilerinde arada kalma muhabbeti, kesinlikle bence bi fazlalık. Yük. Öyle olduğu için o da bence bok gibi hissettiriyor. [kil Alanı’nda rahatlatma] çünkü orda bi aksiyon var [...] çünkü kararsız olduğunda ikisini de yapamıyosun ya! Hani şey de diyebilirsin “hayır ya kardeşim ben bu boku, bu boka katlancam! E.. bunun yükünü çekicem ben tamam”. Bunu da diyemiyosun, çünkü çekmek istemiyosun e... çekmek istemediğin şeyi de bi yanda itmek istemiyosun. Ve bunların ikisi yani, iki tane bok, farklı bok bu sefer.”

Meltem ise, çok uzun zamandır sıkıntısını çektiği ve gittiği doktorların tıbbi bir tanı koymadığını belirttiği sırt, omuz, bel ve bacak ağrılarını Kil Alanı’ndaki dokunsal ilişki sırasındaki deneyimlerinden yola çıkarak; ağrıların varlığını “maruz” kalmanın yarattığı çaresizlik ve kontrolsüzlük ile; yokluğunu ise, “korunuyor olma” güvende hissetme, güç, hakimiyet, “içsel güven” ve “içsel denge” ile tanımlayabilir hale gelişini şu sözlerle ifade etmiştir:

[Kil Alanı’nda hissettiği ağrılar, birşey] çağrıştırıyo ama şu anda düşünmek beni fazla geriyo [...] bel benim için çok kilit bi nokta zaten [...] Lisede başladı benim bel ağrım [...] içime kapandığımda [...] depresif olduğumda [...] fizyolojik bişey yok doktora gittiğimde, fitik falan değil ama bi ağrır. [...] zihinsel olarak çok bastırdığımda hep bacaklarım geriliyo [...] normal oturup bişey düşünürken bile [...] sırtım olmadı bugün →

Dışarıya maruz kaldığımda bi şekilde onlar artıyo [...]rahatladığında sanki sırtımı biri sıvazlıyo gibi. Yani o olmadığında sanki ağrı oluyo gibi [...] korunma hissi, yani en azından o sırtta oluşan şeyler, hislerle içte bi güvende hissetme, korunuyo olma arasında bi bağ olduğunu [...] bi bağlantı var galiba bunların, dememde kilin de faydası oldu.

Hatice ilk mülakatta, bedensel belirtilerini sıklıkla “organik” “akut” “fibromiyalji” gibi terimlerin içine sıkıştırarak betimlemiş ve ilk Kil Alanı seansında karşılaştığı yeni duyumlar ve hislerle bir anlamda ezberinin bozulup, daha önce kalp çarpıntısına dair yapageldiği duygusal açıklamaların sarsıldığı ve “kafasının karıştığı”nı kendisi de açık bir şekilde ifade etmiştir. Kil Alanı Terapisi sürecinde elleri ve sözleriyle kendini daha çok dışavurabilmesiyle, sırt ağrısını ifade edemediği şeylerin yarattığı baskı; dokunsal ilişkide bilmediği açlığı hissedebildiğinde ve “sansürlediği” ihtiyaçlarını fark edip alabildiğinde, intolerans olarak tanımladığı

meselenin aslında yine alamamak ilgili olduğunu; aç olduğunu bile bilmeyecek kadar kendine uzak olmak anlamına geldiğini fark etmiştir:

Üzüntü olduğunda olmuyo dedim ama, üzüntüyü, endişeyi orda yaşadım zaten. Üzüldüğümde, [...] orda acaba çarpıntı da mı ekleniyodu ona. O orda bi kafam karıştı şu anda [...] Ben de şu anda anlayamadım kendimi. [sırt ağrısı] Orda bişey düşünemiyorum çok organik bişey düşünüyorum. Kaslarım geriliyo →

Sırt ağrısı ifade edemediğim şeylerin yansıması [...] eksik olan şeyler hayatımda yapmadığım [...] ifade edemediğimde kendimi sıkışmış hissettiğimde. [intolerans] herşeye o kadar doydum ve şey oldum ki artık hiçbirşey almak istemiyo vücudum. Yani o kadar fazla şey var ki e.. yemek bile artık istemiyorum yani o bile onu bile vücudum kabul etmiyo.

Katılımcıların, Kil Alanı'ndaki bedensel deneyimi, diğer bedensel uğraşları ve farkındalık çalışmaları arasında bir karşılaştırma yaparak anlatmışlardır. Mülakatlar öncesinde, görüşmecinin bu konuya özellikle değinmek gibi bir amacı olmadığı ve fakat mülakatların kendine özgü akışı içinde, katılımcıların vurgulamalarından ortaya çıkan bir tema olduğunu belirtmekte fayda vardır.

Zeynep, oldukça aktif ve kendini adanmış bir şekilde yaptığı sporu zihinden ayrı düşmüş bir fiziksel çaba; Kil Alanı'ndaki çabayı ise bedenleşmiş bir deneyim olarak tanımladığı söylenebilir:

“biz o sporu yaptığımızda [...] yapma ee... kaldırma zorunluluğumuz var. Sürekli böyle bi zorunluluk var ve bunu zihninize siz söylemek zorundasınız işte ‘bunu yapıcaksın! Şunu ediceksin! Şu!’ Beden tamamen devre dışı kalıyo! [...] o ağırlığı kaldırma durumu yani fazlasını, bir sonraki günden bir önceki günden daha fazlasını kaldırma durumu, beyne kalıyo. Çünkü beden onu biliyo zaten beden onu kaldırabilir. Ama e... onu kaldırma emrini vermek bedene ve güçlü olduğuna inandırmak çünkü her gün aynı şeyi hissederek gitmiyoruz antrenmanlara ee.. zihne kalmış oluyo, bedene değil [...] zihin bazen oyunlar oynuyo ve sen güçsüzsün diyo, sen yapamazsın diyo. Halbu ki beden tam tersi! Hani bugünkü hissettiğim gibi mesela. Orda işte gözümü kapatıp beynimi değil, kalbimi dinlediğimde bedenimin zaten bildiği şeyi açığa çıkarmış oldum. [...] zihnimizle savaşıyoruz bazen [...] antreman yapmaya hani. Hayır ben güçlüyüm, hayır ben bunu kaldırcam, canım istemiyo olsa bile hayır gidicem hayır yapıcam,” (Zeynep)

Katılımcılar ilk mülakatta, henüz yabancı oldukları dokunsal deneyimi, tanıdık oldukları, meditasyon, yoga ve diğer farkındalık çalışmaları arasında

kurdukları benzerliklerle; ikinci mülakatta ise ayrıştıkları yönleriyle anlatmışlardır. Bu bağlamda, bedene yönelimin arkasındaki niyet farkı göze çarpmaktadır. Meltem için meditasyon bir anlamda, kendini taaruz altında hissettiği dış dünyadan ve düşücelerden tecrit etmek için fantazilerinin güvenli dünyasına kaçtığı bir bedensellik; kendini kapatması, uyarıları ve içeri girenleri kontrol etmesi mümkün olmayan ortamlarda ise kolayca yitirdiği bir farkındalık hali gibidir. Aksine, Kil Alanı'ndaki bedensel derinleşme, bir dünya içinde olmanın ilişkisel dinamizmiyle birlikte içinde durabildiği bir meditatif hâli temsil etmektedir. Meltem tüm bedenine yayılan bu özgürleşmeyi şöyle anlatır:

Tek başıma doğaya gideyim oturayım [...] çok zor geliyo artık şehirde durmak bişeyle iletişime geçmek. Yani çünkü direkt oranın içine kapılıyorum. [...] zihnim hücum etmeye başladı. Dün de yani 7 km yürümüşüm ve yani çok hızlı yürüdüm [...] hani bi sakinleşmem lazım. Mesela son 3-4 gündür meditasyon yapamıyorum yani işte öncesinde meditasyonda her bişeyi hissedebilecek kadar yapabiliyodum [...] duyuyorum, gözümün önüne bişey geliyo, bişey duruyo →

Durma yani işte, eyvah birleştiremiyorum, gittim gidiyorum yine gitti falan şeyinden çıkıp. Bi dakika hani bi durayım belki bişey gelebilir, biraz yardımcı oldu [...] kille aşına olup oraya yapılan hareketlerde bi bi hareketin iyi gelmesi, sonradan iyi gelebilecek başka hareketler bulmamın önünü açıyo.

[Kil Alanı'ndaki zorlayıcı karşılaşmalardan sonra çalışmayı tamamlayınca] Bacaklarımdaaa belde... genel olarak omurgada yine bi hem özgürlük hissi geldi [...] böyle özgürlükle karışık bi rahatlama ve bütün bedene yayıldı diyebilirim.

İlk mülakatta, kendini “test edilememiş bir hiperaktif” olarak tanımlayan Pelin, durduğu zaman karşılaştığı huzursuzluktan uzaklaşmak için sürekli hareket etme ihtiyacı olduğundan söz etmiştir. Bu bağlamda, meditasyonda kendini hissetmekte zorlanmasını ve düşünsel karmaşasına karşı kendisine iyi geldiğini söylediği yoga, pilates gibi çalışmaların aslında farkındalık değil, kaotik bir boşluğun içini bedensel bir odaklanmayla doldurma çabası olduğu yönünde yorumlamak mümkündür. Kil Alanı Terapisi sürecindeki “akışı” ve ayak bileğinde bulduğu gücünü kendi sözleriyle şöyle anlatır:

Test edilememiş bir hiperaktif falan olabilirim yani ben ofiste çalışırken de kalkarım devamlı gezerim [...] su al, çay al kahve [...] Kalkarım tuvalet [pilates yoga bedensel] aktiviteler yaptığım zaman beynimi kapatıp dinginliğe

ulaşabiliyorum [...] bi anda farkındalığı artıyo ve her yerimi hissediyorum noktasına gelmiyorum. Yani meditasyon yaparken de gelmiyorum.” →

Kilde o hani küçük küçük kendimi o, hani o zemini kurduğum güçlü hissediyorum, dediğim; hani o ayağımı basıyorum, dediğim; ilk ayak bileklerimde çıktı sonra, dizlerim oldu [...]yukarı [...] ayak bileği, yani inanılmaz, ben unutamıycam yani onu [...] Ayak bileğini bi insan hissetmez yani durduk yere. Ayağımın bileği nerden çıktı? Ama işte o, muhtemelen orda belki hissettiğim, ayak bileği de değil, o his yani şey, şu ayağım yere basıyoyu hissetmiş olmak [...] çok aktı. Çok akış hissettim.

Bihter ise, “nefes kontrolü” gibi yöntemlerle bilinçli bir şekilde rahatlamaya çalışmak ile dokunsal ilişki içinde “kendiliğinden oluveren” rahatlatma arasındaki farkı anlatırken, bunun ilk defa tüm gerçekliğiyle hissettiği bir rahatlatma deneyimi olduğunun altını çizmiştir. Bihter’in kendisi ve yaşamıyla ilişkilendirdiği durağan, atıl ve hareketsiz sıfatların aksine, dokunsal ilişkideki zorluklara, ellerinden tüm bedeniyle harekete geçerek karşılık vermesi sonucu “yapabilmenin” “başarmanın” yarattığı içsel güvenin ve “elinden ayağına kadar” inen bütünlük hissini, meditasyon ve yogadaki köklenme deneyimlerinden farklı olduğunu şu cümlelerle betimler:

Belki daha önce de kil deneyimimden önce de ayağım yere basıyodu, böyle otururken ama şu an mesela, tek ayağım yere basıyo bacak bacak üstüne attığım için ama basan ayağım o kadar basıyo ki! Ve hani bunun farkında olmak, böyle çok.. ee... içsel çok temel bi güven veriyo! Yani, koskoca bi ağacın küçük, nispeten küçük bi kök parçası belki bu. Ama o kökü sağlamlaştıran bi parça. Yani o temelde bi şekilde daha sağlam hissettiriyo! [...] kille birlikte bir şeyler yaparken. Yaparken!, tırnak içinde. Başarırken!, bir şeyler yapmayı o hisle bütünsel bi şekilde. Hani elimden ayağıma kadar inen tek bi yolmuş gibi bağlantılı bi şekilde ayağımı tam basıyorum. Ve... Hatırladığım tam basmak da meditasyona değil kile biraz daha borçlu hissettiriyo o hissi. Yoksa sadece ayağım var, yere basıyorum, öyle değil ama. Ayağım bütün olarak, hani ayağımın içinden ağı geçtiğini bilerek basıyorum gibi.

Katılımcıların kendine özgü sıkıntılarla dile getirdikleri bedensel betirtilerinin Kil Alanı dışındaki hayatlarında da azaldığı ve bedensel tutumlarının değiştiği anlaşılmaktadır. Öyle ki ikinci mülakatta, her katılımcının belirtilerinin azaldığını ya da bir süredir “yok” olduğunu ifade etmişlerdir. Kil Alanı’ndaki refleksif duruşlarını, günlük hayatlarına da taşımaya; bedensel bir değişim ya da sıkıntı yaşadıklarında o

an orada içinde bulundukları hâl içine ve psikolojik alanlarındaki karşılıklarına bakmaya ve tanımlamaya başladıkları görülmektedir.

Hatice, uykusuzluk, besin intoleransı, nefes sıkışması gibi şikayetleri artık yaşamadığından ve kendine yemek yapmasının onun için yeni bir deneyim olduğundan bahsetmiştir. Mülakat sırasında, Kil Alanı'nda göğsünün sıkıştığı anları anlatırken, yine göğsünün sıkıştığını fark ettiğine dair ifadelerinden, onun bedeni-duygusal deneyimi ve sözü arasında bir bağlantı kurabildiği şeklinde yorumlanabilir. Hatice, günlük yaşamında zaman zaman belirtileri yine hissetmekle birlikte, artık çok daha kolay geçtiğini ve bedensel tutumundaki değişiklikleri şu sözlerle anlatır:

Dün mesela yemek yaptım kendime. [...] yemiyodum. yemek yapıyım şimdi biraz besleniyim. Biraz bişeyler alıyım durumundayım [...] ben aç dolaşıyorum [...] Ama şimdi aç olduğumu söylemek güzel bişey olsa gerek. Açım ve gidip yemek yemem gerekir. [besin intoleransı] yooooook yooooook! [...] Göğüs sıkışması. Şu boşluğumdaki [...] kil öncesinde de hep böyle burda [...] rahatsızlık hissi bi sıkışma hissi oluyodu. Ama son şeylerde o da gitti. Tabi aklıma geldikçe [...] o hisler oluyo ama o kadar geçiyo. [...] xanaxla uyuduğum dönem. Şimdi uyuyorum [...] o uykusuzluklarım çok ciddiidi. Şimdi aklıma geldikçe diyorum ki nasıl bişeydi o, kabus dolu günlerdi, çarpıntıyla uyandığım [...] oluyo arada böyle uyuyamadığım daha az şey olan ama o onları şey yapmıyorum. Çünkü onlar da olabilecek şeyler, her zaman uyuycam diye bişey yok. Onu da öğreniyorum [...] bu şimdi nerde bu hissim?, diye bi durup düşünüyorum. Böyle bi vücudumu ve kendimi dinliyorum. Aa.. nerem ağrıdı acaba, hımm nereden geliyo bu ses? [...] ben hiç zaten hiç şey yapmamışım, vücudum ne istiyo?

Katılımcıların bedenlerine ve belirtilerine verdikleri anlamın da değiştiği fark edilmektedir. Öyle ki, daha önce ağırlıklı olarak ağrı ve acılarla bağlantı kurabildikleri bedenleri ile günlük hayatları içinde bir diyalog içine girmişler ve anlam veremedikleri ve çözümsüz kaldıkları belirtilerini, kendilerine dair bir başka dil ve kendilerine yaklaşmanın yeni bir yolu olarak görmeye başlamışlardır.

Zeynep için, “kendini dinleme” ile “vücudunu dinleme” eş anlamlı hale gelmiş gibidir. Yaşadıkları ve bedeninde olanlar arasındaki karşılıklı yansımaları seyredebilmesiyle, belirtilerini doktorlara ya da ilaçlara teslim etmeden önce kendisinin de soru sorup, yanıtları arayabileceği bir donanımına sahip olduğuna duyduğu güveni şöyle ifade etmiştir:

Baş ağrısı zaten yok. Midem bu zamana kadar zaten rahattı [...] antrenmanlarımdan kaynaklı galiba, bel ağrısı var [...] kendimi esnetmeye çalışıyorum [...] biraz daha düzene girmeye başladı.

Eğer bedenim sinyal veriyorsa ruhum da sinyal veriy o demek. Hani e.. ya da bedenim sinyal vermeye başladıysa ve ben onu dinlemeyip onun aksine devam edersem, bu sefer ruhuma da yük bindiriyorum demek [...] ruhuma yük olan şey bedenime de yük oluyo, bedenime yük olduğu için mesela o hastalığım çıkıyo hani gül hastalığı ya da başka bişey çıkıyo.

İlaçların da düzeltebilceği bişi değil. [...] ona ne kadar kulak asmadığımı fark ettim. Yani ben onun konuştuğunu bilmiyodum. Düşünmemiştim hiç böyle bişey. Hani saçmalık aslında ama dünyada bu şekilde öğretiliy o sanırım. Hani “hastasın doktora git hemen! Doktor bilir ne olduğunu!”. Biz de bilebiliriz aslında, bi bakarsın, görürsün, dinlersin ee.. [anne] “ilaç al geçer, şunu yap geçer”. Yani kolaya kaçıyoruz sürekli bana öyle geliyor. Tam tersi kendimizi dinleyip, kendimiz algılayabilcek zekada olmamıza rağmen. Belki insanlar para kazansın diye, belki başka bişey bilmiyorum ama, öyle yani. Kendimi dinlemeyi de, vücudumu dinlemeyi de öğrendim, onun dilini öğrendim.

Katılımcıların, bedensel ve psikolojik dünyalarını aynı ağ içinde öğretildikçe, Kil Alanı’ndaki yeni deneyimlerini kendi yaşamlarına da yayabilmeye başladıkları görülmektedir. Katılımcılar, ellerinden ayaklarına kadar uzanan algısal keşiflerini kullanarak, hayatlarındaki diğer sıkılmış, “kaybolmuş”, kontrolsüz ya da “küçülmüş” hissettikleri karşılaşmalarda, artık ayakları ve bacaklarında somutlaşan, “güven” ve “dengeyi”, kendi “zemin” lerini ve “kontrol”ü bulabildiklerini dile getirmişlerdir. Bu bağlamda, dokunsal ilişkide yeniden kurgulanan anlam dünyasının Kil Alanı’nın dışına bedenleşmiş haliyle taşındığı ve ilişkisel dünyada ete kemiğe bürünerek kendini gösterdiği söylenebilir:

Ayak bileklerime odaklanıp o hissi yakalamaya çalıştığımda, kendimi öyle sakinleştirmeye çalıştığım falan çok zaman oldu. [...] İşte sıkılmıyorum genel olarak ya da mesela alkol kullanımımı da çok kontrol altına aldım.

[D.yi] çok uzun bi süre sonra ilk defa gördüm hani, onu görünce böyle midemde bişey oldu, beynimde karıncalanma oldu falan mesela. Onu hissettim, hiç daha önce hissetmemişim bunu. Yani o yüzden de biraz umutluyum [...] Bedenimi okuma yöntemleri geliştirdiğim için bu süreçte [...] Bedenle ilişki, olan şey, hissettiğim şey, onun bedenle ilişkisi. (Pelin)

Bunu farklı alanlarda da hissediyorum yani hani mesela bazen his olarak kayboluyomuşum bi hissin içinde gibi hissedersen hani mesela bazen ayağımın yere bastığını biraz daha kolay fark ediyorum ve bu bana biraz

daha farklı bi perspektif ve biraz daha hani uzaklaşma fırsatı veriyö. Ya da rahat hissetmiyorum mesela metrobüste. İşte insanlar kalabalık rahatsız hissediyorum ama mesela ayağımı tam basınca “hayır! Yani burası benim durduğum yer! Burası benim! Rahatsız etmesinler beni!”. Daha böyle [fısıldar gibi:] “ay rahatsız oluyorum, küçüleyim” hissetmiyorum! (Bihter)

Yani beni çok mesela çok zorlayan bi duyguda bocaladığımda ve ondan sonra bi şekilde dışarda ne olduğunu bırakıp tamamen içeriye dönebildiğimde bi denge bulabiliyorum [...] işte o bi titreyip ondan sonra tamamen karından gelen gücü hissettiğimde tam aynı his oluyo!

Paten kaymaya başladım aaa... o da böyle yıllardır korktuğum bişeydi, şimdi yaparsam şimdi yaparım deyip başladım ve biraz iletlettım de. Mesela şey işte artık hani kayabiliyorum ama bedenimi o kadar çok kasıyorum ki ee... o beni engelliyo ama bazen mesela bi an geliyo işte bacaklarımı kasmayı bırakıyorum ve eee.....şeyle çok uyumlu oluyo atıyorum yolun düz olması değil de daha içte hani güvende hissettiğim anlarla daha senkronize bi şey oluyo. (Meltem)

4.2. Tartışma

Kil Alanı Terapisi’ndeki dokunsal ve sözel deneyimi bir araya getirerek süreç içindeki değişimleri izlemeyi amaçlayan bu araştırma, niteliksel psikolojide fenomenolojik tavrı benimseyerek, yöntembilimin gerekliliklerini takip etmiş, bu sayede psikoterapistin ya da araştırmacının değil, bizzat deneyimleyenin kendi sözlerine ve bakış açısına öncelik vererek derinlemesine bir analiz yapmayı amaç edinmiştir. Dolayısıyla, kuramların değil katılımcıların gerçekliği esas alınmıştır ve bulgular psikolojik tanımlamalardan ziyade katılımcıların kendi deneyimlerine yönelik refleksiyonlarından yapılan soyutlamalardan elde edilmiştir. Katılımcıların ilk ve on ikinci Kil Alanı Terapisi seansları sonrasında yapılan mülakatlardan toplanan verilerin boylamsal fenomenolojik analizinden, bir biri ile bağlantılı olan beş üst tema ve her üst temadaki süreci gösteren alt temalar ortaya çıkmıştır: *düşünsel dünyadan tensel dünyanın keşfine doğru; ellerin olasılıklarının keşfinden sözün olasılıklarına doğru; kendi ve dünya ile ilişkide çatışmadan uyuma-parçalardan bütüne doğru; Kil Alanı’ndaki intersübjektif ilişkide konumlanmanın ve yönelimin değişimi; tıbbi olarak açıklanamayanın özgün olarak açıklanabilmesi.*

Bu tezin araştırma yöntemi, BAFA’nın bir başka önemli prensibinin hermeneutik ve deneyimleri üzerine yorum yapan katılımcı ile deneyimlerini yorumlayan katılımcıyı yorumlayan araştırmacı arasındaki çift yönlü bir hermeneutik

olduğundan söz edilmişti. Hermeneutik prensibe göre, metni yorumlayan kişi, öncelikle metnin sesini duyabilmek için *ön-kavramalarını* parantez içine almakla sorumludur. Aynı zamanda, fenomenolojik psikolojinin felsefi temellerinde detaylı bir şekilde bahsedildiği üzere, yorumlama *hermeneutik döngü* ve *tarihsel bilinci* kapsamaktadır (Gadamer, 2004; Heidegger, 2020). Diğer bir deyişle, yorumlayan tarihten ve bilgilerinden kopuk değildir ve kendisinden önceki bilgiler, metni daha derinlemesine açmamasına, yeni olasılıkların ortaya çıkmasına yardımcı olabilir. Buradaki ince detay, biricik olan metni yani katılımcının deneyimini, bir kuramın içine yerleştirmeye çalışmak yerine, metni esas alarak kuramları tercüme etmek, yeni deneyimi açıklamak için kuramları da tekrar yorumlayabilmektir (Gadamer, 2004).

Bulgular kısmındaki yorumlamalar, araştırmacının diğer bilgileri parantez içine alarak, sadece ve sadece katılımcıların sözleri üzerinden yaptığı kavramsal soyutlamaların bir ürünüdür. Bu bölümde ise, parantez içindekiler artık parantez dışına çıkarılmaktadır. Diğer bir deyişle, *hermeneutik döngünün*, üst temaların *tarihsel bilinç* ile karşılaşmasıyla yeniden yorumlandığı aşamasıdır. Bu bağlamda katılımcıların deneyimlerini klinik psikolojinin diline tercüme ederken, söz- söz öncesi, beden egosu, ten ve psikosomatik meselesine oldukça geniş bir yer ayıran psikanalitik kuramla, nesne ilişkileri kuramının özellikle üç ismi, Anzieu, Bion ve Winnicott ile yorumlayıcı bir ilişki kurulmuştur. Aynı zamanda, Kil Alanı Terapisi'nin ve bu tezin araştırma yönteminin kuram ötesi, fenomenolojik duruşu gereği; felsefeye geri dönerek Husserl, Heidegger, Sartre ve Merleau- Ponty ile bir diyalog içine girilmiştir.

Tüm katılımcılar, yüksek eğitilmiş ve günlük hayatlarında sözel becerilerini oldukça etkin kullanabilen kişilerdir. Öte yandan, konu kendilerine geldiğinde, doğru kelimeleri bulmadıklarını, söze dökmekte zorlandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların “doğru- yanlış” “akıl” “zihin” “düşünce” “kafa” “bilinç” ile “sezgi” “his” “duygu” “bilinç dışı” arasındaki çatışmaları, psikanalitik bir tabirle düşünsel savunmalarının baskınlığını açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Aynı zamanda katılımcılar da bu çatışmaları, iki kutuplu ya da parça parça ben’lerin arasındaki gidiş gelişlerle ya da kim olduklarını, ben’in ne olduğunu bilmemekle, “hangi ben?” sorularıyla birlikte, kısacası bir benlik meselesi olarak tarif etmişlerdir. Burada, görüşmecinin benlik temsillerine özellikle odaklanmadığını ve fakat

mülakatlar sırasında katılımcıların deneyimlerini anlatırken sıklıkla işaret ettiğini belirtmekte fayda vardır. Bu nedenle üst temalar benlik sorgulamalarının farklı yönlerine de değinmektedir.

Katılımcıların sözlerinin önünü kesen kendilerine özgü düşünsel baskıları ve doğru- yanlış arasındaki çekişmeleri her ne ise tenleriyle aralarına giren de odur. Öyle ki bu, ilk seanstaki dokunuşlarında, düzgün bir şeyler ya da imgesel bir hedef koyarak, bedenden kopuk bir zihinsel bir çaba içinde yapma olarak sahnelenmiş ve ne hissettiklerini bilmemenin yarattığı karanlık boşlukta kendilerinden ne denli uzakta olduklarını fark etmişlerdir. Katılımcıların “*aç olduğunu bile bilmeme*”, “*ilişkiye girince kendinden kopma*” gibi betimlemeleri, ne istediklerinden çok ne yapmaları gerektiği ile meşgul olmaları Kil Alanı’nda kendini gösteren *sahte kendilik* (Winnicott, 2017) olarak tercüme edilebilir. Kil Alanı Terapisi sürecinde dokunma ve söz arasındaki bu tematik ortaklık ayrılmış ve ellerin düşüncelerden aşama aşama azat olmasıyla, “*bilinçdışı*” “*sezgi*” “*hislerle*” ilk defa bu kadar yakından ilişkiye girdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar tensel dünyada derinleştikçe, sezgi- his- düşünce, bilinç- bilinç dışı arasındaki fark da kitabi bilgiler olmaktan çıkıp kendilerinin deneyimleriyle içini doldurdıkları kavramlar haline gelmeye başlamıştır. Bu bağlamda, görme, imgeleme, söz düşünsel dünyanın içinde kümeleşerek tensel dünyadan daha belirgin bir şekilde ayrılmıştır.

Özellikle görme ve söze dair betimlemeler arasında çok sayıda benzerlik bulunmaktadır: anlama, bir şey ile ilgili olma, beklentiler, yapma, mesafe vb. Terapi sürecinin başlarında, Pelin’in “*maskelerin çıkması*” olarak tanımladığı tensel dünyada gün yüzüne çıkan gerçekliğin bilinmezliği ve kontrolsüzlüğüne karşı, görme ve söz katılımcılar için şekil verilebilir; konunun yönünü değiştirebilir ya da kaçılabilir olmasıyla, kendilerine mesafe koyabildikleri bir kontrol işlevi görmüştür. Dolayısıyla katılımcılar, sürekli savaştıkları ve içinden çıkamadıkları “*kafa*”nın, kabul görmeyen duyguların ve çatışmaların içinde kaybolmamak için tutundukları bir “*düşman*”; tutuklu kaldıkları bir savunma; ya da Husserlci bir tabirle, *görünmez*in yarattığı kaygıya karşı *reelin* korunaklı alanına sığınma olduğunu da ilk elden deneyimleyerek fark edebilmişlerdir. Süreç içerisinde, tensel dünyada “olma”yı deneyimledikçe, anlama, bilme, hedef koyma ihtiyaçları azalmış, söz ve gözün kontrol işlevi tersine dönmüş ve “*kendi kendine bulan eller*”iyle söz ötesi yakın bir

diyalog içine girebilmişlerdir. Bu sayede, katılımcılar nasıl görüldüğü ile ne olduğu; nasıl söylemesi gerektiği ile ne söylemek istediği arasındaki farka da temâs edebilmişlerdir. Aynı zamanda, dokunmanın bilincin ardında saklananlara, sözle geçmeleri gereken zihinsel katmanlarda dolanıp durmadan çok daha kolay ve doğrudan ulaşabildiklerini vurgulamışlardır. Bu bağlamda, Kil Alanı'nın somut ama bir o kadar da rüyası ve formatif olmaktan uzak dünyasında, *reelin*, *bilmenin* ya da düşüncenin düzenli kurgusundan çıkıp yeni bir gerçeklik arayışına girmeyi kolaylaştırdığı görülmektedir.

Katılımcılar, tıpkı söz gibi, imgelemeyi de soyut, zihinsel, anısal, dolaylı ve kontrol edilebilir olması gibi özellikleriyle dokunmadan ayırtmışlardır. Süreç içinde, imgelemedeki kendi kendinelik hali ile Kil Alanı'nda ellerin “*kendi kendine*”liği arasındaki fark katılımcılar için daha belirgin bir hale gelmiştir: ilki birşeyi can-landırma eylemiyken, ikincisi can-lı olan bir eylemdir. Zihinde canlandırma, katılımcılar için herhangi bir çaba harcamaksızın ve ilişkisel bir karşılaşma yaşamaksızın, yönetmen koltuğuna oturabildikleri ya da senaryonun içinde kaybolup gittikleri bir kendi kendine oyun iken; dokunmanın canlılığı, o an ve oradaki ilişkiye dahil olmayı, hareketi, bedensel bir çabayı, yapmayı gerektiren, hem kendi kendine hem de karşılıklı bir “*çarpmışma*” dır. Diğer bir deyişle, katılımcıların isteklerini ifşa eden elleri ile malzemelerin yapısal özelliklerinin talepleri arasında bir münazaraya girdikleri Kil Alanı, Winnicott'un (2017) şu sözlerini çağrıştırmaktadır: “*Bu oyun alanı iç ruhsal gerçeklik değildir. Bireyin dışındadır ama dış dünya da değildir.*” (Winnicott, 2017, s.72). Dolayısıyla Kil Alanı, gözleri kapalı yetişkinlerin *tensel dünyadaki* oyun alanı olarak nitelendirilebilir.

Katılımcılar için bir diğer fark ise, dokunmayla, anılaştırılamayan, imgelenmeyen, bilinmeyen ya da hatırlanmayanla dahi doğrudan bağlantıya geçebilmeleridir. Buna ek olarak, hatırlasalar bile zihinde canlandırarak hissettiklerinin, o an ve oradaki dokunsal ilişkide bizzat yaşadıkları gerçeklikle ve yoğunlukla aynı olmadığını belirtmişler, söz gelimi ilkinde “bebek olduğunda nasıl hissettiğini hatırlamak”, ikincisinde ise “bebek olmak” arasındaki ayrıma vurgu yapmışlardır. Tüm bu nitelikleriyle Heideggerci bir deyişle, Kil Alanı'nın bir *mekânsallık* ve *zamansallık* sunarak, bir uzam ve hareket içinde hem kendi

kendinelik hem de ilişkisel bir dünyaya dair fenomenolojik bir alan oluşturduğu söylenebilir.

Katılımcılar Kil Alanı ile ilk karşılaşmalarında, bozmaya imtina etmişler; ellerinin kısmen açılıp, isteklerine az da olsa boyun eğdikleri, deşebildikleri ya da parçalayabildikleri anlarda ise yoğun bir suçluluk, kontrolsüzlük, kaybetme ya da kaybolma korkusu yaşamışlardır. Kil Alanı'nda ellerinin “*kilitlenmesi*”nin ya da yaşadıkları “*ikilemleri*” “*silsile*”nin, kendilerine özgü hikayelerini yansıttığını açık ve detaylı bir şekilde anlatmışlardır. Bulgular, Kil Alanı Terapisi'ndeki *haptik* *diagnoz* ve ellerin ilk Gestalt'taki *yöneliminin*, (Elbrecht, 2012, 2021) izleyenin değil bizzat deneyimleyenin sesinden tarifi ya da onayı gibidir.

Kil Alanı Terapisi sürecinde katılımcılar tensel dünyada derinleştikçe, söze gelmeyenler ele gelmeye başlamıştır. Böylece hissedilemeyen, sözle tarifi zor olsa da hissedilebilir, algısal olarak ayırt edilebilir bir yaşantı haline dönüşmüştür. Katılımcıların tenselliğin sessizliğinde hissettiklerinin yarattığı beklenmedik çağrışım ve anılar sözel alana doğru bir geçit niteliğindedir. Diğer bir deyişle, o an ve oradaki dokunsal deneyimde anılaşdırılamayan anılaşdırılabilmeye, düşünce öncesi olan düşünselleştirilmeye başlamış; dokunma ve imgeler arasındaki bağdan duyguya dair sözcüklerin de dile geldiği bir zincir ortaya çıkmıştır. Katılımcıların bozamayan ellerinin her seans yeni bir olasılığını keşfederek yıkıp yeniden yaratan ve tekrar yıkıp yaratan ellere dönüşmesiyle birlikte, çağrışımları da çeşitlenmiş ya da yeni anlamlar kazanmaya başlamış; hatırlamaya bile izin vermediklerini fark ettikleri hatıraların, arzuların, dürtülerin, duyguların ve isteklerin “*bastırıldığı*” yerden çıkmasıyla kendilerine dair algıları ve hikayeleri tekrar tekrar kurgulanmış; dolayısıyla duygusal dünyaları ve ifadeleri de renklenmiştir. Katılımcıların kendilerine özgü nedensel açıklamalarında üç ana unsurun karşılıklı etkileşimi ön plana çıkmaktadır. Bulguların tematik dilini klinik psikoloji diline tercüme ederken, kavramsal soyutlamalar ile psikanalizin kavramları arasında bir buluşma olduğu göze çarpmaktadır. Böylece, Kil Alanı Terapisi'nde dokunmanın söze dönüşme sürecinde rol oynayan unsurlardan ilkinin *nesneyi kullanabilme* olduğu söylenebilir. Öyle ki, Bihter'in betimlemesi ile Winnicott'un geçiş nesnesiyle ilgili sözleri yan yana konduğunda, bir düet gibi duyulmaktadır:

Anneme zarar veremediğim, ebeveynime zarar veremediğim gibi, kile de zarar veremiyorum hani ben onu koparsam alsam ayırsam bile tekrar bir araya getirebiliyorum. Hatırlıyacak kadar zarar görmüyo. Tekrar aynı formu alabiliyo. Başka form alabiliyo, hani killiğinden hiçbirşey kaybetmiyo. Ve o duyguyu o kadar kolay aşıldı ki şimdi düşündükçe şaşırtıcı aslında. (Bihter)

“Nesne, içgüdüsel sevgiye olduğu kadar, içgüdüsel nefrete ve (böyle bir özellik görüyorsa) katıksız saldırganlığa da tahammül edebilmelidir [...] Bununla birlikte, nesne bebeğe sıcaklık yayıyor ya da hareket ediyor veya bir dokusu varmış gibi veya kendine ait bir canlılığa ya da gerçekliğe sahip olduğunu gösteren bir şey gibi görünmelidir” (Winnicott, 2017, s.23).

Öte yandan buradaki en önemli ayrım, psikanalizin kuramsal çerçevesinin dışına çıkarak, katılımcıların o an ve o aradaki dokunsal ilişkinin deneyimsel anlatımlarının, fenomenin hareketine dair çok daha geniş bir metin sunmasıdır. Diğer bir deyişle, *geçiş nesnesini* gözleme ya da kurama dayalı perspektiften değil, yetişkin bir bireyin nasıl kullandığı, kendisi için ne anlama geldiği ve hikayesinde nasıl bir etki yarattığıyla birlikte dinlemek, kavrama dair yeni bir yorum ve daha derin bir anlayış kazandırabilir. Birinci bölümde, Kil Alanı Terapisi ve sanat psikoterapileri alan yazınında, kilin nesne ilişkilerini çalışmaya en uygun malzeme olarak görüldüğünden söz edilmişti (Henley 1991, 2002; Hinz, 2009; Elbrecht ve Antcliff, 2014; Elbrecht, 2012, 2021; Sholt ve diğerleri, 2006). Bununla birlikte, katılımcıların ifadelerinden kil daha baskın olmakla birlikte, su ve kutuya da “*ılımlı*”, “*babasal*”, “*otorite*”, “*anne*” gibi anlamlar yüklediği görülmektedir. Dolayısıyla sadece kilin değil, diğer malzemelerin de zaman zaman ayrı, zaman zaman bir araya getirerek ilişkiye girdikleri “*canlı*” “*bilinçli*”, ihtiyaçlarını alabildikleri, “*tutunabildikleri*”, “*güvende hissettikleri*” ya da “*dönüştürerek hükmedebildikleri*”, ilişkisel temsiller ve nesne imgeleri olduğu söylenebilir. Böylece, Kil Alanı’ndaki malzemelerin farklı kombinasyonu ile girdikleri dokunsal ilişkide, içsel dünyalarını elleriyle dışa vurmuşlardır. Aynı zamanda Kil Alanı’ndaki somut karşılaşmada, söz gelimi zarar verme arzusunun gerçek bir yıkımla sonuçlanmadığını deneyimlemeleri, his, arzu, fantazi ya da isteklerini giderek daha açık bir şekilde yaşayabilmelerini ve kendiliğinden sönümlendiğini görmelerini sağlamıştır.

