**Masterson Yaklaşımı Eğitimi 6. Grup ilk Grup**

**Süpervizyon Eğitimi**

**Konu: Pandemi Döneminde Psikoterapist ve Birey Olarak Yaşamak**

**Nerden başlayacağız, nasıl yapacağız, nereye gidiyoruz?**

**Meral Aydın:** Merhaba Arkadaşlar, Nasılsınız? Hepinizi tekrar bir arada görmek ne güzel...

Böyle ekran arkasından görmek bir yandan acı veriyor sanki. (Meral Hanımın gözleri doluyor) Böyle ağlayarak başlamayı hayal etmemiştim. Süreci hep iyi yönettiğimi, keyfimin yerinde olduğunu düşünüyordum. Ancak şimdi sizi görünce ne denli özlediğimi ve engellenmiş bir ilişki formatında görüşmek zorunda olmamın beni ne denli üzdüğünü fark ediyorum.

Kim bilir henüz fark etmediğimiz ne üzüntüler, özlemler, şaşkınlıklar, kaygılar biriktiriyoruz. Travmatik ve gelişimsel deneyimler yaşantılandığı sırada oluşan anlam kayıtlarını, süreç farklılaşmaya başladığında ve daha sonra o sürecin dışına çıktığımızda, kendimize ve sürece dışardan bakabilme noktasında daha berrak anlayabiliyoruz. Bir sisteme uymak, sürdürmek zorunda hissetmek ve değiştirme gücümüz olmadığını deneyimlemek acı verici duygular deneyimlememize yol açar. Çoğunlukla bu acı veren duyguları ve onların kendi içimizdeki anlamlarını bastırıp, hiçbir şey olmamış gibi devam etmeye çalışırız. Dirençliliğimizi sürdürebilmek ve uyuma yönelik olarak gerekli ve geliştiricidir de bu bastırma. Ancak, bu duygusal kayıtlar ve anlamaları temas edilemeyecek düzeyde zorlayıcı olarak algılanıp inkâr ya da dikey bastırma ile tamamen yok sayıldığında yas tutma sürecine ilerlememize engel olur. Böylece farkında olmadığımız kompleks travmalar olarak içselleştirilebilir.

Bugün hepimiz kendi içimizde neler oluyor, kişisel, ailevi, mesleki olarak nelerden geçiyoruz daha çok onları konuşalım. Standart Masterson Yaklaşımı Süpervizyon sürecinin ötesinde bugünde neler oluyor, terapi yöntemini nasıl mevcut dünya düzenine adapte edeceğiz ve bir an önce işlerimizi en iyi şekilde nasıl sürdüreceğiz, hem kendimizi sağlıklı tutmak hem de topluma yönelik psikoterapi ve psikososyal desteği nasıl geliştirerek verebiliriz içeriklerinin boyutlarını konuşalım ne dersiniz?

**Grup:** İyi olur, hepimiz çok şaşkın ve karmaşığız bu süreçte.

**Meral Aydın:** Ortak paylaştığımız bir gerçeklik var. Dolayısıyla çalışma süreçlerimiz, terapötik ilişkinin içeriği, nötralitenin ilişkisel boyutu biraz farklılaşacak arkadaşlar, artık danışanlarımız ile aynı gemideyiz, aynı problemi, aynı günlük dertleri, aynı günlük meseleleri birlikte paylaşıyoruz. Ve bunları artık bilinçdışı anksiyete değil, gerçek anksiyete olarak yaşıyoruz. Tabii ki her zaman bilinçdışı materyal orada olacak ve danışanlarımız bugünün gerçeğini kendi içsel nesne ilişkileri üzerinden anlamlandırma eğiliminde olacaklardır. Bu süreçten çok memnun olanlar, aşırı bulaşma ve ölüm korkusu yaşayanlar, sosyal mesafelenmeden huzur duyanlar, görünme ve üretme ihtiyacı ile online etkileşimlere ağırlık verenler, yalnızlık duygularını hızlı cinsel aktiviteler ile gidermek isteyenler ve daha birçok yaşayarak yenilerini deneyimleyeceğimiz varoluşlar. Bu noktada ekranda bir slayt paylaşacağım sizlerle.

Özellikle psikanalitik açıdan, anksiyeteyi tekrar ele almak istiyorum arkadaşlar bu süpervizyonda. Anksiyeteyi nasıl tanımlıyoruz: insan davranışında gerilime sebep olarak; bireyi bu gerilim durumunu azaltmaya motive eden güç diyoruz. Aslında bir yandan hayatta kalmaya yönelik, diğer yandan o gerilim durumundan kurtulmaya, çare aramaya da yönelik bir motivasyon. Hep depresyonu çözüm bulmaya yönelik bir motivasyon olarak söylerim sizlere, anksiyeteyi de bir bakıma öyle yorumlayabiliriz. Ve anksiyetenin içinde **kaygı, korku, gerilim, sıkıntı** var. Dolayısıyla bizler yaklaşık üç aydır süren ve tahmini bir yıl belki daha uzun bir süre kaygı, korku, gerilim, sıkıntı içerisinde yaşayacağımızı öngörüyoruz. Travmatik olaylara baktığımızda; kompleks travmalar, çoğunlukla kompleks travma sonrası stres bozuklukları, aynı travmaya uzun süre maruz kalınmasından kaynaklanıyor. Burada içinden geçtiğimiz süreçte şöyle bir avantajımız var arkadaşlar, travmalar çoğunlukla başkalarıyla paylaşılmadığı için, konuşulamadığı için; içeride anlamlandırılamayan, nereye konulacağı belli olmayan malzemeler (hafıza kayıtları) olarak duygu ve düşünce dünyamızda bir yer kapladıklarından sıkıntı yaratırlar. Şimdi içinde olduğumuz travmatik yaşam deneyimi paylaşılabilir ve konuşulabilir bir travmatik yaşam deneyimi olması açısından, kendi aklımızda, duygu dünyamızda oluşturduğumuz, kendi iç nesnelerimizle, kendi içsel süreçlerimizle, kendi gelişim nesnelerimizle, travmalarımızla eşleştirerek oluşturduğumuz yeni ve farklı anlamları; başkalarıyla konuşabilme, paylaşabilme, başkalarının üzerinde oluşan anlamları duyma, görme, okuma; başkalarının bu olaylara verdiği tepkileri paylaşma imkanımız olabiliyor. Dolayısıyla burada bir yandan da sürekli olarak travmayı işliyoruz. Travmayı yaşarken, travmayı ve travmatik süreçleri de işliyor oluyoruz. Bu anksiyete paylaşıldığı için, işlendiği için farklılaşacak, bildiğimiz bireysel travmanın yanında toplumsal travma olarak daha kapsamlı ve belki de kalıcı bir etki yaratacak. Travmatik yaşam deneyimini işlemek bir noktada iyi gelecek; bilinçdışı dünyalarımız ve duygu dünyamız vasıtası ile çarpıtılmış ve gerçeklikten farklı üretilen hafıza ve duygu kayıtlarının düzeltilmesi ve dönüştürülmesi açısından imkân sağlayacak. Peki bu noktada kimlere maruz kalacağız, kimlerin deneyimleri üzerinden işleyeceğiz; ve bu deneyimleri alıp işleyeceğimiz, farklılaşacağımız anlamlarda da yine kendi iç nesnelerimize göre seçici olacağız. Kaygıya yönelmek istiyorsak kaygıya, dirençliliğimiz zayıfsa bizi daha kötü hissettirecek şeylere, daha dirençliysek güçlüysek daha iyi olacak şeylere yönleneceğiz. Dolayısıyla bunlar da bizim olduğumuz yeri pekiştirebilir. Ya da hafifletebilir. Bu da biraz kendi genetik yapımıza ve deneyimlerimizle ve kendilik yapımızla ilgili olacak.

Anksiyeteyi burada üç ayrı başlık altında ele almak istiyorum arkadaşlar. Freud’un tanımlarıyla gideceğim, çünkü çok güzel tanımlamış.

1. **Nesnel Anksiyete (0bjective anxiety)**
2. **Nevrotik Anksiyete (Neurotic Anxiety)**
3. **Ahlaki Anksiyete (Moral Anxiety)**

Bir **nesnel anksiyete** var, **objective anxiety** dediği; gerçek dünyadaki gerçek tehlikelerin korkusundan kaynaklanır. Şu an içinde bulunduğumuz durum, bir nesnel anksiyete yaşadığımız durum; çünkü dünyada gerçek bir tehdit var, gerçek bir sıkıntı var, hepimizi belli oranlarda, belli şekillerde aynı oranda etkiliyor, aynı oranda tehdit ediyor; daha çok tehdit etme ihtimali olan belli bir yaş grupları ve kırılgan grup var, ancak onlar da bizim en kıymetlilerimiz bir bakıma. Ve hayat açısından da, kültürü aktaracak, anlamı aktaracak, daha koruyucu, daha kapsayıcı değerleri içeren varlıklarımız; ve aslında bizim içsel nesne temsillerimizin tam da ta kendileri. Yani anne babalarımızı kaybetme korkusu aslında, içsel nesne temsillerimizi de kaybetmekle ilintili gerçek ve içsel süreçler bağlamında zorlayıcı bir durum yaratıyor arkadaşlar. Bu noktada, nesnel anksiyeteyi yaşarken, aynı zamanda içsel meselelerimiz de tabii ki devreye giriyor.

**Nevrotik anksiyete,** nörotik anksiyete ise içgüdüsel doygunluğun doğasında olan potansiyel tehlikenin tanınmasından kaynaklanır. Bu nedir? İçsel nesne dünyamızda, içsel ilişki dünyamızda oluşturulan süreçlerden, bilinçdışı deneyimlerimizden, kendilik oluşum şekillerimiz üzerinden algılanan tehlikeler. Bunlar gerçeklik ile ilgili olmayabilir, hiç gerçek de olmayabilir, hiç var da olmayabilir. Bunları kendimiz yaratıyor, oluşturuyor...

Şimdi... Dolayısıyla, bu gerçek anksiyete, az önce bahsettiğim gibi, nesnel anksiyetenin içinde hissettiğimiz nörotik anksiyete nedir, ne şekilde olacak?

Bir de, bir diğer temel anksiyete arkadaşlar, **ahlaki anksiyete,** moral anksiyete. Bu da vicdanın bir dizi ahlak değerine ters bir eylemde bulunduğunda veya bunu düşündüğünde suçluluk ve utanç duyma hali, kaygı duyma halidir.

Bu süreçte peki, ahlaki anksiyete olarak, yaklaştıklarında sevdiğimiz insanlara uzak dur demek. Sokakta, insan olarak değer verdiğimiz, kıymet verdiğimiz insanlar bize yaklaştıklarında uzak dur diye tepki vermemiz, kendimizi koruma altına almamız. Hayata ve işlerimize devam ettiğimiz için en sevdiklerimizi görmekten feragat etmek durumunda kalmamız, korkumuzdan eşimizle seks yapmaktan geri durmamız, çocuğumuzun sarılma taleplerini geri çevirmek zorunda kalmamız… Kendi içimizde, vicdanımızda ne tür karmaşalar oluşturacak? Farkında olmasak da sürekli bir ahlaki anksiyete ile yaşayacağız bu dönemde arkadaşlar. En çok baş etmemiz gereken unsurların önünde ahlaki anksiyetenin oluşturacağı izler olabilir diye düşünüyorum.

Ve bize yapılan tutumlar ile ilgili ahlaki anksiyete sıkıntılarımızı yaşayacağız; çünkü bizim yanımızdan geçerken de çocuğunu çekiştirip “Aman, uzak dur” diyen, işte aman iki adım öteye gideyim diyenler, kazara maskesiz herhangi bir yerde bulunduğumuzda çevreden gelebilecek sert yargılar bizleri yaralayacak. Çünkü kendimizi bir mikrop gibi, bir böcek gibi hissetmek; yani kötü ve kaçılır bir şey, istenmeyen bir şey, sevilmeyen bir şey hissetmeye dair algılarımız gelişecek.

Ve en üzücü olan şey, bu sürecin ilk başlarında maalesef bu tür tepkileri çoklukla deneyimlemiş olabiliriz. O dönemde alerjik reaksiyon geçiriyordum ve bazı gribal tepkilerim ve hafif öksürüğüm söz konusuydu. Eve gelen yardımcımıza güvenlik kapıda Meral Hanım hasta demiş, neden bilmiyorum. Ve hep doğrudan yukarıya gelen yardımcım, “hasta mısınız Meral hanım geleyim mi” dediğinde kendimi çok kötü hissettim. Gerçekten Korona olmuş olsam sanıyorum kendimi çok daha kötü hissederdim. Her an herkesin benden kaçtığı bir mikroba dönüşebilirim. Oysa en ufak bir ihtimal olduğunu hissetsem ben o kişileri kendimden uzak tutardım ve bu sanki tamamen göz ardı ediliyordu. Başlangıçta maalesef ağırlıklı bir kesim birbirine biraz böcek gibi davrandı sanki. Kendi deneyimim üzerinden bende bıraktığı hayal kırıklığı ve kırgınlığı paylaşmak istiyorum burada.

Ve sanıyorum birçoğumuzun bu yöndeki anksiyetelerini çok fazla tetikledik: hasta mısınız, bana zarar verir misiniz, aman benden uzak dur... Bu noktada ifade etmek istediğim, burada birbirimizi korumak kollamak değil, birbirimize tehdit olmak üzerinden böyle bir etkileşime girdik. Ancak bunu yapan da sıkıntı çekecek sonrasında arkadaşlar. Çünkü insanız, bunu yaptıktan sonra da biraz aklımız başımıza gelince, o kaygılarımız azalınca; “Ya ben bu komşuya nasıl böyle yaptım!”, “ben annemlerin 5 aydır kapısını bile çalmıyorum...” işte 5 ay olmadı belki olacak o zamanlarda, 2 ay geçti, “... kapısına bile uğramadım, nasıl olacak...” diye kendi içimizde de kompleks durumlar oluşacak. Yani bugüne kadar oluşmuş değer yargılarımız, algılarımız, nesne ilişkilerimiz; hem gerçek dünyada değişecek, hem de kendi iç dünyamızda ve yaptığımız eylemlerde farklılaşan etkileşimleri yeniden anlamlandırıp yeniden kendi içimizde bir ahlaki değere oturtmak durumunda kalacağız. O nedenle psikolojik olarak karmaşık bir iş yapacağız, zor bir iş yapacağız bu dönemde arkadaşlar. Ve bunu mutlaka kendimizle, kendi meselelerimizle, kendi süreçlerimizle daha çok çalışmamız gerekiyor.

Masterson Yaklaşımında biz buna çok önem veriyoruz. Süpervizyonun en temel katkı sağlayacak unsurlarından birisi arkadaşlar; kendi iç nesnelerinizi, kendi dinamiklerinizi, kendi çarpık savunma mekanizmalarınızı, ilkel savunma mekanizmalarınızı fark etmek; öncelikle fark etmek... Sonrasında farklı savunmalar geliştirmek, değiştirmek, daha sağlıklı hale dönüştürmek... Hiçbirimiz tam insanlar değiliz. Lütfen bunu unutmayalım, hep böyle bir “Danışana yardım ettim.” ifadesi duyuyorum meslektaşlarımızdan... Biz kimseye yardım edemeyiz arkadaşlar. Her danışan kendine yardım ediyor. Evet, biz onlara eşlik ediyoruz. O süreci anlamasında, anlamlandırmasında... **Yardım edeceğimiz birisi varsa, o da kendimiziz.** Kendimize yardım edebilirsek, kendimizi geliştirebilirsek; kendi savunma mekanizmalarımızı, iç meselelerimizi algılayıp onları onarabilirsek; o zaman danışanı daha net, daha tarafsız ve daha sağlıklı görüp daha uygun yorumları yapabiliriz. Çünkü dinlerken mutlaka bizim o iç duygularımız, kendi meselelerimiz o kadar orada olacak ki... Ben sizi samimi bulmasam, o açılıştaki duygulanımımı sizin yanınızda ağlayamıyor olsam; bütün bu konuşmayı gerginlik ile, belki içimde bir şeyler patlayarak geçirecektim, şayet size duygularımı gösterebilecek kadar kendimle barışık olmasaydım. Ki birçoğumuz onu yapıyoruz, farkında değiliz. **Birçoğumuz, acımızı göstermekten korkuyoruz arkadaşlar, acımızı göstermekten utanıyoruz. Ve bu, insanın tüm güçlülüğüne vurulan bir darbe gibi. Zayıf olmak, canı yanıyor olmak, bir şeyi çözememek, canı acımak... Tüm güçlülüğü kaybetmek zor arkadaşlar.** Tüm güçlülük arzusu hepimizde bir derece kalıyor ve bu, özellikle virüs ile ilgili meselede de, doğaya karşı tüm güçlü olduğunu sanan insan; aslında tüm güçlü olmadığını, doğanın karşısında zayıf düşebildiğini ve tamamen doğaya teslim olmak, doğaya uymak zorunda olduğunu fark ediyor, fark ediyoruz. Bu da çok önemli bir bilinç; çünkü hep doğa bize uyabilecek bir şeydi, biz onu dönüştürürdük, değiştirirdik, istediğimizi yapabilirdik... Ancak hiç de öyle olmadığını gördük.

Ki biliyoruz aslında bir yandan, sürekli olarak doğadaki tahrifatlar; ozon tabakasındaki delikler, dünyanın her sene 2oC, 3oC ısınma eğilimiyle ilgili birtakım çalışmalar var ki bunlar gerçek...

Ne kadar çok etkileyeceğini de biliyoruz, ve yine de yadsıyoruz; bu inkar mekanizmamız o denli etkili çalışıyor ki arkadaşlar... Başımıza gelmediği sürece inkar etmek çok kolay. O nedenle hepimizin inkar mekanizmaları da ciddi şekilde sarsılmış oldu bu süreçte. Bir şeylere daha açık olacağız, daha bir yaralanabilir hale geldik. **Ancak, yaralanabilir olmayı bilmediğimiz, bundan hep uzak durmaya çalıştığımız için yaralanabilir olmaya hazırlıklı değiliz.** Dolayısıyla toplum olarak –biz terapistler de buna dahil- toplum olarak bu yaralanabilirlik süreci içerisinde çok daha fazla bocalayacağız, çok daha fazla karmaşa yaşayacağız. Burada danışanları anlamamız gerekiyor.

Masterson Yaklaşımı’nda, onu ayrı bir süpervizyonda detaylı ele alacağım, travma deneyimi olan danışanlar ile çalışırken direkt kendilik çalışmayız arkadaşlar. Önce travmayı çalışırız, yani orada ego güçlendirmesi yaparız. Ego yeterince güçlü olmadığı noktada travmayı anlayamayan, anlamlandıramayan, henüz duygusal olarak işleyecek kapasiteye sahip olmayan bir ego ile kendilik çalışamazsınız; dağılır, hatta psikoza bile sokabilirsiniz. Dolayısıyla yavaş yavaş, ego güçlendirici çalışmalar ile, buradaki gerçekliği, kendi içindeki gerçekliği çarpıtmayı, egonun savunmasını ve duygular ile olan kesintilerini özellikle bulup - nerelerde kesiliyor, neden kesiliyor, neden kaçıyor- yapısına göre bunları detaylı bir şekilde çalışıyor olmamız gerekiyor arkadaşlar. Peki, çalışmayı yavaşlatmak, bu ne demektir arkadaşlar? Özetle şöyle ifade edebilirim. Henüz duygusu eşlik etmeden bir bilgisel materyal olarak gelen ya da kendilik meselelerine dair ancak zorlayıcı bir içerikte bir takım materyaller getirse dahi hızlıca yorumlama yapmamak. Erken analiz kendiliğe bir tehdit olarak algılanarak savunmaya ve tekrar içe kapanmaya sebep olabilir ya da henüz kapasiteleri gelişmemiş bir egonun çökmesi sebebiyle kendilikte dağılma ve parçalanma söz konusu olabilir.

O nedenle travma çalışırken biraz daha yavaş gitmek. Biraz etrafında dolanmak. Zaman tanımak. Egosunun güçlü olduğunu, güçlendiğini hissettiğiniz noktada tabii ki daha aktif bir şekilde ilerleyebilirsiniz. Ancak bu noktada son derece dikkat etmemiz gerekiyor, yeni bir şey, yeni bir duruma bakmamız gerekiyor, önce bu durumu çalışmak gerekiyor: Şu anda ne oluyor, şu anda hayatında ne değişti, şu anki durum onu nasıl etkiliyor?

Yalnız şöyle de bir bilgi eklemek istiyorum burada arkadaşlar, benim çok zamandır çalıştığım danışanlarım devam ediyorlar hala terapiye... Bu süreç muazzam bir katkı sağladı terapilerine, derinleşmek açısından; çünkü zaten terapide oldukları için, egoları belli oranda güçlendiği için, terapist güvenilir bir nesne olduğu için bu ve büyük oranda bu sürece yalnız girmek zorunda olmadıkları için. Kendi deneyimimden de şu an yola çıkıyorum, terapide olmak bana çok iyi geldi şu dönemde mesela. Yalnız yakalanmamış olmanın da gücüyle, ve dışarıdan bir uyaran alamamak, dışarıda sürekli çarpıtacağı, içindeki kaygıyı, içindeki anksiyeteyi dışarıda yansıtacağı bir nesne bulamamak; içindeki çatışmayı, içindeki ikilemi dışarıda yansıtacağı bir nesne bir olay bulamadığı noktada, içerideki anksiyete yavaş yavaş dışarı çıkar hale geliyor. Bu sefer iç malzeme daha çok hatırlanıyor, daha çok farkındalığı oluyor; rüyalar arttı, gündüz düşleri arttı, imgelemler arttı ve iç meseleleri daha derinlemesine konuşur hale geldik. Tabii ki buralarda da yine, danışanınızın terapötik sürecine göre, psikolojik kapasitesine göre yavaş yavaş gitmekte yarar var.

Yalnız çok da güzel, çok da verimli bir şekilde bu malzemeleri çalışma fırsatı doğuyor. Çünkü dışarıdan bir girdi olmadan da, yani gerçekçi (ya da öyle yorumladığı gerçek deneyimler) bir tehdit, bir etkileşim, bir kaygı olmadan da o anksiyeteleri nasıl oluşturduğunu; bazı şizoid yapıların aslında bu günlük etkileşimlerden uzak kaldığı noktada nasıl huzur hissettiğini, bunun içinden çıkarak da günlük etkileşimlerde aslında ona bir şey olmasa bile nasıl ona orada işleyen paralel bir anksiyetesi olduğunu fark etme imkanları sağladı.

Narsisistik yapılar için çok daha zor arkadaşlar. Narsisistik yapılar en çok hayat tehdidi, sağlık tehdidi ve kaygısı yaşayan kişiler oluyor bu noktada. Onlar çok daha fazla önlem almak zorunda, çünkü tüm güçlülük ve bedensel sağlık, ölüm korkusu narsisistik yapılarda çok daha yoğun. Ve bu kırılganlığa ve kırılganlığı deneyimlemenin getireceği acıya temas etmemek için sürekli inkar ile uzak durabiliyorlar. Şimdi inkar edemeyecekleri bir şeyin olması o kadar ağır ki, hiç temas etmeyerek, bu tehdidi oluşturacak şeyler ile hiç temas etmeyerek yine bir inkar dünyası yaratma ihtiyacı duyacaklar. Yani hiç dışarı çıkmayacaklar, hiç kimse ile görüşmeyecekler, çok sıkı önlemler alacaklar, size çok sert davranabilecekler... Ve çevresi ile ilişkileri zorlayacak hale gelecekler; daha yalnızlaşıp içe kapanacaklar, ki kendilerini koruyabilsinler, hayatta kalmaya devam edebilsinler. Böylece narsisistik tedarik sağlayacakları kaynaklardan da mahrum kalacaklar.

Borderline yapılarda daha enteresan bir şey var, son dönemde oldukça çok sayıda borderline danışanım var; terapide olmayanlar nasıl geçiriyor bilmiyorum. Birçoğu internet dünyası ile meşgul, aplikasyonlar üzerinden yoga, meditasyon gibi etkinlikler, ilişki arayışı ağları ve aktif paylaşımlar ile uğraşıyorlar. - Birçoğumuzun da bu dönemde meşgul olduğu gibi. - Böyle bir takım aktif etkinlikler yapanlar da var. Yalnız benim bu çalıştığım grupta –terapide olmalarının ne kadar etkisi var bilmiyorum- şöyle bir ifadeleri var, hep bir rekabet halinde oldukları için, ötekine göre –narsisistik bir yapı gibi değil ama- ötekini geçme ve üstün olma, ben olayım motivasyonuyla değil, yetersizliği ortaya çıkmasın diye; diğerleri de yetersiz olduğu için kendi yetersizliklerini kabul edebildikleri bir sulh alanı yarattılar. Yani bazı borderline’lara da o açıdan iyi geldi, çünkü şu an herkes yetersiz. O çıkıp yapamadıkları, harekete geçemedikleri, kendilerine engel oldukları süreçleri çok iyi biliyor ve farkındalıkları yüksek borderline yapıların. Yalnız şu an herkes yetersiz ve çaresiz, kimse çıkamıyor, kimse harekete geçemiyor, kimse bir şey yapamıyor... Ve başkaları ile eşitlenmenin biraz huzurunu yaşıyorlar sanki. Borderline’larda da böyle bir gözlemim var.

Bunları birlikte de paylaşacağız, sizlere de soracağım, sizin kliniğiniz nasıl gidiyor, nasıl bir farklılaşma söz konusu. Açıkçası ben devlet tam bu önlemleri almadan bir süre önce etrafı gözleyip, neyi nasıl yapalım, nasıl bir önlem alalım diye düşünmeye başlamıştım. Kurumda da ona göre önceden düzenleme yaptık, daha bu kısıtlamalar ve aktif sosyal mesafelenme süreçleri oluşmadan hızlıca aksiyon aldık. Hızlıca derken ne yaptık: farklı günlerde terapiler yapmaya başladık, online terapileri arttırmaya başladık... ki bizde online terapi hep var, benim %30 online danışanım vardı. Bu geçiş sürecindeki en önemli husus hızlıca, aksatmadan, arayı açmadan, bozmadan, aksiyona geçip danışanlara hemen online terapiye geçiyoruz diyebilmek. Seçenek üretmek. **Yaşamsal bir zorlantıda ortada bırakılmış ya da düşünülmemiş hissettirmemek.** Sadece iki kişi online’da sıkıntı yaşadı –ki onlar normalde de online’a yanaşmayan kişilerdi- onun dışında hiç danışan kaybetmeden, hızlıca online sürece geçip hızlı bir adaptasyon sağlandı ve bu kişiler de çok memnun oldular online terapi ile devam ediyor olmaktan dolayı. Ve gün be gün yeni gelen danışanlar var arkadaşlar. Dediğim gibi Haziran itibarıyla işlere dönüldüğünde, bazı firmalar ile çeşitli anlaşmalar yaptık, çalışanlarına terapi uygulatacaklar; öncelikle online olacak, daha sonra zaman ile birebir terapilere dönüşecek... onlar Haziran itibarıyla terapilerine başlayacaklar.

Dolayısıyla burada yeni bir süreç; şimdi online çerçeveyi nasıl oluşturacağız? Bugün biraz da onu konuşalım, çünkü Masterson Yaklaşımı’nda, terapi yaparken, terapiyi terapi yapan terapötik çerçevenin oluşturulması, çerçevenin karşılıklı konulması, karşılıklı buna uyulması dedik. Bu noktada şimdi **online terapi çerçevesini, online terapiyi nasıl yapacağız**, bugün biraz onu da konuşalım ister misiniz? Çünkü şu an birçoğunuz online terapi yapıyorsunuz anladığım kadarıyla... Onun için bugün, Masterson Yaklaşımı’nda online terapinin çerçevesini belirlemekte fayda var.

Tabii ki online terapide önemli olan ulaşılabilir ortak araçlarınız olması danışan ile. Ben bu dönemde mümkün olduğunca Skype’a yönlendirmek arzusundayım. Bir kaç danışanım ile WhatsApp online görüşüyordum, arada bir olunca idare ediliyordu ancak artık zor geliyor ve ekranda daha net görmek istiyorum danışanı; elinde telefonu tutmak zor geliyor. Skype’a alışık olduğum için, daha çok kullandığım için; Zoom’dansa Skype’ı kullanıyorum ben. Şimdi yeni başlayanların birçoğu Zoom kullanıyor. Zoom’da oturum açman gerekiyor, davetiye açman gerekiyor... yani o açıdan yine terapiste iş düşüyor, bir hatırlatma yapıyorsun. Terapötik çerçeveye o açıdan uygun olduğunu düşünmüyorum. Ancak Skype’ta açık bir alan var, açık bir kanal var, bir kere bağlanınca zaten isimleriniz orada... Seansı başlatmak yine danışana ait. Seans zamanı geldiğinde ben orada oturuyor oluyorum, bekliyor oluyorum, ve beni aramasını bekliyorum. Zoom’daki gibi her seans için yeniden meeting organize etme, duyurma vs. yüküyle de uğraşmak zorunda değilim arkadaşlar. Şu an birkaç seans yapınca olası gelebilir ancak, günde 10-12 seans yaptığınızda bununla uğraşamazsınız, yani randevu defterine aktarırken bile, bazen onlarda bile zorluk yaşanabiliyor. Dolayısıyla Skype bu açıdan bana iyi geldi ve terapötik çerçeve açısından da daha nötral bir ortam sağlayacağını düşünüyorum. Sizin fikirlerinizi deneyimlerinizi de soracağım tabii ki, çünkü hepimiz yeni bir şeye evriliyoruz, yeni bir şeyi paylaşıyoruz, mutlaka yeni kanallar, yeni imkanlar oluşacaktır... Dediğim gibi telefon ile görüntülü bağlanılıyor ise, telefon ile... Öncelikle ulaşılabilir olmak önemli.

Peki ulaşabildiğimiz araçlardan da, çerçeveyi en iyi nasıl koruruz, nasıl standardize ederiz? Kendinizi korumak ve rahat bir şekilde seanslara başlayabilmek açısından da önemli; çünkü bazen şöyle bir şey olabiliyor bende: Skype’a alışığım, herkes orada... Skype’tan farklı bir mecradan, WhatsApp online’dan gelecekse kişi, o arada onu düşünmem, hazırlık yapmam gerekiyor, telefonumu tripoda koyuyorum, kuruyorum vs. Onlar bir ekstra efor ve organizasyon gerektiriyor. Hazırlıksız yakalanabiliyorsunuz. Dolayısıyla böyle aksaklıklardan da kendinizi ve süreci korumuş olursunuz. Mümkün olduğunca kendinize konfor alanı yaratın, değişmeyecek, standart; nasıl danışan geldiğinde kapıyı açıp aynı yere “buyurun” diyoruz, bu süreçte de kendiniz için de aynı standardı oluşturacak bir ortam yaratmanızda fayda var arkadaşlar.

