

Psikopatoloji, Hasta ve Terapist Bağlamında Altı Temel Duygudan Korkunun İncelenmesi

Seray Akça
Begüm Zübeyde Şengül
Tuğba Uyar
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Altı temel duygudan biri olarak korkunun psikopatoloji, hasta ve terapist bakımından incelenmesi amacıyla kaleme alınan bu makalede ilk olarak korkunun tanımı ve diğer duygulardan ayrımı açıklanıp psikopatoloji literatüründe yer alan bilişsel ve psikodinamik teorilerle korkunun altında yatan mekanizmaların nasıl açıklandığı paylaşılmıştır. İkinci olarak Freud'un "Küçük Hans" vakası ve Oğuz Atay'ın "Korkuyu Beklerken" hikâyesi korkunun bireyde nasıl ortaya çıktığı ve onun hayatını nasıl etkilediği sorularına cevap bulmak amacıyla katmanlı duygu modeline göre irdelenmiştir. Son olarak, yine aynı model çerçevesinde korku duygusunun terapist açısından incelenmesini sağlamak üzere duyguların devam eden terapideki önemi, aktarım ve karşı aktarım ile bunların psikoterapideki yeri, karşı aktarımın engelleyici yanları ve karşı aktarımın yönetim yolları "Küçük Hans" ve "Tedavi (In Treatment)" dizisinde yer alan "Laura" vakası üzerinden ele alınmıştır. Yapılan bu incelemelerin hem bilişsel hem de psikodinamik teorik açıklamalara ve katmanlı duygu modeline açıklama getirip örnek teşkil etmeleri, bu makalenin akademik ve pratik alanlarda çalışan ruh sağlığı uzmanları için faydalı olacağına işaret etmektedir.

Anahtar sözcükler: psikopatolojide korku, hastadaki korku, terapistteki korku, bilişsel teoriler, psikodinamik teoriler

Psikopatoloji, Hasta ve Terapist Bağlamında Altı Temel Duygudan Korkunun İncelenmesi Psikopatolojide Korku

Duyguların sınıflandırıldığı farklı modellerde temel duygu olarak ele alınan korkunun, Parrot'ın (2001) yaptığı sınıflandırmada birincil duygu olduğu; dehşet (horror) ve gerginliğin (nervousness) ise korkunun yanında deneyimlenen ikincil duygular oldukları öne sürülmüştür. Plutchik'in (1980) modelinde de yine temel duygu olarak ele alınan korku, öfke ile zıt bir duygu olarak ele alınmıştır. Davranışsal açıdan ele alındığında öfkenin "savaş", korkunun ise "kaç" tepkisine neden olması bu ilişkiyi destekleyen bir örnek olarak görülebilir.

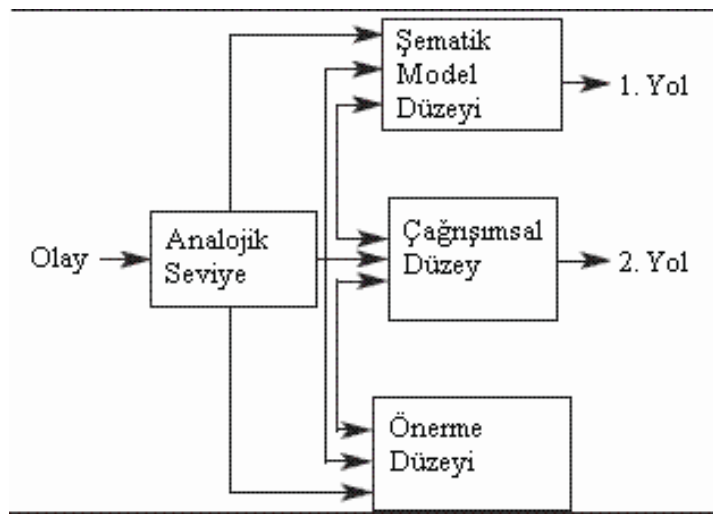
Korku, genellikle bir tehlike karşısında, orta düzeyde, gerçekle bağlantılı olarak ortaya çıkar ve hemen herkes tarafından zamanla yaşanabilir. Örneğin; hızla yaklaşan bir araba ya da ormanda yürüyüşe çıkan birinin bir ayıyla karşılaşması korkuya neden olabilir. Bu tip korkular işlevseldir ve hayati önem taşırlar. Buradaki ortak nokta incelendiğinde ise tehdit algısı ya da hissinin korkuya sebep olduğu görülebilir. Goleman (1996), bu anlamda korkunun, kişinin ya da organizmanın tehlikeye karşı kişiyi fonksiyonel olarak harekete geçiren bir "alarm sistemi" olduğunu öne sürer. Buna bağlı olarak bilişsel olarak tehditi algılayan kişinin fizyolojisinde bazı değişimler olur; karın ağrısı, kaslarda gerilme gibi. Bunun yanında vücuttaki kan; kol, bacak gibi büyük kas gruplarına hücum ederek kişinin, korkunun diğer davranışsal tepkilerinden olan kaçma davranışını gerçekleştirmesine yardım eder. Tehlike geçtikten sonra da devam eden ve aşırı tepki içeren korku, kişinin hayatındaki diğer alanları da etkiler. Kişi, diğerlerinin zararsız olarak gördüğü durumlara karşı korku hissediyorsa ya da bir alandaki korkusunu diğer alanlara da genelliyorsa, korku rahatsızlık olarak görülebilir. Bunun sonucunda ise kaygı bozuklukları altında çeşitli psikopatolojiler ortaya çıkabilir (Nolen-Hoeksama, 2008).

Korku ve kaygı arasındaki ilişkiye bakıldığında, bu duyguların literatürde değişimli olarak kullanılmakta oldukları görülür. Dolayısıyla, ikisi arasındaki kesin bir ayırmadan söz etmek zorlaşmaktadır. Buna rağmen ayırım yapan bazı görüşler de mevcuttur. Barlow (1988), bu iki kavram arasındaki ayrımı korkunun daha çok şu anda algılanan tehdit sonucu ortaya çıktığını, kaygının ise gelecekte tehdit oluşturma olasılığı olan bir duruma karşı oluştuğunu ileri sürer. Ohman (1993) ise kaygıyı çözümlenmemiş korku olarak ele alır. Başka bir deyişle, kişi geçmişte karşılaştığı tehdiye karşı oluşan korku sonucu gelecekte benzer durumlarla karşılaşması ihtimalinde kaygı duyabilir. Diğer bir görüş ise kaygının kişinin tehdit olarak gördüğü olay ve durumu değiştiremediği durumlarda ortaya çıktığını ileri sürer (akt. Power ve Dalglish, 2008, s. 177).

Bilişsel anlamda ise Beck ve arkadaşları (1979) korkunun, kişinin tehdit olarak algıladığı bir durum karşısında ortaya çıktığını öne sürer. Birey bir durumu tehdit olarak değerlendirirken, kendi amacıyla olan ilişkisine, uyumluluğuna ve bu anlamda amacına ulaşmasına engel olup olmayacağına bakar. Bu son basamakta, olay kişinin hedefine ulaşmasına engel olarak görülürse, bu durum tehdit olarak algılanacaktır. Tehdit algısı oluştuğunda başa çıkma kaynakları değerlendirilecektir. Kaynaklar sorunla başa çıkamayacak durumda olarak değerlendirildiğinde tehdit hissi devam edecek ve korku oluşacaktır.

"Schematic, Propositional, Analogical, and Associative Representational Systems

(SPAARS)” model ise duygunun oluşması için iki yol olduğunu ileri sürer (Power ve Dalglish, 2008). Birinci yol şematik model düzeyidir. Kişi olayla karşılaşır ve analogik seviyede olay, bireyin bilincinde yer alır. Bu aşamadan sonra kişi bu durumla ilgili önerme düzeyinde yorum yapar. Bu yorum kişinin amacının yapısını ve bir sonraki basamak olan şematik model düzeyinde olayı nasıl değerlendirdiğini etkiler. Eğer değerlendirme bilişsel teorideki gibi amaca ulaşamadığı yönündeyse, kişi olayı tehdit olarak algılayacaktır. Bu da korkuya sebep olacaktır. Buna örnek olarak, bir adamın ormanda dolaşırken ayı ile karşılaşması incelenebilir. Analogik seviyede ayının ağaçların arasındaki görüntüsü kişinin bilincinde yer alacaktır. Kişi önerme düzeyinde ayının onu yiyeceği yorumunda bulunur. Sonrasında ise kişinin hayatta kalma amacı engellendiği için şematik model düzeyinde kişinin hedefe ulaşması tehdit edilmiş olacaktır. Bunun sonucunda da duygusal tepki olarak korku ortaya çıkarak kişinin kaçmasına ve saklanmaya çalışmasına sebep olacaktır.



İkinci yol ise çağrışımsal düzeydir. Burada anlamsal bir ilişkiden söz edilemez. Kişi daha önce şematik düzeyde değerlendirip tekrar tekrar yaşadığı bir olayı artık anlamsal olarak değerlendirmeden, bağlantısal olarak değerlendirecektir. Örneğin, bir adamın çocukluğunda babasının sık sık sesini yükselterek kızması ve aşağılaması gibi tekrar eden yaşantılar, ses ile korkuyu eşleştirmesine neden olarak şematik düzeyde tehdit algılayıp korku duymasına sebep olmuştur. Yetişkin bir birey olduğunda ise, babasının normal zamanlarda sesini yükseltmesi durumunda dahi korkması çağrışımsal düzeyde duygu oluşmasına örnek olarak gösterilebilir.

