

Winnicott'ın Gerçek Benlik ve Sahte Benlik
Kavramlarının Bir Vaka ve Terapi İlişkisi
Bağlamında İncelenmesi

Gizem Sarısoy
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü

ÖZ

Winnicott kişilik bozukluklarının ortaya çıkışını gelişimin erken basamaklarında kişilik bütünleşmesinde yaşanan problemlerle ilişkilendirmektedir. Winnicott'a göre bebek dünyaya geldiğinde anneden bağımsız bir mevcudiyeti yoktur. Bununla birlikte bebek "yeterince iyi anne" nin desteği ile aşamalı olarak dış gerçekliğe dair bir kavrayış geliştirir. Fakat anne "yeterince iyi" değilse bebek tüm güçlülük duygularını deneyimleyemez ve dış gerçeklik ile henüz hazır olmadan karşılaşmak durumunda kalır. Bu durum bebeğin gerçek benliğini saklayıp anneye uymasına ve bunun sonucu olarak sahte bir benlik oluşturmasına zemin hazırlayabilir. Kişilik alanında ve kişilerarası işlevsellikte bozulmalar, duygusal değişkenlik, kaygı, depresiflik, dürtüsellik, risk içeren davranışlar, ayrılık kaygısı ve düşmanlık gibi patolojik kişilik özelliklerinin varlığı sınırda kişilik bozukluğunun belirtilerinden bazılarıdır. Bu makalede sınırda kişilik bozukluğu özelliklerini taşıyan Bay B. vakası ve terapi ilişkisi Winnicott'ın gerçek benlik ve sahte benlik kavramları ışığında incelenmiştir. Bay B.'nin temel şikayetlerinin benlik ile ilgili olmasından dolayı terapinin amacı gerçek benliğin ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi, bu amaca ulaşmaktaki engellerin anlaşılması ve aşılmaya çalışılması olmuştur.

Anahtar kelimeler: Winnicott, gerçek benlik, sahte benlik, sınırda kişilik bozukluğu

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji
Bölümü İletişim: sarisoygizem@gmail.com

Gönderim Tarihi: 07.12.2015
Kabul Tarihi: 09.02.2016

Abstract

A Review of Winnicott's Concepts of True Self and False Self on the Basis of a Case Study and Therapeutic Relationship

Winnicott related the occurrence of personality disorders to unsuccessful personality integration in the early phases of personality development. Winnicott stated that baby is not a separate entity from the mother at first. However with the help of a "good enough mother", the infant can gradually get an understanding of outer reality. Still if the mother is not "good enough", the baby will not be able to experience the feelings of omnipotence. Consequently, the baby will confront with outer reality before he or she is ready. This might lead the infant to hide his or her true self and to adjust himself or herself to the mother who in turn contributes to the development of false self. Impairments in personality and interpersonal functioning, and the presence of pathological personality traits (e.g., emotional liability, anxiousness, being depressive, impulsivity, risk taking, separation insecurity, hostility) are some of the features of borderline personality disorder. In this article therapeutic process of a case with borderline personality traits were discussed in the light of Winnicott's concepts of true self and false self. Since presenting problems of the current case was mainly related to self, the aim of the therapy was to reveal and nurture the true self and to get an insight into the obstacles through this aim.

Keywords: Winnicott, true self, false self, borderline personality disorder

Winnicott'ın Gerçek Benlik ve Sahte Benlik Kavramlarının Bir Vaka ve Terapi İlişkisi Bağlamında İncelenmesi

Kişilik bozuklukları Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'na göre (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM- 5) kültürün beklentileri ile uyumlu olmayan, uzun süreli, katı, etki alanı geniş, strese sebep olan ve ergenlik ya da yetişkinlikte başlayan kişisel deneyimler ve davranışların süregelen kalıpları olarak tanımlanır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Kişilik bozuklukları arasında sınırdaki kişilik bozukluğunun (SKB) danışanlar, danışanın çevresindeki insanlar ve tedavi bağlamında zorlayıcı yanları olduğundan terapistler için ciddi ve zorlu bir durum olduğu yaygın görüşler arasındadır. Çalışma bulguları kullanılan yöntemlere göre değişiklik gösterse de SKB'nin genel popülasyonda yaklaşık olarak %1'lik (Paris, 2010), ayakta tedavi gören psikiyatri hastalarında %10'luk ve yatan psikiyatri hastalarında %20'lik bir grubu etkilediği söylenebilir (Zimmerman, Rothschild ve Chelminski, 2005; Zimmerman, Chelminski ve Young, 2008).

SKB kişilik ve kişilerarası işlevsellikte bozulmalar ve duygusal değişkenlik, kaygı hali, ayrılık kaygısı, depresiflik, dürtüsellik, risk içeren davranışlar ve düşmanlık gibi kişilik özellikleri ile karakterize olan bir bozukluktur (APA, 2013). DSM-5'in SKB için tanı kriterlerine göre SKB'si olan bireylerin fakirleşmiş, istikrarsız bir benlik algıları ve derin boşluk duyguları vardır. Genellikle kendilerini çok fazla ve sert bir şekilde eleştirirler ve bu eleştiriler tutarsız benlik algılarını pekiştirir. Amaçları, değerleri, arzuları ve gelecek planları sıklıkla değişebilir. İlişkilerinde insanları idealleştirip, değersizleştirebilir ve terk edilme korkusu ile tutarsız davranabilirler. Terk edilme korkusu ile bağlantılı olarak ilişkilerinde davranışlarının yoğun bir bağlılık ve çekilme arasında değişkenlik göstermesi de beklenir (APA, 2013).

“Sınırdaki kişilik” kavramı ilk olarak 1938 yılında psikanalist Adolph Stern tarafından tanımlanmıştır. Stern sahip oldukları özellikler ne tam olarak nevrotik alana ne de psikotik alana uyan bir grup hasta olduğunu fark etmiştir (aktaran, Gunderson, 2009). Kernberg (1967)'e göre sınırdaki kişilik örgütlenmesi olan bireylerin nevrotik bireyler gibi yetişkin düzey savunmaları, tutarlı ve sağlam bir benlik algıları yoktur fakat gerçeklik değerlendirmelerinin sağlam oluşu da onları psikotik bireylerden ayırır. SKB'nin ayrılık kaygısı, terk edilme korkusu ve benlik ile ilişkili problemler gibi bazı özellikleri araştırmacıların dikkatini SKB'si olan bireylerin erken dönem deneyimlerine çevirmiştir.

Narsisistik Kişilik Bozukluğu olan bireylerde ise fantezi ya da davranışlarda grandiyöz bir örüntü, takdir edilme ihtiyacı ve empati yoksunluğu en temel özelliklerdir (APA, 2013). Bununla birlikte bu kişilerde beceri ve başarıları abartma eğilimi, sınırsız başarı, güç, zeka, güzellik ve ideal aşk fantezileri, “özel” ve biricik olduğuna ve sadece özel ve yüksek statülü diğer kişilerin onları anlayabileceğine dair bir inanış görülmektedir. Ayrıca güçlü bir takdir edilme ve yetki arzusu, istismarcı ilişki yapıları, diğerlerine karşı kıskançlık, kaba ve kibirli davranış veya tutumlar dikkat çeken diğer özelliklerdir (APA, 2013). Bu makalede SKB özelliklerine ve narsisistik savunmalara sahip olduğu düşünülen bir danışan Winnicott'ın erken dönem gelişim, ego bütünleşmesi ve gerçek benlik ve sahte benlik kavramları ile ele alınmıştır.

