

**SEANS SAHNESİ ÜZERİNE  
Psikodinamik Yaklaşımdan Süreç Notları**

DERLEYEN  
ALEV ÇAVDAR



İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI

**SEANS SAHNESİ ÜZERİNE**  
**PSIKODİNAMİK YAKLAŞIMDAN SÜREÇ NOTLARI**  
DERLEYEN ALEV ÇAVDAR

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI 729  
PSIKOLOJİ/PSIKANALİZ 22

**ISBN: 978-605-399-634-7**

1. BASKI İSTANBUL, EKİM 2023

© İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ İKTİSADİ İŞLETMESİ

**YAZIŞMA ADRESİ:** HACIAHMET MAHALLESİ, PİR HÜSAMETTİN SOKAK, No:20, 34440, BEYOĞLU / İSTANBUL  
TELEFON: 0212 311 64 63 - 311 61 34 / FAKS: 0212 216 24 15 • SERTİFİKA No: 51672

**www.bilgiyay.com**

**E-POSTA** yayin@bilgiyay.com

**DAĞITIM** dagitim@bilgiyay.com

**YAYIN HAZIRLAYAN** CEM TÜZÜN

**DİZGİ, KAPAK VE UYGULAMA** GÖRKEM DİDEM ÖZTUNCER

**DİZİN** ERVA AKÇA

İSTANBUL BİLGİ UNIVERSITY LIBRARY CATALOGING-IN-PUBLICATION DATA  
İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ KÜTÜPHANESİ KATALOGLAMA BÖLÜMÜ TARAFINDAN KATALOGLANMIŞTIR.

**Names:** Çavdar, Alev, compiler, author. | Kabadayı, Asya, author. | Ok, Ayşe Leyla, author. | Yiğitoğlu, Bahadır, author. | Özalp, Bertuğ Emre, author. | Kocabaş, Doğukan, author. | Uyan, Gülcan, author. | Deringör, İlayda, author. | Mutlu, İrem, author. | Tulum, Onur, author. | Sarıoğlu, Sevim, author. | Erdoğan, Tolga, author. | Erdener, Tuna, author.

**Title:** Seans sahnesi üzerine : psikodinamik yaklaşımdan süreç notları / derleyen Alev Çavdar ; yazırlar Alev Çavdar, Asya Kabadayı, Ayşe Leyla Ok, Bahadır Yiğitoğlu, Bertuğ Emre Özalp, Doğukan Kocabaş, Gülcan Uyan, İlayda Deringör, İrem Mutlu, Onur Tulum, Sevim Sarıoğlu, Tolga Erdoğan, Tuna Erdener.

**Description:** İstanbul : İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2023. | Includes bibliographical references and index.

**Series:** İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları ; 729. Psikoloji/Psikanaliz ; 22.

**Identifiers:** ISBN 9786053996347 (paperback)

**Subjects:** LCSH: Psychotherapy. | Psychodynamic psychotherapy. | Psychodynamic psychotherapy --Research. | Psychodynamic psychotherapy --Technique. | Psychodynamic psychotherapy --Case studies.

**Classification:** LCC: RC489.P72 S43 2023

**SEANS SAHNESİ ÜZERİNE  
Psikodinamik Yaklaşımdan Süreç Notları**

DERLEYEN  
ALEV ÇAVDAR



# İçindekiler

ix Yazarlar

xiii Önsöz  
ASLI TUNÇ

1 *Giriş* Seans Düşlemek: Sahneleme, Doğaçlama ve Üçüncü  
ALEV ÇAVDAR

5 Sahneleme

9 Doğaçlama

12 Hayalleme, Kapsama ve Üçüncü

17 Seanslara Başlamadan Önce

19 *Vaka 1* Günce

BAHADIR YİĞİTOĞLU, DOĞUKAN KOCABAŞ

19 Günce'nin Hikâyesi

20 Günce'nin 6. Seansı

26 Günce'nin Seansı Üzerine Notlar

37 *Vaka 2* Burcu

AYŞE LEYLA OK, SEVİM SARIOĞLU

37 Burcu'nun Hikâyesi

39 Burcu'nun 14. Seansı

45 Burcu'nun Seansı Üzerine Notlar

51 *Vaka 3* İdil

BERTUĞ EMRE ÖZALP, AYŞE LEYLA OK

51 İdil'in Hikâyesi

53 İdil'in 12. Seansı

60 İdil'in Seansı Üzerine Notlar

69 *Vaka 4* Salih

SEVİM SARIOĞLU, İLAYDA DERİNGÖR

69 Salih'in Hikâyesi

70 Salih'in 11. Seansı

78 Salih'in Seansı Üzerine Notlar

- 87** *Vaka 5* Ayşegül  
**ONUR TULUM, GÜLCAN UYAN**  
**87** Ayşegül'ün Hikâyesi  
**89** Ayşegül'ün 100. Seansı  
**97** Ayşegül'ün Seansı Üzerine Notlar
- 103** *Vaka 6* Müge  
**İREM MUTLU, TOLGA ERDOĞAN**  
**103** Müge'nin Hikâyesi  
**105** Müge'nin 46. Seansı  
**112** Müge'nin Seansı Üzerine Notlar
- 119** *Vaka 7* Gökhan  
**DOĞUKAN KOCABAŞ, BAHADIR YİĞİTOĞLU**  
**119** Gökhan Bey'in Hikâyesi  
**122** Gökhan Bey'in 6. Seansı  
**128** Gökhan Bey'in Seansı Üzerine Notlar
- 137** *Vaka 8* Ecem  
**TOLGA ERDOĞAN, ASYA KABADAYI**  
**137** Ecem'in Hikâyesi  
**139** Ecem'in 5. Seansı  
**146** Ecem'in Seansı Üzerine Notlar
- 153** *Vaka 9* Mine  
**İLAYDA DERİNGÖR, İREM MUTLU**  
**153** Mine'nin Hikâyesi  
**155** Mine'nin 3. Seansı  
**160** Mine'nin Seansı Üzerine Notlar
- 167** *Vaka 10* Ogün  
**TUNA ERDENER, BERTUĞ EMRE ÖZALP**  
**167** Ogün'ün Hikâyesi  
**169** Ogün'ün Son Seansı  
**174** Ogün'ün Seansı Üzerine Notlar

- 185** *Vaka 11* Filiz  
**ASYA KABADAYI, ONUR TULUM**  
**185** Filiz'in Hikâyesi  
**186** Filiz'in 5. Seansı  
**191** Filiz'in Seansı Üzerine Notlar
- 201** *Vaka 12* Cem  
**GÜLCAN UYAN, TUNA ERDENER**  
**201** Cem'in Hikâyesi  
**202** Cem'in 6. Seansı  
**208** Cem'in Seansı Üzerine Notlar
- 213** Seanslar Bittikten Sonra  
**215** Kaynakça  
**225** Dizin





## YAZARLAR

### ALEV ÇAVDAR

Lisans eğitimini psikoloji, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini klinik psikoloji alanında Boğaziçi Üniversitesi'nde tamamladı. Doktora eğitiminin bir bölümünü City University of New York'ta araştırmacı olarak geçirdi. Meslek hayatına İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde psikolojik danışman olarak başlayan Çavdar, burada öğretim üyesidir. Halen BİLGİ Klinik Psikoloji yüksek lisans programının ve Psikolojik Danışmanlık Birimi'nin direktörlüğünü sürdürüyor, lisans ve yüksek lisans dersleri veriyor ve araştırma projeleri yürütüyor. Araştırma ve yayımları, psikodinamik yönelimli psikoterapi sürecini, terapist-danışan ikilisinin deneyimini merkeze alarak anlamaya odaklanıyor.

### ASYA KABADAYI

Lisans eğitimini Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamladı. Yüksek lisans eğitimine İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji programı yetişkin alt dalında devam ediyor. Yüksek lisans eğitimi kapsamında, süpervizyon eşliğinde yetişkinlerle psikodinamik psikoterapi çalışmaları ve farklı konularda grup çalışmaları yürütüyor. Psikoterapi çalışmalarına ek olarak Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği (TOFD), İlköğretim Okullarına Yardım Vakfı (İLKİYAR) ve Maya Vakfı gibi sivil toplum kuruluşlarında gönüllü olarak çalıştı; bu süreçte psikososyal destek ve saha çalışmalarına devam ediyor.

### AYŞE LEYLA OK

Lisans eğitimini Leiden Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamladı. Yüksek lisans eğitimine İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji programı yetişkin alt dalında devam ediyor. Çeşitli sivil toplum kuruluşları, sosyal destek projeleri ve araştırma projelerinde çalıştı. Şu anda süpervizyon desteği ile yetişkinlerle psikodinamik psikoterapi yapıyor.

### BAHADIR YİĞİTOĞLU

Lisans eğitimine Sabancı Üniversitesi Endüstri Mühendisliği bölümünde başladı, daha sonra İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümüne geçerek buradan mezun oldu. Lisans eğitimi süresince çeşitli psikiyatri hastanelerinde ve özel kliniklerde staj yaptı. Yüksek lisans eğitimine İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji programının yetişkin alt dalında devam ediyor. Güncel olarak yüksek lisans programı kapsamında süpervizyon eşliğinde psikodinamik psikoterapi uyguluyor. Zaman perspektifi ve ilişkisel psikanalizle ilgileniyor.

### BERTUĞ EMRE ÖZALP

Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Eğitim sürecinde çeşitli projelerde ve sivil toplum kuruluşlarında gönüllü olarak çalıştı. Şu anda yüksek lisans eğitimine İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji programı yetişkin alt dalında devam ediyor ve süpervizyon eşliğinde bireysel psikodinamik psikoterapi uyguluyor. Psikoterapi sürecinde söz dışı öğeler ve ilişkisel psikanalizle ilgileniyor.

### DOĞUKAN KOCABAŞ

Boğaziği Üniversitesi Psikoloji Bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Eğitimine İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı yetişkin alt dalında devam ediyor. Lisans yıllarından beri insan hakları alanında gönüllü olarak çalışıyor. Güncel olarak LGB-Tİ+ hakları savunuculuğu yapmaya devam ediyor. Bunların yanı sıra süpervizyon eşliğinde bireysel psikodinamik terapi uyguluyor.