Psikodinamik açıdan Freud (1926), korkuyu ele alırken çocukluk dönemi üzerinde durmuştur (Druck, 2011, s. 73). Burada korkunun temelinde üç olgudan bahseder. İlki, bebeklik döneminde önemli kişinin yokluğu ve böyle bir kişinin yardımının eksikliğinin korkuya yol açtığı yönündedir. Sevginin kaybı ya da çocuğun önemli olan kişi tarafından onaylanmaması da diğer bir sebep olarak görülebilir. Son olarak ise, Freud Oedipus kompleksi üzerinden giderek kastrasyon anksiyetesi, yoğun utanç, mutsuzluk ve suçluluğun çocukta korkuya sebep olduğunu ileri sürer.

Buna bağlı olarak daha yeni psikodinamik teoriler, patolojileri ele alırken kişinin erken dönem ilişkileri sonucunda oluşan benlik kavramı üzerinde dururlar (Nolen-Hoeksema, 2008). Özellikle genel kaygı bozukluklarında görülen bir durum olarak yoksun yetiştirme sürecine sahip kişilerin daha kırılğan bir benlik kavramı geliştirdikleri öne sürülmektedir. Yeterince sıcak ve ilgili olmayan, aksine katı ve eleştirel ebeveynlere sahip bu çocuklar kırılğan bir benlik kavramı geliştirirken, diğerleri bireyleri saldırgan ya da düşmanca olarak tanımlarlar. Yetişkinlik döneminde bu yapılarını saklamaya çalışan ve öfke gibi çeşitli yollara başvuran bu kişilerin stresli

durumlarla başa çıkma stratejileri yetersiz kalır ve kişide kaygı yaratabilir.

Kaygı bozukluklarından biri olan panik bozukluğu semptomları çoğu zaman herhangi bir uyarıcı olmaksızın, umulmadık bir anda ortaya çıkabilirler. Panik bozukluğu korkudan korkmak olarak da tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema, 2008). Diğer bir deyişle, kişinin tehdit algısının oluşmasına sebep olabilecek durumları da tehdit olarak algılaması panik yaşamasına sebep olmaktadır. Bu aşırı korku halinin altında yatan tehdit algısının temelinde ise çeşitli bilgi işleme süreçlerinin yatmakta olduğu öne sürülmüştür. Beck ve Clark (1997), kişinin olayı değerlendirmeden önce dikkatin tehlikeye odaklanması sonucu oluşan bilişsel yanlışlıklarının olayı tehdit olarak algılamasına sebep olduğunu söyler. Sürecin bu katı yapısı sebebiyle kişi olayın olumlu taraflarına odaklanamaz. Abartılı olarak algılanan tehdit, panik bozukluğun özelliği olan ve aşırı korkuyla sonuçlanan felaketleştirilmiş düşüncelere sebep olur.

Panik bozukluğu olan kişiler, bedensel duyumlara karşı da aşırı duyarlıdır. Zararsız bedensel duymaları bile felaketleştirerek tehdit olarak değerlendirirler. Sonuç olarak yine aşırı korku ortaya çıkar ve panik atak yaşarlar. Merdiven çıkarken kalp atışlarının arttığını fark eden kişi, bunu kalp krizi belirtisi olarak yorumlayabilir ve bu kişide tehdit algısı yaratabilir. Bu değerlendirme kişide kaygının başlamasına sebep olabilir. Sonuçta bu kişiler, kalp atışlarında bir artışa sebep olduğu için merdiven çıkmaktan dahi kaçınır hale gelebilirler.

Clark (1986), Beck'e ek olarak bu bedensel duyumların felaketleştirilmesinin devamı hakkında ise karşılaşılan olay tehdit olarak algılandığı takdirde, kişinin kaygı duymaya başladığını ileri sürer. Bu duruma çeşitli bedensel duymalar da eşlik eder. Bu duymalar felaketleştirilerek tehdit olarak yorumlanırsa kaygı düzeyi artar ve panik atakla sonuçlanarak bir kısır döngü oluşturur.

SPAARS model, Clark'a (1986) benzer olarak, panik oluşumunu çağrışımsal düzeyde açıklar. Bedensel duyum, kalp krizi riski olarak yorumlanıp tehlikenin şematik düzeyde değerlendirilip korkunun ortaya çıkmasının ardından durum tekrar yaşanır. Bunun sonucunda bu ilişki çağrışımsal düzeyde korkunun ortaya çıkmasına neden olur. Kısaca, kişi her kalbi hızlandığında direk olarak korku duyacaktır.

Panik bozukluğunda ve fobide kişi belli bir konu hakkında korku yaşarken genel kaygı bozukluğunda kişi iş, ilişkiler, sağlık gibi konular hakkında kaygı duyabilir. Bazen bu kaygılar; mutfağın temizliği, arkadaşlarla zamanında buluşma gibi küçük, önemsiz görünen konularda da olabilir.

Freud'un (1917) genel kaygı bozukluğu teorisine bakınca, kaygıyı üçe ayırdığı görülür (akt. Nolen-Hoeksama, 2008). Bunlardan ilki olan gerçekçi kaygı (realistic anxiety), kişi gerçek bir tehlike ile karşılaştığında oluşur. Yaklaşan bir kasırga karşısında duyulan kaygı bu bağlamda ele alınabilir. Bu açıdan korkuya daha yakındır. Bir diğeri nevrotik kaygı (neurotic anxiety) ise, id dürtülerinin (id impulse) iade edilemeyecek olduğu anlaşıldığında ortaya çıkar. Aslında burada id dürtülerinin egoyu tehdit etmesi sonucu kaygı oluşur. Örneğin; Freud'un vakalarından biri olan Dora'nın babasına karşı olan aşkın hiçbir zaman gerçekleştiremeyeceğini anlaması sonucu kaygı yaşadığı söylenebilir. Son kaygı tipi olan ahlaki kaygı (moral anxiety) ise bireyin id dürtülerini ifade ettikten sonra cezalandırılması sonucu ortaya çıkar. Tüm bu dürtüler de ceza ile ilişkilendirilerek ahlaki kaygıya sebep olur. Genital organıyla oynayan küçük bir çocuğun ağır şekilde cezalandırılması, bu çocukta cinsel dürtülerin ceza ile ilişkilendirilmesine sebep olarak kaygı oluşumuna yol açar. Kişi bu kaygılarının sonucunda, id dürtülerini nasıl ifade edeceğini bilemediği için savunma mekanizması geliştirir; fakat kişinin savunma mekanizmaları fonksiyonlarını yerine getiremez. Kişi dürtülerini nasıl ifade edeceğini bilemediği için de ego yine tehdit ile karşılaşır. Bunun sonucunda kişi daha kronik ve genel bir kaygı duymaya başlar.

Travma sonrası stres bozukluğunda, diğer kaygı bozukluklarından farklı olarak travmatik bir olay, geçmişte yaşanmış korku ve kaygıdan sonra ortaya çıkar. Bu yaşanan korku, kişide

travma sonrasında oluşan stres bozukluklarına sebep olur. Ehlers ve Clark'a (2000) göre burada yaşanan travmatik olayın yapısının yanı sıra nasıl değerlendirildiği de oldukça önemlidir. Birey olayı tehlikeli olarak değerlendirirse duygusu korku, kayıp olarak değerlendirirse duygusu üzüntü olur. Burada korku birincil duygu iken kişinin üzüntü, kızgınlık gibi duyguları da ikincil duygu olarak adlandırılabilir. Yapılan bir araştırmada korkunun ve diğerlerine karşı duyulan öfkenin, travma sonrası stres bozukluğunun güçlü yordayıcısı olduğu görülmüştür (Brewin, Andrews ve Valentine, 2000).

Kişide tehdit hissi yaratan olaylara bakıldığında, bunların kişinin şemasının dışındaki olaylar olduğu görülür. Janouf-Buman'a (1992) göre bir olayın travmatik olarak değerlendirilmesi; kişinin kendisi, dünya, diğerleriyle ilgili olan varsayımlarının yıkılması ile olabilir (akt. Power ve Dalgleish, 2008). Burada hem benlik kavramı hem de gerçeklik algısı tehdit edildiği için bu kişide aşırı korkuya sebep olabilir. Ehlers ve Clark'a (2000) göre ise korkunun olay bittikten sonra hala devam etmesinin sebebi tehdit hissini de hala devam ediyor olmasıdır. SPAARS modele göre, diğer kaygı bozukluklarında olduğu gibi olay şematik düzeyde tehdit olarak algılanır ve korkuya sebep olur. Olayla ilgili ses, görüntü gibi parçalar da çağrışımsal model seviyesinde kaydedilir. Bu yeni bilgiler entegre edilmemiş bir şekilde iki aşamalı bir model oluşturur. Travmayla alakalı herhangi bir bağ çağrışımsal seviyede aktif hale gelerek korku modelinin aktif hale gelmesine neden olur. Bu da daha önceki gibi yine zorlayıcı hafızalara sebep olur (Power ve Dalgleish, 2008).