Gerçek Benlik ve Sahte Benliğin Ortaya Çıkışını Anlama Yönünde: Winnicott'un Nesne İlişkileri Teorisi'nin Temel Kavramları

Winnicott'a göre çelişkilerle yaşayabilen, oyun oynayabilen ve yaratabilen birey gerçek anlamda sağlıklı bireydir. Buna ek olarak Winnicott'ın insan yaşamındaki temel zorluğun dürtülerle uğraşmak değil, hayatın içinde barındırdığı kayıp ve ölümün kaçınılmazlığı, kırılabilirlik ve acizlik, bilmemenin gerçekliği ve narsisistik yaralanmalar gibi zorlu deneyimlerle başa çıkmak olduğuna işaret ettiği sonucu çıkarılabilir (Bornstein, 2013). Winnicott'ın teorisine göre hayatın başlangıcında “çekirdek benlik” olarak

isimlendirilmiş potansiyel bir kimlik vardır. Bu benlik, var olmanın devamlılığını deneyimlemekte ve kendi hızında, kendi yoluna yönelmektedir (Winnicott, 1960a). Potansiyel kimliğin bir kimliğe dönüşmesi yolunda Winnicott dürtülerdense ilk nesne ilişkilerinin önemini vurgulamıştır. Winnicott her bireyin büyümeye, gelişmeye ve kendini gerçekleştirmeye dair doğuştan gelen bir eğiliminin olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu doğuştan gelen eğilimin kolaylaştırıcı bir çevre yardımı ile kendi yolunu bulabileceğini de ifade etmiştir. Winnicott kişinin benliğinin sadece “onun benliği” olduğunu, olgunlaşma sürecinde şekillendiğini ve kişiye yaşıyor olma algısını verenin bu benlik olduğunu dile getirmiştir (aktaran, Davis, Wallbridge, 1991).

Bağımlılık ve Kucaklayan Çevre

Winnicott (2005) bebeğin dünyaya geldiğinde ayrı ve bütün bir varlığı olmadığını, sadece bir ilişki içinde var olabileceğini ve annenin ona sunduğu çevreye bağlı olarak gelişeceğini belirtmiştir. Ek olarak bebeğin başlangıçta “ben” ve “ben olmayanı” ayıramadığını yani hayatının ilk zamanlarında tam bir bağımlılık durumunda olduğunu eklemiştir. Winnicott’a göre bu tam bağımlılık döneminden sonra bebek ilk önce görece bağımlılık dönemine girer ve sonrasında da aşamalı olarak bağımsızlaşmaya başlar. Fakat Winnicott bağımsızlığın da bir sınırı olduğunu ve tam bağımsızlık diye bir durumun var olmadığını belirtmiştir. Winnicott’a göre sağlıklı insan başkalarına bağlı ve çevresi ile etkileşim içinde olan insandır (aktaran, Davis ve Wallbridge, 1991).

Bebek savunmasız olduğundan ve annenin ya da bakım verenin ilgisi olmadan hayatta kalamayacak durumda olduğundan gelişmek ve potansiyelini gerçekleştirebilmek için “kolaylaştırıcı çevreye (facilitating environment)” ihtiyaç duyar (Winnicott, 2005). Anne bu kolaylaştırıcı çevreyi Winnicott’ın (1956, s.301)“birincil annelik meşguliyeti (primary maternal preoccupation)” ismini verdiği durum yardımı ile sağlayabilir. Bu özel durumda anne bebeğinin ihtiyaçlarına aşırı hassastır ve onun ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçları gibi anlayabilmektedir. Winnicott bu özel durumun hamilelik boyunca aşamalı olarak geliştiğini ve hamilelik sonunda da en yüksek düzeyine ulaştığını belirtmiştir. Bu durumun doğumdan sonra birkaç hafta sürmekte olduğu ve bu durumdan çıkıldıktan sonra da kolay kolay hatırlanmadığı belirtilmektedir. Winnicott tüm bakım verme faaliyetlerini “kucaklayıcı çevre (holding environment)” başlığı altında toplamaktadır. Kelime anlamı ile uyumlu olarak kucaklamak annenin bebeğine bakım verirken bebek güvende olacak şekilde onu kollarında ve fiziksel olarak yakın bir şekilde tutmasıdır. Somut kelime anlamına ek olarak Winnicott kucaklamanın anne ve bebek arasındaki duygusal bağa da işaret ettiğini belirtmektedir. Anne bebeği kollarında kucaklamasının yanında, duygusal olarak da kucaklamaktadır. Kucaklanma ve bebeğin duygularının ve spontan mimiklerinin anne tarafından aynalanması (bebeğe tekrar yansıtılması) yardımıyla bebek kendi duygularının, canlılığının ve zaman içerisinde de onu aynalayan başka bir insanın varlığının farkına varır (Winnicott, 1960a). Böylelikle bebeğin gelişmemiş egosu anne tarafından desteklenmiş olur ve zaman içerisinde bebekte güven duygusu gelişmeye başlar.

Yeterince İyi Anne ve Dış Gerçeklikle Yüzleşme (Disillusionment)

Winnicott (2005) birincil annelik meşguliyetini deneyimleyen, bebeğine kucaklayıcı bir çevre sunan ve bebeğin varlığını tehlikeye sokacak dış etkilerden onu koruyan “yeterince iyi anne” kavramını ortaya atmıştır. Önceden de bahsedildiği gibi bebek hayatının başında anneye tam bir bağımlılık durumundadır ve anne birincil annelik meşguliyeti yardımı ile bebeğinin ihtiyaçlarını sözel ya da somut işaretlere gerek duymadan, kendi ihtiyaçları gibi algılayabildiği bir tür ilişkililik durumu yaşamaktadır. Örneğin bebek ne zaman beslenmeye ihtiyaç duysa, anne bu ihtiyacı karşılamaktadır. Bebek annenin bütün ve ondan bağımsız bir insan olarak var olduğuna dair bir algı geliştirmemiş olduğundan, ihtiyaçlarına verilen bu eş duyumlu

yanıtlar bebekte “tüm güçlülük” hislerinin gelişmesini sağlar. Winnicott (2005)’a göre dış dünyanın zorluklarına dayanabilen bir benlik geliştirebilmek için bu erken dönem “tüm güçlülük” hisleri büyük önem taşımaktadır.

Winnicott (2006) bebekte tüm güçlülük hislerinin yerleşmesinden sonra annenin gerçekle aşamalı olarak yüzleşmek konusunda bebeğine yardım etmesi gerektiğini belirtmiştir. Bebeğin hayal kırıklıklarına katlanma ve annenin yetersizliklerini anlama kapasitesi geliştikçe, annenin bebeğinin ihtiyaçlarına adaptasyonunun aşamalı olarak azalması gerektiğini vurgulamaktadır. Winnicott (2006) bebeğin bir yaş civarında kısıtlı bir süre boyunca zihninde anne imajını tutabilme kapasitesine eriştiğine işaret etmektedir. Eğer anne bu kısıtlı süre zarfında ya da daha kısa bir süre etrafta yoksa bebek sahip olduğu imaj yardımı ile bu durumla başa çıkabilir. Bununla birlikte eğer anne bebeğin tolere edebileceğinden daha uzun bir süre etrafta bulunmazsa bu durum bebeğin “var olmaya devam etme” algısına zarar verecektir (Winnicott, 2005). Bebeğin ihtiyaçları ile uyumsuz bir şekilde, erken ve sert bir şekilde tüm güçlülük duygularının yıkılması anneye uymaya ve bu da sahte benliğin ortaya çıkmasına neden olabilir (Winnicott, 2005). Yeterince iyi annenin üzerine düşen bebeğinin limitlerini göz önünde tutarak bebeğinin dış gerçekliğe aşamalı olarak adapte olmasına yardım etmektir. Bu adaptasyon aşamalı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Öncelikle bebek geçiş nesnelere yardımıyla dış gerçeklikle arasında bir köprü kurar ve sonra kucaklayıcı çevrenin desteği ile daha bağımsız ve savunmasız olduğu dış dünyayla karşılaşır.