### GÜLCAN UYAN

Lisans eğitimini Özyeğin Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamladı. Fransız Lape hastanesinde gözlemsel klinik stajını yaptı, çeşitli araştırma projelerinde ve sivil toplum kuruluşlarında gönüllü olarak çalıştı. İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı yetişkin alt dalında eğitimine devam ediyor. Eğitim kapsamında yetişkinlerle psikodinamik psikoterapi uygulamaya ek olarak çeşitli grup çalışmaları yürütüyor. İlgili alanları arasında travma, grup çalışmaları ve ilişkisel psikanaliz vardır.

### İLAYDA DERİNGÖR

Koç Üniversitesi'nde Psikoloji ve Sosyoloji bölümleriyle çift anadal yaparak lisans eğitimini tamamladı. Yüksek lisans eğitimine İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji programı yetişkin alt dalında devam ediyor. Aynı üniversitede Psikolojik Danışmanlık Birimi'nde eğitim kapsamında süpervizyon eşliğinde yetişkinlerle psikodinamik psikoterapi veriyor. Beden algısı, partner şiddeti ve yakın ilişkiler ilgi alanları arasındadır, bunlarla ilgili çalışma ve projelerde yer alıyor.

### İREM MUTLU

Boğaziği Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Lisans eğitimi sırasında çeşitli sivil toplum kuruluşlarında ve araştırma projelerinde gönüllü olarak yer aldı. Yüksek lisans eğitimine İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji programında devam ediyor. Yüksek lisans programı kapsamında yetişkinlerle psikodinamik psikoterapi uyguluyor ve toplumsal ruh sağliğı projelerinde görev alıyor. Maastricht Üniversitesi Psikiyatri ve Nöropsikoloji bölümünde araştırma stajı yaptı. Aynı zamanda Çift ve Aile Terapileri Derneği Araştırma Komitesi eşbaşkanlığı görevini sürdürüyor.

### ONUR TULUM

İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji ve Müzik bölümlerinde lisans eğitimini tamamladı. Eğitim süresince çeşitli araştırma projelerinde gönüllü olarak çalıştı. Halen İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı yetişkin alt dalında eğitimine devam ederken süpervizyon eşliğinde psikodinamik psikoterapi uyguluyor ve çeşitli grup çalışmaları yürütüyor. İlişkisel psikanaliz ve psikoterapide vokal kullanımı konularıyla ilgileniyor.

**SEVİM SARIOĞLU**

Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji bölümünü bitirdi. Klinik Psikoloji yüksek lisansına İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde devam ediyor. Psikodinamik yönelimli yetişkin psikoterapisi alanında uzmanlığını tamamlamakta olup şu anda süpervizyon kapsamında bireysel psikoterapi uyguluyor. Psikoterapide ilişkisel psikanalitik yaklaşımı benimsemiştir. Eğitimlerini tamamlarken bireysel ve toplumsal ruh sağlığı alanında çeşitli kurum ve projelerde gönüllü olarak yer almaya devam ediyor.

**TOLGA ERDOĞAN**

İstanbul Bilgi Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği lisans eğitiminin ardından aynı üniversitede psikoloji lisans eğitimini tamamladı. Psikoloji lisans eğitimi boyunca sivil toplum kuruluşlarının çeşitli projeleri kapsamında Türkiye'nin farklı bölgelerinde psikososyal çalışmalarda ve köy okulu yapımı projelerinde gönüllü olarak yer aldı. Şu anda yüksek lisans eğitimine İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji yetişkin alt dalında bireysel terapiler ve çeşitli saha stajlarıyla devam ediyor. Yine aynı üniversitede Psikoloji bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmalarını sürdürüyor.

**TUNA ERDENER**

TED Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Lisans eğitiminin ardından TED Üniversitesi Coronavirüs psikososyal destek ekibinde gönüllü olarak yer aldı. Eğitimine İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı yetişkin alt dalında devam ediyor. Çeşitli sivil toplum kuruluşlarında gönüllü olarak çalışmalara katıldı. Güncel olarak süpervizyon eşliğinde psikodinamik terapi uyguluyor ve çeşitli toplumsal ruh sağlığı projelerinde yer alıyor. İlişkisel psikanalizle ilgileniyor.



## Önsöz

Seans odaları sırlarla dolu bir mekândır. İşte tam da bu özelliğiyle daima S edebiyata, popüler kültür anlatılarına konu olmuştur. Danışan ile terapist arasında geçenleri tiyatro sahnesine, beyazperdeye ya da ekrana taşıyabilmek sayısız yaratıcı için karşı konulmaz bir merak içerir. Düşler, tutkular, korkular, hayaller içeren onca öykü.. Bir terapi görüşmesi hikâye anlatıcısı için inanılmaz zenginlikte bir malzeme içerir. “Ben neyim? Ne olmak istiyorum? Beni ne rahatsız ediyor? Korkularımı nasıl yenebilirim?” sorularının peşinde sayısız kişisel serüven. Seans odaları bazı cümlelerin asla o duvarların arkasında kurulamayacağı, başka hiçbir çift kulağın bazı sözcükleri duymayacağı ve yargılanmadan yaralı ruhların şifalandığı mekânlardır. Git-tikçe hoyratlaşan ve empati duygusunun hızla yitip gittiği modern dünyada psikoterapi adeta eski toplumlardaki şamanik bir sağaltma eylemi gibi işlev görür. Gözle görülmeyen, söze dökülmeyen hatta farkına bile varılmayan kişisel öyküler ancak terapist ile kurulan sağlam güven ilişkisinin ardından ortaya çıkar. Bu noktada her seans bir oyun alanıdır.

Bir iletişim bilimci olarak psikanaliz, terapi seansları ve danışan-terapist ilişkisi bana kaçınılmaz olarak körelen empati duygusunu, eğlencelik hale gelen insani acıları, seyirliğin öznesi durumuna gelen ruhsal ıstırapları düşündürdü ve elbette metropol yaşamı ve modern hayatın keşmekeşi içinde öznelliğimizin anlamının nasıl dönüşüme uğradığını. Televizyonun kıskırttığı *röntgencilik (voyeurism)* danışanlar için korunaklı seans odalarını daha anlamlı ve vazgeçilmez kıldı. Öte yandan popüler kültür çoğu zaman seans odalarında dantel gibi ince ince işlenen danışan-terapist arasındaki bağı ucuzlaştırdı, yüzeyselleştirdi. Medya alanında filmler ve dizilerde seans odalarının, terapistlerin ve danışanların temsiliyeti üzerine dev bir literatür bulunuyor. Pek çok Hollywood anlatısı yıllardır aynı formülle sorunlara el

çabukluğuyla çözümler buluyor, seans odasını bir fantezi alanı olarak kuruyor, ilişkileri romantize ediyor. Öncelikle psikoterapinin bir şekilde yer aldığı Hollywood filmi sayısı oldukça fazla. Bu filmlerin çoğunda terapist, psikolog ya da sosyal hizmet uzmanı arasında herhangi bir farkın olmadığı tespit ediliyor. Tarihsel perspektiften bakıldığında ise terapistlerin temsiliyetinin toplumun bu kesime bakışı ile direkt ilintili olduğu görülüyor. Örneğin 1930'larda ve 40'larda terapistler filmlerde olumsuz gösterilirken 1960'lara gelindiğinde çok daha pozitif bir temsiliyet olduğu aşikâr. Filmlerin sonunda ne olursa olsun senaryo, gerçeklik karşısında galip geliyor. Eğlencelik her türlü üretimde profesyonel incelikler derhal senaryonun dışına atılıyor. Örneğin 1997 yılı *Can Dostum (Good Will Hunting)* filminde "iyi bir terapist"i canlandıran Robin Williams etik olmayan bir şekilde danışanın yüzüne haykırır ve ona zarar vermekle tehdit eder. Ne de olsa filmin öyküsü için her yol mubahtır! Elinizde tuttuğunuz derleme için terapistlerle ilgili film araştırmaları literatürüne bakarken cinsiyetin nasıl önemli bir temsiliyet unsuru olduğunu da gördüm. Örneğin Glen Gabbard'ın 2001'de kaleme aldığı ve çok atıf alan makalesinde<sup>1</sup> belirttiği gibi kadın terapistler genellikle seksi ve cinsellik sınırlarını kolaylıkla aşan kişiler olarak gösterilirken erkek terapistler çok daha profesyonel temsil ediliyor. Medyanın, kişilerin aslında deneyimlemedikleri eylemler ya da karşılaşmadıkları meslek grupları hakkında algıyı biçimlendirdiği düşünüldüğünde bu sunumların ne kadar problemlili olduğu açıktır. Bu sorun terapi özelinde de çeşitli araştırmalara<sup>2</sup> konu olmuştur. Peki terapistlerin doğru ve gerçeğe uygun gösterildiği hiç mi film yok dersiniz, elbette var. Psikodinamik yaklaşım ilkelerini öğrencilere anlatacak kadar zengin bir içerik sunan *Sıradan İnsanlar (Ordinary People)* filmi bunun başında geliyor. Filmde derin depresyondaki ergen bir erkeğin tedavisi başarıyla anlatılıyor.

1 Gabbard, G. (2001). Psychotherapy in Hollywood cinema. *Australasian Psychiatry*, 9 (4), 365-369.

2 Bram, A.D. (1997). Perceptions of psychotherapy and psychotherapists: Implications from a study of undergraduates. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28 (2), 170-178; Mayer, J. A., Gentile, D. A., Vogel, D. L. ve Kaplan, S. A. (2014). Media Influences on Self-Stigma of Seeking Psychological Services: The Importance of Media Portrayals and Person Perception. *Psychology of Popular Media Culture*, 3 (4), 239-256; Schill, T., Harsch, J. ve Ritter, K. (1990). Countertransference in the Movies: Effects on Beliefs about Psychiatric Treatment. *Psychological Reports*, 67, 399-402; Schultz, H. (2005). Hollywood's Portrayal of Psychologists and Psychiatrists: Gender and Professional Training Differences. E. Cole ve J. H. Daniel (Ed.), *Featuring Females: Feminist Analyses of Media* içinde (s. 101-112). Washington, DC: American Psychological Association.