Fobiler ise davranışsal açıdan çeşitli öğrenmeler yoluyla (klasik öğrenme, model alma, temsili öğrenme) ve nesne hakkında edinilen bilgilerden oluşur. SPAARS modelde diğer kaygı bozukluklarında olduğu gibi kişinin durumu şematik düzeyde tehdit olarak algılanması korkuya sebep olur. Fakat bu durumun çağrışımsal düzey için tekrar tekrar yaşanması gerekmez. Özellikle kişinin biyolojik yatkınlığı ile ilişkili olan bir fobi hemen öğrenilirken bu durum diğerleri için geçerli değildir. Buna rağmen zamanla bu durum şematik model düzeyinden ayrılarak tamamen çağrışımsal düzeyde var olacaktır (Power ve Dalgleish, 2008).

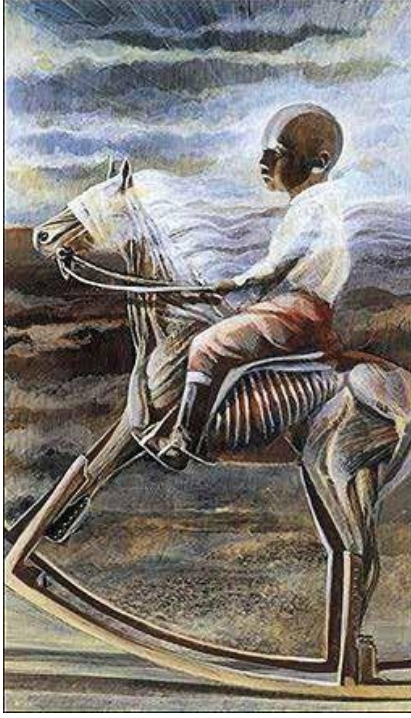
Genel olarak literatüre bakıldığında psikodinamik yaklaşımın yanında, korkunun daha çok bilişsel açıdan ele alındığı görülür. Yapılan çalışmalar korku, korkunun bilişsel süreçlerle ilişkisi ve bu korkunun altında yatan mekanizmalar hakkında önemli bilgiler vermektedir. Fakat bu çalışmalar genellikle sağlıklı insanlar ile yapılmıştır. Tanı alan kişilerle yapılan çalışmalar ise kişinin günlük yaşamını göz ardı ederek sadece bilişsel süreçlerine odaklanmıştır. Bunun yanında yapılan bu çalışmalarda çalışma ortamının gerçek yaşamı birebir yansıtmadığı genel bir eleştiri olarak görülebilir. Bu yüzden korkunun, klinik psikoloji bağlamında, kişide nasıl ortaya çıktığı ve hayatını nasıl etkilediği sorularına cevap bulmak bu noktadan bakıldığında yetersiz kalabilir. Bunun için hastada korku nasıl ortaya çıkar sorusunu direkt sormak ve bu doğrultuda konuyu psikodinamik açıdan ele almak daha aydınlatıcı olacaktır.

Korku ve Hasta

Korku duygusunu hasta bağlamında ele alabilmek amacıyla iki örnek seçilmiştir. Bunlardan ilki psikanalitik literatürden seçilmiş olan "Küçük Hans" vakası, diğeri ise Türk Edebiyatından "Korkuyu Beklerken" hikâyesidir.

İyi bilinen bir vaka olarak "Küçük Hans", bu vakayı 1909'da "Çocukta Fobinin Analizi"nde paylaşan Sigmund Freud'a aittir. Bu vakada, beş yaşındaki Hans için konulan tanı özgül fobi –daha spesifik olarak da at korkusu– olarak adlandırılabilir. Bu bozukluk etiyolojik (nedensel) olarak ise "Oedipus Kompleksi"nin başarısız/sağlıksız çözülmesi ve kardeş rekabeti ile açıklanmaktadır. Freud, Hans'ın at korkusunun yeni doğan kız kardeşini kıskanması ve annesinin partneri olarak babasının yerine geçme arzusuyla ilgili olduğunu iddia eder. Bu noktada, tanıs ve

etiyojik mevzuları açıklamak ve tartışmak için öncelikle bu küçük oğlan çocuğunun hastalığının seyrine odaklanılmalıdır.



Hastalığın gidişatını ele almak üzere, “Küçük Hans”ın erken dönem yaşantısındaki bazı dönüm noktalarına sırasıyla ve kısaca değinilecektir. Bunlardan öncelikle bahsedilmesi gereken, Hans’ın çocukluk cinselliğinin bir parçası olarak nitelendirilebilecek bir özellik olarak, daha üç yaşını doldurmadan pipisine (Almanca wiwi) alışılmışın dışında bir ilgi göstermesidir. Onun o yaşta hayatındaki bir diğer önemli şey ise Berta, Olga ve Fritzl adındaki arkadaşlarıyla oyun oynamasıdır. Hans üç buçuk yaşına geldiğinde, bir gün annesi onu eli pipisindeyken bulur ve onu bir daha ellediği takdirde pipisini kesmekle tehdit eder. Bu olayda dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır ki, annesinin bu tehdidin sonra henüz Hans’ta oluşan bir suçluluk duygusu ve kastrasyon kaygısı yoktur çünkü o kesildiği takdirde bu hasarın “tabii ki tamir edileceğini, düzeltileceğini” düşünür. Daha, hatta en önemlisi, Hans bu yaşta ve bunları yaşarken, kız kardeşi Hanna dünyaya gelir ve Hans annesinin doğum sırasında ve sonrasındaki inlemelerini duyar, etraftaki kan lekelerini görür ve ilk kez şaşırır. Sonra kendisine daha önce anlatılmış olan leylek hikâyesi hakkında kuşkulana-

başlar. Yeni doğan bebek onu şaşırtır ve kışkandırır. Bunun hemen ardından boğaz ağrısı çekmeye başlar ve ateşlenir. Ayrıca bu aralar küçük kızların pipisi hakkında yanlış bir algıya da sahiptir. Dördüncü yaşına yaklaştığı sıralarda ise, pipiler hakkındaki sorgu ve soruşturmaları, canlı ve cansız varlıkları pipilerinin var olup olmamasına göre ayırıştırma çabaları ve özellikle anne ve babasına dönük cinsel merakı, onun erken dönem deneyimleri arasında önemli bir yer tutar. Ayrıca, ev sahiplerinin 13 yaşındaki Mariedl adlı kızı ve Gmunden kasabasıyla ilgili rüyasıyla, Gmunden’e dönme arzusunu açığa çıkarır. Yine bu yaşta, Hans’ın diğer çocuklarla olan aşk ilişkileri, bu ilişkilerdeki şaşırtıcı ölçüdeki değişkenliği ve çokeşliliğe olan eğilimi gözlemlenebilir. Dört yaşına geldiğinde ise, üstünlüğünü fark etmesi sayesinde, Hanna’ya karşı duyduğu kıskançlığın üstesinden gelir. Bu dönemde, beş yaşındaki bir erkek kuzenine karşı eşcinselliğin ilk izlerini ve kendinden büyük bir kıza uzaktan uzağa duyduğu aşkı gösterir. Ayrıca yine dört yaşındayken, kendi odasında uyuması sağlanır. Dört yaşını biraz geçtiğinde bir gün banyodan sonra annesine, pipisini kastederek şöyle sorar: “Parmagını niye oraya koymuyorsun?” Ardından annesine karşı gösterdiği cüretkârlığa zıt bir şekilde çarpıtılmış, tam tanımlanamayan bir rüya görür. Ayrıca bir başka rüyasıyla Berta veya Olga’nın kendisine işemesine yardım ettiğini anlatır. Bu yaş onun kızlar tarafından izlenmekten zevk aldığı son yaştır. Teşhirciliği o vakitten sonra çeşitli oyunlar altında bastırılmaya boyun eğer. Dört buçuk yaşındayken, küçük Hans kızlara karşı saldırgan, maskülen ve kibirli davranmaya başlar. Ayrıca Mariedl’in kendisiyle uyumasını istediğini dile getirir. Küçük kız kardeşinin yıkanışını izlerken, aralarındaki farkı reddetme yerine, erkek ve dişi genitaleri arasındaki ayırımı fark eder. Beş yaşına yaklaştığı sıralarda, uyandığında annesine “Ben uyuyorken, senin gittiğini sandım ve ‘hoşça vakit geçirebileceğim’ başka bir anne yoktu.” diyeceği kaygılı bir rüya görür. Bundan sonra, annesinin onu kendi yatağına almasını sağlayacak hüznü dolu bir ruh hali geliştirir. Sokaktayken ağlamaya başlar ve eve götürülmeyi, annesiyle hoşça vakit geçirmeyi ister. Sokaktayken asla uzağında kalmak istemediği annesini özler. Böylece sokaklardan hoşlanmayışının temel anlamını doğrudan itiraf eder. Bu noktada