Bütünleşmemiş Olma Hali (Unintegration) ve Kişilik Bütünleşmesi

Winnicott (1945, 1962) hayatın başlangıcında bir kişiliğin var olmadığını, sadece bedensel ihtiyaçlar ve kişiliğe dair bir potansiyel olduğunu belirtmiştir. Yani bebeklerin hayatlarının erken dönemlerinde birbirinden bağımsız anlardan oluşan bir tür “bütünleşmemiş olma halinde” olduklarını ileri sürmüştür. Bu “bütünleşmemiş olma halinde” bebek için fiziksel ya da boyutsal ilişkiler yoktur. Winnicott (1962) dinlenme zamanlarında bebeklerin bütünleşmeye ihtiyaç duymadıklarını ve “bütünleşmemiş olma haline” geri döndüklerini belirtmektedir. Eğer bebek için kucaklayıcı bir çevre varsa bebek varlığına bir tehdit hissetmeden bu “bütünleşmemiş olma haline” geri dönebilir. Bu aşamada yeterince iyi anne önemli bir rol oynamaktadır. Yeterince iyi annenin ego desteği ve anne ve bebek arasında oluşan ego ilişkiseliliği ile güven duygusu gelişir ve bebek rahat bir şekilde “bütünleşmemiş olma haline” geri dönebilir. Winnicott (1962) bebeğin kendisini sadece yalnızken keşfedebileceğini ve bu “bütünleşmemiş olma haline” rahat bir şekilde dönebilme yeteneğinin yetişkinlikteki yalnız kalabilme kapasitesinin de öncülü olduğunu belirtmektedir. Yalnız kalabilme kapasitesine erişebilmek için bebek öncelikle fiziksel olarak orada olan ama bebekten herhangi bir talepte bulunmayan bir annenin ya da bakım verenin fiziksel varlığında yalnız kalmayı deneyimleyebilmelidir.

Winnicott (1962)’a göre yeterince iyi annenin varlığı ve bu annenin bebeğine sunduğu kucaklayıcı çevre yardımı ile bebeğin kişiliği zamanla bütünleşmeye başlar. Süreç içerisinde benliğin somatik ve psişik bölümleri bir araya gelip bir bütün oluşturacak ve bebek sağlam bir ego geliştirecektir. Buradan yola çıkılarak kişilik bütünleşmesinin zamanla ve yeterince iyi annenin sunduğu kolaylaştırıcı çevre yardımı ile güvenli bir şekilde tamamlanabileceği söylenebilir.

Gerçek Benlik ve Sahte Benlik

Gerçek benlik canlı, doğal, otantik, yaratıcı ve benliğin sahici olan kısmı şeklinde tanımlanmaktadır. Anne bebeğinin ihtiyaçlarını eş duyumlu olarak tekrar tekrar karşıladığında, bebek gerçek benliğini saklama ihtiyacı hissetmez. Bu yolla anne bebeğine gerçek benliğini ortaya çıkarması için uygun bir ortam sunmuş olur (Winnicott, 1960b). Diğer taraftan ise Winnicott (1960b) sahte benliğin kökeninin “yeterince iyi

olmayan anneye” dayandığını ileri sürmektedir. Anne bebeğinin kişilik bütünleşmesi tamamlanmadan önce ihtiyaçlarını karşılamakta başarılı olamamışsa, bebek sağlam bir benlik algısı için gerekli olan tüm güçlülük duygularını deneyimleyememiş olur. Buna ek olarak bebeğin ihtiyaçları uygun bir şekilde karşılanmadığı için, bebeğin “var olmaya devam etmesi” durumu tehlikeye girer. Bunun sonucu olarak bebek “olmak” yerine, dış dünyaya “tepki vermeye” başlar. Bu durumda eş duyumlu olarak bebeğinin ihtiyaçlarını karşılamak yerine anne bebeği kendisine uymaya zorlamış olur; ki bu da sahte benliğinin ortaya çıkışındaki ilk aşama olarak görülebilir.

Sahte benliğin işlevinin gerçek benliği saklamak olduğu belirtilmektedir (Winnicott, 1960b). Sahte benliğin dışarıdan gerçekmiş gibi görünse de aslında gerçek benlik için bir tür savunma işlevi gördüğü söylenebilir. Winnicott (1960b) sahte benliğin beş düzeyi olduğunu ileri sürmüştür. En ileri düzeyde sahte benlik dış dünyayla iletişim kuran tek benliktir ve gerçek benliğin üzeri tamamen örtülmüştür. Orta derecede işlevsiz düzeyde gerçek benlik kısmen kabul edilmiştir fakat gizli bir varlık sürdürmektedir. Minimum derecede uyumlu düzeyde sahte benlik gerçek benliğin kendini gösterebilmesi için uygun şartlar oluşana kadar bekler. Orta derecede uyumlu düzeyde sahte benlik formunu özdeşleşmelerden ve bakım verenlere benzeyen kişilerden alır. Son olarak uyumlu düzeyde ise sahte benlik bir tür sosyal kibarlık formundadır. Bu son form sahte benliğin, sosyalleşmek için gerekli olan, iyi huylu hali olarak kabul edilmektedir. Gerçek benlik sahte benlik tarafından saklandığı için, gerçek benliğe ulaşmanın tek yolunun sahte benlik üzerinden onunla iletişim kurmak olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle Winnicott (1960b) klinik uygulamada sahte benlik düzeyinin belirlenmesinin önemli olabileceğinden bahsetmiştir. Winnicott (1960b) ayrıca zaman içerisinde danışanların gerçek benliği ile iletişim kuruldukça, belli bir süre terapistle bağımlı hissedebileceklerini, terapistlerin de bu ağır olabilecek ihtiyaçları karşılamak konusunda hazırlıklı olmaları gerektiğini ifade etmiştir.

Bay B. Vakası

Bay B. boşanmış, 30 yaşında ve Ankara’da yaşayan bir kişidir. Bir önceki işini işvereni ile yaşadığı bir tartışma sonrasında bırakan Bay B. şu an özel bir şirket için çalışmaktadır. Kliniğimize hayat kalitesini yükseltmek ve kendisini anlamak amacıyla başvurmuştur. Bay B. beş yıl önce boşanma döneminde bir psikoterapi deneyimi olduğunu fakat sonradan terapisti ile arkadaş olduklarını ifade etmiştir. Kaygılı anlarından birinde terapistinden telefon mesajıyla yardım istediğini fakat o an terapistinin başka seansta olduğu için karşılık vermediğini ve kendisini “geçtiğini” belirten Bay B. sonrasında terapistiyle tartışma yaşadıklarını ve 1,5 sene sürmüş olan seanslarını sonlandırma kararı aldığını belirtmiştir. Bay B. terapistine sinirlendiğini çünkü durumunun görmezden gelindiğini ve umursanmadığını hissettiğini anlatmıştır. Bay B. kliniğimize belirli bir şikayetle başvurmamış olsa da, kısa zaman içerisinde romantik ilişkilerinde yaşadığı istikrarsızlıktan, arkadaşlık kurmada yaşadığı zorluktan, sürekli duygu değişimlerinden, içindeki boşluk hissinden, işe konsantre olmakta yaşadığı zorluktan, kendi başına kalamamasından ve başkaları için endişelenememesinden şikayet etmeye başlamıştır. Buna ek olarak Bay B.’nin idealizasyon-değersizleştirme örüntüsü ve takdir edilme arzusu olduğu ve ayrıca değersizlik hislerinden şikayetçi olduğu izlenimi edinilmiştir. Bu idealizasyon ve değersizleştirme örüntüsü ile ilişkili olarak birisine kısa sürede aşık olabildiğini, kendisini ona adadığını ve sanki hayatının merkezi oymuş gibi davrandığını fakat belli bir süre sonra ona karşı hiçbir şey hissetmediğini, onu görmezden geldiğini ve bunun da ayrılığı beraberinde getirdiğini anlatmıştır. Bay B. romantik ilişkilerinin yanında bu örüntünün hayatının diğer alanlarında da etkili olduğunu dile getirmiştir. İdealizasyon ve sonrasında değersizleştirme örüntüsünün Bay B.’nin tutarsız benlik algısına da katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Bay B. duygularına ve ruh haline güvenemediğini çünkü onların sıklıkla değişebildiğini belirtmiştir. Bay B.’nin arkadaşlıklarının da takdir edilme ve görülme arzularından ötürü çok sağlam olmadığı gözlemlenmiştir. Sosyalleşmeye çalışırken kendi becerilerinin

altını çizme, konuşmadaki bazı ayrıntılar hakkında uzun bilgiler verme gibi istekleri olan Bay B.'nin bu davranışları çevresindekileri ondan uzaklaştırabilmektedir. Tüm bunların yanında Bay B.'nin empati kurma düzeyi kısıtlıdır. Birisi Bay B. ile bir problemi hakkında konuşmak istediğinde Bay B. bir süre sonra odağı kendisine çevirmektedir. Bay B. ayrıca toplumun kural ve uygulamaları ile ilgili de sıkıntı yaşamaktadır. Sıklıkla işe gitmenin, kravat takmanın ve her gün tıraş olmanın anlamsızlığından bahsetmektedir. Bunlara ek olarak iş yerindeki ilişkileri samimiyetsiz bulduğunu belirtmektedir. Başkalarına sahte gülücükler atmak, sahte sorular sormak, başkaları için sahte bir şekilde endişelenmek gibi “resmi saçmalıklar” içinde kendisini rahat hissetmediğini belirtmektedir. Seanslar boyunca en temel konulardan biri Bay B.'nin hissettiği derin boşluk duygusu olmuştur. Bay B.'nin “ben kimim?” ve “hayatımla ne yapıyorum?” şeklinde sorgulamaları olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca Bay B. bazı davranışlarının başkalarını etkilemek için olduğunu, bazı bilgileri ise bir yerlerde başkalarına anlatabilmek için aklında tuttuğunu fark etmiştir. Bay B. kendisinin isteyip istemediğinden emin olmadığı bir sürü bilgiyle dolu olduğunu hissettiğini ifade etmiştir.