Ruh sağlığı uzmanlarının ekranlarda görünmesinin ta 1896 yılındaki sessiz film *Trilby*'ye kadar gittiğini düşünürsek dram, korku, müzikal, Western, hatta pornografi türlerinde temsil edilen binlerce psikoterapist için genelleme yapmak epeyce güç. Ancak yine de terapist ve seans odaları hakkındaki olumsuz zihin kalıplarımızın nasıl oluştuğunu anlamak için popüler filmler iyi bir gösterge. Rivayete göre 1925 yılında Freud'a film endüstrisine danışmanlık yapması için dönemin parasıyla 100 bin dolar teklif edilir ancak Freud bu teklifi kabul etmez. Oysa günümüzde temsiliyet meselesinin ötesinde film çalışmaları ve psikoterapi dalları birbirinin içine girmiş vaziyette. Sinema insanların ruh dünyalarının en derin köşelerine ulaşabilen bir sanat dalı. Sinematerapi yöntemiyle klasik terapiye ek olarak filmler yardımıyla farklı duyulara seslenebilmek de mümkün olabiliyor. Filmler, danışanın yansıtma, problem çözme ve empati gibi beynin duygusal süreçlerle ilgili olan bölümlerini tetikleyebiliyor. Filmde gördükleri danışanın içinde yaşadıklarını daha iyi ifade edebilmesini, kendini özdeşleştirerek anlatabilmesini sağlayabildiği gibi terapist için kullanışlı bir araç haline de geliyor. Ne de olsa 1970 sonrası popülerleşen psikanalitik film kuramı ve Lacancı bir bakışla sinemada göz "ruha açılan bir pencere"dir. Sinema, yaşamın görülmeyen ayrıntılarını sunma ve imgeler yoluyla dünyayı izleyiciye taşıyabilme özelliğiyle bir pencereden çok aslında bir aynaya benzer. Filmler böylelikle çözülemeyen ikilemlere hayali çözümler sunar.

Dizi dünyası ise psikoterapi konusunda epeyce yol kat etti. *The New Yorker* dergisinin 12 Temmuz 2023 tarihli sayısında üçlü eleştirmenin (Inkoo Kang, Doreen St. Félix ve Alexandra Schwartz), Amerikan televizyonlarında *Frasier*, *The Sopranos* dizilerinden *Shrinking* ve *Couples Therapy* dizilerine değişen terapist temsiliyetini tartıştıkları eğlenceli bir söyleşiye rastladım.<sup>3</sup> *The Sopranos* (*Sopranolar*) dizisi ekran için son derece çüretkar bir hamleyle bir mafya babasının (James Gandolfini'nin oynadığı Tony Soprano) psikoterapiyi büyük bir ciddiyetle sürdürmesini anlatır. Terapist Dr. Melfi ile Tony Soprano arasında geçen diyaloglar çoktan popüler kültür tarihine girdi bile. Baştan sona terapi odasını konu alan *In Treatment* dizisi danışan terapist ilişkilerini, etik ilke ve ikilemlerini odağa alıyor. Dizi senaryoları ve kitap uyarlamaları çeşitlenen dijital platformlarla o kadar başarılı hale geldi ki psi-

<sup>3</sup> We Have Reached Peak "Therapy TV", *The New Yorker Interview*, <https://www.newyorker.com/culture/the-new-yorker-interview/we-have-reached-peak-therapy-tv>.

kodinamik yaklaşımlardaki gerçeklik duygusu giderek katmerlendi. Örneğin 2020’de Sally Rooney’in kitabından uyarlanan *Normal İnsanlar*’da (*Normal People*) çocukluk arkadaşının ani ölümünün ardından gittikçe derinleşen depresyonuna çare arayan Connell’in hikâyesi psikologlar tarafından takdirle karşılandı. Son dönemin kanımca en başarılı polisiye dizilerinden *Mare of Easttown* (2021) çocuğunun intiharının arkasından acıyla baş etmenin yolunu önce reddettiği terapide bulan detektif polis Mare’in (Kate Winslett) hikâyesi. Ülkemizde *Kırmızı Oda* ve *Bir Başkadır* dizilerinin de seans odalarına ve psikolog kahramanlara yöneldiğini görüyoruz.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap ise gerçek hayattan çıkan ama hayali olarak sunulan anlatıların bir derlemesi, tıpkı başarılı filmler ve diziler gibi yaşama tutulan cesur bir ayna. Bu kitap biz okurlar için sırlarla dolu seans odalarının bir köşesine fazladan bir sandalye koyuyor. Danışanları birlikte dinliyoruz, okur olarak yaratıcı bir oyunun parçası oluyoruz. Hepsi alanında son derece başarılı on iki uzmanı bir araya getiren ve aynı üniversite çatısı altında çalışmaktan daima gurur duyduğum Alev Çavdar, film ve televizyon anlatısı yerine tiyatro sanatının unsurlarını koyuyor. Seans odalarını özgürleştirme sürecinin bir mikrokozmu olarak kullanıyor. Sahneleme, doğaçlama ve hayalleme derken okuru bir rüyanın parçası yapmayı amaçlıyor. Öyleyse ne duruyoruz?

ASLI TUNÇ  
AĞUSTOS 2023, İSTANBUL



# *Giriş*

## **Seans Düşlemek: Sahneleme, Doğaçlama ve Üçüncü**

**ALEV ÇAVDAR**

**S**ıradan bir günde herhangi bir seans odasında çok şey düşünür, anlatılır, yazılır, sahnelenir, izlenir. Anılar, masallar, rüyalar, okunan romanlar, izlenen filmler, görülen düşler, bir öyküye dönüşmek ve bir öyküyü dönüştürmek üzere odanın içine doluşurlar. Psikoterapi, bu yönüyle diğer yaratım süreçlerine benzer; daha önce hiç resmedilmemiş, dillendirilmemiş, sahnelenmemiş olanı yaratan, paylaşan ve sonrasında üzerinde düşünmeye davet eden bir yolculuk olarak tanımlanabilir (Goolishian ve Anderson, 1987; Horner, 2006; Ogden, 1997, 1999).

Her seans, eski ve yeni öykülerin sahnesi olmaya adaydır. Özellikle de uzun dönemli ve içgörü odaklı psikoterapi sürecinin bütünü düşünüldüğünde, karşımıza uzamsal olarak çok katmanlı ve zamansal olarak bol döngülü kocaman bir sahne çıkar. Bu sahnede oynanacak oyunlar, her terapist-danışan ikilisi için biricik ve öngörülemezdir. Değişim ise iki taraf için de sadece bu özgün etkileşimden doğması mümkün olan yeni anlamlardır (Goolishian ve Anderson, 1987; MacCormack, 1997). Psikodinamik psikoterapi sürecini zaman zaman çekici, çoğu zaman kaygı uyandırıcı ve nihayetinde dönüştürücü kılan da budur.

Psikoterapinin bilim ve sanat bileşenleri olduğu, özellikle pratiğini psikanalitik kurama dayandıran yöntemleri uygulamayı öğrenirken sıkça duyduğumuz ve öğretirken sıkça söylediğimiz bir şeydir (Bion, 1995; Bowlby 1979; Meltzer, 2018). Temeldeki bu diyalektik gerilim, kuramın birçok

alanında farklı kostümlerle karşımıza çıkmaya devam eder. Sözel ve sözel olmayan, içsel ve ilişkisel, bilen ve bilmeyen gibi ikililiklerin geriliminden, bir tarafı seçerek çıkamayacağımız da güncel alanyazında sıkça dillendirilir. Yine de psikopatoloji ve psikoterapi yayınları, bilim bileşeninin doğası gereği ortaklıklara ve öngörülebilirliklere daha fazla odaklanır. Oysa bir psikoterapistin gününün büyükçe bir bölümü her bir danışan ile her bir seansta karşılıklı olarak sözlerin, imgelerin, düşlerin, düşlemlerin, beden duyumlarının havada uçuştığı bir alanda geçer (Martinez, 2016). Bu alanın, biricikliği ve öngörülemezliği ile olduğu kadar sıkışmaları ve takılmaları ile de yaratıcı süreçlerle benzer bir işleyişi vardır. Ancak yine doğası gereği, bu sanat bileşeni alanyazında daha az yer bulur (Nelson ve Rawlings, 2007).

Psikanaliz ve psikoterapi süreçleri ile farklı sanat dallarının yaratım süreçleri arasındaki paralelliklere değinen kuramsal çalışmalar, metaforlar üzerinden sanat bileşenini daha iyi anlamaya yardımcı olur. Örneğin psikanalizin heykeltıraş, psikanalizin heykel yaratma süreci ile benzeştirilmesi tahta saklı olanı açığa çıkarma metaforu üzerinden terapi sürecinin danışanın iç dünyasının farklı katmanlarını bilinç düzeyine çıkarma işlevine dikkat çekmiştir (Freud, 1905/2001; Nichol森, 2018). Şiir yazma süreci bağlamında sembolle nesne arasındaki gitgide silikleşen bağ, bildiğimizin ötesini dillendirmemize açtığı *doğaçlama* alanı ve *hayalleme (reverie)* alanı ile paralellikler gösterir (Lichtenstein, 1993; Weir, 1997). Bir şarkı yaratmak ile terapi süreci için ise küçük parçalardan bir bütüne evrilen, bir Öteki ile bağ kurmayı gerektiren ve kişisel dönüşüm içeren süreçler olması açısından benzerlikler dillendirilmiştir (Martinez, 2016). Genel olarak müziği ve özellikle caz performansını analitik etkileşimin metaforu olarak alan çalışmalarda ritim, tonlama, jest gibi sözel olmayan iletişim öğelerinin önemi vurgulanmıştır (Knoblauch 2005, 2013). Müzikte ve psikanalizde doğaçlama konusunda ise, özgürleşmenin öncülünün form oluşu yönünden benzerlikler kurulmuştur (Lichtenstein, 1993). Bedenselleşmiş ikililiğinin daha görünür olduğu bir metafor olarak dans, tarafların birbirine ve içinde buldukları bağlama uyumlanma halleri ve doğaçlama ile yeni adımlar denemeleri açısından psikoterapi metaforu olarak ele alınmıştır (Aron ve Atlas, 2019; Gergen, 1988; Mitchell, 1988).

