

Depresif Kişiliklerle Psikoterapide Olumlu Duyuların Nesne İlişkisel İncelenmesi

Beyza Ünal
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Bu makale nesne ilişkileri teorilerinin gelişiminde önemli bir etkisi olan Kleinci bir bakış açısıyla depresyonun kavramsallaştırılmasına odaklanmaktadır. Bu çerçevede Klein'in paranoid-şizoid konum ve depresif konum tanımlamaları tartışılmakta ve bu konumların gelişim süreçleri, içerdiği savunma mekanizmaları ve sağlıklı çözümlenebilmesi için gereken işleyişler sunulmaktadır. Ayrıca, bunların depresif semptomatolojiyle olan ilişkisi destekleyici bilimsel bulgularla değerlendirilmektedir. Sonrasında depresif hastalarla çalışırken sıklıkla ortaya çıkan aktarım ve karşı aktarım tepkileri, özellikle olumlu aktarım ve yücelten aktarım tanıtılmaktadır. Nesne ilişkisel işleyiş, aktarım ve karşı aktarım tepkileri ve depresif semptomatoloji arasındaki ilişkiye yönelik teorik tartışmalar, metin boyunca yaklaşık bir senedir AYNA Klinik Psikoloji Ünitesi'nde takip edilen ve çocukluktan itibaren yaşadığı kayıplar sonucunda depresif bir kişilik örgütlenmesi gösterdiği düşünülen bir vakanın sunumuyla örneklendirilmektedir. Metin boyunca, depresif kişilik örgütlenmesine sahip hastalarla yapılan çalışmalarda, nesne ilişkisel işleyiş göz önünde bulundurularak terapi sürecinde ortaya çıkan aktarım ve karşı aktarım tepkilerinin değerlendirilmesinin devam eden terapötik sürece yönelik önemli bir bilgi kaynağı olduğu vurgulanmaktadır.

Anahtar sözcükler: Nesne ilişkileri, olumlu aktarım, yücelten aktarım, karşı aktarım tepkileri, depresif kişilik örgütlenmesi

* Bu çalışma, Şema Terapi Kongresi'nde (İstanbul, 2014) genel hatları ile sunulmuştur.

Depresif Kişiliklerle Psikoterapide Olumlu Duyguların Nesne İlişkisel İncelenmesi

“Love is all you need.”
— The Beatles

A. Giriş

Freud'un, yas süreci ve depresif tepkiler arasındaki benzerlik ve farklılıkları tartıştığı yazılarından itibaren, sevgi nesnesi kaybının bu iki durumun kökeninde bulunduğu belirtilmektedir (1917; akt. Weiss ve Lang, 2000). Deneysel çalışmaların gerçek veya sembolik kayıpların depresif semptomatoloji üzerindeki özel etkilerini göstermekte başarılı olamamalarına rağmen (Huprich, 2001; McWilliams, 1994/2010, ss. 284-285), bu tutarsızlıkların çalışmalar arasındaki yöntemsel ve tanımsal farklılıklardan ve ilişkiyi etkileyebilecek diğer etmenlerin (örn. güncel bir kayıp) göz önünde bulundurulmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir (O'Neil, Lancee ve Freeman, 1987). Erken nesne kaybı ve depresyon arasındaki ilişki psikanalitik yazında daha çok nesne ilişkileri teorileri tarafından vurgulanmıştır. Bu teorilerin büyük bir çoğunluğu, erken nesne kaybı deneyimleri ve bunlara bağlı depresif duyguların, hayat boyu diğerleriyle olan ilişkilerde tekrarlandığı önermesine dayanmaktadır (Herbert, Callahan ve McCormack, 2010). Buradaki “diğerleri” arkadaşlar, eşler ve çocuklar, öğretmenler, yöneticiler... ve klinik ortamda da terapistle işaret etmektedir. Bu nedenle, bu makale Kleincı nesne ilişkileri teorisi bakış açısıyla depresyonun sunumu ve terapi ilişkisinin yorumuna odaklanmaktadır. Metin boyunca, teorik tartışmaların yanı sıra, klinik bir vaka da sunulacaktır. Gizliliğin sağlanması amacıyla vakanın kavramsallaştırılmasında etkisinin olmadığı düşünülen bazı demografik bilgiler değiştirilmiştir.