İkinci unsur ise doğrudan Kil Alanı'ndaki tensel temâs ile ilintilidir. Böylece Anzieu'nün (2005) Deri-Ben'e atfettiği işlevler yeniden yorumlanabilir ve katılımcıların deneyimlerinden bazı örnekler yeni açıklamalara vesile olabilir. Katılımcıların farklı malzemeler ile girdikleri farklı tensel ilişkilerden kaybolma, kaybetme, parçalanma gibi kaygıları da gün yüzüne çıkmıştır. Söz gelimi Meltem, kil ile dokunsal ilişkiye girdiğinde kendinden bazı parçaları feda ediyor ve karanlıklarda yok oluyor gibi hissettiğini; suyla ilişkide ise bütünlüğünü kaybetmeden girip çıkabildiğini belirtmiştir. Bu farkı, suyun akışkanlığına göre kille dokunsal hislerin yoğunluğuyla ve kilin kendi içinde kaybolduğu karanlık bir yerlere “*dipsiz kuyular*”a çekmesiyle anlatmış; kontrolsüzlük hissi nedeniyle gözlerini kapatamadığını ifade etmiştir. Kil Alanı Terapisi sürecindeyse, ilk seansların aksine dokunmanın görmeden daha kontrollü ve rahat hissettiği, suyla daha az kille ise daha fazla içli dışlı olduğu bir ilişki kurmuş; içsel dünyasının korku dolu karanlığının yerini, kendi elleriyle yarattığı “*fantastik evreni*”ndeki heyecan ve macera almıştır. Bu, Meltem'in dokunsal ilişkide *ego sınırlarının* savunmasız ve güvende olduğu iki farklı deneyimi yaşaması; Kil Alanı Terapisi sürecinde, Deri-ben'in *bariyer işlevinin* farklı yüzlerinin ortaya çıkması olarak da yorumlanabilir. Kil Alanı Terapisi'nde farklı malzemelerin böylesi farklı tensel karşılıkları olması, seans içinde ve seanstan seansa aynı malzemelerin, aynı kişinin ellerinde bambaşka deneyimlere ve anlamlara dönüşmesi, teni, dokunmayı ve algıyı fenomene giden araç değil, fenomenin kendisi olarak anlamamanın önemini göstermektedir. Dolayısıyla, o an ve oradaki dokunsal deneyimden yola çıkmanın, Deri-Ben ile ilgili idiyografik hareketin daha detaylı ve kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına da yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda Deri-Ben'in tutma- kapsama, bakım verme işlevi bir başka örnek olabilir. Katılımcılar, Kil Alanı'nda tutma ya da tutunma deneyimlerini özellikle vurgulamaktadır: ötekine tutunma, kendine tutunma, önceki tensel deneyimlerinin sonraki tensel deneyime geçebilmeleri için tutunma olması vb. Kil ve suyu bir araya getirerek kendilerini kremledikleri, örttükleri, bir eliyle ötekini yıkadıkları anları, şefkat ve bakımın sıcaklığının, yumuşaklığının ya da hazzının keyfini sürdükleri bir deneyim olarak yaşamışlardır. Kimisi için bu yoksun oldukları bir ihtiyacı nihayet alabilmenin; kimisi içinse özlem duydukları eski bir yaşantıyı yeniden deneyimlemenin verdiği bir “*doygunluk*”tur. Kil Alanı Terapisi'nde katılımcıların

ellerinin birbiriyle kurduğu tensel ilişkide hem tutunan, bakım ve şefkat alan, hem de tutan, bakım ve şefkat veren oldukları; aynı zamanda malzemeleri insansılaştırarak karşısındakine bakım verdikleri ve karşısındakinden bakım aldıkları en az dört boyutlu bir dokunsal- ben olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, birinci bölümde gösterilen Gestalt Formasyonunun Aşamaları'ndaki (Bkz. Şekil 1.) egoyu, ana akım psikolojideki ben'den ziyade, Deri-Ben ile birlikte anlamak yardımcı olabilir. Öte yandan, Anzieu'nün (2005) çalışmaları ile bu araştırma arasında pek çok fark bulunmaktadır. Anzieu, Deri- Ben'i, ağırlıklı olarak çalıştığı dermatoloji kliniğindeki vakalar üzerinden ve projektif testleri kullanarak, sözle gerçekleştiği psikoterapi deneyimlerini psikanalitik kuramın sözüyle birlikte kurgulayarak yapılandırmıştır. Bu çalışma ise niteliksel ve fenomenin kendisini merkeze alan bir araştırmadır. Aynı zamanda, Kil Alanı Terapisi ile Anzieu arasındaki fark, tensel olanı söz üzerinden değil, doğrudan fenomenin yani dokunmanın kendisiyle, haptik algı ve ellerin söz ötesi diliyle seyretmesidir. O halde, sözün bilmediği yeri dokunmanın bildikleriyle; kuramın görmediği yeri fenomenin kendini göstermesiyle tamamlayıcı bilgiler elde edilebilir. Öyle ki, katılımcılar dokunmanın “söz öncesi” “çocuksallığı” “çocuk olsa ifade edemeyeceği” “derinliği” karşısında söze dökmenin “*masumiyetini kaybettiğini*” “*avam*”, “*eksik*”, “*yetersiz*”, “*yapay*” ve yüzeysel kaldığını; sözün, dokunurken hissettiklerine tam olarak karşılık gelmediğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla, Kil Alanı Terapisi'ndeki tensel dünyanın gösterdikleri ve yeni olasılıkların ortaya çıkmasını sağlayan *fenomenolojik yorum* sayesinde, Kil Alanı'nda Deri-Ben'in işlevlerinin, ‘ilişki içindeki dört boyutlu bir dokunsal benin işlevleri’ olarak ortaya çıktığını söylemek mümkün olabilir.

Bu bağlamda, üçüncü unsur, Kil Alanı'nda katılımcının sözel ve söz öncesi dönemi eş zamanlı olarak yaşadığı, bir anlamda regresif- progresif harekettir. Katılımcılar, Kil Alanı'ndaki deneyimleri vasıtasıyla, ilk karşılaşmalarında yaşadıkları “*kaosun*”, belirli bir mesele ilgili olmaktan çok daha önce, herhangi bir konuya eklemlenmeyen, havada asılı kalan ya da içeriksiz olanın yarattığı derin bir kaygı olduğunu fark etmişlerdir. Hatice'nin “*Bu şimdi iyi mi kötü mü onu bilememekten kaynaklanan bi tedirginlik vardı. Korkutucu [...] Bu ikisinin teması böyle bi tedirginlik yarattı bende. Hani bu nooluyo. Hani iyi mi kötü mü bu ne?*” sözleri, felsefede *kendinde şeyler- neumen* ya da Bion'un (2014, 2020) deyişiyle

adsız dehşetin özgün bir ifadesi gibidir. Bununla birlikte, Bion zengin çalışmalarını, ağırlıklı olarak psiko, anne ya da bakıcı ile bebek üzerinden, psikanalitik bir perspektifle ve Kantçı felsefe, daha sonra Doğu metinlerine dönerek kurgulamış; yine söz ve düş üzerinden kuramı yapılandırmıştır. Bu çalışma ise söz odaklı değil, dokunma odaklı bir terapi deneyimini konu edinmesi; uygulanan terapi ve araştırma yönteminin fenomenolojik prensipleri benimsemesi; yetişkin katılımcıların tanısallık, dönemsel, dilsel ve kültürel vb. özellikleriyle Bion'un çalışmalarından (2014, 2020) pek çok açıdan farklıdır. Kil Alanı Terapisi seansında, adsız olana tenle temas ederken katılımcılar psikoterapistin sorularına sözel bir karşılık aramışlar; sürecin ilerleyen zamanlarında ise dokunsal olanı kendileri söze dökmeye başlamışlardır. Böylece, söz ve dokunma arasındaki *gedikten* fenomenin kendini gösterdiği farklı bir dinamik ortaya çıkmaktadır. Kil Alanı Terapisi'nde tensel dünyadaki sözsüz ben ile söze döken ve adını koyan (yetişkin) benin, aynı kişide eş zamanlı olarak yaşandığı görülmektedir. Burada sözü geçen ben'i, herhangi bir kuramsal çerçeveden ya da psikopatolojik bir perspektiften değil, bir anlamda iki zamanın aynı anda yaşandığı bir sahneyi resmetmek için kullanılan imgesel kelimeler olarak anlamakta fayda vardır. Bu bağlamda bir seans içinde, bu iki ben arasında bir çözülme ve sonra tekrar bir araya gelme döngüsü yaşandığı söylenebilir. Diğer bir deyişle, Kil Alanı ile dokunsal ilişkinin kendine has “*çocuksal*”lığında cisimsiz olan içeriği, elleriyle “*yoğurup*” “*sindiren*” ya da Bion'cu tabirle *introjektif projeksiyon* ile *düşlemleyen* ve özellikle sürecin ilerleyen dönemlerinde söze döküp yorumlayan aynı kişidir. Dolayısıyla, psikoterapistle bir ilişki olduğunu inkâr etmemekle birlikte, psikanalitik psikoterapilerden farklı bir şekilde, Kil Alanı ile dokunma ve dokunulmanın mesafesizliği içinde başka türlü bir transferansın da ön plana çıktığı söylenebilir.

Kil Alanı Terapisi'nde ellerin olasılıklarının keşfinden sözün olasılıklarının doğması, Piaget'nin (2012) çalışmaları üzerine temellenen psikoloji bilgileriyle de okunabilir. Öyle ki, Kil Alanı, bilişsel ve dil gelişimi tamamlanmış yetişkinlerin, sensorimotor dönemden bilişsel kavramsal döneme gelişim aşamalarından tekrar geçerek yeniden bir büyüme döngüsüne katıldıkları bir deneyim sahnesi gibidir. Katılımcılar duygularını söze dökemilmeye başlamalarına rağmen, dokunsal deneyimin içkinliği karşısında halen sözün yetersiz kaldığını açık bir şekilde ifade etmişlerdir. Söz ve dokunma arasındaki *gedikten* daha zengin ve açıcı bir dil

ortaya çıkarmışlar; imgesel ve fantazmatik kurgularla kendilerine özgü kavramlar yaratmışlar; sözcüklerden yeni bağlamsal anlamlar oluşturmuşlardır. Dolayısıyla Kil Alanı Terapisi sürecinde ellerinin yaratıcılığı ile birlikte, fantezi dünyalarının ve sözel yaratıcılıklarının da geliştiğine şahit olmak mümkündür.

Kil Alanı Terapisi'ndeki dokunsal ve sözel deneyime dair bulgular ile psikanalitik kuram arasında birbirini tamamlayan bir anlatı oluştururken, bu tezin araştırma yönteminin farkını ve fenomenolojik duruşunu anımsamakta fayda vardır. Buna ek olarak, psikanalitik terapiler ve Kil Alanı Terapisi kendilerine özgü iki farklı psikoterapi okuludur ve en temelinde ilkinin söz, ikincisinin ise haptik algı üzerinden işlemesiyle birbirinden ayrılırlar. Dolayısıyla birini ötekine adapte etmeye ya da biricik deneyimi bir kuramsal geleneğe sıkıştırmaya çalışmak, hermeneutik prensibe uygun olmayacaktır. O halde, Husserl ve Heideggerci bir deyişle, fenomenolojik psikolojinin *el altında olanları* sorgulamayı ve *bilmenin* sabitliğinin dışına çıkmayı gerektiren tutumuyla şu soru sorulabilir: Söz öncesine ve adı koyulmayanla bağlantıya geçebilmek için sözel dönemin aracı olan dil, anı, sembol, rüya ya da çağrışımlar ile dolaylı bir yolu izlemek yerine, neden doğrudan söz öncesinin kendi aracı olan eller, beden, haptik algı ve tensel dünya üzerinden, oyunun dokunsal gerçekliği içinden geçilmesin? Bu soru psikanalitik kurama bir eleştiri değil, bilâkis bu tezin sunduğu tamamlayıcı bulgular ile psikolojiye katkı sağlayabileceği düşünülen yeni bir kuramsal perspektif ve terapötik bir işbirliği önerisidir.

Bir fenomenolojik analizi olabildiğince derinleştirebilmenin en önemli gayelerinden birinin, katılımcıların kendi deneyimlerine dair refleksiyonlarından varoluşsal soyutlamalara ulaşabilmek olduğu belirtilmektedir (Smith ve diğerleri, 2009; Smith, 2011). AFA'nın bu önerilerini takip ederek yapılan detaylı analizler sonucunda, üçüncü ve dördüncü üst temada katılımcıların dokunmadan söze doğru anlam dünyalarındaki değişim ve varoluşsal meselelerini kurguladıkları sürece dair bulgular öne çıkmaktadır. Dolayısıyla özellikle bu üst temaları, fenomenolojik psikolojinin felsefi kaynaklarıyla daha yakın bir diyalog içine girerek anlamanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Üçüncü üst temadaki alıntıları, Heidegger'in (2020) içsel- dışsal dünya düalizmine, özcü ve yapısalcı hakim fikre karşı *dünyasallık* ve *Dasein* ile

kavramsallaştırdığı *fenomenoloji* açılımıyla birlikte okumakta fayda vardır. O halde Kil Alanı Terapisi'nin, katılımcılar için keskin bir şekilde birbirinden ayrılan iç ve dış dünyanın ellerden söze uzanan yolculuğunu bir “*dünya içinde var olma*”, “*birlikte olmaklık*”, “*bir hal içinde olmaklık*”, “*dünya içinde karşılaşma*”daki “*bağlamsal birey*”e (Heidegger, 2020) doğru bir dönüşüm süreci olarak tasvir etmek mümkündür.

Katılımcıların, iç ve dış dünyayı birbirine zıt ve rekabet eden iki uç olarak algıladıkları; iç dünyayı bu mücadelenin zayıf ve savunmasız tarafı olarak gördükleri; dışı ise ihtiyaç duydukları ve fakat ilişkiye girdiklerinde iç dünyalarından koparıp kendilerinden uzaklaştıran, karmaşa yaratan ve etraflarını sarıp onları yok eden bir dünya olarak yaşadıkları görülmektedir. Bu ikili dünya savaşları arasındaki yayılım ateşinden kurtulmaya çalışırken ya dış dünyaya kapılıp savrulmuşlar ya da içe kapanıp hareketsizliğe teslim olmuşlardır. Nihayetinde tüm katılımcıların hem kendi hem de dünya ile ilişkilerinin kaotik, çatışmalı ve parça parça olduğu söylenebilir. Katılımcılar, dokunmaya aşına olmadıklarını ya da günlük hayatta dokunsal ilişkiden uzak durduklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan, Kil Alanı'yla kendilerini şaşırtacak kadar yakınlık kurmaları metin içinde göze çarpan çelişkilerden biridir. O halde bu çelişki yine ihtiyaç duydukları ve fakat korktukları yakınlığa işaret ettiği yönünde yorumlanabilir. Katılımcılar da, daha ilk seanstan sözü bir kenara bırakıp ellerini kullanmaya ve dış dünyayı kapatıp tensel dünyada derinleşmeye başlamalarının iç dünyaları ile bağlantıya geçmelerini sağladığını; tensel duyudan bihaber olduklarını Kil Alanı Terapisi ile birlikte fark ettiklerini belirtmişlerdir. Dolayısıyla, Kil Alanı'nda geçirdikleri on iki haftalık süre zarfında söz ve dokunma arasında dışsallık ve içsellik olmak üzere bir başka ayırım daha yapmışlardır. Sözü bir şey ile ilgili konuşma, “*dışa aktarma*”, “*verme*”, “*kaybetme*” “*süreçten- kendinden koparma*”; dokunmayı o şeyin kendisi, “*içsel konuşma*” hissedilmeyeni “*hissetme*”, “*teslimiyet*”, “*kendine yaklaşma*” vb. olarak tanımlamışlardır. Katılımcıların dokunmanın içselliği ve sözün dışsallığına dair refleksiyonları, Merleau- Ponty'nin (2016) fenomenal beden ve söz arasında yaptığı ayrımı hatırlatmaktadır. Bir anlamda, Kil Alanı Terapisi, Merleau- Ponty'nin (2016) şu ifadelerinin, birbirinden çok farklı deneyimde vücut bulması gibidir:

“Başkasını davranış olarak algılamam, örneğin başkasının öfkesini veya yasını tutumlarında, yüzünde ve ellerinde algılamam, acının veya öfkenin herhangi bir ‘içsel’ deneyimine başvurmam, çünkü yas ve öfke dünyada- varlığın çeşitlenmeleridir, beden ve bilinç arasında bölünmemişlerdir ve başkasının fenomenal bedeninde görülen tutumunda bulundukları gibi, bana kendini sunduğu haliyle benim kendi tutumumda da bulunurlar. Ama nihayetinde başkasının davranışı, hatta başkasının sözleri, başkası değildir. Başkasının yası ve öfkesi, benim için ve onun için asla aynı anlama gelmez. Onun için bunlar yaşanmış durumlardır, benim içinse şimdileştirilip mevcut kılınmış [appréssentées] durumlardır” (Merleau- Ponty, 2016, s.479).

Süreğiden seanslar boyunca, Kil Alanı hem iç dünya hem de dış dünya olmuş; katılımcılar içe dokunurken dışa dokunmayı, dışa dokunurken içe dokunmayı; Husserlci bir tanımlamayla, özne olarak dokunurken nesne olarak dokunulmanın döngüsel sürecini deneyimlemişlerdir. Dolayısıyla, katılımcıların anlatımlarından, iki elin bulunduğu fenomenolojik alanda kendi içlerindeki ikiliklerin bütünlüğe ulaştığı; Kil Alanı’ndaki ilişkide tekliklerin zaman içinde ikili, sonra üçlü haline geldiği; parçalardan oluşan bir dünya algısının, “bütünsel” bir dünya ağı ile yer değiştirdiği; kendi ve dünya ile ilişkisinin savaştan barışa evrildiği anlaşılmaktadır.

Katılımcılar, fenomenolojik felsefenin diliyle, önlerindeki masanın üstünde gördükleri malzemelerin sadece bir *tezahür*den ibaret olduğunu ve fakat değişmez bir *gerçeklik* olmadığını deneyimlemişler; her seans malzemelerin altını üstüne getirerek, deşerek, kazarak, çıkararak, yüzeyin altındaki gizlerle algısal bir buluşma yaşamışlardır. Bu bağlamda Kil Alanı Terapisi, Merleau- Ponty’nin (2017) şu sözlerinin felsefi bir soyutlama olmaktan çıkıp bir psikoterapi odasında bedenleşmesi gibidir:

“Algı yalnızca duyusal değil, aynı zamanda motor ve duygusal işlevlerimizin ortak bir edimiyse, algılanan dünyanın şeklini arkeoloğun çalışmasına benzer bir çalışma yaparak yeniden bulgulamamız gerekir, çünkü algılanan dünya zamanla çökelmiş bilgilerin katmanları altına gömülü haldedir.” (Merleau- Ponty, 2017, s.22).

Katılımcılar, malzemelerin her seans ve seans içinde değişen anlamlarında psikolojik dünyalarının dinamizmiyle, *görünmez*le buluşabilmişlerdir. Böylece sabit bir gerçeklik kurgusunun dayatmacı güveninden kurtulup, değişebilen ve şekil verebildikleri bir gerçeklik içine girebilmişlerdir. *Görünmez*in belirsiz, kaygı yüklü

anlamları ve dehşetengiz karanlığı, keşif ve maceraya, “*güvensizliğin içinde güveni*” aramaya dönüşmüştür.

Katılımcıların dünyayla kurduğu tek yönlü ilişki, ilk seanstaki dokunsal ilişkilerinde de “*yansıtma*” “*atma*” “*çıkarma*” vb. içten dışa bir hareket olarak kendini göstermiştir. Bununla birlikte, elleri ve malzemeler arasında kurdukları ilişki zaman içinde, için dışı- dışın da içi şekillendirdiği çift yönlü ve zengin bir ilişki deneyimine dönüşmüştür. Kil Alanı’nın anlamı *kendini gösteren* ve dönüştüren kapsamıyla yeniden kurgulanmıştır: yansıtma- geri yansıma -dahil olma- deneme- keşefetme- eline alıp inceleme- iç dünyadaki meseleyi ortaya çıkarma, büyüterek gösterme - fark etme ve geri koyma- uzaklaştırma- içerdekini dışarı atıp dönüştürebilme - önceki deneyimi ve hislerini yoğurma- deneyimin eline batan taşlanmış bir parça olmaktan çıkıp sindirilmiş homojen bir içeriğe dönüşmesi- yeni hikaye oluşturma ve kendine dahil etme vb. Dolayısıyla Kil Alanı’nın, “*anonim ve biricik tensel dünyanın*” (Merleau- Ponty, 1979) *sezgiselliği* içinde katılımcıların iç- li dış- lı oldukları, uyumlu bir ilişki döngüsüne vâkıf olmalarını sağladığı söylenebilir.

Katılımcıların Kil Alanı’nda içe konumlandıkları ten ile dışa konumlandıkları söz arasında da yeni bir buluşma gerçekleşmiştir. Bu aynı zamanda, düşünce- sezgi, iç- dış dünya vb. üzerinden tanımladıkları ikili benlik tariflerinin bir araya geldiği nihai bir kompozisyon gibidir. Öyle ki, tensel dünyalarında kendiliğinden keşfedilmiş, “*ayyuka çıkmış*” içeriğin, sözle “*bütünlendiğini*”, yorumlama ve açıklama sayesinde, inşa ettikleri yeni anlamın biraz daha yerine oturduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla Kil Alanı Terapisi’nde başta sözü arkaya alıp ellerinin ön plana çıkması psikolojik dünyalarına daha kolay temâs etmelerine ve *görünmeze* dokunarak *anlamın kendini göstermesine* imkan vermiş; süreç içerisinde ise söz ve ten birbirinin boşluklarını doldurarak anlamın tamamlanmasını sağlayan bir ilişki içine girmiştir.

Katılımcılar, Kil Alanı’ndaki sözel deneyim ile sözel terapi ya da kelimeler vasıtasıyla diğer anlamlandırma deneyimleri arasındaki niteliksel farkın altını çizmişlerdir. Bu farkı en temelde, bizzat o an ve orada dokunurken “*kendiliğinden*” dile gelenlerin, herhangi bir şüphe duymaya yer bırakmayacak kadar keskin kavrayışlar olmasıyla; o sessiz ama hareketli karşılaşma sırasında birden bire

ağızlarından dökülen kelimelerin şaşırtıcı, bu nedenle de daha etkili ve kendilerine ait hissetmeleriyle betimlemişlerdir. Aynı zamanda dokunmadan çıkan söz yine dokunmaya geri dönerek; sürekli değişen veya genişleyen bir anlam kurgusu oluşturmuştur.

Katılımcılar Kil Alanı Terapisi ile daha önceki sözel terapi deneyimlerinin neredeyse elma ile armut kadar birbirinden farklı olduğunu söylemekle birlikte; sözel terapideki deneyiminin Kil Alanı'nda "*icra*" ettiklerini anlayabilmeleri için bir hazırlık olduğunu ya da tam tersine dokunma ile keşfettiklerinin daha sonra sözel terapiye tekrar geçmelerine vesile olabileceğini ifade etmişlerdir. Böylece, üçüncü üst tema, fenomenolojik felsefedeki iki Varlık açılımını; fenomeni bir kültür, zaman ve dil dünyasına "*düşmüşlük- fırlatılmışlık*" olarak tanımlayan Heidegger (2001, 2020) ile fenomeni, *görünmez*in "*sadece taktil ya da kinestetik vs. olarak*" *göründüğü Ten* olarak tanımlayan Merleau- Ponty'i (1979) bir araya getirir. Dolayısıyla, iç dünyanın dış dünyaya, tenin dile kavuştuğu Kil Alanı Terapisi'nin, dokunma ve söz arasında bir *hermeneutik* döngü ortaya koyduğu ve anlamın bu döngüde yeniden kurgulandığı söylenebilir.

Dördüncü üst tema ilişkisel dünyanın bir başka yönünü, Kil Alanı'ndaki intersübjektif ilişkideki *yönelimsel* hareketi ve *konumlanmaları* ortaya koymaktadır. Bu üst temadaki alıntılar benlik temsillerinin değişimi olarak da okunabilirdi. Öte yandan, bu tezin araştırma sorusuna ve konusuna sadık kalmaya özen göstererek, aynı zamanda Kil Alanı Terapisi'nin ve fenomenolojik analizin temelindeki felsefi ortaklıktan yola çıkarak Husserl, Sartre, Heidegger ve Merleau- Ponty ile kavramsal bir diyalog içine girilmiş; böylece, tanımlayıcı değil, derinlemesine ve açıklayıcı bulgular elde edilebilmiştir. Dördüncü üst temada, tensel dünyadaki ve sözel dünyadaki ilişkinin bir araya geldiği bir intersübjektif dünyadan söz edilmektedir: katılımcı ile Kil Alanı arasındaki; dokunurken dokunulan katılımcı ile onun ellerine yoldaşlık eden psikoterapist arasındaki; katılımcı ve psikoterapistin sözel karşılaşmalarındaki intersübjektif ilişkinin birlikte dönüşüm geçirdiği bir intersübjektivite üçgeni.

Katılımcılar, özellikle Kil Alanı Terapisi sürecinin başında, malzemelere verdikleri anlam ve dokunurken söze döktükleri çağrışımlar ağırlıklı olarak ötekiyle,

anne, baba vb. nesneler ile ilgili olmuştur. Dolayısıyla, ellerin *yönelimi* ötekine doğrudur; ötekini arama ya da bulma, kendilerine has öykülerindeki eksiklikleri ve ihtiyaçlarını tamamlama ile ilgilidir. Süreç içerisinde ise, “*ayırma*” “*parçalama*” “*dışarı atma*” “*içerde tutma*”yla öteki ve kendi, söz gelimi, ötekine ait olan tarih, duygu, konu vb. ile kendine ait olan arasında ya da kendi geçmişi, geçmiş deneyimleri ve imgeleri ile bugünü, bugünkü deneyimleri ve imgeleri arasında bir ayrışma gerçekleşmiştir. Bu ayrışmayla birlikte, dokunsal ilişkinin odak noktası kendilerine yönelmiş ve kendi dünyaları, gerçekleri, “*zemin*”leri, “*seçimleri*”, Varlıklarını konu edinmeye başlamışlardır. İlişkisel dünyada kendilerini maruz kalan, mecbur olan, ihtiyaç duyan vb. olarak konumladıkları yerden, Kil Alanı’ndaki haptik karşılaşmada seçim yapan, özgür olan, hakim olan vb. konumuna hareket etmişlerdir. Dolayısıyla sınırlara verdikleri anlam da, tutundukları, mecbur oldukları, sıkıştıkları, baskıcı katı, ötekinin ya da kendi kendilerine koydukları değişmez sınırlardan; değiştirebildikleri, iç ve dış ya da öteki ve kendi arasına istedikleri gibi yerleştirebilecekleri sınırlara, kendi dünyalarının, kendi alanlarının esnek ama bir o kadar da güvenli sınırlarına dönüşmüştür.

Katılımcılar Kil Alanı’ndaki, duygusal ya da algısal değişimlerini, sözcüklerini, dokunsal ilişkinin incelikleriyle ve hareketlerinin detaylarıyla birlikte hatırlayarak anlatmışlardır. Sartre’ın Varlık ve Hiçlik’te (1943) intersübjektif dünyada bedensel konumlanmayı ve seçim yapan özgür bir Varlık olarak insanı anlatmak için resmettiği sahneler ile katılımcıların betimlemeleri arasındaki biçimsel benzerlik oldukça ilginçtir. Belki de en önemlisi, kitaptaki kavramlar katılımcıların kendilerine özgü deneyimi ve diliyle daha zengin açımlayıcı hikayelere dönüşmüştür. Dolayısıyla, Kil Alanı Terapisi’nin, Sartre’ın (1943) sahnelerinin, psikoterapi odasındaki biricik bedenlerin ve ellerin biricik karşılaşmasındaki canlı gösterimi olduğunu söylemek de mümkün olabilir.

Nasıl ki katılımcıların dokunsal ilişkileri biricikse, algısal değişimleriyle kurguladıkları anlam dünyaları ve felsefi dilleri de biriciktir. Bununla birlikte, katılımcılar ortak bir şekilde, dokunsal *yönelimi* kille ve suyla olanlarla; konumlanmalarını, ellerinin malzemeler üstündeki etkisi ve oturdukları sandalyedeki bedenleri ile masadaki Kil Alanı arasında olanlarla; sınırları ise kutuya, kutunun içinde ve dışındakilere vurgu yaparak anlatmışlardır. Katılımcıların deneyimi, Kil

Alanı'nın yaratımının, söz gelimi Deuser'in evinin pencere çerçevesinden yola çıkarak yaptığı ve halen aynı ölçülerde kullanılan ahşap kutunun, basit bir rastlantının değil, bilâkis altındaki felsefi, deneyimsel ve terapötik derinliğin bir ürünü olduğunu da göstermektedir. Bu bağlamda, Kil Alanı hem dışarıyı hem de içeriği seyretmeye olanak tanıyan, aynı zamanda sınır da koyan bir pencere gibi görünmektedir.

Aynı zamanda, katılımcıların dokunsal ilişkileriyle birlikte değişen anlam dünyaları ile Kil Alanı Terapisi'ndeki dokuz konum arasında da bir dil ortaklığı olduğu görülmektedir. Söz gelimi, ötekini arayan ellerine dair deneyimleri, nesne sürekliliği ile ilişkili olan dördüncü konumla; ayrışma, ben'i ve kendi sınırlarını keşfeden elleri, özne sürekliliği ile ilişkili olan beşinci ya da yedinci konumla; bir dünya ile birlikte daha geniş bir kendi ve Varlık meselesine dönen deneyimleri ise altıncı, sekizinci ya da dokuzuncu konumla tarif edilebilir. Öte yandan, bu araştırmada kullanılan veriler, katılımcıların tek tek seansları sırasındaki kayıtlardan değil, ilk ve on ikinci seansları sonrasında yapılan mülakatlardan elde edildiği için hangi katılımcının hangi aşamada, Kil Alanı'ndaki üç haptik duyunun ya da dokuz konumun hangisiyle çalıştığını belirtmek mümkün değildir; hatta böylesi bir iddia AFA'nın prensiplerine uygun olmayacaktır.

Ayrıca, bu araştırma sadece dokunmayı değil, sözü de bir fenomen olarak gündeme getirmektedir. Yapılan analizlerin ileri soyutlama seviyesinde, katılımcıların *tensel dünya* içindeki bu ilişkişel değişimler ile birlikte, psikoterapist ile aralarındaki intersübjektif ilişkinin ve *dil dünyasındaki* konumlanışlarının da benzer bir değişim geçirdiği görülmektedir. Öyle ki, Kil Alanı'nda dokundukları ve aradıkları öteki ile psikoterapisti benzer niteliklerle anlatmışlardır. Başlarda psikoterapistin destekleyen, refleksiyona davet eden ya da yorumlayan sözlerine olan ihtiyaçları süreç içerisinde giderek azalmış ve kendi sözselliklerini devralmışlar; yorumlanan konumundan yorumlayan konumuna geçmişlerdir. Katılımcıların ifadelerinden de açık bir şekilde görüleceği üzere, bu dönüşüm öncelikle elleriyle kurdukları bağ ve dokunsal ilişkide derinleşmeleriyle başlamış; Kil Alanı Terapisi'ndeki dokunsal ve sözel deneyim “*yorumlanabilir bir dünya*” ya kavuşmalarını sağlamıştır. Bu değişim, katılımcıların iki mülakattaki dil kullanımları, sözel tavırları ve mülakatların akışı arasındaki farklılıklarda da görülmektedir. Öyle

ki, tüm katılımcıların ikinci mülakatları ilkinde göre çok daha uzun sürmüştür. İlk mülakatlarda daha yüzeysel bir içerik, sessizlikler ve yorumsuz boşluklar, bulunamayan kelimeler, şüpheli tanımlar ve katılımcıların teyit arayışları hakimken; ikinci mülakatlar zengin, akıcı, yeni ve derin karşılıklı bir sohbet niteliğindedir. İlk mülakatta, görüşmeci katılımcıyı refleksiyona davet etmek için daha aktif bir rol oynarken; ikinci mülakatta ise görüşmecinin neredeyse hiç konuşmasına gerek kalmamış ve katılımcılar kendinden emin, deneyimine sahip çıkan ve yorum içinden yorum çıkaran, yeni sorular getiren refleksif bir tutumla konuşmaya yön vermişlerdir. Katılımcılar ilk mülakatta deneyimlerini, başkalarının tarifleri, ötekiyle ilgili olaylar, referans ya da tanımlamalarla ve ikinci tekil şahıs kullanarak anlatırken; ikinci mülakatta, birinci tekil şahıs kullanarak, Kil Alanı'ndaki deneyimleri üzerinden ve kendi kavramlarına sahip çıkarak dile getirmişlerdir. Aynı zamanda, bu yeni sözel tavrı ve kendi sözlerine olan güveni hayatlarının diğer alanlarında da yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Bu araştırmada verilerin toplanması ve analizi sırasında, niteliksel psikoloji duruşundan veya fenomenolojik tavırdan taviz verilmediğini; kuramsal bir perspektiften yola çıkarak hazırlanan kapalı uçlu sorulara sınıflandırılmış yanıtların aranmadığını; katılımcıların kendi deneyimini ön plana koyan yarı yapılandırılmış ve derinlemesine mülakatlarla toplanan verilerin analiz edildiğini bir kez daha anımsamakta fayda vardır. Dolayısıyla, araştırmacının mülakatlar ya da analizler sırasında, Kil Alanı'ndaki dokuz konuma odaklanmadığını ya da bu kavramları hiçbir şekilde gündeme getirmediğini hem alıntılardan hem de bulgulardan görmek mümkündür. İşte burada şunu söylemek fenomenolojik duruşa ve hermeneutik yoruma uygun olabilir: Bu araştırmada, psikoterapistin değil, bizzat deneyimleyenin kendi sesine kulak vermenin, Kil Alanı Terapisi'nin haptik algı ve dokunmanın fenomenolojisine dayalı işeyişini, kişiye özgü açıklamalarla daha derinlemesine bir şekilde anlamaya ve yeni kavramsallaştırmaların ortaya çıkmasına olanak tanıdığı düşünülmektedir. Aynı zamanda, bu çalışma Deuser ve Elbrecht'in dokunmaya odaklanan klinik çalışmalarını, dokunsal ve sözel intersübjektif ilişkiyi bir araya getiren yeni ve tamamlayıcı bulgular sunabilir.

Dördüncü üst temada gösterilen bir diğer önemli bulgu ise, katılımcıların Kil Alanı Terapisi'nde mesele edindiği “kendini” ile ilgilidir. Katılımcılar Kil Alanı'nda

geçirdikleri süreçte, dokunmaya yabancı olmanın kendine yabancı olmak olduğunu fark ettiklerini dile getirmişlerdir. Bulgularda, dokunsal ilişkide kendilerine yaklaşmanın anlamının, sadece ihtiyaçlarını tamamlayarak, arzu ve istekleri vb. ile tanışmaktan ibaret olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, dördüncü üst tema, Kil Alanı Terapisi sürecinin esasına dair çok daha kapsamlı ve önemli bir soyutlamayı ortaya koymaktadır. Öyle ki, sürecin ilerleyen zamanlarında, Kil Alanı Terapisi'ndeki deneyimlerini, ölüm, yaşam, "öte dünya" "seçim", "zemin", dünya üstündeki yeri, "canlı bir Varlık" olma, "kapsayıcı algı", hayatın anlamsızlığı- hayatın anlamı gibi sorgulamalarıyla ve bu yönde aradıkları yanıtlarla gündeme getirmişlerdir. Katılımcıların kendi sözleriyle, ellerinin "*hissederek ve bilerek*" hareketleri, "*ellerinin birbirine dokunuşu*"nda, "*dokunmanın bilinçli algılanışında*" "*varlığını parmağının ucuna taşıma*"ları, "*kendine temas etme*"leri, "*kalp atışımı elinde hissetme*"leri, kendilerini "*öldürme- ölme ve tekrar doğma*"ları, kendi "*evren*"lerini yaratmaları, Kil Alanı Terapisi'nin sadece klinik bir görüngüyü ya da travmayı iyileştirme alanı değil, nihai olarak *Tensel Dünyada, Tensel Varlık* (Merleau- Ponty, 1979) ya da *varoluşsal* bir araştırma alanı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Son üst tema, katılımcı grubunun ortak özelliği olan TOAB'a odaklanmakta, önceki üst temalarda ortaya koyulan dönüşümlerin bedensel yaşantıya nasıl sirayet ettiğini gösteren bulguları ön plana çıkarmaktadır. Diğer bir deyişle, tıbbi olarak açıklanamayanın özgün olarak açıklanabilmesi, Kil Alanı'nda ellerden tüm bedene doğru genişleyen deneyimin sözle buluşurken geçtiği progresif aşamaları kapsamaktadır. Katılımcıların Kil Alanı'ndaki bedensel yaşantılarındaki değişimler, düşünsel dünyanın egemenliğinden tensel dünyaya geçtikleri ve ellerinin olasılıklarının keşfiyle duygusal- sözel dünyayı yeniden kurguladıkları süreci ortaya koyan ilk iki üst tema ile bağlantılıdır. Yani katılımcıların Kil Alanı ile dokunsal ilişkileri sırasında, bedenlerini hissedememe- bedenlerindeki hislerde derinleşme- bedenden kopma ve bedene geri gelme- bedenden daha az kopma ve bedene daha kolay geri gelme- bedende "bütünlük" hissi arasında döngüsel bir süreçten geçmişlerdir. Aynı zamanda kendileri için tanıdık olan bedensel hisleri ve bedensel belirtileri, özellikle ilk Kil Alanı Terapisi seanslarında tüm şiddetiyle yaşamışlar; zamanla ellerinin olasılıklarıyla bedenini yeni olasılıklarını keşfettikleri ve belirtileri

daha az, yeni bedensel duyumları ise daha çok yaşamaya başladıkları bir devinimsel sürecin içine girmişlerdir.

Katılımcıların deneyimlerine dair refleksiyonlarını yorumlarken, yine fenomenolojik felsefeye, Sartre'ın (1943) *Varlık ve Hiçlik*'teki *refleksiyon ve prerefleksiyon* ile ilgili çalışmalarına ve Merleau Ponty'nin (1979) *écart –gedik* kavramına geri dönmek, sürece dair daha derin ve bağlamsal bir soyutlama yapmaya olanak tanımaktadır. Katılımcıların, Kil Alanı ile dokunsal ilişkileri sırasında bedenlerinden koptukları ve bedene geri geldikleri deneyimler arasındaki *gediğe* bakarak, nasıl bir ilişkilenenin onları tekrar düşünsel dünyaya ya da hissizleşmeye götürdüğünü; nasıl bir ilişkilene ile tekrar bedenlerine geri geldiklerini, ilk elden fark etmeleri mümkün olmuştur. Benzer bir şekilde, Kil Alanı Terapisi seanslarında, farklı dokunsal ilişkiler sırasında, söz gelimi bacakların kasılması- rahatlaması, baş ağrısının artması- azalması ya da mide bulantısının yok olması gibi gidiş gelişler ile gündelik yaşamları arasında da bir bağlantı kurmaya başlamışlardır. Dolayısıyla, bedensel belirtilerin varlığı ile yokluğu arasına *refleksiyon* yapmaya başlamışlardır. İşte, bedensel hislerin varlığı – yokluğu ve bedensel belirtilerin varlığı - yokluğu arasındaki *fenomenolojik alanda, prerefleksif* olan bedensel yaşantının *refleksif* bir deneyime dönüştüğü öne sürülebilir. Aynı zamanda, bulgulardaki alıntılardan yola çıkarak, bedensel varlıklarını başlarda sadece belirtilerle hisseden katılımcıların, ilerleyen zamanlarda, belirtilerin *hiçliği* ile varlıklarının bir başka olasılığını bulduklarını söylemek de mümkündür. İşte bu yeni tanışıklıkta, katılımcılar daha önce tanımlayamadıkları ya da yüzeysel açıklamalarla sınırlı kaldıkları bedensel belirtileri ile ilgili giderek derinleşen ve Kil Alanı dışındaki hayatlarına doğru da genişleyen, kendilerine özgü açıklamalar yapmışlardır. Sadece tıbbi olarak açıklanamayana açıklama getirmekle kalmamış, sürekli değişen ilişkisel dinamikler içerisinden bağlamsal bir anlam ve duygusal bir dil oluşturmaya başlamışlardır. Aynı zamanda, doktor, ebeveyn, kitaplar vb. ötekinin açıklamalarına teslim ettikleri bedenlerini geri almışlardır.

