

Şimdi ve burada terapisi

A. Şebnem SOYSAL,¹ Şahin BODUR,² F. Gökben HIZLI³

ÖZET

Bu makalede Gestalt terapisi bakış açısı doğrultusunda "şimdi ve burada" yaklaşımı ele alınıp irdelenmiştir. Zaman insanoğlu için doğal olduğu kadar, anlamaya çalıştıkça karışık duruma gelen bir kavram olarak tartışılmıştır. "Şimdi ve burada" yaklaşımının, şimdi yaşanana odaklanarak geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki geçişleri aydınlatmasına değinilmiştir. "Şimdi" kavramı, geçmiş yaşantılardan temel alarak geleceğe yönelimi de içerir. Şimdi ve burada yaklaşımı, zaman kavramı, bunun terapide ele alınış biçimi, hasta-terapist iletişimine yansımaları vaka örnekleriyle ele alınıp tartışılmıştır. (Anadolu Psikiyatri Dergisi 2005; 6:268-27)

Anahtar sözcükler: şimdi ve burada, Gestalt terapisi, zaman

The here and now therapy

ABSTRACT

In this paper, the here and now principle is reviewed in the context of Gestalt therapy. Time is considered as a natural concept that becomes complicated when it is tried to be understood. It is suggested that here and now principle focuses on "now" for clarifying the transition between past, present and future. "Present" origins from experiences of past and constitutes a projection to the future. Here and now principle, time concept, their implications on therapy and reflections to the patient - therapist relationship are discussed by means of case examples. (Anatolian Journal of Psychiatry 2005; 6:274-280)

Key words: now and here, Gestalt therapy, time

"her şey kendi varlığı içinde sürekliliğini korumaya çalışır"

Spinoza'nın bu sözü geçmiş-şimdi-gelecek üçgeninde insanın varlığını sürdürebilmesi için verdiği çabayı özetler niteliktedir. Varlık ve sürekliliğin korunmasındaki temel nokta, zamanda var oluşu ve aynılığı sürdürebilmektir. Bu pencereden bakıldığında, zamanı tanımlama ve kullanma biçimimiz kişiliğimiz hakkındaki belki de en kıymetli ipucudur. Bu durumu

açıklamak için getireceğimiz örneklere baktığımızda, insan ve zamanın hep bir yarış ve/veya kavga içinde olduğunu görürüz. Örneğin, ya günü doldurmak için birden fazla işle aynı anda meşgul oluruz, ya da planlı bir biçimde uygun eylem sergileyemeyiz. Bu durum her zaman bir psikopatoloji ile ilişkili olmayabilir. Örneğin, pazar günü yaşanan karmaşık yaşantılarımızı düşünelim. Çalışma günleri tüm rutinliğine karşın, her an ne yapılacağı bilindiği için güvenli

¹ Uzm.Psk., Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD, ANKARA

² Arş.Gör.Dr. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Psikiyatrisi ABD, ANKARA

³ Uzm.Dr., Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD, ANKARA

Yazışma adresi: A. Şebnem SOYSAL, Tunalı Hilmi Cd. 28/9 06660 K. Esat/ANKARA
E-posta: assoysal@gazi.edu.tr

bir limandır. İnsanların zihinlerindeki zaman kurgusu, çeşitli nedenlerle kesintiye uğradığında alternatif çözüm yollarıyla sorunu çözmeye çalışırlar. Ancak, tatil günleri hemen her şeyin eş zamanlı olarak yapılmaya kalkışıldığı bir gün olduğu için, insanı yoran ve hemen hiçbir şeyin tam olarak yapılamadığı bir zaman dilimi olarak kalmaktadır. İşte bu nedenle zamanı kullanma biçimimiz bizi ele vermektedir. Sürekli boş vaktimiz olmadığından yakınırsınız, oysa pek çok an üretkenlikten uzak öylesine akıp geçmektedir. İnsan ve zaman sanki yan yana duran birbirinden bağımsız iki cep saati gibidir: Kurulumları aynı ama bazı anlarda çakışan iki saat gibi, tıpkı beden ve zihin gibi. Bu ikilem, insanın zaman algısında çok net biçimde görülmektedir. Zaman bu nedenle, çoğu kez yorgunluk ya da yaşlanma olarak karşımıza çıkar. Beş duyumuzla farkında olduğumuz kavramlar üzerine daha çok yoğunlaşırız. Bu nedenle yaşamsal derin çizgiler, zihinsel etkinliklerden daha çabuk dikkati çeker. Beden yorulduğunda zamanın geçtiğini hissedersiniz. Çoğu zaman zihnin bir yorgunluk saati yoktur. Bu nedenle, yaşamı algılama ve ele alış biçimimiz, hatta kullandığımız savunma düzenekleri bu değerli ipucunun gerisinde yer alan halkalardan sadece bazılarıdır.