Vaka Formülasyonu

Bay B.'nin belirtilerinin sınırda kişilik bozukluğu tanı kriterlerine uyduğu düşünülmüştür. Bay B. kişisel ve kişilerarası işlevsellikte zorluklar yaşamaktadır. Sıklıkla değişen duygu durumları konusunda zorlanmaktadır. Karşıya bırakacağı izlenim ve nasıl davranacağını bilememe konularında kaygı yaşamaktadır. Babasıyla yaşadığı bir tartışma sonrasında annesinin bileziklerini alıp tatile gitmek, yaşadığı tartışma sonrası bir önceki işini üzerine çok fazla düşünmeden bırakmak, kız arkadaşıyla gittiği tatilde çok fazla para harcamak gibi dürtüsel davranışları bulunmaktadır. Bazen kendi benliğini korumak adına düşmanca davranabildiğini belirtmektedir. Kendisine hayran olma (“süperim, şahaneyim”) ve sert bir biçimde eleştirme (“salağın tekiyim, aptalmışım”) durumları arasında gidip gelmektedir. Bunlara ek olarak Bay B. içinde derin bir boşluk duygusu olduğundan bahsetmektedir. İş yerinde takım elbise giyme ve zorunlu tıraş olma gibi dış dünyanın getirdiği gerekliliklere adapte olmak konusunda bazı zorluklar yaşamaktadır. Bu durumla bağlantılı olarak Bay B. sıklıkla amaçlarını değiştirmektedir. Örneğin bir süre iş yerinde çok önemli yerlere gelebileceği düşünüp bunun için çalışmayı hedeflerken kısa bir süre sonra her şeyini satıp dünyayı gezmeyi ya da sokakta kokoreç satmayı hayal etmektedir. Sınırda kişilik bozukluğu özelliklerinin yanında Bay B.'nin takdir edilme ihtiyacı, empati yoksunluğu, yetenek ve başarılarını abartma eğilimi, benliğini koruma amacıyla başkalarına agresif davranabilmesi gibi özelliklerinin narsisistik kişilik bozukluğuna da işaret ettiği düşünülmüştür. Terapi süreci içerisinde Bay B.'nin benlik algısına dair ani değişimlerin meydana gelmesi ve dürtüselliklerinin ön plana çıkması sebebiyle tanı ve tedavi planı sınırda kişilik bozukluğu etrafında şekillendirilmiş, narsisistik olarak tanımlanabilecek diğer özelliklerinin ise savunma işlevi görüyor olabileceği düşünülmüştür. Bu makalede de Bay B. vakası sınırda kişilik bozukluğu özellikleri etrafında incelenmiştir.

Winnicott (1963a) kişilik bozukluklarının bebeklikte yaşanan başarısız kişilik bütünleşmesinin bir sonucu olduğu ileri sürmüştür. Makalenin bu kısmında Bay B. vakası Winnicott'ın gerçek benlik ve sahte benlik kavramlarından yararlanılarak tartışılmıştır:

Bay B. iki çocuklu bir ailenin büyük çocuğudur. Ailesi ve kardeşi Bay B.'den farklı şehirlerde yaşamaktadır. Bay B. kardeşinden beş yaş büyüktür. Kardeşini “tembel”, “isteksiz”, “sakar” fakat “neşeli bir insan” olarak tanımlamaktadır. Bay B. kardeşini gerçekten çok önemseydiğini ve ikisinin de aynı aileden gelmelerine rağmen kardeşinin eğlenceli ve mutlu olduğunu dile getirmiş ayrıca kardeşinin olaylarla kendisine kıyasla çok daha iyi baş edebildiğini belirtmiştir. Bay B. annesini “cahil ama içten” birisi olarak tanımlamıştır. Annesinin onları dövdüğünü de oyunlar oynatarak güldürdüğünü de hatırlamaktadır. Bay B. annesinin çok genç bir yaşta kendi ailesinden koparılarak babasına eş olarak verildiğini anlatmıştır. Bay B. annesinin evliliğinde fiziksel ve sözel şiddete maruz kaldığı için mutsuz olduğuna dair düşüncelerinden

bahsetmiştir. Ayrıca annesinin kendi ailesiyle onların çekirdek ailesine kıyasla daha mutlu olduğunu gözlemlediğini dile getirmiştir. Bay B. annesinin kendi ailesini sık sık araması sebebiyle yüksek gelen telefon faturaları yüzünden babasıyla sıklıkla kavga ettiklerini hatırlamaktadır. Bay B. annesi için üzüldüğünü çünkü annesinin babasından nefret etmesine rağmen cahil olduğu ve geleneksel bir dünya görüşüne sahip olduğu için kaçamadığını ifade etmiştir. Annesi ile ilgili tarihçe göz önüne alındığında Bay B.'nin kendi ailesinden koparıldığı için mutsuz olan ve evliliğinde de mutlu olmayan depresif bir annesi olduğu söylenebilir. Winnicott (1963b)'a göre eğer bebek yeterince iyi bir annenin ego desteği ile dış gerçekliğe sağlıklı bir biçimde adapte edilmezse, sağlam bir ego geliştirme fırsatı bulamaz. Bay B.'nin durumunda da kişilik bütünleşmesinde bir problem yaşanmış olabileceği düşünülmüştür. Annesi depresif olduğu için Bay B.'nin bebekken annesinin tüm ilgisini ve dikkatini alamamış olabileceği ve annesinin Bay B. için kucaklayıcı bir çevre sunan, yeterince iyi bir anne olamamış olabileceği düşünülmüştür. Depresif annelerin çocuklarını gözlemlemenin Winnicott'ın sahte benlik kavramını geliştirmesine yardımcı olan kaynaklardan biri olduğu bilinmektedir. Winnicott'a göre bu çocuklar annelerini eğlendirmeleri gerektiğini hissetmekte, bu doğrultuda davranmakta ve sahte benlik organizasyonu sergilemektedir (aktaran, Monte ve Sollod, 2003). Winnicott ayrıca bebeğin tam bağımlılık döneminde deneyimlediği ve sağlıklı duygusal gelişim için gerekli ego gücünü sağlayan, tüm güçlülük duygularının öneminden de bahsetmektedir. Erken dönem yaşantıları ile ilişkili olarak Bay B.'nin bebekken ihtiyaçlarının annesi tarafından tutarlı bir şekilde, doğru yer ve zamanda karşılanmamış olabileceği düşünülmüştür. Bu durumda Bay B.'nin bebekken annesi tarafından kendisine uymak zorunda bırakılmış olabileceği ve bunun da gerçek benliği saklamak ve korumak adına sahte benlik gelişimine neden olmuş olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca ihtiyaçlarının kısa sürede ve tutarlı olarak karşılanmamış olmasının Bay B. tarafından varlığını sürdürmesine bir tehdit olarak deneyimlenmiş olabileceği, bunun da Bay B.'yi "olmak" yerine "tepki vermek" durumuna geçirmiş olabileceği düşünülebilir.