Katılımcılar, Kil Alanı Terapisi sürecinde bedensellik- bedensel farkındalık gibi kavramların anlamlarını da tekrar kurguladıkları bir *bedenleşme* sürecinden geçmişlerdir. Burada, katılımcı grubu için belirlenen ön kıstasların ve veri toplama zamanlamasının etkisi bir kez daha görülmektedir. Zira, böylesi bir refleksiyonu

sağlayan, katılımcıların daha önce çeşitli terapötik yaklaşımlarla ciddi bir mesai harcamış olmaları ve geçirdikleri süre zarfında Kil Alanı'nın tanış olmadan, tanıdık olmaya dönüşmesiyle karşılaştırma yapabilecekleri çok yönlü bir deneyim birikimine sahip olmalarıdır. Öyle ki, mülakatlar sırasında katılımcılar bir dokunma terapisi olarak Kil Alanı'nda yaşadıklarını daha önceki sözel terapi ve imgeleme deneyimleri ile karşılaştırarak; ellerden bedene doğru kurdukları ilişkiyi de yoga, meditasyon, mindfulness vb. bedensel farkındalık deneyimlerini yan yana koyarak anlatmışlardır. İlk mülakatta, kendileri için henüz yeni olan Kil Alanı deneyimini, bildikleri bir başka deneyim ile, söz gelimi meditasyonda gözleri kapatma ve bedene dönme gibi benzer özelliklerle tarif etmeye çalışmışlar; ikinci mülakatta ise net ayrımlar ortaya koymuşlardır. Katılımcılar, Kil Alanı Terapisi'ndeki bedenselliğin, diğer beden odaklı ya da sanatla terapi deneyimlerinden pek çok açıdan farklı olduğunu vurgulamışlar; bu ayrımı, elleri ve ayak bilekleri arasındaki kurdukları bağ, nefesin ya da ağrıların bilinçli bir çaba gerekmeden “*kendiliğinden*” değişmesi, karşılıklı dokunsal ilişkinin içerdekini “*amplifiye*” etmesi ve dönüştürerek içeri geri almaları, günlük hayatlarına çok daha güçlü ve destekleyici bir şekilde sirayet etmesi vb. yönleriyle betimlemişlerdir.

Katılımcılardan yapılan alıntılardan da görüleceği üzere, bulgular böylesi bir *bedenleşme* sürecinde rol oynayan iki önemli unsurun birlikteliğine işaret etmektedir. Bunlardan ilki, diğer beden farkındalığı çalışmalarındaki kendi kendinelik ile Kil Alanı'ndaki *zamansallık*, *mekânsallık* ve *bir ilişki içinde* kendiliği arasındaki farka gönderme yapmaktadır. Söz gelimi, meditasyon, bir mekân içinde oturan kişiyi etrafındaki ses, koku, düşünsel ve bedensel değişimlere şahit olmaya davet ederken; yoga, hareket terapileri, sensorimotor vb. beden odaklı terapiler, bir mekân içindeki kişiyi bedensel işaretlerine veya ihtiyaçlarına bedeninin bilinçli hareketleriyle yanıt aramaya teşvik eder. Kil Alanı'ndaki bedensel deneyim bunların tümünü kapsamakla birlikte, üstüne kişinin özne- nesne arasındaki dinamik ve çift yönlü bir ilişkiyel karşılaşma sırasında sürekli değişen duyuşsal ve algısal döngüye *refleksiyonunu* yönlendirmesini gerektirmektedir. Benzer bir şekilde, Kil Alanı'nı değiştirdikçe, kişinin elleriyle içinde bulunduğu mekân ve zaman da değişmektedir. Bu bağlamda Kil Alanı, katılımcıların ifadesiyle “*hayatın kendisi*” ise, Kil Alanı'nın içindeki beden de hayatın içindeki bedendir. İkinci önemli unsur, Kil Alanı'nda ellerin ve

tenin hassasiyetine gönderme yapmaktadır. Katılımcılar, dokunmada derinleşmenin, diğer beden odaklı çalışmalardan çok daha yoğun ve derin bir deneyim olduğunu açık bir şekilde ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, haptik algının, tenin ve ellerin algısal, duyuşal, ilişkisel, duygusal vb. önemine işaret eden bilimsel çalışmalarla ya da dokunmayı ayrıcalıklı bir yere koyan tinsel ve felsefi kaynaklarla katılımcıların bir söz birliği içinde olduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla, Kil Alanı'nı Deuser'in (2019) haptik bir terapi ve Elbrecht'in (2012) dokunma terapisi olarak tanımlamaları, katılımcıların deneyimleri sayesinde daha da anlamlı bir hale gelmiştir.

Katılımcıların Kil Alanı'nda, kendi bedenlerine özgü söze gelişlerinin gündelik hayatlarında da bir karşılığı olduğunu görmeleri, kendileri ile kurdukları diyaloga daha fazla güvenmelerini sağlamıştır. Bu bağlamda, Kil Alanı Terapisi sürecinde ilişkisel dünyada bir *Bedensel Varlık* (Merleau- Ponty, 2017) olarak konumlanmanın değişiminden söz dileyebilir. Böylece, katılımcının kendi ve dünya ile ilişkisine odaklanan üçüncü ve dördüncü üst tema, beşinci üst temadaki bulgularla tamamlanarak, bir tensel ben- bedensel ben- sözel ben kompozisyonu ortaya çıkmaktadır.

Katılımcılar, şikayetçi oldukları belirtilerin sadece Kil Alanı'nda değil genel hayatlarında da azaldığını ya da bazılarını hiç yaşamadıklarını belirtmişlerdir ve bu değişimi iki ana nedenle açıklamışlardır. Bu etkenlerden ilki, tanımlanamayanın tanımlanabilir hale gelmesi olarak tercüme edilebilir. Klinik psikolojide bedenselleştirme, psikosomatik, somatizasyon, TOAB vb. ile ilgili farklı kuramlar ve araştırmalar, bedensel belirtiler ile aleksitimi arasındaki ilişkiye işaret etmekte ya da sözelleştirilmeyenin bedenselleştirilmesi ile açıklamaktadır (Lazslo, 2006; Aralı ve Arslan, 2019; Taşçıoğlu ve diğerleri, 2021). Bu bağlamda, Kil Alanı Terapisi sürecinde hissedilemeyen psikolojik alanın hissedilebilir hale gelmesi ve söze dökülemeyenin söze dökülmesiyle, bedensel belirtilerin ifadesine olan ihtiyacın azaldığı söylenebilir.

Öte yandan, katılımcıların kendilerinden emin bir şekilde tarif ettikleri bir başka etken, psikolojide bedeni sözden daha ilkel bir ifade alanı ya da bir yetersiz bir dışa vurum ile özdeşleştiren hakim fikre meydan okumaktadır. Zira, katılımcılar

dokunmayla yeni bir tanışma yaşadıklarını ve kendi bedenlerinin o ana özgü lisanını duyup, belirtilerini de bedensel lüğatin dışında değil bilâkis öğelerinden biri olarak okumaya başlamanın büyük bir etkisi olduğunu kendilerine has cümlelerle betimlemişlerdir. Hayatlarından çeşitli kesitlerle örneklendirerek bedenleriyle bir diyalog oluşturduklarını, günlük hayattaki farklı ilişkisel karşılaşmalarda bedenlerinin söz ötesi ifadelerini duyabilmenin dahi kendilerine dair umutlarını ve güvenlerini güçlendirdiğini; bedenlerinde duydukları bir rahatsızlığı o ilişki içinde seyrederek, Kil Alanı’nda keşfettikleri ya da buldukları yeni yanıtlarla hayatlarına yön verdiklerini, daha kontrolde hissettiklerini; böylece zaman zaman bedensel belirtileri yaşasalar da çok daha kısa sürdüğünü ve hafif atlattıklarını anlatmışlardır. Aynı zamanda, ikinci mülakatta konuşurken ellerinin hallerine, o sıradaki hislerine dair bedensel vurgulara ve farkındalıklarına kendiliğinden işaret etmişler; aklın yolunun dışındaki yollarla kendilerine yaklaşabilmenin ve sezgilerine temâs ederek karar verebilmenin özgürlüğünü anlatırken hissettikleri coşkuyu, yüz ifadeleriyle, ses tonlarıyla, kahkahaları ve şakalaşmalarıyla açık bir şekilde göstermişlerdir.

O halde, burada beden dilde bir eksilme değil, yeni dilleri öğrenmek gibi bir çoğalma olabilir; sözün yanına, beden de bir lisan olarak katılması, genişleyen bir tercüme ve yorum dünyası olarak görülebilir. Dolayısıyla, kuramları *parantez içine alarak* ve *el altında* olanların dışına çıkarak yapılan bu fenomenolojik araştırmanın bulguları, bedeni psikolojikleştiren hakim dili eleştirmek için cesaret vermektedir. Belki de, bedenselleştirme meselesinin psikopatolojide türlü adlara bürünmesi ve klinikteki ya da sağlık sistemindeki en zorlayıcı konulardan biri olmasının altında yatan nedenlerden biri, psikolojinin “beden odaklı terapi” “beden farkındalığı” vb. terimleri sözlüğüne almasına rağmen, beden-zihin-duygu gibi tanımlamalarla parçaları birbirine eklelemeye çalışması, halen tenin içindeki beni görmekte zorlanması ve sözü beden, tenin üstüne koyması ya da beden odaklı yaklaşımların da tersine bedeni sözün, nörobilimsel bilgileri anlamın üstüne koyması, kısaca ikisini bir birinden ayırması olabilir. Katılımcıların sözlerine kulak vererek, insanı bedensel problemleri olan bir Varlık olarak değil, Bedenleşmiş- Tensel bir Varlık olarak görmek ve belki de bu sayede klinik psikolojide bedene daha yakın bir mesafeden bakmak mümkün olabilir.

İşte bu noktada, Merleau- Ponty'nin (2006, 2016, 2017, 2020) felsefeye ve psikolojiye bedeni konu edinmesine rağmen, bedenin yine bir araç gibi görüldüğüne dair eleştirileri gündeme gelmektedir. Merleau- Ponty, *Algının Fenomenolojisi*'nde (2016), bedenin fenomene giden bir araç değil; fenomenenin kendisi olduğunu; daha sonraki yapıtı *Görünür ve Görünmez*'de (1979) ise Varlık'ın Ten olduğunu öne sürmüştür. Bu bağlamda, katılımcıların, tensel-bedensel-sözel ilişkilerine dair açıklamalarının, beden farkındalığından başka bir kavrayışa işaret ettiği görülmektedir: bu 'bedenleşmiş refleksiyon' olarak tercüme edilebilir. Burada "refleksiyon" anlam veren bir varlık ve ilişkisel dünya içinde bağlamsal bir varlık olarak insanı vurgulamaktadır. Böylece, 'bedenleşmiş refleksiyon' tamlaması, teni- bedeni, dil- anlam ve bağlam ile birlikte yeniden kurgulayan; bir ilişki içindeki bedensel deneyime gönderme yapan daha kapsayıcı bir kavram olabilir. Öte yandan, bu çalışmanın sınırlılıklarını bilerek, bunu bir iddiadan ziyade, ileride yapılacak derinlemesine çalışmalar için bir başlangıç noktası ve geliştirmeyi bekleyen mütevazı bir öneri olarak görmekte fayda vardır.

SONUÇ

Bu tez, Kil Alanı Terapisi'ndeki dokunsal ve sözel deneyimi derinlemesine bir şekilde incelemeyi amaçlayan niteliksel araştırmadır. Süreç içindeki değişim ya da dönüşümleri kuramların ya da bir hipotezin çizdiği çerçeveden ziyade, katılımcının kendi sesinden duyabilmek ve deneyimleyenin kendi gerçekliğine ulaşabilmek için BAFA yöntemi kullanılmıştır. Böylece, fenomeni aydınlayabilecek yeni açıklamalara ve kavramlara ulaşmanın mümkün olabileceği düşünülmüştür. Bu çalışma, katılımcı grubunu oluşturma, veri toplama, analiz gibi her aşamasında yönetime özgü yeterlilik kıstasları takip ederek planlanmış; AFA ve BAFA'nın refleksiyon, araştırmacının rolü ve özellikleri, süpervizyon ile ilgili önerilerine hassasiyet göstererek sürdürülmüştür. Kil Alanı Terapisi'ne başlamakla karar veren ve ortak özellikleri TOAB olan katılımcılardan ikisiyle pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. BAFA'nın veri toplama zamanlaması ile ilgili önerilerini dikkate alınarak, araştırma grubundaki yedi katılımcının ikisinden toplanan veriler çalışmanın yeterliliğini riske atmamak için analize dahil edilmemiştir. Sonuç olarak, ortak özellikleri TOAB olan beş katılımcının ilk ve on ikinci Kil Alanı Terapisi seansı sonrasında yapılan toplam on yarı yapılandırılmış mülakattan elde edilen veriler boylamsal fenomenolojik analize alınmıştır.

AFA ve BAFA ile yapılan çalışmalarda, 4-8 kişiden oluşan katılımcı gruplarında en az 3 katılımcıda ortak temaların bulunması, katılımcı grubunun, veri toplama aşamasının ve analiz sırasındaki yorumlamaların yeterlilik kriterlerini karşıladığına dair bir gösterge olarak kabul edilmektedir (Smith ve diğerleri, 2009; Smith, 2011; Farr ve diğerleri, 2021). Bu tezin veri analizi aşamasında da, 3 veya 4 katılımcı arasında ortak olduğu saptanan çok sayıda tema bulunduğunu belirtmekte fayda vardır. Nihai soyutlamalar sonrasında, dokunsal ve sözel deneyimin bir biriyle bağlantılı olan, aynı zamanda tüm katılımcılar için ortak olduğu görülen bulgulardan ortaya çıkan üst temalar çalışmaya dahil edilmiştir. Bunun nedenlerinden biri, hali hazırda zengin ve yorumlanabilir olan bulguların yorumlanamayacak kadar kalabalık bir içeriğe dönüşme ve dağınık bir metinde kaybolma; özetle niteliksel analizin derinleşme niyetinden uzaklaşma riski taşımasıdır. İkinci neden ise, tüm katılımcılar için ortak olan temalarla çalışmanın, o temayı her katılımcının kendine özgü yaşama

biçimleriyle ortaya koymaya ve tema içindeki farklılıkları detaylı bir şekilde incelemeye daha fazla olanak tanımasıdır. Diğer bir deyişle, tüm katılımcılarda ortak olan temalara odaklanmak; fenomenolojik psikolojinin 3 temel prensibinden biri olan idiyografinin, hem insan olmanın ortaklığını hem de her deneyimin kişiye özgülüğünü kapsayan tanımını daha iyi karşılayabilmektir. Dolayısıyla, AFA ve BAFA ile yapılan araştırmaların yeterlilik ve geçerlilik kriterleri ile ilgili değerlendirmeleri (Smith ve diğerleri, 2009; Smith, 2011; Farr ve diğerleri, 2021) ışığında, bu tez çalışmasının klinik psikoloji alanında henüz az sayıdaki yeterlilik seviyesi “iyi” ya da “yüksek” olan BAFA çalışmasından biri olduğunu söylemek mümkündür. Katılımcıların beşinin de Kil Alanı Terapisi’nde ele aldığı meseleleri birbirinden farklı olması, verilere ve ortaya çıkan temalara önceden tahmin edilmeyen bir zenginlik kazandırmıştır. Katılımcıların, cinsiyet, eğitim durumu, TOAB gibi ortak özellikleri olmakla birlikte; bedensel belirtileri, dokunsal ve sözel deneyimleri, ilişkilene biçimleri, anlam arayışları kendilerine özgüdür. Üst temalar ise, bu deneyimlerin ve anlam dünyalarının değişim sürecinde katılımcıların geçtiği yolun ortaklığına işaret etmektedir.

Toplanan verilerin boylamsal fenomenolojik analizi sonucunda, Kil Alanı Terapisi’ndeki dokunsal ve sözel deneyimin birlikte geçirdiği değişim sürecine dair 5 üst tema ortaya çıkmıştır: *düşünsel dünyadan tensel dünyanın keşfine doğru; ellerin olasılıklarının keşfinden sözün olasılıklarına doğru; kendi ve dünya ile ilişkide çatışmadan uyuma- parçalardan bütüne doğru; Kil Alanı’ndaki intersübjektif ilişkide konumlanmanın ve yönelimin değişimi; tıbbi olarak açıklanamayanın özgün olarak açıklanabilmesi.*

Her üst temanın kendi içindeki alt temalar, İlk ve on ikinci Kil Alanı Terapisi seansları arasındaki sürece dair aşamaları yansıtmaktadır. BAFA’nın hermeneutik prensibi gereği, her üst tema ve alt tema birbiriyle döngüsel bir ilişki içindedir; tüm temalar bir araya geldiğinde sürecin bütününe ortaya koymaktadır. Bu ortak sürecin içinde katılımcılar arasındaki farklar ve kendilerine özgü deneyimleri, bulgularda ve eklerde (Bkz. Ekler 3.) alıntılarla desteklenerek detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Bulgular, yeni bir çift yönlü hermeneutik döngü içine girerek, fenomenolojik felsefe ve klinik psikolojinin kaynaklarıyla tartışarak yeniden yorumlanmıştır. Katılımcıların deneyimlerinden, Kil Alanı Terapisi'ndeki dokunsal ilişkinin söze gelmeyen psikolojik alanla doğrudan söz ötesi ya da söz öncesi, tensel ve bedensel, dinamik bir karşılaşma içine girmesine olanak tanıdığını; düşünsel bariyerlerin ardına daha kolay geçebildikleri ve buradan söze gelmeyi söze dökerek ve hatta sözel dünyada zenginleşerek ilerledikleri ortaya çıkmıştır. Kil Alanı'nın kişinin hem kendi dünyası hem de içinde bulunduğu dünya olduğu; bu karşılıklı ilişkide hem geçmiş hem de bugünü ellerinde hissederek, eyleme geçerek, çaba harcayarak çağrışımlarının ve duygusal alanının da çeşitlendiği; çoktan yazılmış bir hikayenin karakteri olmaktan çıkıp, hikayesini elleriyle yeniden şekillendirdiği bir anlatıcı konumuna geçtiği bağlamsal ve ilişkisel bir mekân sunduğu görülmektedir. Bulgular, Kil Alanı Terapisi'nin ilerleyen sürecinde, dokunma ve sözün birbirini tamamladığı bir döngü içine girerek kişinin anlam dünyasında derinleşebildiğini ya da yenisini inşa edebildiğini göstermektedir. Katılımcılar ellerinden tüm bedenlerine refleksiyon geliştirdikçe bedenlerine kendileriyle konuştukları yeni bir dil gibi yaklaşmışlar; tıbbi olarak açıklanamayan belirtilere, kendilerine ve o an oradaki ilişkisel deneyime özgü açıklamalar getirmeye başlamışlardır. Ayrıca, sadece Kil Alanı'nda değil, gündelik hayatlarında da belirtileri daha az yaşadıklarını, bazılarını ise hiç yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Bu değişimin nedenlerine dair refleksiyonları, birbiriyle ilişkili olan iki başlıkla tarif edilebilir: tanımlanamayanın tanımlanabilir hale gelmesi ve bedeni yeni bir dil olarak anlama.

Bu bulgular ışığında, Kil Alanı Terapisi'nin özellikle bedensel belirtilerin hakim, düşünsel savunmaların baskın, hislerle temas etmenin zor ve sözün önünde duran engellerin dirayetli olduğu durumlarda yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda, psikodinamik, varoluşçu vb. derinlemesine çalışılan psikoterapilerle Kil Alanı Terapisi arasında bir köprü kurmanın ve sözel terapilere de entegre etmenin mümkün olabileceği görülmektedir. Katılımcılar da Kil Alanı'nda söze dönüşebilenler sayesinde, sözel terapiye geçebileceklerini; sözel terapide anlamlandırılanlar sayesinde ve fakat sözün eksik kaldığı yerlere ulaşmak için de Kil Alanı'na geçmeye ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir.

Bu tez, Kil Alanı Terapisi, psikoterapide dokunmanın söze dönmesi ve TOAB ile ilgili az sayıda çalışmadan biri ve/veya ilk BAFA çalışması olabilir. Dolayısıyla, bu araştırmanın, eğitim, yaş, meslek, cinsiyet vb. farklı demografik özellikleri olan katılımcılarla, farklı dil ve coğrafi kültürlerle ve belirtiyeye özgü tekrarlanması fenomeninin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Aynı zamanda, sözel terapi ve Kil Alanı Terapisi'ni birlikte inceleyen boylamsal araştırmaların, niteliksel ya da dengeli bir şekilde yapılandırılmış karma çalışmaların yapılmasının oldukça önemli olduğu; böylece bu araştırmanın sunduğu bulguların daha iyi anlaşılabilmesi ve klinik uygulamalar için iki yaklaşımın birbirini tamamlayabileceği bir sistemin geliştirilmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Bu tezin araştırma sorusundaki fenomenlerden biri söz olduğu için, çalışma planlanırken dille ilgili ön kısıtlar belirlenmiş; yani katılımcıların, terapistin ve görüşmecinin anadilinin Türkçe olmasına dikkat edilmiştir. Böylece, bu araştırmanın yeterliliğini arttıran özellikleri aynı zamanda imkanlarının kısıtlılıklarına da işaret etmektedir. Avrupa, İngiltere ve Avustralya'da giderek artan Kil Alanı terapisti sayısının aksine, Türkçe konuşan ve psikoterapist akreditasyonunu tamamlamış olan henüz bir Kil Alanı terapisti bulunmaktadır. Bu araştırmanın, Kil Alanı Terapisi'nin Türkiye'deki gelişimine de vesile olmasını umarak; ileride farklı psikoterapistlerle Kil Alanı'nı deneyimleyen katılımcılarla, terapiyi bilen ve bu sayede mülakatları etkin bir şekilde yürütebilecek olan farklı araştırmacıların bir araya geldiği yeni çalışmaların, fenomende derinleşmeye katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Andersen, P.A., ve Guerrero, L. K. (2008). Haptic behavior in social interaction. M. Grunwald (Ed.), *Human Haptic Perception: Basics and Applications* (s. 155-165) içinde. Basel: Birkhauser.
- Anzieu, D. (2005). *Deri- Ben*. (N. Tura, Çev.), İstanbul: Metis Yayınları.
- Aralı, G., ve Arslan, C.F. (2019). Geleneksel sınıflandırma sistemlerine karşı uygulanabilir yeni bir rehber: Psikosomatik araştırmalara yönelik tanı ölçütleri (DCPR). *Klinik Psikiyatri*, 22, 228–242.
- Arkonaç, S.A. (1999). *Psikolojide yeni tartışmalar*. İstanbul: Alfa
- Arkonaç , S.A. (2017). *Psikolojide söz ve anlam analizi: Niteliksel duruş*. İstanbul: Hiper Yayın.
- Aydın, A. (2020). Merleau Ponty’nin bedenlenme fenomenolojisi: Bilinç ve beden bütünlüğü. *Klikya Felsefe Dergisi*, 1, 77-90. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/kilikya>.
- Barbaras, R. (2017). Vücudun fenomenolojisinden tenin ontolojisine. (G. Tonak, Çev), *Cogito: Maurice Merleau –Ponty*. 88, 154-193.
- Bhattacharyya, B. (1958). *The Indian Buddhist iconography: The mainly based on Sandhanamala and cognate Tantric texts of rituals*. Calcutta: K.L. Mukhopadhyay.
- Ben Ayed, I. (2014). L’oeuvre d’art sensorielle en tant qu’objet empirique. *Art et Histoire de l’Art*. Erişim adresi: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01107864>.
- Bilen, O. (2017). İslam yorum gelenekleri ve çağdaş Hermeneutik. *Cogito: Hermeneutik*. 8, 94-118.
- Birksted- Breen, D. (2003). Time and the après-coup. *International Journal of Psychoanalysis*, 84, 1501–1515.
- Bion, W.R. (2014). *Yaşayarak öğrenmek*. (T. Güvenir, L.İ. Ekin, Çev.), İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Bion, W.R. (2020). *Tereddütlü düşünceler*. (N. Erdem, Çev.), İstanbul: Metis Yayınları.

- Brothers, D. (2009). Trauma-centered psychoanalysis: Transforming experiences of unbearable uncertainty. Self and systems. *Annals of New York Academy of Science*, 1159, s. 51–62. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04350.x
- Brewin, C.R., Kleiner, J.S., ve Vasterling, J. (2007). Memory for emotionally neutral information in posttraumatic stress disorder: A Meta-analytic investigation. *Journal of Abnormal Psychology, the American Psychological Association*, 116 (3), 448–463.
- Bridge E.G., Oral, G., ve Tunaboşlu İkiz T. (2018). The concept of Skin Ego and the investigation of the Skin Ego structuring in drug users administering the Rorschach Inkblot Test. *Turkish Studies*, 13(26), s.207-216. doi: 10.7827/TurkishStudies.14638
- Burr, V. (2012). *Sosyal İnşacılık: social constructionism*. (S.A. Arkonaç, Çev), İstanbul: Nobel.
- Calsius, J., De Bie, J., Hertogen, R., ve Meesen, R. (2016). Touching the lived body in patients with medically unexplained symptoms. How an integration of hands-on bodywork and body awareness in psychotherapy may help people with alexithymia. *Frontiers in Psychology*, 7(253). doi: 0.3389/fpsyg.2016.00253
- Cekaite, A. (2016). Touch as social control: Haptic organization of attention in adult-child interactions. *Journal of Pragmatics*, 92, 30-42.
- Chodorow, N.J. (2019). *Duyguların gücü: psikanalizde, cinsiyette ve kültürde kişisel anlam*. (J.Ö. Dirlikyapan, Çev.), İstanbul: Metis.
- Cieuzo, C, ve Keitel, M.A. (1999). Ethics in qualitative research. M. Kopala, ve L.A. Suzuki (Eds.), *Using qualitative methods in psychology* (s. 63-75) içinde. New York: Sage.
- Cooper, K., ve White, R.E. (2012). *Qualitative Research in the Post-Modern Era: Contexts of qualitative research*. London: Springer.
- Cooper, K., Glaesser, J., Gromm, R., ve Hammersley, M. (2012). *Challenging the Qualitative- Quantitative Divide: Explorations in case- focused Causal analysis*. London: Continuum.
- Cozolino, L. (2013). *The neuroscience of human relationship: Attacment and developping social brain*. New York: W.W. Norton.

- Cronin-Davis, J., Butler, A., ve Mayers, C.A. (2009). Occupational therapy and Interpretative Phenomenological Analysis: Comparable research companions? *British Journal of Occupational Therapy*, 72(8), s. 332-338. doi: 030802260907200802
- D'Angaur, A. (2013). Plato and play: Taking education seriously in Ancient Greece. *American Journal of Play*, 5, 293-307.
- Derrida, J. (2005). *On Touching- Jean-Luc Nancy*. Sandford: Standford University Press.
- Deuser, H. (2019- 2020). Haptic perception, C. Elbrecht (Moderatör), Work at The Clay Field Master Class içinde. Institute for Sensorimotor Art Therapy tarafından gerçekleştirilen çevrimiçi eğitim, Avustralya.
- Deuser, H. (2019). Konuk eğitmen ile röportajın transkripsyonu , C. Elbrecht (Modertör), Work at the Clayfield with Children, second year of therapist training. Erişim adresi: <http://sensorimotorarttherapy.com>.
- Easwaran, E. (2007). *The Bhagavad Gita*, California: Nilgiri Press.
- Edwards, J.A.D. (2016). An Interpretative phenomenological Analysis of schema modes in a single case of anorexia nevroza: part 1. Background, method and child and parent modes. *Indo- pasific Journal of Phenomenology*, 17(1), s. 61-73. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/20797222.2017.1326728>
- Elbrecht, C. (2012). *Trauma healing at the Clay Field: A Sensorimotor approach to art therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Elbrecht, C., Antcliff, L.R. (2014). Being touched through touch. Trauma treatment through haptic perception at the Clay Field: A sensorimotor art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 19(1), 19–30.
- Elbrecht, C. (2018). *Healing trauma with Guided Drawing: A sensorimotor art therapy approach to bilateral body mapping*. Kindle Edition, Berkeley: North Atlantic Books.
- Elbrecht, C. (2021). *Healing trauma in children with Clay Field Therapy: how sensorimotor art therapy supports the embodiment of developmental milestones*. Kindle Edition, Berkeley: North Atlantic Books.
- Emanuel, E.J., Wendler, D., ve Grady, C. (2000). What makes clinical research ethical? *Journal of the American Medical Association*, 283, 2701–2711.

- Esenyel, Z.Z. (2017). Merleau- Ponty Vücudun Fenomenolojisiyle zihin- beden düalizmi aşılabilir mi? *Cogito: Maurice Merleau -Ponty*, 88, 106-136.
- Faimberg, H. (2005). Après-coup. *The International Journal of Psychoanalysis*, 86 (1), s. 1-13. doi: 10.1516/MDY4-GMDH-C1BW-MW8E
- Farr, J., ve Nizza, I.E. (2019). Longitudinal Interpretative Phenomenological Analysis (LIPA): A review of studies and methodological considerations. *Qualitative Research in Psychology*, 16(2), s. 199-217. doi: 10.1080/14780887.2018.1540677
- Farr, J., Nizza, I.E., ve Smith, J.A. (2021). Achieving excellence in interpretative phenomenological analysis (IPA): Four markers of high quality. *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), s.369-386. doi: 10.1080/14780887.2020.1854404
- Freud, S. (1968). *Essais de psychanalyse, le Moi et Le Ça*. (S. Jankélévitch, Çev.), Paris : Éditions Payot.
- Fulkerson, M. (2011). The unity of haptic touch. *Philosophical Psychology*, 24 (4), 493–516.
- Gadamer, H.G. (2004). *Truth and method*. (J. Weinsheimer, D.G. Marshall, Çev.), London: Continuum.
- Gadamer, H.G (2008). *Hakikat ve Yöntem*, I. Cilt. (H. Aslan, İ. Yavuzcan, Çev.), Istanbul: Paradigma.
- Gadamer, H.G (2008). *Hakikat ve Yöntem* II. Cilt. (H. Aslan, İ. Yavuzcan, Çev.), Istanbul: Paradigma
- Gadamer, H.G. (2017). Hermeneutik. (D. Özlem, H. K. Ökten, Çev), *Cogito: Hermeneutik*, 87, 42-58.
- Gallager, S. (2017). Hermeneutik ve bilişsel bilimler. (A. Başaran, Çev.), *Cogito: Hermeneutik*, 87, 294-313.
- Grant, K. (2017). *All about process: the theory and discourse of modern artistic labor*, Pennsylvania: Pennsylvania State University Press.
- Grondin, J. (2017). Hermeneutik. (K.H. Ökten, Çev), *Cogito: Hermeneutik*, 87, 7-41.
- Grunwald, M. (2008). Haptic perception in anorexia nervosa. M. Grunwald (Ed.), *Human Haptic Perception: Basics and Applications* (s. 336-351) içinde. Basel: Birkhauser.

- Halata, Z., ve Baumann, K.I. (2008). Anatomy of receptors. M. Grunwald (Ed.), *Human Haptic Perception: Basics and Applications* (s. 87-92) içinde. Basel: Birkhauser.
- Hasanoğlu, A. (2021, Mart). Felsefenin Kıyısında Hayat, *Cumhuriyet Cumartesi Eki*. Erişim adresi: <https://cumhuriyet.com.tr/haber/felsefenin-kiyisinda-hayat-1821828>.
- Heidegger, M. (2001). *Being and Time*.. (J. Macquarrie, D. Robinson, Çev), Oxford: Blackwell.
- Heidegger, M. (2010). Çok Sevgili Mösyö Sartre. (H.K. Ökten, Çev), *Cogito: Heidegger, Varlığın Çobanı*, 64, 16-18.
- Heidegger, M. (2020). *Varlık ve Zaman*. (H.K. Ökten, Çev), İstanbul: Alfa
- Henley, D.R. (1991). Facilitating the development of object relations through the use of clay in art therapy. *American Journal of Art Therapy*, 29(3). doi: 00074764.
- Henley, D.R. (2002). *Clayworks in art therapy: Plying the sacred Circle*, London: Jessica Kingsley.
- Hepper, P.G. (2008). Haptic perception in human foetus. M. Grunwald (Ed.), *Human Haptic Perception: Basics and Applications* (s. 149-154) içinde. Basel: Birkhauser.
- Himmel, C.K. (2008). Haptic perception in infancy and first acquisition of object words: developmental and clinical approach. M. Grunwald (Ed.), *Human Haptic Perception: Basics and Applications* (s. 322-324) içinde. Basel: Birkhauser.
- Hinz, L. (2009). *The expressive therapies continuum*. New York: Routledge.
- Hoshmand L.T. (1999). Locating the qualitative research genre. M. Kopala, ve L.A. Suzuki (Eds.), *Using qualitative methods in psychology* (s. 15-24) içinde. New York: Sage.
- Hsiao, S., ve Yau, J. (2008). Neural basis of haptic perception. M. Grunwald (Ed.), *Human Haptic Perception: Basics and Applications* (s. 103-129) içinde. Basel: Birkhauser.
- Husserl, E. (1927-1931). *Psychological and Transcendental Phenomenology and the confrontation with Heidegger: The Encyclopaedia Britannica Article, The*

- Amsterdam Lectures, "Phenomenology and Anthropology" and Husserl's marginal notes in Being and Time and Kant and the Problem of Metaphysics* (T. Sheehan, and R. E. Palmer, Çev), R. Bernet (Ed), Edmund Husserl Collected Works, London: Kluwer Academic Publishers.
- Husserl, E. (1971). "Phenomenology", Edmund Husserl's article for the Encyclopedia Britannica (1927). *Journal of the Britihs Society for Phenomenology: Husserls Shorter Workes*, 2, 21-35.
- Husserl, E. (2000). *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy*. (R. Rojcewicz, A. Shuwer, Çev), Edmund Husserl Collected Works Volume III, London: Kluwer Academic Publishers.
- Husserl, E. (2021). *Kesin bir bilim olarak felsefe*, (T. Mengüsoğlu, Çev), İstanbul: Yapıkredi yayınları.
- Josipovici, G. (1997). *Dokunma*. (K. Atakay, Çev.), İstanbul: Ayrıntı.
- Jütte, R. (2008). Haptic perception: an historical approach. M. Grunwald (Ed.), *Human Haptic Perception: Basics and Applications* (s. 3-13) içinde. Basel: Birkhauser.
- Kandemir, G., ve Ak, İ. (2013). Tıbben açıklamayan belirtilerin psikiyatrik yönü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5 (4), 479-506.
- Karakaş, S. (2022). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü. Erişim adresi: <https://www.psikolojisozlugu.com/phenomenology-fenomenoloji>
- Katz, C. (2008). Early trauma, defense, and effects on Later development: A Discussion of the papers of Anzieu, Mathelin, and Marans, December 2007, at the Conference Where the Wild Things Are Now: Exciting and Scary things for Children and Therapists. *Journal of Infant, Child and Adolescent Psychotherapy*, 7 (3-4), 185-191.
- Klaus, K., Rief, W., Brähler, E., Martin, A., Glaesmer, ve H., Mewes, R. (2013). The distinction between "medically Unexplained" and "medically explained" in context of somatoform disorders. *International Journal of Behavioral medicine*, 20, 161-171.
- Klein, M. (2016). *Haset ve şükran*. (O. Koçak, Y. Erten, Çev.), İstanbul: Metis.
- Karauss, R.E. (2021). *Modern Heykelin Dehlizleri*. (S. Erduman, Çev.), İstanbul: Everest.

- Kohut, H. (2000). *Kendiliğın yeniden yapılanması*. (O. Cebeci, Çev.), İstanbul: Metis.
- Kvavilashvili, L. (2014). Solving the mystery of intrusive flashbacks in posttraumatic stress disorder: Comment on Brewin (2014). *Psychological Bulletin, American Psychological Association*, 140 (1), 98–104.
- Lacan, J. (1964). *Les Fondements de la psychanalyse*. Erişim adresi: <http://fr.ffonts.net/LACAN.font.download>.
- Lacan, J. (2006). *Ecrits: the first completed edition in English*. (B. Fink, Çev.), New York: Norton.
- Lazslo A.A. (2006). Somatization or psychosomatic symptoms? *Psychosomatics*, 47 (2), 163–166.
- Lee, J., ve McFerran, K.S. (2015). Applying interpretative phenomenological analysis to video data in music therapy. *Qualitative Reasearch in Psychology*, 12, 367–381.
- Levinas, E. (2010). Martin Heidegger ve Ontoloji. (E. Simson, Çev.), *Cogito: Heidegger, Varlığın Çobanı*, 64, 19-50.
- Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. Bekerley, CA: North Atlantic Books.
- Linden, D. (2015). *Touch: the science of hand, heart and mind*. New York: Viking Pinguin.
- Lingiardi, V., ve McWilliams N.(2020). *Psikodinamik tanı kılavuzu: PDM-2, Cilt-1*. (M.Benveniste, M. Arık, Çev.), İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- MacLean, P.D. (1978). A mind of three minds: Evolution of the human brain. *The Science Teacher*, 45 (5), 31-39
- Maher, M. (1999). Relationship-based change: A feminist research case. M. Kopala, ve L.A. Suzuki (Eds.), *Using qualitative methods in psychology* (s. 187-198) içinde. New York: Sage.
- McCoy, L.K. (2017). Longitudinal qualitative research and interpretative phenomenological analysis: philosophical connections and practical considerations. *Qualitative Reasearch in Psychology*, 14 (4), s. 442-458. doi:10.1080/14780887.2017.1340530

- McNiff, S. (2004). *Art Heals: how creativity cures the soul*. Colorado: Shambala.
- McWilliams, N. (2009). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak*. (E. Kalem, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mendelowitz, E., Shneider, K., ve Yalom, I. (2011). Varoluşçu Psikoterapi. R. J. Corsini, D. Wedding (Eds.), *Modern Psikoterapiler* (s.471-523) içinde. İstanbul: Kaktüs.
- Mercan, S., ve Altunay, İ.K. (2006). Psikiyatri ve dermatolojinin ortak çalışma alanı: Psikodermatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17 (4), 305-313.
- Merleau- Ponty, M. (1961). *Sens et non-sens*. Paris: Nagel.
- Merleau-Ponty, M. (1967). *La structure du comportement*. Paris: Press Universitaires de France.
- Merleau- Ponty, M. (1979). *Le Visible et invisible*. Paris: Gallimard.
- Merleau- Ponty, M. (2006). *Algının önceliği ve onun felsefi sonuçları*. (Y. Yıldırım, Çev), İstanbul: Kabalcı.
- Merleau Ponty, M. (2016). *Algının fenomenolojisi*. (E. Sarıkartal, E. Hacımıratoğlu, Çev.), İstanbul: İthaki.
- Merleau- Ponty, M. (2017). Dünyamız tamamlanmamış bir eser. *Cogito: Maurice Merleau -Ponty*, 88:20-28.
- Merleau Ponty, M. (2020). *Algılanan dünya: sohbetler*, (Ö. Aygün, Çev.), İstanbul: Metis Yayınları.
- Merrick E. (1999). An exploration of quality in qualitative research: Are “reliability” and “validity” relevant? M. Kopala, ve L.A. Suzuki (Eds.), *Using qualitative methods in psychology* (s. 25-36) içinde. New York: Sage.
- Morrison, J. (2016). *DSM-5’i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi*. (H.U. Kural, Çev.), İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık
- Nancy, J.L. (2020). *Noli Me Tengere: bedenin kaldırılması üzerine deneme*. (M. Erşen, Çev.), İstanbul: Dergâh Yayınları.
- O’Brien V., ve Kopala M. (1999). Using qualitative study clinical supervision: What is effective clinical supervision? M. Kopala, ve L.A. Suzuki (Eds.), *Using qualitative methods in psychology* (s. 175-186) içinde. New York: Sage.
- Ogden, P., Minton, K., ve Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A Sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W.W.Norton.