Tüm bu yaratıcı oyunlarla benzerliği de kapsayacak şekilde psikoterapi / psikanaliz süreçleri ile en iyi örtüşen metaforun tiyatro olduğu söylenir (Cassorla, 2005; Pedder, 1992). Terapist ve danışan ikilisinin eş-yazarlar,

eş-oyuncular, eş-yönetmenler ve seyirciler olduğu; tüm bu sahnelerin yakın ve uzak sosyo-kültürel bağlamlara yerleştiği tiyatro metaforu (Cassorla, 2005; MacCormack, 1997), çok katmanlı bir bakış açısı sunarak psikoterapinin sanat ve yaratıcılık bileşeni konusundaki anlayışımızı kuramsal ve pratik olarak genişletmiştir. Bu kitaptaki seans öykülerinin doğuşuna rehberlik eden *sahneleme* teriminin kurama girişini ve doğaçlama halinin kaçınılmaz terapötik tekniğimiz olarak tanınmasını bu katkılar arasında sayabiliriz.

Tiyatro özelinde devam etmeden önce psikoterapiyi tüm yaratıcı oyunlar ile aynı zeminde düşündüren ortak işlev ve dönüştürücü potansiyelinin psikanalitik anlatısına bakmak yol gösterici olabilir. Çocuk gelişiminde ve psikanalitik süreçte yaratıcı oyunların benliğin gelişimi ve dönüşümü açısından özel bir yeri vardır. Çünkü oyunun eylemselliği, dürtüsel ve ivedi tatmin yerine olasılıklarda gezinmeye yönelir (Mahon, 2021). Yaratıcı alanlar bu olasılıklara dair imge, düş ve düşlemleri doğurur, anlamlandırır ve anlatırlar (Holm-Hadulla, 1996). Bunu mümkün kılan deneyim alanını Donald Winnicott (1953), *geçiş nesnesi / geçiş alanı / geçiş olgusu* kavramları ile adlandırır. Geçiş alanı, öznel tümgüçlülük ile nesnel gerçeklik arasında kalan, her şeyin biraz hayal biraz gerçek olduğu bir ara deneyim olarak tanımlanabilir. Bu özelliği ile geçiş alanı, deneyimi imgeler ve nesnelere sembolize eder ve bunun sonucu olarak onları oynanabilir, dönüşebilir kılar. Bu oyunlar, hayalin ve hayal kırıklığının taşıyıcısı olarak, çocuklukta benliğin oluşmasını, ilerleyen dönemlerde deneyimlerin işlenmesini ve psikoterapide dönüşümün gerçekleşmesini sağlar (Kohut ve Wolf, 1978; Milner, 1971; Winnicott 1953).

Her bir imge, düş ve düşlem bir geçiş alanından doğar ve sanatsal üretime ya da iletişime dönüştüğünde başka zihinler için de geçiş nesnesi işlevi görebilir (Holm-Hadulla, 1996). Geçiş nesnesi işlevi, daha önce sembolize edilmemiş olan bir deneyimin öteki aracılığıyla bir ad, bir form, bir öykü bulmasına ve/veya daha kısıtlayıcı formlardan ve öykülerden daha özgürleştirici olanlara evrilmesine yardımcı olur (Pedder, 1977; Wright, 1976). Psikanalitik süreçleri bu yeni anlamların doğduğu alanlar yapan şeyin, her şey bir rüyanın -mış gibiliğini atfeden bir eşlik ve duyma hali olduğu söylenebilir (Aron ve Atlas, 2019; Civitarese ve Ferro, 2013). Bu süreçte analist, seansın rüyasını görerek, “iç gerçekliği dönüştürür, şeytanları çıkarır, ejderhalara biner: hayal gücüne, yaratıcılığa, absürt olana ve düşünülmemiş olana bir alan açar.” (Ferro ve Nicoli, 2017, s. 6).

Çocukluk döneminde bakımverene ve psikanalitik süreçlerde analiste / terapistte düşen hem oyun alanını kuran ve koruyan olmak hem de oyun arkadaşı olmaktır (Winnicott, 1971). Psikanalitik / psikodinamik süreçlerde oyun alanının kurucusu ve koruyucusu olmak, çerçeve sayesinde mümkündür. Çerçeve, mekânsal ve zamansal boyutlarıyla seansın içini bir oyun alanı olarak çevreler. Bu sayede gerçekliği bir süreliğine kapının dışında bırakır ve içerideki -miş gibiliğe kendimizi bırakabiliriz (Milner, 1971). Böylece zamansız bir oyun evreninde gizli kalmış ya da hiç doğmamış olan anlamlar ve anlatılar da serbest kalır. Her buluşmada danışan da terapist de farklı kendilik halleri ile karşılaşabilir (BCPSG, 2005; Nachmanovitch, 2001). Psikanalistin / psikoterapistin koruyucusu olduğu içsel ve ilişkisel oyun özgürlüğü alanı, yani farklı kendilik hallerini doğaçlayacağımız sahneler, ne kadar geniş olursa terapötik süreç o kadar etkili olur (Mitchell, 1993; Romanelli ve Tishby, 2019).

Bu geçiş alanında, oyun evreninde, psikanalisten / psikoterapistten beklenen kendisinin de bilmediği bir yolda bir yandan yürümesi bir yandan rehberlik etmesidir (Pedder, 1992). Diğer bir deyişle bir yandan çerçeveyi koruyacak ve içinde olanları fark edecek kadar uyanık, öte yandan seansın rüyasını görecek kadar derin uykuda olmamız beklenir (Barahona, 2020; Birksted-Breen, 2016; De Masi, 2015). Uyanık ve uyuyan hallerimizin kesişimindeki oyun alanını da geniş ve güvenli tutmak işlevlerimiz arasındadır. Ancak bunu nasıl yapacağımızla ilgili öğrenilecek ve öğretilecek, belirli ve garantili teknikler yoktur. Genel olarak terapist benliğimizin oyun alanını geniş tutmak önerilir. Terapist benliğimiz, çevrenin güvenli bir kucaklayıcılık sağladığı bir ortamda, güvenli oyunlar yoluyla oluşur, genişler ve zenginleşir (Winnicott, 1965). Bizim için imge, düş ve düşlemleri doğuracak bu oyun alanlarını, okumalarda, derslerde, vaka tartışmalarında, süpervizyonlarda, en çok da danışan ve terapist olduğumuz seanslarda buluruz. Bu alanlarda arzularımız ve korkularımız kapsanır, göremediğimiz rüyalar görülür ve yeni oyunlar kurup yeni anlamlar keşfetmenin yolu açılır. Tiyatro metaforu da bizim için öğretici ve kapsayıcı bir oyun alanı olarak düşünülebilir.

Sahnelerin ve seansların zeminleri, perdeleri, kapıları, başlama zamanları ve bitiş zamanları, deneyimi zamanda ve mekânda çerçeveyerek şimdi-ve-burada oyun oynamayı mümkün kılar ve uyandırabileceği yoğun deneyimleri de kapsamış olur (Antinucci-Mark, 1986; Cassorla, 2005; McCormack, 1997; Ringstrom, 2019; Weiner, 1997). Çerçevenin içinde ise bazı

kendilik halleri ve/veya karakterler “duyulmak, anlaşılacak, belki alkışlanmak için yarışır” (McDougall, 1991, s.14) ve bazı karakter-olmayanlar ise var olmak için uğraşır (Cassorla, 2005). Bazı hikâyeler ve henüz hikâyeleşmemişler sahnelenir; bu sahnelemeler hep biriciktir ve doğaçlanır.

## SAHNELEME

*Sahneleme* olarak Türkçeleştirilebilen *enactment* terimi,<sup>1</sup> psikanalitik alanyazında ilk olarak sözel olmayan karşıaktarım tepkileri ve eylemlerini tanımlamak için kullanılmış (Jacobs, 1986); ancak daha sonra ilişkisel bir anlam üstlenmeye başlamıştır. Seans odasının bir tür dramatizasyona ev sahipliği yaptığı, sahneleme teriminden önce de dillendirilen bir deneyimdir (Ferenczi, 1932). Ancak önceleri bu durumlar, yalnızca aktarımın eyleme döküldüğü (Pontalis, 1974), danışanın yazıp oynadığı ve analistin yönettiği bir oyun (Loewald, 1975) olarak konumlandırılmıştır. Doksanlı yıllarda, ilişkisel yaklaşımın kuramsallaşmasını takiben, bu oyunun karşılıklı olarak yazıldığı, oynadığı ve yönetildiği bir bakış açısı öne çıkar (Benjamin, 1990; Bromberg, 1998; Davies, 2018). Kuramın odağı, tek kişinin içselliğini anlatan dinamiklerden kaçınılmaz olarak çokluluk ve ilişkiselliğe işaret eden dramalara (Bleger, 1969) kayınca, sahneleme terimi eş-yaratımı tanımlarken alanyazında sıkça yer bulmaya başlar; öyle ki 2010’lardan bugüne her dört psikanalitik yayından birinde sahneleme sözcüğü geçmektedir.