Psikoterapide “zaman” kavramını ele alış biçimi terapistin doğal eğilimi ve hastanın isteği arasında gidip gelen bir tahterevalliye benzetilebilir. Zaman konusunda hasta ve terapistin farkındalık düzeyi kuşkusuz tahterevallinin yönünü belirleyecektir. Terapist olarak zihninizde çeşitli kurulumlarla hastaya yaklaşırsınız. Çoğu zaman; özellikle genç terapistlerin düştüğü bir tuzak, belirtilere takılıp hastayı dinlemekten uzaklaşmaktır. Öyle ki, hastanın gereksinimleri, bazen bu ilk mesleki heyecanların gölgesinde kalır. Hastayı, sürekli bir tanı çemberinin içine sokma çabası içerisinde olmak, pek çok önemli noktanın kaçırılmasına yol açar. Bir kez tanı konulduktan sonra hastanın o tanıya uymayan yönlerine dikkat etmeme ve ilk tanımızı doğrular nitelikte görülen gizli özelliklerle aşırı ilgilenme eğilimi gösteririz. Böylece hastanın gereksinim ve isteklerini görmezden geliriz. Oysa bir terapistin yaşamı, kişisel isteklerimizi aşır dikkatimizi bir başkasının gereksinimlerine ve gelişimine çevirdiğimiz yaşamdır.^{1,2} Bu nedenle “şimdi ve burada”nın kullanılması terapötik gücün bir simgesidir. “Şimdi ve burada” sisteminde terapi süreci, dış dünyanın küçük bir görüşme odasına yansıyan büyük ve bütünleştirilmiş bir zaman dilimidir. Hastayı şimdiye getirmek demek, onun

geçmişini iyi bilmekten geçer. Bu nedenle, zaman konusunda nerede durulduğu iki tarafça da iyi bilinmelidir. Burada her iki taraf birbirinin ve kendinin farkında olmak zorundadır. Çünkü zaman “her an bir haldedir”, yani akışkandır.

Zaman, keyfi ve sembolik bir yapıdır

Zaman, insanın ürettiği keyfi bir sembolik yapıdır. Semboliktir, çünkü bir ön kabul oluşturulmuştur: Bir saat altmış dakikadır. Her zaman dilimi kendi matematiksel döngüsü içinde kurgulanmıştır. Zaman keyfidir, çünkü yaşamın akışı içinde aslında birçok şeyin hangi an olacağını, ya da olmayacağını belirleyen bireylerin verdiği karardır. Zamanın öznelliğini en iyi Einstein'ın sözleri açıklar: "Bireyin yaşantıları bize bir olaylar dizisi içinde düzenlenmiş görünür. Bu diziden anımsadığımız olaylar 'daha önce' ve 'daha sonra' ölçüsüne göre sıralanmış gibidir. Bu nedenle birey için bir 'ben zamanı', ya da öznel zaman vardır. Bu zaman kendi içinde ölçülemez. Olaylarla sayılar arasında öyle bir ilgi kurabiliriz ki, büyük bir sayı önceki bir olayla değil de, sonraki bir olayla ilgili olur."

Zaman insanı içine alan, sınırlı ve sonlu yapısıyla bir anlamda insanı kendi döngüsüne ortak eden bir düzenektir. “Gerçek zaman”, bu sembolik yapıların düzenleniş ritminden, iç içe geçmiş yapısından, içsel dinamiklerin etkileşiminden oluşur.^{3,4} Farklı zamanların izleri zihninizde sürekli dolaşır durmaktadır. Bu nedenle, yaşam yaşananlar ve anımsananlar arasında bir gidiş geliş, geçmiş ve gelecek arasında kurduğumuz köprüde şimdiye sıkıştırılmış bir süreç niteliğindedir.

Bu sembolik düzenek insanı çepeçevre saran bir yapı durumuna gelmiştir. Zaman kavramında bozulma, yaşamda başarılı olamamayı ve ileri boyutta psikopatolojiyi beraberinde getirmektedir. Zamanda yer almak ve bir iz bırakmak her geçen gün insanlar arasında daha fazla önem kazanmaktadır. Çünkü bu durum, insanın var olduğunu göstermesine yönelik atılmış en somut adımdır.

Zamanın sembolik olması onu aynı zamanda evrensel kılmaktadır. Zaman bir anlamda var oluşun simgesidir. Bu nedenle insanoğlu bin yıllardan saliseye kadar uzanan bir düzlem içerisinde zamanı ayrıntılandırmıştır. Zaman ölçülerinin bu kadar çok çeşitli olması, belki de insanın bu kurguya verdiği önemin en ciddi kanıtıdır. Bu kurgu tüm yaşamın işleyişini

belirlemeye başladıktan bir süre sonra, insanoğlu ayrıntıya takılmaktan ötürü bütünü görmez duruma gelmiştir. Oysa bütün, kendisini oluşturan parçalardan farklı bir dokudur.⁵ Bunu yeniden keşfettiğimizde geçmiş-şimdi-gelecek üçlemesi hak ettiği değere kavuşacak, şimdi ve burada yaşamaya başlanacaktır.