- Osterweld, B. (1999). Le goût de la vie. Le travail au champ d'argile comme réancrage dans l'expérience sensorielle basique. *L'art et Thérapie*, 99, 2-5.
- Overliet, K.E., Smeets, J.B.J., Brenner, E. ve Minton, (2008). The use of proprioception and tactile information in haptic search. *Acta Psychologica*, 129, 83–90.
- Özakupınar, Y. (2000). *Psikolojinin kavramsal yapısı*. İstanbul: Ötüken.
- Piaget, J. (2012). *La psychologie de l'intelligence*. Paris: Armand Colin.
- Pietkiewicz, I., ve Smith, J.A. (2012). Praktyczny przewodnik interpretacyjnej analizy fenomenologicznej w badaniach jakościowych w psychologii : A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne*, 18(2), 361-369.
- Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neuropsychological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W.W.Norton.
- Rajagopalachari, C. (2018). *Mahabharata*, Bombay: Bharatiya Vidya Bhavan.
- Rhoades, G.F., ve Sar, V. (2005). *Trauma and dissociation: In a cross-cultural perspective: Not just a North American phenomenon*. New York: The Haworth Maltreatment and Trauma Press.
- Robles De-La-Torre, G. (2008). Principles of haptic perception in virtual environments. M. Grunwald (Ed.), *Human Haptic Perception: Basics and Applications* (s. 362-377) içinde. Basel: Birkhauser.
- Rothschild, B. (2000). *The body remembers*. New York: W.W.Norton.
- Sartre, J.P. (1943). *L'être et Le néant, Essai d'ontologie phénoménologique*. Paris: Gallimard.
- Sartre J.P. (1966). *L'existentialisme est un humanism*. Paris: Nagel.
- Sciarra D. (1999). The role of the qualitative researcher. M. Kopala, ve L.A. Suzuki (Eds.), *Using qualitative methods in psychology* (s. 25-36) içinde. New York: Sage.
- Segal, N. (2009). *Consensuality: Didier Anzieu, gender and the sense of touch*. New York: Rodopi.
- Shaw, R.L., West, K., Hagger, B. ve, Holland, C.A. (2016). Living well to the end: A phenomenological analysis of life in extra care housing. *International Journal*

of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 11(1), 31100. doi: 10.3402/qhw.v11.31100

- Sherwood, P. (2004). *The healing art of clay therapy*. Melbourne: Acer.
- Sholt, M., Gavron, T. ve Israel, H. (2006). Therapeutic qualities of clay-work in art therapy and psychotherapy: A review. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 23(2), 66-72.
- Smith, J.A. (1994). Reconstructing selves: An analysis of discrepancies between women's contemporaneous and retrospective accounts of the transition to motherhood. *British Journal of Psychology*, 85, 371-392.
- Smith, J.A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology ve Health*, 11 (2), 261-271.
- Smith, J.A. (1999). Identity development during the transition of motherhood: An interpretative phenomenological analysis, *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 17, 281-299.
- Smith, J.A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Research in Psychology*, 1, 39-54.
- Smith, J.A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, method and research*, London: Sage.
- Smith, J.A. (2011): Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5 (1), s. 9-27. doi: 10.1080/17437199.2010.510659
- Spiers, J., Smith, J. A. ve Drage, M. (2016). A longitudinal interpretative phenomenological analysis of the process of kidney recipients' resolution of complex ambiguities within relationships with their living donors. *Journal of Health Psychology*, 21(11), 2600-2611.
- Şan, E. (2017). Algıya göre düşünmek. *Cogito: Maurice Merleau -Ponty*, 88, 63-83.
- Tanjii, J.M. (1999). Capturing the process of family therapy as social meaning construction. M. Kopala, ve L.A. Suzuki (Eds.), *Using qualitative methods in psychology* (s. 163-174) içinde. New York: Sage.

- Tasker, F., ve Wood, S. (2016) The transition into adoptive parenthood: adoption as a process of continued unsafe uncertainty when family scripts collide. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 21, 520–535.
- Taşçıoğlu G., Çakıcı E., ve Cirhinlioğlu F.G. (2021). Somatization level among psychosomatic dermatology patients: relationship with dyadic adjustment, gratitude, forgiveness, and perfectionism. *Alpha Psychiatry*, 22(3), 165-170.
- Thomson, R., Martin, J.L., ve Sharples, S. (2015). The experience of couples being given an oxygen concentrator to use at home: A longitudinal interpretative phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology*, 22, 798–810.
- Thomson, R. ve, McLeod, J. (2015) New frontiers in qualitative longitudinal research: An agenda for research. *International Journal of Social Research Methodology*, 18, 243–250.
- Tsai, I.C., Chia-Yu, C., Chen, H.J., Wang, L.F., ve Haien-Ching, C. (2010). Linear IgA bullous dermatosis: a clinical study of 16 cases at National Taiwan University Hospital. *Dermatologica Sinica*, 28, 21-26.
- TDK (2022). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>.
- TDV (2022). Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi. Erişim adresi: <https://islamansiklopedisi.org.tr>
- Türkmen, M.M. (2017). Merleau- Ponty felsefesinde dokunmanın çoğulluğu. *Cogito: Maurice Merleau -Ponty*, 88, 137-153.
- Van De Castle, R. (1994). *Our dreaming mind: a sweeping exploration of the role that dreams have played in politics, art, religion, and psychology, from ancient civilizations to the present day*. New York: Ballentines.
- Van Haute, P., Geyskens, T. (2012). *A non-oedipal psychoanalysis? A clinical anthropology of hysteria in the Works of Freud and Lacan*. Leuven: Leuven University Press.
- VanderKolk, B. A. (2013). What neuroscience teaches us about the treatment of trauma. National Institute for the Clinical Application of Behavioural Medicine: Webinar Series. Erişim adresi: <https://nicabm.com>.
- Vanderwees, C. (2020). Symptome to skinthome: A psychoanalytic skinthesis. *Canadian Journal of Psychoanalysis*, 28 (1), 75-85.

- Van Straten, R. (2007). *An introduction to iconography*. (P. De Man, Çev.), New York: Taylor ve Francis.
- Vicea, M.P. (2019). Pulsions meurtrières du Moi. *Anales de Filología Francesa*, 27. <https://doi.org/10.6018/analesff.386641>
- Von Mohr, M., Kirsch, L. P., & Fotopoulou, A. (2021). Social touch deprivation during COVID-19: effects on psychological wellbeing and craving interpersonal touch. *Royal Society open science*, 8(9), 210287.
- Wilson, F.R., (1998). *The hand*. New York: Vintage.
- Winnicott, D.W.(2017). *Oyun ve gerçeklik*. (T. Birkan, Çev), İstanbul: Metis Yayınları.
- Yılmaz, E. (2020). *Varlık ve Zaman'ı anlamak*. İstanbul: Küre

EKLER

Ek 1. Katılımcı Bilgi ve Onam Formu

Sayın Katılımcı, Katıldığınız bu çalışma bilimsel nitelikte bir araştırma olup konusu, *“Kil Alanı Terapisi’nde Dokunsal ve Sözel Deneyimin Açıklayıcı Fenomenolojik Analizi: Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler çalışma grubu ile boylamsal bir nitel araştırma.”*dır. Bu araştırma, Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı tezinin akademik araştırmasını kapsamaktadır.

Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ve çalışmanın herhangi bir aşamasında, hiçbir cezaya/yaptırıma maruz kalmaksızın, çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacak ve sizden de hiçbir ücret talep edilmeyecektir. Yarı yapılandırılmış mülakatlara katılmanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelmektedir. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacı Saba Başoğlu Yavuz’a başvurabilir, kendilerine xxxxxxxxxx numaralı cep telefonlarından erişebilirsiniz.

Araştırmanın bilgilendirilmiş gönüllü olur formundaki tüm açıklamaları okudum/sözlü olarak dinledim. Bana yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama araştırmacı Saba Başoğlu Yavuz tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak herhangi bir yaptırımla karşılaşmaksızın çalışmayı sonlandırma ve kayıtların silinmesini talep etme hakkımın olduğuna dair bilgilendirildim. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum. Bu formu imzalayarak çalışmaya katılırken, kimliğimin korunması amacıyla, kişisel bilgilerimin gizleneceğine, verilerin rızam dışındaki kişi ya da kurumlarca paylaşılmayacağına dair teminat aldım. Araştırma kapsamındaki yarı yapılandırılmış mülakatların ses kayıtlarının alınmasına ve bu ses kayıtlarının deşifrelerinin, Saba Başoğlu Yavuz’un, Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı, *“Kil Alanı Terapisi’nde Dokunsal ve Sözel Deneyimin Açıklayıcı Fenomenolojik Analizi: Tıbbi Olarak Açıklanamayan Belirtiler çalışma grubu ile boylamsal bir nitel araştırma”* başlıklı tezinde kullanılmasına izin veriyorum.

Gönüllünün Adı-Soyadı İmzası Tarih:

Araştırma hakkındaki yukarıdaki ve istenen diğer bilgiler katılımcıya tarafımdan açıklanmış ve yazılı onamını alınmıştır.

Araştırmacının (Adı-Soyadı) İmzası Tarih:

Ek 2. Mülakat Planı ve Soru Taslağı

Araştırmacıya rehber olabilecek soru başlıkları ve alt sorular

A. Mülakatın Giriş ve Isınma Kısım:

Araştırmacı- katılımcı arasında bir ilişki kurma, katılımcının kendine özgü anlatımına alan açma, araştırmacı-katılımcı arasında ortak bir dil oluşturma amacıyla, daha genel ve betimleyici soru tiplerini kullanma.

1. Kil Alanı'ndaki deneyiminizden bahsedebilir misiniz?

- Kil Alanı'nda geçirdiğiniz süreci nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Bu yaşadıklarınızı nasıl yorumluyorsunuz?
 - ⇒ Buradaki deneyimi zorlaştıran ya da kolaylaştıran şeyler oldu mu?
 - ⇒ Size tanıdık gelen / sizin için farklı olan şeyler neydi?

B. Mülakatın Dokunsal Deneyime Odaklanan Kısım:

Kil Alanı Malzemeleri üzerine konuşarak daha somuttan, direkt olarak dokunma deneyimine işaret eden daha soyuta doğru derinleşen sorular.

2. Kil Alanı'ndaki malzemelerden biraz daha bahsedebilir misiniz?

- Kil Alanı'na dokunmaya ilk nasıl başladınız? Nasıl hissettiniz?
- Şu anda nasıl hissediyorsunuz?
- Gözlerinizi kapatmaya nasıl karar verdiniz biraz açabilir misiniz?
- Kil Alanı'na gözleriniz açık ve gözleriniz kapalıyken dokunmak sizin için nasıldı?
 - ⇒ Kil Alanı'na gözleriniz açık ve gözleriniz kapalıyken dokunmak arasındaki en belirgin farklılıklar nelerdi?
- Kil Alanı malzemelerin her birini değerlendirdiğinizde sizin için ne anlam ifade ediyor?

- ⇒ Kutu sizin için nasıldı?
- ⇒ Kil sizin için nasıldı?
- ⇒ Su sizin için nasıldı?
- ⇒ Bu malzemeler arasındaki en belirgin dokunsal farklılıklar nelerdi?
- Bu malzemeleri birlikte nasıl değerlendirirsiniz?
 - ⇒ Bu ikisi / üçü arasında o halde nasıl bir ilişki kuruyorsunuz?
 - ⇒ Bu ikisi / üçü arasında nasıl bir fark hissettiniz?
 - ⇒ Malzemelere dokunurken sizce nasıl aşamalardan geçtiniz?
 - ⇒ Sizce bu nasıl oldu?
 - ⇒ Bu size neler çağrıştırıyor?
 - ⇒ Bu size neler hissettirdi?

3. Kil Alanı'nda geçirdiğiniz süre zarfındaki dokunuşlarınız ile ilgili neler anımsıyorsunuz?

- Ellerinizin bu hareketi / böylesi bir temastan sonra nasıl hissettiniz?
- Bu yaptığınızın sizin için nasıl bir anlamı var?
 - ⇒ Bu dokunuşlar sırasında sizde canlanan her hangi bir anı ya da düşünce var mıydı?
 - ⇒ Bunları nasıl yorumluyorsunuz?
- Seans sırasındaki dokunma biçimlerinizi ya da el hareketlerinizi şimdi seyrettiğinizde neler görüyorsunuz?
 - ⇒ Bunu biraz daha açabilir misiniz?
 - ⇒ Kil Alanı'nda geçirdiğiniz süre zarfında dokunma biçimlerinizde değişiklikler oldu mu?
 - ⇒ Bu size neler çağrıştırıyor?
 - ⇒ Nasıl hisler yarattı?

C. Mülakatın Beden Farkındalığına Odaklanan Kısmı:

Katılımcının Kil Alanı Terapisi'ndeki bedensel yaşantısından yola çıkarak bedeniyle ilişkisi ve bedensel şikayetleri üzerine refleksiyon yapmasını desteklemek.

4. Kil Alanı'nda sadece ellerinizle değil tüm bedeninizle ilgili yaşadığınız deneyimi tarif edebilir misiniz?

- Seans sırasındaki beden farkındalığınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - ⇒ Bedensel hislerinizi (daha çok) fark ettiğiniz zamanlar oldu mu?
 - ⇒ Sizce bunu ne sağladı?
 - ⇒ Dokunmalarınız sırasında en belirgin bedensel hisleriniz nelerdi?
 - ⇒ Bunları nasıl yorumluyorsunuz?
- Bedensel hislerinizi fark etmekte zorlandığınız ya da bedenden tamamen koptuğunuz anlar oldu mu?
 - ⇒ Sizce buna ne neden oldu?
 - ⇒ Bu sizin için tanıdık mı?
 - ⇒ Sizce buna ne neden oldu?
- Daha önce sözünü ettiğiniz bedensel belirtileri Kil Alanı'nda da yaşadığınız anlar oldu mu?
 - ⇒ Hangi hareketiniz/ dokunuşunuz/ yaptığınız şey sırasında olduğunu anımsıyor musunuz?
 - ⇒ Bu hareketiniz/ dokunuşunuz/ yaptığınızla bu belirti (ağrı, sıkışma) arasında nasıl bir ilişki kuruyorsunuz?
 - ⇒ Bu belirtileri şimdi nasıl yorumluyorsunuz?

D. Mülakatın Kil Alanı'ndaki Sözel Deneyim Üzerine Odaklanan Kısmı

Seans sırasında katılımcının kendi ifadeleri, terapist ile arasındaki sözel ilişki ve sessizlik anlarını değerlendirerek söz üzerine refleksiyon yapmasına olanak tanımak; bunu Konuşma terapisi ve Kil Alanı Terapisi deneyimi arasında karşılaştırmalı sorular ile desteklemek.

5. Seans sırasındaki konuşmalara ve sessizlik anlarına dönüp baktığınızda, bu sözel deneyim sizin için nasıl olduğunu anlatabilir misiniz?

- Kil Alanı'na dokunmaya başlamadan önce ve seans sonunda konuşulanları nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - ⇒ İlk ve son konuşmaları yan yana koyduğunuzda neler görüyorsunuz?

- ⇒ Bu bağlantıyı biraz daha açabilir misiniz?
- ⇒ Bu farkı biraz daha açabilir misiniz?
- Seans sırasındaki sözel ifadeleriniz hakkında ne düşünüyorsunuz?
 - ⇒ Terapistle olan sözel paylaşımlarınız sırasındaki hislerinizden biraz daha bahsedebilir misiniz?
 - ⇒ Seans sırasındaki sessizlik anlarında nasıl hissettiniz?
 - ⇒ Sizce dokunma sırasında söze dönüşen hisleriniz oldu mu?
 - ⇒ Söze döktüğünüz ya da dökmediğiniz durumlar arasında sizce nasıl bir fark var?
 - ⇒ Bunu ne sağlamış olabilir?
 - ⇒ Size neyin engel olduğunu düşünüyorsunuz?

6. Konuşma terapisi ve Kil Alanı Terapisi deneyimlerinizi yan yana koyduğunuzda nasıl değerlendirirsiniz?

- Söz ve dokunma sizin için nasıl bir anlam ifade ediyor?
 - ⇒ Sizin için ikisi arasındaki en belirgin farklılıklar neler?
 - ⇒ Bu size neler çağırıyor?

Ek 3. Bulgulardaki Alt Temaların Katılımcılardan Alıntılar ve Anahtar Kelimeleri Gösteren Detaylı Tablolar

Birinci üst temanın alt temaları ve alıntılar

Düşünce- Sezgi Çatışması- Zihinsel Kalıpların Baskısı

Kısa alıntılar	
Katılımcılar	Zeynep “Hiçbişey ortaya çıkmıyormuş ya da hiçbirşey anlamlı olmıyormuş gibi geliyordu” “[başlarda] Napıcam ben şimdi bununla, vesaire diye, hani böyle bişyler yapmaya çalışıyordum kendimce.” “Birine zarar, ya kendime ya da başkasına zarar verme e... duygularıyla geldim. Başım ağrıyordu aşırı fazla. Imm. Dediğim gibi, mantıklı düşünebilcek sakinlikte değildim. Imm.. ve aşırı sinirliydim yani çok çok sinirliydim.” “çok daha iyiyim, daha iyi hissediyorum. Aa... Hala dalgalıyım ama biraz daha stabilim yani... Beyin olarak tamamen. Immm.. Yani en azından beynimle kalbim beraber beni aşağıya çekiyodu. Şimdi en azından beynim daha mantıklı düşünebiliyo.” “isteklerimi, hani intihardan şundan bundan bahsettım ya.. Biraz daha en azından beni koruyup kollayabiliyo. O kötü düşüncelere karşı. Ondandır bahsediyorum. O mantıktan bahsediyorum. Aahh... Onun haricinde rahatlamış hissediyorum”
	Meltem “[eski refleks] daha düşünmeye dayalı.... İşte.. hemen duruma çözüm bulmaya çalışan... ya da işte bişeyi iyi hale getirmeye çalışan ya da hani plan yapan” “hisler daha işte hisler, sezgiler daha ön plana geçti [...] sanki intikam almaya çalışıyo gibi [...] Tam bi manik hal diyemem hani hücum ediyodu. Hani sürekli bişey düşünmek zorunda hissediyorum” “[durma] o da bilinçli bişey [...] istek olan taraf aslında bişey yapma isteği idi.” “çok da zihinsel bi mücadele idi” “ne yapsam diye düşünüyorum ama kafanın içinde olan şeyde ben yok gibiyim” “onu kapatamadım, kafamda hep şey vardı yani kille uğraşmak çok zor” “kendimi aradan çekerek yapabilceğim bişey değildi. Yani kafamın bi tarafında o vardı”
	Bihter “Bugünkü seans biraz karışık ve zor geçti. Çünkü... ne istediğimi bulamadım. Belki düşünceden ayrılmadığım için bulamadım ama belki gerçekten his olarak da bulamadım yani zorlandım. Napmak istediğim konusunda, neye ihtiyacım olduğu konusunda” “Çünkü düşünüyorsun, düşünüyorsun, bişeyi, elinde bişey yok artık, hala bişey yok o kadar düşünceye rağmen ve hani... yorgun hissediyorsun ama bişey de yapmadığın için üzgün hissediyorsun” “Yapma farklı, bi çalışma hareket farkı var. Ya aslında düşününce, o kadar aslında bi parçası değilmişim gibiydim. Dokunuyodum ama hani... yani bi akış vardı ama... aktif faal bi akış diildi de. Bi o durgunluk, o kaotik... kaygı biraz.”
	Hatice “Nasıl olacak. Nasıl dokuncam?” “Napcam ben şimdi, nasıl bunu yapıcım” “yaptıktan sonra kafamda bir sesin ‘napıyorsun sen ya? Ne saçma sapan bişey bu? Nolcak şimdi bunu? Bu nedir, bunun sonucunda nolcak, burda oynuyosun yani manyak mısın sen?’ durumu. ‘Napıyorsun sen hani burda?’ immm “Bunun ne faydası var? birine bunu söyleyen gülerler sana. Naptın cuma öğlenden sonra? Gittim kil şeyi yaptım, kille oynadım’ [...] ‘çok komik hallerden oradan oraya geçiyodu’ Yani o şeyde bi sorgulamalarım oldu” “O nasıl bişey oldu işte anlamıyorum. Birden nasıl oldu nasıl oraya geçtim onu bilmiyorum[...] kilin böyle bi etkisi mi var yoksa öyle yok da ben mi abarttım. Ağlamak istiyodum da ağladım mı? [...] Bu ne saçma bi durum gibi kafamda şeyler var tabi. Yani hani bu süreci anlayamadım. [...] davranışımı anlayamadım. Gerçekten ben miydim, değil miydim?” “birden bire bi ağlama hissi falan. Dedim ki noluyo abartıyo musun? Napıyorsun yani falan? Orda bi tuhaf geldi. Sonra bi böyle çocuk gibi atarken, napıyorsun? Hani oyun oynamaya mı geldin? Nedir?”
	Pelin “Teyidsiz yapamıyorum” “En doğru psikoloji” “doğru bi karar” “doğru bir düşünce yöntemi” “yanlış karar” “bilinç altı bilinç” “duygu mantık ikilemi” “eleştiren, yargılayan” “çok korkuyorum” “zero to hero” “doğru kelime” “mükemmeliyetçilik” “Türk dil kurumu gibi” Neden bu kadar yanlış söylemekten korkuyorum? “sürekli kendimi düzeltiyorum, çok saçma. Yorucu” “kaçış” “doğru yapmam lazım her şeyi” “uğraştım” “içten gelen bi hareket olmadı yani, beynim dedi bunu düzleştir. Ve düzleştirdim” “bişey yapıyım, çok beynim”

Kısa alıntılar

Katılımcılar	Zeynep	“Kötü hissediyoken bile duygularımla hareket ettiğimde, kendimi bıraktığımda güzel bişiyler yapabiliyomuşum.” “hiç yabancı hissetmedim [...] ‘aa şimdi naapıcam?’ hiçbi zaman olmadı böyle”. “ellerim çok doğal bi akışta olduğu için hareketlerimi çok net olarak hatırlamıyorum. Ya bugünü hatırlayabilirim sadece. Ondan önceki hafta elim nerdeydi, napıyodum ya da bunu yaparken bana böyle hissettirdi diye spesifik aklımda çok fazla bişey yok çünkü ellerimin hareketinden çok o ellerimin hareketinde duygularıma ve hislerime daha fazla odak-mış zihnim.” “‘oha dokunma duyumuzu kullanmıyomuşuz!’ diyodurum ya işte [...] Ben dokunma duyumu kullandığımın farkında değilim. Bişeye dokunduğumun [ellerini birbirine vurur göstermek için] farkında değilim.
	Meltem	“bişey yapıcım iddiasıyla girmeyip, hadi bakalım burda küçücük bi yerde bişey yapıyım ben şeyiyle başlayınca yola eeee.... Ondan sonra zaten küçük bi kısmıyla bişey yapıyım derken bi bakmışım zaten hepsiyle bişeyler yapıyorum. Hani böyle ilk seans bütün kenarını köşesini, her yerini çıkarmaya çalışmışım. Sonra o emelinden vazgeçtim ahahaha orda durması gereken şeyler dursun orda” “böyle zorlanma olmadan yani kendiliğinden oluyo. Ama ben onu işte zamanı gelmeden zorlayarak yaptığımda benim için çok büyük bi yük oluyo bu. Hani kil bana onu kazandırdı biraz da” “onla bi savaşıştım falan ama bugün mesela son bi kaç seanstır da öyle ellerim hani direkt buluyo ne yapması gerektiğini”
	Biliter	“elimden geldiği gibi diycem de, elimden çıktığı gibi diyeyim.. yapmaya çalıştım, çalışıyorum vee... Yani aslında ne istiyorum ne yapıcım diye bi gerilim olmadan, böyle bi kaygı olmadan... kurulan bi ilişki, elle kil arasındaki” “kilde de rahat olduğumu düşündüğüm ve elimi takip ederek yaptığımı düşündüğüm şeyler yaptım ve rahattı da, güvenliydi” “düşünmeden. Hani yorularak (!) bişey yaptığım zaman... o diğer yaptıklarımın daha iyi daha content hissettim.” “düşünce olarak çok daha az düşünce vardı belki hiç yoktu. Hani belli bişey yapmaya çalışmıyodum [...]yoruldum dinlenmeye ihtiyacım var ya da yoruldum dinlenip geri dönücem ya da yoruldum dinlendim geri döndüm ve tamam artık bu oldu. Hani kayıp hissederken yaptığım şeylerden çok daha farklıydı çok daha kısa sürdü ve çok daha kolaydı” “Belli bi noktada yaptığın şeyden bağımsız olarak o yapmanın verdiği hissin bi tatmini var ve önemli olan o zaten sanırım [...] kille tanımaya başladığım şey. Hani yapabiliyorum, yapabilirim”
	Hatice	“dans ederken çok kötüyüm çok komik oluyo ama o ritmik hareketler bana böyle dans etme işte oynama ve e bence çok şaşırsaşıryorum.” “Elimin ritmini, duygularımın ritmini, o rahatlığı aaa.. o da bi oyun gibi oluyo [...] Rahatlatıcıydı. O dokunuşlar” “Önceki şeylerde gerginlik vardı [...] Çok bi gerginlik. Ve dokunurken hedef koyuyodum ‘ha ben şimdi bunu dışarı atıcam evet ya da bu şeyi kili sağ köşeye koycam’ ve onu böyle bi amaç şeklinde. ‘ha şimdi napıyım ha tamam kili sağ köşeye koyuyum tamam o zaman ona göre çalış’ hedefe yönelik” “o anda dur bakalım nollcak. Yani ben de bilmiyorum ne hissedeceğimi, napıcağımı eee.. bi hedef olmadan bir şey yapmadan aaa sadece kendi aaa hissettiğim o kilin sana verdiği hissi yakalama çabasıyla yapılan işte. Hayır, yaptın elini sıkıttın, yok onu beğenmedin, öbürünü yaptın tamam. Yani öyle bişey yok, hedef olmadan. Sadece duyguyu takip ederek. Dokunma ını dokunsal hisleri takip ederek. Diğerinde hep böyle bi hedef koyuyomuşum. Fark ediyorum işte. Bunları ben ‘şuraya bırak, onları içeri al, onu oraya bi de tabanına bak, tamam!’”
	Pelin	“hiç kile girmek gibi bişey yoktu aklımda aslında, şöyle şöyle takılıyodum ve bi anda elim gitti yani. O o da çok içgüdüsel gelişmiş bi andı yani öyle söylüyüm. Hatta kendime şaşırdım yani” → “seans başlarından ziyade seans sonlarına doğru daha fazla girdiğimi ve daha fazla hissettiğimi fark ediyorum.” “biraz daha doğru yönlendiriyo oluyo [...] elin ritmini dinlediğimde daha şey sonuçlar ortaya çıkıyo. O da biraz daha hani derinleşmeyle alakalı yani.” “kilin daha farklı olması, daha yumuşak, daha sert daha soğuk, daha sıcak, su sıcak, su soğuk, ne biliyim, pütürtü var, pütürtü yok, pürüzlü değil, aa kutunun dibi pürüzlüymüş falan hani. Bunlar mesela atıyorum benim çok dikkat ettiğim şeyler diğildi [...] o anda kalmasını aşırı derecede kolaylaştıran şeyler yani, çünkü hissediyorum yani”

Katılımcılar	Zevnep	“sanatçı olmak gibi [...] yarattığım şeye baktığımda mesela o duyguları kendimce açıklayabiliyorum.”→ “sözeldeyse tamamen, konuşuyoruz, hani bedenim burda evet ama düşündüklerimi söylüyorum, hissettiklerimi değil. Yani düşündüklerimi söyleye söyleye hissettiklerimi bulmaya çalışıyorum. Direkt hissettiklerimi bulup, söylemem kil alanında oluyo. Yani ikisinin arasındaki fark bu, bence bu. Benzerlik olduğunu da düşünmüyorum bu arada. Yani ikisi bence birbirinden çok bağımsız”. “bedenin akışına odaklanabilmek, bence. Çünkü şu an konuşuyorum, konuşuyorum, konuşuyorum ve çoğu güncel şeyler. Yaşadığım ve deneyimlediğim şeyler” “Yani demek istediğim aslında şu hani ben sizle konuşurken genel olarak günlük ne hissettiğim ya da ne hissettiğim aklıma gelebilir.”
	Meltem	“bi düşünce şeyi oluyo, şimdi bunu söyliyem gibi” “[Eskiden] benim için bi kayıt oluyodu aslında. “sözlü şeyleri ben hep daha kolay hatırlarım [...] daha besleyici bişey oluyodu, haa böyle dedim, dediğim şey üzerinden hissettiğim şeyi hatırlıyodum. [artık]benim için bi kayıt mahiyetinde olmuyo” “konuyu değiştiremiyorum orda bi kil var [...] Konuşurken değiştirebiliyorum ama” “orda bişey var çünkü. Ama kelime öyle değil [...] kildeki daha şey bi çarpışma var [...] konuyu değiştirince onu unutabiliyorum [söz] içe işliyodur ama [...] oraya tutunmuyorum” Ama kil var ve zor, yani zorlu bi şekilde var orda yani” “kolaylaştırma etkisi çok daha düşük bence konuşma terapisine göre” → “Hissini hatırladığım şeyin de ne olduğunu hatırlıyorum. “Biri sanki anlama, biri hayata geçirme, şekillendirme” “konuşma terapisi bi eğitim sanki yani insanın böyle kendisiyle kendini anlamlandırabilmesi için bi eğitim gibi [kil alanı] o şeyi sanki icra etmek gibi. Yani yapmak artık”
	Bihter	“konuştuğun şey hangi örneği vererek hangi kelimelerle anlatıcağın hani.. çok fazla düşünsel bi süreç dahil olmuş oluyo. Ne kadar bilinçsiz oluyo olsa da. Ama burda siz sorana kadar ben neyi nasıl hissettiğimi, nasıl düşündüğümü hatırlamak zorunda değilim.” “aktarabilmen için içinde onu doğru ya da yanlış bi şekilde kelimelere denk getirirken gerekiyo [...] Ama burda neye denk geldiğini bilmesen de.... Devam edebiliyosun ehehe” “sözlü terapide... nasıl anlatıcağına bayağı odaklanıyosun. Mesela gelmeden önce, neyi anlatıcam, nasıl anlatıcam, nasıl ifade edicem, hani bu düşünsel olarak sözel bi yoğunluk var ve bi odak var. Ve belki zaten.. histen çok ifadeye odaklanılıyo olabilir. Ve.. bişeyleri anlatırken çok kaptırıp kendinden uzaklaşabiliyo insan. Hani olaya çok odaklanıp sanki bedeninden çıkmışçasına meseleye dönüşebiliyo, ehehe bilmiyorum. Ve kilde öyle olmuyo çünkü bedenle aktifsin ve uzaklaşamıyosun, uzaklaşabilecek bi fırsat olmuyo [...] bizzat bedenle ordasın”
	Hatice	“yoğurmayla o şeyle oluşabilecek duygular sonucunda ne çıkacaksa ne çağrışımlar yapacaksa oluyo [...] gerçi şeyde de öyle oluyo, konuşma terapisinde de öyle oluyo. Başka bişey orda da çağrışım yapıyo başka bişey konuşuyosunuz [kil alanında] Ne hissediyorum gibi şeylere daha çok odaklanma” → “çok alkol içip, gibi onun için de suçlamıştım kendimi, niye böyle tam bi kontrolü elinde tutmadın [...] sonrasında hatta uzaklaşma dönemim de olmuştu [...] çünkü nasıl böyle kendimden geçtim gibi bişey olmuştu [...] kontrol elden gidiyo kısmı belki de. Şimdi gördüm ki aslında valla etkili bi terapi” “Dokunmayla olan o hissetmeyle olan şeyleri konuşarak onu yapamazdım diye düşünüyorum [...] konuşma terapisinde anlatıyorum, şöyle oldu böyle oldu yani bişeyin üzerine anlatıyorum. Ama orda o anda! Ne hissettim şimdi, dokundum, ne hissettim? Bi anı geldi ne hissettim? Bu ne? Aa.. Orda kendimi de keşfediyorum. O bence benim için ıı bir keşif başlangıcı [...] Duygularımı keşfetme [...] daha çok duygulara yoğunlaşma yani o anki [...] duyguları tarifleme, bana uygun olan oydu belki de bilmiyorum. Ama hani konuşmayla ‘o sırada böyle böyle oldu, şöyle şöyle oldu, şöyle hissettim, böyle hissettim, böyleydi’ o anki şeyi yakalamak bence biraz zor olur konuşmayla diye düşünüyorum.”
	Pelin	“edebi kaygı” “mantık filtresi” “Bazen konuşarak kendimi güvende hissettim [...] Gözüm kapalı bi şekilde şunu yapmaktan daha güvenli hissettim” “Belki de bu zamana kadar yaptığının en fazlasını gözüm açık ve sizle konuşurken yaptım.” → “Benim sözümden, zihnimden daha fazla güveniyorum ben açıkçası kilde yansıyan şeylere” “Bi sözle bi tane bişey anlatabiliyosunuz. Bi hareketle on tane şeyi daha iyi anlatabilirsiniz” [konuşma] “olay anlatıyorum” “şu oldu bu oldu, böyle oldu, şu şöyle oldu” “düşünme” “sorgulama” “psikolojiye merak- okuma” “çıkarım” “Kendi içinde konuşma”

Katılımcılar	Zeynep	“ilk başta korkunç geldi.” “Benim kontrolcü olmamdan sanırım bişiyleri göremiyo olmam [...] beş duyu organımdan birinin, birisinin olmaması bile benim için korkutucu” “Sonra ama alıştım” → “Gözüm açık dokunduğumda çünkü bu sefer zihnim daha çok açık oluyo” “gözüm açık olsa içime dönebileceğimi sanmıyorum” “beynimin kontrol etmesini istemiyorum. Gerçekten ne hissettiğimi ya da gerçekten neye ihtiyacım olduğunu bulmaya çalışma aşaması gözlerim kapalıyken gerçekleşiyo sadece. Yani gözlerim açıkken, gördüğüme inanırım hissettiğime değil. O yüzden kapalı olması beni rahatlatıyor. “sadece orda sen ve sen olman” “sürekli görüp bi onaylama durumu var. [Ama] göremediğim için bunu hissetmem gerekiyor [...] kalbimi görebilir miyim? [...] Açık olsa bile sonuç olarak göremiyorum [...] Diğer duylara da ! yer açmış oluyosunuz. Hani dokunmak, dinlemek, duymak [...] beynin değil daha çok vücudun kontrolde olduğu bişeye yer veriyio bence”
	Meltem	“gözlerimi kapatamadım zaten [kapattığımda] fazla derin bi yerlere gittim ve kayboldum” “beni götürdüğü yer beni biraz korkuttu yani böyle hiç ordan çıkamayacağım, içinden hiç çıkamayacağım bir yer gibi hissettirdi.” “altını görebildikçe biraz rahatladım.” “Napıcam şimdi kapatınca” “kapatıp ondan sonra baya paralize olduktan sonra açmıştım.”→ “eller alışmaya başlıyo, [...] meditasyon bi ara basamak gibi orda [...] dışardan içeri yönelmek daha kolay oluyo.” “kendi kendilerine bişeyler yapıyolar ve gözler açıkken olmaz gibi. “gözler açık başlayım dedim. Ama yani böyle bi kaldım, napıcam şimdi diye. Bambaşka insanlar gibi ya hiç böyle gözlerim açıkken sanki ilk defa öyle kil varmış da napıcağımı bilmiyomuş gibi. Ama gözlerimi kapatınca pıt pıt pıt oluyo bişeyler” “gözler kapalı kesinlikle daha iyi” “ gözler o kadar dominant ki gözler açıkken yapılan her şeyde bi yani görme etkisi oluyo mutlaka.”
	Bihter	“[göz açma] Kontrol altında mı olsun istedim yoksa bi denklik isteği miydi [...] boyutlanması, güçlenmesi, objeleşmesini istemedim sanırım. Babalaşmasını istememiş olabilirim!” → “gözüm kapalıyken daha alanda hissediyorum. Daha yani daha kendimi bırakmış ve daha kontrolde hissediyorum. Gözümü açtığımda kontrolüm dışı şeyler giriyo” “gözüm kapalı ve yaptığım şeyin bişey olması ve bişeye benzemesi gerekmiyo” “estetik olarak, görsel olarak bi değeri yok, hissel olarak bi değeri var.” “bi beklenti yok, sadece kendin için ordasın ve sadece kendin varsın.” özgürleştiriciliği var” “o suyu şeffaf hissediyorum ben hep hani temiz haliyle koyuyomuşum gibi hissediyorum ama halbu ki elimi değiştirdiğim anda o su kahverengi oluyo. Ve hatta işte orda gölet, havuz bişeyler yaptığım zaman hani gözümü açtığı zaman şaşıryodum” “[nasıl görüldüğü] Çok kolay ele geçirebiliyo. Başkalarının bana nasıl görüldüğü de çok kolay ele geçirebiliyo” “sosyal medya”
	Hatice	“daha emniyetli bilmediğim bişey olduğu için gözlerim açıktı [...]daha hedefe yönelik” “bi imaj çiziyorum beni öyle görsünler [...] tanışınlar [...] senin orda bi kimliğin var [...] diğer şeylerle olma. İşte düzgün ol” “birden böyle geldi ama onu dedim frenliyebilirdim. Otokontrolümü hemen çalıştırabilirdim[...] kendime kızdım. Dedim naaptın, ne saçmaladın bu neydi? Biri seni gorse böyle çok komik. Der ki napıyo bu kadın yani orda kilin şeklinde yatmış ağılıyo. Transa geçmiş, kendinden geçmiş [...] bunu biri gorse [...] bu kız kafayı yemiş herhalde. Napıyo burda” → “gözler kapalı olmalı. Açık olunca çünkü çok şeye odaklanıyorum. Aa.. yaptığım şeye [...] ‘napıyorum, ha bunu naaptım, bunu niye böyle yaptım’ gibi oluyo [...] Çünkü orda bilinç açık oluyo galiba gözler açık olunca [...] ister istemez, naptığınıza bakıyosunuz, yani o kilin napıyorum ben ne şekil veriyorum, [...] Öbüründe umursamıyosunuz yani sadece eller, duygular, anılar Hissiyat var. yani ya da o kile dokunurken göz kapalı verdiği his var.”
	Pelin	“içe bi yolculuk” “daha yoğun hissettim” “ama gözüm açıkken de öyle hissettim yani daha çok farkı anlayamadım” “Gözüm açıkken biraz daha benim kontrolümde [...] Gözüm kapalıyken gerildiğim anlar da oldu [...] nasıl görünüyorum mesela falan böyle anlatabildim mi? hani insanda öyle bi şey de oluyo, karşısında biri olduğunda [...] maskeler çıktığında” → [göz kapalı] “elin ritmini dinlediğimde daha şey sonuçlar ortaya çıkıyo [...] O gözlerin kapalı olması bence en önemli şey. Yani ben kimi insan atıyorum belki gözü açık da odaklanabilir de ben gözüm kapalı olunca içeri dönüyo benim şeyim dikkatim.” “odaklanma” “derinleşme” “hissetme” “rahat” “kontrol” “güven” “kendime dönmem”