Günümüzde sahneleme, analist-analizan / terapist-danışan ikilisinin birlikte yarattığı biricik bir sistemden doğan tüm karakterler, onların sözlerinin alt ve üst metinleri, kendi içlerinde ve aralarındaki güdüsel ve ilişkisel çatışmaları ve tabii sürekli dönüşen etkileşimlerinin bütününden oluşan üç boyutlu bir deneyim olarak tanımlanır (Aron ve Atlas, 2019; BCPSG, 2013; Ringstrom 2019). Seanslarda ne olduğuna bu gözle baktığımızda, bir tarafın öteki tarafa bir şey anlattığı değil, iki tarafın da karşılıklı bir *dramatik diyalog* sahnelemesinin parçası olduğu bir süreç görürüz (Aron ve Atlas, 2019; Atlas ve Aron, 2017). Bu bakış açısından dönüşüm, bilenin

1 *Enactment* terimi canlandırma ya da sahneleme olarak Türkçe’ye çevrilebilir. İngilizce terimde *act* sözcüğünün yapma, eyleme dökme anlamı ön plandadır. Tiyatro terimi olarak bakıldığında ise sahnede oynama, canlandırmayı karşılamaktadır. Buna doğrudan sahneleme demek vurguyu eylemden çekip eylemi de içeren bağlama kaydıracağı için tercih tercih edilmiştir. Bağlam vurgusunun bir benzerine ise Portekizce çevirisinde rastlanabilir (Cassorla, 2005). Bu tercihin tam tersi, eylem vurgusunun öncelenmesi, terimin Fransızca karşılığı olarak *mise-en-scene* yerine *mise-en-scène* önerilmesinde görülebilir (Gibeault, 2014).

bilmeyeni iyileştirmesi yoluyla değil, ikili sistemde birlikte sahnelenenlerin yeni kendilik halleri doğurması ile gerçekleşmiş olur (Aron ve Atlas, 2015, 2019; Benjamin, 2016). Bu sistemde analist / terapist sadece bir dış göz değil bir eş-senarist ve eş-oyuncudur. (Benjamin, 2016; Cassorla, 2005; Hoffman, 1998). Bu bağlamda sahneleme terimi, bu çok katmanlı deneyimi taşıyan ve kapsayan yeni bir sembol olarak kuramın *analitik Üçüncüsü* (Ogden, 1997) işlevi de üstlenir; bu deneyime farklı bir gözle, yeni metaforlarla, yaratıcı bir taraftan yeniden bakmayı mümkün kılar. Benzer şekilde, yaptıklarımızı ve olduklarımızı bilen-bilmeyen kutuplaşmasına ve aktarım-karşıaktarım diyalektiğine girmeden tanımlayan, benliğin çokluluğunu taşıyabilecek *Üçüncü bir ilişkisel konumu* (Benjamin, 2016) da açmış olur.<sup>2</sup>

Bu bakış açısından alanyazında iç içe geçmiş olarak tartışılan iki soruya bakabiliriz, biri seanslarda neyi sahnelediğimiz ve diğeri neye sahneleme dediğimiz. Neyi sahnelediğimiz sorusuna alanyazında gelen ilk yanıt terapistin de danışanın da dissosiyeye olmuş kendilik halleri olmuştur (Ghent, 1992; Maroda, 1998; Renik, 1998). Geçmişin dissosiyeye olarak kaydolmuş ham deneyimlerinin seansta canlandırılmasının ve terapi ikilisinin oynadıkları bu senaryonun anlamını keşfetmesinin, daha önce bedene gömülü kalmış olan deneyimi sembolize ettiği düşünülür (Bromberg, 1998; Maroda, 1998; Renik, 1998). Kuramın erken dönemlerinde savunma işlevi ile tanınan *dissosiyatif* yaşantı, çağdaş kuramda sahneleme bağlamında sözel düzlemde gizlendiğini sözel olmayan düzlemde gösteren bir iletişim aracı olarak da tanınır (Benjamin, 2016). Bu anlamda sahnelemenin işlevi, bilinçten saklamak olduğu kadar bilinçdışına anlatmaktır (Aron ve Atlas, 2015; Benjamin, 2016).

Sahneleme kavramının savunmadan iletişime giden kuramsal alanyazın yolculuğu, zaman zaman bir alt mekanizması olarak da düşünebileceğimiz *yansıtımlı özdeşime* paralellik gösterir. Bu tür kavramsallaştırmaları mümkün kılan iki kuramsal katkıdan bahsedebiliriz. İlki bilen bir Öteki'yi yüceltmek yerine duyan, gören, sezen, tanıyan ve kapsayan bir Öteki'nin dönüştürücülüğünü tanımak olarak özetlenebilir (Bion, 1995). İkincisi ise

2 “Üçüncü” terimi Jessica Benjamin ve Thomas Ogden tarafından farklı anlamlarda kullanılmıştır. Benjamin (1988), mutlaka bir tarafın yapan ve bir tarafın yapılan olduğu ikili bir ilişkisellikten çıkılan Üçüncü bir ilişkilene halini anlatır. Ogden (1997) ise Üçüncüyü psikanalitik süreçte analist-hasta ikilisinin önelliklerarası alanında birlikte yarattıkları deneyimi tanımlamak için kullanır. Karışıklığa sebebiyet vermemesi adına, bu kitapta Benjamin’in üçüncüsüne *Üçüncü ilişkisel konum*; Ogden’in üçüncüsüne *analitik Üçüncü* denmiş ve terim niteliğini vurgulamak amacıyla ilk harfleri büyük yazılmıştır.

bilinçdışını kapalı, örtük ve sorunlu olarak konumlandırmak yerine ilişkisel, yaşamsal ve yaratıcı bir evren olarak düşünmeyi önerir (Newirth, 2003). Bu bakış açısından düşünüldüğünde, daha önce sembolize olamamış ham deneyimler sahnelendiğinde ve bir öteki bilinçdışı ile buluştuğunda yaratıcı ve dönüştürücü bir süreç tetiklemeleri mümkün olur (D. B. Stern, 2003; Maroda, 2019). Döngüsel olarak bu sürecin sonucunun da yeni sahnelemeler olması kaçınılmazdır. Yani sahnelenen şey dissosiyeye olmuş bir kendilik olabileceği gibi hiç doğmamış bir kendilik de olabilir (Schwartz Cooney, 2018). Tıpkı oyunda ve diğer yaratıcı süreçlerde olduğu gibi, derdimizin yanı sıra dönüşümün kendisi ve dönüşmüş kendilik de sahnelenir (Aron ve Atlas, 2015; BCPSG, 2013). Yani sahneleme sadece geçmişin tekrarlanması değil, olası geçmiş ve geleceğin provası, ön gösterimi olarak da düşünülebilir (Aron ve Atlas, 2015; Person, 1995).

Neye sahneleme dediğimiz sorusuna cevap olarak ise alanyazında iki görüş ve uygulama dillendirilmiştir. İlki yalnızca başı sonu belli ve yüksek potansiyeli ya da gerilimi olduğu sezilen anlara sahneleme deme eğilimi ve ikincisi her anı bir perde olarak ve tüm süreci de dev bir sahnelemeler bütünü olarak görme eğilimi olarak tanımlanabilir (Aron, 2003). Sahnelemeyi sürecin geri kalanından ayrılarak öne çıkan anlar olarak tanımlayan bakış açısı ilişkisel alanyazında şimdi-anları olarak da adlandırılan (D. N. Stern, 2004) dönüşüm pencerelerine benzer bir kavramsallaştırma önerir. Anthony Bass (2003) bu anları *büyük S sahnelemeleri* olarak adlandırır.<sup>3</sup> Bu bakış açısından *Sahneleme*, tüm sahnelemeler arasından yüksek riski ve potansiyeli ile ayrılan bir deneyimdir (Bass, 2003; Bromberg, 1999; Davies, 2018). Bu deneyimler, doğal ve özgün olarak karşılandığında ve anlaşıldığında yüksek dönüşüm potansiyeli barındırır (Bass, 2003; D. N. Stern, 2004).

Bir kesit olarak düşünülen sahnelemenin bu yüksek potansiyelli gerilimi, yapan ve yapılan rollerine kısıtlanmışlığın, diğer bir deyişle tümgüçlülük ve çaresizlik arasında savrulmanın getirisi olarak da düşünülebilir (Benjamin, 1998). Bu bakış açısından, sahnelemede ilişkisel Üçüncü konum kayıptır (Aron, 2003; Benjamin, 2004, 2016). Gerilimin bitişi ise sahnelemenin

<sup>3</sup> Anthony Bass (2003), Psikanalizde “S” Sahnelemeleri (“E” *Enactments in Psychoanalysis*) başlıklı makalesinde, tüm sürecin sahneleme olduğunu tanımlar. Ancak sıradan etkileşimleri *sahneleme* (*enactment*) şeklinde terimin ilk harfini küçük yazarak ve yoğunlaşmış duyu ve duygu ile imlenen kesitleri *Sahneleme* (*Enactment*) şeklinde terimin ilk harfini büyük yazarak ayırt etmeyi önerir. Büyük S sahnelemeleri, bu yoğun potansiyelli olduğu düşünülen Sahnelemeleri ifade etmektedir.

karanlık derinliğinden oyunun aydınlığına geçiş olarak tanımlanır (Mahon, 2021). Özetle bu söylemde, sahneleme *ikililiğe* ve oyun ilişkisel *Üçüncüye* denk gelir; sahnemelerin oyuna evrilip evrilmeyeceği ise yine analistin / terapistin ne yapacağına tabidir (Benjamin, 2016).

Yalnızca bir kesite sahneleme diyen bu bakış açıları, en etkileyici perde ile başlamakla ve o perdeye giden uzun yolu sahne dışında bırakmakla; sadece deneyimin tepe noktasının değil dönüşümün kendisinin de sahneleniyor olduğunu hesaba katmamakla eleştirilmiştir (BCPSG, 2013). Ayrıca kesitsel bakış açısı, sahnelemeyi ancak çözümlenerek dönüşüme yol açabilecek bir sorun gibi konumlandırmaktadır (Schwartz Cooney, 2018). Bu patolojize eden tutum ve akıştan bir olayı çekerek ayırma çabası kuramsal anlamda klasik kuramın savunmacılığı olarak görülebilir (BCPSG, 2013). Büyük S'li sahneleme kavramı ile ilgili benim bir diğer çekincem, terapistler üzerinde yarattığını gözlemlediğim “kaçırmamam gereken küçük bir dönüşüm penceresi var ve bu dönüşüm benim doğaçlamama bağlı” hissidir. Dönüşümün eşliğinin bir Sahneleme olarak tanınması, bazen terapist için süreci anlamlandırmaya ve akışa bırakmaya cesaretlendirmek yerine bir tetiklilik ve performans kaygısı da getirebilir.