Geçmiş, geçmişte kalır mı?

Bilinçli duyularımızın en önemlisi, zamanın ilerleyişini duyumsamamızdır. Belirli bir geçmişten belirsiz bir geleceğe doğru durmaksızın yol alıyormuşuz gibi hissederiz. Geçmişin geçmişte kaldığını ve onu müdahalede bulunamayacağımızı biliriz. Geçmiş değiştirilemez ve bir anlamda, hala "orada öylece durur". Geçmişe ait bugünkü bilgilerimiz kayıtlardan, anılardan ve bunlardan çıkardığımız sonuçlardan oluşur. Çoğumuz geçmişin "gerçek" olup olmadığından kuşkulanamayız. Olan olmuştur, ne bizim ne de bir başkasının yapabileceği bir şey kalmamıştır! Öte yandan gelecek henüz belirsizdir. Her an her şey olabilir. Zamanın geçtiğini bilinçli olarak algımlarken, uçsuz bucaksız ve görünüşte kararsız geleceğin tam şu andaki kısmı "şimdi ve burada" ve "gerçek" olarak yaşanmaktadır. Geçmiş bellekte tutmak, gelecek beklentisi ve şimdiki zamana odaklanıp yaşamak, her şeyden önce zamanı düşünmeye ve idrak etmeye yönelik bir düzenek geliştirmeye yakından ilgilidir. Çünkü zamanın hiçbir boyutu, diğerinden soyutlanarak düşünülemez.⁶⁻⁷ Boyutlardan herhangi birindeki aksaklık psikopatolojiyi de beraberinde getirmektedir.

Uzun süreli yoğun psikoterapilerde uzun gelişimsel geçmişin bir araya getirilmesi, kişinin anne-babasından kardeşlerine, temel yaşam alanı içerisinde yer alan her türlü nesne ve bireye ilişkin anılarının derinlemesine incelenmesi, ilk anılar ve çocukluğa uzanan kökenlerin titizlikle araştırılması Freud'un temellerini attığı bir yaklaşımdır.⁸⁻¹² Bir anlamda geçmişin yapılandırılmasının tamamlanması, aslında terapide şimdinin temelini atılmasıdır. Belki de bu nedenle pek çok terapist şimdiki zamana, kişinin vermesi gereken kararlara, hedeflerine ve açmazlarına odaklanmaktadır.

Bütün, parçalarının toplamından farklıdır

Zaman kendi içinde bir bütündür. Bu dairesel yapıyı geçmiş, şimdi ve gelecek üçlemesi içinde ele almak belki de bireyler arasındaki iletişimi kolaylaştırdığı için tercih edilen bir süreçtir. Bu

keyfi bölümlenme iletişimi kolaylaştırırken, aynı zamanda yaşamı yaşama konusunda çeşitli sınırlılıkları beraberinde getirmektedir. "Bugünü Yaşama Arzusu" isimli kitabında Yalom,² geçmiş anılar ve gelecek özleminin yalnız memnuniyetsizlik yarattığını, zihinsel dinginliğe giden yolun şu anı gözlemekte ve farkındalığımızdan oluşan nehirde rahatsız edilmeden akıp gitmesine izin vermekte yattığını belirtmiştir. Bu farkındalık zamanın bütünselliğini kavramayı içermektedir. Tek bir zaman dilimine takılıp kalmak, tamamlanmamış bir iş olarak sürekli o anı yaşamaya çalışmak, beraberinde psikopatolojiyi getirecektir. Gestalt psikolojisinin temelini oluşturan "bütün, parçalarının toplamından farklıdır" söyleminin zaman için de uygun olduğu düşünülür.^{5,13} Geçmiş-şimdi-gelecek üçlemesi bir bütünün farklı parçalarıdır. Her parça kendi içinde çeşitli yüklemeleri barındırmaktadır. Bu yüklemelerin bir araya gelişi "şimdi ve burada"nın temelini oluşturmaktadır. Bu üç zaman iç içe geçmiş, öncelik ve sonralık etkisinden öte, bütünlük gösteren bir yapı niteliğindedir.

Toplumla uyum içinde yaşayabilmek için bireyler, kendi iç dünyalarında olup bitenlerin ve dış çevrenin kendilerini nasıl etkilediğinin farkında olmayı öğrenirler. İnsanlar ne istediklerinin, neler hissettiklerinin farkında değillerse, duygu, düşünce ve davranışları üzerinde bir denetimleri yoktur. Bu kişiler, seçimlerini özgürce yapamazlar. Kırık bir plak gibi hep aynı nağmeyi mırıldanıp, tamamlamadıkları yaşantılarını bir şekilde bütünlük için çaba harcarlar. Bu, asıl sorunun ne olduğunu kavrayıncaya kadar süren bir arayıştır. Bu süreç içinde kişi, özgürlüğünü yitirmiş, alışkanlıklarının esiri olmuştur. Yaşam, gelecekteki bir "umut" ya da geçmişte "tamamlanmamış bir işi bitirme çabasından" çok, şimdiki yaşamaktır. Kişi, şimdiki yaşamaya başladığı andan itibaren kendini fark edecek ve gereksinmelerine daha duyarlı olacaktır.^{1,2}