Peki, online ortamda, ben normal günlük giysimi giyerim, hani normal tişörtüm, çok açık olmayan bir şey ama yaz geliyor, herkes tabii belli oranda giyinecek, normal standardınızı biliyorsunuzdur zaten. Danışanlarımın da pijama ile, yataklarında uzanırken, terapi yapmalarını kabul etmiyorum. Kazara böyle bir şey olursa, “Siz uygun değilsiniz sanıyorum, uygun olunca beni 5 dk. sonra arayın lütfen.” Diyorum. Terapi sırasında bu durumu konuşup, yorumluyoruz. “...yatakta yatarak olmasın, oturacak bir yer bulun; herhalde pijama ile bana seansa gelmezdiniz değil mi?.” gibi yorumlar ile burada da bir yeniden çerçevelendirme yapıyoruz. Bunları belirtmemiz gerekiyor. Yani kendiniz, bazen mutfakta... Ben de bazen mutfakta yapıyorum, bazen salonda yapıyorum. Şimdi kızım uyuyor, kapısını kapattım; çünkü salonda kapım yok vs. Burada bile ona göre yerimi ayarlıyorum ve çok yer değiştirmiyorum, burada salonda bir köşem var, belli saatlerdekileri orada yapıyorum. Mutfakta bir köşem var, belli saatlerdekileri orada yapıyorum. Mümkün olduğunca değiştirmiyorum. Aynı kişiler ile aynı yerde görüşmemi sürdürüyorum. Bazen de ofise gidiyorum, Çarşambaları Nişantaşı ofise gidiyorum, Salı-Perşembe buradaki ofise gidiyorum, oradaki online seansları da orada yapıyorum. Tek tük, canlı danışan görüyordum, hala görmeye devam ediyorum; biraz daha artıyor, zaten Haziran itibarıyla açıklanacak, belli koşullarda danışanlarımızı yüz yüze göreceğiz. Zaten bizi çok bağlayacak bir şey yok. Ama yine belli koşullar aranacak, görüşme yapmaya devam edebileceksiniz. Sağlık çalışanlarından –genelde maske takıyor danışanlar- mutlaka maske takmalarını rica ediyorum arkadaşlar. Gerçi onlar bu konuda son derece hassas ve dikkatli. Bir de öncelikli olan, kendimizi korumak. Nasıl koruyacağız peki: Şunu söyleyeyim arkadaşlar, bugünkü koşullara göre Korona’dan kurtulmanın tek yolu corona olmak. Korona olduysanız ve iyileştiyseniz gözünüz aydın, ne mutlu size. Görünen o ki bağışıklık sağlanabilmesi için büyük oranda hepimiz hastalanacağız. Mutasyona uğrayan bir virüs bu, aşı bulunsa bile, yeni mutasyonlar olacak, ne şekilde ilerleyecek şu an pek bilinmiyor. Dolayısıyla Korona olmaktan korkmayın –eğer kronik bir rahatsızlığınız yoksa, riskli grupta değilseniz- çünkü birçoğumuz çok hafif atlatıyoruz, öyle atlatmaya da devam edeceğiz farkında olmadan; bir kısmımız olduk, iyileştik, bu da olacak. Artık Avrupa’da, Amerika’da, Kanada’da hasta olup iyileşenleri işe geri alıyorlar, tekrar çalışma izni veriyorlar, dolayısıyla o açıdan da bir rahatlık sağlayacaktır. Ancak işinizi devam ettirmek, işte 3 hafta, 4 hafta hayatın dışında kalmamak için kendinizi daha sağlıklı, bu süreçte daha güçlü daha iyi hissedeceğimiz, hastalanmadan atlatabileceğimiz bir seçenek en iyisi olacaktır. Çünkü ekonomik meselelerimiz de var, ofislerimiz, kiralarımız, günlük yaşam masraflarımız var. Şimdi ödemesek de sonra ödeyeceğiz arkadaşlar, ben şu anda üç yerin kirasını, faturasını, aidatını vs. ödüyorum. Hayatı devam ettirmek durumundayım. Hepinizin kim bilir ne tür sorumlulukları var. Ve, belli bir birikimi, sağlamlığı, güveni sağlayarak; ancak hastalanmaktan korkmadan, önlemimizi alarak. Dediğim gibi, sağlık çalışanlarına mutlaka maske takmalarını rica ediyorum, çok da özen gösteriyorlar zaten bu arada. Hani hiç zorlanmadım, çünkü birkaç sağlık çalışanı vardı, çok ağır geçirdiler ve onları en yoğun zamanlarda bile görerek bir ortam oluşturup yalnız bırakmak istemedim. Online terapi yeterli gelmedi bu kişilere ve kişisel olarak terapistini görmek ihtiyacı oluştu. Ve ben o fedakarlığı yaptım, o riski de aldım. Ben de maskemi taktım, onlar da taktı ve hiçbir sıkıntı da yaşamadık bugüne kadar. Bu şekilde, korunaklı, dezenfeksiyonunuza dikkat ederek yapabilirsiniz, danışanlarınızı bilgilendirebilirsiniz. Hiçbir yere dokunmadan –zaten el sıkışmıyoruz, temas yok- oturup, sonra da elini yıkamak isteyenlere tabii ki izin veriyoruz belli oranda, orada hijyen ihtiyaçlarını gidermeleri için gerekli olanakları sağlıyoruz. Bunun dışında ofiste ekstra vakit geçirmeden, zamanında gelip sadece seansınızı yapıp, dezenfektanınızı da kullanıp çıkarsanız, -her ikimizin sağlığı ve süreci kesintisiz devam ettirebilmemiz için önemli diye belirtiyoruz- kendinizi bu şekilde korursanız çok sorun olmayacağını öngörüyorum. Uygun ve sağlıklı şekilde korunmak çok da zor değil aslında arkadaşlar: Virüsün nasıl bulaşacağı belli, bulaşma ve hastalanmanın nasıl olacağı belli ve yakında detaylı bir şekilde çalışma prosedürleri belirlenerek hepimize anons edilecektir diye düşünüyorum. Hayatı belli oranda normal rutinine dönüştürmek bundan sonraki öncelikli hedefimiz olacak diye öngörüyorum. İçsel ve fiziksel koşullar bağlamında biraz daha rahat bir formda, aktif görüşmeye de geçecek hale geleceğiz.

O kapıyı biz açalım, tedbirimizi alalım, sistemimizi paylaşalım ve kendimiz dahil uyulmasını sağlayalım. Bizler bu noktada kendimize güvenip açarsak yavaş yavaş danışanlar da gelecektir. Ancak kaygıları olanlar lütfen onları da paylaşsınlar burada, endişelerinizi, varsa sıkıntılarınızı da konuşalım burada. Şimdi ben kendi üzerimden bütün süreçleri ve sıkıntı olacak meseleleri açıyorum; sizler de kendi adınıza lütfen düşünün; sonra hep sizlere sormak istiyorum. Sizlerin fikirlerinizi, kaygılarınızı, zorlanacağınızı düşündüğünüz yerleri duymak istiyorum, olur mu?

Onun dışında, online (çevrimiçi) görüşmelerde dediğim gibi belli sürekli bir yeriniz olacak, ışık önemli; yüzünüzün net göründüğü, danışan için de aynı şekilde yüzünü net görebilmeniz önemli. Şimdi **M’i** göremiyoruz mesela, ters ışığı var, arkadan ışık geliyor. Yüzünü göremediğimiz bir danışan ile terapi yapmıyoruz. Diyoruz ki, “Lütfen arkanızdaki ışığı farklı şekilde düzenler misiniz, perdeyi kapar mısınız, ya da ışığa ters oturur musunuz?” Yüzünü görmek önemli. Tabi bazen öyle oluyor ki, şimdi borderline danışanlarımda mesela; taşındı birisi bu ara, interneti yoktu bir kaç gün için ve seansını yine de yapmak istiyordu. “Meral Hanım, ben terapimi aksatmak istemiyorum, telefonla da olsa yapmak istiyorum. Yapabilir miyim?” dedi, “Tabii ki” dedim; onu da telefonla yaptık. Çünkü o, o anda, o süreçte gerekli bir şeydi; ve sahip çıkıyor, hem sürecine sahip çıkıyor hem bir uğraşısı var... Çünkü yüzünü biliyorum, sesini tanıyorum; ama hiç tanımadığım biri ile telefonda terapi yapmayı çok önermiyorum. O kadarı da biraz sıkıntılı açıkçası. Görmeden, sadece ses ile, hiç tanımadığınız biri ile terapi yapmayın derim, bu benim görüşüm. Bu başka bir şeye girer herhalde, çok ne olduğunu bilmiyorum. Şimdi bu anlamda tabii bu kadar terapileri esnetirken, divanda psikanaliz yapanlar bile online terapi yaparken, hani artık bu kesin olmaz diyemiyoruz. Dünya değişebilir, olabilir. Ancak telefonla terapi şu an yaptığımız terapi için etkili bir yol olmaz. Başka şartlarımız varsa başka şartlarımızı gündeme getirebiliriz. Sadece bir kerelik istisnadan bahsediyorum.

Başka neler olabilir online terapide? Birlikte düşünelim. Kulaklığınız, ses düzeniniz iyi olmalı, ve onlara da güvenli bir ortam hazırlayabilmelisiniz. Tabii ki şimdi siz konuşurken birisi odaya girebilir ya da ortama evinizden biri dahil olabilir. Bu noktada terapiyi o sırada sürdürmeyin, birilerinin yanında oturup da bir yandan da terapi yapmayın. Hem kendiniz hem de danışanın gizliliği açısından son derece önemli buluyorum. Çünkü danışanlar bize özelini açıyor, onların özellerinin korunduğunu bilmeye ihtiyaçları var. Öyle bir tedirginlik hissederlerse terapiden de geri çekilebilirler. Bazıları bize söyleyebiliyorlar, bazıları söyleyemiyorlar, bu açıdan da dikkat etmekte yarar var arkadaşlar.

Dediğim gibi, zamanında, saati geldiğinde bekliyoruz, danışanlar kendileri arıyorlar, biz aramıyoruz. Terapi vakti yine aynı şekilde, danışan hatırlıyorsa zaten kendisi zamanımız bitti diyor, değilse de siz zamanında yine bitiriyorsunuz, uzatmıyoruz, sohbet etmiyoruz arkadaşlar. Şimdi tabi şöyle bir şey oldu, böyle bir durumdan dolayı herkes birbirinden endişe ettiği için; terapiste böyle nasılsınız, normalde bizim o hatır sorma etkileşimimiz, olmayan bir yerde bir insani sorma ihtiyacı oluştu; bunu bir sürecin bir parçası olarak görüp, sadece iyi olduğunuzu belirtir bir ifade ile sınırlandırabilirsiniz. Danışanınızın hastalık riski olabilir, hasta olabilir bu süreçleri konuşuyor olmalısınız. Bu döneme has gerçekçi bir sağlık konuşunda endişe etme ve birbirimizin sağlığından da kaygı duyuyor olmamız belli ölçülerde kabul edilebilir açıkçası.

Katılmak isteyenler var da, onlar da yazıyor. **F’unda** internetinde bir problem olmuş, çözebilirse katılacak.

Dolayısıyla... Ne diyordum bu arada, en son cümlem neydi?

**Ç:** Nasılsın dediklerinde cevap verebiliriz.

**Meral Aydın:** Tamam. Böyle bir şey yapabiliriz bir esneklik, çünkü bu dönemde kişinin sağlığına hiç ehemmiyet vermemek bir miktar gerçek dışı. Çünkü böyle reel bir gerçekliği paylaşıyoruz. Bu noktada bahsettiğim şekilde tutum sergileyebiliriz ancak sonrasında bunu yavaş yavaş eski haline dönüştürmeli, şartlar daha normalize oldukça eski rutinimize geri dönebilmeliyiz. Mesela ilk başta çok soruluyordu, şimdi artık o danışanlarım bana sormuyor, ben de onlara sormuyorum; daha bir sakinleştik. Belki bundan sonra başlayacaklar da, yeni danışanlar da daha sakin olacak o anlamda. Biz de daha sakin olacağız, daha sorulmayacak diye düşünüyorum. Bunu da normal bir düzeye yavaş yavaş çekmekte fayda var.

Anamnez almak ile ilgili, ilk görüşmeniz oluyorsa aynı şekilde anamnezinizi alıyorsunuz. Tüm bilgilerinizi alıyorsunuz. İlk görüşme formlarınız vardır, mutlaka yine formlarınızı doldurun, kayıtlarınız olsun, bilgileriniz elinizde olsun. Bilmiyorum not alıyor musunuz? Ben not almam, sadece kayıt formlarını doldururum ama terapiye başladığım ilk yıllarda not alıyordum, daha çok alıyordum, hem süpervizyonlarım oluyordu; hem bakıyordum notlara tekrar çalışıyordum. İlk yıllarda gerekiyordu, sonra yavaş yavaş ilk 5-10 seans almaya başladım. Sonra ilk 5 seans almaya başladım kafamda formüle oldukça. Şimdi neredeyse hiç almıyorum çünkü hatırlıyorum da, böyle de bir özelliğim var, hafızam oldukça iyi bu anlamda. Anlatılan tüm terapötik materyal seans başladığı anda orda oluyor. Bu noktada not almaya ihtiyaç duymuyorum, yine de zaman zaman sıradışı bir şey olduğunda, özel bir durum olduğunda, yeni ve farklı bir ivme olduğunda onların formlarına sonradan kısa notlar alıyorum.

Yani online görüşme sırasında not almak, karşıdakine bağlantı kesilmiş, dinlenmiyor ya da ilgisizmişsiniz gibi hissettirebilir çünkü kafanızı önünüze eğmek durumunda ve bir şeyle meşgul olmak durumunda kalacak ve göz temasını kaybedeceksiniz. Şu anda ben de kafamı önüme eğsem sizlerle konuşurken yani şöyle dursam, ben sanki burada değilmişim gibi geliyor mu size?

- Evet

O ilişkiyi ve bağlantıyı bir miktar kesintiye uğratıyor. Mümkün olduğunca göz temasını kesmeyin, not alacaksanız bile bakmadan alabildiğiniz kadar alsanız ya da terapi sonrasında alabildiğiniz kadar alsanız daha uygun olur diye düşünüyorum. Not almanız terapötik sürecinizi etkileyebilir, ilişkisel olarak kopuk ve uzak hissedebilir danışan, orada olmayabilir. Danışanlarımız bu dönemde her zamankinden daha çok tutulmaya ihtiyaç duyacaklar. Çünkü birçokları için aslında iş problemi yok, bazılarının işleri daha iyi oldu, ama buna rağmen herkeste böyle bir ekonomik kaygı var; çünkü kurlar yükseliyor, ülkelerin halleri ne olacak, dünyanın genel ekonomik gidişi ne olacak vs. diye bir kaygı da var. Dolayısıyla bu zorlukta bile çok özel bir şey yaptıklarını düşünerek de geliyor bir kısmı, farkında olmadan daha büyük bir beklenti içinde olup, sizden daha çok almak isteyebilirler arkadaşlar. Karnı aç çocuk daha çok ağlar, daha çok tırmalar, daha çok kucak arar. Karnı ağrıyan bir çocuk annesinin kucağından inmek istemez. Dolayısıyla daha çok tükenmiş hissedebilirsiniz. Ekran da çok tükenmiş hissettiriyor, biz şimdi canlı olsaydık; o gülücüklerinizi vücut hareketlerinizi, katılımlarınızı daha içten ve canlı aldığımda onların her biri beni canlandırıyor olacaktı. Sizlerle aktif birlikte olunca iyi hissediyorum, bana da katkı sağlıyor. Şimdi bunları alamayacağız, bunları alamamak da bizi çok yoracak. Çok yorucu bir iş yapıyor olacağız ve üç boyutlu görmeye alıştığımız dünyayı iki boyutlu göreceğiz, birbirimizi, danışanımızı eksik algılarımız ile tamamlamaya çalışacağız. Beynimiz görüp deneyimlediğini hep üç boyutluya dönüştürmeye çalışarak dinleyecek, - farkında değiliz biz- bu da bizi ayrıca yoracak. Onun için baş ağrınız olabilir, sıkıntınız olabilir, ekrana bakmaktan yorulabilirsiniz. Bölebiliyorsanız seansları mümkün olduğunca zamana yayın, aralıklı yapın, çok üst üste yapmayın. Nefes alacak zamanlar koyun, seans aralarını belki bir 15-20 dk. uzatıp evde bir dolanma için, bir şey içmek için, biraz canlanmak için bir zaman koyabilirsiniz. Nasıl yoğunluğunuz bilmiyorum, onları da tabii konuşacağız, bu da önemli.

Online’da görüşme için gerekli bazı unsurlar da olacaktır. Teknik donanımlarınız mümkün olduğunca iyi olsun, varsa eksiğinizi tamamlayın. Bu tip yatırımları yapın lütfen, nasıl eğitimleriniz böyle bir kıymetli yatırım ise artık teknik donanımlar da böyle kıymetli yatırımlar, ihtiyaçlar olacaklar arkadaşlar. Bu noktada buna da özen göstermekte, dikkat etmekte yarar var.

Başka aklıma gelen **online terapi** için… zorlanacağınız hususlar... Şey çok zorlayacak tabi sizi, sürekli yüz yüze olmak, sürekli birinin gözünün içine bakmak; çünkü hiç canlı etkileşim ve beden dili süreçte yok ve belli bir oranda sabitleniyorsunuz, öbür türlü bütün vücudu var, bir başınızı yana çeviriyorsunuz, pencereden bakabiliyorsunuz. Belki orada hapsolmuş olmak fikri de zor gelecek size. Başka neler hissediyorsunuz bilmiyorum, biraz alışmak gerekiyor bu sürece sanırım. Bu son dönemde çok sık başım ağrımaya başladı, niye diyorum, ekran görünce başım ağrıyor. Çünkü yorucu hale geliyor, oradan o kadar duygusal ipucu almaya çalışıyorum ve sürekli gözümün içine bakan biri var. Bu hafta çok yoğundu seanslar, ve şunu fark ettim, seanslar bitip aralarda gözümü kapadığımda birinin bana baktığını görüyorum sanki.

O denli beynimde sürekli bir göz bana bakıyor ki, orada yer edinmiş kendine, çok yorucu. Bir de sürekli ekranda kendimi görmekten çok sıkıldım, en çok da zorlayan bu arkadaşlar. Çünkü konuşurken kendimizi görmeyiz ki, ne yapıyoruz, ne mimik yapıyoruz bunu fark etmeyiz, bunun için ayrı bir uyaranla uğraşmayız. Şimdi bir de oradan pıtırcık bir resim, kendimizi de görüyoruz sürekli. Ve insan gayriihtiyari –bunu yeni fark ediyorum- kendine daha çok bakıyor. Kendine daha çok odaklanıyor. Kendisindeki o bir şey ne ise, daha çok dikkatini çekiyor ve bu da çok rahatsız edici. Onun için, Skype’ta söyle bir özellik var; sizi gösteren ekranı aşağıya görünmez bir yere kaydırabiliyorsunuz, en alta böyle köşeye atıyorum; kendimi görmeyecek hale getiriyorum –çünkü videoyu da kapatamıyorsunuz danışanın sizi görmesi lazım- kendi görüntümü kapatacak hale getiriyorum, kendimi görmüyorum; son zamanda öyle bir çare buldum, daha doğal olabilmek için, daha canlı bir etkileşim gibi hissedebilmek için. O çünkü beynimde, orası gerçek değil gibi, danışanı da bir imgelem gibi görüyorum. Çünkü ben buradayım ama orada bir resmim var, sanki oradakinin de resmi var, kendisi orada değil gibi algı oluşuyor. Onu bastırmamız gerekiyor, onu rahatlatmamız gerekiyor. Ben çareyi böyle buldum. Kendi görüntümü saklıyorum, bana iyi geliyor. Belki öyle bir şey yapabilirsiniz bir zaman sonra.

Onun dışında çok da farkı yok arkadaşlar. Çok da farkı yok, ama sosyal ilişki eksikliği, sosyal temas eksikliği çok yoğun oluyor ve danışanlarınızı online görüştükten bir süre sonra yüz yüze gördüğünüzde onları da ne çok izlediğinizi görüyorsunuz. Birkaç danışanım öyle, şimdi aktif geliyorlar ve bir minnet duyuyorum geldikleri için sanki.

İyi yaşa **İ**.

Bir hassasiyet oluşuyor fiziksel yoksunlukta ve gerçek kişi olarak geldiklerinde bir eksiklik tamamlanıyor sizde. Ne kadar iyiyiz hoşuz ekranlardan eğleniyoruz diyorsak da öyle olmuyor arkadaşlar. Hep bir eksik kalıyoruz ve bunu şimdi, dediğim gibi yavaş yavaş danışanları görmeye başladığımda, şimdi, bugün sizi ekranda gördüğümdeki duygulandığım süreç üzerinden de daha iyi anlıyorum. Yeni yeni anlayacağız, ne yaşıyoruz, neler oluyor. Daha da uzun süre yaşadıkça yeni yeni anlayacağız.

Şurada ekranda bir tane “user” ikonu var ve kamera açık değil. Kim o acaba paylaşır mı kendisini? **B’ün**... **B.** sen buradasın, biri daha var, kamerası kapalı. **K.** sen misin? Tamam.

Şimdi mesela o benim için şöyle bir etki yaratıyor: orada bir eksiklik oluyor ve “Ne oluyor? Kim?” gibi düşüncelerle, beynim artık onları tarıyor. O canlılığı istiyorum. Şimdi mesela biraz daha alıştım, biraz daha konuştukça, şimdi daha rahat hissediyorum. Daha tek tek arıyorum, tek tek görüyorum gözlerinizi, sınıfta bakabildiğim gibi. Yavaş yavaş, burada da online olarak alışacağız. Yine de sokağa çıkma yasağı kalkarsa, onu da söyleyeyim, eğer bugün olmasaydı sokağa çıkma yasağı; gelmek isteyenler belli sayıda güvenlik sağlayarak gelebilirler diye düşünecektim, ifade edecektim. Bundan sonraki eğitimlerde de gelmek isteyen arkadaşlar -çünkü Nişantaşı’nda ofisimiz büyük- gereğinde farklı odalardan bile ara ara dinleyip salonda bir yedi sekiz kişi olabilir, öbür odada bir iki kişi olabilir, hatta öbür odada da bir iki kişi olabilir aynı anda... Dolayısıyla epey bir sayıda arkadaşı da gerekirse korunaklı şekilde bir araya getirebiliriz, aklınızda olsun. Sokağa çıkma yasağı olmadığı noktada ben Nişantaşı’nda olacağım. O şekilde devam edecek. Belki o da daha farklı hale getirir, daha katkı sağlar.

Şimdi biraz mola verelim, ben konuşursam çok konuşurum. Saat başında tekrar buluşalım mı? Tamam.

**Meral Aydın:** Bu arada ben böyle, yavaş yavaş sizleri de dinlemek istiyorum, sizleri duymayı arzu ediyorum. Kim, neler yaşıyor, nasıl geçiriyor bu süreci; kim paylaşmak ister... Tek tek sizlerden duymak istiyorum. Girişte kendi süreçlerim üzerinden kısaca özetledim, bu iki günde birlikte çok daha detaylı konuşacağız. Sizlerin deneyimleriniz üzerinden, çalışmalarda desteğe ihtiyaç duyduğunuz yerler üzerinden; böyle bir süpervizyon bağlamında hem kendi süreçlerimizi hem klinik deneyimlerimizde nasıl bir uyumlanma yapacağımızı çalışalım istiyorum. Kim başlamak ister? Bekliyorum. Kendilik aktivasyonlarınızı görmek için bekliyor olacağım ben söz vermeyeceğim. Bir ay ara verdik, herkes bir içine kaçmış gibi sanki. Ben yine de sizlerden herhangi bir söz alana dek bekleyeceğim.

**İ:** Hocam ben başlayabilirim.

**Meral Aydın:** Tamam **İ.**

**İ:** Benim kendimle ilgili, aslında ilk zamanlarda ayak uydurmak daha zor oldu. Hatta böyle sizin de dediğiniz gibi; bir dönem çok keyif aldım, “oh!” dedim, “Yaşasın, evde oturuyoruz, evlerden çalışıyoruz, işte uzun zamandır zaten hep bu fırsatı bekliyorduk, dinlenmek için hiç fırsat yoktu; çok iyi geldi” derken, şimdi yavaş yavaş, artık biraz her gün birbirinin sanki aynı ve tekrarı olmaya başladı. O benzer olma hissi pek iyi gelmemeye başladı bana. Ama çok enteresan bir şekilde insan bence her şeye ayak uyduruyor. Ben de kendimdeki o uyumlanma kapasitesine aslında biraz şaştım kaldım, “Hayatta yapamam, bu kadar arka arkaya online seanslar nasıl olur?!” derken; buna bile insan alışıyormuş. Ben kendimde ona dikkat ettim, ama danışanlarda en büyük zorlandığım şey; birincisi, özellikle ergenler ile çalışırken, evde annesi babası yan odada onu dinlediğini düşünerek ne yazık ki rahat konuşamıyorlar. Dolayısıyla hep böyle sanki oralarda ekstra bir dikkat etme, ekstra bir filtreleme, “Ben şimdi size bir şey söyleyeceğim ama bunu söylemeyeyim, aşağıdan yazayım size, siz okuyun olur mu?” diyerek mesela annesi ile yaşadığı bir kavgayı yazarak anlatmak istiyor. Ergenlerle ilgili en büyük yaşadığım sıkıntı o. Yetişkinlerde de özellikle ilişkisel problem anlatıyorsa, mesela, eşiyle, sevgilisiyle, partneriyle yaşadığı bir problemi anlatıyorsa ve aynı evde kalıyorlarsa; yine aynı benzer problemler olabiliyor, konuşamıyorlar. Arabasına inip konuşanlar var. Ama bu sefer de “Kendimi kötü hissediyorum, sanki onun arkasından gizlice iş çeviriyorum hisleri bende tetikleniyor” deyip, sanki böyle seans içerisinde konuşulan gündemler biraz değişmeye başladı. Yani benim dikkat ettiklerim bunlar oldu genelde bu süreçte.

Ama son, yaklaşık bence bir 10 gündür herkes bu duruma daha ayak uydurmaya başladı. Seans sıklıkları ve sayıları eski sıklığına yavaş yavaş erişmeye başladı, ilk zamanlar çok daha nadirdi; bence herkesin o paniğiyle ve herkes ne yapacak, ekonomik sürdürülebilirlik vs. bunlar çok daha kafaları kurcalıyordu. Şimdi sanki biraz daha herkes eski düzene geri dönmeye başladı gibi hissediyorum. Benim deneyimlerim bunlar oldu.

**Meral Aydın:** O bahsettiğin zorluklarını nasıl ele aldın peki, **İ.?** Zorlandıkları meseleleri, gizli iş çeviriyoruz vs. denilen unsurları...

**İ:** Oralarda biraz şeyleri sorgulamaya çalıştım aslında, yani bu suçluluk hisleri belki sizin o değindiğiniz daha ahlaki anksiyete ile biraz benzeşen bir şey bu. “Neden bir başkası hakkında konuşmak, yakınmak veya kendi iç dünyamızda olanları anlatmak sizde bu kadar anksiyete yaratıyor?” gibi. Hani biraz daha o tarafları onlarla aslında dinlemeye çalıştım; biraz onları anlamaya çalıştım. Yani onlar için de çok yeni deneyimler olduğu için, kendilerini ellerinden geldiğince açıklamaya çalıştılar. Mesela terapi odasındaki o gizliliğin, terapi odasında sadece başbaşa olabilmenin verdiği konfor; onları çok daha rahatlatan bir şeymiş, söyledikleri. Ama tabii evde bir başkasının varlığında iç dünyayı açmak; onlar için çok daha zor oluyor.

**Meral Aydın:** Aslında kendi iç kaygılarını bir gerçeklik olarak da yaşamış oldular. Bu açıdan o kadar önemli bir konuya değiniyorsun ki şu anda **İ.** Çünkü terapiye gelince de; birçok danışanımız –yetişkin olsun ergen olsun- “Ailem duymasın, arkadaşlarımız duymasın, onlara kötü bir şey söylemeyeyim, söylersem nasıl görürler...” diye müthiş içsel anksiyeteler ile baş etmek durumunda kalıyorlar. Şimdi onu gerçeklikte yaşıyorlar; ebeveynleri, yakınları yan odada dururken onlarla ilgili negatif duygularını paylaşmak durumundalar. Biz nasıl, terapi merkezlerimize aile yakınlarını almıyoruz, içeride arkadaş bekletmiyoruz, danışanları dahi bekletmiyoruz... Bu düzen kontaminasyonun, bulaşmanın olmaması için. Ancak içsel olarak o kaygılar hep orada, içsel kaygıların hep olduğunu biliyoruz. Biz daha çok o içsel kaygılarını, nevrotik kaygılarını yaşıyoruz; nevrotik kaygıların yanında şimdi onlara nötral bir alan sağlayamadığımız için, korunaklı bir alan sağlayamadığımız için; bu gerçeklikleri ile de birlikte görme fırsatımız oluyor. Oraları biraz daha derinlemesine sorgularsak; onların arkasındaki korkuları nedir, kaygıları nedir, kaynağı nedir, oradaki nesne ilişkilerinin kökleri nereye gidiyor, ne kadar izin veriliyor konuşmasına, ne kadar verilmiyor, farklılaştığında ayrıştığında nasıl tepki alacak, ne gibi tepki görmekten korkuyor... Gerçekten içsel olarak endişesi bugünkü gerçeklik evet, ama içsel olarak oluşan endişesi nedir; onları biraz değerlendirmek açısından anlamlı buluyorum. Belki o bağlamda biraz daha derinlemesine orayı çalışabilirsin. Çünkü bir danışanımın aynı şekilde öyle, kız arkadaşı onda kaldı bu dönemde. Daha bir yakınlaşıyor ilişkileri bu dönemde ve ilk kez birlikte kalıyorlar. Uzun süredir terapide olan eski bir danışanım, belirli bir çok travmatik ve nesne ilişkisi meselelerini çalışıp aşmış, terapinin sonlanmasına doğru ilerleyen bir danışan. İlk online seansında o denli büyük bir kaygı içindeydi ki, ve konuşamadı ve gerildi ve; bu aslında içindeki o, hep ona söylemediği ürktüğü bir şey var: “O öğrenirse beni bırakır” dediği; zorlandığı bir şey var hayatında. Ve onun ne kadar büyük bir anksiyete yarattığını, ama sadece sevgilisi nezdinde değil; onunla yaşamak, onun içinde olmanın hala içinde ne kadar büyük bir yara, anksiyete ve saklanma arzusu oluşturduğunu, kaygının ne kadar –dış dünyada şu an rahat, baş ediyor gözükse de- içsel olarak orada olduğunu, en yakınlarını kaybetme korkusu oluşturduğunu tekrar görmüş oldu. Tekrar bunu çalışıyoruz. Bir sonraki seansta, bir iki seans sonra tekrar kız arkadaşı geldi, bu sefer ondan şunu rica etmiş: “Odaya gir ve odadan çıkma, benim şey bitene kadar.” Önce seans yaptığını da söylemiyor, bir görüşme yapacağım diyor. “Odaya gir ve odadan çıkma”; şayet çıkarsa herhangi bir şey duymasın diye. Biraz daha şey yapabildi, daha konuşabildi, o anksiyetesi yoktu, ilk anksiyetesi sesinin duyulma anksiyetesi değildi aslında; o içindeki korku, içindeki o olduğu şekliyle görünmeme ve o kendi içinde kurduğu etiketten kurtulamama endişesi vardı aslında. Öyle bir yaşanmışlığı vardı çünkü -tekrarlayan ağır şeyde ve ona bağlı birtakım yaşantılar- ve yakınlarındaki birinin onu hissedip onu kirli görmesi, kötü görmesi, ondan dolayı istememesi... gibi çok daha derin meseleler açıldı ki biz bunları epey çalışmıştık, belli bir yere geldi ve artık hayatta işlevsel hale gelmişti, ilişki kurabilir hale gelmişti; ama sevgiliyle aynı odada, aynı evde hapis kalma, o kadar yakın kalma duygusu ve kendini aynı yerde açma duygusu bambaşka bir kapı daha açtı bize. Belki, şimdi fark etmeyeceğimiz, ileriki zamanlarda getireceği bir alanı çok daha erken bir dönemde daha derinlemesine çalışma fırsatı bulduk. O açıdan, bunları da bir avantaj olarak görebilirsiniz arkadaşlar.

İşlerin nasıl etkilendi peki **İ**? Bu süreci nasıl geçirdin?

**İ:** Yani, 17 Mart’ta kapattık ofisi, 17 Mart’tan bu yana ofisimiz tamamen kapalı. Yani çocuk danışanlarla ben pek rahat edemiyorum çalışırken –çalışan arkadaşlarımız var- ama ben yapamıyorum, dolayısıyla orada çocuklarla terapi süreci gibi değil ama ebeveynler ile danışmanlık şeklinde; ebeveynlerin bu süreçte zorlandığı şekilde bir kısmına devam ettim. Çok yoğunluklu çocuk danışanım yok zaten bu ara. Genelde daha ergen, genç yetişkin ve yetişkin görüyorum. Yetişkinlerin bir kısmı, ilk etapta, özellikle ilk 2-3 hafta falan “Birazcık bir duralım, erteleyelim, işte zaten şimdi bir yola girer açılırsa ben yüzyüze gelmeyi tercih ederim” gibi hissetim, işte o “Skype üzerinden o süreci daha önce hiç yaşamadık, yapmadık, nasıl olur” gibi. Uzun zamandır terapilerine devam ettiğimiz danışanlar bence daha kolay adapte oldular. Onlar için sorun olmadı, ama mesela 3-4 seanstır, daha henüz yeni sürecine başladığım danışanlar zorlandılar. Onlar biraz direndiler. Yani şey yapmak istediler, “Ya işte bekleyelim, geçerse, açılırsa 3 haftaya falan zaten bu olay biter; tekrar başlarız” gibi demişlerdi; olmayacağını farkedince, işte bir 10 gün evvelinde, yavaş yavaş artık onlar da temasa geçti devam edelim diye... Devam etme kararı aldılar onlar da. Yani dediğim gibi, böyle bir son, bence iki haftadır falan eski ritme ve eski sürece tekrar geri dönmeye başladık gibi hissediyorum en azından.

**Meral Aydın:** Çok, çok güzel. Yavaş yavaş, dediğim gibi Haziran itibarıyla da, bu sokağa çıkma yasakları vs. de bitince, insanlar gerçek dünyaya daha iyi adapte olacak. Çünkü öyle bir şey görme imkanımız da olmuyor, hafta içi ancak çıkıyorsak işe çıkıyoruz; başka hiçbir şey yapmaya düşünmeye vakit kalmıyor. Evlerde kilitli kalıyoruz haftasonu. Ama bu Haziran itibarıyla çok daha artacak terapiye gelenler, ve eşlerle iligili çok büyük patlamalar oluyor, çiftlerle çalışan arkadaşlardan dinleyeceğiz sanıyorum, yani aileler, evlilik ilişkileri, sevgili ilişkileri hepsi başka bir boyuta evriliyor. Farklı şeyler yaşanıyor. Oralardan da bir yoğunluk gelecek gibi. Güzel, tekrar oturtmuş olmana sevindim. Daha güvende, iyi hissediyor musun kendini şimdi?