Hans'taki at fobisinin seyrinde hala kaygının ağır bastığı, henüz ortada korku duygusunun olmadığına dikkat edilmelidir. Sonra bu kaygıyı yatıştırma niyetiyle Hans'ın annesi, onunla beraber sokağa çıkmaya karar verir ama Hans yine sokakta korkar ve bir atın onu ısıracığından korktuğunu söyler. Akşam olduğunda da, ağlayarak, atın odaya geleceğini söyler. Bunu takip eden gecelerde ise, mastürbasyon alışkanlığına devam eder. Hans beş yaşına geldiğinde, babasının kararıyla psikanaliz, diğer bir deyişle aydınlanma başlar. Freud Hans'ın babasından ona bütün bu at meselesinin bir saçmalık olduğunu, gerçeğin annesini çok sevmesi ve onun yatağına alınmak istenmesinden ibaret olduğunu söylemesini ister. Ayrıca bu dönemde, Hans'a annesi ve diğer tüm dişi varlıkların pipisi olmadığı söylenerek kendisi cinsiyet konusuyla ilgili bilgilendirilmiş olunur. Ancak bundan sonra onun at korkusu atlara daha da çok bakma, onları daha çok inceleme kompulsiyonuna (zorlantısına) dönüşür ve fobisi daha da artar. Bundan sonra "Gmunden'de ısırılan beyaz bir at var. Parmağını ona tutarsan, ısırır." der. Fantezisini gerçekleştirme isteği ile ilgili ise "Ama istemek yapmak değil ve yapmak istemek değil." şeklinde ifadeler kullanmaya başlar. Babasına, annesinin geceliğinin altında tamamen çıplak olduğu ve Hans'a annesinin kendi "pipi"sini görmeye izin verdiği bir başka fantezisini anlatır. Bu fantezi açıkça Hans tarafından kadınların pipisinin olmayışının başta kabul edilmediğini göstermektedir. Öyle olmasını diler ve bu fantezisinde ilk algısına takılı kalır. Bu durum da onun kendine güveninde yıkıcı bir etki yaratır ve kastrasyon kaygısının açığa çıkmasına sebep olur. Daha sonra, diğer fantezilerinde de yasak bir şeyler yapmayla ilgili yakarıları olur ve tüm bu fanteziler onun ensest bariyerine karşı sarf ettiği çabaları işaret eder. Bunun dışında, babası ona "Ben seni hiç azarladım mı, sana hiç vurdum mu?" diye sorduğunda Hans "Ah evet, bana vurdun!" diye yanıtlar. Burada Hans'ın kastettiği durum, bir keresinde Hans'ın babasının karnına beklenmedik bir şekilde kafasını tosladığında babasının elini refleksif bir şekilde vurmasıdır. Bu durum, bu durumun yorumlanması ve Hans'ın davranışları psikanalitik literatürdeki "yansıtma özdeşim" kavramı ile ele alınmalıdır. Ayrıca, babasının eline vurması ve aynı eli sevgi dolu öpüşü şöyle yorumlanabilir: Babasına olan sevgisi, annesi konusunda kendisine rakip olması sebebiyle ona duyduğu düşmanlıkla savaş halindedir. Bu yüzden kaygısının iki bileşeni olduğu iddia edilir: 'Babasından korkma' ve 'babası için korkma'. Hans'ın (H) at fobisi için tetikleyici sebep, babası (B) ile olan aşağıdaki diyalogu ile açıklanabilir:

H: "Bir otobüs yaklaştığında da çok korkuyorum."

B: "Neden? Çok büyük olduğu için mi?"

H: "Hayır. Çünkü bir keresinde otobüsteki bir at düştü"

B: "Bu seni niye bu kadar korkuttu?"

H: "Çünkü at şöyle düştü, ayağı şu şekilde. Bu beni korkuttu çünkü ayağıyla çok büyük bir gürültü kopardı."

Yine bu yaşta, Hans atçılık oynamaya bayılır. Bu oyunlarda kendisi at olur ve babasını ısırır, ki bu olay psikanalitik literatürdeki savunma mekanizmalarından "özdeşim kurma" mekanizmasına işaret eder niteliktedir. Bilinmelidir ki, bu mekanizma yardımıyla Hans'ın korkusu azalmaya başlar. Ancak bu sefer de, annesinin külot giyip çıkarması esnasında gündeme bir "dışkı" içeriği gelir. Siyah külotları dışkı, sarı külotları ise çiş olarak nitelendirir ve büyük gürültülerin ona dışkıyı, küçük olanların ise çiş çağrıştırdığını söyler. Bir erkek ve kadının çiş yapma seslerini de ayırt etmeye başlar. Yine bu dönemde, kendisi çiş yaparken küçük kızların onu izlemek istemesinden şikayetçi olur, ki bu da "yansıtma" mekanizmasını gözler önüne sermektedir. Sonra yine Hans tarafından oldukça önemli bir fantezi anlatılmaya başlanır: Musluk tamircisi fantezisi. Bu fantezide kendisi küvetteyken musluk tamircisi gelir ve 'onun' vidalarını söker. Sonra daha büyük bir delici alet alıp onu karnına takar. Şöyle iddia edilir ki, Hans arkasını (poposunu), bu büyük küvete oranla çok küçük bulduğu için sevmez. Bu arada, bu fantezideki 'küvet' ve 'delici alet' gibi semboller gözden kaçırılmamalıdır. Ayrıca, Hans'ın kaka yapma, ağır yüklü araba ve ağır yüklü mide/karın korkusunun bu dönemde açığa çıktığına dikkat edilmelidir.

Yine beş yaşındayken Hans, “Hanna’nın balkonda olduğu ve oradan düştüğü geldi aklıma.” diyerek bastırılmış bir isteğini ifade eder. Bu hiç ortadan kaybolmayan istek, kardeşine karşı gösterdiği abartılı bir sevgi gösterisiyle sadece kısmen telafi edilir. Sonra diğer bebeklerle beraber kız kardeşi de ‘kaka’ olarak nitelendirmeye başlar. Kutu ve küvet kelimelerini bebekleri içeren alanlar olarak tanımlayarak bunlar ile ilgili analogiler/benzeşimler üretir. Yine bu dönemde, annesiyle ilgili sadistçe düşünceleri ortaya çıkar. Otobüs, mobilya kamyonları ve kömür arabalarının leylek yuvası taşıyan arabalar olduğunu iddia etmesiyle Hans’ın bir sonraki korkusu; yani “hamile kadın korkusu” açıklanabilir hale gelmiştir. Ancak, bir bebeğin doğuşuyla ilgili aydınlanmaya kavuştuğunda, Hans’ın durumunda gözlemlenir bir gelişme olmuştur. Bunun yanı sıra, babası Hans’a annesiyle evlenmek isteyip istemediğini sorduğunda Hans buna tamamen olumlu bir yanıt verir. Çocuklarının olmasını istediğini ve bu çocukların annesinin kendisi olacağını söyler. Bu durum ‘oto-erotik bakış açısı’ nı gözler önüne sermektedir. Fantezisindeki çocuklar büyük ihtimalle masturbasyonunun ürünü çocuklar olacaktır. Bu fanteziden sonra Hans’ın kaygısı tamamen ortadan kalkar. Onun tatmin edici sonuna göre, kendisi ‘baba’, annesi ‘anne’, babası ‘büyükbaba’, büyükannesi ise ‘nine’ olacaktır. Babasını saf dışı bırakmak yerine, ona da kendisi için arzuladığı mutluluğu bahşetmektedir. Onu büyükbaba yapmıştır ve onu da kendi annesiyle evlendirmiştir; yani bizim küçük Oedipus mutlu bir çözüm bulmuştur.

Bu vaka analizi için aktarılabilecek sonuçlar şöyledir: Taşradayken (Gmunden’deyken) Hans’ın libidosu her iki cinsiyetten pek çok arkadaşı arasında bölüştürülmüş iken, Viyana’da hiç arkadaşı olmadığı için libidosu bölünmemiş bir halde annesine dönüktür ve bu bastırılmış istek/libido, kaygısına sebep olmuştur. Bu kaygı ”patolojik kaygı” olarak adlandırılır çünkü artık arzu nesnesine kavuşulmasıyla yatıştırılmayan bir kaygıdır kendisi. Bu yüzden, bu aşamadan sonra yapılacak ilk şey bir obje (örn; ısırın, düşen bir at) bulmaktır. Bu noktada bu fobinin malzemesinin Hans’ın komplekslerinden geldiğine dikkat edilmesi gerekir. Bunun yanında Adler’e göre ise, kaygı Hans’ın saldırgan eğilimlerinin bastırılmasından kaynaklanmaktadır. Düşmanca olanlar babasına, sadistçe olanlar annesine yöneliktir. Daha önce de değinildiği gibi, Hans’ın son fantezisiyle, kastrasyon kompleksinden kaynaklanan kaygı alt edilir ve ona acı veren beklentileri mutlu bir devre geçişi sağlamaktadır (Freud, 2010).

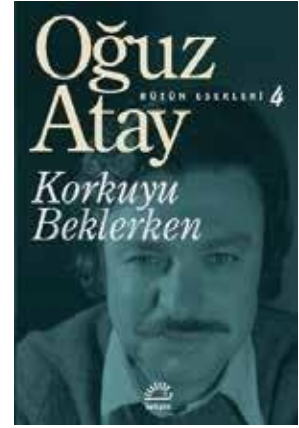
Green’e (1999) göre “Fiziksel cinsel bir gerilim/heyecan birikimi belli bir sınırın ötesine geçtiğinde, bu birikim ruhsal bir elaborasyonla duygulanım haline dönüştürülebilir.” (s. 60). “Küçük Hans” vakasında, cinsel gerilimin (bastırılmış libidonun) kaygıya (kastrasyon tehlikesine) dönüşümünün fark edilmesiyle bu teori doğrulanmış olmaktadır. Ayrıca Green’in belirttiği gibi bu kaygı eksik olan bir temsilin yerine geçer ve bu bedensel olarak ifade edilir. Kaygı nevrozunun semptomları spesifik bir eylemin (örn; cinsel birleşme) yerine geçer ve fobi bu kaygıyı engellemek için üretilir. Bir başka deyişle, “Kaygıyı yaratan bastırma değildir, kaygı bastırmayı yaratır.” (s. 65). Küçük Hans’ın Oedipus kompleksinde, düşmancıl duygulanım bir başka nesne üzerine aktarılırken şefkat duygulanımı korunur. Ancak bu durumda da intikam tehlikesi açığa çıkar; yani saldırganlık isteğinin yöneltildiği nesne tarafından saldırıya uğrama korkusu ortaya çıkar. “Küçük Hans” vakasında bu saldırganlığın oral olduğu gözlemlenebilir. Korku bir at (ya da aslında babası) tarafından ısırılma ile ilgilidir.