Gestalt bakış açısına göre nevrotik kişinin sorunu geçmişte değil, "şimdi ve burada"dır. Kişi, her ne kadar geçmişte yaşanan bazı durumlar nedeniyle bugün sıkıntı çekiyor görünse de, yaşamakta olduğu zorluklar aslında bugüne özgü davranış yöntemlerine bağlıdır. Kişi sorunlarının üstesinden nasıl geleceğini öğrenememiş ve şu an ile başa çıkamamaktadır. Bu durumda terapinin amacı, kişiye kendisinin şu andaki sorunlarını ve gelecekte ortaya çıkabilecek olan sorunlarını çözme olanağını vermektir. Bu da ancak, kişinin şu

anda kendi kontrolü altında olan bütün "sorunları" ile meşgul olup başarabileceği bir durumdur.

Bireyin sorunlarını çözebilmesi için öncelikle yaşamın akıp gittiğini bilmesi gerekmektedir. Yaşamın akıp gittiğini bilmek, sürekli değişen olayların yaşanmakta olduğunun farkına varılmasını sağlar. Zamanın hızla aktığını fark edilmesi, bireylerin olayları nasıl algılayıp değerlendirdiklerine bağlı olarak değişmektedir. Geçmiş geride bırakılan ancak yine de anımsanarak yaşanabilen bir zaman boyutudur. "Şimdi"yi anlamak, insanı olanaklarla "kendisi" ve o andaki davranışlarını ve eş zamanlı yaşanan diğer olayların farkında olabilmeyi gerektirir. Gelecek ise, beklenti, umut ve istekler olarak yaşanabilir.¹⁴ Şimdiki durumda meydana gelen her şey, zaman açısından hep şu andadır. Geçmişte olan bir şey, yaşandığı zaman dilimi içinde şimdiki durumu oluşturmaktaydı. Gelecekte ortaya çıkacak şeyler ise o zamanki durumu oluşturacaktır. Ancak, farkında olduğumuz ve şimdiki durumu oluşturan şeyler "şu anda" olmak zorundadır. İşte bu nedenle, Gestalt terapide, şimdiki durumları duyumsamayı geliştirmek ve vurgulamak için "şimdi" ve "şu anda" gibi sözler üzerinde sık olarak durulmaktadır.¹⁵ Gestalt terapide, şimdiki zamandan her söz edildiğinde ise, şu anda belli bir şeyle ilgilenilen süre, yani şimdiki zaman kastedilmektedir.¹⁴

Anımsamalar ve beklentiler de gerçektir ve ortaya çıktıklarında şimdiki zamanda yer alırlar. Anımsanan şeyler, geçmişte görülmüş, işitilmiş ya da yapılmış olan şeylerdir. Ama bellekte canlandırılıp yeniden gözden geçirilmeleri şimdiki zamanda olmaktadır. Kişinin beklentileri gelecekteki bir zamanda belki gerçekleşebilir. Ama beklentiler, önceden zihinde canlandırıldıkları için, kişinin "şimdi ve burada" kurduğu ve "gelecek" diye etiketlediği bir tablonun şu anda görülmesidir.¹⁴

Sorunların ortaya çıkması ile birlikte, kişi bunların üstesinden nasıl geleceğini bilemediği takdirde, yani "şu an" ile başa çıkamadığında, gelecekte de normal yaşamını sürdüremeyecektir. Bu durumda terapinin amacı, kişiye kendisinin şu andaki sorunlarını, ya da yarın veya gelecekte ortaya çıkabilecek sorunlarını çözebilme olanaklarını sağlamaktır. Eğer kişi, fantazi, sözel ya da fiziksel boyutlarıyla kendi davranışlarının farkında olursa, kendi zorluklarını nasıl ürettiğini görebilir. Ancak bu sayede "şimdi ve burada"ya odaklanarak şimdiki sorunlarını çözmek için kendi kendisine

yardımcı olabilir. Çözülen her sorun, bir sonrakinin çözümünü daha da kolaylaştırır.