**İ:** Evet, evet, evet. Kesinlikle, yani biraz daha böyle şey yaptım, ben de alıştım bu sürece. Yani bunun daha böyle sürdürülebilir olacağını da az çok ben de anladım. Öte yandan mesela değişik geribildirimler aldığım da oldu, mesela bir iki danışanım mesafe uzak olmasından dolayı –işte ofisimiz Levent’te bizim ama örneğin Bahçeşehir’de oturuyor veya karşı tarafta, Suadiye’de oturuyor, iş çıkışlarından dolayı gelemiyor, yetişemiyor- ve ara vermek zorunda kalmıştı çok önceden kışın. Mesela bu süreç de benim için çok büyük bir avantaj oldu, “Ben online devam etmek istiyorum” deyip tekrar geriye dönmek isteyen de oldu süreçlerine. Yani ekranın getirdiği o konforu kullananlar da oldu aslında. Bir kısmı da bunu avantaja çevirdi. Öyle yani değişik değişik, herkesin öncelikleri değişti bu süreçte.

**Meral Aydın:** Güzel. güzel. Katkılar da oluyor, eksiler de oldu başta ancak bundan sonrası için katkılar olacağını öngörüyorum. İyi sevindim, sevindim.

Ofisi açıyor musun peki, ofise gidiyor musun?

**İ:** Yani çok şey yapmıyorum, gitmiyorum uzun zamandır kapalı olduğu için; evde böyle kendime bir düzenek kurdum, bir köşem var, orası benim artık, hani sanki ofis köşem gibi. Orada çalışıyorum, yani gereken bütün notlarımı, dosyalarımı, kitaplarımı vs. de ofisten aldım. Çok fazla ofise uğramıyorum, gitmiyorum, bir dün uğradım sadece. Baktım orada bitkilerim vardı, ara ara onları suluyorum, onlara sevgi gösteriyorum. Onun dışında çok ofise şey yapmıyorum, gitmiyorum ama herhalde Haziran’da bayram sonrasında yavaş yavaş ofise dönmeye başlayacağız gibi duruyor.

**Meral Aydın:** Güzel, güzel, süreci yapılandırmışsın; kiranı ödeyebiliyorsan, evini geçindirebiliyorsan, iyi hissediyorsan o güzel. O zaman işlerin de daha iyiye döner çünkü sen kendini böyle yeniden bu düzene uyarlanmış, adapte olmuş ve yerleşik, iyi hissediyorsan danışanların da onu hissedip daha çok güvenle gelecektir arkadaşlar. Bizim hislerimiz mutlaka terapide de yansıtmalı özdeşim üzerinden aktarılıyor biliyorsunuz. Bazen danışanlarımızı kendimiz itiyoruz, korkularımızla kaygılarımızla; çoğunlukla da kendimiz tutuyoruz o özgüvenimizle, orada iyi olma halimizle. Kendimizi iyi tutmaya ihtiyacımız var, çünkü bizi iyi görmeye, o iyi halimize deneyimlemeye çok ihtiyaçları var danışanların şu noktada. Sağ ol **İ,** başka kim paylaşmak istiyor? Ben söz vermeyeyim, siz alın, herkesi dinlemek istiyorum tek tek.

**S**: Ben paylaşabilirim.

**Meral Aydın:** Tamam, **S.** Hoşgeldin **S.** bu arada. Özledik seni de.

**S:** Merhabalar hocam, ben de sizi çok özledim. Bu arada internet, sesim net duyuluyor mu?

**Meral Aydın:** Duyuluyor. Çok net duyuluyor. **S.** sen daha önce bu gruba hiç katılmış mıydın?

**S:** İlk defa katıldım sanırım.

**Meral Aydın:** Hoşgeldin. **S.** de çok emek verip çok çalışan, eğitimleri süpervizyonları dikkatli takip eden, çok emek veren bir arkadaşımız. Çok da güzel ilerliyor. Nasıl geçiriyorsun bu süreci?

**S:** Şöyle, ilk önce kendimi anlatmak istiyorum. Benim için, bu pandemi olduğu sahnesi çok korkunç duyulan bir sahne. “Adapte olamam herhalde, ne yaparım bilmiyorum” diye düşüneceğim bir sahne. Ama dedim ki; ben ne kadar kolay adapte oldum. Benim için... Hani hiç zorlandığımı hissetmedim... Kendime daha fazla vakit ayırabildim... Ve ben lise hayatımdan beri çok evde vakit geçiren biri değilim açıkçası, ailemle çok vakit geçiren biri değilim. O yüzden benim için çok zor olacağını düşündüm ama aksine evde çok fazla vakit geçiriyorum ve çok da keyifli geçiriyorum. Sonra farkettim ki, keyifli geçiyor olmasının sebebi, boş duramıyorum, sürekli bir şeyler yapıyorum. O zaman benim için iyi geliyor, yani dışarıdan bakıldığında o kadar programlı görünüyorum ki; sabah kalkıyorum, işte yogamı yapıyorum, kahvaltıdan sonra kitap saatim var, kitaptan sonra vaka çalışmaya vakit ayırıyorum, işte suluboyaya başladım onu geliştirmeye çalışıyorum... Sürekli bir şeyler yapıyorum, sabahtan akşama kadar doluyum, ay ne kadar da güzel ilerliyor işte izleyemediğim diziler, çok fazla film dizi izleyen biri değildim ben, dışarıda olduğum için, evde olmadığım için izleyemiyordum ve çok fazla dizi ve film izler oldum ve mükemmel bir sahne. Sonra oturup baktığımda dedim ‘**S**. sen duramıyorsun’ hani ‘Boş duramıyorsun, senin için çok korkunç yani ölüme yakın bir şey.’. Onu farkettim, o yüzden onu deneyimlemeye çalışıyorum, yani durmak, ona sabretmek, bir şey yapmadan durmaya çalışmak.... Bu süreç bana bunu katmış oldu. Bu şekilde, benim daha çok şöyle bu arada, ofiste de bir danışanım var, çarşamba-cuma gelen; o yüzden ben gidiyorum çarşamba ve cuma günleri ofise. Çoğunlukla online, evde yapıyorum, bir çalışma odası var sadece kitaplarımızın ve masanın olduğu. Orada yapıyorum daha çok. Salı, hafta içi birkaç gün de erkek arkadaşıma gidiyorum, orası, ofis ve ailemin evi üçlüsü şeklinde dolanıyorum ben biraz.

Bu şekilde. Danışan tarafında nasıl oldu? Yani, benim adapte olmam şöyle kolay olmadı, dikkat dağınıklığım olmaya başladı; yani artık şuna seans süresinde lazım olur falan diyip arada böyle not alıyorum; normalde not almıyordum. Ama bu süreçle birlikte “Şunu not alayım.” hani “Unutabilirim.”; öyle bir şey oldu. Bence yine yüzyüze görüşmek çok kıymetli, ben bunu bir kez daha anlamış oldum. Online bana göre değil, çünkü ilişkiyi de kısıtlayan, danışanın ilerlemesini olumsuz etkilendiğini düşünmüyorum, yani terapi ilerliyor. Ama o terapötik ilişki karşı tarafta canlı olduğunda daha da güçlü oluyor, yani ben bunu deneyimlemiş oldum, bunun farkını deneyimlemiş oldum. Çarşamba – Cuma günü danışan geldiğinde ayrı bir mutlu oluyorum. Hatta, canlı, bire birde, yüzyüze yaptığım danışan ile onu daha iyi anlayabiliyorum, daha iyi hissedebiliyorum, terapötik ilişkiyi daha iyi kurabiliyorum, terapide onun daha iyi ilerlediğini düşünüyorum. Yani bu benimle alakalı bir şey aslında. Onlineda o kadar iyi hissetmiyorum kendimi, o şekilde.

Geçişte nasıl oldu, 65 yaş üzerinde çift danışanlarım vardı, onlar tabii direkt bıraktılar; tam onlara yasak olduğu zaman diliminde direkt kestiler, bitince devam edeceğiz dediler, n’olur bilmiyorum. 20’li yaş danışanlarım çok fazla arttı benim onlineda. Onlar da şey dediler, ya ben... işte... bana gelişi direkt anksiyete; tabii ki işlevselliğini kaybettiğini düşündüğü ve dayanamadığını düşündüğü noktada geliyor danışan ve bana hep anksiyete ile geliyor, daha semptomatik, anksiyetem var, anksiyetem var. O ilgimi çekti, onu paylaşmak istedim.

Benim niyeyse bu dönemde narsisistik yapıda olduğunu düşündüğüm danışanlarım arttı.

**Meral Aydın**: Ne açıdan narsisistik olduklarını düşünüyorsun?

**S**: Yani işte nesne ilişkilerine vs. baktığımda seans içerisinde ilerlediğimde, bayağıdır da ilerliyorum 1 ay bir buçuk ay falan oldu, bayağıdır dediğim bu süreç içerisinde daha yeni başladığı için...

**Meral Aydın**: Güzel, güzel.

**S**: Daha gizli narsisist yani ebeveynlerini idealize eden, onların arttığını düşünüyorum. Bu çarşamba-cuma gelen de narsisistik yapıda olduğunu düşündüğüm bir danışan.

**Meral Aydın:** Tamam, buraya da bakalım o zaman.

**S**: Daha içine kapanmış, bütün sosyal ilişkilerinde kendini kenara çeken, normalde çok sosyal olan bir danışan. Ama, “Onların beni geliştireceğine inanmıyorum, ben biraz kendimle kalmak istiyorum. Bu süreci evde geçireceğim” diyen bir danışan. Paylaşmak istediğim başka bir şey var mı, o şekilde. Aklıma gelenler bunlar.

**Meral Aydın**: **S.**, önemli bir şey söyledin. Yerinde duramadığını, sürekli bir şeyle meşgul olduğunu, ve durmanın sana ölüm gibi geldiğinden bahsettin. Şimdi burada neyi anlatıyorsun, arkadaşlar, siz ne düşünüyorsunuz? **S.** burada neyi anlatıyor?

...

Anksiyeteyi bastırmanın, özellikle de bu çok yoğun anksiyete, nesnel anksiyeteden ziyade daha içsel anksiyeteyi bastırmanın en birincil, en olağan yolu hareket etmek, boş durmamak, kendi duygu ve düşüncelerine temas edecek alanlar ve boşluklar bırakmamak. Bu kişiler çok üretken olurlar, çok verimli olurlar, çok çalışkan olurlar, çok ilişkisel olurlar. Çok koştururlar, çok çabalarlar, ama durmak.... Yalnızlık değil mesele, yalnız kalmak değil, yalnız kalabilirler - kalabilen olur kalamayan olur- ancak buradaki mesele yalnız kalmak ile ilgili değil, durmak ve o iç malzeme ile, iç nesne ilişkileri ile onların duygulanımları ile başbaşa kalmak; orada bir yoğun anksiyeteyi tetikliyor.

**S.** sanki bu anksiyeteni fark etmiş gibi anlatıyorsun; bilmiyorum terapi alıyor musun, belki bu dönem o açıdan da sana destek sağlayabilir; çünkü birçoğumuz koşturarak, meşgul olarak, uğraşarak bu anksiyeteleri bastırmaya çalışıyoruz. Zaten, çocuk-ergen çalışanların çoğu da biliyordur, aslında hiperaktivitesi olan çocukların, ergenlerin çoğu meselesi anksiyete; çeşitli travmatik ilişkiler, çözemedikleri yaşantılar, duygular, duygulanımlar... Bu meseleleri ele alıp rahatlattığınızda hiperaktivite ortadan kalkıyor. Yani içerideki duygunun ele geçirip çökertmesine izin vermemek için; yani Melanie Klein’ın tanımladığı depresif alan; depresif alana geçmek - orası o kadar ağır ve zor ki - anlattığı depresif alana geçmemek için aktif alanda varolmaya, etkileşmeye çalışan bir yapı; bu döngüyü danışanlarınızda da çok fazla göreceksiniz. Böyle bir anksiyetesi olan, bunu örtmeye çalışan danışanlarınızı da buradan tanıyabilirsiniz; evet bir durmak, bakmak ama ne kadar durmaya çalışırsan çalış o kadar seni ele geçirmiş bir anksiyeteyi terapist olmadan durdurmak çok zor arkadaşlar. Oturup irdelemek, bakmaya çalışmak gerek. Ve o anksiyete varoluşsal bir mesele olarak hep dürter sizi ve kendini hatırlatır. Görmezden gelmek, kendi başına bakmaya çalışmak, çok ağır ve yıpratıcı gelebilir, terapide bile, oraya yavaş yavaş gideceğimiz, uzun ve incelikle gideceğimiz bir yol ve meseleler onlar.

Bunları fark etmen ile bir kapı açılmış sanki, bir bağlantı da olmuş **S.**, onu bir kendi terapistinle, kendi sürecinle değerlendirirsen, güzel bir yere evrilebilir. Çalışıyor olman çok güzel, çünkü o da geliştiriyor. Bu süreçte en çok bizi rahatlatan, başkalarının anksiyetleri, başkalarının yaşantıları, dertleri üzerine konuşmak; onları ele alışlarını, hissediş biçimlerini, duygulanımlarını birlikte paylaşmak, yaşamak... Bu şekilde biz de duyuyoruz, bizim kendimize söyleyemediğimiz bakamadığımız taraflarımız; “Ee, burada da böyle bir şey var!” diye böyle içeriden bize bir el sallıyor. Her zaman ifade ettiğim gibi hangi derdimiz varsa o derdi olan danışanlar gelecek bize öncelikle, bizi iyileştirmek için. Çalışıyor olman çok güzel, sana böyle bir imkan sağlayacak, ve o yüzyüze görme fırsatı de, sana iyi gelen bir unsur. Çünkü diğerinin canlılığı, diğerinin varlığı kendi varlığına odaklanmaktan yine seni alıkoyacak bir etken. Ve belki birisi için faydalı olmak, birisi için bir şey yapmak.... O da sana iyi gelen bir şey. Muhtemel senin de aslında, birisinin senin için bir şey yapmasına ihtiyacın olabilir. Ama oraya bakmak, belki öncesinde mümkün değildi, yoktu, zordu, sıkıntılıydı, karışıktı... O açıdan yoğun bir şekilde yaşıyor olabilirsin **S.** -bilmiyorum nasıl deneyimliyorsun-; şey güzel, danışanlarına bakarız, gizli narsisistik vakalar artmış olması, vurgulaman önemli geldi bana; çünkü narsisistik vakalar ilişkisiz yaşayamaz, birinin onayı olmadan, özel hissetmeden... Grandiyözlerden daha depresiflerdir, hepsi öyledir ve onay ve övgü alacağı nesne, o birincil nesne yanındaysa ve o yeterli ilgiyi, övgüyü sağlamıyorsa; dışarıdan da bunu kompanse edecek başka nesneler yoksa; orada çok büyük sıkıntılar yaşayabiliyor gizli narsisistler bu ilişkiler içerisinde ve ölüm korkuları çok daha yoğun artmış oluyor. Ölüme bağlı gizli, örtülü anksiyeteler çok daha yoğun artmış oluyor; ve gizli narsisistik bireyler çokça terapiye gelir ve çokça terapide kalır. Belki bu vakalarını dinlerken gizli narsisist çalışma fırsatımız da olur. Online olarak da gelirler, her türlü... Gizli narsisistler bir terapiste bağlandıktan sonra, güvendikten sonra arkadaşlar terapiyi hiç bırakmak istemiyor. Hani zamanı gelip, iyileşip, gideceksin desen bile o kapıya bakmak istemiyor, ama çok da uzun yıllar aldığı için çok zor ve yavaş yavaş sürdüğü için terapi; hakikaten uzun yıllar da terapide kalıyor bu yapılar. **S.** onlarla sen muhtemelen daha çook uzun zamanlar da çalışıyor olursun.

Güzel, ofise gidiyor olman da güzel, dediğim gibi artık Haziran itibarıyla yavaş yavaş kurallara uyarak danışanlarımızı görelim, korkmayalım, aktif olalım, ama kendimiz ile ilgili farkettiğimiz her şeyi biraz daha masaya koyalım, biraz daha çalışalım, farklılaşmaya çalışalım bu fırsatı değerlendirerek kendimiz için de çalışalım.

Teşekkürler **S**.

Başka kim konuşmak istiyor?

**K**: Ben başlayabilirim hocam.

**Meral Aydın:** Tamam **K.**

**K:** Süreçten başlamak gerekirse, ilk başta çok güzel geldi bu süreç bana. Hani; zaten evden dışarı çıkmak, konfor alanımı terketmek pek sevdiğim bir şey değil. Bir de artık herkes dışarıda, dışarı çıkamayınca ben de evde kalınca; daha çok işte izlemediğim diziler, filmler, kitaplara sardım, spora sardım başlarda, fırın yemeklerine sardım -bayağı da başarılı şeyler çıkarttım hatta- sonra bir durdum; her şeyi bıraktım, hani yemek yapmayı bıraktım, spor yapmayı bıraktım filan depresif bir hale geçtim. Son bir haftadır, aslında o konuşmanın başında...

Skype üzerinden devam ediyor seanslarım, Skype üzerinden seanslarımı devam ettirmek şöyle bir şey kattı bana; ben eskiden seanslarda not almaya çalışırdım –çünkü kendimi çok unutkan bir insan olarak tanımlardım- Skype’ta not alamıyorum gerçekten çünkü çok kötü bir görüntü oluyor, onu da söylemiştiniz; onu gözlemlediğim için not almıyorum, ancak her şeyi teker teker de hatırlıyorum, “Demek ki ben de o kadar unutkan değilmişim”i farkettim aslında.

Onun dışında.... Artık bu süreç bitsin istiyorum açıkçası.

**Meral Aydın:** Değil mi? ...

**K**: Böyle. Yani dışarı çıkmaya, arkadaşlarımla görüşmeye ihtiyacım var artık, bunu net bir şekilde hissediyorum; çünkü telefon ya da iki boyutlu olarak böyle görüntülü konuşmak karşılamıyor, o dokunmak, sarılmak, işte birbirini öpebilmek... Bunlar çok önemli yer tutuyormuş hayatımda, ben bunun bu kadar farkında değildim.

**Meral Aydın:** Aslında benim de bahsettiğim gibi, şimdi, ben bugün sizi böyle ekranda görünce onun, sizden ayrı olmanın, buluşamanın beni ne kadar üzdüğünü bu görüşmeye başladığım an anladım. Yani, o kadar çok şeyden mahrum kalıyoruz ki; insan olmanın verdiği değer, insani olmanın verdiği birçok değerden mahrum kalıyoruz, ve bunalmaya başladık evet, hepimiz bir şekilde yorulmaya başladık.

Sanıyorum böyle uzun süre tutarlarsa bizi, öleceksiniz derlerse bile çıkarız bir yerden sonra. Sürmez yani, çünkü hayat gibi gelmeyen hayatı insanlar kabul edemiyor. Hayat, insan için anlamı olan bir şey arkadaşlar, anlamı olmayan anlam katamadığımız noktada yaptığımız şeylerin hiçbir değeri yok. Değersizleşiyor, boş hale geliyor, ve beyhude oluyorsunuz. Şimdi yavaş yavaş o süreci yaşamaya başladık, evi özlemiştik, tempodan yorulmuştuk, insanlardan sıkılmıştık... Oradaki ihtiyaçlarımız vardı ancak bildiğimiz hayat da oydu; başka da hayat bilmiyoruz ki.

Şimdi hayatı özlüyoruz, çok da haklısın, hepimiz aynı şeyi özlüyoruz ve ...

**K:** Ben, virüsün bana bulaşmasından daha çok virüsü birine bulaştırmaktan korkuyorum yani birinin hastalanmasına ve Allah korusun ölmesine sebep olursam bu vicdanen hayat boyu beni rahat bırakmaz, kendimi biliyorum.

**Meral Aydın:** Bunu kişisel mi algılarsın? Kişisel olarak mı bir zarar vermiş gibi deneyimlersin?

**K:** Evet, çünkü sonuçta benim dikkatsizliğim sonucunda bana bulaşmış olacak ve ben kendi dikkatsizliğimle onu yakınlaştırmış ve bulaştırmış olacağım, o şekilde düşünürüm açıkçası.

**Meral Aydın:** Senin dikkatsizliğin nasıl olacak, yani enfekte olduğunu bilmeyen biri olabilir, ne kadar dikkat edersen de et, bir noktada maruz kalmış olabilirsin, enfekte olduysan aslında sen de mağdursun orada.

**K:** Tabi, o da doğru da... İşte, ne bileyim, damacana suyu alıyorsun ve kimisi alıyor duşa falan sokuyor onları, yıkıyor, ben öyle şeylerle uğraşmıyorum açıkçası; bu şekilde bulaşabilir ve ben de, ailemi ziyarete gittim geçen hafta ilk kez, onlara bulaştırabilirim; gibi bir korku var.

**Meral Aydın:** Hayır, duşa sokman gerekmiyor, gerekli yerlerini dezenfekte ettiğinde, elini sonrasında yıkadığında ellemediğinde bir şey yok. Sonuçta evdeki pompa senin pompan yani, damacanaya sarılmıyorsun her dakika.

**K:** Evet sarılmıyorum.

**Meral Aydın:** Yani normal önlemleri alıp, normal bir standartta yaşıyor olmaktan dolayı niye suçluluk duyasın ya da kötü hissedesin ki?

**K:** Birine bulaştırırsam... Ya bana bulaşsın, hatta bana bulaşsın ve atlatayım geçsin istiyorum.

**Meral Aydın:** Keşke hepimiz onu yapabilsek, hepimiz hastalanıp iyileşmiş olabilsek.

**K:** Ailemi geçtiğimiz hafta ziyaret ettim, ailemi de ziyaret ettikten sonra tamam artık, sosyal izolasyondan çıktım; geçtiğimiz hafta iki üç kişi ile görüştüm, sosyal mesafeye dikkat ettiğini düşündüğüm ve çalışmadığını söyleyen kişiler ile... Artık, en azından bir insana dokunabilmek güzel bir şeymiş, bu bir buçuk ayın sonunda bunu tekrar deneyimlemek iyi geldi.

Ama şimdi de, herhalde bu insanlarla bir araya geldiğim için olsa gerek, ölüm ile ilgili çok düşünmeye başladım. Ölmekten aslında korkmuyorum, hatta hiç korkmuyorum bile denilebilir ama öldükten sonra böyle hiçbir şeyin olmama ihtimali, benim inanç felsefeme göre onun ihtimali daha yüksek yani...

**Meral Aydın:** Olabilir.

**K:** ... %60 - %70, öyle bir noktaya gidiyoruz gibime geliyor. O hiçlikte kalmak, işte varlığını bile hatırlamayacak kadar hiç olmak korkutmaya başladı, bunu düşünmeye başladım uyumadan önce özellikle.

**Meral Aydın:** Hepimizin en korktuğu şey, ya yok olursak.

**K:** Aynen, yok olmak; yani, o biraz bu aralar psikolojimi kurcalıyor.

**Meral Aydın:** Demek ki biraz riskli bir davranış yapmayı tercih ettiğin için rahat etmedin; çok da için rahat ederek bu kararı vermemişsin.

**K:** Hıhı, hıhı...

**Meral Aydın:** Belki bu yaşadığın rahatlama alanına biraz daha geniş boyuttan bakabilirsin. Yani kendini fark edip, sana ne iyi geliyor, hangi davranışta daha iyiye doğru yöneliyorsun diye bakabilirsin. Yani bir an iyi hissetmişsin ancak sonra sanki seni daha kötü hissettirecek bir kapı açmış bu durum.

**K**: Doğru, tam olarak öyle oldu, yani tam üstüne bastınız.

**Meral Aydın:** Tabii ki dikkat etmek lazım, belli riskli davranışlar, kimseye yüzde yüz güvenemezsiniz, hele tanımadığınız insanlara; ve her temas, her yakınlaşma bir miktar risk taşıyor. Çünkü nereden geleceğini çok da bilemeyebiliyoruz. Bize çok ters düşecek, çok zorlandığımız riskli davranışları yapmamak belki bizi daha korur. Tabii ki bunları da belli deneyimleri yaşaya yaşaya görüyoruz işte, deneyerek; ne yapıyoruz, neye katlanabiliyoruz, ne bize iyi geliyor, ne daha kötü hissettiriyor... Onun için hiç doğrusu ya da yanlışı yok, hep yaşayarak kendimizi fark edeceğiz, keşfedeceğiz; ancak bir şekilde de hasta olacağız arkadaşlar, yani bunun doğrudan kaçışı yok, yavaş yavaş hepimiz olacağız sanırım.

Ölmekten korkmak için bu hastalık o kadar da etkili değil, ölüm oranı çok düşük; eğer riskli grupta değilseniz dediğim gibi. Ancak böyle bir şey deneyimledikten sonra, gerçekçi olarak zaten bir 15 gün, ya da hatta 3 hafta ailenizi görmeyin ya da kimse ile yakın temas yapmayın. Bunu bir sorumluluk olarak, yani vicdani yükten ziyade bir sorumluluk olarak alırsan zaten sorun yok.

**K:** Ben de öyle düşünüyorum bu arada, yine bir karantinaya 15 gün girdim.

**Meral Aydın:** Tabi, hıhı.

**K**: 12 gün.

**Meral Aydın:** Tabii, yani çünkü insanız ve evet kendi hayatımızın riskini alabiliriz arkadaşlar, hayat bizim, alabiliriz de, yani ben bu insanlara tepkiyle bakmıyorum “Aa ne oldu?” demiyorum. Bilmiyorum; konuşalım fikirlerinizi, sizler düşünürsünüz? Kendi hayatının riski alınabilir bir noktada ancak bile bile başkalarının hayatlarını riske atmamakta yarar var. Öte yandan psikolojik olarak da sana iyi gelmediğini, daha çok anksiyete yaşattığını bildiğin anlık iyi bir şey yaşamak, nasıl böyle sarhoş olup geceyi hatırlamazsak ertesi gün bir hafta, on gün... Ne yapabilirsin ki yani. İçmişsin, evine gitmişsin, hayır hayır niye hatırlamıyorum diye içten içe kahredersin... O da bunun gibi, “Ne oldu burada, niye yaptım?” gibi, o kadar yormaya da gerek yok. Onu da böyle deneyimleye deneyimleye göreceğiz.

**K**: Doğru.

**Meral Aydın**: Online seansların devam ediyor dedin.

**K**: Evet ediyor, kendime olan, yani terapistliğime olan güvenim de arttı bu süreçte açıkçası. Not alıyorum kendimi değerlendiriyorum. Hem geri dönüş aldığım zaman, geri dönüşler olumlu oluyor, hem danışanın gelişimini de görüyorum. Ses kaydı yapabilsem belki çok daha etkili olacak.

**Meral Aydın:** Evet, sormadan yapmamakta yarar var. Bu etik olmaz.

**K**: Ama şimdi evde olduğum için zaten ses kaydını dinleyebilecek biri yok, telefonumun çalınma ihtimali yok. Ses kaydı için izin alabilirim sanırım.

**Meral Aydın**: Müsaade isterseniz iyi olur arkadaşlar, etik olarak, ben danışanlara da söylüyorum, çünkü gelip cep telefonlarını seansı kaydetme fırsatları onların da var; sizi kaydedip sonra seansı dinleseler ne kadar iyi olur, ne kadar etik olur... Bunları da düşünmek lazım, ancak onun için izin almakta fayda var, **K.** İzin almadan kesinlikle kayıt almayın. Etik sorumluluklarımız her şeyin önünde gelir. Ama izin alırsan Skype’ta video kaydı bile alabiliyorsun.

Geçen Koç Üniversitesinde bir çalışma yaptılar, canlı konuşma yapmamı istediler, sonra yayınladılar vs. Görüşmeyi Skype’tan yaptık, kaydettiler, oradan edit edip, o görüntüyü kullandılar. Böyle çalışmaları görüşmelerimizde bile izin alarak ve karşılıklı teyitleşerek paylaşıyoruz. Üstüne basa basa belirtmek istiyorum izin alalım, olur mu? O bizi her zaman bağlar arkadaşlar, kimsenin görüp görmemesi değil. Seansta o kişi bize kendini sadece o süre içinde açıyor, o süre içinde ona bakmamıza, onu görmemize, onunla temas kurmamıza izin veriyor; diğer zamanlarda değil. Onun için izin alırsan -çoğunlukla da izin veriyorlar arkadaşlar-. Yani ben izin vermeyen danışan, -ha tabi herkese sormuyorum-, ama izin vermeyen danışan neredeyse görmedim. Hatta şöyle bir deneyimim oldu. Kayıt için izin veren bir danışanımın ses kaydını alıyordum ve kaydı kapatmayı unutmuşum. Fark etmeden bir sonraki danışanın seansını kaydetmişiz. Hatta ilk görüşmeydi. Sonradan fark edince danışanı aradım ve dedim ki “Böyle bir yanlışlık olmuş, yanlışlıkla ses kaydınızı almışız biz kaydı siliyoruz, özür dileriz.” “Ha çok sorun değil Meral hanım yani, kaydetseniz de olur”, diye cevapladı danışan ki ilk başta konuşmaya çok çekinen birisiydi; “Biz yine de siliyoruz dedim, çünkü böyle bir yanlışlık oldu”, bunun bile haberini vermeye çalışıyorum mümkün olduğunca.

**K**: Bu biraz benle ilgili sanırım, ben para konuşmaktan utanıyorum, işte ses kaydı alabilir miyim demekten utanıyorum. Belki bunları söylediğimde söyleyemiyecekmişim gibi geliyor, zor geliyor yani bu iki nokta. Para konuşma noktasında hala çok zorlanıyorum. Danışan ile yine biraz konuşabiliyorum, soruyorlar çünkü rahat bir şekilde; ben de cevap vermek durumundayım. Ama hayatımın diğer alanlarında hala para konuşmak, indirim istemek vs. çok zor geliyor bana.

**Meral Aydın**: Tamam, o zaman seninle de bu meseleyi konuşacağız, çünkü bu önemli. Para olmazsa terapi olmaz arkadaşlar. Direkt sosyal ilişkilerden ayıran en temel mesele, para meselesi, para olmadan, terapi olmaz. Bir de etik meselenin en önemli unsuru, **bilginin orada o anda kalması ve başka yere başka zamana aktarılmaması;** **başka kişi ya da kişilere de değil, başka zamana aktarılmaması** diye, bunu da ben eklemek istiyorum. Umuyorum bu da literatüre eklenir, çünkü o zaman da önemli arkadaşlar.

**K**: Çok mantıklı yani bu arada...

**Meral Aydın**: Evet.

**K**: Çünkü evet bende kalıyor ama sonraki zamanda dinlemem için vermiyor aslında o konuşmayı.

**Meral Aydın**: Aynen öyle, aynen öyle, o açıdan önemli buluyorum.

**H.** hoşgeldin.

**H**: Merhaba, hoşbulduk.

**Meral Aydın:** Nasılsın?

**H**: iyiyim, siz nasılsınız? Biraz geç kaldım...

**Meral Aydın**: İyiyim ben de, olsun hoş geldin.

**S.** de çok selam söyledi bu arada, birtakım sıkıntılar olmuş; “Bağlanamadım, ilk fırsatta bağlanacağım.” diyor. Şimdi yine bir 15 dk. ara verelim; saat başında 12’de buluşalım olur mu?

Görüşürüz.

**B:** Hocam ben başlayabilirim. Bu aralar biraz yeni şeyler üretmeye çalışıyorum. Bir kural koydum, birkaç tane daha öyle çekeceğim. Tek mekan, oyuncu yok, sadece nesneler üzerinden; hani el falan gözükebilir ama kişi olarak birisi yok; şeklinde. İşte, yine epeydir şey ile, Youtube kanalı açmıştım bir tane, hiç uğraşamadım; onu da böyle elimde eski eğitimsel videolar, belgeseller falan vardı, onların altyazı çevirisini yapıp hazırlıyorum.

**Meral Aydın:** Hıhı. güzel.

**B**: Tabii hani şeyler, çocuklar olmayınca, onlardan ufak bir ücret alıyorum o görüşmeler için, tamamen karşılıksız bir şey oluşmasın diye.

**Meral Aydın**: Güzel, o da iyi.

**B**: Ebeveyn danışmanlığı olursa, ondan yine normal ücret şeklinde alıyorum. Gelirim azaldı biraz, dedim şey yapayım, reklam, işte Instagram üzerinden... Benim de şöyle bir bilişsel sürecim... Öyle yani bir şeyle uğraşıyorsam “O nasıl çalışıyor?” şeklinde bir meyilim var. İşte bir yandan hani onun algoritması nasıl, neye göre... Bir şey fark ettim mesela, Google reklamlar üzerinden gelenler, daha çok hani böyle daha dürtüsel “Aman böyle fenalık geldi, işte Google’a yazdım hemen İzmir psikolog diye işte İstanbul psikolog” hani öyle şeyler geliyor oradan. Birisi geldi mesela öyle...