Katılımcılar	Zeynep	“suya dokunmak, sanki içindeymişim gibi hissetmek. Sakinliği bana veren şey oydu.” “park alanının gerisi yani. O sanki ordaymışım ve imm... orda bişeyler yaratmaya çalışıyomuşum gibi hissettim. Yani çocukluğuma döndüm zaten yani o an. Imm.. ve o hissiyatı yıllardır yaşamıyorum yani” → “İşte bekleliğim [...] daha başka bir yerde böyle bişey deneyimleyebilir miyim? Hatırlamıyorum yani [...] huzurdan kaynaklı ‘bayılcam artık bu ne?’ demiştim hatırlıyorum. Çok güzeldi! Yani bulutların üstündeyim gibiydi [...] sırt üstünde bir şekilde denizin ortasında öyle dalgalarla birlikte sallanma [...] Öyle hissettirmişti bana [...] Gözlerimi açtığımda yani dünyayı algılamakta zorlanmışım” “benim bebekken parmak emdiğim o imge aklımda hiçbi zaman canlanmaz.” “o ana sınıfının o sıcaklığını, annemin aynı şekilde o çatı altında olduğunu ya bana onu hissettiremezsiniz. Asla! Hani kil hissettirdi. Garip bi şekilde” “Aklıma geleceğini düşünmüyorum ya da o sıcaklığı hissetçeğimi düşünmüyorum.”
	Meltem	“somutlaştırmak iyi gelmedi [...]içerde herşey daha hareketli çünkü. Daha çabuk ve çabasız gibi.” “Dışarda öyle değil hele kilde hiç öle değil yani onu yapmak için bi çaba harcamak” “görüntüler kafamın içinde olduğunda hızla ilerliyorlar ve bi yere gidebiliyorum. [...] bi yerde kaybolduğumda içerden bişey beni dışarı çıkartıyo” “karanlık bi yerse bile orda durabiliyorum [...] çıkmam gerektiğinde çıkabiliyorum. Ama somutlaştırdıca böyle olmadı. “çünkü kil katı bişey. Yani kile kafamın içindekiler kadar hızlı şekil veremiyorum” → “kille böyle zorlu bişeyler yaptıktan sonra [...] oraya su döküp oynuyorum işte kayıyo elim” “[kilin] elimi doldurması hissi yine bi hakimiyet gibi. Yani ellerimle bişey yapıyorum. Bişey şekillendiriyorum. Ben bişeye dahil olma ve onu şekillendirebilme kudreti gibi” “hem bi zorluk hem de şekillendirdiğimde gurur duyabileceğim bişey yaptım zorluğu hem de yapabileceğim bi formdaydı”
	Bihter	“şaşırtan bişey oldu [...] Çünkü eee.. direkt anılar çağırabileceğini ya da ... e.. bişeyler oturmuş gibi hissedebileceğimi öngöremezdim muhtemelen. Hani çok güçlü bişey olduğunu fark ettim.” → “Hani sanki elimi geri tutuyomuş gibiydi. Canlı bişeymiş gibiydi. Böyle canlı bişeymiş gibiydi. Ama sonra kendini bana bıraktı gibi hissediyorum. [...] Yani ben ne istersem o kil [...] Yani ben ne istersem o ama ben ne istiyorum? Ama yani.... bunu bilmeden de bişeyler çıkarabiliyosun o hisle ilgili [...] neye tekabül ettiğini çözmeden de ihtiyacın olan hisse varmana yardımcı olabiliyo, aracı olabiliyo. çocukken hissettiğimi bile hatırlamadığım kadar çocuksal bi mutluluk hissettiğim”i söylemişim. Ve bu alandan çıkıp düşününce biraz da üzücü bişey aslında ama. Öyle hissedemiyorum. Çünkü öyle bi deneyimledim ki! Hani doydum” Hem dokunuyorum hem hissediyorum aynı anda. Dokunmak öyle bişey! [...] Histen kaçınamayacak bi eylem!”
	Hatice	“o pembe kazaklı şey görüntü aklımda yani daha önce hiç o görüntüyü düşünmemiştim. Hatta burda bu kadar trans olmam normal mi, diye düşün..sordum. [...] değişik bir şeydi aaa başta hani güldüm hatta espri yaptım falan böyle çocuk gibi oynadım falan. Aa ne güzelmış dedim. Ama birden böyle bi bir madde almış gibi” “Bi ağladım, bi güldüm bi şey yaptım. Hiç bilmediğim şeyler [...] Hangisini yaparkendi onu hatırlamıyorum gerçekten şu an uçtu gitti. [...] İlginçti yani böyle bi şey arasında bir birden! Mesela orda şey yoktu. O ilk böyle bi ağladığımda ee ne babam aklıma geldi o sırada, ne çocukluğum geldi, hani o üzüntü değildi. Ama birden bire ağlama hissi geldi. Orda düşündüğüm, odalandığım bişey yoktu. [...] ağlarken, o birden geldi. Onu bilmiyorum o yok yani onu tetikleyen bişey olmadı [...] orda da zaten şaşırdım ben aslında [...] nooluyo falan oldum yani” → “o anki duygu galiba onu sağlayan şey. O anki aynı hissiyat mı? Aynı duygu mu? [...] Belki de o hissiyat da elimde [...]muhtemelen o sırada hissettiğim duyguyla ilintili” “tanıdık bişey”
	Pelin	“iş demek ki benim için gerçekten çok ikincil bi noktada [...] Tabi ki bi gerçeklik olarak hayatımda kile dokunduğum herhangi bi an bana o iş gerçekliğiyle ilgili farklı bişey hissettirmede” “aklıma şimdi mesela ne düşündüğüm falan gelmiyor belki ama hani orda öyle bi akış var yani gözüm kapalıyken.” “Çağrışimler oldu ama kurma hiç” “o imaj akışları falan yani bi dünyada bi bişer var.” → “hakaten hakaten de yani o şeyi hissettim yani” “yaptığımda hissettim” “bunların içersinde hani benim böyle kafam biraz dağınık ya [...] o anlamda ayıklamamı çok sağladı kil” “kile oynarken olay bazında bişey düşünmedim. “Kille birlikte ilerlediğimi, her seans ilerlediğimi görüyorum. Kendim için bişey yaptığımı görüyorum. Ee... işte mesela ihtiyaçlarım ne onu fark ediyorum, yok işte kil katı, şöyle olsun böyle olsun falan, ya da mesela 11.. su temiz olsun” minimal kil yapısı” “direnc”

İkinci üst temanın alt temaları ve alıntılar

Kil Alanı ile İlk Dokunsal Karşılaşma

Kısa alıntılar

Katılımcılar	Zeynep	“kile dokunmak aşırı garip bi hissiyattı. Sonrasından alıştım [...] kuvvet uyguladıkça bana kuvvet uygulayan bişey vardı. E... su öyle diğildi suya dokunmak öyle hissettirmiydi. Immm.. suya siz kuvvet uyguladığınızda, çünkü, siz ileri gidiyorsunuz. Ama siz kile dokunduğunuzda öyle bi hissiyat yok. Yani.. Şekil verebiliyorsunuz evet ama içinde aşırı fazla güç istiydi” “sanki kil öyle kalcakmış gibi, öyle sert kalcakmış gibi düşünüyordum [...] zor yoldan başka çözüm yokmuş gibi.... immm.. benim hayatım tabi. Beni. Her zaman zor olanı seçtiğim için kolay yolları ya da diğer yolları düşünemiyorum sanırım. Aklıma gelmiyo. Hatta aklıma gelmiyo diğil öyle bi yol yokmuş gibi! Sanki. Ya da seçersem o zor olandan daha kötü olcaktı gibi” “düzeltmeye çalıştığımı hatırlıyorum [...] sürtmeye yani genel olarak. Düzeltmeye çalışma” “neyin nerde olduğunu anlamak için dokunmaya çalıştım”
	Meltem	“sadece üzgündüm ya dediğim gibi boş ve üzgün” “o agresiflikten sakinliğe geçtim” “Kile dokunmaya alışmadım” “herşeyi korumaya çalışıyorum” “genel hayatımın özeti galiba [...] muhafaza etmek” “Hayatın kendisi bundan sonra napıcakım da bunun içinde” “bunu yaptım ve yaptığım şeyle napıcakım onu hani bi yandan çok iyi korumalıyım [...] korudum bu sefer hareket edemiycem” “ufak parçalara ayırdım [...] orda duran bişey oldu. Korumak istediğim ama koruyup koruyamayacağımı bilmediğim bişey” “kısır döngü” “ikileminde debelendim durdum.” “kilitlenip durdum orda. Yani ne bırakabildim ne onunla mücadele edebildim. “Zaten ne yapsam olmuyo dedikten sonra kesiliyo bütün bağlantım” “yerinden kıpırdatamıyordum gibi ve çok fazla” “hepsini nasıl bişikle sokucam diye gerildim” “İlk dokunduğumda güzel gelmişti Sonra biraz böyle içini oyunca sert geldi. Sonra ama suyla yumuşatabildiğimi fark ettim” “Su bana hep iyi geliyo zaten” “biraz yerinden kımıldatabildikçe, altını görebildikçe biraz rahatladım”
	Bihter	“sanki kile kızgın bir şekilde davranıyordum gibi [...] sonrasında kızgınlıkla verilmiş bi kararla bişeyleri toparlamaya çalışmak gibiydi hani kilin şeklini değiştirmeye çalıştım. Düzeltmeye çalıştım. Yüzeyini biraz pürüzsüzleştirmeye çalıştım [ama] yüzeyinde diğer yönlerden pürüzsüzlükler vardı o da kontrolsüzlüğü hatırlattı.” “[kil] nemliyken kayıp gidiyo ve tutunamıyorum. Tutunamıyorum ! [...] tutunamadan kayıp gidiyo!” “aynı şeyi başkasına yaşıtıyordum gibi hissetmişim” “Kili olduğu yerden ayırmakta ne kadar zorlandığım aklımda kaldı. Sanki olduğu yerden ve çevresinden koparmaya çalışıyordum gibi. Ee olduğu yerden ayırıp yerini değiştirmek hoşuma gitmedi hep üzerinden sürükleyerek çalışmak istedim. Tuttuğum yerleri kopararak hareket etmek... çok rahatsız etti çok huzursuz etti. “geri tutuyo olması çok huzur vericiydi ve güven vericiydi.” “bırakmama” “tatmin vermemişti, kayıptım. “yapıyorum ama kaybolarak yapıyorum [...] kendimi bularak yapmıyorum.”
	Hatice	“o yüzden trans, bi madde mi aldım, dedim. Hani ben de ne olduğunu anlamadım gerçekten. Biraz.... Şaşkınlık da var. [...] stabil dönemde olduğumu düşünüyordum.[...] ağlamalarımın bittiğini de söylüyordum. ım... Ama yine bu alevlendi şimdi yine [...] tedirgin edici [...] bu hiç bitmiycek onu düşünüyorum. Ve bu şeyden hiç kurtulamıyacam. Hep bi eksik dedim ya bi eksiklikle böyle bu hep olacak yani bu hep. Babam geri gelmiyeceğine göre. O eski ev olmayacağına göre” “bu acılardan ve şeyden kurtuluş yok sanırım. Özlem duygusundan” “umutsuzluk hissettim.” “O ağlama şeyi bana çok tanıdık ve gerçekti [huzur] değildi. Benim gerçeğim o galiba.” “obsesyonlarım var ve dokunmak o şey yapmak çok zor. Ve hani o ilk dokunduğum andaki şeyle [...] bi irkildim yani” “Başta da bişi hissetmiyordum sanki hissetmem gerekiyordum da zorluyordum kendimi bu ne saçma bişey gibi hissettim. Yani sanki bi his olması gerekiyo da ben hissedemiyordum gibi onu.” “parmaklarımın çalışması hoşuma gitti aaa duygusuz ama parmaklar olsun [...] onlar amele çalışıyorlar sadece”
Pelin		“Burda da yani bence yine bi kaos var İşte bi tane sosis, bi tane sarmal bir top burda ama dursun yani. Mesela şu şurda durucak bozmıycam, bu burda dursun bozmıycam.” “Canım bunu yapmak istedi tam sonra da ben bunu pürüzsüz yapıcım”
		“Hani çok yabancı bişey olduğu için atıyorum amacımız kille oynamak, peri bacası yapmak diğil yani her şey yabancı hani yavaş yavaş bence ben de kendimi daha iyi okumaya gözlemlemeye başlarım diye düşünüyorum” “yanlış yapıyosam kalıyo tıkanıyo orda”

Katılımcılar	Zeynep	“sadece konuşup bişeyleri paylaşmaktansa bişeylere hislerimle beraber şekil verebilmek daha [...] Varmış! gibi hissettirdi [...] o hissiyatlar varmış ve bu hissiyatlar şekil alıyomuş gibi hissettim” “Çünkü siz onu sormanıza rağmen ben bişiler hissedemedim. Ya da hissettiğimin ismini koyamadım. boşluk” demiştim sadece. Boşluğu hatırlıyorum. Başka bişey daha demiştim aslında, “kalbimde hissediyorum”. → “Rahat hissettiğim zamanlarda da bazen ağlamak istemişim bazen de işte başarabildiğimi hissettiğim için ağlamak istemişim. Immm.. böyle yani. Elim altındayken galiba, yerin altında böyle bi su varmış gibi hissetmişim. Tertemiz ama kesinlikle, el değmemiş, yüzeye çıkmamış, kimse dokunmamış. Eemm.. böyle duvarlar hissettirmisti genel olarak [...] bi hazinem varmış gibi”
	Meltem	“beden üzerinden konuşabiliyorum ama çağrışımlar yok” “adını kolay koyabildiklerim hep bedensel hisler” “biraz iyi hissettirmişti ama sonra yani sadece değişik hissettirdi” “her an çok farklı bi ben varım [...] o yüzden kil sanki içerde olanı daha amplifiye ediy o gibi” → “bazen iyi geliyo bazen gelmiyo işte dirseklerimi kutuya dayayıp böyle elimi oraya kilin üstüne bırakmak” “boğazımda bi rahatsızlık vardı hani sanki bişey çıkacakmış, bişey söyleyecekmişim de engelleniyomuşum, söyleyemiyomuşum gibi [...] bunun kilde nasıl, karşılığı nedir nasıl buluruz falan diye bakınca, bu sefer bütün kili o şeyin dışına, kutunun dışına çıkardım. Ama hemen bitişikti yani hemen dışına çıkardım. O kutunun içini boş bırakmak iyi geldi bana. [...] Ondan sonra eee... işte başka bi kutu getirdiniz. İşte onun içine koyunca bu sefer etrafındaki yani bende olan kutunun etrafı da boş kalınca daha da rahatladım.”
	Bihter	“dokunuyorum ve nasıl hissetiriyo, bilmiyorum?! Yani dokunuyorum” “biraz kaygısal bi his hissediyorum. Çünkü hani ne cevap vericeğimi bilmiyorum bende bi cevabı [...] o kadar yok ki nerden arıyıp bulacağımı bilmiyorum o cevabı. O cevap bende yok komple yok! Hani arayabilceğim bi kitap, bi düşünce bi organ yok o sırada sadece bilmiyorum.” “sanki biraz tutuşmayı biraz daha öğrendik gibi oldu yani ben tutarken tutuyo ben bırakırken o kadar da direnç hissetmiyodum belki aldığı şekilden kaynaklıdır. “çiğ köfte krallığımız oldu” “Çok şok ediciydi. Nasıl anlatacağımı bilmiyorum yani...sen bıraksan da ben burda olacağımı gösteren bişiy gibiydi güvende hissettiren bişeydi”→ “şaşırdım niye hatırlamıyorum naaptığımı kilde diye ama [çünkü] o hissi çok sağlam almışım! Ve.. çok mutlu oluyorum hatırlayınca şu an! Çok mutlu oldum, böyle gözlerim dolmak üzere hissediyorum. Hani.. ve bu deneyimi tatışım için çok mutluyum”
	Hatice	“Avuç içi aaa ila ön kol iç tarafı daha farklı hissediy o. Yani avuç içim daha dediğim gibi dingin böyle daha stabil hissediy o. Ön kol da öyle hissettim. Orda bi duygu daha farklıydı. Onu tanımlayamıyorum. [...]o aradaki farkın nasıl bir duygu olduğunu bilmiyorum. Bi fark var ama o farkın ne olduğunu belki de bilmiyorum.” “iyi bi his o ama o hissin yani üzüntü olmadığını biliyorum işte ee heyecan olmadığını biliyorum işte öfke olmadığını biliyorum ama o iyi duygulardan hangisi onu bilmiyorum.” Üzüntüyü [...] çok iyi biliyorum o benden bişey [...] avuç içindeki o durağan [...] hissi tam tanımlayamıyorum.”→ “o an ve ordaki duyguyu tanımlamaya çalışıyorum. Yani ne hissediyorum? Bence bu da önemli bişey çünkü ben onu bildiğim bişey değil o benim [...] üzüntüyü, anksiyeteyi onu konuşmayla da anlatıyorum zaten, üzüldüm, böyle oldu, şöyle oldu. Ama orda diğer duyguları m.. keşfetmeye yönelik bişey. Yani o anda elimdeki o hissiyat, dokunduğum, temas ettim, ne hissettim? Kaydırdıktan kayıyodun nooldu? Ne hissediyosun orda? Aa.. o önemli.”
	Pelin	“Hissettiğim yani atıyorum şimdi mesela onu da düşünemiyorum yani işte ne hissettiğimi bilmiyorum şu an. Ama mesela bunu yaptığımda biş hissettim yani içimde. “işte o içimdeki o tık yani. [...] ‘bu ne?’ dedim. Kulunç ne ne ne? [...] Benim yıllaaaaardır yani böyle bi bişiy var yani. Atıyorum böyle herşey yolunda giderken yani bi problemim yokken hani o bi kulunç gibi işte benim artık beynimde bi yerde bişiy var [...] ilk şöyle [bastırma hareketi] başladım ya ondan sonra bu iyice böyle sertleşti [...] o acıyan şey...adlandıramadığım yani soru işareti o... kulunç gibi bişey yani hani acıtıyor ama hani rahatlatıyor da” → “bi seansımızda, 3 seans, 3-4 seans önceydi yanlış hatırlamıyosam. Hani bi iyi geliyo dedik, sonra yoo iyi gelmiyo dedik. Ya da işte bu korku mu dedim, sonra hayır başka bişiy oldu [...] o çok önemli bi farkındalıktı benim için [...] o farkındalığa hangi mekanizmayla ulaştığım bence”

Kısa alıntılar

Katılımcılar	Zeynep	“ kilin altına elimi sokmam [...] Güvenli ve stabil hissettirmişti.” “sinirimi şeyimi çıkarabilmek güzel hissettirmişti. Onunla birlikte sadece kil kildeki el hareketlerim değil, vücudumdaki değişimler de” “dirseklerimle kafamı dinlendirdim kilden destek alarak [...] bazen işte dediğim gibi destek almak için kutuyu tuttum. Bazen kilin sert geldiği zamanlar suyla yumuşattım ve daha rahat oynadım. “kendime çekerken enkaz kazıyormuş gibi hissettim. Ama bazen de onu yapmak bana güç veriyodu. Çünkü onu böyle avuç, avcumun içinde sıkabiliyor olmak” “Harry Potter şapkasını yaptığım zaman da gözlerimi açıp, ona bakıp “aaa ben bişey yaptım ve bunu ben başardım yaptım!” demek mesela, o küçük eski halimdeki çocuğun mesela şey ebeveyniymişim ya da ablasıymışım gibi, onu destekliyormuşum gibi hissettirmişti [...] Yani olumsuz bişey, olumsuz bi hissiyatı dışarı çıkarıyo olsam bile olumlu hissettirmişti” “çıkarma” “bozma” “deşme”
	Meltem	“suyla olan bağım mesela seansları düşündüğümüzde azaldı hep. Eee... ha bu şeye yaradı kille olan bağım biraz güçlendi” “o da buna hazırlıkmış” “önceki seanslarda hep böyle birleştirme” “sıkmak iyi geldi” “diğer parmakları kullandığımda onu yapan ben değilmişim gibi geliyordu [...] o bi ara geçiş gibi bişeydi. Ondan sonra asıl başparmaklarımla böyle itirip kuvvet uygulamaya başladığımda o zaman gerçekten kille bişeyler yapabildiğimi ve yapabileceğimi gördüm.” “dolduruyo elimin içini, biraz mıncıkladım” “Bütün o işte fiziksel var olan şeyleri parçalama” “yanlarını çevirdim, atını üstüne getirdim. “birleştirdim” “koparmak için birleştirdim. [...] koparabilceğim ve ayırabilceğim bişey olsun istemişim galiba” “abandım” “yıkıtm ve kendime Fantastik Evren yarattım!” “yumrukladım. Onu ilk defa yapıyodum. O çok iyi geldi, zaten niye daha önce yapmamışım ben bunu diye düşündüm. o da böyle hani çok net stress atma şeyi. İşte içinde var olan şey belki öfkeyi ve oraya boşaltma hali gibi”
	Bilguer	“kille uğraşırken çok yoğun bi şekilde hani intense bi şekilde bişeyler yaparken, bazen öfke hissine benzer bi hani ateşli bişey geldiği oldu [...] biraz daha sık, daha sert hareketler [...] Ama! O kadar kolay dağılıyo ki o öfke, hani kızgın olduğumu unutuyorum. Dağılıp gidiyo kilin içinde sanki [...] kendiliğinden doğal bi şekilde akıp gitti ki hani... Tamam o zaman! Kızgındım artık diğildim! [...]Artık başka şeylere devam edebilirim, neyse gelecek olan şeylere” “anneme zarar veremediğim, ebeveynime zarar veremediğim gibi, kile de zarar veremiyorum hani ben onu koparsam alırsam ayırsam bile tekrar bir araya getirebiliyorum [kil] Hatırlıyacak kadar zarar görmüyo. Tekrar aynı formu alabiliyo. Başka form alabiliyo, hani killiğinden hiçbir şey kaybetmiyo. Ve o duyguyu o kadar kolay aşıldı ki şimdi düşündükçe şaşırtıcı aslında [...] artık hani çok kolay ayırıyorum. Hiç bi rahatsızlık hissetmeden e... sadece içimden geldi. Ve yaptım yani bak yaptım yani, istersem geri koyarım, yapıştırırım suyla”
	Hatice	“çekmek, şey yapmak, sıkmak aaa o güzel. Şu avuç içlerime de o dokunması ve tabi ki şu kol içlerime, ön kol içlerime de o şeyin yapması. Avuçlarıma da şeyin dokunması hoşuma gitti. Şu kenarların.”→ “şu şeyde böyle parmaklarımı açıp şey yaptığım his. Çok rahatlatıcı bi his. O bana çok rahatlatıcı geldi. Bi şekilde parmaklarımı. Bi de bi seferinde imm... sol elimi mi sağ elimin üstüne mi koymuştum, öyle bişey vardı. Çok net hatırlamıyorum ama o da mesela dokundu. O da çok böyle imm başta biraz korkutucuydu ama sonra şey geldi güzel geldi.”
	Pelin	“parmağımı sokup da alabilirim de” “ üstünde şekil çizim falan gibi takılıyodum “kille ilk bütünleştiğim an” “İlk anda da böyle bişeyin çıkması ve üstüne tekrar edilip böyle bilmiyorum ben etkilendim yani.” → “her seansta bence ellerle ilgili [...] “ farklı kullanım yöntemi daha devreye girdi”. “ilk defa parmaklarımı kullanışım, aaaaa falan, parmaklarımdan sanki yeni haberdar olmuşum” “yumruk ve avuç içi. Çiğ köfte” “ilk zamanlarda hani atamıyodum ya killeri” “Kutunun bi tarafında biriktiriyodum [...] yavaş yavaş kutunun dışına atmaya başladım [...] sağ tarafta daha zorlandım hani yumruğumla iterken o killeri, daha sanki bi direnç vardı [...] eskiden olsa bırakırım, bıraktırdım farklı alanlara geçirdim, ya da bu bana iyi gelmedi zormuş falan derdim. bu sefer hakaten hakaten de yani o şeyi hissettim yani, hayır yaa ben bunu yapıcım.” “kazıdım” “inşa ettim” “kurdum”

Kısa alıntılar

Katılımcılar	Zeynep	“bol bol ağladım. Imm.. ama genel olarak nasıl hisseettiğimi kendime sorup bi cevap almak çok zordu. Yani bişey hissetmedim çok fazla yani hissettim belki de ama ben kendime sorduğumda bi cevap alamadım yani zordu onu şey yapmak, dile getirmek ya da kendi kendime anlamaya çalışma [...] dokunma duyusuna sanki yoksunmuşum gibi hissettim” → “iyi ki böyle bi alan var. Çünkü yani gerçekten sözle anlatamadığımız şeyler var” “Çok yüzeysel bişey sözlü çevirip, sözlü çevirip, sözlü terapi. Kil terapisiyse daha derin bişey! [...] Biri iyi biri kötü demiyorum asla ” “Sizinle konuşurken sadece şey ne hissettiğim ya da kendime itiraf edemediğim şeyleri söyleyebilirim” “Bebeklik anılarımdan şu an size bahsedebilirim zaten. Ama ben bunu hissedebilir miyim? Bebek olduğumu hissedebilir miyim? Ya da bebek olduğumda nasıl hissettiğimi hissedebilir miyim? İh! Konuşarak bunu yapamam.”
	Meltem	[dokunsal olanın söze dönüştürme] Yapaylaşıyo işte [...] en basitinden işte az önceki örnek, mesela bi yerde nefesimin hızlandığını söylediğimi hatırlıyorum. O anı hatırlamıyorum mesela. Konuşma olarak kalınca o şey gidiyo. Kopuyorum ordan.” “Mesela çarpışan araba dedim çünkü çarpışan araba demem bende çok (!) büyük bi yere dokunmuyo olabilir. Yani o da çok anlık gelen bişey yani böyle eee hareketlerle yaptığım şey aa evet ona benziyo gibi.”
	Bihter	“Özellikle huzuru tarif etmek konusunda ya da direkt o ayırmakta yaşadığım çok çok net şekilde öne çıkan şeylerde ee ifade etmekte çok zorlanmadım. Ama genel olarak temasımın nasıl hissettirdiğini ifade etmekte zorlandım.” → “konuşmada olmayan bişey kesinlikle var. Çünkü kendin de fark etmeden bişeyler çıkıyo. Konuşarak çok uzun sürede belki çıkmayabilecek şeyler de çok daha kısa bi sürede çıkıyo olabilir. Hani... ve .. yani çok daha sözsüz ya da söz öncesi bi yere dokunuyo, ‘dokunuyo!’” “açıkçası genel olarak, çocuksal şeyler hissettim genelde. Hani.. çocuk olsam ifade edemeyeceğim şeyler hissettim. O yüzden sözde olmayan bişeyler kesinlikle var.”
	Hatice	“Terapistin şeyinde nasıl yani, o bi yabancı ve sen bi garip eee şeyde hani normalde karşılıklı oturup gayet koltuğa yatıp konuşmam gerekiyordu. Ama burda böyle bi transa geçtin bi oraya bi ona sarıldın, bi şey yaptın [...] Histerik şeyler gibi birden bire bi ağlama hissi. Çünkü orda hiçbir şey hatırlamıyodum.” “Konuşurken de belki hani onu söyledim anlatırdım bilmiyorum ama bişey çağrışım yapardı belki bilmiyorum ama bu o sırada sallanmam ve o o hareketin sallanmanın hani hani konuşma terapisinde muhtemelen sallanmazdım [...] orda bi o şeyde spontan gelen bişey [...] o sırada, ordan öyle bi şey yolaklar geçti” “sallanmanın çocukken olduğunu şimdi bağdaştırıyorum [...] Unuttum belki de onu, unutmuşum yani. Uyuyamadım zaman yatakta böyle bi sallanma durumum olurdu benim. “bebeklikteee, çocukluktaaa... çocukken de sallanıyomuşum yani [...] bilmiyorum.... Bunla ilgili yorum yapamıycam” “Biraz yoğun bi duygular, hiç bilmediğim bişey.”
	Pelin	“anlamını yitiriyo” “avamlşıyo” “havadan sudan hani şey zayıf kaldı kelime [...] Şimdi bunu anlatmaya kalkınca ya da atıyorum mesela bunu neye benzettim falan diye gidince, bu bana sadece elmalı kurabiye. “Sözde daha bi samimiyetsizlik oluyo” “ tam olarak örtüşmüyor” “söz belki o hissin bi kısmını kapsıyo ama hissin tamamını veremiyorum anlatamıyorum, kelimeye dökemiyor gibiydim”

Katılımcılar	Zeynep	“çocuklukla ilgili kötü bişey hatırlatmadı bana yani kil. Tam tersine oyun parkında oynuyomuşum gibi geldi. Bi de kimse yargılamadan, kimse şey yapmadan. Çocuklar da öyle oynar ya. İşte saçma sapan bi resim çizersin “aaa çok güzel olmuş” denir. Onu çağrıştırdı [...] Sanırım çocukken bi tık daha özgürüz ya. Yani özgürdüm ya daha doğrusu. Sonuç olarak çünkü hiçbi iş elimden gelmiyo, hiçbi işi bana yaptıramazlar ya da hiçbi sorumluluk alamam sonuç olarak. Eemm... onu hatırladım sanırım yani o mutluluk hissettirdi o durum. [...] hayır özgür hissetmiyorum ama o zaman hissediyomuşum (!) hissini çağrıştırıyo. Ve öyle olmak istiyorum- u çağrıştırıyo. Yani özgür olmak istiyorum, durumunu. Bi de mutlu.”
	Meltem	“çok derin karanlık bi yerlere inmek gibi ama tam tasvir edemiyorum” “çağrıştırıyo ama şu anda düşünmek beni fazla geriyo [...] oraya geri gidemem” “Tünel yaptığım. Bi tarafı deniz bi tarafı dağ yaptığımı [L- doğup büyüdüğü bölge] O işte şey ailecek son gittiğimiz gezinin bi motifi gibi bi şeydi [kayıp öncesi]” “O an çok iyi geldi [...] onu somutlaştırmak iyi gelmedi [...] güven [baba -kayıp ile ilgili çağrışım- ağlamaklı] “küçükken [...] deniz kenarındaydı yani yazın gittiğimiz yazlığımız deniz kenarında. Sürekli denizin içindeydin zaten. Çok seviyodum suyu. immmm... O yüzden iyi hissettirdi ellerimin suda olması. Sıcak yani ilk başta sıcakken bunalttı beni [...] soğuk su [...] rahatlattı” “Su şey böyle daha ılımlı anlayışlı [...] İşte ilerlemesi kolay [...] Böyle bütünleşmesi kolay. Yani içine elimi sokmak için bi... çok büyük bi kuvvet uygulamam gerekmiyor [...] kil daha böyle bi karamsar [...] Daha belirsiz”
	Bihter	“[koparıırken rahatsızlık] bende bi anı çağrışımı yapmıştı [...] benim velayetim babamdaydı ve annem velayetimi almıştı ve beni okulda derste sınıftan çıkarmışlardı. Aaa sınıf öğretmeniyle. Yani o çıkarmıştı ve beni sanki eve gidiyomuşum gibi tuhaf bi durumu anormal bi durumu ve sonra polislerle falan annem beni okuldan alıp götürdü ki keşke velayetim en başında annemde olsaydı keşke beni o şekilde almasaydı ama yine de onun olsaydım falan ama hani ne kadar annemle babam arasındaki husumette anneme karşı daha, artık yetişkin halimle daha anlayışlı ve daha eee yanında hissetsem de o deneyim hiç hani anneme tutunmak gibi diildi koparılacak gibiydi ama tutunduğum bi yer de yoktu aslında ama bi yere tutunmuyoken bile koparılabilir ” [kilin kalıplaşmış – şekil almış olması] Babalaşmasını istememiş olabilirim! [...] vücut bulması bana babayı çağrıştırdı. Yani ben tamam tutuşuyorum ama sen de ağır ol yani. Kontrol sana gecmivcek, kontrol bende kalsın” “yorgun hissediyorum [...] duyguları çok yoğun yaşamış gibi hissediyorum. Hafif sersemlik var” “anılarım, özlemlerim, hissettiklerim” Yani orda çünkü şey de çıktı ağızından [...] o özlem aaaa şimdi de zorlanıyorum aa o “özledim” kelimesini söylemek [...] onu kabul etmek ve söylemek zor.
	Hatice	“ölüm” “acı, kayıplar [...] çocuk olma isteğim. Babasının kızı olma isteğim [...] Paylaşma ihtiyacım babamla [...] onların olmayışı ve hiç olamayacak olmayışı [...]. Hep bi tarafım eksik” “kollarımı uzattığım ve üst üste koyduğum şeyde eee.. o sallanma şeyiyle birlikte aaa.. o sallanma [...] bizim akasya ağacındaki o sallanan çocuk ve sonrası ağaç yani ordan babamın işte hep u...salıncak yapması bana ve sonrası o babamla geçen o şey benim onun babam ağacı kırık dallarını budarken orda bi ağaçtan bişey gelmesi benim heyecanım, bu ne? bu ne?! bu ağaç bu su ne? Babam göz yaşları, ağaçlar ağlar, demesi [...] her taraf yeşil çok güzel, ağaç her taraf, yeşil. Kimse yok. Ama sonra o ağacın ve herşeyin yok olduğunu. O ev yani o eski ev duruyo ama ben hiç gitmiyorum. Yıllardır hiç
	Pelin	“yaptım ve [...] birbirimize saldırma animız [...] gözümün önüne gelen bişi bi anı, bi hatıra” “Burak’a dönüştükçe daha da bi öfke” ilk böyle kile o girdiğim andaki o öfke anları daha çok D.’la alakalıydı. Hani o öfkeden sonra gelen o yatıştırma [...] beni kırıyo [...] üzüliyorum [...] sonra anneme gidiyorum [...] anne şefkati gibi bu elim buna şey yaptı. Ordan hani anneye şefkatten anneye gittim [...] o rahatlamadan da şey geldi, ben o hissini sevdim o örtmenin [...] sevmemin nedeni de muhtemelen o hissin altında yatan şefkat [...] Dolayısıyla belki annem de değil burda, belki anne şeyi konsepti [...] anaçlık gibi “sırtıma yelek atma” “Çiğ köfte” “çamaşır çitileyen kadın” “yağmur yağdırma” “Suyla çupçupçup. Ve sünger en favori şeylerimden biri. Ama bu da çok uzun yapamam yani rahatsız eder. Bi de çok şu hoşuma gitti: süngerle fişş” → “Su özellikle benim için hep gerildiğim noktalarda bi ee... rahatlatma noktası”

Kısa alıntılar

Katılımcılar	Zeynep	“‘gırrr’ parçalamak istiyorum, atmak istiyorum! Bazen de ‘mmmm’ falan böyle güzel geliyor, iyi hissettiriyo, aa güvendeyim [...] bazen arkadaşımı bazen değil. Bazen hiç böyle sevmediğim bi insanmış gibi. Hatta bokmuş gibi! Ee.. tavır göstermişim ‘ıııy bu ne ööööö, ııı sen kimsin? Ben sana niye dokunuyorum ya’ falan olmuşum. Aaa.. bazen de bi şeyler [...] Üretirken de aynı şekilde bana o sıcaklığı, o güveni vermişti” “[bok- ifşası çıkan sevgili] başkalarının yanında kendi değerimi gördüğüm zaman hissettiğim bişeydi [...]ben hayatımda bi hayvana bile zarar vermedim. Im... ama bence bi insanın değeri şey de aynı zamanda, kendine de zarar vermiyor olmak [...] Hani bi diploman var bişeyin var. Okey, bunlar bi değer yargısı değil yani benim gözümde.” “annemin de yanlışlarını görmüştüm. Babamın da tam tersi iyi tarafını görmüştüm [...] kendime döndükçe, etrafıma olan şeyim de arttı, algılama seviyem [...] bence kil alanı biraz daha “ben” odaklı bişey”
	Meltem	“ellerimi kilin altına soktuğum [...] Rahim, rahme dönme, rahimde kalma” “önceki seansta ben onu işte bi ölümle bitirmiştik ve sanki bu da ölümden sonrasıymış gibi oldu” “Sonra işte onu parçaladım ve sonunda da hepsini dışarı atıp fantastic evreni yarattım ve o da işte artık ölümden sonrası, öte dünya gibi” “geçen seferki hani ölümse bu da ölümden sonrası gibi” “yeniden doğdum” “mağara” [çocukluk mekanları ve İstanbul] “[soğuk su] sporcular da yapar ya işte eksi bilmem kaç derecede bi şoklanırlar falan iyi gelir hani o bi yandan bana iyi de geldi belki o gücü buldum kendimde.” “[sıcak su] Ya da işte annem sürekli beni işte sarıp sarmalamaya çalışır ve bu bende bi engellenmişlik falan da yaratır [...] daha belki de bireyselleşme gibi yani eee... hayır bu anneyle ilgili değil bu benim hissettiğim şey ve istersem bu su soğuk da olabilir gibi. Diğeri ama çok şey bağımlı bişey” “anne gibi ‘aman bişiy olmasın”
	Bihter	“çocukken gittiğimiz bi tatilde gittiğimiz bi havuz vardı ve mağara geçişi vardı havuzun giriş ve çıkışlarında böyle tepeden su akıyordu. Normalde hep anne baba kutbunda ve anne tarafında olduğum halde, o anı da babamla paylaştığımız maceraperestlik bi eğlence, bi şey vardı, güzel bişey. Normalde babamla bağdaştırmadığım bi.. kelime ya da anılar. Ve o anı da annem dışarda, soğuk, mesafeli birisiydi. Hem annemin o aslında mesafeli tarafı aslında hiç de yabancı olmadığı hala güncel olduğunu sonrasında fark ettim. Ama anının beni en çok çarpan kısmı e... babamla güzel bi anının olabilmesi ve bunu hatırlama... özgürlüğüm olmasıydı! Çünkü çok bastırmışım sanırım ve... babam kötüyse onla iyi bişiyim olmaz. Sadece kötüyse kötüdür. Hani... olabiliyomuş demek ki. Ve bunu biraz hazmetmem gerekmişti” “bu anıyı yaşamama engelleyen o bastırılmışlığın sebep olduğu”
	Hatice	“o şeyler yansımalar çok oldu. Yani son şeyde, kaydırak, dans alanı. Yani mesela kaydırak bence çok önemli bişey. Hala gözümün önünde çünkü ahahaha. Aa.. kaydırak durumu, çünkü kaydım orda ben. Elimle kayarken kilin içinde ben ayrıca vücut olarak da ruh olarak da kaydım. Aa... ilk başlarda da şeye gitmişim. Bizim eve eski eve gitmişim. Orda havuza, babamın şeyine aaa.. suyla temasımda o oldu. O sırada suyla yıkanırken, suyun içinde şey yaparken, orda havuza ve şeye gittim.”
	Pelin	“Niye babam değil? [...] babamla ilgili aklıma hiçbirşey gelmemiş olması ya da çağrışım gelmemiş olması da çok ilginç” → “Babamın gitmesi ben küçükken İsviçre’ye mesela. Hiç beni etkilediğini düşündüğüm bişiy değildi bu. Ama işte yaş itibarıyla vesaire kritik [...] benim annemler çok kurban psikolojisinde insanlar ve bana da bunu empoze etmişler yani mesela. Hani bu benim daha önce anne babama, anne babamla ilgili düşünebilceğim bişey çok olmazdı yani onlar hep çünkü mükemmel ve perfect. [...] ben de onlara benzersem hayatımın aynı sıkıcılıkla devam edeceğinden ürküyorum.”