Depresif annesinin yanı sıra, Bay B. kötüye kullanan bir baba ile büyümüştür. Babasını "cahil", "tepkisiz", "güvensiz", "yalnız", "kendine güveni olmayan", "kararsız", "duygusuz", "alaycı" ve "zavallı" olarak tanımlamaktadır. Bay B. babasıyla hiçbir zaman iyi geçinemediğini ve çocukluk yıllarından beri onunla aynı ortamda bulunmaktan hoşlanmadığını belirtmiştir. Bay B. başarılarına rağmen babasının onu çok nadir olarak takdir ettiğini ve kendisinin buna üzüldüğünü anlatmıştır. Buna ek olarak Bay B. babasının onları aşağıladığını ve onlara fiziksel ve sözel olarak şiddet uyguladığını ifade etmiştir. Bay B.'nin "yeterince iyi bir anne"ye sahip olamamasına ek olarak depresif annesinin varlığında "benliği" koruyabilmek için potansiyel bir tampon görevi görebilecek, onu seven ve koruyan bir babaya da sahip olamadığı düşünülmüştür. Winnicott babayı anne- bebek- baba üçgeninde koruyucu figür olarak tanımlamaktadır. Winnicott'a göre baba annenin dışarıdan müdahaleler olmadan kendisini bebeğine adamakta özgür hissedebilmesi için gerekli ortamı sağlayan kişidir (aktaran, Davis ve Wallbridge, 1991). Fakat Bay B.'nin durumunda babanın, anne ve bebek ikilisine koruma sunamamış olduğu, tam tersi yönde onlar için başka bir tehdit oluşturmuş olduğu söylenebilir.

Bay B. okulda her zaman meraklı ve başarılı bir öğrenci olduğunu belirtmiştir. Hala boş zamanlarında yeni şeyler okuyarak, belgesel veya ilham veren konuşmalar izleyerek zaman geçirdiğini, sanki bilgiye bir tür açlığı olduğunu dile getirmiştir. Bay B. ailesinden takdir alamamasına rağmen, okulda öğretmenlerinden övgü ve destek aldığını anlatmıştır. Babasının tayinleri sebebiyle ailesi birkaç kere şehir değiştirdiği için Bay B. de okullarını değiştirmek ve tekrar yeni öğretmenlere alışmak ve arkadaşlıklar kurmak durumunda kaldığını belirtmiştir. Bununla birlikte o zamanlarda da Bay B. arkadaşlarıyla zaman geçirmektense daha çok okuyarak zaman geçirdiğini anlatmıştır. Sonuç olarak Bay B.'nin "yeterince iyi olmayan" annesi ve "kötüye kullanan" babasının yanında çocukluk ve ilk ergenlik dönemlerinde destekleyici ve uzun süreli arkadaşlıklarının da olamadığı söylenebilir. Okul başarısı Bay B. için koruyucu bir faktör olarak düşünülebileceği gibi, sahte benlik örgütlenmesinde önemli bir rol oynadığı da düşünülebilir.

Winnicott (1960b) entelektüel kapasitesi yüksek olan bireylerin sahte benlik gelişimlerinde zihnin önemli bir rol oynayabileceğinden bahsetmektedir. Bay B.'nin durumunda da kendisinin zekasını, bilgisini ve zihnini insanlarla iletişiminde önemli ölçüde kullandığı söylenebilir. Terapi sürecinde Bay B. bazı bilgileri daha sonra kullanabilme ihtimali olduğu için ezberlemeye çalıştığını fark ettiğini belirtmiştir. Sohbetler sırasında bir detay üzerine uzun bilgiler verdiğini belirten Bay B. bunun diğerlerini sıktığını anlatmıştır. Buna ek olarak Bay B. iskambil kartı ile numaralar yapmak, piyano çalmak, yemek yapmak, dart oynamak gibi bir çok ilgi alanı bulunmasına rağmen bunlarla kendisi sevdiği için mi yoksa başkalarının dikkatini çekmek için mi ilgilendiğinden emin olamadığını ifade etmiştir. Bay B. kendi entelektüel kapasitesine önem vermesinin yanında kız arkadaşlarının entelektüel kapasitelerine de büyük önem verdiğini belirtmiştir. Bay B. şakalarını anlamadıkları ya da bahsettiği şeyleri bilmedikleri zaman kız arkadaşlarını entelektüel kapasiteleri sebebiyle değersizleştirme eğilimi içinde olduğunu anlatmıştır. Bay B.'nin yakın ilişkilerindeki bu durumun "cahil" olarak tanımladığı annesinden farklı ve yeni bir anne nesnesi arayışına işaret ediyor olabileceği düşünülmektedir. İdealizasyon ve değersizleştirme örüntüsü ile tutarlı olarak Bay B.'nin yakın ilişkilerinde yaklaşma-çekilme örüntüsü olduğu da göze çarpmaktadır. Aşık olduğunda "o kadının" aradığı kişi olduğunu, hayatının merkezi olması gerektiğini düşündüğünü ifade etmektedir. Pahalı hediyeler alan, tüm gezi masraflarını üstlenen Bay B. bir süre sonra ilişkiden çekildiğini anlatmaktadır. Bay B. bir kız arkadaşından ayrıldıktan sonra bu durumu "Onun içimdeki boşluğu doldurabileceğini sanmıştım, fakat yapamayacağımı anlar anlamaz ilgimi kaybediyorum. Yeterince zeki ve akıllı değil. Şakaları anlamıyor hatta herkesin bildiği şeyleri bile bilmiyor." şeklinde ifade etmiştir.

Öyküyle ilişkili olarak Bay B.'nin insanlarla "bilmek" üzerinden beslenen sahte benliği ile iletişim kurduğu ve bunun da kendisini boş ve cansız hissetmesine yol açtığı düşünülmüştür. Yakın ilişkilerinde "konuşmadan anlaşabilmek" şeklinde bir arzusu olan Bay B.'nin yeni bir anne nesnesi arayışına girdiği, ilişkilerinde hayatın ilk zamanlarında anne ve bebek arasında yaşanan "bir olma" durumunun benzerini aradığı, dış gerçeklikle ("bir değiliz") yüzleştğinde ise o ilişkiden tamamen uzaklaşma eğiliminde olduğu düşünülmüştür.

Terapi Süreci

Bay B.'nin terapi süreci bir yıldır devam etmektedir. İş seyahatlerinden dolayı seanslara düzenli olarak devam edememektedir. Bay B. ile seanslarda terapist eklektik bir yaklaşım kullanmayı tercih etmiştir. İlişkisel ve humanistik yaklaşımdan faydalanan terapist aynı zamanda danışanın hayatında sağlıklı ve yeni bir nesne olmaya çalışmıştır. Terapist sıklıkla danışanın getirdiği konulara odaklanarak danışanın içsel yolculuğuna eşlik etmeye çalışmıştır. Bununla birlikte ilaç desteğine karşı gösterilen direnç, gerçek benlik ile ilişkili sıkıntılar, ilişkisel döngüler, bu döngülerin kökenleri ve danışanın ihtiyaçları gibi konuları derinleştirmekte daha aktif rol aldığı da olmuştur. Terapistin ego desteği ile danışanın kendi cevaplarını bulmasına yardımcı olmak hedeflenmiştir. Bu amaçla paralel olarak terapist ailesinden koşulsuz olumlu kabul alamayan danışana koşulsuz olumlu kabul sağlamaya ve danışanı için kucaklayıcı bir çevre sunmaya çalışmıştır. Örneğin danışanın değersizleştirme mekanizması konuşulurken sıklıkla "kötü bir insanım" şeklinde söylemleri olduğu ve bu davranışlarının ardındaki ihtiyaçtansa bu davranışın onu nasıl bir insan yaptığına odaklandığı gözlemlenmiştir. Terapist danışanın kendisi tarafından kabul görmeyen benzer davranışlarına yargılayıcı olmayan, kabullenici bir biçimde yaklaşmaya çalışmıştır. Bunu yaparken davranışın altındaki ihtiyacı anlamaya çalışmış böylelikle hem danışana koşulsuz olumlu kabul sağlamayı hem de danışanın ihtiyaçları ile ilgilenerken kucaklayıcı bir çevre sunmayı amaçlamıştır. Terapist ayrıca kucaklayıcı çevrenin danışan tarafından en çok hissedildiği zamanların terapistin zihninde bir yeri olduğunu gördüğü zamanlar olduğunu düşünmüştür. Terapist zihninde danışanın bir yeri olduğunu danışana dair geçmiş yaşantıları, danışanın benzetmelerini ve söylediklerini hatırlayıp bunları yaptığı

yorumlarda kullanarak göstermiştir. Bununla birlikte terapist sağlıklı sınırlar koyarak (seans süresi, iptaller, seans dışı iletişim konuları) ve aynı zamanda danışanı empatik olarak dinleyip “kucaklayarak (holding)” kendisini sağlıklı ve yeni bir nesne olarak sunmuştur. Terapist ilişkisel yaklaşımdan ise danışanın ilişkisel örüntülerinin ve erken dönem ilişkilerinin şimdiki problemlerinde etkisini keşfetmek konusunda faydalanmıştır. Terapistin eklettik yaklaşımı danışanın ihtiyaçları konusunda bir anlayış geliştirildikten sonra şekillenmiş ve terapi bu doğrultuda ilerlemiştir.