**Meral Aydın**: Seans yapıyorsun onlarla.

**B**: İşte randevulaştık, randevu saati geldi falan... İşte o arayanlardan birine yazdım, “Yazmadınız, başlayabiliriz” gibi, WhatsApp’tan engelledi falan, demek ki vazgeçti, telefonda konuştuğumuzda da şeydi, daha böyle dürtüsel geldi kulağıma.

**Meral Aydın**: Şimdi burada şey yapmak lazım arkadaşlar, **B.** müsaade edersen araya girip onu söyleyeceğim.

**B**: Tabii.

**Meral Aydın**: Bu tip online terapiye gelecekler, referanssız, herhangi bir yerden bulup gelenler... referanslı bile olsa arkadaşlar, o da çerçevenin bir parçası olarak lütfen ekleyelim, önce ödemeyi yapsınlar, sonra terapiye başlayın; hani terapi bir sürece girer, bir güven oluşur, ondan sonra zaten terapi kültürünü edindiyse devam ediyorsa illa önce ödemesine gerek yok, onu öyle yapmıyorum. Ancak başlarken ciddiyetini görmek açısından, mutlaka paranızı isteyin, paranızı alın, o zamanınızı öyle dedike edin; ki onlar da ciddiye alsın. Ciddiye alınmayan, yani daha doğrusu, bedel ödenmeyen hiçbir şey değerli değildir arkadaşlar. Bedava terapi yapayım deyin kimse gelmez.

Şimdi, sağlık çalışanlarına ücretsiz terapi yapıyoruz, herkes çok memnun. Ancak şunu fark ediyorum o kadar az kişi başvuruyor ki... Ücretsiz olunca gelmiyorlar, aslında bu dönemde en çok o kesimin desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyoruz. Belki yoğunluktan, belki başka sebepleri var bilmiyoruz.

**B**: Evet. Yani ben de sonra, öyle düşündüm açıkçası zaten, dediğiniz gibi, önden almak. Biriyle başladık, o da epey garip geldi, sadece Skype üzerinden gördüğüm için ekranda. Sonra oturdu kafamda ama...

Onun dışında da, yani sabahtan konuştuğumuz gibi, ekran yorucu gerçekten. Bilmiyorum, sanırım daha çok zihimizi de işletiyor oluyoruz...

**Meral Aydın**: Evet.

**B**: Gözümüzde canlandırmak. “Şu an tamam, şöyle durdu, normalde duruyordu, işte yüzü de...” falan.

**Meral Aydın**: Tam da bu. Eksikleri tamamlamak için beynimiz o kadar çok çalışıyor ki; o kadar çok anlamaya ipucu bulmaya çalışıyor ki çok yoruluyoruz. Yani bir terapi beş terapi gibi oluyor diye düşünüyorum, o kadar yoruluyoruz.

**B.** bu ara güzel şeyler yapıyor, güzel bir söyleşi yaptı, Deleuze ile Masterson’ı ilişkilendirerek; çeşitli videolar hazırlıyor, bizim film söyleşilerimiz olacak, **İ.** ile birlikte ona çeşitli hazırlıklar yapıyorlar. Yakında **İ.** bir söyleşi yapacak.

Bu arada, söyleşilere katkı yapmak isteyen, online söyleşi yapmak isteyen arkadaşlar da bildirsinler lütfen **Ç.’e,** bana; o imkanı da sağlıyoruz. Arzu ederiz, böyle yavaş yavaş aktif olun istiyorum, sizler de sunum yapmaya, bir söyleşi yapmaya alışın, biraz Masterson Yaklaşımı konuşmayı, bir şeyleri Masterson ile ilişkilendirmeyi... Yavaş yavaş oralara da hazırlanın, o alanlar da açılsın istiyorum, özellikle eğitimlerine devam eden, sürdüren, daha ciddiye alan arkadaşlara öncelik vererek de katkı sağlamak istiyorum, o alanı açmak istiyorum. Ben de katılırım, moderatör olurum, birlikte konu hazırlarız, yalnız hissetmeyin, biraz motive olun, o konuda cesur olun bir şeyler yapın arzu ediyorum, **B.** çok güzel bir şey yakaladı orada. Daha güzel ürünler, yeni çalışmalar gelecek diye düşünüyorum.

**B**: Bir de bir sorum olacak, hem size, hem şey... Şimdi, online görüşme yaparken nasıl diyeyim, bazen bağlantı kopukluğu oluyor, neden kaynaklandığını anlayamadığım, yani benden veya karşı taraftan kaynaklanan... İşte bağlantı gidiyor, bir 5 dk. uğraşıyoruz, tekrar bağlan, gerekirse programı değiştir... Ya da işte son 10 dk. ise haydi WhatsApp’a geçelim... gibi gibi. Bu tür şeyler olduğu için ben, seans süremiz 45-50 dk. ama- 1 saat ayırıyorum. Ki neredeyse her defasında da oluyor.

İsabetli bir karar mı, veya hani bu konuda siz nasıl yapıyorsunuz, onu merak ediyorum.

**Meral Aydın**: Önemli bir şey sordun **B.** Şimdi her defasında oluyor olması enteresan, senin internetinde mi bir sorun var acaba, bir onu baktır istersen. Bu tip şeyler ara sıra olur ama, her defasında oluyorsa internetinde bir şey mi var, onu lütfen baktır. Ancak biz o zamanı taahhüt ediyoruz. 50 dk. ise seans 50 dk.’da bitireceğiz arkadaşlar. Bağlantı koptu kopmadı... Şöyle bir şey şey yapabilirsiniz, kopuyorsa anında WhatsApp’tan görüntülü görüşebilirsiniz.

**B**: Onunla uğraşmak yerine.

**Meral Aydın**: Uğraşmak yerine, evet. Eğer bir dakikayı geçiyorsa aradaki boşluk, ha bir dakika uğraş. Bir dakikayı geçiyorsa WhatsApp’tan online görüntülü yapın, o arada oluyorsa oluyordur. Olmuyorsa, telefonla gerekirse bir görüşme olabilir, çünkü devam eden bir görüşme oluyor hani ilk görüşme değilse, biz orada zamanı taahhüt ediyoruz. O zaman onlar için öyle, nasıl onların bilgisini başka bir zamana aktarmayacağız diyorsak, biz de o zamanımızı onlara taahhüt ediyoruz. Artık bu hayatın getirdiği süreçlere, bu durum da mücbir sebep gibi, yapacak bir şey yok. O da onun kaderi, ama eğer senin sık sık oluyorsa, çünkü bende pek olmuyor, çok nadir oluyor...

**Bu**: Ben, benden kaynaklanıyordur diye öyle bir alan açma ihtiyacı... ondan da emin olamadığım için.

**Meral Aydın**: O zaman **B.** demin dedim ya, teknik yatırım. Bu işi yapmak üzere teknik yatırım, nasıl bir ofis vs. her şeyden önemli. Gerekirse bir internet daha al, paketini yükselt, hattında bir şey varsa ona baktır. Öncelikle onu halletmende fayda var, çünkü bu olanağı sağlamalısın sen danışana, o açığını zaman uzatarak kapattığında kendi çerçeveni bozmuş oluyorsun. Danışanın da zamanını çalmış oluyorsun.

**B**: Şimdi mesela, ben kendimden olan tarafta emin oldum; farklı bir şey yaptım ve “Tamam, kesinlikle benden kaynaklanmıyor.”, ama hani yine aynı şey olduğunda, dediğiniz o zaman, o karşıdan kaynaklandığı için bir esneklik tanımıyoruz tanımamamız gerekiyor.

**Meral Aydın**: Tanımamamız gerekiyor. Çünkü zaman eklesen bile zamanını çalıyorsun aslında, o da senin zamanını çalıyor. Çünkü 50 dk. için konuşup anlaşmışsınız, anlaşmamız bu. O çerçeveyi tutmak lazım, ama internetini yaptır, iyi olur.

**B**: Bu şekilde, bir de şeyi farkettim ben, hani yüzyüze görüşmelerde neredeyse hiç yapmadığım “hıhı, hıhı...” yapmak, çok fazla yapmaya başladım, hatta bu gündelik konuşmalarıma da “hıhı, hıhı...” diyorum sürekli, sanırım orada bir şeyin tereddütü oluyor, karşı taraf acaba dinlediğimin farkında mı, ekstra bir şey aktarayım... gibi. Çünkü doğrudan göz teması da kurulmuyor, mesela işte kameram tam şurada, oraya bakınca size bakamıyor, sizi göremiyor, takip edemiyor oluyorum; gibi.

**Meral Aydın**: Hıhı... demende katkı olur diye düşünüyorum, zarar olmaz, çünkü bir tepki almak istiyorsun, orada olduğuna dair, terapistin dinlediğine dair bilgi alması daha güven verir; daha kapsayıcı bir işlev yapıyorsun. O açıdan bir sorun yok.

**B**: Evet, evet. Ben de o bağlamda bir şey farkettim, yani yüzyüze görüşmelerde de aslında yapsam iyi olacak bir şey diye.

**Meral Aydın**: Evet **B.**, biraz daha kabuğundan çıkıp biraz daha kendini gösterebilirsin birçok yerde, daha orada olduğunu gösterebilirsin. Yüzyüzelerde de tabii ki yap.

Teşekkür ederiz, seanslara bakacağız zaten konuşacağız.

**B**: Ben teşekkür ederim.

**Meral Aydın:** Şimdi kim konuşmak ister?

**G** : Bir şey sormak istiyorum. Sorabilir miyim kısa bir şey?

**Meral Aydın**: Tabi ki **G.** Seni dinleyelim **G.** Sen neler yaşıyorsun?

**G**: Bir tane görüşmem vardı. Sonra da kesildi, şu an seans almıyorum, görüşme yapmıyorum ama... Biz onunla WhatsApp görüntülü üzerinden gidiyorduk, orada bir danışandan kaynaklı bir bağlantı problemi oldu. Sonra da danışan telefonu olup gezmeye başladı, evin içinde hareket etmeye başladı. Ama bu çok şey oldu böyle hani, hem hareket ediyor, hem kameraya bakmıyor, evin içinde hareketli bir şekilde gezmeye başlıyor; görüntü beni çok yormaya başladı.

**Meral Aydın**: Niye hareket etti?

**G**: İşte çekmiyor, ben modemin yanına gideyim, yok burada oturacak yer bulamadım, ben başka bir yere gideyim, oturacak bir yer ayarlamaya çalışıyorum.

**Meral Aydın**: Ne kadar sürdü bu?

**G**: Bir 5 dk. sürdü, sonrasında işte şey dedi, evdekiler beni duyacak ben burada oturursam dedi, sonra başka odaya geçmem lazım dedi, tekrar eline aldı, hareket etti, tekrar koridorda yürümeye falan başladı; sanki böyle hani kaçıp giden uzaklaşan bir treni yakalamaya çalışan onu izlemeye çalışan bir şey modunda kaldım sanki böyle arkasından koşan; peşinden koşan bir modda hissettim kendimi. Sanki böyle o bir koşturmaca içine girdi, terapist olarak da ben onu yakalamak ve koşturmak ve onu tutabilmeye çalışmak gibi hani durumunda, pozisyonunda... öyle hissettim yani.

**Meral Aydın**: Anladım.

**G**: O konuda ne yapabiliriz yani?

**Meral Aydın**: Daha önce çalıştığın bir danışan mıydı, eski uzun süre çalıştığın bir danışan mıydı?

**G:** Daha önceden, işte iki seans falan yapmıştık, sonra o son seanstı, öyle bir şeydi yani kalıcılığı... terapötik anlamda bir bağlılık oluşmamıştı, çok başlarındaydı daha. Üçüncü seanstaydı zaten, son seansımız oldu yani.

**Meral Aydın**: Anladım, şimdi şey çok zor, o WhatsApp telefon ile bağlanıldığında ve birisi hareket ettiğinde ona bakmak zor gerçekten; benim de başım dönüyor. Ona bakmak mümkün değil zaten, bütün göz algınız bir şeyi sürekli alan taradığı için o peşinden koşma duygusu, öyle bir şey anlatıyor olabilirsin diye düşünüyorum. Kendi deneyimimden, çok yorucu bir şey.

Öyle olduğu zaman ben şunu söylüyorum: “İşinizi halledin, beni öyle arayın.”, ya da “Uygun bir yeri seçin, beni öyle arayın, böyle dolanırken başım dönüyor.” Açık açık söylüyorum, samimi olun, “Başım dönüyor, ve konuşmalara konsantre olamıyorum.” Gayet net, çünkü yaşadığım şey bu. Bunu da açıkça söylüyorum, onun için “5dk. bir yer bulun, uygun bir yer bulun; oturarak sabit bir yerde konuşalım. Başka türlü konsantre olmakta ikimiz de zorlanabiliriz.” Bunu söylerim, bir de arkasından şunu araştırırım. Sonuçta modemi arıyorsa da bir yer bulur oturur, ama adamın başka bir anksiyetesi tetiklenmiş sanki; neyi konuşuyordunuz da harekete geçti bu adam? Bir şey olmuş, bir kaygılanmış, güvenli bir yer bulamamış, interneti bulamamış, onu bulamamış. Orayı bulamamış, bu oda olmadı dedi, ötekine geçti, güvende hissetmiyorum dedi, ne oldu, neden bahsediyordu, orada büyük bir anksiyetesi geldi sanki. Senin onu farkedip ona yorumlaman nasıl olurdu **G?** Onu farkedip yorumladığında terapötik etkiyi hissedersin, sana diyor ki bir derdim var, bunu anla benim yerime, beni sakinleştir, bana otur de oturt beni... Çocuklar hani ister ya o sakinleştirilmeyi durdurulmayı kendilerini durduramazlar... Onun gibi, sanki öyle bir şey deneyimliyormuşsun gibi geldi bana anlattıklarından. Oturtmak yönünde yorumu yaparsan, kapsayıcı olursun, o kapsayıcılığa ihtiyaç duyan bir danışan gibi. O bağı hissedemedim deyişi de belki de o, senden onu çerçevelendirmeni, durdurmanı, bir yol çizmeni beklemiş senden. Bir anksiyetesi gelmiş, neyle ilgili bilmiyorum. Konu neydi bilmiyorum, ama sana onu bahsediyormuş muhtemel.

**G**: Muhtemelen hani kapsanamadığını, tutunamadığını düşündü ki sonrasında zaten seanslara devam etmek istemedi.

**Meral Aydın**: Şimdi arkadaşlar, siz huzurlu, güvende, rahat, dinliyor pozisyonda değilseniz; zaten terapötik alan güvende olmaz. Terapistin güvende hissetmediği bir ortamda danışan hiç güvende hissedemez. Terapistin tutunduğunu, temas ettiğini hissetmediği bir noktada danışan hiç hissetmez. Onun için, samimi olun, ben direkt, öyle bir şey olunca samimi olarak ifade ediyorum tabi ki bir terapötik çerçevede. Bazen benim de bir şey oluyor mesela, bir yandan bir çay almam gerekiyor veya herhangi bir şey, çünkü bütün gün çalışıyorum; ya da çay neyse ya da herhangi bir şey. Çünkü bütün gün konuşuyorum, hiç kalkamıyorum, dolayısıyla kısaca hareket etmem gereken bir şey olabiliyor; bu noktada danışana söyle söylüyorum: “ Müsaade eder misiniz, şuradan bir şey alacağım.” Bilgisini veriyorum. Böylece danışana süreçteki etkileşimde hareket ya başka bir şey girdiğinde bunun da öncelikli konuşulması gereğini ve şeklini aktarmış olursunuz. Hepimiz için beklenmedik bir şey gelişebilir, ev ortamındayız; insanlık hali bir şey olur... Mesela şöyle bir şey olabiliyor; kedi geliyor, pat araya giriyor, kuyruğu kedinin kameraya çıkıyor, işte oradan bilmem ne birisi kapıyı açıyor; bir ses geliyor...

Şimdi herkes evinde... Kolay da şeyler değil yaşadıklarımız, hepimiz daha önce bilmediğimiz bir yaşantının içindeyiz. Samimi olun, ne oldu? Neden çekindiniz? Bu odada sizi rahatsız eden nedir? Sizi kim duyabilir bu odada? Hangi konuyu duymaları özellikle sizi rahatsız eder? Bunları sorsan mesela **G**... Danışanının aktardığı bu sürecin tamamı terapötik malzeme olabilir mi?

**G**: Anladım.

**Meral Aydın**: Terapi sırasında olan her şey terapötik malzeme, samimi ve açık olun. Psikoterapötik yorum ve çerçeve bağlamında konuşun. Olur mu?

**G**: Tamam, tamam, tabii ki.

**Meral Aydın**: Başka deneyimlerini anlatmak ister misin? Yaşadığın başka bir şeyi paylaşmak ister misin?

**G**: Valla bu süreçte tabii insanlar çok fazla şey oldular, hani geleceğin belirsizliği, iş hayatının belirsizliği, ekonominin belirsizliği... Çok korkular yaşanıyor. O anlamda herkes kendini güvensiz hissediyor, geleceğe dair öngörüde bulunmak mümkün değil; 1 ay sonrası ne olacak, 3 ay sonrası ne olacak gibi, öngörüde bulunmak mümkün değil. Bunları hep hisseder durumdayım, hissediyorum diğer insanlarda da bunu hissediyorum.

**Meral Aydın**: Anladım.

**G**: Hepimiz böyle bir şey içindeyiz. Belirsizlik içindeyiz, bunu yaşamak da kolay değil aslında.

**Meral Aydın**: Evet, evet. Burada şunu belirtmek istiyorum arkadaşlar...

**G**: Koruma durumunda sanki herkes kendisini, ben öyle hissediyorum. Herkes bir şekilde tutunmaya çalışıyor.

**Meral Aydın**: Şimdi bunların hepsi ekonomik meseleler arkadaşlar, ben tabii işletme mezunu biri olarak kısa bir yorum yapmak istiyorum. Arkadaşlar, ekonomi psikolojik bir meseledir aynı zamanda, gerçek varlık meselesi değildir. Tamamen psikoloji üzerine kurulan; psikolojiyle oluşan, gelişen, değer olan, değersizleştirilen bir yapıdır. Normal ekonomik hayatta çok bir şey değişmiyor aslında, hayatlar sürecek, kısacık bir mola, kısacık bir şeyleri yeniden yapılanma... Hiç kimsenin ihtiyacı, üretimi, hayatı değişmeyecek, ihtiyaçlar şekil değiştirecek. İhtiyaçları karşılama şekilleri değişecek, ama tabii ki şu an devletler içinde, sahte yaratılan paralarla varlıklarla aslında onların karşılığını oluşturamamaktan dolayı dünya devletlerinde ekonomik sıkıntı var. Dolayısıyla bunun üzerinden de onun psikolojik algısını yaratıp, iniş çıkışlar üzerinden başka bir değer yaratmaya çalışıyorlar, kurlardaki oynamalar; para basarak, para basmak zorundalar arkadaşlar. Bunun için de psikolojik algıları, oynamak şekillendirmek durumundalar.

Şimdi bu algıya inanır, dağılırsınız gidersiniz; inanmaz kendinizde olur şey yaparsınız; tabii ki psikolojik algı da ekonomiyi etkileyecek; bu tavuk yumurta hikayesi gibi. Burada, burası psikolojik bir hikaye, buna kapılırsanız dağılırsınız. Buna kapılmazsanız, ne üretirseniz, ne kadar üretirseniz, ve ne kadar kazandığınız hiçbir zaman önemli değildir arkadaşlar; ne kadar harcadığınız önemlidir. Harcamalarınızı önceliklendirirsiniz, belli borçlarınız olabilir, onların yapılandırma seçenekleri var, artık her şeye kredi kartlarına, faiz sistemlerine, bir çok noktaya kolaylık getirildi; aslında ekonomik olarak yatırım yapma zamanındayız. O kadar iyi yatırım yapma zamanı ki, eğitiminize, işinize, başka alacağınız şeylere... Tam yatırım yapma zamanı. Herkesin korktuğu bir yerde korkmazsanız sağlam kalır ilerlersiniz.

Onun için bu korkulara kapılmayın. Onun için bu süpervizyonlar önemli, eğitimler önemli, o destekleri hissederek kendimize sahip çıkıp rutin hayatımızı mümkün olduğunca sürdürmemiz gerekiyor. Tabii ki bu rehavet demek değil. Şunu ifade etmek istiyorum; orada yok deyip kenara çekilmemek, nasıl yaparım ne üretirim diyip gerçekten bir şeyler üretmek. Tabii sosyal etkileşimler, birtakım değişiklikler oluyor ancak son dönemde aktifleşen faaliyetlerin çoğu gelire dönüşecek şeyler değil günün sonunda, gelire dönüşecek bir şeyler yapmak. Birlikte ne yaparız, birlikte ne üretiriz, onları konuşmak. Birbirimize nasıl katkı sağlarız, onları konuşmak. Şu an ben onu yapmaya çalışıyorum ve inanın her zamankinden çok daha yoğunum, çok daha fazla işler var, projeler var, bir çoğunun olacağını da biliyorum, onun için negatif algıya kapılmayalım olur mu? Biz burada kendimizi sağlam tutalım, evet tabii ki artılar eksiler her zaman olabilir, öncelikli olarak harcamalarınızı lütfen iyi düzenleyin, yani belli bir gelir seviyesine göre önceliklerinizi belirleyerek hareket edin lütfen. Çünkü giysi ve sosyal hayata, yemeye içmeye ayıracağımız bütçemiz yok, ve bu kalemlerin ne kadar büyük bir para tuttuğunu hepimiz görüyoruzdur aslında, paramızın çoğu onlara gidiyor. Hepimiz; kendimden örnek vereyim şu anki dolaplarımızla, şu anki gardrobumla ben bir ömür geçirebilirim arkadaşlar, hiç de ihtiyacım olmaz herhalde. Tabii bir şeyler eskir ama yine de bayağı yeter bana diye düşünüyorum. Birçoğumuz öyleyiz.

Biraz bu dönemi de böyle değerlendirmek. Mesela saçımı boyatamadım, iki ay oldu ve enteresan bir şekilde olduğu şekli hoşuma gitti ki bu geçiş hali, şimdi boyatmayayım diyorum böyle gideyim, böyle çok hoş bir geçiş oldu. Yani bir sürü şeyden de farklı bakma farklı görme, imkanı olabiliyor. Orada ürkmeyelim, ama rehavete kapılmayalım; işlerimizi, eğitimlerimizi, planlarımızı ve onları yapmak ile ilgili aktivasyonlarımızı geri bırakmayalım lütfen.

**G** :Evet.

**Meral Aydın**: Teşekkürler **G**. Başka kim konuşmak ister?

**K**: Ben bir şey sorabilir miyim hocam?

**Meral Aydın**: Tabii **K**.

**K**: Benim danışanımın evli bir partneri vardı, işte ayrıldılar. Ama büyük bir travması var bu konuyla ilgili ve sürekli bunu konuşuyoruz seanslarda; ancak ailesinin evinde yaşıyor şu anda ve seans yapmak için normalde arkadaşının evine gidiyor ve orada bir odaya geçiyor; rahat rahat her şeyi konuşabiliyoruz. Ancak son seansımızda ailesinin evindeydi ve konu oraya geldi, sustu, devam edebilirsiniz dedim; yok dedi bunu konuşursam şimdi duyarlar beni. Şimdi ben orada anksiyetesini yorumlasam, benim ahlak yapımdan ötürü ben de anlayabiliyorum onu, yani evli biriyle beraber olduğunu ailesinin bilmesini istemez. Çok şey gelmedi ve ben susmayı tercih ettim, farklı konuları konuşmasına olur dedim aslında.

**Meral Aydın**: Şimdi bu durum anksiyetesi değil, bu gerçeklik. Ama burada şöyle yönlendirebilirsin, konunun ne olduğunu biliyoruz zaten, ama o imada bulunmadan dolaylı olarak anlatma imkanın var mı?

**K**: Bunu yaptı zaten.

**Meral Aydın**: Oradaki hassasiyete uygun formüller bulmak gerek. Sizi anlıyorum, bunu dolaylı olarak anlatmanın yolu var mı diye, yönlendirebiliriz, çünkü burada gerçek bir anksiyete söz konusu. Özel hayatımızı ailemiz bilsin istemeyiz ya da... paylaşmak zorunda değiller zaten. Paylaşmak zorunda değiller, ancak ne kadarı onun gerçekliği, ne kadarı içsel kaygısı onu da sorabilirsin. Gerçekten duyarlar mı, yoksa onların evinde olmak üzerinde bir baskı yaratıyor mu? Onu konuşamıyorsak da onların evinde bunu konuşmak, bunu dile getirmek nasıl bir duygu yaratıyor, onu bana anlatır mısın; demek. Böylece o anksiyeteyi, en azından onunla ilgili meseleyi, çok verimli belki çalışma fırsatınız olur, ne dersin?

**K**: Müthiş söyledikleriniz, hiç aklıma gelmemişti. Yeni bir kapı açtınız teşekkür ederim.

**Meral Aydın**: Her malzeme terpötik malzeme arkadaşlar. Yine de söylediğim gibi artık bu hayatın gerçekliğini de hep yan yana koyarak... Önceden hayatın gerçekliği bizi çok ilgilendirmiyordu, belli oranda sadece bilinç dışına bakıyorduk, şimdi bilinçdışı anksiyetenin yanında maruz oldukları bir gerçeklik var; o, ancak mevcut gerçekliğin içinde bilinçdışında ne oluyor? Hep oraya bakacağız.

Teşekkürler **K.**

Kim devam etmek istiyor?

**B**: Ben önce psikolojik durumumdan, sonra da danışan durumumdan bahsedeyim.

**Meral Aydın**: Tamam.

**B**: Benim için başlangıçta çok iyiydi, çünkü zaten evde yapamadığımı hissettiğim bir sürü şey vardı, ev benim için konfor alanıydı. Bu süreç, çok iyi geldi. Ama bir süre geçtikten sonra evde, ya en son yüz yüze bir insanla ne zaman temas ettim diye düşündüm, ve 4-5 gün oldu diye fark ettim. Bu böyle “Ne oluyor ya?” diye bir tuhaf oldum. Yani, hiç rahatsızlığı, süreci ne diyeyim reddetmediğim; her şey çok güzel demediğim bir anı o zaman yaşadım.

**Meral Aydın**: Ne hissettin orada?

**B**: Yani şey diye, aslında, ben orayı konforlu hissediyormuşum tek başıma kaldığım yeri ama dışarıda insanlar olsun ve onlar işte canlı bir şekilde yaşasınlar, buna ihtiyacım varmış; yani dışarıda hiç kimseyi hissedemediğim bir hayat yaşadığım zaman, bu aslında o kadar istediğim bir şey değilmiş; gibi hissettim. Öyle filmler var ya, dünyadaki tüm insanlar ölüyor ya da zombileşiyor, ama tek başına... Onu mesela izleyemezdim, oradaki gibi böyle.

**Meral Aydın**: Yani, iç dünyanda olmak, kendinle olmak, tercih ettiğin rahat ettiğin konfor alanı; ancak dışarıda bağlanabileceğin, gidebileceğin, çıktığında canlı ve yaşayan bir hayat olduğunu bilmeye ihtiyaç duyuyorsun. O bağlantı ihtimali orada olmalı, o ihtimalin olmaması çok ürkütücü.

Bu birçoğumuz için de böyle, o insanların orada olduğunu görmek, duymak, emin olmak, temas etmek... Ama senin arzun daha çok temas etmek kısmında değil, orada olmaları sana iyi geliyor, çok temas ile ilgili motivasyonun yok. Temassızlık daha bir iyi hissettirmiş seni.

**B**: Sonra şöyle yaptım, ondan sonra zaten, annem ile babam sürekli çağırıyordu, ben hani taşıyıcı olduğumu düşündüğüm için gelmiyordum, 40 gün izole oldum. Gidebilirim diye düşündüm, bir haftadır da onlarlayım böyle, bu da farklı bir süreç oldu. Ben onların kendilerini koruyamadıklarını düşünüyordum çünkü, bana çok daha ihtiyaç duyan insanlar. Ama baktım yani koruyabiliyorlar aslında, orada onlar için de endişeleniyormuşum gereksiz yere. Ben koruyabilirim ama onlar kendilerini koruyamaz diye düşünüyormuşum.

**Meral Aydın**: Onların başına bir şey gelirse kaygısı çok daha önemli.

**B**: Yani gelince o kaygım geçti çünkü o sistemi aslında herkesin bir şekilde oluşturabildiğini kendi içinde farkettim. Şu anda daha rahatım yani, hani eve dönünce kafam daha rahat olacak öyle söyleyeyim.

**Meral Aydın**: O zaman demek ki senin bilinçdışı imgende, ailen; sana göre iyi olan, senin beklediğin yönde aksiyonlar almayıp, bir şeyleri eksik yapma ihtimali olup, ondan da zarar görme ihtimali olabilecek kişiler sanki.

**B** :Evet, öyleymiş.

**Meral Aydın**: Evet, evet. Arka planlarımızda o kadar çok işleyen şeyler var ki, kendimiz, çevremiz, ailemiz, gördüğümüz şey ile ilgili; bunları hep biraz daha farkediyoruz bu süreçte.

**B**: Danışanlar konusunda da ben zaten **X** ofisinde görüyordum, iki tane danışanım vardı. Bu süreç başladıktan sonra 3 oldu, çünkü kendime online olmak için izin verdim, yurtdışından birini görebilmeye başladım. Ama ergen olan, ve hatta bugün sunmayı da düşündüğüm, bitti maalesef, çünkü **İ’in** de bahsettiği şey oldu sanırım, ailenin müdahalesinden koruyamadım gibi hissettim; çünkü anne mesela seans yapıyoruz, odanın dışında ama öyle sesler yapıyor ki evde, ben duymakta zorlanıyorum çocuğu.

**Meral Aydın**: Ne sesleri yapıyor **B**?

**B**: Temizlik yapıyor diyor mesela, annem zaten evde böyle sürekli iş yapar, bu sesin olmadığı bir zamanda bağlantı kurmamız imkansız dedi mesela bana. Daha sonra sanırım başka şeyler de oldu, ödemesini annesinin yapması gerekiyor gibi, bunlar hani girince. Bir devam edelim dedim, süpervizyondan sonra tekrar iletişime geçtim, istiyorum dedi; ama sonra gelmedi yine. Ben de bu sefer üçüncü defa üstelemedim, çünkü.. hani o annesine karşı böyle bir süreçte sınır koymak için teşvik etmek yapamayacağım bir şeymiş gibi geldi, çünkü...

**Meral Aydın**: Neden?

**B**: Ne zaman bir şey söylesem, mesela aslında mutfağa girmeyi seviyorum diyor ama annem izin vermediği için giremiyorum mesela falan diyor. Denesen mi? Yok ya o kadar da istemiyorum, diye hemen böyle geri.

**Meral Aydın:** Tamam.

**B**: Onlarlayken çok,.. oralardan dolayı çok giremezmişim gibi geldi evdeyken; anne de o kadar başındayken.

**Meral Aydın:** Belki de onun annesi de o kadar katı değil, annesinin de esneyecek, değişecek alanları var ama olmamasından ürktüğün bir tarafın var senin de. Herkes değişir, dönüşür; herkesin ilişkileri de, süreçleri de değişebilir. Orada şöyle yapabilir miydin? “annene şimdi gidip; temizliğini terapi bittikten sonra yapmasını söyleyebilir misin, ben seni bekleyeyim.”

Nasıl olurdu? Onlara yol göstermek. Bu yönde yol gösteren olmadığı için, hep baltaladıkları için bunları bilmiyorlar, bilmediği için yapamıyor birçok şeyi, orada biraz yol gösterebilirsin. Böyle olabilir mi?

**B**: Orada annesiyle irtibat kurmaktan ben biraz çekindim sanırım. Sürekli onu uzakta tutmaya çalışıyordum çünkü, bu anneyle iletişimimi de bir noktada fazla kesti gibi oldu. Yani anneyi seansın dışında tutacağım derken, orada mesela bu aklıma hiç gelmedi, çünkü anneyle iletişimi kesmedi...

Asıl sorum da, uzun zamandır gördüğüm biri, 8 ay sanırım. İlk başlarda, üçüncü haftada falan size söylemiştim, bende bir tik olmuştu, normalde hiç olmayan bir şey, böyle yüzümün garip bir şekilde kasıldığını hissetmiştim, bunun ne olduğunu bilmiyorum ama seansta böyle bedensel bir şeylerin olabileceğini konuşmuştuk zaten. Sonra geçtiğimiz hafta, onun yüzünde aynı şeyi gördüm, seansa başlarken. Daha doğrusu, aynı derken benim bu tarafımdaydı, onun bu tarafındaydı; yani ters tarafındaydı.