Katılımcılar	Zeynep	“ben konuşmaktan çekinmem. Ama işte dediğim gibi, mesela intiharı şunu bunu anneme bu kadar açık seçik bi şekilde anlatamam. Yani nasıl anlatmamı bekleyebiliriz? Hani her şeyi konuştuğumu düşünüyorum annemle ama.. böyle bişey anlatmak onun canını çok sıkıyor diye düşünüyorum. O yüzden anlatmaktan çekinirim.” → “bu fuhuş muhabbeti, o dönem işte [...] sanki ayıp bi şeymiş gibi [...] Ben onu kil alanının başında söylememiştim, sonunda söylemiştim [kil alanında çalışma] Benim bunu söyleyebilecek olmamı, o güveni sağlamıştı ve o zamanı tanımıştı bana. Ve.. benim için de sindirmem için aynı zamanda zaman tanımıştı. Çünkü sonuç olarak o dönem bildiğimiz bilgilerle, bu fikir aklımızda vardı. Karşımızdaki kişi anlatmadığı için imm ve sindirmesi zor bişeydi, o dönem o bilgilerle. Şu an için yine hani tamam ok., denebilecek bişey. Immm.. çekingenliğimi almıştı yani öyle diyim.” “Bana ne yani, ‘kendi bokunu al git!’ öyle olabilmek ve bunu söyleyebilmek [...] rahatlatı”
	Meltem	“adını koyamadığım şeyleri düşünürken bile kayboluyorum [...] soruyu unutuyorum iki seferdir [...] o aralar yok işte. → “Bunu söylemek bile bi özgürleşme hissi yarattı” “çok odaklanmış oluyorum ve dışarıyla bişiyim olmuyo. [...] Çünkü orda bişey yapıyo oluyorum ve konuşmak beni ordan koparıyo. “sözle anlatamadığım şeyler oluyo” “çok büyük bi yere dokunmayan şeyler” “çok sert bi yere dokunan bişeyi de sözle anlatamam orda zaten” “normal cümleyi bile zor kuruyoken büyük bişeyi de anlatabilmem çok zor” “ordaki şeyler de muğlak” “algılıyo içerisi bi şekilde yani bazen kelimeye dönüyo. “içsel bişeye bağlı oluyo genelde ama onları şu an yorumlayabilmem için o zaman çözmüş olmam gerekiyordu.” “içerinin ona hazır olmasıyla ilgili galiba” “içerinin de böyle ne kadar algılanabilir olduğuyla da ilgili o an [...] ellerimin yaptığı şeylerin de hani eee.. böyle bariz semboller olmasıyla da ilgili.”
	Bihter	“Bazen zor oluyo söze dönüştürebilmek. Mesela sorduğunuzda “şu an nasıl hissettiriyoy? Ne hissediyosunuz?” diye. Bilmek zor oluyo bazen. Ama bilince hani... Anlamış oluyosun gibi oluyo [...] aklına gelen bişeyi belki bu diğildir ama böyle galiba, diye diğil de hani, bilerek söylüyo oluyosun. Çünkü bilmediğinde, bilmiyorum [...] Niye, nereye koycağımı, hangi duyguya koycağımı bilmiyorum diye çıkıyo. Ama bilince direkt çıkıyo ve şaşırtarak çıkıyo bazen. Ve anlamaktan kastım o, ne olduğunu tam olarak biliyo olman gerekiyo, o şekilde çıkması için ağzından. Ve bilinç düzeyinde bi bilmek diğil çünkü kendin söylediğinde şaşıryosun.” “anneme zarar verme [arzusu- korkusu]” “Hiç farkında olmadığım şeyleri bile fark etmemi sağladı” “baskılanmış bazı yerleri biraz daha serbest bıraktı sanırım.”
	Hatice	“Bir yandan da hiç söylemediğim kelimeler çıktı. Kısmet burayaymış” → “Söze dökmezdim ve çoğu şeyi slında ben söze dökmüyorum. immm..sevdiğimi dökmüyorum, kızdığımı dökmüyorum. Kızdığımı da.. dökmüyorum. Üzüldüğümü... dökmüyorum. ıııı...mutlu olduğumu... dökmüyorum. Evet. Hep bi şey var eee sansür diyecem evet belki de sansür bu doğru bi kelime. Sansür bu. ıı “acaba karşı taraf ne düşünür ne anlar?” galiba duygularımı da sansürlüyorum... Ve o sansürde de ne hissettiğimi aslında hiç bilememişim. Yani gerçekten acıktım mı acıkmadım mı sansürlediğim için aslında gerçekten acıktığının farkında da değilim. Çünkü o duyguyu yok sayıyorum. Hep öyle yapmışım.” “şimdi tabi biraz daha yumuşak ve daha rahatım. Aa.. ya da belki bilmiyorum şimdi saçmalıyorum başta saçmalamıyodum onu da bilmiyorum. Başta belki daha mantıklı şeyler söylüyodum. Onu da bilmiyorum. Belki de tam tersi.” “merak etsem de onu ifade etmezdim [...] onu da çok ilginç [...] ne kullanıcam. Etmezdim mi diyecem, etmem mi diyecem?” “Şimdi diyorum ama. İlginç mesela merak ettim dedim. Çok spontan bişey oldu [...] merak ederdim ama içimde tutardım.”
	Pelin	“aklıma gelmiyor bugün kelimeler. Kelimelerle aram çok kötü” “aradaki fark ne, ne zaman öyle oldu işte onu bilmiyorum.” “söze küstürüldüm” “söylediğim çok anlaşılamadı.” → “[söze dökebilme] kesinlikle oluyo yani ee... yani çok da işte, yani söze dökmeye de çok da gerek olmadığını anlıyor olmakla birlikte ee... kendi içimde tanımlamayı daha doğru yapmaya başladığım için bence artık daha rahat söze dökabiliyorum.” “açıkça söyleyebildim” “kırılrılar mı üzülrler mi diye, söyleyemezdim. Ben de bu kadar farkında diğildim de bu arada” “kendimi ifade anlamında da bence yol da alıyorum” “ailemi eleştirebilme” “hayır” “istiyorum” “istemiyorum” “uyuz oluyorum!”

Kavımlar	Zeynep	“İlk başlarda o bahsettiğim şeyler vardı: iyi, kötü ya da işte rahat, gergin. Bunlar vardı. Sonrasında o anasınıfı imgeleri, bebeklik imgeleri işte ee.. volkan patlaması şu bu, bunlar sonradan ortaya çıkan şeyler [...] Daha derin şeylere inebilmek, hani yüzeysel olmaktansa artık daha bi derin ve anlamlı ! şeylere dokunabilmek.” “Yani duygunun bi şeyi yok, direkt bi ismi yok. Mesela şey, volkan patlaması ordan gelmişti, diye hatırlıyorum [...] bu sinirli olduğum anlamına gelmiyordu. Volkan patlıyooo... lav akıyoo... önündekileri yıkıyoo.. Böyle karmaşık şeyler hissettiğimi de hatırlıyorum ve bu yüzden de bunu açıklamak için bu tarz imgeleri açıklamak zorunda kalmıştım. Yani basit şeyler değildi, hissettiğim çoğu şey. Hani siz ‘nasıl hissediyosun şu an?’ diye sorduğunuzda, ‘mutluyum- iyi- güzel- çok güzel’ böyle şeylerde değil ya da ‘kötü’. Böyle şeyler asla değildi, daha karmaşık, daha derin şeylerdi [...] ben o lavların yumuşaklığını [...] yakıcı ve sıcaklığını da hissetmiştim, ordayken [...] Böyle bi hissiyatın açıklaması olabilir mi? Hayır yok, ismi yok yani”
	Meltem	“Fantastik evren: yani herşeyin mümkün olduğu hani şu an etrafımızdaki fiziksel sınırdan olmayan ve hani böyle istediğim gibi yaratabilceğim ama tamamen bana da ait olmayan- orman, dağlar falan hatta şato onların hepsinin olduğu işte bazen kaçmam gereken yaratıklar, bazen işte yardım edecek bilge kişi bazen küçük küçük canlılar- dış dünyada bulunan şekillerin o işte daha katı cisimlerin falan hiçbirinin o formda olmadığı” “sınır ötesi” “dengeyi içerde bulma gibi” “birleştirmede mesela ona biraz daha çağrışımsal örnek verebilirim.[...] birleştirmek için her zaman aşına olduğum nesneler gerekiyo. Yani işte her zaman giydiğim hırka mesela [...] dolayısıyla böyle hani bi kopukluk falan olduğunda bi tanıdığım nesne yanımdaysa şey oluyo o birleştirme hali daha kolay oluyo. O da mesela kilde şey hani elle yapılan şeyi nesne gibi düşünürsek”
	Bihter	“çocukça değil, çocuksu olabilir ya da çocuksal olabilir. Çocuksal daha doğru. Çünkü çocuksu ve çocuksal arasındaki fark nedir deseniz [...] çocuksu hani yetişkinlikten uzak anlamında ama hani çocuksal biraz daha hani çocuk.. Çocuksal! Hani içten taşarak! Joy hissetmişim” genel olarak, çocuksal şeyler hissettim” “hüzünlü bir yorgunluk [karşıtı] tatlı bir yorgunluk- yapma yorgunluğu” “Kollektif” “doğun hissediyorum!” “bi kaç seans önce çok mutsuzken, hayatımdaki bi ilişki hakkında napçağımı bilmez ve çok mutsuz ve çok acı içinde hissederken resmen hani dipten zirveye çıkaran bi deneyim olmuştu! Ve ben o gün hani.. çok güzel hissettim! Dağ yapmamıştım, dağ çıkmıştı ortaya. Ve sonra ben o dağın altını oymuştum bi mağara yapmıştım oraya yarım ay şeklinde. İçeriye de, kutunun içine de su da koymuştum. Ve.. hem suya erişimi olan, hem dağın altında güvenli bi alan. Hem gölge hem de manzarayı kesmeyen bi koruma bi güvenli alan.”
	Hatice	“[ağzıyla] Esnemeyi benim rahatlamamın işareti olarak gördüm. Yani hakaten de öyle, aaa.. dedim bakıyorum, ne zaman esnemeye başladım aa.. diyorum demek ki rahatladım, bu hareket bu duygu bana iyi geldi. Çünkü orda bi esneme var. rahatlama var. o da o şekilde oldu.” “[O esneme] durmadan... ‘kötü ruhlar çıkıyo’ çıkıyo diye, nazar çıkıyo nazar [...] Benimdir yine muhtemelen yani. Nolcak düşünürsem. Söyleyemediklerim, yapamadıklarım, kendime kızdıklarım aaa.. gerginliklerim, öfkelerim, hepsi kendime ait olan, benim olan duygular. E... bünye tabi alışık değil rahatlayınca esniyo.
	Pelin	“[azim- irade] - kendi üzerimde otorite kurma azmi [...] orda tanımlarken farklılaştırmak lazım” “kapsayıcı algı- “daha makro şeyleri sorgulamaya başladım [...] küçük şeyler değil daha genele yayılan [...] münferit olayların gerçekten aslında çok bi önemi yok [...] Bunları mesela senelerdir okuyorum, kendime bu yönde telkin yapıyorum ama [...] hissettiğim bu genel o kapsayıcı algıyı daha farklı boyutuyla yaşadım gibi hissettim” “yükselmiş gibi de aslında yükselmiş gibi de değilim [...] “ay yine maniye girdim” falan derim. Bende o çok olur mutluyusam falan böyle hipe hali geliyo üstüme. [...] aşırı hipeimdir yani. Öyle de değil. Daha oturaklı bi şey var. o yüzden daha güvenli bi duygu olarak hissettim.”

Üçüncü üst temanın alt temaları ve alıntılar

İç ve Dış

Kısa alıntılar

Katılımcılar	Zeynep	“etraftaki her etkeni engelleyip sadece tek başıma olmak [...] Böyle uzak bi yerde bi odanın içinde durayım [...] ‘nasılsın iyi misin?’ Hayır değilim! [...] insanların yanımda olduğu için teşekkür ederim hepsine ama... Bazen çok zor geliyo. Yani telefonu kapatmak istiyorum [...] Ailemle iletişimde olmak istemiyorum ki bu imkansız bişi şu an. Off... Antremana gittiğimde hiç kimseyle konuşmak istemiyorum, hiç kimseyi görmek istemiyorum. Sadece yaptığım şeyler ve ben, olmak istiyorum. Ama birileriyle iletişimde olmak zorundayım [...] o da kötü hissettiriyor” “Hala dolu ve şiş hissediyorum. Ama biraz daha hafifledi diyebilirim sadece [...] içimdekileri iyice dışa yansıttığımda yani iyice ağladığımda.. Nefes alıp verdiğimde yani onu farkında olarak yaptığımda. Im... ondan sonra oldu.” “[bedenin] Aşağısı hep şey sanki çöplükmüş gibi. Kötü şeyler hep oraya atılıyomuş gibi [...] orda birikiyomuş gibi hissediyorum [...] Çünkü kil kirletiyor. Yani bulaşıyo, tırnaklarımın içine giriyor. Em.. su temizliyo [alt taraf çöplük] yükü taşıyan kısım yani. [elleri yıkadıkça] rahatlamış ya böyle açılmış. Ammm... kaplayan bişey ortadan kalkmış gibi hissettim.”
	Meltem	“suyla bütünleşip geri çıktığında sanki böyle hani kendi özünü koruyabilir gibi insan ama kile girince sanki kil içine alıyo gibi. Hani o kendi bütünlüğünü korumanı engelliyo gibi” “Kötü geldi. Çünkü onu artık dışarda oluşturmak bişey oldu, sorumlu olduğum bişey yarattı benim için” “çok yoğun bişey!” “o iletişime geçtiğim şeyin içine kapılıyorum [...] ya ya da eski reflekslerim [daha önce] iletişim kurarak, iletişim üzerinden değerle.. yani şey gibi sanki, eskiden kendimi daha iletişim üzerinden değerlendiriyodum ve bu bana bi katkı sağlıyodu. Ama artık bu son dört ay içinde gelen bi hal var ve her şey böyle kendi içimde oluyo. Yani... immm... Dışardan olan herhangi bişey, herhangi bi nesne üzerinden değil yaptığım şey artık. immm... Ya da en azından.. ya eskiden içerde olan şeyler daha sığdı galiba, o yüzden dışardan bişeyle oranın beslenmesi gerekiyodu. Ama şimdi daha yani içerde daha yoğun şeyler olduğu için dışarıya olan ilgim daha az.”
	Bilguer	“daha önce çok küçük bi grup terapisinde kil çalışması yapmıştık ve o zaman grup içindeki diğer insanlarda gözlemlediğim, hani sonrasında gözlemlediğim hani yorumlamalar hani kendi içine dönük ee çıkarımlar vesaire o tarz şeyler bende olmamıştı. Hani ben kendimi kapalı hissetmişim. Hani kendimi açabildiğimi hissetmemişim ve bunları onların yorumları sonrasında, gözlemim sonrasında, demek ki ben hani kendimi açamamışım gibi deneyimmişim. Ve yine açamamaktan çekinerek, öyle bi kaygı duyarak geldim aslında” “size karşı da bi duvar örmüşüm gibi olabilir [kil alanında] bu ördüğüm duvar [...] size karşı duvar oluşturcak bişi hissetmiyorum aslında ama kil yani... kille ilişkimin bi gözlemcisi olduğunuz için belki eee neyi ne kadar açabilceğime dair zaten açamamaktan bi kaygı duymuştum eee... ama duvar neden zaten açamıyosam? Zaten açmışımda mı bi yarı duvar bi çit gibi bişey çekmeye çalışmışım gibi”
	Hatice	“böyle invaziv ya da daha böyle iç şey daha böyle iç içe olcağımı... aa.. düşünmedim. Kaptırdım kendimi yani. Eee... biraz kontrolümü kaybettim gibi geldi. En son o şey halini de o sallan şey orda da böyle bi aaa... biraz kontrolümü kaybettiğimi düşünüyorum [...] çünkü çok fazla mı içli dışlı oldum kille. Böyle kafamı koydum. Onu yaptım bunu yaptım. Orda biraz. Bilmiyorum... kelime şu geliyo ama saçmaladım [...] kendimi suçlamaya girdim. Çok abarttın galiba aaaa nasıl yani? Durumu yaşadım [...] çok tanıdık bu his. Mesela şeyde de oluyo bana bu atıyorum arkadaşlarla bi yere gittik, şey yaptık böyle biraz aaa içince falan biraz şey oluyo böyle şey yapınca, o zaman da sonrasında çok suçluluk hissediyorum. Niye o kadar dağıttın? Niye o kadar şey yaptın? [...] sen bunları niye konuştun burda şimdi? İnsanlarla niye yakınlaştın. Ne güzel işte ayrı şey yapıyodun, niye kahve içtin şimdi onlarla? Aaa.. onun şeyini yaşadım. Ama sonra dedim ki tamam neyse bi dahakine konuşmazsın.”
	Pelin	“güzel konuşan [...] işte hitabeti yüksek, aldığım eğitimlerde [...] topluluk içinde konuşmuş hani konuşmacı görünüş, insanlarla [...] iyi konuşan, dertlerini anlayan [...] iyi konuştuğumu düşünürüm mesela.” “[dokunurken] böyle konuşmadım ama sanki çok konuştum ve hani böyle insan çok konuştukça üstünden atar ya gibi yani [...] arkadaşlarımla yemeğe çıktık [...] konuş konuş konuş böyle bi rahatladım yani hani hafiflemiş kalktım o yemekten”

Katılımcılar	Zeynep	“Yorum yapmasınlar. Çünkü bi insanın yorumu kesinlikle başka bi insan için yük ya! Sadece benim için değil. Eğer olmasaydı çünkü, bi insanın fotoğrafının altına yapılan paylaşımlara ya da yapılan yorumlara insanlar kafasını takmazdı [...] onu yok sayamıyosun. Özellikle zaten dibinde olan insanlar... Babamın yaptığı yorum mesela ‘seninle mi uğraşcam?’ [...] Yani onun bana söylediği herşey beni sadece sinirlendiriy o [...] Eskiden üzüyodu! [...] Hayatıma devam edemiyorum. Kendi hayatıma. Dışarı çıksak geziyo oluyoruz. Dışarı çıkmasak evin içinde kalmış oluyoruuz.” → “[kil alanı] “Durup kendinle konuşmak” “Sanki böyle içimden bi parçaymış gibi hissettirdi gün geçtikçe yani. O yüzden de yani haaahhh bugün mesela huzur bulmamı sağladı. Hani daha stabil daha ortada olmamı sağladı. Ee.. sinirli olsaydım ya da öfkemi çıkarmak isteseydim de onu da yapardım. Ama tam tersi şeye ihtiyacım vardı böyle sakin olmaya ve buna olanak sağladı bugün benim için.”
	Meltem	“bacaklarımın gerildiğini hissettim, şimdi bunu, yani söyleyim mi söylemeyim mi diye bile bi karar var arada [...] o beni koparıyo o süreçten.” “evet yani o şeyden kopuyo, o bütünlükten kopuyo.” “kendi sesimi duyuyo olmak ve dışardan bi veri yani o, içerde olan şeylerin bütünlüğünü bozuyo olabilir.” “kendim fark ettiysem zaten söylememin bu sürece bi katkısı yok [...] tek nedeni dışarıyla bi ilişki kurmak gibi oluyo aslında. Çünkü hani bu benim içimde olup biten bişeyse zaten onu fark etmiş olmam yetmeli gibi” zaten o hissi biliyorum, dolayısıyla dışarıya kurduğum cümle ya da söylediğim şey” → “[konuşma terapisi yapmak istememe nedeni] Bi yere ya da birine teslim etmek zorunda kalıcakmışım gibi hissediyodum” “kil öyle hissettirmede [...] bu sefer içeriği dışarıya teslim etme değil, çünkü hani ben bişey anlatmıyorum ama hani dışardan içeriye bi müdahale ki bu daha kötü aslında. Birinde teslim var ten, al müdahale et gibi, diğerinde teslim olmadan müdahale edilme durumu”
	Bihter	“Yani aa başka bi insanla kuramayacağım bi ilişki veriy o kil, diyebilirim. yani biraz daha içe dönük diyebilirim sanırım. Yani konuşma terapisine göre” “[dokunsal ilişki] Biraz daha akışında... o yüzden biraz daha içe dönük olabilir. Çünkü öbüründe anlatmak için dışa döndürmeye çalışıyosun ve dışa aktarabilmen”
	Hatice	“sarılmam yani dokunmanın hiç olmadığını ben hayatımda gördüm. Şimdi ama böyle bi sarılma isteği oldu.” “Ki ben falan hani öyle kile dokuncam! Hani başta ilk geldiğimde hani nasıl dokuncam, şimdi her tarafım kirlencek, ben bu ellerim imm noolcak ee.. yani bu kirli bişey!” “Yani böyle içime almak istedim onu. Ee.. yani sarılmak istedim. Yani alt tarafı kutu ve kil. Yani düşününce benim gibi biri sarılıcak ona” “ama şimdi eee yüzüme değdi yani saçlarım kil içinde, yani sarıldım kutuya sarıldım [...] huzurla doldum, mutlu oldum yani. Mutlu belki de o işte. “Sonra dokundum, sonra sıktım sonra şey yaptım. Yani benim benim şeydi aaa... ben ifade edebiliyodum onu. Ya da o beni ifade edebiliyodu” “böyle alışık olmadığım şeyler ve bana ait mi değil mi? onu bilmiyorum. Onu sorguluyorum [...] yani işte hani şimdiye kadar yaptığım birşey var ya o bir kalıp yani Hatice eşittir bu. Dış dünyaya da öyle, etraftakine de öyle. Dış taraftaki tanıdığım insanlara da öyle. İşte Hatice böyle de bi kalıp. O kalıba ait mi o yaptığım şey, değil mi?” “hani acıkmak bana uygun mu? Evet bu da var, orası karmaşık. Mutlu olmak bana uygun mu? Sevdiğimi söylemek bana uygun mu? Yani ben, seviyorum demeli miyim? Ya da ben özledim ve sen birine ben hiç şeyi hatırlamıyorum, seni özledim. Taam yoksa hiçbi arkadaşşıma da şey der ye insan ‘aa özledim seni ya nerelerdesin?’ falan filan. Ben bunları düşünmemişim, hiç öyle şeyler de yok. Söylemem, ablama mesela aa özledim falan, ilginç.”
	Pelin	“kil benim anlattıklarımın daha çok şey anlatabilir Ağzı olsa gibi düşündüm [...] Kilin benim elimle anlattıklarımın anladığı, benim kendi hissettiğimi sözümle anlatmamdan iyidir [...] oynarken hatta şimdi hatırladım. Yaa dedim hani konuşmaktan çok daha iyi bu, kendi içimde konuştum.” “evet ya da yani içimdeki ya da o ney artık ııı nasıl diyim? Yani hatta yani söyleyince böyle immmm şey oldu” “Söze dökerken bence o masumiyetini kaybediyor bence o içerdeki his”

Katılımcılar	Zeynep	[agresif el hareketleri- güç uygulama] “başıma gelen herşeyi. Karşı koyma- yı çağırıştırıyor. İyi mi kötü mü bilmeden, herşeye karşı koyma. Çünkü öyle büyüdüm yani bilmiyorum başka bişey. İyi de olsa mesela karşı gelip onun iyi olup olmadığını kontrol etmem lazım. Sonra.. akışa bırakabilirim [...] Ama bu kadar sinirli olmak seni rahatsız ediyö, mideni rahatsız ediyö, kusmak istiyosun. Ama gerçek hayatta nasıl durup aa.. bunu fark edip, sonrasında bunu değiştirebilirim, onu bilmiyorum.” → [kil alanı ile ilişki] Dostum gibi! Yanımda böyle yanımda dediğim gibi, sonuç olarak, kavga etsem de... e... dünyanın en güzel gününü geçirsem de hiç bi şekilde küsmeyip, konuşarak ya da anlaşılarak, derdimizi paylaşarak karşılıklı olarak, böyle dostum, arkadaşım gibi hissediyorum şu an yani. Onunla olan ilişkimi.”
	Meltem	“başta kilin hepsini kullanmak zorunda hissettim ve onunla çok mücadele ettim [...] hunharca saldırıp onunla da bişey yapıcım yerine onu bıraktığımda kendiliğinden bi şekilde sonradan böyle bişey içerde hazır oluyo ve ona da bişey yapıyo” “seans seans barıştım” “teslimiyetten sonra biraz barışmaya başladım” “İçine girebildim. Ellerimi altın gömdüğümde hani orda biraz daha barışmış oldum. O zaten şeydi böyle çok mucizevi bi seanstı” “içerdeki mağarayla kildeki mağara birbiriyle örtüştü falan. Yani böyle yavaş yavaş şeye döndü işte, kil içerinin şeklini almaya, içerisi kilin şeklini almaya [...] birbirine karıştı. Galiba ondan sonraki seanstı böyle yeryüzü şekilleriyle bitirmiştım! Ve o da böyle [...] içeriyle dışarının uyum sağladığı şeylerdi seanslardı... O yüzden o işte adım adım kille barışma ve kili içselleştirme şeyi öyküsü gibi.” “senkronizasyonu kaybetme- bulma”
	Bihter	“daha kontrolde hissettim hep [...] kille ilişkim biraz evrildi diyebilirim galiba. Başta çünkü... bütün alanı kullanmakta da biraz çekingendim. Özellikle birbirinden ayırıp koparmak çok kötü hissettiriyodu. Suyu fazla yanaşmıyodum. Hani kile daha da akışken böyle biraz vıcıklaştıracak, kontrol edemiycem diye belki de. Ama alıştıkça ikisine de ben artık böyle gölet haline getirmeye başladım. Ve bazen sabun gibi elimi ve ıslak kille ovalamaya başladım” “tanıştıkça kontrol bana geçti diyebilirim.” “Yani birlikte olarak, kille birlikte, kille birlikte bir şeyler yaparken. Yaparken!, turnak içinde. Başarıırken!, bir şeyler yapmayı o hisle bütünsel bi şekilde” “ilk dokunup hareket ettirmeye başladığım zaman hem direnç gösteriyö gibiydi [...] hem direnç hissediyorum hem de uyum [...] değişik bi his o yüzden yani çünkü ikisi karşıt şeyler gibi aslında çünkü bi taraftan yaptığım harekete boyun eğiyö ama bunu direnç gösterip sonra pes ederek yapmıyo [...] bilinci varmış gibi bi davranış diyebiliriz sanırım”
	Hatice	“hatırlıyorum yüzümün gerginliğini, sırtımın gerginliğini, hani böyle bi hırsıla, evet şimdi bunu oraya ben şey yapıyorum, amaç o. ama son iki şeydir, böyle bi kendi elimin ritmini, hissini, elim nereye götürüyö ben de bilmiyodum.” “biraz kendimi, kendime olan acımasızlığımlı biraz yontmaya mı başladım onu düşünüyorum. O katı tavrımı biraz daha kendimi, tam diyemiycem ama biraz daha anlamaya mı aa biraz daha şefkat yani ona mı öyle hafif hafif başlıyorum, bilmiyorum. “ben daha yumuşak galiba oldum. Aaa.. oldum diyorum da sanki değişmişim gibi oldum değil tabi de aaa.. niye böyle konuşuyorum bilmiyorum. Yani böyle hafif hafif kendimi şey hissediyorum daha ılımlı diyim. ılımlı bi tarafım sanki ortaya çıkmaya başladı ve sorguluyorum yani ııııı hani bu duygu ne, burda yaşadığım o kil alanında, ‘bu duygu tanıdık mı?’”
	Pelin	“Eskiden mesela daha öfkeli bi modum vardı. Mesela kilden sıkıntılarımı çıkarıyorum gibiydi. Mesela seanslarımız ilerledikçe şeyi fark ettim ee.. biraz daha yumuşadı hareketlerim [...] öfkeli bi an da çıktı ama sadece öfke ve sorun şeyiyle yaklaşmadım . Ee.. daha soft yaklaşmaya başladım ben de kile mesela. O da bence önemli bi değişim. Günlük hayatıma yansımaları da daha fazla oluyo yani hani.” ”Biraz ılımlılaştım ben de. Kendime karşı da ılımlılaştım. Ve bence onun sonucu olarak, ben bugün kilde bu kadar rahatladığımı hissettim yani” “biraz artık zaten iyi duygu, kötü duygu ayrımını da bırakmaya başladım. Tamam böyle hissediyosam, böyle hissediyorum.”

Katılımcılar	Zeynep	“kil- agresifliğimi çıkaracağım yer olmıycağı. Eğer su olmasaydı, rahatlıycağı bi yer olmıycağı” “ kil aşırı fazla sertti ve suyla yumuşatılabilceğini bilmiyodum. Dediğim gibi ilk defa deneyimleğim için suyu elimi iyice ıslattıktan sonra baktım iyice şekil almaya başladı ya da dümdüz olmaya başladı. E.. o garip geldi [...] suyla yumuşatılıyo olması garip geldi. → “Tam olarak olması gereken şeylermiş gibi [...] sinirle çıkarıp yere fırlatıyosun kil olduğu gibi kalıyo. Onu çıkarıp tekrar kutusuna koyduğumda kil yine dümdüz hale gelebiliyor yani. Kil sana o yüzden hani ‘şeklimi bozdun be napıyosun!’ diye sinirlenmiyo. Çünkü tekrar geri haline getirebiliyosun. Ee... bişey oluşturmak istersen bişey oluşturabiliyosun. [...]Suyun da akışkan olması ve rahatlatıcı bi etkisi olması bence çok iyi bişiy. Kille su bence çok iyi tamamlıyo. [...] Ben destekliyorum yani ben beğendim haha [...] psikoloji alanında kullanılması yani gayet mantıklı destekliyorum” “kutunun tek başınaykenki hali- sınırlayıcı” [su- kil- kutu zıtlıklar]→
	Meltem	Su hep şey gibi böyle iş birlikçim gibi yani işte kille baş edemediğimde hani suyu kullanıp onu biraz yumuşattım”. “kutunun bana uzak tarafını elimle tutmuştum orda olabilir” “ortaya doğru bi torparladım işte kenarlarından aldım. Galiba büyüyünce daha iyi şekillendirebilmek için işte biraz su ekledim. Onla birlikte yine böyle şey biraz oynadıktan sonra onu birleştirmiş oldum ve evirip çevirmeye başladım. Altını üstüne getirdim işte sağdan sola döndürdüm falan sonra yine dağılan yerlerini biraz birleştirdim” “böyle olmalıymış gibi geldi.”
	Bihter	“Ama alıştıkça ikisine de ben artık böyle gölet haline getirmeye başladım ” “Başta kutu bana çok sert ve hani soğuk diyecem ama materyal... hani ısı olarak soğuktan ziyade hani uzak, mesafe olarak soğuk bişey gibi geliyordu. Soğuk, sert, pürüzlü hani dokunması nahoş bişeydi.” → “Ama alıştıkça ikisine [su ve kil] de ben artık böyle gölet haline getirmeye başladım” → “Ama.. hani.. ilerledikçe zaman geçtikçe daha o oranın bi parçası olarak hissetmeye başladım. Hatta e.. suyu da o üçü birden oduğu zaman. O tahtanın üstünde suya karışacak kadar, suyu ki(r)letecek tırnak içinde kadar kil varken hani o bana sert ve pütürlü gelen tahtanın ne kadar yumuşak ve pürüssüz olabileceğini deneyimledim. O hoşuma gitti. Ve yani. En çok üçü bir aradayken güzel bi his veriyο diyebilirim.”
	Hatice	“arada böyle iyi geldi. Böyle su da bir şey elimi orda da hareket ettirmek eee güzel geldi. Ama [...] arada evet iyi ama sürekli orda kalamam [...] yani böyle daha şey orda bi ellerimle... hareket ederken şey yaparken su.. ama çok su bende hani bunun kadar dominant bi etki bırakmadı. → “yani şu andaki şeyimle alışık biri olarak kile! çok rahatlatıcı bişey kil eee.. su su da tabi sonra bir şey imm... temizlik hisi. Sonra temizleniyosun orda o onu bilmek güzel bişey. Yani orda hemen yan tarafta bir şey var ve temizlenebiliyosun anında. O da güzel bişey. E kutu immm kutu sınırlı. Yani sınırlıyo bazı şeyleri eeaa yani orda durmasını sağlıyo kilin.”
	Pelin	“Kutuyla çok bi bağ kuramadım.” “Su ve kil birleşimi beni rahatlattı. Macun kıvamına getirmek kili. Avcumda böyle yapmak” → “Farklı dokuların olması [...] arttırıyo bence, farkındalığını. Sadece kil yani ortada kutu olmasa, su olmasa, sadece kil olsa ortada bi parça... e... çok daha farklı olurdu. Yani kil, kutu ve su, su özellikle benim için hep gerildiğim noktalarda bi ee... rahatlama noktası ee... bi de kille kutu da çok birbiriyle bütünlük bişiy bence. Hani eee.. kil olmadan kutunun anlamı yok, kutu olmadan kilin anlamı yok gibi bişiy hissediyorum ben. Ee... benim için çünkü hep kutuda da bişeyler oldu ya da kilde de bişeyler oldu [...] Yani bence o üçlü çok güçlü”

Katılımcılar	Zeynep	“bazen koordineli çalışıyolardı bazen koordinesiz çalışıyolardı. Yani onlar bile kendi kendine bi bireymiş gibi, farklı farklı aaa... hareketleri olabiliyodu. Birinin yaptığını birinin desteklemiyodu bazen yani” “Sonuç olarak eşit yaratıldığımızı bile düşünmüyorum. Hani fiziksel olarak. O yüzden aa... belki de karakterleri vardır” “benim beynimdeki karmaşanın yansıması olabilir. ‘ay yapsam mı yapmasam mı, yapsam mı yapmasam mı, yapsam mı yapmasam mı?’ diye düşünüyorum sonuç olarak. Hani o yüzden de iki elimin ortak çalışmıyor olması zihnime bağlı [...] zihnim onayladı mı, emin miyiz? Yani ne hissettiğimden bile emin değilim bazen. O zamanlar bi karmaşa, [...] Ya da cesaret edememe mesela. Cesaret etme kısmında işte, sağ elim cesaret edebiliyor işte ‘hadi yapalım mııı? İiiiy’ falan diyo, öteki de ‘yapmayalım’” “ikisi de aynı şeyi düşünüyö demek. İkisi de bu e... işi yapmaya gönüllü. O yüzden de beraber çalışabiliyolar ” “Elim elime dokunuyo ya! Elim elime dokunduğunda ben iyi hissediyorum!” “buraya gelip tam şu sandalyeye gelip oturduğum anla şu andaki arasında yani çok çok fark var [...] bedenimin içerisinde ruhumun ordan oraya çarparkenki halini hatırlıyorum. Şimdi şu an sadece ikisi beraber el ele tutuşup beraber adım atıyorlar.”
	Meltem	“az önceki kadar iyi hissettirmediyse, bak işte olmadı, az öncekini de yalanlıyo bu sefer, demek ki iyi hissetmemişsine dönüyo → “birleştirmede bu hani kille aşına olup oraya yapılan hareketlerde bi bi hareketin iyi gelmesi, sonradan iyi gelebilecek başka hareketler bulmamın önünü açıyo” “tüm bedene yayılan bi rahatlama oldu” “özensizce yarattım, sadece bi araya geliversin bu diye böyle” “Çünkü birleştirirken mesela şey demiştım: o yani bişeyi yani istediğim şeyi başarmak için yapmak zorunda olduğum bişey o. aslında birleştirmek için yaptığım bişeydi, kenarlardan aldım.”
	Bihir	“Böyle daha kontrollü ve daha bütünsel bi hisse evrildiğini söyleyebilirim. Yani... kendi içinde parmakların birlikte çalışması da, iki elin uyum içince birbirini destekleyerek çalışması da. Hani zamanla çok daha uyumlu bütünsel bi hale geldi. Ve.. bi ara şeydi hani böyle sağ kolum bişey yaparken sol duruyodu ya da tam tersi oluyodu ya da belki en başlarda bi kaç parmakla bişeyler yapıyodum diğerleri duruyodu. Ama şimdi hani duruyosa da bütünün bi parçası olarak duruyo. Hani ayrı bişey olarak durmuyo hani. O an duruyosa da hala işlevin bi parçası aslında hani ‘hey sen ne diye duruyosun, kaytariyo musun?!’ falan diyebilceğim bişi diil. Çünkü ‘aynı kişisiniz!’” “Kili mesela döndürmeye çalıştığımda [iki eliyle çevirme hareketi] ya da kaldırmaya çalıştığımda, gerçekten bütün bedenimle hareket ediyorum-un. Bazen bütün omurgam dönüyooo, sırt hani.... Sanırım en çok öyle o zamanlarda zaten dahil, bütün ve yapıyo hissediyorum. Ve... en çok o yoruyo olabilir ama en fazla o zamanlarda”
	Hatice	“İkisinin arasında bişey vardı hep eee.. discordance yani o aynı diil ayrı ayrılar. Bazen en son şeyde birleşti bi güzel oldu falan. Bi keresinde ee bi okşadım falan sağ elim sol elimi, nereye koyacağımı da bilemedim. Hangisi daha iyi sol elimi sağ elime koyunca mı falan [...] orda bi diskordans var yani daha tam bi oturmadı sağ ve sol elimin şeyi [...] yine bi birleştiler [...] o da bilmediğim bi duyuydu.” “[ellerin bir araya gelmesi mi] alışık olmadığım bi duygu” “sol elim orda daha dingin olurken, öbürü uğraşıyodu bişeyle daha onu çok hatırlıyorum yani onu, ordaki kili toparlamaya çalışan. Ama sol elim böyle rahat rahat orda bi temas şeklinde [...] biri orda gerginliği hissederken biri de gayet dingin bi şekilde durabiliyo ama günün sonunda ikisi de bana ait bişey” “iki uç , ya siyah ya beyaz var. ya iyi ya kötü var. Şey yok hep yani biri iyiyken biri kötü olamaz gibi. Ya hep iyisin ye hep kötüsün. Ama o iki duygu da birbiriyle var [...] Benim hiç bilmediğim bişey hep mutsuz olmalıyım [...] hüznü hep o ıstırap içinde olmalıymışım, hep öyle bi hayatım var [...] Yani bi yerde özlem varken, öbür tarafta başka biriyle sevgi ve o güzel anı karşılama gibi bi durum da olabilir.”
	Pelin	“balık burcuyum aynı zamanda başak burcuyum “benim böyle biraz nihilist bi yapım var - ben nihilist olduğumu falan düşünmüyorum” “ naparsam yapayım tam olamama hali” → “Bugün ilk defa hani kutu kendi kendine tek bişeydi benim için. Daha önce sanki hep parça parçaydı [...] sol tarafı farklı bi işte bişiy oluşturyodum [...] kutunun genelinden konuşuyoruz [...] kutudan bütün kili çıkarmak istedim [...] bazı alanlar şeydi hani daha farklı hissettirdi ama sonuç değişmedi [...] çok muntazam değildir, bi yerinde kil kalmıştır bilmem ne ondan bahsetmiyorum [...] kutuda tek, yekpare bir çalışma yaptım.” “bütünlük hissettim yani her yerimde” “herşeyden koptum. Belki yeni yeni tekrar buluyorum o parçalarımı, tekrar birleştiriyorum.” “iki avcumun birbirine değmesi” “avcumun sıcaklığını hissetmesi”