Duyguların katmanlı bir şekilde ele alınması konusuna gelinecek olursa, “Küçük Hans” vakasından iki tane spesifik ve isabetli örnek verilebilir. İlk hipotetik duygu katmanlaşması, Hans’ın babasının, annesinin ve diğer tüm dışı varlıkların pipilerinin olmayışını söylemesiyle yaşadığı ‘aydınlanma’ sonrasındaki muhtemel duygularıyla ilgilidir. Bu bilgiyi öğrendiğinde Hans’ın önce şaşkınlık yaşadığını, sonra epeyce üzülüp hayal kırıklığına uğramış olduğu varsayılabilir. Sonrasında ise, annesindeki pipi eksikliği onda iğrenme duygusu yarattığı ve onun pipisinin de ortadan kaldırabileceği ihtimaliyle korkuya kapılmış olduğu düşünülebilir. Bir başka deyişle, baba korkusu ve kastrasyon kaygısı, bir at tarafından ısırılma korkusuna dönüştürülmüş

olabilir. Ayrıca, bu korku ve babanın ya da atların üstünlüğü Hans'ta utanç duygusuna yol açmış olabilir. Sonra da bu üstünlüğü kıskanmış, ardından babasına yönelik bir öfke ve bu öfke/düşmanlıktan ötürü duyduğu bir suçluluk duygusu yaşamış olduğu düşünülebilir. Sonuç olarak da bu sefer, kendisini bir atın düşüşünden korkma şeklinde gösteren babası için bir korku oluşmuş olabilir. İkinci katmanlı duygu örneği Hans'ın kız kardeşi Hanna'nın doğumuyla ilgilidir. Bu durumda korku duygusu (düşen bir at korkusu, ağır yüklü araç korkusu) Hans tarafından sırasıyla şaşkınlık, üzüntü, kıskançlık, öfke ve suçluluk duygularının deneyimlenmesinden sonra açığa çıkmış olabilir. Bu örnekte düşen atın sadece Hans'ın ölümünü istediği babası olmadığı, aynı zamanda doğum yapan annesi olduğu gözden kaçırılmamalıdır.

Bütün olarak bakıldığında "Küçük Hans" vakasından tüm duygulanımların kaygı boyutuna dönüşmeye meyilli olduğu sonucu çıkarılabilir ve çocukluk cinselliğinin resmini ruhsal oluşumları katman katman açığa çıkararak oluşturmak gerektiğine vurgu yapılabilir.

Hasta bağlamında korku duygusunu ele alırken incelenebilecek ikinci örnek olarak Oğuz Atay'ın 1973'te yayınlanmış olan "Korkuyu Beklerken" hikâyesi incelenecektir (Atay, 2003). Kitaba adını veren bu hikâyenin kahramanı lise mezunu, şehirden uzakta, müstakil evinde tek başına yaşayan bir adamdır. Kendi halinde yaşayan bu kişinin gece yarısı bilinmeyen bir örgüt tarafından evine gelen mektupla hayatı değişir. "Korkuyu Beklerken", bu kişinin o mektuptan sonra yaşadıklarının hikâyesidir. O günden sonra sürekli bir korkuyla yaşayan hikâye kahramanı, bu korku neticesi toplumdan uzaklaşır, bireysel heyecanlar yaşamaya başlar. Kafasında çeşitli senaryolar kurar. Bu davranış biçimleri kahramanın iç dünyasında yaşadığı karmaşanın bir neticesidir. "Yazar, toplumdan uzak bir köşede, yalnız yaşayan, dünyadan, tabiatın insanlardan kopmuş; sürekli tedirgin, huzursuz, ömrünü ayrıntı ayıklamakla geçiren, gizli güçlerin kendisini tehdit ettiğini sanan ve korkuyla kıvranan bir kişinin iç dünyasını, onun bunalımlarını – iç monolog halinde – başarılı bir şekilde yansıtır." (Karaca, 1990, s. 63-64). Korku, hayatla mücadele içindeki insanın duygu hâlidir ve bu hikâyede yaşama biçimine dönüşmüştür. Kendisiyle ve toplumla barışık olmayan bu insan, uyumsuzluk göstergesi olan bu korkuyla her zaman yaşamaya mahkûm gözükmektedir. Hikâyenin sonunda rahatlayan kahramanın öncelikle kendisiyle barışması daha sonra topluma yönelik yaklaşımları ile duygu ve düşüncelerinin, hezeyanların olmadığı normal bir hayata dönüşün işareti olarak algılanabilir (Sakallı, 2011).



Hikâyenin özümsemesinden sonra fark edilecektir ki, bu hikâyenin açıkça işaret ettiği birtakım psikanalitik kavramlar vardır. Bunlar Melanie Klein'in "Nesne İlişkileri" teorisinde ele aldığı 'paranoid-şizoid konum' ve 'depresif konum' ile 'yansıtılmalı özdeşim' kavramlarıdır. Bunun dışında, hikâyedeki kahramanın duygu ifadeleri de oldukça dikkate değerdir.

Bu noktada, farklı teorik yaklaşım ve bunların kavramlarına örnek teşkil etmesi amacıyla "Korkuyu Beklerken" hikâyesindeki monologlardan bazı alıntı cümleler ve gerekli olduğunda parantez içindeki açıklamalar, anahtar kelimeler aşağıda paylaşılmıştır:

"Daha önce onların böyle bir davranışıyla karşılaşmamıştım; korktum." (şaşkınlık arkasından gelen korku duygusu)

"Köpekler yüzünden kendime karşı küçüldüm." (korkunun arkasından gelen utanç duygusu)

"Yalnız kaldıkça, yalnız kalmaktan korktukça... Aynadan uzaklaştım." (paranoid-şizoid konum)

"Yalnız kalmaktan korktukça yalnızlığım artıyor. Bu sefer gerçekten gülümsedim."

"Çünkü kimse bana mektup yazmazdı. Korktum."

"Şimdi onun arabası var, katı var; bir insanın daha başka neyi olabilir? Ben, otobüse

biniyorum; yüksek düşüncelerimi anlayamayacak kimselerle birlikte yolculuk ediyorum.”
(kıskançlık)

“Onun ayrıca tezleri var, yazıları ve kimsenin bilmediği ölü dilleri var; istesem de ona yetişemem.” (kıskançlık)

“Yabancı dil bilmezliğimden utanmıştım.”

“Biri sana şaka yapmış olmasın, dedi. Birden tatlı bir ürperme hissettim; sonra da üzüldüm.”

“Güldü. "Korktun mu yoksa?" "Ha-ha. Yok canım. Korksam, bu dağ başında oturur muydum?"

“Birden öfkelenim, korkum geçti.” (öfke ve korkunun birbirine karşıt süreçleri)

“Evet. Bugün yeter bana bu kadar ölmek, diye düşündüm gizli bir sevinçle. Ben size gösteririm.”

“Bütün hafızamı, hayal gücümü zorluyordum; geçmişe ait bir şeyler hatırlamak, bir şeyler görmek istiyordum.” (bastırma)

“Ülkeme ve insanlarına kızmaya başladım: Kimsenin doğru dürüst okuduğu yoktu.”
(yansıtma)

“Herkes gülyüz göstereceğim, evleneceğim, çocuk yetiştireceğim, onların altını değiştireceğim, gece uyutmak için sabırla masal anlatacağım, dedikoduları dinleyeceğim, ilgi göstereceğim, ilgi!” (depresif konum)

“İçtikçe kendime acımaya başladım. [...] Bütün düzenleri yıkacaktım, onlara gösterecektim.” (paranoid-şizoid konum)

Tüm bu alıntılar göz önünde bulundurulduğunda şunu belirtmek gerekir ki, hikâye kahramanının paranoid-şizoid ile depresif konumlar arasındaki geçişi, kullandığı savunma mekanizmaları ve ilişkileri bu hikâyeyi edebî yetkinliğine ek olarak psikanalitik bakımdan da değerli bir noktaya getirmektedir. Daha da önemlisi, korkunun ön planda olduğu duygu ifadelerinin yukarıda bahsi geçen teorik açıklamalara ve katmanlı modele uygunluğu, bu hikâyenin akademik ve pratik alanlarda çalışan ruh sağlığı uzmanları tarafından derinlemesine incelenmesinin faydalı olacağına işaret etmektedir.

Korku ve Terapist

Bu makalede, korku duygusunun terapist açısından incelenmesini sağlamak için duyguların devam eden terapideki önemi, aktarım ve karşı aktarım ile bunların psikoterapideki yeri, karşı aktarımın engelleyici yanları ve karşı aktarımın yönetim yolları tartışmak için seçilen iki örnek üzerinden açıklanacaktır. Bu iki örnekten biri Freud’un çalışmalarından en bilinenlerinden biri olan “Küçük Hans”, diğeri ise “Tedavi” (In Treatment) adındaki bir diziden alınan “Laura” vakasıdır.