Thelma'nın öyküsü

Eğer terapi başarılı ise, hasta, geçmişteki çözülmemiş sorunlarının artıklarına da dikkat edecektir. Çünkü bu gibi artıklar "şimdi" için potansiyel sorun kaynaklarıdır. Kişi kendisinin ne kadar çok farkında olursa, kendisi hakkında o kadar çok şey öğrenecek demektir. Yalom'un¹⁵ Aşkın Celladı adlı kitabıyla aynı ismi taşıyan psikoterapi öyküsünde anlattığı Thelma'nın öyküsü, bu durumu çok iyi açıklamaktadır. Thelma terapiye ilk kez geldiğinde, yıpranmış fiziği ve oldukça bakımsız görünümüyle dikkat çeker. Gençliğinde çok güzel bir kadın olan Thelma, yaşamını dans ederek kazanır. Ancak Thelma, geçirdiği bir kazanın sonucunda sakatlanır ve ardından dansı bırakıp evlenir. Bir süre sonra evliliğinde tüm tutkuların sona ermesi ile tekdüze bir ilişki yaşamaya başlayan Thelma, sekiz yıl önce terapisti olan Mathew ile kısa bir ilişki yaşamıştır. Bu ilişkinin bitmesi ile Thelma kendisini iyice bir çıkmazın içinde hissedip intihar girişiminde bulunur. Sekiz yıldır tedavi olmak amacıyla birçok psikiyatriste giden Thelma, hiçbir uzmana ne ilişkiye girdiği terapistten ne de intihar girişiminden söz eder. Thelma, sekiz yılın her gününü Mathew'le birlikte geçirdikleri günleri hayal ederek geçirir. Son çare olarak da Dr. Yalom'a başvuran Thelma, terapi sırasında geçmişte çözemediği sorunundan söz ederek şu anı yaşamasını engelleyen bu durumu bir şekilde çözmek istediğini anlatır. "Hayatım sekiz yıl öncesinde yaşıyor" cümlesi ile aşk saplantısının yaşamını gerçekten yoksun bıraktığını ifade eden Thelma, bu çılgınca sevdadan vazgeçmesi gerektiğini bilmektedir, ancak bunu yapamaz ya da yapmak istemez. Thelma hep özlem duyduğu ve sekiz yıl önce yaşadığı yirmi yedi günlük ilişkisini hala bir biçimde sürdürmeye çalışmaktadır. Terapi ile geçen beş ayın sonunda Dr. Yalom, Thelma ve Mathew'un bir araya geldikleri üçlü bir görüşmede tüm gerçeklerin ortaya çıkmasını sağlar. Gerçekte sekiz yıl önce birlikte olduğu kişi ile aynı duyguları paylaşmadıklarını fark eden Thelma, "şimdi"ye döner. Birlikte olduğu bir kocası olduğunu, yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan pek çok şeye gereksinme duyduğunun farkına varır, ancak kaybettiği sekiz yılı fark ederek depresyon sürecine girer.

Terapinin başlangıcından itibaren hastayla irdelenecek olan en temel konu "şu anda farkındayım" anlatımıdır. "Şu anda" sözcükleri kişiyi bu günde tutmaktadır ve şu an dışında hiçbir zaman, bir deneyim yaşanmayacağı gerçeğini ortaya çıkarmaktadır. Önemli olan, hastanın şu anın değişen bir süreç olduğunu fark etmesidir. Terapist "şu anda" ifadesini kullandığında, hasta zorlansa bile, bir süre sonra şimdiki zamanı kullanacaktır. Hastanın kendi duygu, düşünce ve belirtilerine karşı sorumluluk hissi geliştirmesinde "ben" ifadesinin önemi büyüktür. Şu anki varlığını kabul etmesi ile kişi hızlı bir şekilde yeni yaşanan "şu an"ın öncekilerden farklı olduğunu öğrenecektir. Çünkü farkındalık her zaman "şu anda" oluşmaktadır. Rutin olaylardan ve alışkanlıklardan kurulu olan işlevleri değiştirme gereksinmesi ancak farkındalığın sağlanabilmesi ile olasıdır.

Kayıplarla yüzleşmek

"Şimdi ve burada terapisi" gerçekte nasıl çalışır? Bitmemiş işi, ölmüş anne-babanın arkasından ağıt yakmak olan nevrotik bir kişiyi ele alalım. Bu hasta, bilinçli veya bilinçsiz olarak kendisine kılavuzluk eden anne-babanın hala çevrede olduğu fantazisini yaşamaktadır. Hasta, anne-babası hala yaşıyormuş gibi hareket etmekte ve yaşamını o güne özgü olmayan yönelimlerle sürdürmektedir. Kişinin, şimdiki durumuyla günümüze tamamen katılabilmesi için, anne-babasından ayrılması ve son defa onunla vedalaşması gerekmektedir. Kişinin bunu başarabilmesi için ayrılıkla yüzleşmesi, geçmişteki düşüncelerini günümüzdeki hareketlere dönüştürmesi sağlanmalıdır. Bu yalnız görüntüyü değiştirmekle yapılamaz, o anın tekrar yaşatılması da gerekebilir. Bu hala bitmemiş olay yaşanmaya devam etmektedir ve bu güne uyum sağlamayı beklemektedir. Uyumun şimdi ve burada, günümüzde yapılması gerekmektedir. Derin kuramsal bilgilerinden yola çıkarak psikanalistler hastaya şöyle bir açıklamada bulunabilirler: "Annenizin ölümünden sonra kendinizi suçlu hissettiğiniz için hala ona bağlısınız. Bastırdığınız duygularınız gerçekleştiği için kendinizi katil gibi hissettiniz." Terapistin söylediklerinde gerçek payı olabilir. Ancak bu şekilde sembolik ve soyut açıklamalar hastanın duygularına etki etmez. Bunun nedeni hastanın annesi öldükten sonra bir süre için suçluluk duygularına ara vermesidir. Eğer hasta bu duygusunu tamamen yaşayabilseydi, kendisini sıkıntılı hissetmeye-bilirdi. Gestalt terapisinde terapist, psikodrama