Katılımcılar	Zeynep	“Hayatta genel olarak her şey. Yani şu anki durumum mesela ilerde noolcak? Bu aileden kurtulabilecek miyim? Ailemden kurtulursam eğer gözüm arkada kalıcak mı? Anneme bişey olucak mı? Annem, annemin başına ya bişey gelirse. Bu evet, büyüdüğüm ve ailemden ayrılmak istiyi olmanın verdiği şey, gözümü kapatmaya benziyo [...] korkutuyo evet. Bilinmeyene gitmek.” → “her geldiğimde farklı hissettiğim için, bazen kendime yakın olsun bazen uzak olsun istedim.” “olasılıklara güvensizlik duygusu [...] hissettim kil alanında bunu” “güvende olmadığım süreçlerde de güvende olabilirim sanırım. Biraz paradoks bi cümle ama [...] olabilecekleri kabul etmek [...] güvensizliğin içinde güvenli olmak, güvenli hissetmek en azından [...] Ailemden ilk defa ayrılcam [annem] aynı şekilde benim yaşadığım zorlukları yaşıyo şu an [...] ‘anne beni korumana gerek yok artık, sakın ol, herşey bitti’ [...] zihnimizde olabilecek şeyler risk olarak geliyor. Ve bu bi süre sonra işte bu çaresizliğe neden oluyo, yani işte çıkamıycaz, edemiycez noolucak [...] başka şeylere vermek zorundayım enerjimi [...] çözümlere şeyim, enerjim kalmıyor. Bu sefer çaresizlik zaten.”
	Meltem	“dipsiz kuyular” “karanlık yer” “beni çok bunaltıcı bi yere götürdü” “derinlerde kaybolduğum bi yer” “kile girebilmek için bişeyleri feda etmek gerekiyo gibi [...] kilde böyle çok büyük bi mücadeleye giriliyomuş da girilmeden önceki haliyle girilmeden sonraki hali çok farklı oluyomuş gibi. Ve dolayısıyla mücadeleye girildiğinde orda bişeyleri bırakıp ordan çıkıyomuşum gibi” → “o zaman iyi gelen şey sonraki seansta iyi gelmeyebiliyo” “refleksif tepki- su şimdi ve bunun bi sıcaklığı varbu farklı bi durum o farklı bi durumu eee... ayırt edebilecek zamanı verdi belki bana.” “Fantastik Evren işte, tamamen belirsiz. [...] en çok heyecanlandıran şey her şeyin belirsiz olması orda [...] bi yandan da onun heyecanı falan bi yandan da böyle bi yere gidebilirim [...] hani böyle hani hem yaratabilceğim ama tamamen bana da ait olmayan bilmediğim yani yine o kadar belirsiz... öyle keşfedilmeyi bekleyen bişey”
	Bihter	“kötü hissediyoken bile ayağım yere daha tam basıyomuş gibi hissediyorum. [...] tanıdık bi kötü hisse düştüğüm zaman bile hani biraz daha kontrolümde hissediyorum [...] Biraz büyüğü bi deneyim oldu” “Kaygılarım komple geçmedi [ama] nerden geldiğini bilince, tamam böyleymiş, kilin bi parçası ve hani o insan biçiminde kilin bi parçası. Ve nerden geldiğini bilince miktar olarak azalmıyosa bile öyleymiş gibi hissettiriyi. Çünkü, tamam ben bunu hissediyorum ama bu yüzdenmiş ve anladım. O yüzden o hisse rağmen bişeyler yapmayı deniyebilirim. Çünkü o bilinmezlik kısmını götürüyo biraz. Ve o hisle olan ilişki mi e tamir ediyi hani o kaygı hissiyle olan ilişki mi” “biraz daha meraklı, biraz daha maceraya atılmaya istekli ve hazır” “Yani ne istesem yapabilirim derken, tamam hayat o kadar geniş ve bilinmez ki... ne yapıcağımı nasıl bilicem?!! Gergin bişey aslında bu soru benim için ama kil alanında olunca o gerginliği hissetmiyorum [kil alanı] Ayağımı suya alıştırmayı sağlıyo olabilir”
	Hatice	“ne olacağını bilmemenin getirceği bir şey var orda bi sıkıntı var yani aaa her an kötü bişey olcaktı hissi. Aslında o birçok hissini birleşmiş hali bence. Biraz o şey yani bi huzursuzluk böyle bi emin bişey yok yani noolcak şimdi, iyi bişey mi olcak kötü bişey mi olcak, nasıl bişey olcak ıı iyi bişey olduğunda da burda bi tedirginlik oluyo bende o duruyo. Üzüntü var ama üzüntü olunca da bişey ama üzüntü oluncaki daha farklı orda aaa o his daha alışık olduğum bişey orda öyle bi tedirginlik olmuyo [...] o farklı bişey [...] Orda kafam karıştı benim tanımlayamadım şimdi.” → “bu şimdi iyi mi kötü mü onu bilememekten kaynaklanan bi tedirginlik vardı. Korkutucu değil de korkutucu yanlış oldu daha doğrusu tedirginlik diyelim. Bu ikisinin teması böyle bi tedirginlik yarattı bende. Hani bu nooluyo. Hani iyi mi kötü mü bu ne?” “keşfetme- rahatlama” “bunu söylemek hakkaten çok iyi geliyo [...] Tamam yani böyle bi evet. Uyuyacaksın uyumıyacaksın da.”
	Pelin	“herşey anlamsız, boş ve hani yani diyen bir taraf da var içimde, belki o bu kulunç. Kildeki kulunç. Çünkü o benim herşeyime etki ediyi [...] bu çok önce, yani on sene önce ben üniversitedeyken ortaya çıkan ve bi daha da hayatım boyunca kurtulmadığım bi his oldu bu benim [...] zaten beni üzecek garanti hayat zaten bok gibi hiç bi anlamı yok.” → “[malzemelerin] Anlamları değişiyi her seans aynen, hissettirdikleri de [...] keşfetmeye çalıştıkça, hayatımda da onun değiştiğini görüyorum” “bedende yansıma bulması ee.. ve onun bi referans noktası olması [...] Kontrol sahibi olduğumu hissettiriyi! Yani algımı yönetebilirim” “ben hep, kötü hissediyorum niye kötü hissediyorum, ya da işte, daha öne şöyle olmuştu, o yüzden bugün kötü hissediyorum falan gibi düşünürdüm [...] aslında hepsi bunların işte kil, kille çok bağdaşıyo yani” “onu araştır ve ona git”

Katılımcılar	Zeynep	“duygularımı bişeye yansıtabiliyo olmak fiziksel olarak” “hissettiğim herşeyi. Agresifliği olsun, üzüntüyü olsun. Hepsini kile geçirdiğimi hatırlıyorum”→ “vücudumdaki o değişimleri, bi kadın olduğum için. Vücudumdaki o değişimlerin de kile yansıdığını hatırlıyorum” “vücuttaki işte her ay reglden önce yaşanan duygusal değişimlerimin genel olarak oraya yansıyo olması var. Ve..e.. bi nevi reglimi de tekrardan, kadınlığımı da tekrardan öğrenmiş ve şey olmuş. Belki onun da şu anda oturduğumdaki farklılığına bi katkısı var. Em.. ve bu durumun doğallığının kabul edilmesi gerektiğini öğrenmiş oldum, regl sayesinde [...] Sümkürdüm gerektiğinde, bazen kendimi kötü hissettiğim için geçirdiğim oldu” “bunların hepsi bi dışavurum olarak artık kabul ettim.” “Yani her zaman böyle içe dönerek değil de içtekini dışarı çıkararak bi rahatlatma söz konusuydu.” Duyguları yansıtmı- geçirme → geri yansıma- kadınlık değişimleri geri yansıtmı- içe döndürme- dışa döndürme
	Meltem	“onlar buraya yansıdı [...] ortamını buldu gibi” “içerde olanı daha amplifiye ediyö → “kil böyle var olan şeyi amplifiye ediyö [...] daha büyük bi haliyle dışarı çıkarıp onu atıyo [...] İçerde ufacak gibi olan [...] ordan alıyo ve aslında büyük bişey olarak, bak buydu diye gösterip ve şey yapıyo uzaklaştırıyor. O yüzden şu an kille ilişkim iyi” “var olan şey belki öfkeyi ve oraya boşaltma hali gibi.” “kile dahil olma, kilin bana dahil olmasının falan başladığı yer orasıydı” “onlarla keşfettiğim bi çok şey oldu” “Kil de böyle bana böyle bi araç sağladı gibi oldu. Hani ellerimle bişey yapabildiğim ve o içerde alanı dışarı çıkarabildiğimi işte veya onu bi şekle dönüştürebildiğimi gördüm.” “iç kili şekillendiriyö [...] kil de içeriyi şekillendiriyö” =Yansıma- amplifiye etme [zorlayıcı]→ dahil olma- deneme- keşfetme- amplifiye etme: daha büyük haliyle içerdekini dışarı atma, alma, gösterme, uzaklaştırma- atma- öfkeyi boşaltma- araç: içerdekini dışarı atıp dönüştürebilme
	Bihter	“eline alıp inceleyince ve geri koyunca hani hayır o dakilin bi parçasıymış sadece biraz kuru kalmış ve belki biraz ıslatınca ve diğer kille birlikte yoğurunca artık hani orda olduğunu biliyosun ama arayıp bulup ya da eline oynarken batıcak bişey değil. Bütünün bi parçası sadece, yaşanmış bişey [...] o deneyimi ayrı bişey olarak ya da hani eşsiz ya da travmatik ya da utanılacak, hissettiğin ya da yaşadığın için rahatsız bişeyden çıkarmakta bi rolü [...]diğer olan şeylerle birlikte [...] o insan şeklindeki kilin bi parçası. Hala orda olduğunu biliyosun ama arayıp eline batıcak kadar bulamazsın artık. Hani öyle bi kabullenme belki. Birbirinin içine girip hani aradığında ‘işte şu nokta!’ diye bulamamak güven verici” Yansıtmı- tutunma→ “ortaya çıkarma”- “eline alıp inceleme- keşfetme- fark etme geri koyma- anlama” “dönüştürme”- “yoğurma”- deneyimin “eline batan taşlanmış bir parça olmaktan” çıkıp hikayeye dahil olması
	Hatice	“Yani onun ben onu yaparken, o da tabi bana karşılık verip, duygularımı da ona göre şekillendiriyodu belki de. Ya da şekle göre duygularım oluyodu. Ya da duygum ona şekil veriyö.” “[öncesinde] doğa benim için yani ‘ağaçsa ağaç yani yeşilse yeşil taam işte bunu ne abartıyoruz?’ ama şimdi” “huzurla doldum. Çok ilginç sonra immm şey konuşuyoduk ben doğaya karşıda meraklı değilim, demiştim ya aaa.. Şurda şeyi fark ettim bakarken erik ağacını ve ‘aa ne kadar güzel eriklermiş’ diye aklımdan geçirirken. Ve bi anda durdum ‘nasıl yani, sen erik ağacına güzel mi dedin?’” “o küçük bi simülasyon galiba hayatın şeyi, bi simülasyonu herhalde orası benim hayatımın ee benim o duygularımın belki de şeyi orası tezahür bulduğu yer orası” “şimdi erik ağacını fark etmem gibi” Transa girme-bırakma → karşılıklı duyguları şekillendirme- hayatın simülasyonu- tezahürü- dışarıyı fark “atma → yansıma- araştırma- keşif- çıkarma- görme- fark etme- temeline ulaşma- dönüştürme” “Yani şu sevdiğim bişey oldu. Kile attım”- “kendimi anneme atıyorum” “D.ye atıyorum” →
	Pelin	“neyin önemli olduğunu bi şekilde çıkardı bence ortaya. Her seansta bi tema çıktı [...] En çok en çok fark ettiğim, işte bu zemin eksikliği ve bu zemin eksikliğinin neyden kaynaklandığı ile de ilgili bence çok önemli noktalar yakaladık [...] Bu zemin yokluğu [...] benim bu kadar farkında olduğum bişeyi değildi. Kilde ortaya çıktıkça ben onu fark ettim [...] aileden bulamadım o zemini, ailede bulamayınca aile dışı ilişkilerde aradım” “daha önce, sanki o kil böyle sıkıldığım üzüldüğüm bişeyin yansıması gibiydi hani onu atıyorum gibiydi ama bugün o kilin tamamını çıkarmamın nedeni evet gerçekten onun temeline ulaşmaktı.” “kunun temeline ulaşmak gibiydi amaç”

Katılımcılar	Zeynep	“[konuşma] sorunun olmasa da ilk başta çok fazla ağlamaktan konuşmadım edemedim yani [...] konuşmama yardımcı oldu. Sakinleştiren beni” → “Bence kil alanını tamamlayıcı şeylerden birisi. Eksik olmamalı [...] kil alanının sonunda, bitirdikten sonra size söylemediğim şeyleri söylediğimi hatırlıyorum.” “Ağzımdan ilk çıktığında mesela inanmamıştım söylediğime. Yani o zamanlar tek hissettiğim çaresizlikti. Şimdi bu çaresizliği hissediyor olsam bile, geri dönebilme yeteneğini kazandım [...] çözümlere [...] yardım almaya! [...] dinlenmeye [...] kendi hislerime daha fazla güvenmeyi öğrendiğim için biraz daha özgüvenliyim sanırım” “[seans başındaki ve sonundaki konuşmalar] bazen ilişkiliydi bazen değildi. Çünkü [...] Günlük bi problemle, güncel bi problemle gelip, bi anda ben bebekliğime döndüm, diyebiliyorum yani. [...] ben güvensiz şöyle böyle hissediyordum dedikten sonra bi anda tam tersi hissettiğim olabiliyor. Ha bu bağlantılı diyebiliriz. Ama o hissiyata giderkenki yol mesela alakası olmayan bi yoldan olmayabiliyor [güncel bişeyden söz ederken aslında problem] tam tersi başka bişey çıkabiliyor.”
	Meltem	“başta biraz konuşmak rahatlattıktan sonra [...] bi müdahale olmuyo [...] tamam güvendensem artık oynayabilirim gibi” “fark etmiş oluyorum” “içerde olan bişey böyle bütünlenip ayyuka çıktı gibi bişey oldu [...] benim için açığa çıktı ve görünür hale geldi [...] böyle bütünleştiren ve daha anlamlandıran [...] Çünkü içerde o olan şey galiba artık hani bitirmiş, al buyur bu burda yorumlanmayı bekliyo. Böyle güzel de bi yorum üzerine gelince böyle hani böyle pırıl pırıl bişey oldu” “şekillendirmede daha iyi işe yarıyo” “anlatılabildiğim şeyin hissini de biliyorum gibi” “Kil bambaşka ya Kil çok iyi! [...]bende o kadar ayrı yerlere kondular ki [...] Ne alaka şimdi ikisini yorumluyorum gibi oldu” “konuşma terapisi kil terapisine hazırlayan bişey gibi oldu benim için” “sanki kil son dokunuşu yapıyo [...] Bende en azından hani kil alanının faydasını görmemde o konuşma terapisinin etkisi çok büyük. Yani bunu bu kadar iyi yorumlayabilmem [...] içeriyle kalabilmem bile bu konuşma terapisi sayesinde oldu”
	Bihter	“aynı şeyi ben de evde koyup yapabilirim. Ama... hiç böyle olmaz! Yani koyayım kenara bi leğen su, koyayım önüme bi kutu kili, gözümü kapatayım, mıcıklayım. Eee.. noluyo şu an? Bilmiyorum yani, durayım mı artık bilmiyorum. Nooldu bilmiyorum. Hani anlamlandırmak ve anlamak için o hani başlangıç konuşması, alana geçmek ve sonunda konuşmak, hani ayrılmaz bi bütün gibi deneyimledim ben açıkçası.” “kendin bilinç düzeyinden anlamadan ağzından duyunca hani anlamayı kolaylaştırıyo bence! Çünkü dışardan biri hani, “sen böyle hissediyosun, çünkü böyle muhtemelen bunları bunları yaşadığın için” gibi bişey söyleyince oturmayan bişeyler oluyo. Ama hani kendi ağzından çıktı hani, nasıl hissettiğini kendin söyledin, çağrıştıran anıyı kendin söyledin. Yani herşey ortada! [...] kabullenmek için de, idrak etmek için de bütünsel olarak görüp anlamak [...] o bütünden bişey götürmüyo, kirlletmedi, eksiltmedi, rengini değiştirmede, dokusunu değiştirmede”
	Hatice	“Yani o, onla birlikte o özlem, özledim, demekle babamı konuşmakla, konuşmadığım bişeyi konuşmak işte o bütün duyguları tetikledi” “özlem. Özlediğimi eee... söylememişim. Annemi babamı çok özlediğimi o hiç, onlar hiç benim şeyime almı almı almıyorum amaah almıyorum onları. Zorluyorum şimdi almıyorum demek için de zorluyorum kendimi.” “fark etme” “benim için aslında benim bulunduğum psikoloji ve şey açısından benim dokunmayla bi duyguları tarifleme ve hissetmeyle ilgili immm benim ciddi bi sorunun varmı [...] konuşma var yani sadece kil olsa o da olmayabilirdi. Bence ikisinin de konuşmanın da olması çok efektif bişey. Konuşmayla ben mı duygularımı öğrenemezdin diye düşünüyorum.”
	Pelin	“Direkt bütünleştiriyo ve yani... çoğunlukla mesela şunu fark ediyorum, seans başında konuşuklarımızla, seans sonunda konuşuklarımız aslında farklılaşıyo yani. O da bi süreci temsil ediyö dolayısıyla, bence. Bana açıkçası hep o hafta üstüne düşüneceğim ee bişiy veriyö o konuşmalarımız. O yüzden ben baya onlara değer veriyorum.” “Konuşmada ben çok daha dağılabilirim gibi hissediyorum. Burda daha böyle odaklı gittiğimi hissediyorum” “bu kadar yol alabilir miydik bu problemlerimle ilgili çok emin değilim. “terapiye gittim [...] ilaç kullandım [...] conventional şeyler emdr” “kesinlikle bence hızlıda sonuç aldığımı düşünüyorum” --- “Toparlama şeyim oluyo yani hem bu kil alanıyla devam edip böyle biraz da belki konuşmayla bir kaç seans mesela onları bi aa... proses etmek belki [sözel terapi] evet olabilir yani bence değil ama sanli biraz böyle şimdi farkında olduğum çok fazla”

Dördüncü üst temanın alt temaları ve alıntılar

Ötekine Dokunmadan Kendini Bulmaya

Kısa alıntılar

Katılımcılar	Zeynep	“boşluk” “üzgün başladım [...] yaşamak istemeyerek başladım yani. Bişeyler yapmak istemeyerek” → “kafama masaj yapıyordu. Bazen tutuyodu, biraz yükünü alabilmek için yani tabi o süreçte kil destek veriyodu” “kutuya sarıl [...] sağlam bi şekilde tutunuyo olmam güzeldi” → “elimi kalbime götürdüm sonrasında [...] kalbimin atışını hissetmek canlı olduğumu hissetmekti! Aslında zaten sağlam olduğumu hissi, iki elim kutunun yanındaiken zaten kutuya tutunuyoken, zaten sağlam ve canlı hissettim, canlı hissettikten sonra [...] ‘dünyanın en güzel kalplerinden bir tanesi’ demiştim.” “ellerimin ellerime yardım ediyodu olması ee bana ‘aa ben kendime yardım edebilirim’ hissini ortaya çıkarmıştı. Bazen suyla bi elimin diğer elimi okşuyodu olması, ‘ben burdayım’ hissiyatını yaratmıştı” “ben’le alakalıydı!” “Genel olarak varlığım üzerine [...] Duygularımın varlığı, bedenimin varlığı imm.. düşüncelerimin varlığı ve de dünya üzerinde oluşum [...] üstünde çalıştığımı düşünüyorum [...] kadınsılığım [...] insanlara karşı hislerimin varlığı, bazen yokluğu”
	Meltem	“Sağlam olması [...] güvenli bi his yaratıyo” “korunma hissi, korunuyo olma arasında bi bağ oldu” “kopup [...] birleştirmek için bişeye tutunmam gerekiyo” “en tutunabildiğim şey aslında oydu [...] Ama bu arada bunların hiç biri şey o ilk seanstaki kopmada etki yani onu birleştiren hiçbirşey yoktu” → “kendime gelebildim” “Hani önceki seansta doğdum, yaşadım ve burda da işte parçaladım dışarda olan fiziksel olarak varolan bütün dış dünyayı. Öne bi onu işte sembolik olarak yarattım” “içsel denge”Koparmada da şey böyle yani el hareketlerim sert bi koparma yani mesela şöyle hafif uzatarak çekme değil yani şeyi bilerek ve hissederek yaptım yukarı doğru yani en zor koparılan şekilde koparmak daha çok hoşuma gitti. O kollarımdaki güç hoşuma gitti.” “biyreselleşme” “bi hakimiyet gibi. Yani ellerimle bişey yapıyorum [...] bişeye dahil olma ve onu şekillendirebilme kudreti gibi” “İçte güvende hissetme”
	Biliter	“Kilden bahsettiğimi düşününce biraz kulağıma tuhaf geliyo [ama] ihtiyaç duyduğum ama sahip olmadığım bi ebeveyn gibi” “koruyucu ebeveyn figüründe olduğu gibi. Hani ben naparsam yapıyım [...] bozmak istesem bile bozulmıyacak ve bunun verdiği bi güven var.” “bilinçli olarak o tutunmayı sürdürdüğüm [...] tutunduk kaldık” → “Kendim diyebilirim ama [...] belki cevabın %80 falan kapsıyo gibi. Hani sadece kendimi değil biraz daha hayatı bulmak gibi [...] hareket ama sürekli aynı hareket değil. Çünkü o zaman durağanlaşıyo ve canlılığını kaybediyodu ve hayat derken biraz o canlılık, o aktiflik o enerji” “Sadece ben, işte varlık olarak, o soyut olarak benim kim olduğumu bulmakla ilgili değil tam olarak” “Canlı bir ben. Hani hayatı dışından sorgulayıp, napacağımı bilemeyen ve kaybolmuş ben, yaptığı şeyden bağımsız olarak, hareket halinde onun içinde olan bi ben” “kalp atışımı elimde hissedebiliyodum”
	Hatice	“[kayıp] baba- anne” “abla” “bana yakın ve sıcak olan şey [...] sıcaklık yarattı bende. Çocuk, anne” → “kendime dönüyorum” “kile sarılmak istedim. Sanki başka birine sarılıyomuş ama sonra da anladım ki aslında orda [...] çocukluğum [...] Yani yine kendim. Çünkü orda daha zayıf daha böyle sevgiye ihtiyacı olan bişeye sarılıyomuş ve onu mutlu etme isteği. Ona o duyguyla sarıldığımı anladım. Eee.. ama başta sarılırken napacağımı bilemedim. [...]gerçekçi kurallar [...] saçlarım kirlenir, ellerim kirlenir [...] kutuya sarılmak ne kadar saçma [...] bi taraftan bi istek var onu hissediyorum ‘sarıl’ yani diyo” “Sarılmak istiyorum. Ama bi boşluk yani yapmadığım için de bi boşluk oluyo. Yani yapmadığım için de bu da rahatsız oluyorum. Sonra [...] Ooh dedim yani şey gibi sarıldım [...] yaptım, bak tamam! Oldu, dedim.” “Sormaya başladım kendime ben nasıl biriyim? imm.. teması seven biri miyim? Sevmeyen biri miyim? Şimdiye kadar hiç, teması sevmeyen biri sınıflamasındaydım [...] şimdi ama bakıyorum aslında, immm sarılmaya ihtiyacım var galiba! [...] o duygumu mu yok etmek için uğraştım. E... bi daha bulamazsam [...] buna alışırsam mı, diye düşündüm [...] Ya da dokunursam ben olmam gibi”
Katılımcılar	Pelin	“anne- anne konsepti- anaçlık, baba, D.” “Yani hani çok iyi hissettim ellerimi kapatınca bunla. Örtü gibi hani.. şefkat gibi sırtıma sanki yelek attım, sıcak. Bu elim buna şefkat gösterir gibi. O da bana sonucunda annemi şey yaptı. “Sağ elin sola bakması” “sağın solu kremlemesi” → “iki elimi üst süte koyuyodum vesaire eller birbirine destek oluyodu” “elimi koyup, diğer sol elimden hani kuvvet alıp e o da işte bi azım” “tutunamıyorum, tutunamıyorum, diyodum ya, tutuncak bişeyim oldu gibi hissediyorum” “Kendime arkadaşlık edebiliyorum” “kendi kendime bakabiliyorum” “varlığımı parmak ucuma taşıyo olmam [...] dokunmanın bilinçli algılanışı aslında içimde dokunmayla ilgili olarak e yavaş yavaş bu da gelişmeye başlıyo [...] vücuduma daha fazla dokunmaya başladım [...] kendim bak, burdayım” “o zemini kurduğum güçlü hissediyorum” “yalnız hissetmiyorum kendimi”

Katılımcılar	Zeynep	“Hissiyatlarıma göre yönlendirebiliyor olmak güzeldi [...] şu an yakın olsun istiyorum şu an istemiyorum. Yani buna kendim karar verebiliyor olmak, hislerime göre yönlendirebiliyor olmak [...] Bi kişiye bağlı değilim. Ee... hayatımda bi insan eksildiğinde bu ölüm anlamına gelmiyor ya da son anlamına gelmiyor ! [...] ‘Ben de insanım yani varım burda! Bak etten kemiktenim, burdayım, beni ezemezsin’” “ben burdayımla, ben buradayım varım, kendimin yanıdayım hissiyatıyla şey ben yokum ve sadece problemlerim var ve çaresizim bu konuda. Bunların arasındaki geçiş en büyük geçişi bence.” “bu kadar özgüvenli olabiliyor olmam, en azından hani korkuyosam bile ‘yapabilirsin’ sesinin geliyor olabilmesi bunun sayesinde [...] çaresizlik, korku, bunların hepsi zaten başta olan şeylerdi. Güvensizlik de aynı şekilde. Bunların hepsi birbirini tetikliyor [...] bu hisler zaman zaman geri gelse bile ee... diğerini de hissettiğimi bildiğim için, aksini hissettiğimi bildiğim için, ‘aa içinden çıkılabilir bişey yani, tamam hissediyosun okey, ama aa... bu konu hakkında sakın olabilirsin’ güvencesi var”
	Meltem	“[çevirmek] özgür hissettirdi! yani çünkü şey gibi belli bişeyle sınırlı değil [...] herşey olabiliyo, herşey yapılabilir [...] stabil bi durum yok ya da katlanılmak zorunda olan bi durum yok gibi” “Yine o heyecan zaten vardı” “iki kutu birden oldu dediğinizde şu an o bile bi rahatlatı beni çünkü o da yine şey gibi aslında, katlanılması gereken tek bi şey yok gibi [...] altını üstüne getirdim, katlanılması gereken tek bişey yok, değişebilir [...] O yüzden o da bi özgürlük hissi yaratıyo [...] maruz kaldığım bişey gibi yani burda durmak zorundayım ve burayla baş etmek zorundayım [...] dünyadaki yeri gibi düşünürsek daha böyle hani maruz kaldığım ortamlar gibi. Bi yere girdim ve oraya uyum sağlamak zorundayım [...] gidemem burda bişey yapmak zorundayım ve burda var olmak zorundayım gibi ama [...] sonra o mecburiyet, zorunluluk hissi dağıldı”
	Bilguer	“çıkardığımda hafifti içersinde rahattı, özgürdü. Ama o özgürlükle yapabilceğim bişey yoktu. Biraz hissettiğim gibi hayattan. Vaktim var herşeyi yapabilcek özgürlükteyim, hiç bir şey yapamıyorum. Ve onları bi kenara bırakıp, arkada bırakıp, kayıop olduğumu fark ettikten, idrak ettikten sonra, dışardan bi parçayı yeniden alıp, yorularak evirip çevirdiğim zaman” “denemedim, yapamam-dan farklı bişey hissetmeye başladım. Biraz daha hani özgür kalmış oldu o yön. Hani tabi ki hemen kanatlanıp uçmadı [ama] sanki hani o kapıdan kafasını uzatıp bakıyomuş artık gibi hissediyorum [...] Ama kapı açık gibi artık! Öyle hissediyorum” “kildeki hani o tahta kutuyu kendi alanım ve hayatım olarak sembolize edersek hani.. Neyi içerde tutucam, neyi dışarı alıcam? Ne kadarını dışarı alıcam? [...] hayatımı oturtmakla cebelleştiğim bi dönemde [...] belki bugün belki biraz yoğun yansıdı” “Yapabilirim yani! [...] bu biraz korkunç çünkü hala neyi içeri alcağıma karar vermem, keşfetmem gerekiyo.”
	Hatice	“çok ağladığım” “korku yaratıyo” “söyleyemediklerim böyle hani yapmam zorunlu olduğum şeyler” “kurallar” “otoriteye söyleyemediklerim” “hep yuttuğum, kabul edip eee.. odama çekilip çalıştığım [...] o sert durum” “‘hayır ya bu böyle değil ya da hayır bu böyle, şöyle’ diyemiyorum yani orda sıkışmışlık hissi var. o sert kille” “Mücadele edemiyorum. Yani şekil veremiyorum. [...] çok ilginç şimdi burda düşünürken bile göğüs sıkışmamı hissediyorum. O şey çaresizlik hissi. Ordan çıkamama hissi, o his var. yani o katı bi kil” “mevcut sorunlar o etrafımdaki sıkışmışlık hissi ve hiçbişey yapamıyorum. Benim yani bişeyim yok orda etkim yok. Sadece verilen görevi yapıyorum.” “[civık kil] mıymıntı –özgüvensizliğim- güçlü olamama -ses çıkaramama halim -yapışan kişiliğim” “ellerim girdi parmaklarım kilin içine ve ordan yani çıkartmaya çalışıyorum ama çıkartamıyorum [...] sıkışıp kaldım burda, çıkamıycam olmalıyım, çaresizlik [sonra] o çıkma [...] hakaten güzel bi duyguydu” “oraya [...] öbür tarafa koyuyorum bakıyorum” Orda özgürlüğüm var ve dış etkenler de çok uygun buna. Çünkü orda kaydırak var dans edeceğim yer var” “son iki hafta” “etkim var ama etkim şöyle, orda da bi hedef şunu şöyle yapcam bunu böyle yapcam değil. Orda da duygularımla giden, ritmik bişey var. katı bişey yok orda, ritmik. Danslı, eğlenceli, kaydıraklı. O sıkışmışlık hissi yok.”
	Pelin	“Karar verememe hastalığı gibi bişi varsa o bende var. sürükleyebiliyo yanlışlara, dağılmalara [...] mesela bunun olmadığı, biraz daha sorumluluk alıp daha hani yetişkin kalıplarıyla düşünerek” → “kararımın kutuya yansması” “otorite figürü tarafından bana dayatılan bişeyi yapıyorum” “kendi kendimin patron olamama, kendime söz geçirememeye kaynaklı” “sizden istiyorum. Dolayısıyla artık ben kendim için, kendimi seçme kararı alıyorum” “yani burda onu algıladım ya artık[...] Ben yetişkin olmak istiyorum artık, dedim ya hani. Ee.. yetişkin olmak demenin biraz kendi sorumluluğunu almak demek olduğunu da fark ettiğim için sanırım”

Katılımcılar	Zeynep	“çaresiz [...] orda hissettiğim tek şey, benim bi kutuya konulup, hapsedilip, o kutuya çarpıyo olmamdı sürekli” → “Kil ile ne yapacağımı bilemediğim zamanlar kutunun etrafını inceleyip [...] sınırın ne olduğunu [...] ellerimle görmek” “Daha sertti, daha bükülemeyen [...] ihtiyacım olan [...] güvende hissedebilceğim” “bana alan tanıdı” “bazen de o kutunun içinde hiç olmak istemedim [...] kutu fazla geldi [...] o yüzden içerisinden çıkarıp bişiyler yaptım” “çaresizliğin çözümü varmış gibi. Yani çaresizlik de olmak zorunda değil, bi problemin bi çözüm yolu olabilceği ya da farklı yolların var olduğu! Ve o fazla hissetmenin üstüne gitmemin gerek olmadığını.” “kutuyu kaldırıp, havaya kaldırabildiğimi ya da işte yerini değiştirebildiğim” “Karşı koymam gerektiğinde karşı koyabiliyorum. Koyabilirim! [...] o an karşı koyamıyor olabilirim ama karşı koyabilirim yani, güçlüyüm, yapabilirim. [ittirme] ‘direnc uygulayabiliyorum’” “[dışarı çıkanlar] fazla [...] yük olarak gördüğüm herşey [...] insanlar [...] duygular”
	Meltem	“Kutu çok sınırlayıcı geldi... Yani çok köşeli geldi bana” → “her yönde rotasyon yaptırmışım aslında” “sınırlarını açtıktan sonra, orayı böyle daha yumuşak sınırlar haline getirdikten sonra” “çok itmedim uzak durmasın diye” “kendi alanımı yarattığımı çok net hissettim [...] Aslında dolaylı olarak sınırlar da kalkmış oldu, içerdekiler dışarı çıkabildiğine göre “sınır ötesi bişey oldu” “Geçen seans da yine hani böyle bana ait olan gibi hissetmiştim hani müdahale edilmeyen ama bu sefer daha fazla hissettim” “fantastik evren ama bu sefer kutu sanki böyle yardımcı oluyo gibi çünkü yeni yaratılmış bişey ve çok büyük olursa baş edilemez. O yüzden biraz böyle hani onun sınırları iyi ama biraz orayı tanıdıktan sonra o da mesela şey olabilir yani büyümesi gerekebilir gibi ama zaten şimdilik sınırlarla uğraş, iş sınırlarla uğraşmaya gelene kadar fantastik evrende keşfedilecek bissürü yer var gibi yani”
	Bihler	“ [kutu] biraz otorite figürü biraz baba gibi bişey belki... yani sınır koyan bişey” → “parmaklar dümdüz, el dümdüz hiçbirşey yapmıyo aslında... güvende ama hiçbirşey yapmıyo [...] çok da güvende değil [...] o güvenli bubble’ı kırıp, kutunun dışından tekrar kille oynamaya cesaret etmek durumu değiştirmiş olabilir. Yani ona ihtiyaç duyduğumu düşünmemiştim bilmiyodum.” “otorite tek başına rahatsız edici, korkutucu bi figür olabilir ya da soğuk. Ama hani sadece sınır koyucu tek bişey olmaktan çıkıp bi sınırı da sınırı da sınırın içindeki de bi bütün olunca, sanki birlikte kolektif olarak verilmiş bi sınır kararı gibi [...] kural koymak için orda diil gibi.” “hala bi sınır ama burdan çıkamazsın diil ya da içine dirseğini sokamazsın da diğil hani içine girede bilirsin, çıka da bilirsin, çıkara da bilirsin, geri de sokabilirsin, üstünde de bişiyler yapabilirsin, içinde de, kenarına da kil yapıştırabilirsin, kımıldatabilirsin, itip çekebilirsin Çevirebilirsin!”
	Hatice	“sağlam. Gelmiyo, bazen geliyo mu” “çektim mi çekmedim mi ondan çok emin değilim.” → [ilk başta] kutunun hareket ettirebileceğim bile farkında değildim” “bu da şaşırtıcı!” “dışarı atabileceğimi bile bilmiyodum ben. Kili dışarıya, kutunun dışına sanki oralar kirlenmemesi gerekiyo” “O kilin hepsini alacağımın bile farkında değildim” “diğer sınırlara taşmıycak ve onun gerginliği vardı bende. Ama şimdi çok büyük rahatlık biliyorum” “kutuyu yerinden kıpırdatmak bile benim için şeydi kural dışı bişey” “Benim kafamda oluşturduğum söylenmemiş kurallar var! Hani o kutu ordan, kil ordan çıkmaz, kutu aynı düzlükte, aynı şeyde kalıcak, onu sağa sola çeviremem. ‘aa ben o zaman bunu itebiliyo muyum?’ hatta öyle bişey de dedim” “yok yani, öyle bi kural aslında [...] istersem çapraz yapabilirim. Istersem onu oraya alt tarafa yapabilirim.” “o sınırın dışında da bi dünya var” “kili dışarıya atıyorum. Sonra tekrar isersem içine alıyorum.” “Emniyetli bişey kutu!” “sabit olduğunda gergin, korkutucu. Ama oynatabildiğimde o daha rahatlatıcı” “gitmesini istediğim duygular- sıkıldığım kendim, davranışlarım, hareketlerim”
	Pelin	“kutuya olan ilgim tamamen kili tutan bir alan olmasıyla sınırlı.” → “kutuyu tek düzeydi” “kutunun sağı- solu- içi- dışı- köşeler” “Kutunun bi tarafında biriktiriyodum mesela. Sonra yavaş yavaş kutunun dışına atmaya başladım” “köşelerimi oluşturma” “ayıklamamı çok sağladı kil” “daha talepkarım. [...] hayır’ı uygulamayı öğrendiğim için, [baba:] ‘aa kızım ben hemen sana şey yapıyım’ [...] ‘yeter’ dedim ‘ya, artık benim için lütfen bişey yapmayın! Yapmayın istemiyorum yani benim kendim için kendime yapmaya ihtiyacım olan şeyler var.”