**Meral Aydın**: Sen onun yüzündeki şeyi aynalamış olabilir misin? Ekranda ters görünebilir.

**B**: Evet, yani ekranda, hani kendimi izliyormuşum gibi. Bende olsa...

**Meral Aydın:** Ayna nöronlar o kadar aktif ki, hiç farkında olmadan o kadar alıyoruz ki karşıdakinin mimiğini, duruşunu, jestini, birçok duygusunu...

**B**: Yani ben daha önce onun yaptığını farketmemiştim ama sanırım konuştuktan sonra; geçen seans da yapınca “Bir dakika, benim burada bir şey anlamam lazım.” diye böyle çok heyecanlandım, yani düşündüm. O anda bir şey, özel bir şey söylemiyordu, yalnızca o seans boyunca duygu durumu çok farklıydı, yani böyle çok güçlenmiş, yani böyle herkese sınır koymaya çalışırken haddini bildirirmiş gibi falan havası vardı. Acaba bu hani, bende de çok olan bir şey, ilk danışanım olduğu için de etkileyebileceğini düşünüyorum; bölme ile ilgili bir şey olabilir mi diye düşündüm.

**Meral Aydın**: Hmm, ne tür bir şey olabilir?

**B**: Ya da bunlar nasıl yourmlanır? Herkes bunları nasıl yaşar, bunu sormak istedim.

**Meral Aydın**: Bu hemen değişmesi, kural koyabilmesi mi?

**B**: Şöyle, yani mesela olumsuz bir şeyleri... yapmak istediği bir şeyleri çok ifade edemiyordu evdeki insanlara, işte babası ve annesi var. Özellikle annesine bazı şeyleri söyleyemiyordu. İşte “benim şu anda şurada kitap okumaya ihtiyacım var” diyemiyordu mesela, onun bir şeye ihtiyacı varsa onu karşılıyor falan. Yapmadığında da ciddi öfkeye maruz kalıyor evdekilerden. Bundan çok etkileniyordu, genellikle seanslarda bunu konuşuyorduk, ama o seansta... Yani bu hafta gayet iyiydi hani, sınrımı koydum, hatta onlar ağladı ben ağlamadım, duygulanmadım, kendime şaşırdım; şu anda da çok kendimi koruyabilir gibi hissediyorum.

**Meral Aydın**: Güzel. güzel.

**B:** ... Artık böyle, falan gibi cümleler.

**Meral Aydın**: Çok güzel.

**B.** sen, şimdi onun yardımcı egosu oluyorsun; terapist bir süreliğine danışanın yardımcı egosu oluyor; ve bir şeyleri yapmayı, yapabilmeyi, kapsamayı, orada durabilmeyi gösteriyor. Belli ki ailesinin bu kapasiteleri yok. Ailesinden bu yönde bir yardımcı ego desteği alma, ailesinden öğrenme, görme imkanı yok. Çünkü o durabildiğinde ailenin nasıl dağıldığını görüyoruz. Çünkü ya dağılıp ya bağrışma üzerinden bir iletişim kuruyor olmaları gerekir. Tabii onun kişilik yapısına göre bunu konuşmak da gerekir, ona göre bir yorum yapmak lazım, demek ki terapiden faydalanıyor. Seni bir yardımcı ego desteği olarak alıp, bunu uygulayabiliyor, ve bunu yaptığında da karşısında nasıl olgun birilerinin olmadığını, sağlıklı bir muhatap bulamadığını anlatıyor sana. Bunu yapmaya devam edecek, ailesi ne yaparsa yapsın; ama o niye yapıyor, ne oluyor, oradaki duygusu ne; onu konuşmaya devam edeceksiniz. Ama seni içselleştiriyor danışan, bu güzel.

**B**: Bir de şunu düşündüm, hani bu tarz bir şeye dikkat vermek, ne kadar gerekli terapi içinde? Benim çok ilgimi çekiyor mesela, bedensel duygumu karşıda da görmek. Ama önümüzdeki seanslarda böyle bir şey aramalı mıyım, yoksa dikkatimi çekene kadar bunu bir köşeye koymalı mıyım?

**Meral Aydın**: Şimdi bu aranacak şey değil, bu zaten gelişimin kendisi, etkileşimin kendisi; sadece özellikle konuşacağın bir şey değil, terapide hep böyle olacak zaten. Bütün bu yapamadığı, yanlış yaptığı, sorun yaşadığı meseleleri tekrar tekrar konuşup, tekrar tekrar değiştirecek dönüştürecek. Bu tek bir meseleye değil, bunun gibi bir sürü meseleye dönüşecek. Böyle böyle gelişecek. Burası dönüştürerek içselleştirme süreci. Bütün yaptığı yapacağı değişimler dönüşümler bu şekilde olacak, hep buraya bakıyoruz.

**B**: Şeyi kastettim, bu tik meselesini. Bedensel duyumlara ne kadar dikkat etmeliyiz?

**Meral Aydın**: Anladım. Bedensel duyumlara her zaman dikkat edeceğiz, tik var, ne zaman oluyor, ne zaman yoğunlaşıyor, ilk ne zaman başlamış, neden olmuş, çoğunlukla da ifade inhibisyonunda, kaygısında, ketlenmesinde oluşuyor tikler. Yoğun bir anksiyete yaşandığında, travma yaşandığında, ebeveynlerinden, destek alması gereken kişiler tarafından korkutulduğunda; ya da onlardan korkacak bir şey yaşayıp, onlara anlatamadığında olabiliyor. Bunlar önemli. Bunları hani bir nezaketle, bir sorun var vs. gibi değil de, yavaş yavaş kendisinin de bahsedeceği bir alan yaratabilmeli... Çünkü bazıları utanıyor benim tikim var demeden sen ona tikin var diye bir ifadede bulunsan ilişkiyi bozabiliyor, çünkü herkes ona bunu söylüyor muhtemelen, ve kötü hissediyor. Onun için biraz onun söylemesini beklemek, ya da uygun ve yakın hissettiğin bir yerde söylemek, bu konuyu ele almak gerekiyor.

Yani, bunu şey de diyebilirsin, “Yüzünde bir ifade gördüm, ben de geçen gün onu yapıyordum, sanki senden mi kopyalıyorum?” Samimi olun dediğim yer burası, gayet samimi olun, oradan da konuşacak bir kapı açın. “A öyle mi ne zaman oldu, ilk ne zaman oldu, ne zamanlarda geldi, ne hissettiğinde oluyor?” bunu mesela konuşmak için bir kapı açılır size.

Sen şimdi ailenin yanında mısın **B**?

**B**: Evet.

**Meral Aydın**: Orada mı kalacaksın?

**B:** Önümüzdeki hafta döneceğim tekrar. Buradan nasıl yürütürüm diye o da bende bir anksiyete oluşturdu, ama çok şey yapmadılar. Sadece bir cümle geçti, hatta bir tanesi hiç farketmedi bile, mekan değişikliğini. Normalde evde hep aynı yerde yapıyorum.

**Meral Aydın**: Danışanlar o kadar sorgulamıyorlar, size güvendikleri için. Orası ya da orası, onlara güvenli ortamı sağladığınızı düşünüyorlar. Başka bir psikolog arkadaş, bireysel süpervizyon alıyor benden. Böyle bir koltukta ve hoş bir yerde oturuyor: Dedi ki, aslında burası yatak odamın bir köşesi, yani olmadık bir şeye sokuyor ama hiç görüntüde bir yatak odası yok; bir koltuk ve arkada perdesi var. Çünkü herkesin yeri yok, imkanı yok; ama uygun, güvenli, sakin bir yer sağlandığında sessiz, danışanlar zaten çok arkasını sorgulamıyor. Çünkü bize güveniyorlar arkadaşlar. Onlar bize güvenmek için oradalar zaten, güvenmemek değil. Hiç bunu unutmayın, sizi ne kadar zorlasalar da, güvenme ihtiyaçlarından dolayı zorluyorlar. Onun koşullarını arıyorlar, ve güvenmeye hazır geliyorlar aslında, o açıdan mesele olmayabilir. Çok sorgulamıyorlar, çok olursa da danışanlara çok özelinizi anlatmayın, yok ailemin evindeyim, şuradayım, buradayım, “Bugün bir yer değiştirdim, bir süre buradan seans yapacağım mesela” “Yer değiştirdim, bir süre buradan seans yapacağım”. Çok da özelinizi bilmesinler, çok da kimlesiniz, nerede yaşıyorsunuz, ne oluyor... Diyorum ya benim kedi arada atlıyor şey yapıyor, ona engel olamıyorum, bazen geliyor kapıyı tırmalıyor, kedim olduğunu mecburen öğreniyorlar yani. Herkese de olmuyor bu tabii, her zaman gelip atlamıyor ama bazen olabiliyor. Onun dışında çok da, mümkün olduğunca kapalı tutmakta fayda var.

Bazen evini göstermek isteyen danışanlar oluyor... Şimdi şey tabii, uzun zamandır çalıştığım danışanlar var, bir tanesi boşanmış, boşandı işte birkaç ay oldu 3-4 ay oldu; işte o arada yeni ev aldı, onu inşa ettirdi, eşyalarını koydu. Tabii hep bu süreci beraber paylaştığımız da bir şey, işte “Meral hanım size evimi göstereyim mi?” dedi, “Evin güzel olmuş”. Tabii ki dedim orada da şimdi, burada itmiyoruz, çünkü birlikte paylaştığımız bir süreç, onun için bir anlamı var, terapötik de bir anlamı var, yapabildim, bir yuva kurabildim, güvendeyim, oğlum güvende - bir de oğlu kızı var -. Şimdi bunlar terapötik bir malzeme, şimdi yeni tanıştığım bir danışan dese ki bir evimi göstereyim mi size, o zaman farklı bir yorum getirebilirim. “Neden daha kendini anlatmadan öncelikle evini göstermek istedin?” derim.

**K**: Hocam, Yalom’un bir sözü vardı. Danışanlarınızın mutlaka, yani hastalarınızın mutlaka evini görün diyordu. Tam hatırlamıyorum bunu neden söylediğini de, kitabında bir yerde yazıyordu yani.

**Meral Aydın**: Belki içlerindeki evi kastediyor olabilir mi?

**K**: Yok, somut olarak, mesela bir tane şeyden açıyordu kitapta da konuyu, bir tane danışanının evi aşırı dağınıkmış, hiç hayatta toparlanamıyormuş, asistanı ona yardım etmiş ama hiç asistanı ona söylememiş; cenazede karşılaşmışlar, öyle ortaya çıkmış bu hikaye filan.

**Meral Aydın**: Şimdi hiçbir zaman biz, polis değiliz, gazeteci değiliz, bir haber yapmıyoruz, bir şeyin gerçekliğinin peşinde koşmuyoruz. Bizim için onun bilinçdışı gerçekliği, bize anlattıkları... Bizim yöntemimizde böyle. Yalom ne çalışıyor, nasıl çalışıyor bilmiyorum. O varoluşçu bir yöntem çalışıyor, farklı çalışan birçok ekol ve yöntem var bu konuda yorum yapamam. Ancak, Masterson Yaklaşımı’nda böyle bir şey yok. Yani danışanın söylediğini sorgulama, gidip bakma gibi bir yöntemimiz yok. Ama hep şunu söylerim, aynı aileden iki kardeşi terapiye alın, biri bambaşka bir ev anlatır, öteki bambaşka bir ev anlatır. Dolayısıyla görmemiz neyi değiştirecek ki, öyle değil de böyle serseri mi diyeceksin ona yani? Görüp, neye yarayacak görmemiz?

Ama tabii, onun gerçekliğini görmek, bize müdahale etmek ile ilgili bir şey sağlar. Müdahale etmiş oluruz; gelişimine –kendisi onu fark etmeden- anlamadan, anlatacak şekle gelmeden “tatlım ya bu böyle, niye görmüyorsun” diyecek dışarıdaki insanlardan biri oluruz gibi geliyor bana, çünkü o orada henüz hazır değil, o oraya öyle bakmıyor.

Mesela bana danışanlarım anlatır, işte benim küçüklüğüm şöyleydi, evim böyle güzeldi, şuydu... Sonra yıllar geçmiş gitmemiş memleketine; terapiyle birlikte bir gideyim memleketi göreyim derler; sonra da a bizim ev ne kadar küçükmüş Meral hanım, köy kocaman geliyordu bana çocukken, iki adımda gidiliyormuş bilmem neredeki yere gibi. Değişiyor, algıları değişiyor. Bunu onlar farketmeli, şimdi ben o köyü biliyorsam, hey tatlı o köyde bilmem ne var, sen şu köyde mi yaşıyorsun niye anlatmıyorsun bana... Öyle değil ki, öyle değil. Yani o olayları daha iyi, daha dirençliliği yüksek olan insanlar mesela daha iyi görme eğiliminde, daha olumlu görme, pozitif görme, daha faydalandığını gördüğü bir açıdan bakma eğiliminde; ama daha dirençliliği düşük, depresif, negatifliğe çekilmek isteyen kişiler de negatif ve eksik, yoksun, ya da daha çoğunu bekleyen, beklentilerini tatmin edemiyorsa dünya; hiçbir zaman etmiyor zaten, ne verirse eksik görüyor, sarayda yaşıyor, bilmem neyin köşesindeki bir odaya koydular beni diyor. Dolayısıyla hiçbir zaman gitmiyoruz, tabii Yalom’a saygılar, ona hiçbir şey diyemem. Ama o başka bir yöntem çalışıyor, Masterson’da asla terapötik malzemenin dışındaki bir gerçekliği sorgulamıyoruz, bilsek dahi.

**K** : Teşekkürler.

**Meral Aydın**: Ha, bir 15 dk. ekleyeceğiz, 1’de yapacağız şeyi saat başı değil, tamam.

**S** : Hocam bir şey soracağım.

**Meral Aydın:** Tabii **S.**

**S**: Bu evini göstermek isteyen danışanlar ile ilgili; bu zaten ilerleyen seanslarda danışandan beklediğimiz bir şey değil mi? Yani ilişki kuruyoruz danışan ile ve sadece kötü değil iyi olanları da paylaşmasını bekliyoruz; ve çok ilerleyen zamanlarda bizimle evini paylaşıyor olması da, bu aslında iyiye giden bir işaret olarak değerlendirlmeli.

**Meral Aydın**: Tabii, o yakınlık, sana açıyor, seni o aileden, içinden görüyor, orada sen buradan evinden görüntülü görüştüğün için gösteriyor ama sonra olduğu evi “İlla bana evini göster, ” diye beklemiyoruz. Ama eviyle ilgili bir resim paylaşmak isterse, seansta ufak bir video paylaşmak isterse... Onları da kabul ediyoruz. Çünkü hep gelişmiş tarafları, yaptığı şeyleri, olumlu tarafları ve o yakınlığı da kabul etmemiz lazım. Seni daha yakınına alıyor, kendi gerçeğini daha çok sana açabiliyor ya da başardığını da göstermek istiyor. O başarmaya da, olumlu bir onay, gerçek kendiliğin yanında olacağız dediğim unsur var ya nötralitede; evet gerçek kendiliğin yanında onu başarana kadar ne sıkıntılar çekti, ne zorluklar yaşadı ve ona da tanık olduk, ve o başarıya da ne güzel olmuş, rahat mısın bu evde, tam da hayal ettiğin gibi, tam da anlatıığın gibi... diyebilmek gerekiyor.

**G**: Bu sürekli değerlendirilmesinin getirdiği bir kaygı da var onda aslında. Bunlar biraz mükemmeliyetçi yapıda insanlar değil mi?

**Meral Aydın**: Nasıl **G**?

**G**: Yani, sonunda size evini gösterdiğinde hani bir şeyi başardım diyor ya, o zamana kadar size tabii bunu açmıyor. Bunu açma sürecinde yaşadıkları şeyleri bir değerlendirme kaygısından uzayabilir yani.

**Meral Aydın**: Şimdi bunu hiç açmadan, bahsetmeden derdini, o zaman terapi işlemiyor demektir; dediğiin gibi kötü görünme ve o eksiklerini, eksik yönlerini paylaşma sıkıntısı yaşıyor demektir. Orada sağlıklı bir terapi olmaz, daha narsisistik yapılar terapide öyle yapmaya çalışır, kendi başına halledip kendi başına çözüp, bak bunu yaptım; bunu da başardım, sana da ihtiyacım olmadı, sensiz de yaptım; terapiste de gıcık olabilir çünkü narsisistik yapılar bir yandan; ona fikir bile verse birisi, üç gün sonra ben böyle düşündüm diye gelir; birinden fikir aldım demekten de hoşlanmaz.

Böyle bir yaklaşım ile getirip gösteriyorsa sana, bu savunmacı bir birim. Ama o süreci seninle paylaştıysa, yokluğunu, koşturmasını, eziyetini, nereden borç yaptığını, nasıl yaşadığını... neyse, belki rahatlıkla da yapmış olabilir, bilmiyoruz, parası vardı yaptı yani; hayali vardı, onu oraya harcamaya karar verdi; illa zorlanması da şart değil bunu yaparken. Bunu da paylaşabilir.

Ama, dediğin gibi, narsisistik yapılar **G**, hep şey yapmaya çalışır....

**G**: Süreci uzatmak için elinden geleni yapar.

**Meral Aydın**: Süreci uzatmaya çalışmaz da, sana ihtiyacım yok, ben yaptım. Ben başardım, sana ihtiyacım yok. Terapiyi de onlar mümkün olduğunca kesmeye çalışır, hani gizli narsisistler devam eder. Ama başta o ilişki kurulana kadar, ben hallettim, ben halledeyim, kötü görünmeyeyim kaygıları yaşarlar... Ve grandiyözler zaten böyle bir geçiyordum uğradım ama ben gideceğim, sana çok ihtiyacım olmayacak, ben halledeceğim... gibi bir yaklaşıma daha çok girerler. Zayıf ve eksik yönlerini göstermek istemezler. Onun için de hep şunu söylerim; terapide başlar başlamaz hızlıca bir değişim gelişim olur ve bir sonraki seansta, aa ben şunu hallettim, şunu da hallettim diyorsa daha narsisistik bir savunmadır, onlar gerçek başarı değildir. Duygularına bakmadan iş halledip ilerlemeye çalışan, o grandiyöz tarafı besleyecek malzeme toplamaya çalışan savunmacı yapıdır o.

Evet 10 dk. kaldı, birine söz vermeyeyim diyorum, sıkıştırmayalım zamanı, yeni birine söz vermiyorum, ama 10 dk.’da anlatırım diyen varsa anlatabilir.

**Ö** : Ben konuşabilir miyim?

**Meral Aydın**: Tabii ki.

**Ö**: Şimdi ben de bu 12 Mart itibarıyle, başlangıçta durumu kabullenemedim. Yani bir virüs nasıl olur da bizim hayatımızı, değiştirebilir vs. diye. Sonra bir şok yaşadım, yani gerçekten oluyormuş ya böyle şeyler de varmış işte dünyada sonra Çin’e kızdım, bu Çinliler niye böyle dedim. Sonra düşünce karmaşası yaşadım, acaba bu bir, yeni bir toplumsal şey midir, savaş mıdır falan gibi. Ben koşullar ne olursa olsun evde kalmayacağım ve kalmam dedim yani, bunu başarmam lazım yani. Her gün ofise gittim, şimdi ofise gidince de, orada iki tane arkadaşımız var, acaba dedim onlara bekleyelim dersem risk mi yaparım. Karar verdik, ofiste 1 ay çalışmayacağız dedik ama ben gittim, plan yaptım kendime. İşte sabah okumaları yaptım, yazı yazdım, dergi ile ilgili çalıştım, fakat bu arada basını yakından takip ettim; medyayı, işte uluslararası ulusal vs. İçimdeki şok, kızgınlık yavaş yavaş geçmeye başladı, kabulleniş başladı ama bu tam bir kabulleniş değildi.

Ve de, şunu düşündüm: Yani evet, psikoterapiler bilim falan; özellikle bilim; ne kadar aciz ve çaresiz olduğunu da söyleyebilirim. Ve dedim ki terapiler yaşanmış acıların tamiri için yapılan bir şey. Ama yaşanacaklara güçlü kılacak elimizde bir enstrüman niye yok? diye böyle; niye hep geçmişin tamirleriyle uğraşıyoruz,geleceğin olacaklarına karşı güçlü bir duruş yapamıyoruz falan diye. Psikolojik güçlük, sağlamlık konusunu biraz kafaya taktım. Orada da içine düştüğüm travmadan çıkışta nasıl güçlenebilirsin, nasıl yenilenebilirsin.. .falan.

Dolayısıyla bu düşünce karmaşası kafamı sürekli meşgul etti, neredeyse 1ay; dikkatim dağılmaya başladı sonra, odaklanamama başladı. Ama içimdeki isyan asla susmadı, hala da mesela kabullenemiyorum ve her gün... Mesela bugün... hatta şöyle düşündüm, ben sokağa çıksam yasak günlerde, hijyen falan koşullarını ayarlayıp da bir başkasına zarar vermeden, ceza yazılacaksa da cezasını çekeriz ne var yani, şurada şu kadar ceza vereceğiz... gibi. Sonra bunun çok mantık dışı olduğunu, içimdeki isyanın bir sesi olduğunu farkettim ve artık evde –yasak günlerinde, izolasyon günlerinde- kalmaya karar verdim. Ve evi işyerine çevirdim. Kitaplarımı buraya taşıdım falan; kendime plan yaptım, sabah saatinde öğle saatinde, ikindi saatinde...

Dolayısıyla, sonuçta şöyle bir karar verdim, çalışmalıyız, çünkü yaşamak bir şekilde çalışmak ve sevmek; bizim rahmetli Freud’un şeyinden giderek. Evet, ve de artık bu Bilim Kurulu’nda psikolog ve psikiyatristlerin ve psikoterapistlerin olmayışı da biraz kafamı karıştırdı. Sadece, fizyolojik, medikal çözümler ile olmuyor bu işler, az önce sizin de konuşmanızda söylediğiniz gibi, ekonomik psikolojik dediniz, ve burada sosyal politikaların eksikliği biraz dikkatimi çekti.

Özetliyorum, virüs belirtilerini dinledikçe, kendimde virüs belirtisi aramaya başladım, bu Corona şöyle yapıyormuş, böyle yapıyormuş... Bunların hepsi de bende vardı.

**Meral Aydın:** Hepimiz öyle olduk bir süre.

**Ö**: Sonra diyorum ki dışarıdaki virüsü ben niye kafama taktım. Sonra onunla baş edebildim, artık umursamıyorum, takmıyorum, tabii ki her zamanki gibi geleneksel kolonyalarımızı kullanarak, sokağa çıkıyoruz, işimize gidiyoruz.

Terapilere gelince, bizim arkadaşlarımızın bir tanesi şema terapi çalışıyor. Onun danışanlarında epey azalma oldu. Sonra tartıştık biz, uzaktan terapi yapmanın risklerini vs. vs. Ben bunu da içime sindiremedim yani temas edemediğim, uzaktan sanal bir terapinin de sanal olduğunu; görüşmenin ya da burada terapötik etkinin azaldığını farkettim ben. Mecbur kalan danışanlar ile uzaktan devam ettik, Skype ya da WhatsApp üzerinden. Ben genelde ergenler ile çalışıyorum, son günlerde birkaç tane ergen geldi; olağanüstü hem de böyle, ben keyif alıyorum ergenlerle çalışmaktan ama kendimi çaresiz hissettim bu öfke karşsında ne yapacağım diye. Öyküsünü dinlediğimde, hakikaten, bu arada tabii Halit Ziya’nın Kırık Hayatlar kitabını da okumuştum; yetişkinlerin yaşadığı kırık hayatlar ergenlerin hayatında çok acayip kırılmalar kırıklar kırılmış yaşantılar, bölünmüş yaşantılar vs. var, o acıyı hissettim o çocukta. Çocuk yerinde hiç duramıyor, öyküsünü dinlediğimde, hamilelik döneminde anne eşinin hastalığından hastanede geçirmiş falan hakikaten bir...

**Meral Aydın**: Anksiyete var, onun için duramıyor yerinde.

**Ö**: Tabii. Çocuğun öyküsü beni de etkiledi, yani ben böyle bir süreç yaşasam önce evi karıştırırım, sonra apartmanı karıştırırım, sonra mahalleyi karıştırırım, sonra şehri karıştırırım...

**Meral Aydın**: Kendi kırılgan noktalarını da gördün.

**Ö**: Tabii, kendimi gördüm, çocuğa bir şey diyemedim. Çaresiz kaldım.

**Meral Aydın**: O kadar güzel şeyler söylüyorsun ki **Ö,** çok anlamlı. Not aldım, onları detaylı konuşacağım, tam konuşmak istediğim şeyleri anlatıyorsun. Buna böyle buradan devam etsek 2.30’da öğle arasından sonra. Seninle birlikte, hem bunları da konuşuruz; ama sen bunun üzerinden anlatmaya devam edersin olur mu?

**Ö**: Tabii ki hocam.

**Meral Aydın:** Tamam.

O zaman 2.30’da görüşüyoruz arkadaşlar, afiyet olsun.

**Meral Aydın:** Önemli bir şeyin altını çizmek istiyorum. Terapötik bir müdahaleden pedagojik bir müdahaledense pedagojik bir müdahale gerekiyor diye söyledi **Ö**. Şimdi çok önemli bir şey söyledi. Pedagojik müdahale nedir ya da pedagoji nedir? Biraz onun üstüne değinmek istiyorum.

**Ö**: Devam edeyim mi hocam?

**Meral Aydın** Sen mi edersin ben mi edeyim?

**Ö:** Tabii ki ben cümlemi bitireyim. Özür dilerim yarım da kalmasın arkadaşlarım yarım bırakmak istemedim. Dolayısıyla çocuk da yani davranışın oluşması için alt zemin olmadığından neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilmediğini fark ettim. Anne kötü davranıyor; daha doğrusu vuruyor, küfürlü konuşuyor falan, bunun anlamının ne olduğunu bilmediğini fark ettim çocuğun. Sosyal ilişkilerinin nasıl kurulacağını öğrenmemiş. Dolayısıyla bunu öğrenmediği için de onun ruhsal alanına girmenin ona karşı saygısızlık olduğunu düşündüm ve annesiyle görüştüm. Dedim ki buna önce davranışsal müdahale edilmeli.

**Meral Aydın**: Şimdi orada önce şimdi seni durduracağım biraz **Ö**. Şimdi bilmediğini düşündüm dedi ve pedagojiyi burada devreye sürdü. Pedagoji eğitim bilimidir arkadaşlar. Pedagog da eğitim bilimci demektir. İstanbul Üniversitesi’nde vakti zamanında pedagoji bölümü vardı. Eğitim bilimi Uzmanı olarak yetişen kişiler bugünün psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü adını eksik söylemiş olabilirim, PDR’ ile eş değer olan bir bölüm. Şimdi bu evrildi. Günümüzde bütün çocuk psikologları kendine pedagog demeye başladı. Pedagog diye tanımlanan bir meslek alanı varsa bile çocuk psikoloğu olmaktan farklı bir bir alan. Çocuk psikoloji pedagojik destek de verebilir. Ancak, çocuk psikologu pedagog demek değildir. En azından bizim enstitümüzde bizim çevremizde kendimiz bunu nasıl kullanıyoruz bilmiyorum. Onun altını çizmek istiyorum. Pedagoji eğitim bilimidir arkadaşlar. Çocuklara eğitsel danışmanlık vermek üzere pedagog diyebilirler ama bir psikoloğun pedagog diye eklemesiyle aslında yanlış bir tanım çarpıtılmış bir tanım ifade ettiğini düşünüyorum. Pedagojik danışmanlığı yapabilir eğitim danışmanlığı yapabilir ama o yaptığı işlerden birisidir. Psikolojik çalışma bunu da kapsayabilir. Çocuk psikoloğu demek daha kapsayıcı daha geniş anlamda öbür türlü sadece terapi yapmayan terapi bilgisi olmayan eğitim bilimi üzerine çalışan biri gibi tanımlıyorlar kendilerini. Bunu da özellikle vurgulamak istiyorum burada da hep böyle bir yanlış anlaşılma var. Evet çocuklarla bazen terapötik bazen pedagojik etkileşimlerle süreçler ilerleyebiliyor.

**Ö:** Teşekkür ederim hocam açıklamanız için. Sonra annesiyle iş birliği yaparak önce çocukla sınır koyma, büyüklere saygı yani ev ortamındaki ilişkilerini düzenlemesi konusunda karar verdik ve böyle devam edeceğimizi netleştirmiş olduk.

**Meral Aydın**: Güzel **Ö.** burada seni durdursam senin aradan önce anlattığın şeyleri kısaca özetlesem müsaade eder misin?

**Ö:** Tabii ki ne demek buyurun.

**Meral Aydın:** Öğleden önceki bölümde anlattığın ifadeler üzerinden sırasıyla gitmek istiyorum. Bu virüs olayını duyunca dedin ki “önce bir dedim ki nasıl olur dedim”. “Önce olamaz dedim. Nasıl olur falan değil.”

**Ö:** Tabii reddettim.

**Meral Aydın** : Tamamen bir red, sonra nasıl olur dedin. Sonra bunu kim yaptı diye dışarıdan düşman aramaya başladın hangi ülkeler yaptı, nereden geldi bu lanet olası Çin virüsü mü, Trump da kızıp duruyor. Sonra yani bunun gitmesi lazım uzaklaşması lazım, diye düşündün. Yokmuş gibi davranayım dedin. Bir süre sonra kabulleneyim dedin ama kabullenmeyi de böyle şey...

**Ö:** İçime sindiremedim.

**Meral Aydın** : Evet. Bir şey bulmalıyız, çözüm olmalı; bilime baş vuralım. Bilim bunu nasıl bilemez, bilim nasıl bu kadar aciz? Nasıl aciz kalabiliriz? Psikolojiyi de bu noktada aciz gördün. Yalanmış acıları tamir eden bir şey dedin. Yaşanacak acılara çare yok önceden tüm güçlü olamıyoruz. Ve psikolojik sağlamlık üzerine çalışayım dedin. Dikkat dağınıklığı ve odaklanma. Sabah konuştuk ya **S**.’in de paylaştığı süreçler üzerinden. Anksiyetenin nasıl bir hiperaktivite yarattığını, dikkat dağınıklığı yarattığını, anksiyeteden kaçmak için çoğunlukla bu alana geçtiğimizi ve konu olarak da bu konuya odaklanıyorsun ama isyan susmadı kabullenemiyorsun. İçerisi hala dolu, anksiyete yüksek. Ve sokağa çıkma yasağını delmek istiyorum dedin. Tabi ki sosyal paylaşımlara bakayım bir yandan ne oluyor burada ne halt oluyor diye bir bakayım dedin sonra bakınca bende de olabilir mi bana da bulaşabilir mi diye bir kaygılar başladı. Kendinden de belirti var mı acaba diye bir sorgulama yapmaya başladın; aman bir şey de olmasın diye çeşitli kaygılar. Uzaktan terapiyi içime sığdıramadım diyorsun ve Halit Ziya Uşaklıgil’in Kırık Hayatları ile ilgili okumaya yönelerek devam ettin. Ben bunu şimdi özetledim ki sonradan katılan arkadaşlar var. O kadar kocaman bütün detayıyla bütün aşamalarıyla pandemi sürecinin anksiyete aşamalarını anlattın ki bize bunun üzerinden ben bu süreçte yaşadığımız anksiyeteleri nelere maruz kalıyoruz onları anlatacağım müsaadenizle.

Şimdi arkadaşlar, öncelikle ilk yaptığımız şey, bütün bunlar aslında yoğun travmatik yaşam deneyimi ve travma duygusunu kabullenmesini inkar etmek üzere yasa geçmemek için yasa direniş. Yas süreçlerinin nasıl kompleks olduğuna dair yas tutmaya direnmek için olan bütün aşamalar. Tabii ki **inkar,** neyi inkar ediyoruz arkadaşlar. Tüm güçlülüğümüz zedeleniyor, böyle bir şey olamaz. Nasıl bir anda hastalanıp ölebiliriz? Nasıl hiç bilmediğimiz küçük bir böcük gelir ve bizi evlerimize tıkar ve bütün dünyayı kontrol eder hale gelir? Yok canım yani. İnsanın bu kadar her şeyi yaptığı, yönettiği, inşa ettiği, kurguladığı istediği şekle soktuğu bir dünyada ne münasebet yani. Sonra ama muhtemelen **Ö.** orada düşünüyor; ya olamaz diyorum ama bir şey de oldu burada sanki. Peki nasıl olur yani? Ancak bu düşünce henüz nasıl olduğunu yine anlamak üzerine değil. Olmaz canım diye ipucu bulmak üzerine; bir nasıl olur aslında. Olmasın yani nereden çıktı nasıl olabilir? Böyle bir şeyi kabullenemeyiz ve başka bir şey daha var inkar da edemiyoruz tamamen; bir gerçeklik var engelimiz var içinde yaşıyoruz. Yine de kabul etmemeliyiz olmamalı: O zaman bunu dış mihraklar yaptı. Ya bu komplo bu virüsü buldular bize işte kimyasal silah, saldırı olarak biyolojik silah olarak üzerimize saldılar. Lanet olası Çin bunu yaptı başımıza da oradan geldi. Önce yarasaları yediler, yarasaları da yedikleri için biz de bu hale geldik. Böyle bir video vardı çok komikti bilmiyorum izlediniz mi? Yani dışarıya atmak, komplo teorileri bulmak, hep kendi güçsüzlüğümüzü kendi çaresizliğimizi dışarıya atma çabasıdır ve Türkiye’de çok fazla komplo teorileri söylemleri olur arkadaşlar. Ve aslında Türk toplumunun ne kadar tüm güçlü olma ihtiyacıyla sistemi böldüğünü ve güçsüzlüğü inkar ettiğini onun için de güç peşinde ne kadar koşabileceğini güce biat etmeye ne kadar hazır olabileceğini okuyabiliriz buradan. Bizde de hep komplo teorileri var hep dışarıdan geldi. Bizden değildir ama bu o negatifliği kabul etmemek. Yok canım bize bir şey olmaz noktasına gelebilmek için. Tabii bunu demek için ne yapıyoruz? Yokmuş gibi davranacağız bir süre. Hiçbir şey yok ki ilk başlarda hepimiz onu yaptık.