Her bir ürün ya da duygu, sergilendikten sonra onu izleyenlerin yansıttıkları kadardır. Eğer terapistin bir insan olduğu gerçeği dikkate alındığında, onun doğası gereği duygularının da terapi sürecinde önemli bir yer tuttuğu gözden kaçırılmamalıdır. Pek çok araştırmacı, yazılarında duyguların mantıksızlık ve tutarsızlık getirdiğini önermekte ve bunu sağlıklı bulmaktadır. Eğer bu söylemleri kabul ederek ilerlersek, yeni soruların belireceği muhtemeldir. Peki, tutarlılık diyerek belirtilen durum sabitlik ve rijidite ile sonuçlanırsa, uyum sağlayan insan da tutarsızlık ile değerlendirilirse, bu sağlıksızlığa mı işaret edecektir? Şüphesiz ki bu soru ardında tartışmalı bir konuyu getirir. Daha tarafsız bir analiz yapabilmek için duygular, yapı ve süreç olarak iki kısma ayrılarak incelenebilir. Terapistin bakış açısından ve devam eden psikoterapi süreci açısından, duyguları kabullenmek ve onları terapinin ilerleyişine katkıda bulunabilecek şekilde kullanabilmek duyguların terapideki yeri açısından anahtar öneme sahiptir. Bir terapist

gerektiğinde, ortaya çıkan duygulara göre kendisinin ve terapi sisteminin önceliklerini düzenlemelidir. Ancak, terapi süreci için çok önemli bir nokta da şudur: Terapist, terapi sürecinde terapist ve hastada ortaya çıkan duyguların farkında olmalıdır. Terapide, terapistin istemeden ve birden sergilediği duygular aslında etkinleşen daha büyük bir duygu düğüm noktasının uzantılarıdır. Etkin ve başarılı bir terapi sürdürmek isteyen terapist, bu duyguları ve duygu düğümleri arasındaki yolu bilmeli, ve terapide bu farkındalık ve kabul ile ilerlemelidir. Çünkü kabullenmeyişi kişide benlikten öğrenme ve sonucunda mutsuzluk ile sonuçlanabilir. Bir terapide, eğer terapist açısından öğrenilen bir benlik var ise, bu terapi sürecine zarar verir ve ilerleme sağlamaz. Benliği korumak için zihin genellikle öğrenmenin altında yatan olayları unutmayı tercih eder. Yaşantının istenmeyen etkilerinden kendiliği korumak için, kendiliğin öğrenmeyi deneyimleyen kısmı kendilikten uzaklaştırılarak ayrılan kısım unutulmaya yatkınlaşır (Power ve Dalgleish, 2008, s. 362). Unutma işlemi, düşünme tarzı ve öğrenme yolu değiştiğinde gerçekleşebilir. Örneğin, çocukluk döneminde bilgiler dokunarak kodlanır, büyüdükçe bilgileri bilişsel olarak kodlamaya başlarız. Yani aslında anılar çok erken yaşlarda oluşmaya başlamış olmasına karşın, biz şuan kullandığımızdan farklı kodladığımız hafıza kısımlarını hatırlayamıyor olabiliriz.

Duygular üzerine çalışıldığında, duygu ve ruh hali arasındaki ayrımın yapılması gereklidir. Duygular duruma bağlı olarak aniden ortaya çıkar ve kısa süreli iken, ruh hali zaman içinde birikerek gelir ve uzun sürelidir. Bu ayrıma dair bir diğer kavram da ‘duygudurum’dur. Duygudurum kapsamında duygular organik fonksiyonlar üzerinde daha az yankı; karar verme ve davranışlar üzerinde daha az müdahale ile birlikte daha az yoğun deneyimlere sebep olarak uzun bir süreçle beraber görülür (Blechman, 1990).

Duyguların farkında olmak ve kabullenmek sürecinde, benlik ve kişilik birbirleriyle oldukça ilişkilidirler. Bu sürecin başarılıp başarısızlığa karar verebilmek için, literatürde iki kavram bulunmaktadır. İlki olan ‘ego uyumlu’ kişinin kabul edebildiği ve tüm kişiliğiyle de tutarlı olan davranışlarını, düşüncelerini, dürtülerini, itkilerini ve tutumlarını tanımlamaktadır. Diğer kavram olan ‘ego uyumsuz’ ise kişinin kabul edemediği, tüm kişiliğiyle de tutarlı olmayan ve kişide stres ile kaygı yaratan davranışlarını, düşüncelerini, dürtülerini ve tutumlarını tanımlamaktadır (<http://www.mentalhealth.com/whgdata/whlstg0.htm>).

Ego üzerine konuşmalar yaparken, ‘gözlemleyen benlik’ pek çok terapi yaklaşımı açısından da temel kabul edilen ve terapide hem terapist hem de hasta açısından önem teşkil eden anahtar elementtir. Freudyen kaynaklara göre, gözlemleyen benlik, benliğin ayrılmış bir kısmıdır, o kısım benliğin tekrar kendisini gözlemlemesini sağlar. Diğer bir açıdan, “Stayhill Enstitüsü” gözlemleyen benliğin aslında zihnin uyanabilen ve bilinçli olarak düşünce, inanç, duygu ve davranışlara dikkatini veren ve çevresindeki dünyadaki gerçekliği anbean takip eden bir parçası olduğunu belirtmiştir. Bu süreç öncelikle hissettiklerini gözlemlemesiyle başlayabilir, ardından kişinin içinde neler olduğuna dair kendisini sorgulaması sonrasında olanları bilmesi ve etiketleyebilmesi ile son olarak da akışı izlemesi ve nefes alması ile neticelenebilir. McWilliams’a (2013) göre her kim düzenli olarak farkındalık egzersizleri yaparsa, kendinde farkındalığını derinleştirebilir ve benliğini gözlemleyebilme yeteneğini geliştirebilir. Ayrıca gözlemleyen benliği neredeyse hiç gelişmemiş olan kişiler terapistle ilişki kurabilmek için daha fazla tedavi edici çabaya ihtiyaç duyabilirler.

Gözlemleyen benlik; duygulanım, davranış ya da hastalığın kökenini ve sebeplerini bulduğunda, ardından kökenleri açıklamak için homeopatik düşünceler ve izopatik prensipleri kullanacaktır. İlki olan homeopatik düşüncelerde, homeopati doğal terapötik yaklaşımdır. Buna göre, sağlıklı insanlardaki bir hastalığın semptomlarına sebep olan bir maddenin hasta insanlardaki o hastalığı iyileştireceği belirtilir. Bu fikir etkinliğinin kanıtlanmamış geçerliliği sebebiyle çoğu zaman kabul edilemez. İkinci olarak izopatik prensibe göre, bir bireyin probleminin sebebinin o

problemi tedavi ettiği bir olgudur. Örneğin; erkek kardeşine duyduğu nefret yüzünden suçluluk duyan bir hasta, nefretinden kurtularak suçluluğunu yener. Daha açık bir şekilde açıklamak gerekirse; nefret hissedildiğinde suçluluk açığa çıkabilir ve bu suçluluk öfkeye giden yola set çekebilir; fakat nefret arttığında suçluluk bunun üstesinden gelemmez. Sonuç olarak nefretin düzeyi arttıkça suçluluk artık yürüngenin bir parçası olmaktan çıkar. Böylece öfke daha güçlü bir şekilde ortaya çıkar ve kişide tatmin duygusu oluşur. Bu yürüngeyle ilişkili olarak, terapistin süpervizyona başvurduğu noktaların, hastanın üstesinden gelmesi gereken nokta olduğu görülür. Aslında bu noktalar, terapistin kör olduğu noktalar. Terapist ilişki içerisinde güçlü bir konumda kalmak için çaba sarf eder; ki bu terapötik ilişkide beklenen normal durumdur.

Süpervizyon sebebinin çarpıtılmasıyla ilgili olarak, gerçekliğin çarpıtılması duyguları anlamadaki başka bir anahtar noktadır. Savunma mekanizmaları sürekli gerçekliği çarpıtır ve bu durum esnekliği azaltıp hastanın gerçeklikten kopmasına sebep olur. En sonunda kişi daha çok savunma mekanizması kullanmaya ihtiyaç duyar. Hasta bu mekanizmaları kullanır ve terapistin terapistteki rolü, gerçeklikleri ve (farkında olunan duyguların ikincil duygular olduğunu belirterek) gerçek duyguları saklamaya gerek olmadığını göstermektedir. Freud'un tanınmış "Dora" vakasında, Dora'nın cinsel yönden uyarılması birincil duygusuyken o bunu bilinç düzeyinde ikincil bir duygu olarak iğrenme ile dile getirmiştir.

Birincil duyguları ifade edebilmek için, benlik kendi içindeki olumlu ve olumsuz yanları kabul edebilmelidir. Melanie Klein'in paranoid-şizoid ve depresif konumları bunu net bir şekilde açıklar. Benliğini başarılı bir şekilde entegre edemeyen insanlar başa çıkamadıkları, başkalarına ve bilinçlerine göstermek istemedikleri duygu ve düşüncelerini bilinç düzeylerinden uzaklaştırmayı seçerler. Bu duygu ve düşünceleri bilinçdışı tutmak için devamlılık gereklidir. Bu da diğer bilinçdışıyla iletişim halinde olarak ve bunların bilinçdışında kalmalarına izin verilerek sağlanır. Bunları yakıp yok etmek yerine bir diğer imkan ise, gerçeklikle yüzleşmeye cesaret bulmaktır; fakat bu öfke ve üzüntüyle sonuçlanabilir. Bu yüzleşmeler sırasında ortaya çıkan anılar yoğun duyguların yaşanmasına sebep olabilir. Bu noktada bir anının yoğun bir şekilde hatırlanması diğer bir anıyı gölgelemeye yarayabilir.