Daha önce bahsedildiği gibi Bay B.’nin duygusal gelişimi ve kişilik entegrasyonu depresif annesinden, kötüye kullanan babasından ve yüzeysel ve kısa süreli arkadaşlıklarından etkilenmiştir. Bay B. seanslarda da hayatı boyunca sağlıklı bir ilişkinin nasıl olduğunu gözleme fırsatının olmadığından bahsetmiştir. Bununla ilişkili olarak Bay B.’nin hayatında destekleyici, sağlıklı ve sabit nesne ilişkilerinden yoksun olduğu söylenebilir. Bay B.’nin öyküsünün annesi ile ilgili kısımlarından yola çıkılarak en baştan beri annesinin Bay B.’nin tüm güçlülük duygularını deneyimlemesine yardımcı olan, gerçek benliğinin büyüyüp gelişmesi için kolaylaştırıcı ve kucaklayıcı bir çevre sunan yeterince iyi bir anne olamamış olabileceği söylenebilir. Erken dönem yaşantılarının sonucu olarak Bay B.’nin benliğinin sahte benlik etrafında organize olduğu düşünülmüştür.

Winnicott (2005)’a göre terapi danışanın ve terapistin oyun alanlarının kesişiminde gerçekleşmektedir. Bununla ilişkili olarak eğer danışan oyun oynayamıyorsa, terapistin amacı danışanın oyun oynayabilir hale gelmesine yardım etmek olmalıdır. Ayrıca Winnicott (2005) terapinin ancak danışan oyun oynamayı öğrendiği zaman başlayacağını ve yorumların da ancak o zaman danışana anlamlı geleceğini ileri sürmüştür. Buna ek olarak yaratıcı bir şekilde oynamak benliğin gerçek, canlı ve otantik kısmı olan gerçek benlik ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bu vakada danışanın ilk seanstan itibaren sahte benliğini ortaya koyduğu düşünülmektedir. Bay B. ilk seansa geldiğinde hayatında açık bir şekilde ilişki problemleri, aile problemleri ve iş ile ilgili problemler olmasına rağmen özgül bir problemle başvurmadığını sadece kendisini anlamayı ve hayat kalitesini arttırmayı amaçladığını belirtmiştir. Bu durum sonradan Bay B.’nin sahte benliğinin bilmek ve zihin üzerine kurulu olduğunun ilk göstergesi olarak düşünülmüştür. Terapist terapi sürecinde Bay B.’nin duyguları ile iletişime geçmeyi denerken bazı zorluklarla karşılaşmıştır. Seans içerisinde ya da bir seanstan diğer seansa ani duygu değişimleri gözlemlenmesine rağmen terapist danışanın özgül duygularını anlamaya çalışıp bu duygular konusunda derinleşmeyi denediğinde danışanın sıklıkla düşüncelerini belirttiği, başka olaylar anlattığı, ya da “bilmiyorum, hatırlamıyorum, hafızam çok kötü” şeklinde ifadelerde bulunduğu dikkat çekmiştir. Bu durumun duygular konusunda tekrarlanması üzerine bunun bir direnç olabileceği düşünülmüştür. İlerleyen seanslarda Bay B. kendisi ile ilgili gerçek hissetmeme duygusunu deşinmiştir. Bay B.’nin “Numara yapıyormuş gibi mi görünüyorum?”, “Eski terapistim benim iyi rol yaptığımı söyledi”, “Ben çok kötü ya da iyi olduğumda gerçekten öyle hissettiğimi düşünüyorum”, “İnanın hissederken çok gerçek geliyor” şeklin ifade ve sorgulamaları olmuştur. Bütün bu ifadeler terapistin “Danışan tüm bunları beni inandırmak için mi söylüyor yoksa kendisini mi?”, “Gerçek Bay B. nerede?”, “Bay B.’nin bu düşüncelerinin temel kaynağı ne?”, “Bay B.’nin bilgi duvarının arkasında ne tür şeyler gizli?” sorularını düşünmesine sebep olmuştur. Fakat bu noktaya kadar terapist danışanın yapılan yorumları duygu ifadesi olmadan aldığını fark edememiştir. Süreç içerisinde Bay B.’ye idealize etme- değersizleştirme örüntüleri, ilişki örüntüleri, boşluk duyguları, sınırları olan ilişkilerde yaşadığı rahatsızlık hissi, takdir edilme isteği, çok şey bilen birisi olma isteği, hayattaki çelişkileri kabul etmek konusunda yaşadığı zorluklar gibi konularda birçok yüzleştirme ve yorum yapılmıştır. Fakat bir noktada bütün bu yorumların Bay B.’nin bilme isteğine ve aynı zamanda sahte benliğine hizmet ettiği fakat kendisinin gerçek ve samimi duygu ifadesinde bulunmadığı fark edilmiştir. Terapist Bay B.’nin en derindeki duyguları ile çok nadir olarak iletişime geçebildiğini gözlemiştir. Bay B.’nin entelektüel tarafa geçmeden ve “evet şimdi ne yapabiliriz, artık çocuk olmadığımıza göre bununla baş edebilirim” demeden önce samimi duygular hissettiği çok kısa bir an olduğu fark edilmiştir. Bu nadir zamanlarda da Bay B.’nin sesinin alçaldığı ve üzgün bir tonda konuştuğu

gözlemlenmiştir. Terapist Bay B.'ye bu tepkisi ve duygu durumunu değiştirmedeki acelesi konusunda yüzleştirme yaptığında, Bay B. yine aynı şekilde nasıl bir çözüm olabileceğini sormuştur. Bu noktada geçmişten örneklerle gözlemlenen sürece dair bir yorum Bay B. ile paylaşılmış ve duygu ifadesinin bazen zor olabileceği normleştirilmiştir. Terapist Bay B.'ye can acıtıcı olsa da duygu ifade etmenin ve duyguları anlamlandırmanın da geçmişte ne olduğunu ve bunların neden olduğunu anlamak kadar önemli olduğunu kavraması konusunda içten bir şekilde yardım etmeye çalışmıştır. Sonrasında terapist Bay B. için duygusal yükü olan sıcak bilişlerine ulaşabilmek amacıyla Bay B.'den bir sonraki seansa bir çocukluk fotoğrafı getirmesini istemiştir. Terapistin Bay B.'nin işbirliği kurup kurmayacağı konusunda şüpheleri olmasına rağmen, Bay B. bir sonraki seansa bir aile albümü getirmiştir. Albümdeki fotoğraflara bakıldıktan sonra, Bay B. daha derin bir sorgulama yapabilmek için bir fotoğraf seçmiştir. Bu fotoğrafta 4 - 5 yaşlarında olan Bay B. oyuncak bir silah tutmakta ve donuk bir ifadeyle ayakta durmaktadır. Bay B. bu fotoğrafta çok üzgün görüldüğünü ve bu fotoğrafa ne zaman baksa kendisine acıma hissettiğini belirtmiştir. Bay B. bu fotoğrafın çekimi esnasında babasının kendisini silahı tüm özellikleri görünecek belli bir pozisyonda tutması konusunda zorladığını hatırlamıştır. Bu fotoğrafın öyküsünü anlatırken seanslarda nadir olarak gözlemlenen duygu yüklü anlarından biri yakalanmıştır. Bay B. "ne tür bir çocuk oyuncak silahı böyle tutar ki?" şeklinde düşüncelerini ifade etmiş ve o sırada yaşadığı üzüntü, korku ve çaresizliği hatırlamıştır. Terapist bir süre bu duyguları ve o gün yaşananları sorgulayıp dinledikten sonra Bay B.'ye eğer şimdi o çocukla konuşabiliyor olsa ona neler söyleyeceğini sormuştur. Baştaki birkaç cümlede zorlandığı gözlemlense de sonrasında Bay B. çocuk haline içten duygularını ifade edebilmiş, silahı istediği gibi tutabileceğini söylemiş ve kendisine rehberlik ve koruma sunabileceğini belirtmiştir. Bay B.'nin işbirliği ve içten duygularını açması terapist tarafından Bay B.'nin terapi bağlamında oyun oynama kabiliyetinin gelişmesine dair bir gösterge olarak yorumlanmıştır. Bu noktadan sonra Bay B.'de duygu ifadesi yönünden ufak da olsa bir gelişme görülmüştür. Terapist seanslarda Bay B. 'nin duygular konusundaki farkındalığını arttırmasına yardım etmeye devam etmiş ve olumsuz duyguları hızla değiştirme eğilimi konusunda uygun yüzleştirmeler yapmaya çalışmıştır.