yoluyla hastanın ölü annesiyle konuşmasını sağlayabilir. Yalom'un, Aşkın Celladı¹⁵ isimli psikoterapi öykülerinden oluşan kitabındaki 'Yanlış Çocuk Öldü' adlı öykü bu durumu iyi bir biçimde açıklamaktadır. Penny'nin kızı geçirdiği bir hastalık sonucunda hastaneye yatar. Penny günlerdir kızının başında beklediği için yorgun düşer ve kızının başında uyuyakalır. Bu arada da kızı ölür. Penny müthiş bir suçluluk içindedir ve kızının yanında gerçekten bulunmadığını düşünüp kendisine hiçbir zaman kızının öldüğüne inanma iznini veremez. Kızının anısını canlı tutmak için odasını hiç bozmaz, bütün giysilerini ve eşyalarını alışılagelmiş yerlerinde bırakır. Hatta kızının tamamlayamadığı son ödevini bile masanın üstünde bırakır. Değişen tek şey, Penny'nin kızının yatağını kendi odasına getirerek her gece o yataktaki uyumasıdır. Penny, kızını unutamadığını, onu unutmanın insanın kendi kızına olan sevgisinin gelip geçici, solup giden bir şey olduğunu söylemekle eş anlamlı olduğunu düşünmektedir. Penny, her gün kızının arkadaşları ile konuşup iletişimini sürdürmeye çalışmaktadır. Ancak bu sayede ne olup bittiğini bilebilecek ve kızıyla yaptığı hayali konuşmalarında ona tüm olanları anlatabilecektir.

Penny tüm yaptıkları ile kendisini şu anda bile cezalandırmayı sürdürmektedir. Penny'nin kızının ölümüyle yüzleşmesi gerekmektedir. Penny'nin "insan ölümlerle yaşamayı öğrenmelidir" sözü şimdiki neden yaşayamadığının bir işareti olabilir. Penny, kendisini tamamlayamadığı yaşantısına o kadar kaptırmıştı ki, iki oğlu ve kocasını ihmal etmiş, onlara yabancılaşmıştır. Penny'nin kızının ölümünü kabul etmemesinin altında sadece hastanede uyuyakalması değil, kendi çocukluk döneminde yaşadığı pek çok olayın da etkisi vardır. Bu olaylar terapist tarafından şimdiki getirilmiş ve ağır adımlarla tüm olaylar, çeşitli psikodrama teknikleri kullanılarak Penny'ye yeniden yaşatılmış ve eksik parçalar tamamlanmıştır. Terapinin sonunda Penny, kızının ölümünü kabul etmiş, eşyalarını dağıtarak, odasını küçük oğluna vermiş ve kızının mezarına daha az gitmeye başlamıştır.

Şimdi ve burada ile amaç, kişinin zora sokulması değildir. Eğer kişi, bu güne tam olarak katılma yönünde hareket edecekse ve üretici yaşama doğru ilk adımını atacaksa, enerjisini ve dikkatini yönlendirmeyi öğrenmek zorundadır. Konsantrasyon tekniği, derinlemesine bir terapi olanağı verir. Her bir belirtinin ele alınmasıyla hasta, bilinç alanlarına odaklanarak

kendisi ve sorunları hakkında pek çok bilgi edinebilir. Kişi gerçekten yaşadıklarının farkına vararak bu durumla nasıl yaşadığını öğrenir. Sonuç olarak bir alandaki duygu ve düşüncelerinin, bir diğer alandaki duygu ve düşünceleriyle ilişkili olabileceğini öğrenir. Bunu en iyi şekilde açıklayan durum, sorunların psikosomatik bir şekilde ortaya çıkmasıdır. İsteyemeyen duygu ve düşünceler, örneğin öfke, suçluluk veya kaygı doğrudan doğruya ifade edilememekte, çoğu zaman engellenmektedir. Biriken bu heyecan ve duyguların bir biçimde ifade edilmesi gerekmektedir. Bu ifadelendirme dolaylı yollarla da olabilir ve bedensel belirtiler ön plana çıkabilir. Asıl sorunun ve farkındalığın sağlanması ile hastanın ilgisi, baş ağrısı gibi kısmi bir meşguliyetten asıl soruna yöneltilebilir.¹⁶⁻¹⁷