Bilinçdışı iletişimden bahsederken, yansıtımlı özdeşim önemli bir kavramdır ve terapi bu bilgiye dayandırılmalıdır. Bu noktadan başlayarak karşı aktarım konusu, terapistin bakış açısından irdelenmek amacıyla derin bir şekilde ele alınmaya çalışılacaktır.

Rogers (1989; akt. Gelso ve Hayes, 2007) bu konuda terapistin kendi duygularının hastası tarafından bilinmesi hususunda açık olması gerektiğini vurgular. Eğer bir ilişkide terapist mantıklı derecede uyumlu olursa ve ilişkiye dair hiçbir duygu ne kendisi tarafından ne de bir başkası tarafından saklanmazsa, ancak o zaman terapistteki ilişkinin yardım edici olabileceğini belirtmiştir. Bu söylemlerini de "Eğer terapist kendisine yardım etmeyi başarabileceği bir ilişkiyi kendisiyle kurarsa, eğer kendi duygularının farkında olup, bu duyguları kabullenebilirse, ancak o zaman bir başkasına karşı da yardım edici bir ilişki kurma ihtimalini artırabilir." sözleriyle desteklemiştir. Bunların yanında Rogers, aktarım ve karşı aktarımı karmaşık hale getiren şeyin terapistin hastada karşılaştığı durumların kendisindekilerle çok benzer olabilmesi olduğunu belirtmiştir. Çünkü kendindeki konuları halletmemiş olan bir terapist, benzer konularla karşılaştığında korku gibi, daha olumsuz duygular hissedecektir. Bu korku terapistin yardım edebilme ihtimalini yok eder, çünkü terapist henüz kendisine nasıl yardım edebileceğini dahi bilmemektedir. Şüphesiz ki, terapist bir dereceye kadar doğallıkla ve tüm insanlığıyla tepki verirken, kendi iç meselelerine dikkatini iyi vermelidir. Greenberg (1991; akt. Gelso ve Hayes, 2007) terapistin böyle bir süreç içinde hastanın bilinçli ve bilinçdışı aktarımlarına maruz kaldığında kendi benliğini bu şekilde koruduğunu ve böyle bir etkiye maruz kalmaktan duyduğu korkuya karşı bir savunma geliştirdiğini belirtmiştir. Bunun sebebi ise karşı aktarımın genelde hastanın açıkça belirtmediği ihtiyaç, dilek ve korkularına tepki olmasıdır. Yani terapistin, terapi ilişkisinde kendi karşı

aktarımını anlaması, terapistin aynı zamanda hastanın ihtiyaç, dilek ve korkularını anlamasını da sağlayacaktır. Bunun yanında, Gabbard (akt. Gelso ve Hayes, 2007), sözlü olarak son derece kötü davranışlara sahip bir hastasıyla ilgili kişisel deneyimini paylaşırken, hastaların bazen bilinçli olarak terapistlerin hassas olduğu alanlara (örn; terapistin yardım edemeyen bir benlik olduğu vurgusu) vurarak terapistin saldırganlığını etkinleştirmeye çalışabileceklerini belirtmiştir. Gabbard'ın bu söylemi bir karşı aktarım olarak değerlendirilebilir (akt. Gelso ve Hayes, 2007). Terapistteki bu hassas noktalar genelde terapistin idealleştirdiği özelliklerden kaynaklanır. Örneğin; terapistin terapistteki ilişkide çok sınırsal ve katı olması, terapistin aşk duygularını açığa vurmaktan korkması kaynaklı olabilir.

Ayrıca aşkın sekse bağlantısı, aşkın cinselliği çağrıştırmaları sebebiyle terapistlerde bir korku yaratabilir. Literatürde, 'agape' diye genellikle herhangi iyi bir ilişkinin sağlıklı bir parçası olarak tanımlanan ve karşı aktarım başlığı altında ele alınmayan bir kavram vardır. Bunun sebebi, aşk/sevgi duygularının kaçınılması gereken şeyler olduğu anlamına gelebilmesidir. Bu bağlamda, duygusal nötrlük ya da duygusal aldırılmazlık, karşı aktarımı hastayı sevme ya da onu ödüllendirmekten daha iyi temsil eder. Daha önce belirtildiği gibi, terapistlerin hassas noktaları olabilir ve bunlar hasta tarafından suiistimal edilebilir. Terapist bu kör noktaları temizleyemezse, kronik bir karşı aktarım deneyimlemeye mecbur hale gelir. Kronik karşı aktarım, terapistin alışkanlık haline getirdiği ve onun benliğinin veya kişilik yapısının bir parçası olmuş bir ihtiyacı yansıtır. Örneğin; bir terapist, gelişimi süresince ona yeterince sağlanamamış bir desteği bilinçli olmayarak kazanmak için kronik olarak aşırı destekleyici olabilir ya da başka bir terapist tüm hastalarında saldırganlık görebilir ve bu onun kendi çözümlenememiş saldırganlık ihtiyacının bir yansımasını temsil edebilir. Üçüncü bir terapist ise oldukça aktif olup kendi pasif yanından korkması nedeniyle bütün hastalarında hareketliliği destekliyor olabilir. Gelso ve Hayes (2007) tarafından, Denise adındaki bir öğrenci üzerinden, terapistin kendi kronik karşı aktarımı şöyle tarif edilmiştir: Terapistin kendi kronik karşı aktarımının tek bir kelime ya da kalıpla özetlenebileceği düşünülemez. Bu pek çok farklı şeyin bütünü olarak görülmelidir. Reddedilme, başarısızlık, yetersizlik, yeterince iyi olama, yanlış yapma ve eleştirilme korkularının rol aldığı bir bütün. Ek olarak, Coen'in (2000; akt. Gelso ve Hayes, 2007) algısı şudur: Terapistin kendisine rahatsızlık veren duygulanımı hastaların duygularını işlemlerini engeller. Bu yüzden terapistler rahatsızlık hislerinden arınmak için rahatsızlık veren duygularının aralığını genişletmek ve duygularının yoğunluğu üzerinde sürekli çalışmaya ihtiyaç duyarlar. Ayrıca Greenson'a (1974; akt. Gelso ve Hayes, 2007) göre aldırılmazlık, karşı aktarımın açık bir işaretidir. Böyle bir aldırılmazlık ve düşük yoğunluk genel olarak, terapistin acı ve korku dolu duygularına karşı yürüttüğü savunmanın açık bir sinyalidir.

Maslow (1968; akt. Gelso ve Hayes, 2007), Freud'un "Kendimizi bilmekten korkuyoruz" fikrini onun literatüre yaptığı en iyi katkılarından biri olarak görmüştür. Bu doğrultuda bilinmeyenden korkan birey daha gerçekçi olan benlik algısı yerine diğerleri ya da kendisinin oluşturduğu, kendisine daha aşına olan yapıları tercih eder. Donner ve Schonfield'in yaptığı araştırma bu görüşü destekler niteliktedir. Bu çalışmada kullanılan "Kişilerarası Davranış Envanteri"nde (Interpersonal Behavior Inventory) kendi gerçek ve ideal benlikleri arasında daha yüksek farklılıklara sahip öğrencilerin kendilerinden daha az emin oldukları görülmüştür (Donner ve Schonfield, 1975). Buna ek olarak, bu öğrenciler hastalarının ifadelerine daha çok tepki vermekte; yani bu ifadelerle daha duyarlı olmaktadır. Bu sebeple terapi başlangıcında hastanın şikayetlerinin kendilerinde de görülmesi (contagion effect) durumu oluşmaktadır. Bu bağlamda, "iyi görünme" gereği duyan ve kendisi ile hastası arasında duygusal anlamda mesafe koymaya çalışarak profesyonelce davranma çabası içinde olan terapistlerin hastalarında gelişme görülmemektedir (Donner ve Schonfield, 1975). Şu güvenle söylenebilir ki, terapistin kendi içinde çözemediği herhangi bir çatışma karşı aktarıma sebep olacaktır. Terapistin karşı aktarımının altında yatan sebeplerin çok katmanlı olabilecekleri ve terapistin benliği ile bilincinin dışında yer

alabilecekleri şu ana kadar önemsenmeyen bir noktadır.

Karşı aktarımı yönetebilecek durumda olmak için duygu düzenlemesi bir seçenek olarak önerilebilir. Böylece kişi pozitif duygularını ve iyilik halini artırabilir ya da devam ettirebilir. Stres içeren duygularını ve savunmacı durumunu azaltabilir. Eğer terapist karşı aktarımı başarılı bir şekilde yönetebilirse, duygu düzenleme bu başarının bir sonucu olarak gelecektir. Karşı aktarımın yönetiminde beş faktörden bahsedilir. Bunlar; öz düzenleme, öz bütünlük, kaygı yönetimi, empati ve kavramsallaştırma yeteneğidir (Hayes, Gelso ve Hummel, 2011). Karşı aktarım, terapist tarafından anlaşılamadığı ya da kontrol edilemediği takdirde, terapi sürecine zarar verir. Anlaşıldığı ve kontrol edildiği zaman ise tedavinin etkili olmasını sağlar. Buradaki anahtar nokta, bu reaksiyonun terapistin içsel durumunu belirtip belirtmediği ya da terapistin gerçek sözel ve sözel olmayan davranışını yansıtır yansıtmadığıdır. Karşı aktarımın içsel bir reaksiyon olarak ortaya çıktığı durumlarda oldukça yardımcı olacağı düşünülür. Burada karşı aktarımın yararlılığı terapistin içsel durumuna bağlıdır. Eğer bu deneyim etkili bir şekilde anlaşılırsa ve hastayı anlamak için kullanılırsa oldukça faydalıdır. Fakat, terapistin içsel deneyimi terapi çerçevesinin dışında anlaşılırsa bu durum oldukça zararlıdır (Gelso ve Hayes, 2007).