Terapötik ilişki bağlamında terapist danışana sembolik bir anne olabildiğinde, erken dönem olumsuz deneyimlerin daha duyarlı ve yeterince iyi bir sembolik anne tarafından onarılabilirliği belirtilmektedir (Slochower, 2013). Yeterli olmasa da, seanslar içinde danışan başka bir insanın tam ilgisini aldığı, objektif bir insanla belirli aralıklarla ve tutarlı bir şekilde görüştüğü için terapinin de iyileştirici bir deneyim olabileceği düşünülmektedir (Winnicott, 1963c). Winnicott tarafından vurgulanan diğer bir konu da seanslarda yapılan yorumlardır. Winnicott (2005) danışan hazır olmadan yapılan yorumların telkinden başka bir şey olmadığını belirtmektedir. Bu nedenle de terapistin danışana yaratıcı olması, kendi cevaplarını bulabilmesi ve kendi potansiyeline ulaşabilmesi konusunda izin verebilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Winnicott ayrıca erken yapılan yorumların danışanı uymaya zorlayabileceği ve danışanın gerçek benliğini daha derine gömmesi riskini taşıyabileceğini de belirtmiştir. Bununla ilişkili olarak sınırda kişilik bozukluğuna sahip danışanlar bağlamında Masterson (1976) seanslarda gerçek olmanın önemini vurgulamaktadır. Terapistin tutarlı, olumlu, gerçek ve destekleyici olabildiği durumlarda danışanına içselleştirebileceği dışsal bir nesne de sağlamış olacağını ileri sürmektedir.

Terapist Bay B. ile seanslar boyunca duyarlı, destekleyici fakat aynı zamanda objektif olmaya çalışmıştır. Seansların başında terapist kendi sahte benlik sorunları sebebiyle danışanına yeterince iyi ve destekleyici bir sembolik bir anne olamamıştır. Fakat terapist son bölümde daha ayrıntılı olarak ele alınan sahte benlik sorunlarının farkına vardığında, bunun seanslara etkisini anlamaya çalışmış ve seanslara da bu farkındalıkla girmiştir. Yalnızca bu farkındalıktan sonra terapist danışanı için yeterince iyi, sembolik bir anne olmaya başladığını hissetmiştir. Terapist kendi sahte benlik konularını ve gerçek benliğini ortaya koymasının önündeki engelleri fark ettikçe, danışanına güvenmeye ve ona yorumlara ulaşma, seansa konuları getirme ve terapi sürecinde kendi sorumluluğunu alma konularında daha çok alan vermeye başlamıştır. Danışanın kendi

gerçek benliğini ararken onun için tüm yorumları yapan ve annesi gibi onu yine uymak zorunda bırakan bir terapist değil, yeterince iyi bir terapistin ego desteğine ihtiyaç duyduğunu düşünmüştür.

Seanslarda Bay B. ilişkilerindeki sınır problemleri, kendi benliği ile ilgili sorgulamaları, derin boşluk duyguları, özel ve tek olma arzusu, diğer insanlarla ilişki örüntüleri, duygulardan kaçınıp bunun yerine bilgiye tutunma eğilimi gibi konularda farkındalık geliştirmiştir. Bay B. bazı özellikleri sebebiyle kendisinden nefret etmek yerine bunları kabul etmeye fakat bunların ilişkilerindeki etkisini de gözlemlemeye başlamıştır (kendi yeteneklerini vurgulamak istemesi gibi). Bununla birlikte altında yatan ihtiyacın ve bu arzusunun ilişkilere etkisini fark ettikçe Bay B. kendisini öne çıkarma isteğinde eskiye göre azalma olduğunu belirtmiştir. Bay B. arkadaşlık ilişkilerinde de bir adım atmış ve ilişkilerde odak olmaktansa, ilişkilerin bir parçası olmayı hedeflemeye başlamıştır. Duygularını kabul ve ifade etmeye başlamış ve bunun düşündüğü kadar zor olmadığını dile getirmiştir. Bay B.’nin terapötik ilişkiye daha çok güvendiği ve ihtiyacı olması durumunda seans ayarlanmamış olsa bile seans ayarlamak konusunda inisiyatif aldığı söylenebilir. Sonuç olarak Bay B.’nin kendi yolunu, kendi hızında bulmaya çalıştığı ve bu yolculuğunda da terapistin ona yeterince iyi yeni bir nesne olmaya çalıştığı söylenebilir.

Terapi İlişkisi Bağlamında Winnicott’ın Sahte Benlik Kavramı

Son zamanlarda giderek artan sayıda çalışma terapistin özelliklerinin terapi sürecine etkisine dikkat çekmektedir. Ackerman ve Hilsenroth (2003)’un kapsamlı çalışması gerçek, esnek, kendine güvenli, saygılı, sıcak, ilgili ve arkadaşça olmanın terapötik ittifakı olumlu bir şekilde etkilediği sonucuna varmıştır. Buna ek olarak terapistin “otantik” olmasının ve profesyonel rolünü oynamamasının danışanın da gerçekliğine katkıda bulunduğu düşünülmektedir (Dellman ve Lushington, 2012). Bununla paralel olarak daha önce de bahsedildiği gibi Winnicott terapinin danışan ve terapistin ortak oyun alanı olduğundan bahsetmiştir. Eğer danışan oyun oynayamıyorsa, terapistin danışana oyun oynayabilmesi konusunda yardımcı olması gerektiğini belirtmiştir. Bununla birlikte oyun doğası gereği yaratıcı, doğal ve canlı olduğu için eğitim aşamasındaki terapistlerin kendilerini bir tür ikilemde bulmaları az rastlanılan bir durum değildir. Eckler-Hart (1987) dikkatli, etik, becerikli ve aynı zamanda da otantik, yaratıcı ve canlı bir psikoterapist olabilmenin çok önemli fakat zor bir iş olduğundan bahsetmektedir. Eckler- Hart (1987)’ın niteliksel çalışmasına göre yeni psikoterapistlerin terapist kimliklerini geliştirirken zorluklar yaşayabileceği söylenebilir. Terapistlerin güvenli, benlik algısını koruyan, etik olduğu onaylanmış ve kendilerini koruyucu teknikler kullanmak isteyebileceği fakat profesyonel ve etik hareket ederken aynı zamanda canlı ve yaratıcı olmanın, soğuk ve uzak olmamanın da önemli olduğu vurgulanmaktadır. Benzer şekilde Morstyn (2002) terapistlerin “danışana ilgi göster, sorular sor, empatik cümleler kur” şeklinde detaylı bir “yapılacaklar listesi” öğrendiklerini fakat bunun doğal bir şekilde olması gerekeni dikte etmek olarak da yorumlanabileceğini belirtmektedir. Bunun bir tür samimiyeti taklit etmek ya da o şekilde hissedilmese bile rol yapmak anlamına gelebileceğini vurgulamaktadır. Morstyn (2002) ayrıca gerçek samimiyetin profesyonel kimliğe zarar verip vermeyeceği gibi konularda terapistlerin soru işaretleri olabileceğini fakat asıl iyileşmeye katkıda bulunanın ve ilişkilerde samimiyetin olabileceğine dair umut verenin gerçek samimiyet olduğunun söylenebileceğini belirtmektedir.