Kesitsel olarak bir etkileşimi sahneleme adıyla öteki etkileşimlerden ayırmayan görüş, süregiden yaşantının tamamını, bir anı diğerinden daha dolu ya da önemli olarak değerlendirmeden, sahnemeler olarak düşünmeyi önerir (Katz, 2013). Bu şekilde terapinin sürekli işleyen ve evrilen doğal bir süreç olarak akışkanlığını kırmadan kavramsallaştırmak mümkün olur. Bu bağlamda Sahneler, aslında sahnelerin kendisi değil de aslında çoktan gerçekleşmeye başlamış bir dönüşümün aklımızda kalan son perdesidir (BCPSG, 2013; Katz, 2002). Neyin sahnelendiği sorusuna “olası tüm geçmişler ve gelecekler” yanıtını veriyorsak, neye sahneleme dediğimiz de sürecin tamamı olmuş olur. Bu süreçsel bakış açısı, tepe noktalarının deneyimlendiği seans örnekleri yerine, ne kadar başarılı ya da dönüştürücü olduğu ile ilgili bir ön niyet ya da varsayım olmadan herhangi bir gün herhangi birimizin odasındaki herhangi bir seansı düşlemeyi denediğimiz bu kitabın da temelini teşkil ediyor.

Son olarak, sahnelemenin dönüştürücü işlevine dair alanyazında, doğrudan ya da üstü kapalı biçimlerde, sözün önceliklendiği görülebilir (Barahona, 2020; Cassorla, 2005). Bazı kuramcılar, sahnelemenin bilince çıkarak söze döküldüğünde işlevini tamamlamış olduğunu iddia eder. Öte yandan bazı kuramcılar ise sözün daha üst düzey bir işlemeleme işaret ettiğine



temelden karşı çıkararak sahnelemelerin formüle ya da sembolize edilmesinin terapötik bir işlev görmesi için şart olmadığını söyler (BCPSG, 2013). Belki bu noktada serbest çağrışımın da yorumun da bir tür oyun olduğunu ve sözle eylemin birbirinden basitçe ayıramayacağını hatırlamakta fayda olabilir (Aron, 2003; Mahon, 2021; Ogden, 1999). Sahnelemeyle yorumu ayrıştırılabilir gibi düşünmek; sözler, sesler, imajlar, duyular, duygulardan oluşan bir örüntüyü parçalarına ayırarak dokusunu bozduğumuz bir çıkmaz yoldur (BCPSG, 2013). Ancak konuşmayı ve eylemi birbirinin dönüşkesi olarak düşündüğümüzde (Levenson, 1983) ve söze içeriğinin yanı sıra anlatının kendine has dramatik gücünü tanıyarak yaklaştığımızda (Aron ve Atlas, 2019) sahnelemenin hakkını vermiş oluruz.

Özetle, sahneleneni olası herhangi bir geçmiş ya da gelecek; sahnelemeyi sonsuz, akışkan ve biricik bir deneyim; sahneyi de sözel ve sözel olmayanın, içsel ve ilişkisel, ben ve ötekinin payları ayırt edilemez şekilde eş-yarattığı bir bağlam olarak düşünebiliriz. Bu sahnelemelerde benliğimizin ötekinde yankılanarak tanınma, kapsanma ve dönüşme olasılığı ise yoğun bir arzuyu ve yoğun bir korkuyu aynı anda tetikler. Sahnelemenin kaçınılmazlığı ve öngörülemezliği, tıpkı yaşamın kendisi gibi, davetkar olduğu kadar tehlikeli gelir. Özellikle de sahnelemenin eş-senaristi, eş-oyuncusu, izleyicisi olmanın yanı sıra, kendisine yönetmenlik, eleştirilenlik gibi paylar biçen terapistler olarak bu tehlikeyi ve korkuyu daha yoğun deneyimleyebiliriz (Cassorla, 2005). Korkumuz arttığında da sahnelemeyi katı sınırlarla perdelere bölmeye, ne diyeceğimizi bize dikte eden senaryolara tutunmaya, alelacele çırılçıplak sahneye fırlamaya, oyunu izlerken gözümüzü kapatmaya yönelebiliriz. Çünkü analiste / terapistte, sahnelemenin doğasını bozmadan neyi nasıl sahneleyeceği ile ilgili, kendini akışa bırakmak ve doğaçlamak dışında bir yönerge vermek mümkün değildir (Aron ve Atlas, 2019; Kindler, 2010; Kindler ve Gray, 2010; Ringstrom, 2001a, 2007).

## DOĞAÇLAMA

Tiyatro metaforunun psikoterapi sürecini anlamak konusunda en önemli katkılarından biri, terapistleri klasik ezberlerden ve bilen konumundan çıkıp kendisiyle tanışmaya cesaretlendirmesi ve böylece öngörülemezliği tehlikeye çok fırsat olarak görüp geçiş alanına temas edebilmesidir (Keeney, 1991; MacCormack, 1997). Tiyatro doğaçlamasında oyuncular, hayali durumun hem parçası hem de yaratıcısıdır; sonunda ortaya çıkan öykü ise iki tarafın

da ötekinin yokluğunda bilmediği bir öyküdür. Benzer şekilde psikanalitik süreçlerde *şimdi-ve-burada* deneyimine kendiliğinden temas edilen anlar, kendini yazagelen sahneler olarak düşünülebilir (Ringstrom, 2001b, 2007, 2015, 2018). İki süreç de karşılıklı olarak yaratılan ve öngörülemeyen bir öyküleştireme olarak deneyimlenir (Ringstrom, 2001b, 2015, 2018). Hem psikoterapist hem de tiyatro doğaçlayıcıları olan Assael Romanelli ve Orya Tishby (2019), bu doğaçlama deneyimini “karşılaşmaya canlılık, büyüme ve hareket getiren yarı-bilinçli, şaşırtıcı, duygu dolu, birlikte-yaratılmış anlar” olarak tanımlar (s. 284).

Psikanalitik süreçler “kaçınılamaz, önlenemez ve süregelen olarak doğaçsaldır.” (Knoblauch, 2019, s. 309). Terapötik ilişkinin her anı, duygusal ve duygusal temas içerir ve bu temasın her hali doğaçlamadır (Kindler, 2010). Doğaçlama deyince bazen alanyazında karşılaşılabileceğimiz gibi sadece esprili ve oyunbaz bir spontanlıktan değil, belirsizliğin yoğun kaygısında da özne olarak kendiliğindenliğimizi yitirmeden durabilmekten bahsedilmektedir (Eshel, 2005; Romanelli ve Tishby, 2019). Tam da bu yüzden, danışanın serbest çağrışması ve sahnelemesi için güvenli bir oyun alanı kurmak gibi, terapistin doğaçlamasının önündeki engelleri kaldırmak için çabalamak da önemlidir. Hatta bunu yapmanın yollarından biri olarak doğaçlama becerilerinin analitik eğitimin bir parçası olması önerilmiştir (Kindler, 2010; Kindler ve Gray, 2010; Ringstrom, 2001a, 2007). Tiyatro doğaçlamasını anlamının ve uygulamanın, seans odasında daha deneyime-yakın, canlı ve cesur bir var oluşu destekleyerek terapistlerin deneyimleme ve yorumlama alanını genişlettiği gözlemlenmiştir (Kindler ve Gray, 2010; Romanelli vd., 2017). Çünkü doğaçlama, önden bilineni az tutarak bilinmeyen belirmesine izin verir (Ringstrom, 2001a).

Serbest, yaratıcı, öngörülemez ve bilinmeyen boyutu tanımlayan doğaçlama ile kurallarla, rollerle, metinlerle çerçevelenmiş ve bilinen boyutu tanımlayan biçimsellik tüm etkileşimleri farklı oranlarda tanımlar (Hoffman, 1998). Bu boyutlar, analitik süreçte çerçeve ve tekniğin koruyuculuğu ve güvenliği ile ikili diyalogun heyecan ve kaygı uyandıran öngörülemezliği arasındaki gerilimi yaratır (Hoffman, 1998). Yine bu gerilimde bir taraf seçmenin gerekli olmadığını; iki boyutun birbiriyle çelişen değil birbirini var eden boyutlar olduğunu kendimize hatırlatmakta fayda vardır. Doğal akışında en biçimsel etkileşimlerde dahi minik bir doğaçlama ve en serbest etkileşimlerde dahi bir form sezilir (Kindler, 2010). Bu bakış açısını anali-

tik sürece uyguladığımızda, aşağıda detaylandıracağım iki gözlem öne çıkar: birincisi en biçimsel olarak tasarlanmış müdahalelerin ikili diyalogda yükleneyeceği anlamın ve sonucun öngörülemez olduğu (Knoblauch, 2001; Meares, 2001; Stolorow, 1997); ikincisi ise terapi çerçevesi içinde gerçekleşen doğaçlamanın vahşi ve kontrolsüz bir varoluş haline işaret etmediğidir (Romanelli ve Tishby, 2019).

Alanyazında kuramın erken dönemlerinde çerçeve ve teknik meşru iken doğaçlamaya gayrimeşru muamelesi yapıldığını görmek mümkündür. Bu bakış açısı, psikoterapistlerin bilme ihtiyacı şeklinde yüzeye çıkan güvenlik arayışına yanıt olarak kitabı, kuralı, tekniği önerir. Oysa teknik dediğimiz boyut da öngörülemezdir. En teknik müdahale sayılan analitik yorum, yorumun içeriği ve yorumu yapma eyleminin ayrışamazlığını da gözeterek, sahnelenenden bağımsız düşünülemez. Kaldı ki teknik müdahalelerin etkisi hiçbir zaman yapana ve bir sonraki adımda ikiliyi nereye taşıdığını görene kadar bilinemez (Knoblauch, 2001; Meares, 2001). Özetle, ilişkisel bağlamdan nesnel olarak ayırabildiğimiz bir doğru ya da başarılı müdahale yoktur. Bu da terapistin özgün varlığı ve doğaçsal eşliğini kaçınılmaz ve terapötik olarak meşru kılar (Kindler, 2010; Renik, 1999; Teicholz, 2006). Sadece bunun tanınması dahi analitik süreçlerin belirsizliğine tahammül edebilmeyi, bilmemeyi bir anlama fırsatı olarak görebilmeyi, yalnızca biçimde değil doğaçlamada da güvende hissederek en yoğun anlarda dahi geçiş deneyiminin oyunbazlığı ve dönüştürücülüğü ile temasımızı sürdürmeyi kolaylaştırır (Kindler ve Gray, 2010; Meares, 2001).