Terapi sırasında, sansüre uğramış olan malzemenin çok, onu sansürleyen duygu ele alınmalıdır. Terapist bu engellemeler ile meşgul olursa, hastanın şu anda yaşadıkları ile doğrudan meşgul olmuş olur. Bu durumda kişiyi engelleyen şeyin ne olduğunu tahmin etmeye veya yorumlamaya gerek yoktur. Hastanın söylediği bir cümle, düzensiz nefes alıp vermesi, sanki birisine vuracaktı gibi yumruğunu sıkması, göz teması kurmaması ortada bir engellenmenin olduğunu işaret eden belirtilerdir. İşte bu noktada hastanın bu engellemelerin farkında olup olmadığı çok önemlidir. Kişi farkında olmadığı davranışı ile kendisine nasıl engel olduğunu fark ettikçe, kaçınılmaz olarak kendisinin neye engel olduğunun daha çok farkına varacaktır. Bundan sonra engelleme ortadan kaldırılabılır, kişi bununla yaşayabilir ya da bitmemiş olan yaşantılarını tamamlayabilir. Yön değiştirme, yansıtma ve içe alma gibi nevrotik düzenekler sık sık yaşanan ortamlarda karşılaşılan engellemelere karşı kullanılan savunma düzenekleridir.

Bir nehirde iki kere yıkanılmaz

"Şimdi ve burada"ya odaklanmanın amacı, geçmişte öğrenilenlere yüz çevirmek ya da ileride gerçekleşebilecek durumlara vurdumduymaz bir şekilde kulak tıkamak değildir. Şimdiki zamanı dolu dolu yaşamak, geçmişte edinilen deneyimlerden en iyi biçimde yararlanmakla olası olabilir.

"Şimdi kalıcı değildir. Hemen şu anda bile şimdiki geçmiş olmaktadır zaten", mantığını yürüten kişilerin başarılı olması olası değildir. Heraklitos'un "Bir nehirde iki kere yıkanılmaz"

sözü bu kişilerin yaşam felsefesini açıklar niteliktedir. Şimdiki durumlar sürekli olarak değişirler. Sağlıklı bireylerde, şimdiki durumların duyumsanması düzenli ve süreklidir. Ancak yaşantılar tıpkı bir trenin penceresinden görülen manzara gibi sürekli ve hızlı bir şekilde değişmektedir. Şimdiki durumların sabit, aynı nitelikte, değişmez ve değiştirilemezmiş gibi görüldüğü durumlar da vardır. Gestalt terapisinde böyle durumlarda, kurgusal bir şimdiki zaman oluşturulur. Bununla amaçlanan, belli bir şimdiki zamanı terapi ortamındaki amaca bağlı olarak korumaktır. Kişiler, yaşadıkları duyguları nasıl ifade edeceklerini bilemediklerinden genellikle sorunun ilk ortaya çıktığı zaman, kurgusal ortamda konuşulur.^{16,17}

Şimdiki zaman kişiye özgüklüğü de birlikte getirir. Bir kişinin şimdiki durumunu bir başka kişi kusursuz biçimde algılayamaz. Bir başkasının yaşadığı olaylar ancak paylaşılabilir, bir başkasının duygularına empati yapılabilir. Sıkıntı içindeki bir arkadaşımıza "senin neler hissettiğini gayet iyi anlıyorum" dediğimizde, bu tamamıyla doğru sayılmaz. Çünkü bir kişinin duyguları yalnız kendisine aittir. Hiç kimse o duyguları karşısındakinin algıladığı gibi algılayamaz. Sıkıntı içindeki dostumuza bunu söylediğimizde, yalnız kendimizi onun yerine koyduğumuzu düşünerek, onun durumunun nasıl olabileceğini göz önünde canlandırır ve sonra da bunun bizde yaratmış olduğu tepkimizi dile getirmiş oluruz.^{16,17}

Son söz

Nietzsche, bir inek ile insan arasındaki en büyük farkın, ineğin geleceğin korkularını ve geçmişin yükünü taşımadan, içinde bulunduğu mutlu anda herhangi bir kaygı duymaksızın nasıl yaşayacağını bilmesi olduğunu yazmıştır. Biz insanlar geçmiş ve geleceğin o denli etkisi altındayızdır ki; çoğu zaman çocukluğumuzun altın günlerini anarız, ya da bizi en az kaygılandırdığını düşündüğümüz yaşamımızın bir parçasını sıkça zihnimizde tutarız. Nietzsche bu durumun nedenini, o günlerin kaygısız günler olmasına bağlar.² "İnsan kaygıdan uzaklaşmak adına şu andan kaçma eğiliminde midir?" sorusu bir anda akla gelebilir. Ama şimdiki yaşamak, aynı zamanda kişinin kendi sorumluluğunu almasıdır. Acılarımızın çoğu arzularımızla hareket ettiğimiz zaman ortaya çıkar. Sonra anlık bir tatminle mutlu oluruz. Schopenhauer bu durumun evrensel bir süreç olduğunu ileri sürmüştür.¹⁸

İstemek, anlık tatmin, can sıkıntısı ve daha fazla şey istemek! Nedense hepimizin somut olarak yaşadığımız yaşamın yanı sıra, her zaman soyut olarak ikinci bir yaşamı yaşaması dikkate değer ve önemlidir. Bu ikinci yaşam geçmiş ve gelecek ikilemesidir. Bu ikileme somut olanı beslediği ve zenginleştirdiği sürece sağlıklıdır. Çünkü şimdiyi yaşamak bir bütünlüktür.