İşte sürecin en başında o program, bu eğitim, o canlı yayın, bu eğlence, çiçekler yemekler böcekler bu kısım yokmuş gibi davranma kısmımızdı arkadaşlar. Dolayısıyla orada hepimiz kalıcı bir mesele yokmuş gibi davrandık. Ve bir süre eğlenmeye, oyalanmaya geçecekken bir yandan da kendimizi bu gerçekliğe alıştırmaya başladık. Tabii ki tüm bu çabaların uyuma yönelik tarafları da var arkadaşlar. Yokmuş gibi yapmak bir yerde uyuma yönelik çünkü bu var ve oturup ağlayayım derseniz hiçbir işe yaramayacak. Orada uyuma yönelik bir şeyler bulmaya çalıştık, geçecek, dedik aslında. Biraz daha iyileşeceğiniz bir alan, geçecek kendimi kötü hissetmeyeyim iyi olayım bir şey üreteyim bir şey yapayım çabası. Sistemde birileri bir şey yapıyorsa da onun gerisinde kalmayayım. Ve ama bu arada o yemekleri, etkinlikleri yaparken 1-2 hafta çok güzeldi; hadi bir kaç hafta olsun. Bekliyoruz ki zaten çare bulacaklar bir ay sonra çıkacağız nasılsa. En fazla bir ay.

Sonrasında peki bir ay geçti çıkmıyoruz, bir hafta daha geçti. 3 hafta daha geçti çıkmıyoruz. Peki niye aşı bulamıyorlar? Niye çare bulamıyorlar? Niye bu kadar aciziz? Yapamayacak mıyız acaba diye şimdi ikinci turdaki kaygılarımız ortaya çıkmaya başlıyor. Acaba bunun karşısında duramayacak mıyız? Biz aciz miyiz? **Çaresizlik** duygularımız gelmeye başladı. Bundan sonra da daha çok terapiye ihtiyaç duyulacak dediğim yer var ya arkadaşlar, tam o çaresizlik içinde terapi arayacağız; çareye ihtiyaç var. Bunu henüz bilmiyorlar sanırım. Size gelecek danışanlar bu çaresizlik sıkışmışlık duygularının anksiyeterlerinin şu anki yaşadıkları sürecin getirdiği çaresizlik duygusu olduğunu henüz bilmiyorlar. Onları geldiklerinde yavaş yavaş çalışarak söyleyeceğiz. Şimdi bir takım sıkıntıları için geliyorlar, bir takım engellenme duyguları için, bir takım ilişki sorunları için ama hepsi çaresizlik. O ilişkilere de mecburuz, o adamla bütün gün oturmak zorundayız. O kişiyle bütün gün çayı paylaşmak zorundayız. Bu dönemde kızımla müthiş bir ilişki alanı açıldı bize. Zaman geçiriyoruz ilişkimiz çok iyi oldu, çok keyifli oldu, buna rağmen şunu söylüyoruz birbirimize, yasak kalktığı an bir süre görüşmeyelim. Her gün kalkıyoruz aynı kişi, aynı yüz, aynı insan; yeni insanlar görmek istiyoruz. Yani bir sorun olmamasına rağmen durum bu. Sorun olan biriyle aynı yerde bir de tartıştığın uyumlanamadığın zorlandığın biriyle çok zor olurdu. Çok büyük çaresizlik arkadaşlar ve herkes birbirinin çaresizliğini ötekini suçlayarak, kendi çaresizliğini, daha doğrusu ötekini suçlayarak, ötekini kötü bularak, ötekini düşman bularak hafifletmeye çalışacağı için de daha çok şiddetleniyor ilişkiler. Birbirine yükleniyor insanlar. İlişki çalışırken de ilişkileri bireysel dinlerken de biraz buradan bakın; ne kadar çarpıtıyorlar? Ne kadarı kendi iç nesne dünyalarında oluşan sistemler? Ne kadarını öyle olmadığı halde öyle görüyorlar? Bir onlara bakmanız da yarar olacak. Ve bu acizliğin içinde evet hani biz bir şey yapıyoruz diyor **Ö.** bir değer buluyor kendinde. Tamam ama biz aciz değiliz, psikoloğuz. Ve terapi yapıyoruz, konuşuyoruz, çarelerini düşünüyoruz. Bir tamir sürecimiz var bir şeyleri tamir edebiliyoruz. Orada da ama diyor ki peki tamir ediyoruz ama biz bozulmuş bir şeyi tamir ediyoruz. O kadar iyi değiliz sanki, bunun bozulmasına engel olamıyoruz. Aslında hayat da böyle arkadaşlar. Bize gelen bütün danışanlar, hepimizde bozukluklar eksiklikler var. Hayatın olduğu yerde bozuk olmayan, tam olan, mükemmel olan bir şey bulamazsınız. Mükemmel olan bozuk olmayan tam olan şey bir hayaldir. Hep gerçek kendiliği de o yüzden bir hayal gibi anlatırım ya, ulaşılması gereken bir idealdir. Hep gideceğimiz arayacağımız bir yerdir ama ne kadar gideriz bilmiyorum. Dolayısıyla bunu fark etmek de **Ö.**’i bir daha sarsıyor. Hepimiz de bir şeyler var ya o kadar da iyi değiliz sanki. Çok da düzeltmek hani tamamen değiştirmek, tamamen iyileştirmek, dönüştürmek anlamına gelmiyor. Hep değişip dönüşecek bir şeyler gerekiyor. Ve yaşayacaklarıma çare yoktur diyor sonra bu yaşayacaklarımıza çare yok tabii bunları yaşayacağız. Demek ki bunların önüne geçemiyoruz. Neden geçemiyoruz? Güçlü olalım, zayıf olmayalım ve bunlar oluşmasın ihtiyacı. Ama insan tam olarak güçlü değil, tüm güçlü değil. Her şeyi önleyemiyor kendini her şeyden koruyamıyor. Her şeyin en iyisini en idealini yapamıyor. Bunu kabullenmek de çok zor. Kendimiz için de insanlık için de. Ve onun için daha güçlü olmak için ne yapalım? Bunu kabullenmeyelim diyor yine **Ö**. Hala kabullenmeyelim o çaresizliğimizi ve eksikliğimizi. Psikolojik sağlamlık üzerine çalışalım bu sefer. Daha dirençliliği yüksek, psikolojik sağlamlığı yüksek insanlar oluşturalım. Hatta biz onlardan olalım, öncüleri olalım ki daha tüm güçlü hissedebilelim. Yani bu kötü olacak şeylerin içinde en iyisi olalım, iyisi olalım ve iyileri geliştirelim. Herkesi iyi tutmaya çalışalım mümkün olduğunca. Bunlar tabii böyle sağlıklı hep olgunca değiştirmeye dönüştürmeye yönelik de çabalar aynı zamanda. Her savunma arkadaşlar, her savunma gelişime yöneliktir, uyuma yöneliktir. Çare arar. Yol bulmaya çalışır. Onun için bu eğilimlerin tümü savunmalar ancak çözüm üretmek, var olmak, varlığı sürdürmek iyi ve güçlü, sağlık sıhhatte hissetmek için vardır. Yani Schopenhauer’ın da mutluluk tanımında esas tanımladığı şey, mutluluğu sağlık üzerinden tanımlar Schopenhauer. Sağlığınız varsa mutlusunuz der çünkü sağlığınız olmadığı sürece ne olursa olsun mutsuz olacaksınız der. Orada öyle bir koşul koyar ortaya. Ve bu noktada psikolojik... Pardon biri bir şey mi söyledi?

**B:** Bir şey söyleyebilir miyim arada mutluluk dediniz ya onunla ilgili yakın zamanda bir şey dinlemiştim ben.

**Meral Aydın:** Tabii ki.

**B:** Albert Camus’un mutluluk ve tiyatro üzerine bir konuşmasını dinledim yakın zamanda da. Yani herhalde o dönemle de alakalı bir tarafı var. O dönemle de alakalı bir tarafı bence bu şu anda da öyle, hani diyor ki mutluluk bizim gündelik yaşantımız içerisinde dile getirmekten imtina ettiğimiz hatta genel tavır bundan utandığımız gerektiği şeklinde ve …………. mutluyum değil hani öyle derseniz şununla karşılaşacaksınız; işte peki Avustralya’daki cüzzamlılar için ne yaptın, işte peki Afrika’daki aç çocuklar için ne yaptın? vesaire vesaire... Bunu günümüzde de birçok şeye uyarlayabiliriz. İşte bunu söylüyor ama ben diyor, bir yazar olarak bir görevim bunlara karşı durup yine de mutlu olduğumu ısrarla söylemek çünkü eğer birilerine, o bahsedilen kişilere de yardım edeceksek, sen önce birisinin kendisinin mutlu ve güçlü olması lazım. Kendisinden hoşlanmayan, kendisini sevmeyen mutsuz olan biri başka birine de yardım edemez. Hani sizin dediğiniz bu bağlamda, bağlantılı bir şey olunca eklemek istedim.

**Meral Aydın:** Tam da bu **B.** Çok teşekkür ederim çok güzel katkı oldu **B.** Tam da işte bu. Burada psikolojik olarak sağlam olalım. Önce kendimiz olalım bunu yayalım nasıl geliştirelim? Nasıl bir tedavi haline ya da hayatın bir parçası haline getirelim? Bu noktada **Ö**.’in karşılaştığı sorun dikkat dağınıklığı ve odaklanma problemi oluyor arkadaşlar. Çünkü anksiyetesi artıyor. Bunu yapmanın ne kadar zor olduğunu söylüyor. Şimdi öyle güzel katkı yaptın ki **B.** çünkü Albert Camus’un söylediği gibi ya sen iyi hiseettin; 5 kişiyi daha iyi hissettirdin öteki şey yaptı ama işte Afrika’daki var Avustralya’daki var, o kadar uçsuz bucaksız ki bu dünya yetmiyor. Aynı anda herkes iyi ve sağlıklı olamıyor. Yine eksiğiz. Nasıl olacak diye tekrar tedirginlik. Onun anksiyetesi, yani ben bu mutluluğu herkes kötüyken, herkes yapamazken, herkes olmaz derken ortaya koymam gerekiyor, yani böyle bir aksiyon yapacaksan yalnızsın. Kendilik aktivasyonunda ki o yalnız hissetme, tek edilmiş hissetme, o tek başınalıktan korktuğumuz o ayrılık anksiyetesi tam da burada devreye giriyor arkadaşlar. Tam da burada devreye giriyor. Dolayısıyla burada zorlanıyoruz. Bu anksiyeteyle nasıl baş edeceğiz? Ve o zaman yerimizde duramıyoruz. Bir şeye konsantre olamıyoruz çünkü o duygular bizi içten içe zorluyor. Yapamazsın bunu diyor, sen de eksiksin diyor. Derdin var diyor, bir meselen var diyor. Eksikliğini bile bile nasıl ilerleyeceksin diyor. Kolun yaralanmış diyor, onu sarman lazım diyor. Hep bizi aşağıya çekmeye çalışıyor. İşte bu anksiyeteye rağmen ilerlemek gerek hayatta ancak bunu yapabilmek için psikolojik olarak durup bu anksiyetelerin kaynaklarına bir yandan bakmak gerekiyor. Sağlıklı ilerlemek için yapacağımız bu. Bunlara rağmen ilerlemek işlevselliğimizi sürdürmek ve bir yandan da mevcut yaralarımıza bakmak.

Yaralardan kaçmak için mi koşuyoruz? Gerçekten üretmek için mi? Bunu gerçekten üretecek alanlara çevirmek ve yaralarımıza bir yandan bakmak bugünlerde daha da çok bakmak çünkü oradalar ve acıyorlar. Oradalar ve kendilerini hissettiriyorlar. Ve bu kadar zorlanmaya rağmen, yapmaya çalışırken yaşadığımız bu anksiyete ve onun oluşturduğu dikkat dağınıklığı ve odaklanamama, isyanı tekrar canlandırıyor. Kabullenemiyoruz orada. Olmuyor zorlanıyorum bütün bu şeylere rağmen. Olmasın ve beni bu sıkıntıya sokmasın. Bu olay olmamış olsun ve ben bu sıkıntıya girmemiş olayım. Ve bu sıkıntıyı reddetmek için de arada sokağa çıkayım diyor ve orada engellenmiş de hissettiğimiz için engellenme toleransını dengelemekte zorlandığımız noktada, uğramayalım ya atalım kendimizi dışarıya. Çünkü bir de engellenme toleransını geliştirmek, engellenmeyi kabul etmek, kısıtlanmışlığı, itilmişliği, çaresizliği, çünkü dünyaya insana bir felsefeye göre insanın dünyaya atılmış olduğunu hatırlatan bir etki. Bu atılmışlıktan kurtulmak için evlerin içine atılmadık, tıkılmadık. Ben kendi irademle duruyorum, sokağa da çıkabilirim güçlülüğünü tekrar elde etme arzusu mevcut. Çünkü hakikaten diğer günlerde bunalmıyorum alıştım bu sürece. Ne zaman ki sokağa çıkma yasağı ilk ilan edildi, ne oluyor dedim yani bütün gün eve sığamadım. Bütün gün evde duramadım. Kızım başından beri çok prensipli ve akıllı davrandı. Ne sokağa çıktı ne herhangi bir şey yaptık, yani ben arada gidiyorum geliyorum. Hiç çıkmadı ve hiç şikayet etmedi. Ama ne gün ki sokağa çıkma yasağı ilan edildi. “Nasıl yani?” dedi, “Çocuklara nasıl böyle bir şey yaparlar?” dedi. Gayet tepkili bir halde. Dedim kızım bak çocuklarını markete götürüyorlar, kalabalık yerlerde bekliyorlar, televizyonlarda gördük. “Nasıl anne, çocukları nasıl götürürler dışarıya?” diye tepki verdi. “İşte böyle olduğu için onları korumak için engel koyuyorlar, senin gibi bilinçli olanlar için değil” dedim. “Ha tamam anne” dedi. Ondan sonra bu gerçeklik üzerinden kabulleniyor. O da yine başkasının yararına olacak bir şeyi kabul ederek kendi feragat ediyor yoksa direkt ona söylesen isyan edecek yine.

**K:** Engellenmek sanki konu. Benim hiç sokağa çıkmayan komşularım var yaşları da büyük. Geçen kapımı çaldılar, “köpeğini verir misin sokağa çıkmak istiyoruz.” Geçen hafta sonu yasak varken. Dedim veremem kusura bakmayın ama hani bu yasağı delmek için bir köpeği kullanmak, çünkü çıkabiliyorsun köpeğini gezdirmek için ve bunu bile istiyorlar. Normalde bir tane limon istemezler mesela, eminim utanırlar o limonu istemeye ama köpeğimi istiyor benden.

**Meral Aydın:** Demek ki ne kadar bunalmış ki. Artık ne kadar çaresiz kalmış ne kadar zorlanmış. O evde kim bilir nefes mi alamıyor, panik atağı mı tuttu? Ölüm korkusu mu geldi? Ne kadar yoğun bir şey yaşıyor ki bunu gelip isteme cesareti gösterebiliyor. Çok büyük bir olasılıkla hayır denecek bir şeyi.

**K:** Bunu da sordum bu arada hani psikolojik olarak iyi misiniz nasıl hissediyorsunuz falan. Yok sıkıldım dedi sadece yani daha ciddi bir şey söyleseydi verebilirdim bu arada.

**Meral Aydın:** İşte dünyanın en ciddi kelimesi ne benim için biliyor musunuz? **Sıkıldım.** O kadar çok şey anlatıyor ki. O kadar çok yük var ki içinde. **Sıkıldım**. Bunu diyen insanı 10 kere daha dinleyin. Çünkü derdini söyleyemiyor demektir. Bunalmış, sıkılmış, daralmış, çaresiz hissediyor ve onun ne olduğunu da konuşamıyor oraya da temas edemiyor, onu da ifade etmek istemiyor, edemiyor. Ulaşamıyor her neyse ama sıkıldım o kadar çok şey anlatıyor ki bize arkadaşlar. Benim için çok anlamlı bir kelime. Ve çok psikolojik içeriği olan bir ifade. Sana her şeyi söylemiş. Sıkılmış.

**K:** Daha böyle başka ne bileyim bilgisayarımı ödünç istese verebilirdim de köpeğim yok yani.

**Meral Aydın:** Bunu çok iyi anlıyorum yani vermek zorunda değilsin. Bunu söylemem şimdi sen de vicdan mı oluşturdu hani adamı anlayamadım diye.

**K:** Birazcık sızladı.

**Meral Aydın:** Ötekine iyilik edememek ötekini kurtaramamak ne kadar yaralıyor bizi değil mi? Kendimizi kurtaramadığımız yerde ötekini de kurtaramayacağız. Evet yani bu da onun meselesi ancak o sıkıldım ifadesinin içinde çok şey var. Çok şey anlatıyor bilmiyoruz sormadık adama. Biz terapilerde soralım olur mu? Sıkıldım diyenleri çok ciddiye alalım. Sıkılmış gibi davrananları, sıkılanları, bağlantı kuramayanları, kendi içine kaçanları çok özenle dinleyelim.

**Ö:** Tam da beni anlattınız hocam ya.

**Meral Aydın:** Öyle mi?

**Ö:** Evet. Yani önemli bir süreçti ve tabii aklımda edebiyat literatüründe yaşamış pek çok şey de ilgimi çekmeye başladı vesaire o yüzden biraz edebiyata sardım. Günlük tutmaya falan başladım. Mesela bu pandeminin ilk günüydü, bir hastaneye gitmem gerekiyordu küçük bir şey için. Doktor çağırmıştı beni. Gittiğimde sokaklar yalnızdı ve ben Ankara’da okudum. Ankara’nın şehrini hiç böyle yalnız görmemiştim. Şehirle de insanları örtüştürdüm. Galiba dedim yalnızlık ilk defa yalnız kalmıyor bu şehirde. Yalnızlık kendisiyle buluştu galiba. Ve sonra oradan işte bir edebiyat ilgim oldu işte bu kırık hayatlar falan. Sonra artık yavaş yavaş kendimi toparladım. Dedim ki evet buna alışacağız. Hayat böyle bir şey karşımıza çıkan herhangi bir zorluk bununla ilgili nasıl yaşayacağımıza dair bir prospektüs yok ama biz bu şekilde yaşamayı da her türlü acıyla ya da mutlulukla yaşamayı öğrenmemiz gerekiyor. Yavaş yavaş kabullenme başladı ve rahat rahat işe de gidiyorum. Böyle bir süreç.

**Meral Aydın:** **Ö.**, yine önemli bir şey söyledin. Benim bu süreçte en çok içimi çizen o acıyı hissettiğim yer o ilk kısıtlama başladığı zaman Nişantaşı ofisine gittim. Bütün sokaklar bomboştu. O kadar acı ve hüzünlü geldi ki bana. Anlatamam.

**Ö:** Aynı ben de onu yaşadım.

**Meral Aydın:** Çok içim acıdı. İnsanın olmadığı bir dünyanın anlamı yok. 2002 de sanıyorum 4 temmuzda Amerika’daydım onların Republic bayramı, kurtuluş bayramı gibi öyle önemli bir günleri. Gece havai fişekler, kutlamalar, konserler, insan, insan, insan. Sabaha karşı erkenden uyandım birden. Gayet enerjim yerinde, oysa daha karanlık aydınlanmamış. Yine de çıktım otelden yürüyüşe, ben öyle çıkarım. New York’ta Manhattan’da ne bir ışık var ne bir dükkan açık, tüm o neon tabelalar sönük, sadece bir tane sokakta yaşayan bir insan gördüm, çok uzun zamandan sonra gördüm onu da. Koskoca o koridor karanlık dünyanın içinde, o bir saniyede kendimi, kötü hissettim. Anlamını yitirmişti şehir. O capcanlı hepimizin gidip gördüğü yaşadığı Manhattan, hiçbir anlamı yok. Koca bir hapishane. Anlık bir boşluktu, çok derin ve kalıcı bir acıyla hissetmedim çünkü insanlar gelecek biliyorum. Ama o kadar ürkütücü geldi ki bana, o kadar anlamsız geldi ki bana yani insanın olmadığı bir yerde, insanın o koşturmasının, itişmesinin olmadığı yerde koca bir hapishanede yaşardık. Hiçbir değeri olmazdı. Şimdi bugün onun çaresizliğini yaşıyoruz. İnsanın olmadığı bir dünya, dünya değil çünkü bizim için. **Biz anlam varlığıyız**. Ve o anlamı yaratacak, oluşturacak ötekilerine ihtiyacımız var. Öteki ile ilişkilenmeye ihtiyacımız var. Eşyayla ilişki kuruyoruz. Eşyaya bir anlam yüklüyoruz ama o eşyayı birinden alarak, birine vererek, biriyle paylaşarak, birine göstererek yine hep insanlara ait, insanlarla etkileşmek üzere eşyaya değer veriyoruz. Eşyanın kendisi direkt anlamlı değil bizim için aslında. Bunu daha iyi anlayacağımız bir yerdeyiz. Tabii herkes nasıl bakıyor ne yönden bakıyor, dışarıda nasıl yaşanıyor? Danışanlarımızda nasıl yaşanıyor? Onu göreceğiz. Ona bakacağız, sorgulayacağız, öğreneceğiz bu süreçte. Ama o sıkıntılıydı senin için.

Notuma bakıyorum; sosyal paketler vesaire dedin ama onu tam anlamadım ben de niye yazdığımı. Ve muhtemel sosyal yayınlara, insanların işte ne yaptığına, nasıl yaşadığını dinledikçe demiş olmalısın ki sonra virüs belirtileri göstermeye başladım, kendimde belirti aradım demişsin. Ben de benzer bir şey yaşadım ve birçoğumuzun öyle olduğunu düşünüyorum çünkü o ilk dönem benim alerjimin arttığı bir dönemim ve tabii ki virüs mü aldım, birine bulaştırmamayım diye endişe başlıyor. Yani bugün hafif ateşim mi çıktı çocuğuma bir şey olur mu? **S.**’yi alalım. Hoş geldin **S**. Dolayısıyla o belirtileri alma o belirtileri hissetme çok yoğun oldu. Bir dönemde ben de baya bir yoğun oldu, böyle artık şey, şimdi alıştım onlar alerjim biliyorum yani arada yoğunlaşıyor arada bazen öksürüyorum tıkanıyorum. Şimdi diyorum ki tabii alerjim olduğunu artık 2 ay sonra biliyorum; gerçi o zaman da biliyordum. Ama hep bir şüphe; ya varsa? Ya farkında olmadan birine bulaştırırsam? Ve önlem almadıysam. Çünkü önlem almak gibi bir sorumluluğum var. Zaten hastalandıysam hastalandım yapacak bir şey yok. Oturup hastalığı çekeceğim ama bin bir türlü kaygı oluşturuyor. O da çok doğal çünkü hepimiz korkuyoruz arkadaşlar. Evimizde güvendeyiz diyoruz ya hiçbir yerde güvende hissetmiyoruz. Bu da bunun göstergesi ve psikolojik olarak da dinlediğiniz şey, duyduğunuz şey bir süre sonra sizin bir parçanız olur. Yani hastalığı psikolojik olarak da yayabilirsiniz. İnsanları hasta olduğuna ikna edebilirsiniz inandırabilirsiniz. Ayna nöronlar o kadar mimik yapmaya, birbirimizi taklit etmeye aynısı gibi olmaya o kadar hazırız ki fizyolojik tepkiler de verebiliyoruz. Bir anaokulunda yapılan çalışmada bir çocuğun kusma ve karın ağrısı belirtileri diğer çocuklarında aynı şekilde tepki verip hastalandıklarını düşünüp hastaneye götürüldüğü çalışmalar var.

**İ:** Tam da bununla ilgili uçakta da buna benzer bir araştırma yapmışlardı. Bir yolcunun işte yüksek ateş ve kusma belirtileri var. Ve bir anons yapıyorlar. Çok bulaşıcı bir virüs var şu an lütfen kendinize dikkat edin diye böyle uzun bir uçuş. O uçuşun sonunda yaklaşık 100 küsur yolcunun neredeyse 90 küsuru yüksek ateş ve kusma belirtisi gösteriyor. Ardından hastaneye götürüyorlar ve tabii ki aslında hiçbir şey yok. Tamamen o psikolojik olarak çok benzer belirtiyi göstermişler yolcular.

**Meral Aydın** Bu çalışmalarda şimdi **İ.,** beyin, hep şunu söylüyoruz arkadaşlar; hayal ettiğiniz (imgelediğiniz) her şeyi beyin gerçek olarak algılar. Düşündüğünüz aklınızdan geçen her şeyi gerçek olarak deneyimler. Ve hormonlar bütün sistem ona göre yeniden yapılanır. Ona göre hazırlar. Hazırlıklı olayım, kendimi savunayım nasıl yapayım? Ne olur diye. Ve hasta olduğunu duyup buna inanan vücut o hastalığın tepkilerini vermeye başlıyor. Hangi belirtiyse o belirtileri vermeye başlıyor. Beynimiz de bu kadar ikna olmaya hazır. Bu kadar zor değişen beyin bir yandan da o kadar ikna olmaya hazır. Dolayısıyla buna çok dikkat etmemiz gerekiyor. Beynimiz bizden gitmeye çok hazır. Aklına gelen şeye inanmaya çok hazır. Onları yaşamaya, biz kendi hayatımızda deneyimlemediğimiz halde düşünüp hissedip etkilendiğimiz o kadar çok şeye maruz kalıyoruz ki. Vücutlarımızda aynı şekilde. Burada bunu yaşadık buradan kendimizi korumamız gerekiyor. Beynimizi izole ve temiz tutmamız gerekiyor. Mümkün olduğunca az habere maruz kalıp, mümkün olduğunca az bu şeyleri dinleyip kendi süreçlerimize bakalım. Kendi doğal yaşantımıza gitmeye başlayalım. Ben mesela artık pandemi haberi dinlemiyorum, bakmıyorum. Bir dönem baktım. Kaç kişi ölmüş kaç kişi kalmış. Bir program var bende ona her gün bakıyordum, şimdi arada bir bakıyorum. Çünkü bunlara sürekli bakmak o ne oldu, bana ne oldu, yanımdakine ne oldu diye kaygıyı da arttırarak farkında olmadan hastalığı da davet etmiş oluyoruz arkadaşlar. Ve **Ö.**’in söylediği bir sonra ki şey; uzaktan terapiyi içime sığdıramadım. Yine bu engellenmişlik, kısıtlanmışlık, yeni bir düzeni kabul etmek durumunda kalma. Yeni, daha az, daha kapsamsız olan ve hakikaten zor. Alışık olmayanlar için online terapi ben çünkü yıllardır enstitüyle ilişkilerimizin çoğu online olduğu için eğitimler ve online terapi hep başından beri yaptığım için çok zorlanmadım. Mesela zoom şimdi bana zor ve yabancı geliyor zoom’a alışık değilim. Ama skype benim için tanıdık; şimdi skype’tan görüşüyor olsaydık çok daha tanıdık territory olacaktı, halbuki gene aynı kare kare yüzünüzü görecektim ama orası bana daha aşina. Şimdi buraya yeni yeni alışıyorum. Dolayısıyla hiç alışık olmayan insanlar için kolay değil. Zor bir yer ve neden buradayım? Hep bir eksiklik.

Bu sabah başlarken niye gözlerim doldu? Çünkü sizi görememenin, temas edememenin eksikliğini hissettim. O eksikliği bize hatırlatıyor bu ekran. Neden engellenmiş olduğumuzu engelli olduğumuzu hatırlatıyor. Yani dışarı çıkacaksak tekerlekli sandalyeye oturmak zorundayız. Ondan bir farkı yok aslında bunun. Engelli olduğumuzu hatırlatıyor ve bunu kabullenmemiz gerekiyor. Onu hatırlayıp kabullenmek de **Ö.**’e zor gelmiş, online terapileri niye yapayım o zaman? O sandalyeye bineceksem yürüyemediğimi kabul edeceğim demektir. Ve tabii buna da yavaş yavaş alıştık. Eğitimlerimiz de online’a döndü ve bunun da gayet işlevsel olduğunu, hayatı sürdürdüğünü görüyoruz. Ve ondan sonra diyoruz ki kırık hayatları okuyalım çünkü biraz kırıldı hayatlarımız, biraz burulduk ve biraz bu kırık dönemi geçireceğiz. Çok anlamlı buluyorum bu dönemi. Çok kıymetli buluyorum insanlık için. **Kendi adımıza bir hikayemiz olacak**. Kendimizin dışına çıktığımız, sistemin dışına çıktığımız, hiç aklımıza gelmeyecek belki filmlerde vesaire gördüğümüz ama gerçek dünyamızla ilişkilendiremeyeceğimiz bir dünyanın içinde ve onun çaresizliğinde ve orada yeniden dünya kurmak, yeniden var olmak. Kapadokya’daki o şeylerin adı nedir yerin altındaki? Yaşam alanı var orada nedir orasının adı?

**Ö:** Yer altı şehri mi?

**S:** Yer altı şehirleri.

**Meral Aydın**: Yer altı şehirleri. Tamam. Orayı dolaşırken o kadar üzülmüştüm o kadar hüzünlenmiştim ki. Ve insanlar nasıl yatabilir burada? Yani bir yerden sonra dar ve karanlık yer beni çok boğuyor ve zorlanıyorum, bir yerden sonra da nasıl böyle bir şey ve bunu daha fazla görmek istemiyorum diye geri yürümüştüm sonuna kadar gidemedim o şehrin. Çok ağır ve zor. **Hayatta kalmak için insanoğlu ne çözümler buluyor**. **Nelere razı oluyor demiyorum burada ben çaresizliği dönüştürmek istiyorum**. Ne yollar buluyor arkadaşlar. **Hayattaysak bir yolu vardır her zaman**. **Hayattayız ve bir yolu var**. Bunu benimseyecek bir yere gelip artık evet ama hayat kırıktır da zordur da çaresiz de, problemleri de vardır, engelleri de vardır, kısıtlanmışlıkları da vardır. Aslında çocukluğumuzdan beri maruz kaldığımız birçok şeye bir sistematik yapı içerisinde maruz kalıyoruz ve şimdi hep birlikte maruz kalıyoruz ama hepimiz birden olunca ne yapacağımızı bilmiyoruz çünkü hep birileri güçlüydü birileri kontrol edendi. Birileri bunu bize yaptırtıyordu. Ya da biz birilerine bunu yaptırtıyorduk. **Ee şimdi hep beraber olunca güçlü kim? Yok. İşte bu kırık hayatları kabul edeceğiz.** Hepimizin hayatı kırık. Hepimiz güçsüzüz. Ama çaresiz bir noktadan sonra değiliz. Hayat varsa çare var yine **Nietzsche’nin ifadesiyle acı varsa umut var**. Hep bir danışanım da bana bunu söylemişti, hep anarım. Evet acı varsa umut var çünkü hala hayattayız. Hala bir araya gelebiliyoruz ve danışanlarımızın yaşadığı süreçler tam da bunlar.