Makalenin bu kısmında, terapist açısından korku duygusu örnekler üzerinden inceleyecektir. İlk örnek Freud'un en bilinen vakalarından biri olan "Küçük Hans", öncesinde bu makale içerisinde açıklanmıştır. Bu vaka literatürde pek çok kez analiz edilmiştir, ancak bu makaledeki analiz terapist açısından kurgulanan farklı senaryolar üzerinden yapılarak bu konuda farklı bakış açıları kazanılması amaçlanacaktır. İlk olarak eğer Hans vakasında terapist de, hastaninkine benzer bir deneyim yaşamış olsaydı, terapist süreçte hata yapabilir ve hastayı sadece anlamak yerine ona hak da verebilirdi. Terapist, kendisindeki bu durumu fark ettiğinde şaşırabilir ve bu farkındalık performans kaygısıyla sonuçlanabilirdi. Bu kaygı da terapistin çalışabilmesini engellediği için, terapistte mutsuzluğun oluşmasına sebep olabilirdi. Mutsuzluk hisseden ve çalışmayan terapist, süreç içerisinde yetersizlik hissedebilir ve benliğinden iğrenme ile birlikte kendisine bir öfke yönlendirebilirdi. Verilen bu örnek senaryo, performans kaygısının eşlik ettiği bir karşı aktarım anlatmaktadır. Karşı aktarımı yönetebilmek için terapist öncelikle kendindeki duyguların ve onların sebeplerinin (örn; hasta ile sorunlarının benzerliği) farkında olmalıdır. Sonrasında, bu sebepleri ve bu durumdan edindiği tecrübeyi terapideki ilişki ve terapi süreci için kaynak olarak kullanmalıdır.

Diğer bir örnek ise "Tedavi" dizisinin bir bölümündeki "Laura" vakasıdır. Bu vaka kısaca şöyle açıklanabilir: Laura 26 yaşında hemşire olarak çalışan bir kadındır. İki yıllık bir nişanlısı vardır ve terapiye bir senedir gelmektedir. Bir gün terapiye üç saat erken gelir ve terapistine nişanlısıyla evlenmek istemediğini söyler. Ayrıca terapiye gelmeden önceki gece yaşadıklarını da özetler. Bir tartışma sonrası evi terk etmiş, bir barda saatler geçirmiş ve tanımadığı bir adamla cinsel ilişki yaşamaya çalışmıştır. Bu seans içinde Laura, bir senedir terapistine âşık olduğunu belirtir. Senaryoya göre, hasta cinsel bir içerikle gelir. Bunun sonucunda terapist karşı aktarım yapıp yapmadığına dair bir korku hisseder. Hasta bu korku işaretlerine karşılık terapistte olan cinsel aktarımını itiraf eder.



Söz konusu korku terapisti hastaya karşı çok katı davranmaya itebilir ve kendi hayatının diğer alanlarında gergin davranışlar sergilemesine sebep olabilir. Ancak bu şekilde davranması ona kendisini suçlu hissettirecek ve sonuç olarak onu üzecektir. Terapist bu noktada süpervizyona başvurabilir ve süpervizyon sırasında başkalarını suçlamayı seçebilir, öfkesini ifade edebilir. Süpervizyon sırasında, kör kaldığı

noktaları fark ettikçe kendi cinsel karşı aktarımını kabul edebilir. Sonra bu etik olmayan durumu çözüme adına, hastasını başka bir terapistte yönlendirebilir. Son olarak da, bu karşı aktarımın kökenini bulmaya çalışabilir ve bu deneyimlerini çözüm kaynakları olarak kullanabilir.

Psikopatoloji, hasta ve terapist bağlamında korku duygusunu yapısal, işlevsel, davranışsal ve psikodinamik açıdan ele alan bu makale, bu üç farklı bakış açısının ne derece birbirini tamamlayıcı özellikte olduğunu göstermektedir. Bu makalenin temel aldığı katmanlı duygu modelinin getirdiği vizyon ile korku duygusunun farklı duygularla ilintili şekilde birincil ya da ikincil duygu olarak ortaya çıkışı açıklanır niteliktedir. Söz konusu makalenin akademik ve klinik alanda çalışan uzmanlar için korku duygusunu hem hastada hem de kendilerinde temellendirip aktarım ve karşı aktarım açısından ele almada farkındalık kazandırıp yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Atay, O. (2003). *Korkuyu beklerken*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Beck, A. T., Rush, J. A., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A.T., & Clark, D.A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behavior Research Therapy*, 35(1), 49-58.
- Blechman, E. A. (1990). *Emotions and the family: For better or for worse*. New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates.
- Brewin, C. R., Andrews, B., Valentine, J. D. (2000). Metaanalysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-786.
- Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 461-470.
- Donner, L., & Schonfield, J. (1975). Affect contagion in beginning psychotherapies. *The Journal of Clinical Psychology*. 31(2), 332-339.
- Druck, A. B. (2011). *A new Freudian synthesis: Clinical process in the next generation*. Great Britain: Karnack Books.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behavior Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Freud, S. (2010). Analysis of a phobia in a five-year-old boy. Smith, I (Ed.) içinde, *Freud - Complete works*, (ss. 1999-2124). http://www.valas.fr/IMG/pdf/Freud_Complete_Works.pdf adresinden alınmıştır. (Orijinal çalışma 1909'da yayınlanmıştır).
- Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (2007). *Countertransference and the therapist's inner experience; Perils and possibilities*. London: Lawrance Erlbaum Associates.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Green, A. (1999). *The fabric of affect in the psychoanalytical discourse*. London: Routledge.
- Hayes, J. A., Gelso, C. J., & Hummel, A. M. (2011). Managing countransference. *Psychotherapy*, 48(1), 88-97.
- Karaca, A. (1990). Çağdaş insanın bunalımı ve Oğuz Atay'ın hikâyeleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 95.
- McWilliams, N. (2013). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Nolen-Hoeksema, S. (2008). *Abnormal psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Parrott, W. (2001). *Emotions in social psychology*. Psychology Press: Philadelphia.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: Theory, research, and experience*. *Theories of Emotion*, 1. New York: Academic Press.
- Power, M., & Dalglish T. (2008). *Cognition and emotion from order to disorder*. New York: Psychology Press.
- Sakallı, F. (2011). Tutunamayanların hikâyeleri 'Korkuyu Beklerken'. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(1), 1658-1669.

Summary

Fear as One of the Six Basic Emotions in Respect to Psychopathology, the Patient, and the Therapist

In the current paper –with respect to psychopathology, the patient, and the therapist– to begin with, the definition of fear and the differentiation of it from other related emotions and underlying mechanisms of this emotion in accordance with cognitive and psychodynamic theories has been covered. Secondly, in order to analyze the emotion of fear in regard to the patient, two examples have been selected to be discussed. The first one of them is the case of “Little Hans” from the psychoanalytic literature, and the other one is one of the stories of Oğuz Atay, titled “Korkuyu Beklerken” (“Waiting for the Fear”) from the Turkish literature. These two examples have been analyzed thoroughly according to the layering of emotions in order to answer the questions of how fear emerges in the patient and affects his/her functioning. Specifically, from the analysis of the case of “Little Hans”, it may be concluded that all affects are capable of being changed into anxiety, and it is crucial to notice the picture of a child’s sexual life (i.e., infantile sexuality) by uncovering the psychical formations, layer by layer. In the story “Waiting for the Fear”, it should be noted that the protagonist’s moving between paranoid-schizoid and depressive positions, his defense mechanisms, and his relations put that story at an invaluable point in terms of psychoanalytic literature in addition to its importance in Turkish Literature. Last but not least, again considering the layering of emotions; the importance of examining emotions throughout an ongoing therapeutic process, transference, and counter-transference together with the roles of them in therapy, the adverse effects of countertransference, and the management of countertransference have been covered with the case of “Little Hans” and the case of “Laura” from the series named “In Treatment”.

In therapy, it is explained by the reflections of client’s sayings which come from the therapist. The client uses those mechanisms, and the role therapist in therapy is to show out that in therapy, there is no need to hide the realities and real emotions, and the fact that the self-conscious emotions are the secondary emotions. Moreover, it is crucial to notice that the therapist must pay close attention to his or her inner workings, while at the same time responding with a reasonable degree of spontaneity and a full degree of humanness. How this kind and degree of responsiveness in the therapist serves to expose him or her to the patient’s conscious and unconscious scrutiny and how self protectiveness is a defense against fear of such exposure have also been discussed in the current article. It is also well-known that countertransference is often a reaction to the patient’s underlying needs, wishes, and fears; thus, understanding therapist’s countertransference facilitates the understanding the patient’s needs, wishes, and fears within the therapeutic relationship as well as other significant relationships of him/her. When all these research and analyses are taken into consideration, appropriateness to both theoretical explanations in cognitive and psychodynamic literature and the layering model mentioned in the paper may signalize that this article might be worthwhile and useful for the mental health professionals of both academic and practical settings.

Keywords: fear in psychopathology, fear in patient, fear in therapist, cognitive theories, psychodynamic theories