Bay B. ile terapötik ilişkinin ilk aşamalarında terapistin sahte benlik organizasyonunun rol oynadığı söylenebilir. Bay B. ile seanslar başladığında terapistin terapi uygulamasında çok fazla deneyimi olmadığını için kitaplardan ve derslerden öğrendiği “gerçek ol, gözlerine bak, danışanı anlamaya çalış, empatik ol, yeni bakış açısı kazanmasına yardım et, kendisini sorgulayıp iç gözü kazanmasına yardım et, sınırlarını koru, destek sağla ama onu kendine bağımlı hale getirme, aktarım ve karşı aktarım konularında farkındalık sahibi ol...” şeklindeki bilgilerle iyi bir terapist olmaya çalışmıştır. Her ne kadar terapi sürecinin başında sadece bu bilgilerle hareket etmek işe yarıyormuş gibi görünse de bu durum Bay B.’nin terapistte beklenmedik sorular

sorması ve seanslarda duygusal iniş çıkışlar yaşamaya başlamasına kadar sürmüştür. Zaman içerisinde Bay B. terapistin öğlen ne yediği, hafta sonu ne yaptığı, buradaki hizmetinden para alıp almadığı, hobilerinin neler olduğu, Tanrı'ya inanıp inanmadığı gibi konularda sorular sormaya başlamıştır. İlk başta terapist bu sorulara danışanın bu soruları sormadaki içsel motivasyonunu sorgulayarak karşılık vermiş, soruların hepsini yanıtsız bırakmıştır. Fakat süpervizyon sürecinde süpervizörü terapiste bazı soruları cevaplamanın terapistin düşündüğü kadar kötü olmayabileceğini tam aksine gerçek terapötik ilişkinin gelişimi için katkı sağlayabileceğini anlamasında yardımcı olmuştur. Buna ek olarak terapist tüm soruları yanıtsız bırakan bu tür bir tarzın kendi kişiliğine de uygun olmadığını, kendisini bu tarz içinde seanslarda soğuk, mesafeli ve cansız hissettiğinin farkına varmıştır. Terapist hem danışanın kendisi hakkında sorular sormasındaki içsel motivasyonu sorgulayabileceğini hem de cevaplamaktan rahatsız olmayacağını düşündüğü bazı sorulara cevap verebileceğini o zaman fark etmiştir. Terapist o dönem kendi terapist kimliğini oturtmaya çalıştığı, hata yapmaktan kaygılandığı ve performansı konusunda endişelendiği bir dönem yaşamıştır. O dönemde “eğitim programında kabul göreceğim miyim?” ve “süpervizörlerim performansım hakkında ne düşünecek?” gibi sorular terapistin kafasındaki sorulardan bir kaçısı olmuştur. Bu vakadaki ilk süpervizörü terapiste danışanla daha özgür ve doğal olabileceğini anlamasına yardım ederken aynı zamanda, güvenilir bir terapist olduğunu da hissettirmiştir. İlk dönem sonunda terapist seanslarda daha rahat hissetse de danışanın duygusal iniş çıkışlarına nasıl müdahale edeceği konusunda hala emin olmadığını fark etmiştir. Terapistin bu vakadaki ikinci süpervizörü zorlayıcı seansları incelerken ve bu vakanın zorlayıcı yönleri üzerine çalışırken, terapistin kendi sahte benliği ile yüzleşmesine yardım etmiştir. Terapist en baştan beri “iyi bir terapist” olmaya çalışırken, danışanı için gerçek ve otantik bir kişi olmadığını, kendi gerçek benliğinin sahte profesyonel benliği arkasında gizlenmiş olduğunu fark etmiştir. Terapistin süpervizyonlarda kendi sahte benliğinin farkına varması, süpervizyonlarda hissettiği güven, ve süpervizyonların kucaklayıcı doğası terapistin seanslarda daha doğal, gerçek ve otantik olmasında yardımcı olmuştur. Terapist bu vaka ile birlikte sadece elinden gelenin en iyisini yapabileceği, yetenekleri ve eksiklikleri ile “yeterince iyi fakat gerçek bir terapist” olmaya çalışabileceği farkındalığını edinmiştir.

Kaynaklar

- Ackerman, S. J. ve Hilsenroth, S. J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical Psychology Review*, 23, 1-33.
- American Psychological Association (2013). *Publication manual of the American Psychological Association* (5. Basım). Washington, DC: APA.
- Bornstein, M. (2013). Winnicott's contribution to my psychoanalytic development. *Psychoanalytic Inquiry*, 58, 33-50.
- Davis, M. ve Wallbridge, D. (1991). *Boundary and space: An introduction to the work of D. W. Winnicott* (Birinci Basım). London: Karnac Books.
- Dellman, T. ve Lushington, K. (2012) Characteristics of experienced natural therapists. *Journal of Australian Traditional- Medicine Society*, 18 (2), 95-100.
- Eckler-Hart, A. (1987). True and false self in the development of the psychotherapist. *Psychotherapy*, 24 (4), 683-692.
- Gunderson, J. G. (2009). Borderline personality disorder: ontogeny of a diagnosis. *American Journal of Psychiatry*, 166 (5), 530-539.
- Kernberg, O. (1967). Borderline personality organization. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 15, 641-685.
- Masterson, J. F. (1976). *Psychotherapy of the borderline adult: A developmental approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Monte, C. F. ve Sollod, R. N. (2003). *Beneath the mask: An introduction to theories of personality* (7. Basım). USA: Wiley.
- Morstyn, R. (2002). The therapist's dilemma: be sincere or fake it? *Australasian Psychiatry*, 10 (4), 325-329.
- Paris, J. (2010). Estimating the prevalence of personality disorders in the community. *Journal of Personality Disorders*, 24 (4), 405-411.
- Slochower, J. (2013). *Relational holding: using Winnicott today*. *Romanian Journal of Psychoanalysis*, 6 (2), 15-40.
- Winnicott, D. W. (1945). Primitive emotional development. *Through Paediatrics to Psycho-Analysis: Collected Paper* içinde (s. 145-156). New York, NY: Basic Books INC. Publishers.
- Winnicott, D. W. (1956). *Through Paediatrics to Psycho-Analysis: Collected Papers* içinde, *Primary maternal preoccupation* (ss. 300-305). New York, NY: Basic Books INC. Publishers.
- Winnicott, D. W. (1960a). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development* M. M. R. Khan (Ed.) içinde, *The theory of the parent- infant relationship* (ss. 37-55). London: Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.
- Winnicott, D. W. (1960b). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development* M. M. R. Khan (Ed.) içinde, *Ego distortion in terms of true and false self* (ss. 140-152). London: Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.
- Winnicott, D. W. (1962). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development* M. M. R. Khan (Ed.) içinde, *Ego integration in child development* (ss. 56-63). London: Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.
- Winnicott, D. W. (1963a). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development* M. M. R. Khan (Ed.) içinde, *Training for Child Psychiatry* (ss. 193-202). London: Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.
- Winnicott, D. W. (1963b). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development* M. M. R. Khan (Ed.) içinde, *Psychiatric disorders in terms*

of infantile maturational process (ss. 230- 241). London: Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.

Winnicott, D. W. (1963c). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development* M. M. R. Khan (Ed.) içinde, *Dependence in infant-care, in child care, and in the psychoanalytic setting* (ss. 249-260). London: Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.

Winnicott, D. W. (2005). *Playing and Reality* (2. Basım). Routledge Classics.

Winnicott, D. W. (2006). *The Family and Individual Development* (Birinci Baskı). New York: Routledge Classics.

Zimmerman, M., Chelminski, I., ve Young, D. (2008). The frequency of personality disorders in psychiatric patients. *Psychiatric Clinics of North America*, 31 (3), 405–420.

Zimmerman, M., Rothschild, L., ve Chelminski, I.(2005). The prevalence of DSM-IV personality disorders in psychiatric outpatients. *The American Journal of Psychiatry*, 162 (10), 1911–1918.