Alanyazında meşru olarak tanınmasının yanında, psikoterapistlerin doğaçlamaya dair direncini hafifletebilecek bir başka hatırlatma, doğaçlamanın “canı istediğinde canının istediğini söylemek ya da yapmak” olmasıdır. Doğaçlamanın “içinden geleni yapmak” bileşeni vardır elbette. Bu noktada yine bilinçdışının yalnızca karanlık niyetlerin evi değil, aynı zamanda renkli bir oyun alanının ve umuda evrilen düşlemlerin de kaynağı olduğunu tekrar hatırlamak içimizden ne geleceğine alan açmak konusunda cesaretlendirici olabilir. Ayrıca doğaçlama, sözde ve eylemde bir kısıtsızlık değildir. Bu anlamda daha çok öznel deneyimin tanımlayıcısı olan spontanlıkla birebir örtüşmez. Spontanlığın yanı sıra, sürdürme amacı ve ilişkisellik de doğaçlamanın unsurlarıdır (Kindler, 2010). Tıpkı oyundaki gibi, terapi odasındaki doğaçlamada niyet dürtü tahliyesi değildir; anlatının yaratılması ve sürdürülmesidir. Dolayısıyla doğaçlama, oyuncuların ve izleyicilerin

doğal olarak gözetildiği bir var olma halidir. Son olarak, tiyatrodaki analitik süreçlerde de doğaçlama, zamanla ve mekânla çerçevelenmiş bir alanda gerçekleşir. Yazılı olan ve olmayan, kuramsal ve geleneksel bazı kurallar ve ritüeller bu alana içkindir. Diğer etkileşimlerde olduğu gibi, bu biçimsel boyutun ağırlığı azalabilir ancak biçim tamamen yok olmaz; ötekine zarar vermemek gibi bazı temel kurallar varlığını sürdürür. Özetle, önerilen doğaçlama, çerçeveye saldıran ilkel, vahşi ve bireysel bir eylem değil çerçevenin mümkün kıldığı has, yaratıcı ve ilişkisel bir eylem olarak düşünülebilir.

Aslında psikoterapistlerin doğaçlama konusunda çok daha ileri teknikler geliştirmiş olan tiyatro alanının deneyimlerinden öğrenebileceği çok şey vardır. Ancak bu konuda alanyazında hangi tiyatro ekolünün psikanalitik sürecin doğasına uygun olacağı konusu tartışılarak ilk adım atılmış olsa da konu yalnızca iki yazar tarafından çok kısıtlı ve gergin biçimde ele alınmış<sup>4</sup> olduğu için psikanalitik süreçlere bir açılım getirdikleri söylenemez. Belki de şimdilik aklımızda bulundurabileceğimiz tek doğaçlama tavsiyesi pratik yapmaktır. Dans, yazı, tiyatro, caz gibi disiplinlerde de psikanalizde de pratik yapmak, sadece basit bir tekrarlama olarak değil, her seferinde farklılaşan bir deneyimin akışına dalmak gibi düşünülebilir (Knoblauch, 2019). Steven Knoblauch “bildiğimiz ve alışık olduğumuz halleri tanımak için de kendimizi bu hallerin kısıtlılıklarından özgür kılarak bilinmeyende dolaşabilmek için de bilgi ve cesareti” pratikten aldığımızı söyler (2019, s.309).

## HAYALLEME, KAPSAMA VE ÜÇÜNCÜ

Bu bölümde şimdiye kadar tiyatro metaforunun bir eş-yaratım olarak sahneleme ve kendini yazan bir sahne olarak doğaçlama açılımları ile psikoterapistin ağırlıklı olarak eş-yazar ve eş-oyuncululuğuna değinen uygulamalarına bakmış olduk. Son olarak seans sahnelemelerinde yönetmen, izleyicilerden biri ve ışık teknisyeni olarak da terapistin (Cassorla, 2005) düşlem, düşün-

4 Arthur Gray’ın Strasberg ve uzantısı olarak Johnstone tarafından geliştirilen diyalog temelli tekniklerin duygusal derinliğini yetersiz bularak Meisner ekolünü yücelttiği bir makale, Philip Ringstrom’un Strasberg ekolünün yanlış resmedildiğini ve Meisner ekolünün tehlikeli olduğunu belirttiği tartışma yazısı, Gilbert Cole’un görüşleri ve Arthur Gray’ın yanıtı *Psikanalitik Diyaloglar (Psychoanalytic Dialogues)* dergisinin 25. Cilt 6. sayısında yer almaktadır. Bu ekollerin doğaçlama pratiği olarak önerdiği tekniklerin detayına girmek uzmanlığımın ve bu bölümün kapsamının dışında; ancak özellikle doğaçlama tekniklerini psikoterapi eğitimine entegre etme niyeti olan okuyucuların bu yazılara göz atmasını öneririm.

me ve dönüşme döngülerindeki yerine *kapsama* (*containment*; Bion, 1962a), *hayalleme* (*reverie*; Bion, 1995) ve *analitik Üçüncü* (Ogden, 1997) kavramlarını da sahneye davet ederek ışık tutabiliriz.

Danışanın bilinçdışından gelenlere açık olma ve onları kendi bilinçdışında işleme hali kuramın ilk yıllarında Sigmund Freud'un sinyal alıcısı ve sinyalleri yorumlama aracı metaforları ile yer bulur (1977). Hatta Freud, analistin zihnine düş ya da düşüncenin istemsiz düşmesi<sup>5</sup> anından yola çıkarak serbest çağrışımı tanımlamıştır. Ancak klasik kuram, analistin bilinçdışının sürece dahilini tehlikeli saydığından, bu kavramları adlandırmamış ve derinleştirmemiştir. Kapsama terimi ilk olarak Wilfred Bion tarafından, annenin / analistin bebeğin / hastanın yansımalarını alması, metabolize etmesi ve içeri alınabilir bir formda geri vermesi sürecini tanımlamak için kullanılmıştır (1962a). Hayalleme terimi de yine ilk olarak Bion tarafından, bilinçdışı iletişimi almaya ve işlemlemeye açık bir zihin halini; yansıtımlı özdeşimleri kavrama kapasitesini tanımlamak için kullanılmıştır (1995). Hayallemeler, bir geçiş alanı olarak işlev görerek yansıtanda sembolize edilmemiş olanın işlenmesini ve kapsanmasını sağlar (Weir, 1997). Bir başka deyişle hayalleme, annenin ya da analistin, çocuğun ya da hastanın "hizmetine sunduğu tüm ilişkisel özelliklerine karşılık gelir." (Abrevaya, 2006, s. 48). Thomas Ogden (1997, 1999) hayallemeyi, analistin bedeninde ya da düşleminde beliren öznelliklerarası bir oluş olarak tanımlar. Benzer şekilde Jessica Benjamin (2016), tanıma içeren bir ilişkiselliğin müşterek bir kapsayıcı olmasına vurgu yapar.

Hayallemenin olabilmesi için iç dünyamızın alıcılığı kritik bir kapasitedir. Bion alıcılığı *negatif kapasite* (*negative capability*) kavramı ile açıklar (1962a). İlk yayınlarında, alıcı olabilmek için analistin anısız ve arzusuz olmasını önerir (Bion, 1962a). İlerleyen dönemlerde ise negatif kapasiteyi daha geniş bir bakış açısından, bilindiği varsayılanlarla kapatılmayan bir içsel alan olarak betimler (Bion, 1995). Bu kapasitenin ön koşulu, sahneleme ve doğaçlamada da dillendirildiği gibi, bilmeme halinde durabilmektir (Bion, 1995). Alıcının belirsizlik durumunu hızla sonlandırmaya gitmemesi; rahat ve açık bir eşlik etme halinde olması beklenir (Nicholsen, 2018). Burada bahsedilen rahatlığın rehavete, açıklığın da boşluğa işaret etmediğini hatırlamak önemlidir. Anısızlık ve arzusuzlukla ya da rahatlık ve açıklıkla ifade

5 Türkçede de düş, düşünce, düşlem kelimeleri inmek, konmak, durmak, düşmek anlamları olan tüş kökenli fiilden evrilmiştir (Nişanyan Sözlük, 2023).

edilenin aslında bir yargısızlık ve beklentisizlik hali olduğunu düşünebiliriz (Cooper, 2014).

Herhangi bir sahne hayalleme halinde izlendiğinde bizde anı, düşünce, imge, duygu, düşlemler canlanacaktır. Bu imgeler çok gündelik, önemsiz, ayrıntısal da olabilir (Ogden, 1997). Shierry Weber Nicholsen heykel yapma deneyiminde taşa bakarken hayallemenin belirlediği bu anı “Taşta sezdiğim pürüzlü bir kavis, ya da daha önce fark etmediğim bir renk noktası, ya da aniden gördüğüm ve bende bir şey uyandıran bir tür çizgi olabilir. Kendi zihnimden bir şey taşıdaki o belli şey ile buluşmak için öne çıkıyor.” olarak ifade eder (2018, s. 210). Psikanalitik sürece dönersek, bu hayallemenin belirlediği bağlamın ilişkiselliğini de hesaba katmak gerekir.

Ogden (1997) hayalleme işlevini ve içeriği odadaki ikiliden birine değil doğrudan ikisinin yarattığı analitik Üçüncü’ye atfeder. Hayallemenin belirlediği bu Üçüncü’nün yaratılması için analist ve hastanın bir tür *rüya düşünmesi* (*dream thinking*) halinde olması gerektiğini söyler (Ogden, 2010). Rüya düşünmesi, zihinde düşüncelerin, duyguların, imgelerin serbest ve akışkan bir doğaçlama oyun oynaması gibidir ve hem uyanıkken hem uyurken olabilir (Ogden, 1997, 2017). Bu şekilde işleyen iki iç dünya bir araya geldiğinde analitik Üçüncü oluşur ve seans odasının hem uyur hem uyanık rüya göreni odur (Ogden, 1997, 1999). Hayalleme kimin zihninde belirirse belirsin aslında Üçüncü’nündür ve daha önce hiç rüyası görülmemiş olanı düşünme işlevi buradan gelir. Dolayısıyla iki taraf için öznel deneyimleme alanı ayrışsa da yaratılan var olma hali ayrı ayrı varılamayacak bir yerdir (Ogden, 1997).