**Ö.**’in anlatımı çok güzel oldu çok böyle sırasıyla deneyimini anlattı. Danışanları anlamak adına bunu anlatmayı arzu ediyordum, planlamıştım ama spontan bir şekilde anlatma fırsatı oldu bu sayede. Size de geçti mi bu süreç neler yaşadığımız? Danışanlarımız da tam olarak bunu yaşadı. Ve bütün bunlarla geliyorlar bize. Bütün bunların içinde onları görüp anlamamız algılamamız dinlememiz gerekiyor ve bunların içinde şunu bilen kişi biz olacağız; hayattayız ve bir yolu var. Bu inançla ve bu güvenle o terapi odasında oturmamız lazım. Onu yaptığınız zaman zaten placebo etkisi gibi, hastalığın o placebo etkisi gibi, beynin o algısındaki etki gibi, ayna nöronların paylaşılması aktarılması gibi, danışan zaten %70 iyileşiyor. O güvenle o eminlikle hissederek orada oturmak. Onun için önce kendimizi iyileştireceğiz. Önce kendimize temas edeceğiz kendi süreçlerimizi anlayacağız. Süpervizyonlarda da hep bu. Hep belirtmek istediğim vurgulamak istediğim eğitim öncesinde, sırasında görüştüğüm arkadaşlara da söylediğim, evet teori öğreteceğim, klinik öğreteceğim ama en çok sizinle çalışacağım. En çok kendimizle çalışmamız gerekiyor çünkü işin özü orada, şimdi o özdeyiz. Bu süpervizyon danışanları anlamak evet bir kısmı, çoğunlukla kendimizi anlamak, kendi özümüz üzerinden anlayarak gitmek. Neyi nasıl anlıyoruz neyi nasıl yorumluyoruz, hangi pencereden bakıyoruz? Beynimizin oyunları ne? Beynimizin paradigmaları ne? Duygularımız neye göre şekilleniyor? Algılarımız neye göre öncelik tanıyor? Ön yargılarımız ne, kısıtlarımız ne, çatışmalarımız ne? Bunları bulmaya çalışacağız. Her ay biraz daha çok, her ay biraz daha farklı ve her ay farklı tanıdaki farklı özellikteki danışanlar üzerinden bunu bulmaya çalışacağız. Evet ara verelim mi 45 dakika oldu. Bunun üzerine bir şey söylemek isteyen var mı? Bu konuştuğumuz şeyler üzerine? Lütfen interaktif olsun. Çok tabii alışığım ben böyle eğitimde hep beraber konuşmaya, böyle şey oluyorum, çok konuşuyor muşum gibi geliyorum kendime. Onun için lütfen konuşmak isteyen, yorum yapmak isteyen, katkı yapmak isteyen söylesin.

**S:** Sen bir şey söylemek isterim. Bu arada biraz geciktim kusura bakmayın.

**Meral Aydın** Önemli değil **S**.

**S:** Şöyle hissettim sizi dinlerken, yani son 10 dakikadır buradayım ama galiba çok fazla kendimizle yüzleşmek zorunda kaldık. Biraz böyle bizim camiadan ve alandan olan insanların büyüklerin şöyle bir handikapı olduğuna çok inanıyorum ya da belki kendim çok inanıyorum diyerek başlayayım. Öğrendiğimiz bu teoriler, bir şeyler bana çok engel olduğunu fark ettim. Yani hayatta bir aksiyon alırken, kendime dair bir şey yaparken ya da yapamazken bile zihnimde aslında bunun gerekçelerine dair, her insanın kendine söylediği yalanlar ya da savunmalara dair çok güçlü argümanlarım var. Yani şey gibi çünkü yetiştirilme tarzının bin bir çeşit halini biliyorum, ne bileyim işte büyüdüğüm ortamın, aldığımın eğitim ve motivasyonumun bile arka tarafta teori olarak çok güçlü argümanlarım var. Ve bir yerde bunları çürütemiyorum. Yani şey gibi aslında, başka bir gerçeklik de var ama bu süreçte şöyle oldu; çok fazla kendimle kaldım ve çok fazla kendi gözümün içine bakmak zorunda olduğumda; aa dedim yani evet bir şeyler olabilir. Bütün teoriler sana, seni bir şeylerin dönüştürdüğünü ya da seni yapılandırdığını söylüyor olabilir ama artık orada değilsin yani böyle olmayı seçerken bile, yani bir çocuğun hani siz hep söylüyorsunuz, mizaç özellikleri tabii ki var, büyüdüğü çevre tabii ki var ama bir kendi getirdiği bir şey de var. Aslında ben bunu mesleğin içinde olarak kendi getirdiğim kısımları çok profesyonelce arkaya ittiğimi ve aslında böyle kendi ayağımdan kendimin tuttuğunu fark etmiş oldum çünkü çok yalnız kaldık. Ve dedim ki böyle böyle bir kısım da var ve o kısma kafamı çeviremedim.

**Meral Aydın** : Kendi özüne sırtını dönemedin yani.

**S:** Evet. Dönemedim.

**Meral Aydın** : Demek ki **S.** çoğunlukla kendi özüne sırtını dönerek sadece bilgi ve teori ve bilen kişi ve her neyse onlara bakıp gittin kendine bakmamışsın kendini ortaya koymamışsın ne dersin?

**S:** Evet, kendimle ilgili söylediğim her cümlenin açıklamasında ya da yaptığım ya da yapmadığım her cümlenin açıklamasında çok güçlü bir savunmam var orada. Ben yıllardır okuduğum birikimle e zaten böyle olacaktın. Zaten böyle bir ebeveyn ve zaten böyle olacaktın yani oraya o kadar çok güçlü tutunmuşum ki.

**Meral Aydın** : Çünkü olmak üzerine o kadar engelimiz var ki ve olmaya yönelmek bizi ürkütüyor. **Öze yöneldiğinde yalnız kalacaksın hepimizin korktuğu yer orası.** O yalnız kalmaktan ürktüğümüz, terk edilmekten, reddedilmekten, dışlanmaktan, beğenilmemekten, onaylanmamaktan ürktüğümüz için hep özümüze arkamızı dönüyoruz; daha kolay. Ama bu dönem hakikaten genel olarak insanoğlu olarak da, bir dakika ya burada böyle hiç kimsenin yapamayacağı, düşünemeyeceği, göremeyeceği, akıl edemeyeceği şeyler var. O hep bildiğin yoldan gitme. O bildiğin yollar bazen yol olmayabilir. Ama sen oradasın. Sen oradaysan bir yol var. Sen orada değilsen yol var veya yok kime ne ki. Esas unutmamamız gereken bu. **Sen yoksan hiçbir şey yok.**

**S:** Ve şunu söylediğiniz örnekte, hani tekerlekli sandalyemiz olduğunu kabul etmemiz gerekiyor dediğiniz yerde, en çok bu süreçte bana dokunan şey kendimle ilgili öğrendiğim şey yani o tekerlekli sandalyeyi benim altıma kimse koymadı aslında. Yani o tekerlekli sandalye benim. Onu ben yaptım, yani bir tekerlekli sandalyeyi ben ürettim kendime göre. Ve orada duruyordu ve şu an ona binmek zorunda kaldım ama onun yapıcısının ben olduğumu fark etmek çok sert bir yüzleşme oldu benim için.

**Meral Aydın** : Çok katkı sağlayıcı bir süreçten geçiyoruz bu anlamda. Hep başkalarının danışanların üzerinden konuştuğumuz, onların anksiyeteleri, yaşantıları ve şimdi o gerçekliği paylaşıp onu nasıl ele alacağız, onu nasıl işleyeceğiz ve katkı sağlar hale getireceğiz dediğimiz noktada kendi süreçlerimiz üzerinden yapıyoruz. Tam da dönüştürerek içselleştirme dediğimiz ve onun üzerine o özü ortaya koyabilme dediğimiz, terapide yaptığımız süreci tam da şimdi burada kendi üzerimizden konuşuyoruz. Çünkü bütün bilgiler, bilimler, alimler artık kendi bilginiz kendi sözünüz olmadığı sürece dışarıdan gelen bir şeydir, size ait ve uyan bir şey değildir. Size zarar veren uyum sağlamakta sizi zorlayan şeylerdir. Ama onları ne zaman ki alır, kendi sözünüze, kendi ifadenize, kendi kavrayışınıza dönüştürür benimsersiniz o zaman süreç değişir. Ve bilimi de buradan konuşup, kendi içinde aldığı bilgiyi, bilimi dönüştürerek içselleştirebilerek konuşan birileriyle konuşmak çok önemli diye düşünüyorum arkadaşlar. Çünkü herkes çok biliyor, herkes çok şey biliyor. Ama bilgi olarak konuşmak ve ona itibar etmek bizi de biraz orada bırakıyor. Onu da neyi dinleyeceğimizi, hangi habere bakacağımızı, hangi konularla, ne kadar nasıl ilgileneceğimizi, ne kadar faydalanacağımızı, kime ne kadar itibar edeceğimizi de çok dikkatli seçmemiz gerekiyor. Bu anlamda oradaki sorumlulukta bize ait arkadaşlar. Ve tam da öyle bir noktadayız burada. Ara verelim mi yoksa yorum yapmak isteyen var mı başka? Aradan sonra da yorum yapabiliriz. **B.** bir şey söyleyecek bir dakika. **B.** mikrofonunu açar mısın önce?

**B:** Aradan sonra da söyleyebilirim aslında.

**Meral Aydın** :Yeni bir tartışma açacaksa aradan sonra söyle onu oradan tartışırız.

**B:** Ya onu bilmiyorum da hani böyle eklemek şeklinde daha çok.

**Meral Aydın** :Ekle o zaman lütfen.

**B:** Hani şey, kendimizle kaldık dedik ya hani …………. Daha belirgin oldu etrafımıza söylediğimiz. Bana biraz şeyi hatırlattı bu dönemde, biraz düşündürttü. Farklı dini pratiklerin içinde de yeri var hani, ben yakın zamanda öğrendim, olan bir şeymiş de bilmiyordum. Ramazanın son günü oruç tutanlar mescide kapanıp, bu nasıl diyeyim gelenek de değil de ne deniyor ona, heh sünnetmiş, orada kalırlarmış. İşte sadece abdest alacaklar vesaire hava almaya dışarı çıkıyorlar. Az bir kuru ekmek vesaire yanlarına alıyorlar. Bu çok nasıl diyeyim, kendilerine döndükleri bir süreç oluyor gibi okuduğumda ben şey yapmıştım. Bunun farklı dinlerde de farklı şekillerde, hani inziva deniliyor buna, farklı isimleri var, şeyleri var. Hani biraz öyle bir şey oldu gibi geliyor bana, öyle bir işlevi de oldu gibi geliyor.

**Meral Aydın** : Evet bir **zorunlu inziva oldu** bir tür.

**B:** Yani çünkü etrafımızla iletişim kurarken aslında, bu bir nevi kendimizi inkar edip unutmanın da bir aracı olma tehlikesini de içeriyor. Ne bileyim işte ben bu akşam falanca arkadaşımdayım öteki akşam başka bir şey yapıyorum falan ama yatmadan önce bir 10 dakika, uykuya dalmadan önce benim evin dışında kendimle ilgili düşünecek bir zamanım da olmamış oluyor işte öteki saatlerde çalışıyorum.

**Meral Aydın** : Her zaman en zor olanı kendimizi hatırlamaktır. Onun için çok olan kolay yolu seçip kendimizi inkar ederek çok rahat yaşıyoruz bu dünyada. Ama kendimizi hatırlamak gerçekten zor. Biz oraları konuşacağız. O zaman 15 dakika ara saat kaç? Çeyrek kala buluşalım küsurat yapmayalım. Çeyrek kala uygun mu görüşmek? Tamam görüşürüz.

**E:** Farklı sıkıntıların da bir arada olduğu bir süreç oldu aslında. Korona Türkiye’de böyle bir tehdite dönüşmeden önce, birkaç hafta önce kendi hayatımla ilgili bazı sıkıntılar yaşadım. Benim fikrimi değiştiren, duygusal anlamda bana çok karmaşık şeyler yaşatan bir sürece girdim. O süreçte işte işe gidiyorum, arkadaşlarımla görüşüyorum normal rutin bir yandan devam ediyordu. Korona olduğu, hani bu evlere kapandığımız dönemde, başta bana çok iyi gibi geldi. O duygusal yük ile birlikte yapmam gereken birçok şeyi yapmak zorunda değilmişim gibi hissettim. Ama sonrasında işte insanların sürekli bir şeyler üretiyor olması, özellikle sosyal medyada işte canlı yayınlar, üretkenlikler vesaire. Bu sefer ben de yetersizlik hissi oluşmaya başladı. Herkes bir şeyler yapıyor ben hiçbir şey yapmıyorum, yapmak zorundayım çünkü bir şeyler kaçıyor gibi hissettim. Bu sefer kendimi zorlamaya başladım, işte bir şeyler yapayım edeyim vesaire diye ama onlar da zorlama bir üretkenlik olduğu için bana yine yetersizlik hissi yaşattı. Bu sefer her şeyi saldım, hiçbir şey yapmamaya başladım. Sonra yine bu süreç nedeniyle, bu kişisel durumlar nedeniyle, şu an mesela hiç yaşamadığım kadar kalabalık bir evin içerisinde yaşıyorum. Ve böyle hiç yalnız kalabildiğim zamanlar, yani çok az oluyor. E bir yandan dışarı da çıkamıyorum vesaire. En çok bu süreçte o şeyleri aradığımı fark ettim; işe gideyim, dışarıya çıkayım, arkadaşımla görüşeyim, işte kafam çok karışık hani anlatayım, paylaşayım. Ama orada da şöyle bir farkındalığım olduğunu fark ettim ki bence bu sürecin bana kattığı en önemli şey, aslında ben bu işte duygularımı paylaşayım, dışarı çıkayım vesaire dediğim hepsini kaçmak için kullanıyormuşum duygularımdan. Yalnız kaldığımda bile kendimden kaçıyormuşum aslında. Şu an bunları yapamadığım için böyle birazcık dağılmış hissediyorum. Bu benim için çok ciddi bir farkındalık oldu bu süreçte. Onun dışında seanslarla ilgili ben online seans deneyimini ilk defa bu süreçte yaşıyorum. Başta şunu fark ettim, mesela normalde dikkati biraz dağınık biriyimdir ama bire bir temasta olduğumda seans odasında bütün dikkatimi karşımdakine vermek benim için çok kolay oluyor, yani hiç efor sarf etmeden o anda olabiliyorum ama o an seansta benim için o bir tık daha zor oluyormuş bunu fark ettim. Seans bittiğinde ekstra yorgun hissediyorum. O da dikkatimi sürekli vermeye çalışmaktan kaynaklanıyor muhtemelen. Ama bir yandan da şöyle bir artısı oldu benim için; ben mesela bir danışan olarak kendimi düşündüğüm zaman online terapiyi hiç duyguların geçmeyeceği, birbirimizi hiç işte o teması yakalayamayacağımızı düşünüyordum ama bu bence böyle olmak zorunda değilmiş online terapide. Bir de bunu deneyimlemiş oldum. Benim için bu şekilde, yani seanslarla ve kendi sürecimle ilgili olan şeyler.

**Meral Aydın:**  **E.** sanki sen zaten içinde yalnız yaşıyormuşsun onu fark ettin?

**E.**: Evet.

**Meral Aydın** : İşte farklı bir şeye maruz kalmak, kendimizin dışına çıkmak hep bu esnek olmak, yeni bir şeyler denemek, yoldan çıkmak dediğim şey bu arkadaşlar. **Yoldan çıkarsak gelişebiliriz.** Yoldan çıkmazsak hep aynı yolu gider geliriz. Bir daha gider bir daha gelir, en fazla bir çiçek daha fazla bir böcek daha fazla görürüz. Bir yerde farklı yerde mola veririz ama yoldan çıkmak lazım. **Bu korona dönemi sayesinde yoldan çıktık hepimiz. Bildiğimiz bütün yollardan çıktık bilmediğimiz yollara girdik.** Ne olduğunu bilmediğimiz hiç fikrimiz bile olmayan bir noktada, bir de şuradan şöyle bir girip bakalım diye. Ve oraya girdiğimizde öbür tarafta bize ne olduğunu onun dışına çıkabildiğimizde fark ettik arkadaşlar. Kendimizin ve içinde olduğumuz şeyin olan şeyin dışına çıkma fırsatı verdi bu gerçeklik. Ve seni yalnız kalmak değil de kalabalığın içine uyum sağlamak zorunda bıraktığı için ters bir etki oluşturdu sanki. Senin oradaki kaçma ihtiyacını aslında böylece görmüş oldun. Ve online terapi hakikaten **E.** beni de zorluyor, normal canlı seanstaki mesafeler yok. Ekranda çok daha yakın, karşı karşıya sürekli o yakınlık, muhtemel o kadar yakın olmak, çok yüz yüzeyiz çok yakınız yani seansta böyle dip dibe oturup birbirimizin gözünün içine bakmıyoruz. Herhalde yapsak bunu canlı görüşmede de yapamayız. Sadece online da değil, psikolojik olarak beynimiz de o mesafeden algılıyor, o mesafeden sürekli sana bakan biri var. Ve sen sürekli o kişiye bakıyorsun. Çok zor yani kişisel mesafelerimizin artık aşıldığı bir nokta. Sanıyorum o yakınlık biraz zorluyor bizi. Onun için kaçma uzaklaşma ihtiyacı duyup dikkatimiz dağılıyor olabilir. Onun için de gerekiyorsa bilgisayarı biraz uzak tutun. Orada olmak durumundayız tabii mümkün olduğunca dağılmamak. Kendi görüntümü görmek de beni biraz dağıtıyordu onu devreden çıkarınca o da iyi geldi, çünkü kendini de değerlendiriyorsun orada da ayrı bir algı alanı yaratıyor ama evet burada dikkati toplamak benim için de daha zor bilmiyorum arkadaşlar nasıl deneyimliyorlar ama fazla yakınlıktan doğan bir anksiyete olabileceğini düşünüyorum.

**S:** Bununla ilgili ben bir şey söylemek istiyorum. Benim için normalde de seans odasındaki mesafe şey oluyor, etkileyici bir faktör oluyordu hatta Ataşehir’deki ofisin o küçük odanın ortasında sehpa vardı. O bana hep böyle engellenmişlik hissi verdiği için ben onu hep atma eğilimim vardı ve en sonunda da zaten odanın şeklini ona evirdik biz. Bu online terapiye geçince şey de çok zorlandım gerçekten bir mesafelenme var. İnanılmaz bir mesafelenme ama bir o kadar da dediğiniz gibi yüzümün dibinde olan bir danışan. Orada o ilişkinin mesafesini ayarlamak benim için çok zor oldu. İlk başlarda danışanlarımı duyamadım da. Bir şeyler anlatıyorlar ama o yakınlık ama aynı zamanda da o uzaklık. İkisinin arasında bir yerde sıkıştım kaldım. Bir baktım sadece kendi kaygımlayım seans içerisinde. Tabii ki buna etken olan hani diğer kendi hayatımızın değişiklikleri vesaire falan da var ama seansta özellikle bunu deneyimlemek bir anda böyle seansın içinde ne kadar kendimi taşıdığımı hissettirdi bana. Dediniz ya kendimi görüyordum o ekranda, hem kendimi görüyorum hem danışan çok dibimde çok yüzümde. Ve bir o kadar da orada değil. Böyle tam bütün ikilemlerin içinde yoğrulduğum bir şeye giriştim ilk başlarda, ben de çok zor adapte oldum bu online’ı oturtmaya.

**Meral Aydın**: Çok önemli bir şey fark ettirdin bana **S.** bunu söylerken kendini fark etmek sanıyorum. Online terapide kendimi daha çok fark ediyorum. Sanıyorum bu da beni kopartıyor. O kameralı görmek de belki gözlemekle ilgili oluyor, kendini daha fazla fark ettikçe o senkronizasyon bozuluyor sanki. Terapi odasında kendimin farkında değilim. Bir ilişki var. Ama burada ki ilişkide her ne kadar ilişki varsa da bir ayrılık da var. Ayrı bir ben de var. Evim ayrı, mekanım ayrı, onun mekanı ayrı. O kendimin farkında olmak sanıyorum uzaklaştırıyor ve ayrı düşürüyor diye düşünüyorum. Bu açıdan bir güzel bir aydınlatma sağladı bu yorumun. Bilmiyorum hani siz nasıl deneyimliyorsunuz. Giderek hepimiz online seanslara aşina oluyoruz. Herkesin bir online deneyimleri oluyor, yavaş yavaş benimsiyor. Bir yandan artık online ve gerçek seansları paralel konuşacağız. Dediğim gibi bu süreç geçtikten sonra yavaş yavaş biz de kendi eski rutinimizde gideceğiz süpervizyonda ama bu alanı da bırakmadan bir süre bunlar böyle online devam edecek arkadaşlar, görünen o.

**K:** Online seanslarla ilgili ben kendimde bir şey keşfetmiştim. Bundan yaklaşık 1-1,5 sene önce. Ben kitabımı yazmak için işte şeye gittiğimde, dağa çıktığımda diyeyim, İstanbul’a gelemiyordum kendi seanslarıma gitmek için. Ve terapistimle online ilerlemeye başladık. Ben ilk başlarda online seans, duygu geçmez, rahat yapamaz bence işte ara verelim falan demiştik ama yapmaya başladık bir şekilde. Ve şunu fark ettim o aradaki mesafenin oluşu bir yandan da aslında senin daha rahat anlatmanı da sağlıyor, yani normalde söylemeyeceğim, normalde ben bunu anlatamam ya da daha ileride anlatırım dediğim şeyleri patır patır söylemeye başladım terapistime. O mesafe aslında danışan açısından biraz rahatlatıcı da olabilir.

**Meral Aydın** Evet. Söylenmesi zor şeyleri söylerken, yakınlıktan sıkıntı duyacak danışanlar için, duygularını açmakta zorlanan danışanlar için de korunaklı bir mesafe olduğu için daha rahat konuşup daha çok kendini açabilen danışanlar var. Şimdi benim şu an ben terapimi online devam ettiriyorum. Ve çok yeni bir terapi çok eski değil. İlk başta bana çok yakın gelmişti terapistle mesafem ve kendimi hep geri itme ihtiyacı o yakınlığı istemiyordum çok fazla geliyordu ve beni zorluyordu. Online’a geçmek bana iyi geldi ama bir süre sonra online’a da terapötik ilişkiyi gelişip terapistin uzaklığını fark ettikten sonra da onu canlı görmeyi istiyorum artık. Artık terapistimi canlı görmek ve yakınlaşma arzum şimdi oluşuyor. Gidince tabi o sandalyeye oturunca nasıl hissedeceğim bilmiyorum. Yakın mı gelecek bana uzak mı? Bir yandan da süreç ilerliyor. Nasıl hissedeceğim bilmiyorum ama bir süre sonra artık özledim ve o yakınlığı yani gerçek görüşmeyi istediğimi fark ettim. Farklı açılardan katkı sağlıyor. Evet **E.** söylemek istediğin başka bir şey var mı?

**E.**: yok.

**Meral Aydın:** **E.** yine o kadar üstü kapalı örtülü anlattın ki.

**E.**: Evet. Fark ettim.

**Meral Aydın** Ben çok şey yaşadığını biliyorum. Ama sen böyle hiçbir şeyden bahsetmedin, kendini anlattın ama kendinden hiçbir şey söylemeyerek. Ama en azından bir güzel haber var. O güzel haberi verirsin bize diye...

**E.**: Evet, evet bu arada evlendim. Hani nikah kıydık tabii sadece. Teşekkür ederim alkışlar ve tebrikler için.

**Meral Aydın** : Mutlu olun hep birlikte. Sağlıkla keyifle yaşayın çünkü tam düğünü olacaktı **E.** düğününü iptal etmek durumunda kaldı. Çok zor şeylerle uğraştı aslında. Yani hiç tahmin bile edemiyorum, hiç yorum yapmıyorum. Şu an çünkü tahmin bile edemiyorum onu senden dinlemek lazım ne yaşadığını. Ve buna rağmen nikahını kıydı. Baş başa gittiler kıydılar. Belki yemeklerini arabada yediler vesaire. Aslında çok anlamlı hikayesi olan bir evlilik yaptılar. Çok değerli bir şey kurdular. Kendileri için bir şey yaptılar. Herkese rağmen. Her şeye rağmen. Hiçbir şeyi umursamadan ve hiçbir şey için değil. O yüzden tebrik ediyorum, gönülden tebrik ediyorum sizi.

**E.**: Teşekkür ederim.

**Meral Aydın** : Evet, başka kim anlatmak istiyor şimdi? Yaşlandım ben arkadaşlar bu bir iki ay içinde ağlayıp duruyorum ne olacak benim halim?

**K:** Sizin tanık olduğunuz duygulara tanık olsaydık biz de muhtemelen ağlardık. Yıllardır bu mesleğin için de kim bilir ne travmalar ne acılar..

**Meral Aydın:**  Evet, çok şey görüp öğreniyoruz çok şey çok geliştirici oluyor. İnsanoğlu çok değerli, çok derin, çok sonsuz, çok acıları olan ama bunların hepsini aşan geçen güçlü de bir varlık. Evet, biri konuşsun anksiyetemi alsın.

**B:** Ben başlayabilirim.

**Meral Aydın** : Tamam **B**.

**B**: Ben zaten ilk okullar tatil olduğu gibi memlekete geldim annemlerin yanına. Burası küçük bir yer.

**Meral Aydın:**  Neredesin? Memleketin neresi?

**B**: Çerkezköy, Tekirdağ’a bağlı. Nüfus olarak az şey zaten yazlık bir yer olduğu için. Yazları genelde kalabalık oluyor şu an çok sakin. Yani normal zamanda bile kışın dışarı çıktın en fazla 2-3 kişiye rastlayabilirsin. O yüzden burası anksiyetemi çok azalttı benim. Ama onun öncesinde şöyle bir şey keşfettim kendime. Zaten hayata karşı çok kaygılı bir insanım, özellikle üniversite bittiği zaman hayatım nasıl ilerleyecek nasıl olacak onun kaygısı beni epey yıpratmıştı bu yıl özellikle. Ama bu salgın olayı çıkınca ben çok rahatladım çünkü sanki yani kaygılarımla baş başa değilim ama gerçek bir kaygı var ortada, hani sadece insanlar ona yöneldi, benim kendimden beklentilerim daha azaldı. Sanki insanların benden beklentisi özellikle ailemden falan çok durmuş gibi hissettim. Daha rahatken daha fazla üretebildiğimi fark ettim, daha önce yapacağım deyip yapmadığım şeyler vardı. Onları yapmaya başladım çünkü kaygım azaldı. Çok fazla düşünmedim ne olacak ne bitecek.

**Meral Aydın** : Kendine sıra gelmiyormuş demek ki başkaları için ne yapman gerektiğini düşünmekten. Kaygı buradan mı kaynaklanıyordu?

**B**: Biraz öyle. Biraz öyle şimdi de yani bu sürecin aslında bitmesini istiyorum ama bir taraftan da istemiyorum gibi.

**Meral Aydın** : Hala rahatsın yani sıkılmadın bunalmadın.

**B**: Bunalmadım çok ilginç bir şekilde.

**Meral Aydın** :Bitince neler bekliyor seni **B.**?

**B**: Bitince İstanbul’a döneceğim kaos gibi geliyor bana. Yine belirsizlik.

**Meral Aydın** : Ne belirsiz senin için?

**B**: Yani mesela şu an hayatımda en beni zora sokan durum şu an işim yok. İşimin olmaması sanki hayatımın tamamını kaplıyor, yani düşününce çok saçma geliyor ama hayatım sanki o olmuş gibi; bir iş bulmak ama şöyle de bir kendime de diyemiyorum işte herhangi bir iş de olur diyemiyorum sanki hep en iyisi en iyisi olmalı. O yüzden çok yoruyor beni bunları sürekli düşünmek.

**Meral Aydın** : Bu çok büyük bir mesele senin için ve hayata kaldığın yerden devam edince bu problemi kucağına alacaksın. Senin sıcak patatesin de bu yani.

**B**: Evet.

**Meral Aydın** : Zor bir mesele tabii **B.** tam hepimizin mezun olup hayatın içine gelip ilerleyeceğimiz noktada kendi paramızı kazanamamak, kendi sürecimizde ilerleyememek, ailemizin imkanlarına bağımlı olmak, onlara belki bir noktada yük olduğumuzu düşünmek. Sosyal kimliklerimizin artık gidiyor olması. Öğrenci değilsin, herhangi bir şeye ait olmamak kolay şeyler değil. Yani sanıyorum gelişim basamaklarında hepimizin en çok zorlandığı, kaybolduğu, dağıldığı yer tam da orası. Tam o mezun olup her şeyin bittiğini hani bir mezun olup yine bir yüksek lisans vesaire biraz daha tutuyor. Ama o yüksek lisansta bitince belli bir şeyden sonra hadi artık diye çok gerçekçi de bir anksiyete. Ama mutlaka olacaktır, gayet uğraşan, sorumluluğunu bilen, kapasiteli birisin ama o en iyisini tam anlayamadım tabii orada ne yüklüyorsun kendine? Ya da nelere engel oluyorsun en iyisi diyerek onu bilmiyorum.

**B**: Bunun aslında farkındayım ben, yani bilmiyorum şu an kaçıyorum belki de. Oturdum KPSS çalışmaya başladım. Bu da bir kaçış sanki benim için bilmiyorum.

**Meral Aydın** : Devlette çalışırsan bir şey düşünmen gerekmiyor zaten şartlar bu ben de kabul ettim diyeceksin.

**B**: Evet.

**Meral Aydın** : O da bir yol. O da bir yol.

**B**: Ama çok böyle şeyim yani, ne doğru ne yanlış, çok karar veremediğim bir dönemdeyim.

**Meral Aydın**: Belki de doğrusu da yanlışı da yok **B**. Bakarak deneyerek göreceksin deneyimleyeceksin uğraşacaksın. Hiç beklemediğin bir yerden karşına çıkacak.

**B**: Belki de.

**Meral Aydın** : Güzel. Terapi yapmaya hazır hissediyor musun kendini?

**B**: İlginç bir şekilde evet ama bir taraftan da yani çeken bir şey de var. İçimde bir yerde hep var, yani şu an konuşmaya söz almaya başlarken de hep böyle bir beni durduran bir şey var zaten, onu artık çok dinlememeye çalışıyorum.

**Meral Aydın** : Bunu hep söylüyorsun en başından beri. Ama artık bir şeyler talep etme zamanı geldi sanki. Olmamasından ziyade daha çok talep etmediğini duyuyorum.

**B**: Evet.

**Meral Aydın** : Yani orada da belki terapi yapacağın birileri olabilir. O bölgeden vesaire. Hiç kendini terapist olarak tanıtıyor musun?

**B**: Burada çok değil açıkçası. Ama yavaş yavaş başlamak gerekiyor evet.

**Meral Aydın** Yani artık seanslar online her yerden yapabilirsin.

**B**: Evet.

**Meral Aydın** : Belki oraya bir adım atabilirsin. Bir yandan KPSS’ye de çalış neden olmasın?

**B**: Teşekkür ederim.

**Meral Aydın** :Evet. Şimdi kim konuşmak ister?

**G**: Aslında ben bayadır yoktum ama isterseniz bekleyeyim biraz.

**Meral Aydın** :Tabi **G.** hoş geldin.

**G.**: Ben **B.**’nın o durumunu biraz kendime benzetiyorum 3 sene önce ki, bir hani motivasyon arayışı hani yeni işlere girme kendi adımlarım açısından. Biraz o zaman şey vardı ben de kendi varlığımı nerede daha çok hissedebilirim? Onu yakalamaya çalışıyordum aslında, yani kendi içsel duygularımı, öz farkındalığımı aradığım da onu da hani ben ticarette buldum diye düşünüyorum kendi açımdan. Sizle de konuştuğum gibi, bu bir şeyler üretme, kendimi yansıtabileceğim bir şeyler üretme konusundaydım ben. Ama bugün konuşulanlarda da bu anksiyetenin yarattığı depresyona yönelme değil de biraz motivasyonla birlikte hiperaktiviteye yönlendiğimi gördüm.

**Meral Aydın** :Ne tür bir hiperaktivite?

**G.**: Yani şöyle, hiçbir zaman şu an böyle bu yaşadığımız süreçte proje üretmekten veya durmuyorum, projeler üretmeye başlıyorum, yani ne iş yapabilirim daha fazla nereden ne kazanabilirim kendimi daha böyle yansıtacak nasıl başka işler bulabilirim diye düşüncelerim var yani öyle bir durağanlığım yok yani hatta **S**. de sabah bahsetmişti. Aynı konular gibi benimki de.

**Meral Aydın** : **G.** bu hiperaktivite mi artık iş adamı olma kimliği ile iş üretmek yeni projeler yapmak, işi sürekli kılmak ve bununla ilgili plan yapmakla ilgili mi?

**G.**: Yani sırf tek bir işte değil, hani düğün olsun kahve olsun farklı işler olsun hepsiyle birlikte böyle ama nasıl biraz daha sanatsal bakıyorum ben işlere. Sanatı da sevdiğim için onu da yansıtmak istiyorum.

**Meral Aydın** :Ne güzel.

**G.**: Hani bu gibi durumları sürekli bir gün aşırı düşünüp bir de üretiyorum yani ama dediğim gibi bu durmuyor bende. Mesela bir boşlukta olsam bile farklı konularla işte yine ticari konularda yine bir şeyler üretmeye başlıyorum hani alım satım olsun başka şeyler olsun hani bu sefer hani bir şey mekan yapmak yerine farklı bir dalda yine bir şeyler yapma odağındayım durmayan bir sürekli üreten düşünen biri oldum.