Şimdi ve burada konusunu en iyi açıkladığını düşündüğümüz Ölü Ozanlar Derneği¹⁹ isimli kitaptan söz ederek yazımızı bitiriyoruz. Neil Perry ve arkadaşlarının Welton Akademisi'ndeki yaşamları, yeni İngilizce öğretmenleri Bay

Keating'in gelmesiyle birlikte inanılmaz bir biçimde değişir. Bay Keating onlara olağanüstü ve farklı bir yaşamın kapılarını açar: Kendin olmak. Öğretmenlerinden etkilenen yedi arkadaş Ölü Ozanlar Derneği'ni yeniden faaliyete geçirir. Bu gizli dernekte ailelerinin baskılarından ve beklentilerinden uzakta, özgürce "şimdi"yi yaşayabilmektedirler. Keating onları ünlü ozanların büyük eserleri ile tanıştırdığında yalnızca dilin güzelliğini öğrenmekle kalmayıp, yaşamın her anının ne kadar önemli olduğunu ayımsamışlardır. Şu anı ancak geceleri okuldan kaçarak ormanın içindeki bir mağarada yaşayabilen ölü ozanların birlikte söyledikleri şiir tüm yazının içeriğini özetler niteliktedir:

Ormana gittim

Çünkü bilinçli yaşamak istiyorum.

Hayatı tatmak ve yaşamın özünü tatmak istiyorum.

Yaşam dolu olmayan her şeyi bozguna uğratmak istiyorum.

Ve... Ölüm çaldığında kapımı

Fark etmemek için hiç yaşamamış olduğumu.

Ormana gittim yaşamak için

Şu anı özümsemek, bugünü yakalamak için...

Şimdi ve burada: CARPE DIEM.

KAYNAKLAR

1. Yalom I. Bağımlanan Terapi: Yeni Kuşak Terapistlere ve Hastalarına Açık Mektup. İstanbul, Kabalıcı Yayınevi, 2002.
2. Yalom I. Schopenhauer Tedavisi - Bugünü Yaşama Arzusu. İstanbul, Kabalıcı Yayınevi, 2004.
3. Mulhall S. Heidegger ve Varlık ve Zaman. K Öktem (çev), İstanbul, Sarmal Yayınevi, 1998.
4. Boring GE. A History of Experimental Psychology. İkinci baskı, New York, Appleton-Century Crofts, 1957.
5. Penrose R. Us Nerede? Kralın Yeni Usu III. Ankara, TÜBİTAK Yayınları, 1999.
6. Auge M. Unutma Biçimleri. M Sert (çev), İstanbul, Om Yayınevi, 1999.
7. Geçtan E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. On ikinci baskı, İstanbul, Remzi Kitapevi, 1995.
8. McGrath ME. First person account: where did I go? Readings. Hooley, Neale, Davison (eds), Abnormal Psychology, New York, John Wiley and Sons, 1989.
9. Prochaska JO. Systems of Psychotherapy. Chicago, The Dorsey Press, 1984.
10. Çamuroğlu R. Dönüyordu: Bektaşilikte Zaman Kavrayışı. İstanbul, Om Yayınevi, 1999.
11. Yalom I. Varoluşçu Psikoterapi. Babayiğit (çev), İstanbul, Kabalıcı Yayınevi, 1999.
12. Schultz DP. A History of Modern Psychology. Dördüncü baskı, Londra, Academic Press, 1971.
13. Geçtan E. Psikoanaliz ve Sonrası. Beşinci baskı, İstanbul, Remzi Kitapevi, 1992.
14. Perls F, Hefferline RF, Goodman P. İçimizdeki Çocuk. İkinci baskı, İstanbul, Söz Yayınları, 1993.
15. Yalom ID. Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri. İkinci baskı, İstanbul, Remzi Kitapevi, 1993.
16. Goldstein AP, Krasner L, Garfield SL. Gestalt Therapy. İkinci baskı, Boston, Allyn & Bacon, 1989.
17. Perls F. The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy. New York, Science and Behavior, 1973.
18. Atayman V. Varolmanın Acısı: Schopenhauer Felsefesine Giriş. İstanbul, Don Kişot Yayınları, 2005.
19. Kleinbaum NH. Ölü Ozanlar Derneği. Dördüncü baskı, İstanbul, Real Yayıncılık, 1992.