Zihnimizde bu kavramlarla sahneye geri dönersek, terapistin oyuncu ve senaristliğine ek olarak aktif ve eleştirel bir izleyici oluşuna da değinmek önemlidir (Cassorla, 2005). Tiyatronun her sahnelenişinin biricikliğindeki önemli bir pay aslında izleyicinin biricikliğindedir. İzleyici olmak, eşzamanlı olarak özdeşleşme ve mesafe alma içerir (Teasdale vd., 2021). Bu şekilde izleyici, oyunu bir anı olarak kaydetmenin ötesine geçerek kendi sahnesinde oynatır ve bir geçiş alanı olarak kullanır. Dolayısıyla hem kendi hayallemeleri yoluyla ilişkiyel bağlamı dönüştürür hem de sahnede kendisi için sembolize edilen gömülü ya da doğmamış kendilik halleri ile kendisi dönüşür. Bu da sanatı, oyunu oynayan kadar izleyen için de iyileştirici kılar.

Çerçevenin koruyucusu olarak ve sahnenin kapsayıcısı olarak yönetmenlik ise, tiyatro metaforu alanyazınında terapistlelikle en sık benzeştirilmiş

işlevdir. Terapistten de yönetmenden de sahnelemenin gerçekleşeceği alanı yaratmanın ve korumanın yanı sıra (Pedder, 1992; Wright, 1976); oyunun kolaylaştırıcısı ve deneyimlerin kapsayıcısı olması beklenir (Pedder, 1977, 1992). Bunu yapmak için yönetmenler ve terapistler, oyuncular ve danışanlar ile empatik, cesaretlendirici, destekleyici ve güvenli bir ilişki kurarlar (Weiner, 1997). Diğer bir değişle, kapsama işlevini yerine getirmesi için yönetmenin bir yandan tüm karakterlerin ve onlar olan oyuncuların iç dünyasının derinine dalıp çıkarken bir yandan da anlatının evrilişini gözlemediğini ve izleyici yerine sahnelerin rüyasını gördüğünü düşünebiliriz. Ayrıca analitik Üçüncü bakış açısından yönetmen, eş-yaratıcısı olduğu bu sürecin aynı zamanda kendisini de yeniden yaratmasına alan tanıdığı sürece kapsayıcı işlevini yerine getirebilir.

Bölümün son sözü olarak da tiyatro metaforunda terapistlikle ilişkilendirildiğini yalnızca bir çalışmada gördüğüm ışık teknisyenliği işlevinden bahsedeceğim (Cassorla, 2005). Oyuncular ve yönetmenin düşledikleri imgelerin sahnede nasıl belireceği ve bize nasıl ulaşacağı konusunda ışık teknisyeninin hassas ışık ve renk ayarlarının hayati bir önemi vardır (Cassorla, 2005). Neyin aydınlatılacağını, neyin gölgede kalacağını, neyin karanlıkta kalacağını dengeleyen kişi olarak ışık teknisyeni belki de terapistin seanslardaki gündelik bilinçli işlevine en çok benzeyen işi yapmaktadır. Bu işi, katmanlı ve döngüsel olarak odayı dolduran öngörülemez sözlerin, imgelerin, düşlerin, düşlemlerin, beden duyularının bazı alanlarına ışığı çevirerek kendi eşliğimizde görebileceğimiz ve işlemleyebileceğimiz kadarına gözümüzü çevirmemizi sağlamak olarak tanımlayabiliriz. İşaret etme ve birlikte bakma hali bebek çalışmalarında bağlanmanın ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde de kritik görülen *ortak dikkat*, *ortak bakış* kavramları ile de benzeşir (Sroufe vd., 1999; Tomasello, 2009; Tomasello ve Carpenter, 2007). Bu işlev, duyuşsal ve duygusal olarak yoğun bir süreç akıp giderken, paylaşılabilir ve kapsanabilir bir temas anını mümkün kılar.

Bu bölümü tam da yukarıdaki gibi çocuk oyununun, sanat deneyiminin, psikanalitik süreçlerin kapsayıcılığı ile sonlandırmak üzereyken 6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş merkezli ve Türkiye'nin 11 ilinde büyük yıkımlara yol açan bir deprem oldu. Depremi takip eden süreç de en az fiziksel etkisi kadar sarsıcı ve yıkıcıydı. Birçok insanın iç ve dış dünyası büyük kayıplarla, güvenlik hissi büyük korkularla, zaman algısı büyük belirsizliklerle sarsıldı. Oynadığımız oyunlar ve kurduğumuz tüm hayaller, sert bir gerçekliğe çarpıp

donda. Bu donma, ancak uzattığımız eli bir başkası tutabildikçe, çıkardığımız sesi bir başkası duyabildikçe, yaşadığımız acıyı bir başkası görebildikçe yavaş yavaş çözülüyor ve “ben” dediğimiz şeyin yeniden inşası süreci başlıyor. Bu inşa süreci –hem Benjamin’in hem Ogden’in tanımlarıyla– bir *Üçüncüyü* çağırıyor. Benjamin’in tanımıyla baktığımızda bu derin acıdan ancak saldırgan ya da kurban olmadığımız, yapan ya da yapılan olmadığımız *Üçüncü* bir ilişki konuma değerek iyileşmek mümkün. Ogden’in tanımıyla baktığımızda ise ancak öteki zihinlerle birlikte yaratacağımız bir analitik *Üçüncü* bu “görülmemiş rüyaları görebilir, kesintiye uğramış çılgınlıkları duyabilir.” (2004b, s. 857).

Psikoterapistler olarak, bu kadar derin acıların ortasında kaldığımızda, kendi geçiş alanımıza, sembolizasyona ve yaratıcı işlevimize sığınıyoruz. Bu yüzden de hem seans odasında sıradan bir günde hem de zeminimizi sarsan kişisel ve toplumsal travmalarda içsel ve ilişki alanlarımızın duvarları ve boşlukları ile yeniden tanışıyoruz. Tam da bu yüzden, kendimizle ve Öteki’yle buluşmak için savunmalarımızdan mümkün olduğunca arınmış bir ilişki özgürlük alanına ihtiyaç var (D. B. Stern, 2013, 2015). Bu özgürlük alanını psikoterapist olma yolculuğunun başından itibaren, eğitimin ve süpervizyonun parçası olarak düşlemede yaratarak, sonra yıkarak, sonra yeniden yaratarak genişletmek mümkün olabilir. Bu anlamda bu kitaptaki her bir öykü, bir *Üçüncünün* görülmemiş rüyasını görüyor; terapist ve terapist adayları ya da danışan ve danışan adayları olarak bizleri, adını ve imgesini henüz bulamamış bazı deneyimlerimize geçiş alanı olan bu rüyalara bakıp kendi rüyamızı görmeye davet ediyor.



## Seanslara Başlamadan Önce

Bir seansa danışan ya da terapist olarak başlamadan hemen önce; bir seansı süpervizörümüze anlatmadan ya da süpervizör olarak dinlemeden hemen önce; bir vaka öyküsü okumaya başlamadan hemen önce ne geçer aklımızdan? Bazen hiçbirini bilmiyor gibi hissetsek de kuramsal ve teknik birçok Şey öğrenmişizdir. Belki kitabın ilk bölümünde yaptığımız gibi soyut kavramları nasıl deneyimle örtüştüreceğimize dair düşünmüşüzdür. Hayatımızın sakin ya da hareketli, mutlu ya da mutsuz, kaygılı ya da kaygısız, istekli ya da isteksiz bir dönemdeyizdir. Günümüzün zor ya da kolay, sıradan ya da özel, taze ya da yorgun, dolu ya da boş bir anındayızdır. Tam seans başlamadan hemen önce bu karşılaşmaya dair bir geçiş alanındayızdır. Kitabın bu noktasında olduğu gibi.

Seans sahnelerini okurken de fark edeceğiniz üzere, seans başladıktan sonra tüm bu haller, kimlikler ve kuramlar biraz arka plana çekilir ve kendimizi olabildiğince seansın doğal akışında merak etmeye ve hissetmeye bırakırız. Bu yolla geliştirdiğimiz varsayımlar, bazen yorumla danışanın dikkatine sunulabildiği gibi seans içi sessizlikler, terapötik çerçeve etrafında gezinmeler, terapi ilişkisindeki örselenme veya onarıma ve nice sözel ya da söz dışı jest ile danışanın malumu edilir. Terapistler olarak kendi payımızın kesinliği ya da doğruluğunu Şart koşmayız; danışanı birlikte merak etme ve varsaymanın keyfine bir bakış atmaya teşvik ederiz.

Seanslardan bazen hemen sonra, bazen günler sonra bu deneyim üzerine zihnimize, iç dünyamıza düştüğümüz notlar danışanın öyküsü ve kuramla birleşerek yeni bir söz söylemeye başlar. Kitabın ilerleyen bölümlerinde, her seanstan önceki kısa öyküler ve sonraki kuramsal notlar bu süreci de paylaşmayı hedefliyor. Bir seans sahnesi ve o seans içindeki sahnelemeler sayısız Şekilde yorumlanabilir. Okuduğunuz sahne, o sahnedeki bir yorum ya da bu sahneye dair yapılan tartışma size çok anlamlı ya da çok anlamsız, zorlama ya da doğal, gerekli ya da gereksiz, yüzeysel ya da derin gelebilir. Bu müphem ve yer yer diyalektik alan, okuyucu olarak bir yandan kendimizi öykünün akışına bırakırken bir yandan da çokanlamlılığa ve kendi öznelliğimizin kabulüne bir çağrıdır.