**Meral Aydın** :Boş kalamıyorsun yani.

**G.**: Evet. Aynen o durum. Bu süreç aslında beni biraz sakinleştirdi. Dinginleştirdi diyeyim çünkü son 3 senedir böyle kendimle haşır neşir yani kendimle iç içe değildim hep böyle nasıl diyeyim kendimle yalnız kalamıyordum, o beni gerçekten çok yormuş ve son 2 aydır böyle sakin ve dingin bir kafam rahat aslında. Düşünürken kafam rahat. Kendim ne istediğimi tam olarak yansıtabiliyorum ve anlayabiliyorum. Bu süreç bana bunu kattı aslında 2 aylık süreç. Ondan önce sanki bir kaos varmış gibi.

**Meral Aydın:** Zor ve yoğun bir 3 yıl geçirmiş olmalısın. Koşturmalı tempolu. Yıpratıcı belki.

**G.**: Evet. Ondan dolayı ama işte sürekli insanlarla konuşunca hani günde nereden baksan bir 20-25 kişiyle konuşma hali oluyor. Onların aileleri oluyor farklı işler oluyor. Onların içinde kendimi kaybediyordum. Akşam geldiğimde ben yoktum gibi.

**Meral Aydın** : Organizasyon insan ve ilişki yönetimi çok yıpratan bir şey çünkü kendine dair düşünceye kendini düşünmeye bir şeyleri görmezden gelmeye hiç fırsat tanımayan bir iş o açıdan da çok yıpratıcı oluyor. Ben de eskiden turizmde çalıştığım süreçleri hatırlıyorum. O kadar sen kalmıyorsun ki orada, yani sana ayrılacak bir zaman ve bir boşluk olmuyor ve o tempoya vücudun ve beynin o kadar alışıyor ki. Sürekli bitmeyen işlerle meşgul oluyor zihin. Bir kere şunu hatırlıyorum bir pasaportu çekmecemde kilitlemişim bir işlem yapılması gerekiyordu bir şeydi. Ertesi gün sabah grup gidecek yurt dışına. Gece uyanıp uykumdan “pasaport çekmecemde kilitli kaldı” diye uyanıyorum. Yani uykuda bile bütün işleri şeyleri o kadar boş durmuyormuş ki kafa tabi iyi oldu gidildi alındı adam gidebildi falan o kafada dinmeyen bir döngü yaratıyor ve o çok yorucu. Zeigarnick Effect; beyinde bitmeyen işler hep daha çok yer tutuyor. Mesela senin gibi işleri yapan darada böyle bir ay uzun molalar oluyorsa 2 ay uzun molalar yapmak belki tazeleyici düşünmek için bir nefes almak için alan yaratabilir. Bu dönemde sanki sana öyle hizmet etmiş gibi.

**G.**: Evet öyle, biraz daha böyle reel tam ne yapmak istediğime odaklanabilecek bir süreçteyim. İlerisi için de, bir de hani bu işler biraz da benim bir şeyleri yapabildiğimin, üstesinden gelebildiğimin zor olan şeyleri de başarabildiğimi gördüğüm için şu an yaptığım için o zaman ki benle çok farklı bir yerdeyim şu an.

**Meral Aydın** : Güzel.

**G.**: Hani kendimi ifade etme anlamında da aynı bunlar. Bu süreçte de gelişebildiğime inanıyorum kendimin, yani geliştirdiğimi düşünüyorum. Yaşamın, dışarıdaki hayatın hani biraz geliştirdiğini.

**Meral Aydın** : Biraz senden bahsedeceğim müsaadenle. **G.** bizim teorik eğitimimizi tamamladı. Süpervizyonda da belirli bir yere kadar devam etti. O sırada kendi işini kurmaya ticaret yapmaya karar verdi. Çok yoğun eforlu bir işti. Maddi riskleri de olan vesaire. Onun için süpervizyonuna devam edemedi ve birkaç sene çok yoğun bir şekilde o işleri devam ettirdi çok da güzel işler yaptı. Ve bu dönemde de bu durduğu dönemde de ben süpervizyonumu devam ettireyim o eğitimimi de tamamlayayım ikisi birlikte ilerlesin diye burayı da kapsadığı bir alan yakaladık kendisiyle. Bundan sonra da bizimle devam edecek süpervizyonda. Yani kısaca anlatılan hikayelerin içinde o kadar uğraşılar yaşanmışlıklar var ki: **B.** senin dediğin gibi işte o kadar çok fırsatlar şekiller var ki kimi terapist oluyor kimi başka işler yapıp geliyor ve ben hep şunu söylüyorum terapist olmak isteyen arkadaşlara da; arada başka işler yapmaktan da çekinmeyin. Her yaşta terapist olabilirsiniz. Demans olmadığınız sürece ölene kadar yapılabilecek bu iş. Ve ne kadar çok farklı işler yaparsanız farklı deneyimleriniz olursa hayatın farklı gerçeklikleri ve gerçek yönlerini deneyimleyerek yaşama fırsatınız olursa o kadar iyi terapist olursunuz çünkü empati yeteneğiniz gelişir. Bakış açınız genişler. Kendi sınırlarınızın dışına çıkarsınız çünkü bir şeyler hep sizi zorlar. Hep sizi kendine uydurmaya çalışır hep başka bir yere çekiştirmeye çalışır. Yapmaktan imtina ettiğiniz zorlandığınız şeyleri yapmak zorunda kalırsınız ve böylelikle gelişirsiniz yani hayat hırpalaya hırpalaya geliştiriyor. Gelişim alanları da böyle oluşuyor. Sen çok güzel bir yol yaptın tebrik ediyorum bundan sonra da zaten hiç enstitüdeki en sevdiğim şey de hiç eğitime gelen arkadaşlarla hiçbirimizle bağımız kopmuyor. Bir şekilde o ilişki devam ediyor etkileşim devam ediyor. Herkes farklı işler yapıyor birlikte çalıştığımız arkadaşlar oluyor. Ve her zaman kaldığın yerde devam etme birbirini geliştirme destek olma bunu böyle sürdürmemiz her şeyden önemli.

**G.**: Önemli olan biraz da harekete geçme cesaretini bulabilmek bence.

**Meral Aydın** : Çok.

**G.**: Orada zaten nokta belirliyor, yani neler yapacağınla ilgili neler yapabileceğinle ilgili o sınırlarını kaldırmak, o sınırlarını aşma durumu. Bence biraz cesaretlenme ve bir şeyleri yapabilirim’i ortaya koymaktan geliyor bence.

**Meral Aydın** : Yani yapamasan bile sonucu bilmediğin bir şeye o riske girmek.

**G.**: O riske girebilir tabi o da bir tecrübe. İyisiyle kötüsüyle hepsini tecrübe etmek de önemli.

**Meral Aydın** : Evet yapmak istiyorum diye çıkmak gerisi yapınca görülecek bir şey. Yapmak istediğin şeyin arkasında durmak bütün bedeliyle.

**G.**: Tabii ki.

**Meral Aydın** Güzel. Başka kim konuşmak istiyor?

**S:** Ben birkaç bir şey söylemek istiyorum aslında.

**Meral Aydın** :Tabii.

**S**: **B**.’nın az önce söylediği bir şeyle başlamak istiyorum. Şey dedi terapi yapmaya hazır mısın diye sorduğunuzda siz, bir yandan evet hazırım bir şeyler tutuyor beni hatta konuşacağım zaman da bir şey yine çekiyor dedi. Bu çok tanıdık bir duygu bana. Ben çok uzun süre bu duyguyla kaldım. Sonra şunu fark ettim ki bu duygu bence bir noktada artık geçmesi gereken ya da geçmesini beklememiz gereken bir duygu değil. Bu hep orada kalacak olan bir duygu gibi. Bir şeyler hep bizi çekecek. Hep bir yerlerde çekiyor da. Şimdi bile mesela tam mikrofona basacağım zaman yine bir şey çekiyor aslında. Ama ona rağmen diyorsunuz ya siz, gerçekten ona basıp orada konuşmaya başlayınca o çeken taraf gerilemeye başlıyor. Hep diyorlar ya hatta bir kitap var; var olmanın dayanılmaz hafifliği diye. Aslında orada bizi çeken taraf var olmaya yönelik korkumuz ve ben hep şey diyorum ona, var olmanın dayanılmaz sancısı bizim için. Ve hep onunla mücadele etmeye çalışıyoruz ve bence bu hep kalacak bizimle. Kalacak ama biz onunla savaştıkça daha çok var olmaya da aslında devam ettiğimiz bir alan açıyoruz kendimize, daha çok şey yapıyoruz, daha çok üretiyoruz. Bir bitkiye dönmeye başlıyor. Mesela bu süreçte ben bunu o kadar çok deneyimledim ki yani bu korona günleri benim için birçok kişiden biraz farklı seyir etti. Ben de bir düğün hazırlığındaydım ve her şey tepe taklak oldu yani hiçbir şey belli değil. Ve hala belli değil. Düğün yapabilecek miyiz? Nikah var mı? Ev tutabildik mi? Ve bütün bunlara rağmen bir şeyler de böyle bir bırakmaya başladım. Herkes komplo teorileri kurmaya başladığı süreçte ben de o dönem bir komplo teorisi kuranlara uyuz oldum. Bir insanların bunu başka sebeplere bağlamasına sinir oldum. Çünkü şey istemedim dışarıya atmayı bırakalım artık bir şeyi zaten 29 yaşındayım ve hep bununla kaldım. Artık şu dönemde farklı bir şey yapmak istiyorum dediğim bir noktaya taşıdı beni. Ve bu paralel olarak gerçekten seanslarıma yansımaya başladı. Daha farklı seyir etmeye başladı. Ben daha farklı seyir etmeye başladım. Korkularımla birlikte devam etmeye başladım, yani hep bir şeyleri silmeye, izini yok etmeye kurtulmaya çalışmışım. Duygularımdan, yaşadıklarımdan, olan olayların suçunu hep bir yere atmak. İşte öz güvensizim çünkü annem beni böyle yaptı. İşte şöyleyim çünkü babam böyle bir adamdı. İşte korona var çünkü Amerika yaptı. İşte çünkü Çin üretti bunu çünkü laboratuvarda oldu. Bunların içinde o kadar çok kalıp yoğrulmaktan yorulduğum bir noktaya gelmişim ki şimdi diyorum ki hayır, evet olan bu, evet bir şey beni çekiyor ama hadi **S.** Evet süpervizyona katılmak bir yandan seni çekiyor, evet konuşmak seni çekiyor ama hadi **S.**. Ve bu hep ben de kalacak ve sanırım **B.** bu bizimle devam etmesi de gereken bir şey olarak orada bize iyi gelen bir şey haline gelecek bence. Bu kadar.

**Meral Aydın** : **B**. bir şey söyleyecek misin?

**B**: Kesinlikle öyle yani ama artık bir yerde var kulak asmamaya çalışıyorum yani öyle de olmuyor böyle de olmuyor bir orta yolu buldurmaya çalışıyorum kendi içimde.

**Meral Aydın** : Güzel. **S.** çok güzel bir katkı yaptın. **Var oluşun olduğu yerde sancı da vardır.** **Kurtulmaya çalışmayın, sancınız yoksa zaten yoksunuz. Bir acı hissetmiyorsanız anksiyete hissetmiyorsanız var değilsiniz. Var oluş anksiyeteli bir şeydir. Anksiyete hissederek oradasınız. Öbür türlü her şey zaten ölüdür, bir hareket yok içinizde. Kendi içinizde de durduğunuzda motive edecek bir şey yoktur. Sabitsiniz. Stabil olan her şey ölüdür.** Kendi içimizde de sürekli hayat buluyoruz sürekli yeniden canlanıyoruz yeniden aktive oluyoruz. Onun için sancıyı kabul edeceğiz. Sancımızla karnımız ağrıya ağrıya konuşacağız. Hepimiz öyle, ben de öyle konuşuyorum yani benim için çok kolay olduğunu düşünmeyin. Hiç kimse için kolay değil. Buna rağmen devam etmek ama devam ettikçe ağrılar azalıyor duymuyorsunuz. Odaklanmadığınız bir şeyi duymazsınız. Ağrı psikolojiktir. Ağrıya odaklanırsanız konsantre olursanız dikkatinizi başka bir şeye dağıtmazsanız ağrıyı yoğun yaşarsınız. Ama başka bir şeyle ilgilenir ağrıya takılmaz şeyler düşünürseniz hissetmezsiniz. Ve o ağrıyı kabul ettiğinizde, çatışmadığınız bir şey güçlenmez. Çatıştığınız bir şey ittiğiniz bir şey gelmesini istemediğiniz bir şey üstünüze gelir. İtmezseniz orada duruyor, dursun. O zaman üstünüze gelmez. Bırakın orada dursun. Ne acıyorsa acısın sonra da onları konuşalım burada olur mu? **S.** ne güzel bakıyorsun oradan öyle.

**S.**: Evet, çok güzel konuşuyorsunuz ben de dinliyorum böyle sizi. Kendi kafamdaki soru işaretlerini bir yandan not alıyorum. Aslında herkesten biraz ben de yaşadım. Hani hepimizin yaşadığı ortak duyguları hepsini ben de yaşadım. Ama sanırım en çok ben de burada **B**.’ya katılıyorum. Pandeminin gerçekleşmesi, bu çok yanlış bir terim bunu hiç kimseyi kırmak ya da yaşanan acılara dair bir yorumum değil, kendi içimde beni çok mutlu eden bir sürece girdim. Ve yaklaşık 1 haftaya kadar da çok mutlu devam etti hayatım çünkü çok yoğun bir hayatım vardı ama duygularımın yoğunluğundan değil hem iş hem yüksek lisans hem eğitimlerin yoğunluğundan geçiyordu. Bu süreçte kendi duygularımı kendi zihnimi düşüncelerimi birazcık daha rahat duymaya başladım. Buna dair meditasyona başladım. Aslında yapıyordum ama sadece yapmak için yaptığımı fark ettim şimdi gerçekten o duygularını oh hislerini tartabiliyorum düşünebiliyorum. Belirli yerlere koyabiliyorum. O benim için çok önemliydi. Onun dışında yogayı yaklaşık 5 senedir falan hep yapacağım diyordum ama hiç gidip de bir yere kaydolmadım ya da yapmadım hiç istemedim. Şu anda çok rahat ulaşabildiğim aplikasyonlarla yoga yapmaya başladım. Ve bir hafta öncesine kadar da bu rutini sürekli olarak tekrar ediyordum. Ama bir haftadır bazı şeyleri tam tersi olarak düşünmeye başladım. Ve şunu fark ettim aslında, zihnimde olumsuz olarak nitelendirdiğim ve bunu şuraya kaldırıyorum daha sonra düşüneceğim dediğim her şeyi böyle pıt pıt pıt pıt pıt bir anda açılmaya başladığına şahit oldum. O düşünceler **aklıma geldikçe korku da geldi** hani bir noktada kendi yetersizlik hissettiğim şeyler ne kadar utanmışım ne kadar köşeye çekilmişim hiç riske atmamışım hani bunları hep düşündüm. Yavaş yavaş da bunları fark etmek aslında beni mutlu da ediyor, bir yandan çok ilginç yani bu süreçte gerçekten mutluluk duyuyorum ama öncesinde bunları nasıl fark etmemişim? O beni üzüyor. Keşke hep bunları fark eder bir şekilde adım atsaymışım hayatımda. Benim için çok önemli bir yer ediyor şu anda. Onun dışında bir tane öğleden sonra aradan önce bir konu vardı. Bu düşüncelerimizin varlığıyla ilgili, bizim ürettiğimiz düşünceler ve dünyaya bakışımız onu algılayış biçimimizle ilgili bir tane şarkı var hatta paylaştım da arkadaşımla. Fazıl Say’ın bestelediği Serenat Bağcan’nın söylediği Ömer Hayyam’ın şiirnden bestelenmiş bir şarkı. Akılla bir konuşmam oldu diye. Herkese dinlemesini öneririm çünkü çok uzun zamandır listemde olan bir şarkı, sürekli duyduğum bir şarkı ama ilk defa dört gün önce dinlediğim bir şarkı oldu benim. Tamamen bu düşüncelerimi bu konuştuklarımızı yansıtıyor ve ilk defa fark ettim o şarkıdaki anlamları nasıl düşündüğümü ve o şarkıyla nasıl bağdaştığımı fark ettim. İzlediğim filmleri tekrar izlemeye başladım çünkü çok film izliyordum ama izliyordum ama hani hiç anlam yüklemiyordum bazı şeylere, müzikleri filmleri kitapları hepsini yeniden yaşamaya başladım. Ve bu süreç beni çok mutlu ediyor açıkçası bunları yaşadığım için. Umarım bir şeyleri tamamladığım sırada normale döneriz. Normale dönüşü şu anda çünkü hazır değilim ben.

**Meral Aydın** : Daha zamana ihtiyacın var. Bu normale dönüş yaşam boyu bir döngüdür, arkadaşlar. Pandemi etkisi hiçbir zaman geçmeyecek. Artık hayatımızın bir parçası olacak ve bizimle yaşayacak biz onunla yaşayacağız. Bu deneyimleri olan bu duyguları bilen bununla değişen dönüşen insanlar olacağız. Ve onun için bu duygulara sahip çıkacağız. Buna olan ihtiyacımıza sahip çıkacağız. Bu arada bu müzik ne kadar sürüyor youtube’dan buldum ben arada eğer çok uzun değilse dinleyebiliriz hep birlikte burada.

**S.**: Aa tamam.

**Meral Aydın** :O zaman ben şimdi ekranı paylaşıp size onu dinletebilirim.

**S.**: Olur çok sevinirim ben de. 5 dakikaymış ama.

**Meral Aydın** : Tamam dinleyelim. Şu an ekranı görüyorsunuz herhalde. Açtım. Duyuyorsunuz değil mi? Duyuyorsanız elinizi böyle yapın. Oh çok güzelmiş. Teşekkürler **S.** ne güzel bir şey paylaştın bizimle.

**S.**: Ben teşekkür ederim.

**Meral Aydın:** İşte hayat böyle yaşamayı da anlatıyor bize. Aklımıza bir şey geldiğinde, yeni bir şeyi duyup merak ettiğimizde durup ona bakalım. Durup onu dinleyelim. Ne güzel huzur verdi hepimize. Ne güzel bir şeyi öğretti. Burada konuştuklarımız o kadar yalın o kadar güzel. O kadar güzel müzikle özetledi ki daha bir huzurlu hissettim. Bilmiyorum siz ne hissettiniz. Demek ki utanıp kenara çekilmemek gerekiyor **S.** ne dersin?

**S.**: Evet, birazcık daha cesaret göstermek gerekiyor. Panik halinde hatta dün de sizi aradığımda gerçekten çok büyük bir panik halinde aramıştım sizi. Çok hızlı kısa bir konuşma oldu. Ama bazen o panik haliyle bile bazı şeyleri yönetmek çok önemli bence ya da yönetemediği andaki zorlanmaları onarmak.

**S.**: ben onu düzelteyim hemen hocam telefonumun internetine geçeyim tam çekiyor ama bu bulunduğum yerden dolayı çünkü bulunduğum yer evin en uç noktası wifi de en az diğer noktada. Ben de sanırım zorlanıyorum.

**Meral Aydın** : Tamam. Evde köşe kapmaca oynuyoruz bu internet üzerine, boş alan bulma üzerine. İşte orada bile aktif olmak. Dün o halinle o belirsizliğinle aradın beni. İşte diyorum ya bazen uzun şeyler gerekmiyor. Kısacık desteklerden kendinizi mahrum bırakmayın kendinizi yalnız bırakmayın. Hep birileri vardır konuşacak paylaşacak. Geri çekilme kararlarınızı bir gözden geçirin. Geri çekilme kararı vermek çok kolay. Durma kaygılanma kaybolma ama hep birileri vardır. Dışarıda birileri var. İçeride de birileri var. Onun için onlara tutunmak temas etmek mesafelerin hiç önemi yok arkadaşlar. Her yerden birbirimizle temas edebiliriz. Yeter ki kendimizi mahrum ve yalnız bırakmayalım. Ve sormaktan istemekten ortaya çıkmaktan çekinmeyelim. Hele bunu birbirimizle hiç yapmayalım ve hepimiz de birbirimizi dinlemek anlamak destek olmak için gönüllü olalım bu samimiyet önemli. Samimiyetin burada olduğunu görüyorum hissediyorum yaşıyorum hepinizle. Bu son derece önemli.

**S.**: Kesinlikle katılıyorum.

**Meral Aydın:** Bazı söylediklerini tam duyamadık ama. Belki söylemek istersen tekrar.

**S.**: Evet şöyle de bir şey var hemen interneti düzelttim telefonumun kendi internetine geçiş yaptım. Bu aralar bunu sabah **S.** de demişti.

**Meral Aydın** : **S.,** **S.**’den sonrasını duymadık. **S.** demiştiden sonrasını duymadık **S.**

**S.**: İnternetimle ilgili bir sıkıntı var sanırım.

**Meral Aydın** : Şimdi söyler misin şu anda duyuyoruz.

**S.**: Şu anda duyuluyor mu? Tamam. Unutkanlık bende de çok fazla olmaya başladı. O nedenle biraz önce ne söyleyeceğimi bilmiyorum unuttum. Ama söyleyeceğim şey şununla ilgiliydi diye hatırlıyorum; gerçekten bir şeyleri aktarmak çok önemli diye düşünüyorum. Ben de kendi aktarımlarımın kendimle ilgili olan aktarımlarını çok sınırlı tuttuğumu çok kendimde tuttuğumu fark ettim. Bunları özellikle bu eğitimde zaten edindiğim arkadaşlarımla da paylaşıyorum sizinle de paylaşıyorum. Bence bu çok önemli çünkü çok konuşurum.

**Meral Aydın** : Çok konuşurum dedin ve ses gitti nedense. **S.** senin yine gitti çok konuşurum dedikten şimdi devam et çok konuşurumdan sonra.

**S.**: Evet çok konuşuyorum ama kendimle ilgili çok az bilgi vererek konuşuyorum çevreme genellikle. Çok az insana kendimle ilgili konuşuyorum onlar da zaten yıllardır güvendiğim ve belirli bir yere koyduğum kişiler olarak varlar. Kendim hakkında daha fazla konuşmam gerektiğini fark ettim hatta kendimle bile kendi duygularımla ilgili daha fazla konuşmam gerektiğini fark ettim bu şekilde düşünüyorum.

**Meral Aydın** : Ne güzel, ne güzel. Teşekkür ediyoruz kendini açtın konuştuğun için bize. Unutkanlıkla ilgili önemli bir şey söyledin. Bu son dönemde hepimizin yaşadığını tahmin ediyorum, öngörüyorum. Birçok danışanımızda da olacağını öngörüyorum; unutkanlık. Şöyle bir şey olduğunu düşünüyorum, tahmin ediyorum kendimden yola çıkarak, **üstümüzdeki zaman baskısı kalktı.** **Zaman anksiyetesi ya da bir lineer zamana göre bir çizelgeye göre beynimiz olayları anlamlandırmaya kaydetmeye ve ona göre bir hafıza önceliği yaratmaya o kadar alışmış ki, lineer zamanının dışına çıktığımız durumlarda ve anksiyetemiz olmadığında neyi ne zaman nerede yaşadık ne oldu diye o dosyalama sistemimiz sanki çalışmıyor ve eksik kalıyor gibi geliyor bana. Biraz zamansızlıktan unutuyoruz.** Zaman bizim üzerimizde ne kadar baskı yaratıyormuş. Hep yarın ne yapacağımı düşünmekten bunu yaparsam ertesi gün ne olacak ondan sonra buraya koşturmam lazım derken aslında beyin hep bir planlama yapıyordu, hep bir uğraşıyordu o yüzden de hatırlıyordu. Şimdi daha anları yaşadığımız zamansız yaşadığımız için daha zorlandığımızı hatırlamakta zorlandığımızı düşünüyorum. Biraz unuttuğumuzu sanmıyorum. Daha çok temas ediyor, daha çok belki orada ama günlük süreçleri günlük zamanı bir koordinasyon sistemiyle ilgili bir şey lineer zaman kalktığında koordine olmakla beyindeki koordinasyon sürecinde bir şey etkilendi ne olduğunu bilmiyorum ben de orayı merak ediyorum ama sanki toplu olarak paylaştığımız bir şey. Teşekkürler **S.**. Şimdi kim konuşmak ister? Vaktimiz var değil mi bir 15 dakikamız var ya da 15 dakika sohbet de edebiliriz birini de dinleyebiliriz.

**E.** : Ben söyleyeyim isterseniz.

**Meral Aydın:** Olur **E.**

**E.**: Ben online eğitim aşamasında ciddi sıkıntı yaşamıştım. Ve bu aslında mastersondan alacağım eğitimle ilgiliydi. Çünkü yüksek lisans grubunda iletişim kurmamışım galiba insanlarla onlarla online’a geçme aşamasında bir kaygı duymadım ama Masterson’ın online’nında herhangi bir şey yapmak istemedim çünkü buradaki insanlarla bağım kopacakmış gibi hissettim galiba. Bunu öteledim aslında. Onun haricinde ben de ailemin yanına geldim. Okul kapandı falan. Bu süreçte benim de birçok anksiyetem tetiklendi ve en çok sorun işsizlikle alakalı oldu. Bu benim yüzüme gerçekten duvar gibi çarptı. Bu süreçte kaç tane iş başvurusu yaptım gerçekten bilmiyorum. Bunlar devam ederken uyku problemlerim baş gösterdi ve hala geceleri uyumuyorum gündüzleri de uyumuyorum. Çok az bir süre uyuyup bununla devam ediyorum. Bu süreçte aslında farkında olduğum ama önemsemediğim noktalarda benim için gün yüzüne geldi. Amasya’dan gelirken sizin de bildiğiniz aile problemlerimle çözümlemeden gelmiştim İstanbul’a. Tekrardan aynı şeyin içerisine pat diye düşmüş oldum. Bunun verdiği mutsuzluk vardı. İnsanlarla genel olarak ilişki kurmuşum ama hep olayları anlatmışım kendi duygum asla yok hiçbir şeyin içerisinde. Bunu da görmüş oldum. Bununla beraber ötelediklerimden aslında çok önemli bir şey de mesleğimle alakalı olan meslek yasası kısmıydı. Meslek yasasıyla ilgili ciddi çalışmalara başladım. Özellikle twitterda son dönemde psikologlar birbirlerini takip etmeye başladılar ve hani birbirlerine destek vermeye başladılar. Özellikle yüksek lisansın tez aşamasında olanlar destek istediler araştırmaları için, bilmedikleri konularda bilgi edinmek istediler. Ve şu ana kadar yapılamamış bir başlık altında toplanamamış psikologlar birbirlerini gönüllü olarak destek vermeye başladı. Bunun için çok iyi oldu.

**Meral Aydın** : İşte esas gelişim burası **E.**. Onun için hangi STK olursa, hangi gönüllü çalışma olursa, hangi aktivist ne olursanız olun yapıcı bir şey yapmak üzerine çalışırsanız verimli olursunuz. Ama böyle birine engel olayım birini bozayım birini hedef alayım olmaksızın çalışırsak, çok katkı sağlar. Buraya gelmeniz buradan bu kazancı ulaşmanız çok güzel. Twitter kullanmıyorum çünkü çok bilmiyorum orada ne oluyor ne olmuyor. Bu destekleri oluşturmak arkadaşlar hep onu diyorum biz çok yabani ve yabancıyız psikologlar camiasının içinde birbirimize. Çünkü herkes birbirinin açığını ve eksiğini bulmaya konuşmaya çalışıyor. Kendi içimizde de bu böyle. Bunu bir şekilde düzenlememiz gerekiyor. Kendi içimizde benim bir meslektaşım hata yaparsa ben onu şikayet etmem arkadaşlar. Ben onu gereken takibi yaparım gereken bilgilendirmeyi yaparım ama meslektaşımın yanında dururum. Bunu hep açık ve net bir şekilde söylemişimdir. Varsa bir hatanın yapılmamasını tekrarına engel olacak şeyleri oluştururum, onun için birbirimize sahip çıkacak, o ilişkileri koruyacak geliştirecek platformlara hep ihtiyaç var. Yapın ben de destek olurum ama dediğim gibi hep olumlu bir şeyler üretelim birbirimize katkı sağlayalım, birbirimizi geliştirelim. Biz geliştikçe zaten bilgi de başarı da gelişir. Hep iyi niyetli bakalım insanlara bakalım olur mu?

**E**: Kimsenin farkındalığı yok, kimse bilinçli bir şekilde hareket etmiyor. O nedenle buradan da yarın için de söylerim zaten psikologlar günümüz şimdiden kutlu olsun.

**Meral Aydın** : Aa teşekkürler.

**E.**: 10 mayısta yine twitter üzerinden bütün Türkiye’yi bu açıdan bilinçlendirmek adına hareket edelim diye konuşuldu. Kimseyi yargılamadan hiçbir meslek alanına şey yapmadan hatta herkese açık olarak sadece ruh sağlığı alanında çalışabilecek insanları bilinçlendirelim onlar da diğer halkı bilinçlendirsin şeklinde bir çalışma yapmayı planlıyoruz yarın adına.

Yani bazı takılmalarım tabi ki oldu. Benim yüksek lisansım sizin de bildiğiniz gibi Kuntay hoca CBT çalışıyor. Gruptan bazı arkadaşlarımla da bunun paylaştım hani hiç yapamadığım ve çok zorlandığım bir alan oldu. Psikanaliz kısmından hiçbir şekilde çıkamıyorum ve sınavda hep yazdığım şey onların teorik kelimelerini kullanmışım ama analiz yapmaya çalışmışım gibi. Bu süreç beni açıkça zorladı.

**Meral Aydın** Bu meslekte en zoru bir yöntem öğrendikten sonra o bildiğiniz yöntem o denli yerleşiyor, içselleşiyor ki başka bir yöntemde zorlanıyorsunuz çünkü bu bilginiz hep öne geçiyor. Hep araya giriyor hep oradan anlatmak işitiyorsunuz o açıdan zor tabi ama halledersin. BDT’ye uyumlanmak daha kolay.

**E.**: Siz şey demiştiniz bir süre sonra benim sesimi duyacaksınız terapilerde demiştiniz, ben henüz böyle bir danışanım olmadığı için bunu sınavda duyuyorum. Onlar bir vaka çalışmasında istediği şeyde sizin sesiniz bana geliyor. Burada yaptığımız aslında bir nevi yönlendirme, bilinçaltına giderek bunu yerleştiriyoruz falan diye. Orada çıkamıyorum işin içinden böyle bir sıkıntım oldu. Ama onun haricinde danışanım olsun diye de ek olarak 2 gün önce ücretsiz olarak online terapi adı altında bir şey başlattılar. Belki danışanım gelir ve süpervizyon aşamasında da bana katkı sağlar diye oraya üyelik yaptım. Bugün profilim oluştu gelirse inşallah bu süreçte danışanım olarak devam ederim.

**Meral Aydın** Çok güzel.

**E.**: Bir de tabi ki işim olursa çok sevinirim genel olarak. Bu benim için **B.** gibi çok büyük bir problem yarattı.

**Meral Aydın** Dediğim gibi iş konusunda takılmayın her iş iştir arkadaşlar. Her zaman para kazanacak bir şey bulabilirsiniz. Para kazanacak ve hayatın içinde aktif olacak bir şeyler bulun. Onu yaparken diğer şeyleri de üretir yaparsınız zaten. Tek bir yöne bakarsanız tek bir yönde kilitlenebilirsiniz onun için her zaman iş imkanı vardır her zaman para kazanılacak bir şeyler vardır onlara bakın. Onların içinden geçin onlar size bir katkı sağlayacaktır.

**E.**: Benim sürecim bu şekilde bir de bir an önce bitsin de İstanbul’a döneyim istiyorum sadece.

**Meral Aydın** : Belki hazirandan sonra esneyecek ve açılacak görünen o. Hazirandan sonra bu yasaklar da kalkacak diye ön görüyorum yavaş yavaş. İşler başlayacak, şirketler başlayacak çalışmaya. Hepimiz biraz daha esnek nefesler alabileceğiz diye düşünüyorum. Güzel. Evet çok keyifli bir gün oldu çok özlemişim hepinizi her şeyden evvel. Çok iyi geldi bana. Böyle bir sürü duygu da biriktirmişim şimdi böyle konuştukça demek ki ne kadar çok şeyi ne kadar yoğun biriktiriyoruz yaşıyoruz ve söze dökmeden anlaşılmıyor. Bugün çok şey fark ettim ben de kendimle ilgili. Bugün konuşamayan arkadaşlar da yarın konuşurlar. Ondan sonra yine devam ederiz süpervizyon süreçlerimize vakalarımıza oldu mu? Çok öpüyorum hepinizi yarın sabah 10:00’da görüşmek üzere sevgiler.

* Herkese iyi akşamlar teşekkür ederiz.

Hoş çakalın.