Katılımcılar	Zeynep	“Sizin de sorularınızla ‘nasıl hissediyosun?’ [...] sizin orda varlığınız bilmek güzel oluyo hani ee.. çünkü baen insan çıkamıyor o işin içerisinden. O yüzden de hani sizin “şunu yapmayı ister misin?” ya da, çünkü görüyorsunuz, biz görmüyoruz. Ya da gören biri olarak, bi, ufacık böyle bi teklifte bulunmanız bize çok büyük bi yol açıyo bazen” → “Siz sonrasında ekleme yapıp şey demiştiniz mesela” → “Çünkü dediğim gibi, ben kile yaklaştım, kil beni bana yaklaştırdı bu şekilde de benim açıklamalarım ya da bu hissettiklerimi açığa vurma şeklim, yani sözle vurma şeklim daha anlamlı bi hale geldi.”
	Meltem	“ellere dönüyo bazen de sesin devamlılığı ve rahatlatıcılığı” “yönlendirmeler, ‘hadi bi de şunu deneyelim mi? Şöyle yapsak nasıl olur?’ “onlarla keşfettiğim bi çok şey oldu” “bedendeki hisle ilgili sorular” “o kopmanın içinde kaybolmayı engelliyo” “o ayrımı fark etmemi sağladı → “nefes alırken yaşam, verdiğinde ölüm, gibi, kil alanına ve yorumlardan eklenen bişeydi ya” “minik yorumlar”→ “son böyle bi kaç seanstır yaptığım yorum böyle benim de çok içime siniyo” “benim açımdan içeriyle çok bütünlüklü yorumlar oluyo” “Valla özellikle son seanslarda yaptığım yorumları çok iyi buluyorum! kendim çok iyi yapabiliyorum.” “Çünkü o da kil sayesinde oldu [...] dışarıyla bi bağ gibi hani yorumlayabildiğim bi dış dünya gibi kil. Ee.. o yüzden yani onu kattı yani onu görebildim böyle. Şekillendirebildiğim ve yorumlayabildiğim bi dış dünya var”
	Bihter	“gözüm kapalı olduğu için, odada biri var ama yokmuş gibi olsa tuhaf olabilirdi. Hiç bi ses çıkmıyo olsa [...] yaptığım şey başka biri tarafından da fark ediliyo [...] Bu deneyimde benimle birlikte olduğunuz [...] onay sesi gibi oluyodu hani ‘ben burdayım hala’ hani ‘naptığını görüyorum, ben burdayım, yapabilirsin.’ Yani o kilin ‘ben bütünlüğümü kaybetmiyorum, ne zaman ihtiyacın olursa, hani neye ihtiyacın olursa ben tutunman için de bırakman için de burda olucam’ ee..mın içini doldurmuş ya da onu pekiştirmiş olabilir.” → “yaptığım şeyi bişeye benzetiyorum, bişey çağırıyor ve onu aktarabiliyorum ve hani yorumlayabiliyoruz ki zaten sonrasında bunu mutlaka yapıyoruz ve güzel oluyo. Çünkü bazen birbirimizin düşünmediği şeyleri ekliyoruz. E.. yaparken hiç fark etmediğim bişeyi yorumlayabiliyorum. Kendim de sonrasında ya da sizle birlikte, siz söylediğinizde.” “Şu an böyle yorumlamak istedim”
	Hatice	“sarılabilirsiniz” hani orda galiba benim biraz motivasyona ve teşvik şeyine ihtiyacım oluyo muhtemelen. Yani orda birinin ilk sözü” “bana bi rahatlık ve güven veriyö yani motive ediyö.” ↔ Şey bazen mesela şey oluyorum ya bi esniyorum bi şey oluyorum. Ha diyorum bi anlamı var bu hareketin. Bu hareketin bi karşılığı ne acaba? Sonrasında yorumları bekliyorum ↔ “Karşılıklı” “Onlarda bi sorgulama oluyo bende.” ↔ “Ya bazen şaşıyorum!” “diyorum bazen çok mu acaba uçuyosun? [...] Ama diyorum, öyle hissetmezsem o anda niye onu söyleyesin? [...] onu niye uydurasın ki? O sıradaki o şey öyle, yani uygun öyle. Yani şeyi var ee.. yoksa diyorum mesela “kaydırak”, diyorum.
	Pelin	“bişey geldiği zaman ben de konuşmak istiyorum, söylemek istiyorum. Ama doğru eksprese edemiyorum diyim sözle.” bilmiyorum” “anlatamıyorum” “kelimeye dökemiyorum” → [sorular] “bunlar zorlayıcı olsa bile” ↔ “burda parmağım oraya deyince şöyle olunca, iyi mi hissediyorum kötü mü hissediyorum. Bence bu çok zor bi soru bu arada. İnandırılmaz zor bi soru [...] Bazen çok zorlanıyorum çünkü, iyi mi kötü mü anlamıyorum. İnsan nasıl anlamaz! İyi mi kötü mü, çok baasit bi soru olması gerekir [...] onu keşfetmeye çalıştıkça, hayatımda da onun değiştiğini görüyorum ↔ “ne gördünüz, ben ne gördüm, karşılıklı hani.. orda da bi fikir alış veriş oluyo”. ↔ “çok anlamadığım olmuyo [...] eskisine oranla daha şeyim ben de daha ımm.. farkındayım. Dolayısıyla daha az oluyo. [...] devamlı doğru cevapları vericeksem zaten yaşamamın ne anlamı var? “

Katılımcılar	Zeynep	“Hani sanatçılar bişey hissettiğinde şiir yazar, işte resim çizer. Ondan sonra.. Her hissettiği duyguda farklı bi sanat ortaya çıkarır ya.. Onun gibi” “Bilmeyince insan, yaptığında şaşırıyo” “ellerle bile insanın rahatlayabildiğini fark ettim” → “sinirli olduğum şeyle, dönemedim, döndüğümü hissetmedim. Yani sonunda tabi ki rahatladım.” “Bunu söyleyen kişi benim koçum yani. S. nin yöntemi bu şu an [...] Hani bu ona karşı, ona söylediğimde bunları şey gibi geliyor, bahane ya da işte ‘hadi ya ordan’ falan filan tarzı gelebiliyor ona. Ama benim de o zaman şunu söylemek içimden geliyor yani, ‘senin bi hedefin bile yok, hayatınla alakalı ne yapmak istediğinde alakalı [...] Senin isteklerinle benim isteklerim aynı değil. Ben para için yaşıyorum’..”
	Meltem	“annem böyle çok şey yaptığı için, işte beslenemiyosun, beslenemiyosun bilmem ne [...] zaten buymuş yani olması gereken gibi [...] O yüzden şimdi şeyim yani kendi yaptıklarımla daha sağlıklı” “(yorumların) üstüne binmesi rahatsız ediyö. Çünkü o benim yaptığım yorumlar o kadar içeriyle oturuyo ve ona işte ne yavaşlatıyo ne acele ettiriyo orayı. Yani tam orda olanın dışa yansımış hali oluyo. Eeemm... o yüzden de oraya gelen yani o yorumun ne bir eksiki ne bi fazlası o içeriye oturmuyo. Yani bi fazlası öncen gidiyo, bi eksiki geriden geliyo gibi.”
	Bihter	[kili seslendirme→ kendini seslendirme] “[güveni betimlerken] “hani ‘sen... istediğin bölgeyi, istediğin yeri keşfedebilirsin. İstedığın şekle sokup bozabilirsin ama ben bi bütün olarak hala burdayım... bu beni değiştirmiycek’ [...] ‘ve tutunmak istersen tutunabilirsin, ne zaman bırakırsan o zaman bırakırız, o zamana kadar tutunuruz’” → “Yani kutuda güvenli olduğun söylediğim bi alan kalmıştı. Kayıp olduğumu keşfetsem de. Ve güvendedim ama napçağımı bilmiyodum [...] yani elimle yaptığım şey rahat hissettiriyodu, güven veriyodu ama.. genel bi bugünkü hava gibi grilik vardı. Ve... hani güvenli hisediyorum ama iyi hissetmiyorum gibiydi.”
	Hatice	“şimdi çok ilginç merak ettim, dedim” “acıktım ... demiyorum. ‘ha olabilir’ diyebilirim, ‘çok da değil, ha olabilir’ falan. Hani şey gibi bi durum yok “ha ben acıktım yaa !” “karnım çok acıktı” onu kullanmadığımı fark ediyorum. Susadım ya da çok susadım.” “ben düzeltiyim mi, dediğinizde, ben başta ‘ ha tamam olabilir’ ama son şeylerde “hayır, istemiyorum, böyle iyiyim” “bişey ister misin, diyosa “fark etmez” [...] ‘şunu yapalım mı? Fark etmez.Şuraya gidelim mi? Fark etmez.” “şimdi fark ediyorum ki! Onu istemiyorum, hayır. Bugün mesela net bişekilde söyledim ‘hayır!’ “İstemedim, hayır. Bunu ben kendim yapabilirim. Ve bu hoşuma gitti. Aa evet kendim.. evet hoşuma gitti.”
	Pelin	yoga- meditasyon- çakra- yağ” “kendimizin aynası” “şansımız hissettiğimizle çok alakalı” “gözümüzü kapatıyoruz” “D.” “Anne” “Doktor” ”yansıtıyorsunuzdur herhalde. İlk yogaya başladığımızda işte mesela şey d... işte mat senin hani karakterini yansıtır. Mat alanı. Yok işte hırslı mısın, nesin ordan anlarsın. Bu da onun gibi herhalde.” → “yani kilde yansıdı ve kilde o yansımaları görmek ee.. algımı algılayışımı nasıl değiştirdi” “devamlı kendi hislerimi ve wellbeingimi diyim hep başıma gelen olaylarla ben anlatıyorum mesela. Onu da fark ettim.” “bu muhabbete de uyuz oluyorum. Hani ben bu arada kendimle ilgili ne söylesem, herkes bunu çürütmek için, bana gelip sen de şöyleydin, böyleydin. Yani çok da

Beşinci üst temanın alt temaları ve alıntılar

Dokunsal İlişkide Bedenden Kopma- Bedene Geri Gelme

Kısa alıntılar

Katılımcılar	Zeynep	“Nasıl hissettiğimi anlamayı zorlaştıran tek şey vücudumun gergin olması [...]Yani o kadar gergin ki sadece onu hissedebiliyorum.[...] Onun dışında başka hiçbirşey, duygu olarak başka hiçbirşey hissedemiyomuşum gibi. Yani, Zorlaştırıyor. Onu hissettim, başka bişey hissetmedim.” → “beynimin ele geçirdiği zaten çok fazla alan var ve ben tekrardan tekrardan kontrolü ele almak zorunda kaldığım oldu.”→ “bedenimle ruhumun ayrı ayrı olmaması [...] bunları da birleştirdiğimi vesaire de öğrenmiş oldum” “buraya da istemeyerek geldiğim zamanlar oldu mesela. Yine beynimle savaşıyor geldim. Ama orda içime döndüğümde daha böyle bedenimle bağlantı kurduğumda aaa.. nasıl rahatlayabildiğimi ya da ‘iyi ki gelmişim’ diyebildiğimi gördüm.”
	Meltem	“bedenimden kopuk yaptım” “bedenimi hissetmiyodum eheheh paralize oldum” “düşünce şey yapıyo, domine ediyο” → “ilk seanslarda aslında sık sık oluyodu. Yani hani ilk seanstaki kadar baskın olmasa bile irili ufaklı ara ara kopuşlar oluyodu. Son seanslarda olmadı bu arada. Bi önceki seansta çok minik minik bi yerde, galiba kopuyorum deyip, tekrar toparlandım oldu ama. Eeee.... O başlarda olan şeydi yani nasıl bi yere girdim, orda bilmiyorum ama zaten o kopacağım hissi geliyodu” “kille artık tanıştıkça ee.. orda rahat etmeye başladığımda en azından birleştirmek bi tık daha kolay olmaya başladı [...] Yani bişeyi alıp bişeyle birleştirmek gibi. Yani alabileceğim hiçbirşey yoksa birleştirebilecek bi şey de olmuyo ortada. En azından kille tanışıklık başlayınca alıp birleştirebileceğim bişeyler olmaya başladı.”
	Biliter	“Neremde hissediyorum, ne hissediyorum bilmiyorum [...] o şekilde gitçeğinden endişeleniyodum diyebiliriz. Ne kadar o endişeyi biraz daha arka planda tutmaya çalışsam da” “bedene döndürcek sorular sorduğunuzda hani ‘vücudunuzun neresini hissediyorsunuz?’ tarzında. Hissetmiyorum! Yani çok zorlayarak buldum o cevapları yani çok bariz cevaplar değillerdi kesinlikle yani... üzerlerine çok düşünmem gereken şeylerdi. Ama o kadar hani bariz olmayışları da acaba hani, zorla mı arayıp buluyorum, aslında bişey yok mu diye de bi şüphe yaratabilecek kadar derindeydi yani... Ama zaten öyle bi şüpheyile yaklaşacağım için yanlış bi cevap vermediğimi düşünüyorum [...] aslında göğsümü hissetmemiştim sorulana kadar. Sorulup da bakıp, düşünene kadar.” → “sadece ayağımda değil, sanki böyle Omurgam, belim, kemiklerim hani kuşlarıncı gibi hani içi boş oluyomuş gibi kayıp hissedince. Kayıp hissedince içi boşalıyorsa, bişeyleri taşımak zorlaşır ahahahha. Kendimi bulduğumda tekrar doluyo. Öyle artık hani... bütün”
	Hatice	“Yani bedenle ilgili çok böyle nedense hissetmedim bişey” “[şurda nasıl hissediyorsun gibi sorulara] bişey hissetmem gerekiyomuş gibi zorladım. Tanımaya çalıştım, hissediyο muyum, hissetmiyο muyum nerde hissediyorum” → “hani nerde hissediyosun derken, aa nerde hissediyorum acaba, o zaman dikkatimi, [mesela] parmak uçlarımda hissetmediğimi o zaman fark ettim. Onu şey gibi kullanıyodum. Çünkü [...]hani şey diyemezdim aa şurda hissediyorum burda hissediyorum, parmağımda hissetmiyorum. Öyle bi ayırım yapamazdım belki de.”
	Pelin	“onu da düşünemiyorum yani işte ne hissettiğimi bilmiyorum” “süngerı kilin üstüne sıkmak. Dünyaya yağmur yağdırdım [...] en rahatlatan şeylerden bi tanesi” “Ben bu arada bacaklarımda benim farkındalığım çok az yani bacağımı, ayağımı falan çok rahat hissedemiyorum. Atıyorum bacağımdaki o farkı hissetmek benim için değışikti” “meditasyon [...] tanıdık”→ “bedende nerde hissediyosun? İyi mi kötü mü?” “diyo bedenim bana “ “Karnımda hissediyorum bunu” “meditasyon yaparken devamlı bi düşünce gelir insanın aklına falan filan ya, burda mesela öyle alakasız düşüncelerin kafama [...] hiç öyle bi düşünce gelmiyo [...] konsantrasyonumu veya o duyumu azaltan bişiy olmuyo yani.”

Katılımcılar	Zeynep	“Gerginlik hissettim. E... Karnımın ağrısını hissettim. Omuzlarımın gerginliğini hissettim, bolca. Başımın ağrısını. İ... Ayaklarımı hissettim. Imm... kalbimi, iç organlarımı. Onların da acı çekiyo olduğunu [...] bu herşeyi midem çekiyoymuş, midem işte karın bölgem. Orası da çekiyoymuş gibi hissediyorum. Imm.. onu yoğun olarak orda hissettim. Yani onun bi acı içinde olduğunu [...] Kusmak istemiştım” “Ama bu kadar sınırlı olmak seni rahatsız ediyö, mideni rahatsız ediyö, kusmak istiyosun [...] başım ağrıyodu, başımın ağrısı geçti. Ee... biraz daha sakinleştim. Bişeylere zarar verme isteğim kayboldu.” → “bazen kil o kutunun içerisindeki yani benim boyumu bile geçmiyecek küçücük bişey bile fazla gelip beni böyle öğürtme hissiyatı bile getirmiştı. Bazen böyle suyla ilgilenmek istemiştım [...] hiç kille uğraşmadığım zamanlar bile oldu. Dolayısıyla bu salınım orda vücutta gerçekleşen bişeydi”
	Meltem	“Nefesimi tuttuğumu daha çok hissettim ve bacaklarım çok gerildi” “kendimden uzaklaştırabildiğim [...] tamamını itebildiğim [...] kendi yapabilceğim şeye olan güveni arttırdı belki de. O da zaten güven hissiyle birlikte geldi sırtımdaki rahatlama.” → “kollarımın yerini değiştirip, kollarımı bir birine yaklaştırdıkça, içe aldığımda biraz rahatladı. Açtığımda arttı mesela gerginlik [...]bedenin dengesi bozuluyo yani kollar üzerinde durmak daha zor olduğu için orda hani bacaklar hemen, bi dakika biz napabiliriz bi bişey yapalım giriyo. O da sanki kollar birbirine yakinken kollar daha güçlü ö yüzden bacaklar bi tık daha rahatlayabiliyo gibi” “karnımda bi rahatlama hissettim [...] bi saga sola sallanırken bütün vücudumda rahatlama hissetmiştım [...] kutunun bana uzak tarafını elimle tutmuştım” “omurga ağrıları [...] baskın bi şekilde hatta bi artıp sonra azaldı [...] bi bağlantı fark ettim”
	Bihler	“sırf üzerine düşünerek yapmaya çalıştığım için düşünmeden yaptığımın gevşekliğı bana daha gevşek geliyo olabilir. Çünkü vardıkları nokta kas olarak aynı bi gevşeklik bile olsa oraya varana kadar kendim kendim gevşek olmadığım için belki öyle bi fark hissediyö olabilirim. Çünkü uğraşmadan o gevşekliğı ulaşmak genel olarak daha gevşek bişey. Daha dirençsizce ulaşmak” → “Başlarda mesela omuzlarım genelde rahatsız hissediyodu. Ama son zamanlarda çok olmuyo, yani daha rahat hissediyorum. [...] daha erken fark ediyorum rahatsız olmaya başlayacağımı ve düzeltiyorum. Öyle bişey de olabilir. E.. belim daha sıkışık ve rahatsız hissediyodu başlarda. Artık sıkışık gibi hissettiği zamanlarda da aslında da hani kötü bi his olarak sıkışık değil de hani ‘ben kilit bi noktayım, şu an bi hareket var, o hareketi birbirine bağlayan nokta benim!’ şeklinde bi hani sıkışma oluyo. Hani rahatsızlık veren bi sıkışma olmuyo”
	Hatice	“[göğsümde bir o sıkışıklık hissi] baştan beri hep vardı” “çok bi rahatlama olmadı o nefes alırken, yaparken hep burda durdu o” “bir tedirginlik hissi ağıladıktan sonra rahatladım.” → “hep sırt ağrıları var ama [...] O bi hedef koydum ve kili köşeye bırakıcam dediğim o şeyde. Şimdi yine onu hissediyorum. Böyle bi gerginlik yüzümde ını o bi gerginliği hissediyorum işte omuzlarımda e boynumdaa sırtımda.. yani o hedef sırasında kendimi böyle kasıldığımı ve böyle bir o gerginliği çok iyi hissediyorum. O da işte bi hedef sırasında.” “sarıldığımda sırt ağrım geçti. Ee.. bi de o sarılmaya çalışırken böyle bi garip bi şey oldu. Orda sağ ayağım pardon sağ dizim bi ağrıdı, bi ağırlık oldu. Bi sağ tarafıma [...] orda böyle bi ağırlık oldu. Ama ne zaman tam sarıldım. Aa.. dedim sırt ağrım geçti.” “çene altına şunu koymak aaa.. mesela o da beni çok rahatlatmıştı. Orda da birden ee boyun, sırt immm ağrım geçmişti.” “huzur”
	Pelin	“yaptıkça ve özellikle daha bi kille oynadıkça diyim onu hissettim bacaklarım çok hafifledi” “normalde sırtım çok daha fazla ağrır” “kuyruk sokumum en kötü durumda [...] çok ilginç” “Genel olarak vücutta bedende bi rahatlama var ama şurdan sanki bi baş ağrısı girecek” → “aynı yerde oturuyorum bigün oluyo bigün olmuyosa, bu demek ki hani daha farklı bişey yani, ya da bi seans içinde değişiyö” “zincirleme reaksiyon” “o gün nasılım önemli yani, o [sırt- bel] ağrı da orda değişiyö.” “benim için daha kötü, daha duygusal geçen seanslarda ağrıları artıyodu. Atıyorum bugün hiçbi ağrım yoktu. “Başım illa ağrırdı mesela, belim ağrımasa, başım ağrırdı, sırtım ağrırdı” “o seansta bir hani tabi buraya nasıl geldiğim de çok fark ettiriyö.” “Daha dik oturdum, çünkü daha özgüvenli bi günüm bugün. Daha dağ gibiyim”

Katılımcılar	Zeynep	“Kaotik bi durum [...] kusma isteği yaratıyo” “beyinle alakalı [...] o yüzden o da çok geçmiyo. → “‘fazla’ gördüğüm zaman bi kusma hissiyatı geldi [...] sadece geçirmek de değil, yani midedeki bütün herşeyi çıkarıp, böyle bi temiz ! olma, böyle bi içimde hiç bişey olmama hissiyatı [...] bok sonuç olarak kirlidir zaten [...] İlişkilerle ilgili. Yani bulaşan. [...] başka yollarla çıkararak geçirme. Yoksa diğer türlü asla geçiceğini düşünmüyorum yani, şişliğim geçmez yani imkansız [...] kusarak değil [...] o ilişkideki insanlar bok olarak kalıyorsa, benim zihnimde ya da duygu olarak, direkt onu çıkarmak. İçimde tutmak değil o boku, ben niye içimde tutuyorum sonuç olarak! [...] ‘kendi bokunu al git!’ [...] o ifşası çıkan adamı [...] engellemem mesela. Rahatlatmıştı” “arafta kalmak” “çekmek istemediğini itmek istememe” Baş ağrısı: üzüntü, kırgınlık, sinirlilik rahatlama: güvende hissetme, desteklenme. Omuz sırt ağrısı: savaşıma, koruma zorunluluğu; rahatlama: “korunmaya ihtiyacımın olmadığını fark etme”, güven. Menstrüel ağrı ve düzensizlik: kadınlığı kabul edememe/ edebilme.
	Meltem	“çağırıştırıyo ama şu anda düşünmek beni fazla geriyo” “bel benim için çok kilit bi nokta zaten [...] Lisede başladı benim bel ağrım [...] içime kapandığımda [...] depresif olduğumda [...] fizyolojik bişey yok doktora gittiğimde, fıtık falan değil ama bi ağrır” “zihinsel olarak çok bastırdığımda hep bacaklarım geriliyo [...] normal oturup bişey düşünürken bile” “sırtım olmadı bugün” → “dışarıya maruz kaldığımda bi şekilde onlar artıyo” “korunma hissi, yani en azından o sırtta oluşan şeyler, hislerle içte bi güvende hissetme, korunuyo olma arasında bi bağ olduğunu” “rahatladığında sanki sırtımı biri sıvazlıyo gibi. Yani o olmadığında sanki ağrı oluyo gibi” “bi bağlantı var galiba bunların, dememde kilin de faydası oldu” Sırt- omurga: maruz kalma güvensizlik- korunma, güven, hakimiyet, güç. Duyma: Maruz kalma, istemsizce içeri giren şeyler, İntolerans: anneden ayrışma, kendine göre beslenme. Bacaklar: içsel denge – dengesizlik ölümsüzlük korku güven
	Bihter	“anlayamadım” “yok açıkçası, yani aklıma gelen bişey olmadı” “belki şu köşelerden koparma, kurcalamayla ilgili egzama biraz çağırışım yapmış olabilir. Hani stress durumunda... çıkan bi tepki olarak. Kurcalandığı zaman, zorlandığı zaman beliren bişey olarak... Onun dışında baktığım açıdan, şurası kalça kemiğine benziyo o yüzden belki ehehehehehe belki çok zorlarsak menstrual duruma varabiliriz ama dediğim gibi çok zorlamak olabilir muhtemelen” “depresif olarak yorumlayabilceğim [...] Ki mental olarak ihtiyacım olduğunu da sanmıyoken oluyo [...] fiziksel hiçbir sebebi yok yani bişey yapabilecek gibi hissediyorum. Ama yapamıyorum! Beynen yapamıyorum.” → “omurgam eğri değilmiş!” “mide ve gaz sıkıntısı: ayrılma, mesafeye bağlı kaygı, rahatlama: güvende hissetme; Sırt- omuz ağrısı: Kısıtlanma- ne yapacağını bilememenin kaygısı - hüzn- Rahatlama: özgürlük, taşıdıklarını bırakma ve açılma, Sağlam durma, güven, bütünlük
	Hatice	“Üzüntü olduğunda olmuyo dedim ama, üzüntüyü, endişeyi orda yaşadım zaten. Üzüldüğümde, [...] orda acaba çarpıntı da mı ekleniyodu ona. O orda bi kafam karıştı şu anda [...] Ben de şu anda anlayamadım kendimi.” “[sırt ağrısı] Orda bişey düşünüyorum çok organik bişey düşünüyorum. Kaslarım geriliyo.” “organik” “patolojik” “akut” “adrenalin” “fibromiyalji” “serotonin deşarji” → “Sırt ağrısı ifade edemediğim şeylerin yansıması [...] eksik olan şeyler hayatımda yapmadığım [...] ifade edemediğimde kendimi sıkışmış hissettiğimde” “[intolerans] herşeye o kadar doydum ve şey oldum ki artık hiçbirşey almak istemiyo vücudum. Yani o kadar fazla şey var ki e.. yemek bile artık istemiyorum yani o bile onu bile vücudum kabul etmiyo”. Uykusuzluk- uyku: güvenle bırakabilme. Göğüs sıkışması: anne- yas; rahatlama: bırakma, şefkat. Bacak- sırt- göğüs: sarılma ihtiyacı- kayıp korkusu; rahatlama: alabilme, sarılma, özgürlük, kendini bulma, oyun oynayabilme, “kötü ruhların çıkması”.
	Pelin	“geldiğimde daha şeydim böyle tıktıktık [...]hani böyle her şey zızzızzı böyleyim. Böyle devamlı bi dımtıs dımtıs kalbim hani. Anksiyetik mi oluyo böyle olunca?” “ağrının herhalde çok büyük bi kısmı psikolojik eee yani yüzde yetmiş psikolojik yüzde otuzu falan fizyolojik derim” → “Hepsini bi bütün olarak değerlendiriyorum ben açıkçası. Hani rahatsızlık hissi gibi. Hani, o yüzden, zaten gelirlirse de birlikte geliyolar. Ya da birlikte gelmiyolar yani. Yani güçlü ve güvenli olduğum zamanlarda gelmiyolar” “gözümü kapattığım için kasiyo, kaşımı çatıyorum ve o yüzden de ağrıyo olabilir tabi ama bence aslında çok yoğun bişey oluyo ya orda. O yoğunluk da bence baş ağrısı yapıyo. Ama mesela bugün hiç öyle de hissetmedim. Bugün çok aktı. Çok akış hissettim”

Kısa alıntılar	
Katılımcılar	Zeynep “biz o sporu yaptığımızda [...] yapma ee... kaldırma zorunluluğumuz var. Sürekli böyle bi zorunluluk var ve bunu zihnimize siz söylemek zorundasınız işte ‘bunu yapıcaksın! Şunu ediceksin! Şu!’ . Beden tamamen devre dışı kalıyo! [...] o ağırlığı kaldırma durumu yani fazlasını, bir sonraki günden bir önceki günden daha fazlasını kaldırma durumu, beyne kalıyo. Çünkü beden onu biliyo zaten beden onu kaldırabilir. Ama e... onu kaldırma emrini vermek bedene ve güçlü olduğuna inandırmak çünkü her gün aynı şeyi hissederek gitmiyoruz antrenmanlara ee.. zihne kalmış oluyo, bedene değil [...] zihin bazen oyunlar oynuyo ve sen güçsüzsün diyo, sen yapamazsın diyo. Halbu ki beden tam tersi! Hani bugünkü hissettiğim gibi mesela. Orda işte gözümü kapatıp beynimi değil, kalbimi dinlediğimde bedenimin zaten bildiği şeyi açığa çıkarmış oldum. [...] zihnimizle savaşıyor gidiyoruz bazen [...] antreman yapmaya hani. Hayır ben güçlüyüm, hayır ben bunu kaldıracam, canım istemiyo olsa bile hayır gidicem hayır yapıcam,”
	Meltem “tek başıma doğaya gideyim oturayım [...] çok zor geliyo artık şehirde durmak bişeyle iletişime geçmek. Yani çünkü direkt oranın içine kapılıyorum.” “zihnim hücum etmeye başladı. Dün de yani 7 km yürümüşüm ve yani çok hızlı yürüdüm [...] hani bi sakinleşmem lazım. Mesela son 3-4 gündür meditasyon yapamıyorum yani işte öncesinde meditasyonda her bişeyi hissedebilcek kadar yapabiliyordum [...] duyuyorum, gözümün önüne bişey geliyo, bişey duruyo → [tamamlayınca] bacaklarımdaaa belde... genel olarak omurgada yine bi hem özgürlük hissi geldi [...] böyle özgürlükle karışık bi rahatlama ve bütün bedene yayıldı diyebilirim.” “Durma yani işte, eyvah birleştiremiyorum, gittim gidiyorum yine gitti falan şeyinden çıkıp. Bi dakika hani bi durayım belki bişey gelebilir, biraz yardımcı oldu.” “kille aşına olup oraya yapılan hareketlerde bi bi hareketin iyi gelmesi, sonradan iyi gelebilecek başka hareketler bulmamın önünü açıyo”
	Bihter “belki daha önce de kil deneyimimden önce de ayağım yere basıyordu, böyle otururken ama şu an mesela, tek ayağım yere basıyo bacak bacak üstüne attığım için ama basan ayağım o kadar basıyo ki! Ve hani bunun farkında olmak, böyle çok.. ee... içsel çok temel bi güven veriyor! Yani, koskoca bi ağacın küçük, nispeten küçük bi kök parçası belki bu. Ama o kökü sağlamlaştıran bi parça. Yani o temelde bi şekilde daha sağlam hissettiriyor! [...] kille birlikte bir şeyler yaparken. Yaparken!, tırnak içinde. Başarırken!, bir şeyler yapmayı o hisle bütünsel bi şekilde. Hani elimden ayağıma kadar inen tek bi yolmuş gibi bağlantılı bi şekilde ayağımı tam basıyorum. Ve... Hatırladığım tam basmak da meditasyona değil kile biraz daha borçlu hissettiriyor o hissi. Yoksa sadece ayağım var, yere basıyorum, öyle değil ama. Ayağım bütün olarak, hani ayağımın içinden ağır geçtiğini bilerek basıyorum gibi.” “nefes kontrolüyle X kendiliğinden oluvermesi”
	Hatice “Yani organik bi sebepten de olabilir o” → “Başta ben hiç bilmiyordum! [...] ‘vücudunuzda nerde hissediyosun?’ diye soruda. ı ben böyle kalıyordum. ‘Ne biliyim nerde vary a hissediyorum ya? Ayağımı hissediyoy muyum? Pelvisimi hissediyoy muyum?’ bunları soruyordum aslında [...] Çünkü ben böyle hiç direkt vücudumu ve şeyi dinlememişim zaten kendimi. Böyle birden bana sorunca ben böyle bi kalıyordum. Nerde hissediyorum ya? Hakaten hiç bilmiyordum. Aaa.. Ama şimdi daha tarif edebiliyorum. Eee.. Pelvisim rahat mı? Bakıyorum rahat, rahat. Ayaklarım? Başta mesela ayaklarım onun farkında değildim ben [...] böyle tam localize, neresi acaba ağrıyo mu ağrıyo mu? Normal bi duygu mu? Ağrıyo olması belki de normal. Belki de şey, bu his belki de normal bi his. Göğsümün sıkışması, işte göğüs kafesi. İşte aa.. normal bi his bişey. Bunları da bilmiyordum aslında”
	Pelin “test edilememiş bir hiperaktif falan olabilirim yani ben ofiste çalışırken de kalkarım devamlı gezerim [...] su al, çay al kahve [...] Kalkarım tuvalet” “[pilates yoga bedensel] aktiviteler yaptığım zaman beynimi kapatıp dinginliğe ulaşabiliyorum” “bi anda farkındalığı artıyo ve her yerimi hissediyorum noktasına gelmiyorum. Yani meditasyon yaparken de gelmiyorum.” → “kilde o hani küçük küçük kendimi o, hani o zemini kurduğum güçlü hissediyorum, dediğim; hani o ayağımı basıyorum, dediğim; ilk ayak bileklerimde çıktı sonra, dizlerim oldu [...] yukarı” “ayak bileği, yani inanılmaz, ben unutamiycam yani onu [...] Ayak bileğini bi insan hissetmez yani durduk yere. Ayağımın bileği nerden çıktı? Ama işte o, muhtemelen orda belki hissettiğim, ayak bileği de değil, o his yani şey, şu ayağım yere basıyoyu hissetmiş olmak” “çok aktı. Çok akış hissettim”

Katılımcılar	Zeynep	“baş ağrısı zaten yok. Midem bu zamana kadar zaten rahattı” “antrenmanlarımdan kaynaklı galiba, bel ağrısı var [...] kendimi esnetmeye çalışıyorum” “biraz daha düzene girmeye başladı” “eğer bedenim sinyal veriyorsa ruhum da sinyal veriyorsa demek. Hani e.. ya da bedenim sinyal vermeye başladıysa ve ben onu dinlemeyip onun aksine devam edersem, bu sefer ruhuma da yük bindiriyorum demek [...] ruhuma yük olan şey bedenime de yük oluyo, bedenime yük olduğu için mesela o hastalığım çıkıyo hani gül hastalığı ya da başka bişey çıkıyo” “İlaçların da düzeltebileceği bişi değil. [...] ona ne kadar kulak asmadığımı fark ettim. Yani ben onun konuştuğunu bilmiyordum. Düşünmemiştim hiç böyle bişey. Hani saçmalık aslında ama dünyada bu şekilde öğretiliyo sanırım. Hani “hastasın doktora git hemen! Doktor bilir ne olduğunu!”. Biz de bilebiliriz aslında, bi bakarsın, görürsün, dinlersin ee.. [anne] “ilaç al geçer, şunu yap geçer”. Yani kolayla kaçıyoruz sürekli bana öyle geliyor. Tam tersi kendimizi dinleyip, kendimiz algılayabilecek zekada olmamıza rağmen. Belki insanlar para kazansın diye, belki başka bişey bilmiyorum ama, öyle yani. Kendimi dinlemevi de. vücudumu dinlemevi de öğrendim. onun dilini öğrendim.”
	Meltem	“Deri rahatsızlıkları yok gibi- azaldı. Sırt- bel bacak ağrısı- “yaşamıyorum öyle”. İştme duyarlılığı- azalma. Beslenme sıkıntısı- intolerans yaşamama “paten kaymaya başladım aaa... o da böyle yıllardır korktuğum bişeydi, şimdi yaparsam şimdi yaparım deyip başladım ve biraz iletlettim de. Mesela şey işte artık hani kayabiliyorum ama bedenimi o kadar çok kasiyorum ki ee... o beni engelliyo ama bazen mesela bi an geliyo işte bacaklarımı kasmayı bırakıyorum ve eee.....şeyle çok uyumlu oluyo atıyorum yolun düz olması değil de daha içte hani güvende hissettiğim anlarla daha senkronize bi şey oluyo.” “Yani beni çok mesela çok zorlayan bi duyguda bocaladığımda ve ondan sonra bi şekilde dışarda ne olduğunu bırakıp tamamen içeriye dönebildiğimde bi denge bulabiliyorum [...] işte o bi titreyip ondan sonra tamamen karından gelen gücü hissettiğimde tam aynı his oluyo!”
	Bihter	“bunu farklı alanlarda da hissediyorum yani hani mesela bazen his olarak kayboluyumuşum bi hissin içinde gibi hissedersen hani mesela bazen ayağımın yere bastığını biraz daha kolay fark ediyorum ve bu bana biraz daha farklı bi perspektif ve biraz daha hani uzaklaşma fırsatı veriyor. Ya da rahat hissetmiyorum mesela metrobüste. İşte insanlar kalabalık rahatsız hissediyorum ama mesela ayağımı tam basınca “hayır! Yani burası benim durduğum yer! Burası benim! Rahatsız etmesinler beni!”. Daha böyle [fısıldar gibi:] “ay rahatsız oluyorum, küçüleyim” hissetmiyorum!”
	Hatice	“dün mesela yemek yaptım kendime. [...] yemiyordum. yemek yapıyım şimdi biraz besleniyim. Biraz bişeyler alıyım durumundayım [...] ben aç dolaşıyorum [...] Ama şimdi aç olduğumu söylemek güzel bişey olsa gerek. Açım ve gidip yemek yemem gerekir” “[besin intoleransı] yooook yooook!” “Göğüs sıkışması. Şu boşluğumdaki [...] kil öncesinde de hep böyle burda [...] rahatsızlık hissi bi sıkışma hissi oluyodu. Ama son şeylerde o da gitti. Tabi aklıma geldikçe [...] o hisler oluyo ama o kadar geçiyor.” “xanaxla uyuduğum dönem. Şimdi uyuyorum [...] o uykusuzluklarım çok ciddiye. Şimdi aklıma geldikçe diyorum ki nasıl bişeydi o, kabus dolu günlerdi, çarpıntıyla uyandığım [...] oluyo arada böyle uyuyamadığım daha az şey olan ama o onları şey yapmıyorum. Çünkü onlar da olabilecek şeyler, her zaman uyuycam diye bişey yok. Onu da öğreniyorum” “bu şimdi nerde bu hissim?, diye bi durup düşünüyorum. Böyle bi vücudumu ve kendimi dinliyorum. Aa.. nerem ağrıdı acaba, himm nerden geliyo bu ses? [...] ben hiç zaten hiç şey yapmamışım, vücudum ne istiyor”
	Pelin	“Çok ağrı olmuyo aslında mesela son zamanlarda, düşününce” “uzun zamandır alışık olmadığım şekilde bütün günümü ekran karşısında geçiriyor olmam. Çünkü onu fark ediyorum yani, gözlerden gelen bi baş ağrısı oluyo [...] Ama onun dışında açıkçası fiziksel bi şey de rahatsızlık vesaire de duymuyorum bayadır” “işte sıkılmıyorum genel olarak ya da mesela alkol kullanımımı da çok kontrol altına aldım. “ayak bileklerime odaklanıp o hissi yakalamaya çalıştığımda, kendimi öyle sakinleştirmeye çalıştığım falan çok zaman oldu.” “çok uzun bi süre sonra ilk defa gördüm hani, onu görünce böyle midemde bişey oldu, beynimde karıncalanma oldu falan mesela. Onu hissettim, hiç daha önce hissetmemişim bunu. Yani o yüzden de biraz umutluyum.” “Bedenimi okuma yöntemleri geliştirdiğim için bu süreçte [...] Bedenle ilişki, olan şey, hissettiğim şey, onun bedenle ilişkisi”