a. Vaka Sunumu

37 yaşında olan ve bir bakanlıkta memur olarak çalışan Işıl Ü., olumsuz duygu durumu ve düşünceler, umutsuzluk, günlük aktivitelere ve kişilerarası ilişkilere karşı ilgi kaybı, huzursuzluk ve aşırı öfke gibi depresif belirtiler nedeniyle Eylül 2014 tarihinde Ayna Klinik Psikoloji Ünitesi'nde bir terapistle görüşmeye başlamıştır. Işıl Ü., bu belirtilerin çocukluğundan beri var olduğunu ancak 6 yıl devam eden ve bir çocuk sahibi olduğu evliliğinin 5 yıl önce sonlanmasıyla belirtilerin ciddileştiğini ifade etmiştir. O dönemden beri iki defa psikiyatrik yardım aldığını ve bunun, bir psikolojik danışmanla resmi olmayan ve düzensiz bir şekilde 6 ay boyunca süren görüşmelerinin dışında, ilk psikoterapi deneyimi olduğunu belirtmiştir. Son depresif belirtilerinin, kendisi terapiye başlamadan 8 ay önce akciğer kanseri tanısı alan babasıyla yaşadığı yoğun tartışmalar nedeniyle ortaya çıktığını anlatmıştır. Bu süreç boyunca devam eden tartışmalarının, ilişkilerinde 4 aylık bir araya neden olduğunu ve bunun Işıl Ü.'nün orantısız öfke nöbetleri nedeniyle gerçekleşen dördüncü araları olduğunu söylemiştir. Birinci görüşmede, Işıl Ü. birbirlerini görmedikleri dönemlerde ilk adım atan tarafın her zaman kendisi olduğunu ve babasına destekleyici ve ilgili bir baba olmadığı için öfkeli olduğunu ifade etmiştir. Terapi sürecinin ilk ayında, babasının durumunun kötüleşmesi nedeniyle onunla tekrar görüşmeye başladıklarını söylemiş ve sekizinci görüşmenin başında, Işıl Ü. babasının vefat ettiği bilgisini vermiştir.

Işıl Ü. anne ve babasının, kendisi iki yaşındayken babasının alkol ve öfke sorunları nedeniyle boşandıklarını söylemiştir. Işıl Ü., boşanmadan sonra annesiyle birlikte anneanesi ve dedesinin evinde kaldığını anlatmıştır. Anneannesinin evini sıcak, sevgi dolu ve huzurlu hatırladığını; hafta sonları istemediği halde kaldığı babaannesinin evinde ise, sürekli olarak çatışma ve kavga yaşandığı için, kendisini orada korku dolu ve kaygılı hissettiğini ifade etmiştir. Bu anılarla tutarlı bir şekilde, ilk görüşmelerde, Işıl Ü.'nün anne ve babasına dair algısının ve onlara yönelik duygularının birbirinden tamamen farklı olduğu dikkat çekmiştir. Işıl Ü.'ye göre, annesi seven ve karşılığında sevilen biriyken, babası yıkıcı özellikleri olan, korkulan ve tamamen nefret edilen bir kişidir. Bu nedenle, Işıl Ü.'nün annesine öfkelenmekte (örn. "Hata yapmış olsa bile, bunu kötü niyetle yapmadı") ve babasını daha olumlu bir şekilde değerlendirmekte (örn. "Babamın bu kadar hata yapmasının nedeni kendi bencilliği idi") zorlandığı ve dolayısıyla aynı kişiye olumlu ve olumsuz duyguları bir arada hissetmekte zorluk yaşadığı izlenimi edinilmiştir. Ayrıca diğer ilişkilerinde de öfkeyi yaşama ve ifade etme konusundaki zorluğu, anne ve babasına dair iki uçlu algısıyla tutarlı bulunmuştur.

Işıl Ü.'nün annesinin gerçekten de ne kadar tamamen iyi ve babasının ne kadar tamamen kötü olduğunu noktasının sorgulanmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Terapi sürecinin ilerlemesiyle, Işıl Ü. anneannesinin ölümünün hayatının en acı verici deneyimlerinden biri olduğunu hatırlamıştır. Anneanesi öldüğünde 10 yaşında olduğunu ve onu koşulsuz bir şekilde seven birini kaybettiğini ifade etmiştir. Ancak sonradan baktığında, o dönemde üzölmeye bile fırsat bulamadığını ve üzüntüsünü kimseye paylaşmadığını fark ettiğinden bahsetmiştir. Bunun nedeni olarak, annesinin ölümüyle yıkılan kendi annesine destek olmak için güçlü olmak zorunda kalmasını göstermiş; ayrıca annesinin başkalarında üzüntü, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygulara tahammül edemediğini söylemiştir. Anneannesinin ölümünden sonra, Işıl Ü. annesini de kaybetmekten korktuğunu ve bu nedenle üniversiteyi okuduğu şehir olan İstanbul'a beraber gittiklerini ve evlenene kadar annesiyle yaşadığını anlatmıştır. Çalışmaya başladığında annesinin evinden ayrılmak istemiş olmasına rağmen, annesinin tepkilerinin suçluluk uyandırıcı olduğu dikkat çekmiştir (örn. "Ben sensiz nasıl yaşarım, hiç düşünmüyorsun" ya da "Benim ne yanlışıma gördün ki gitmek istiyorsun?"). Ayrıca Işıl Ü. annesini mükemmeliyetçi, talepkar ve müdahaleci olarak tanımlamıştır. Evliliğinin bile annesi tarafından ayarlandığını ve kendisinin evlenmeme gibi bir şansının olmadığını hissettiğini ifade etmiştir. Bunun temel nedeni olarak ise, annesinin destekleyici olmayan tutumunu göstermiştir. Kendisini, eski eşinin otoriter tutumu nedeniyle sıkışmış ve umutsuz hisseden Işıl Ü., evliliğinin sonlarına doğru ilk depresif dönemini yaşamış olduğundan ancak eşinden ayrılana kadar psikiyatrik yardım alamadığından bahsetmiştir. Sonrasında, annesinin yanına taşındığını ve orada da neredeyse her konuda eleştirildiğini (örn. ev işlerini yapma şekli ve eve dönüş zamanları) anlatmıştır. Işıl Ü. bu konularda artık herhangi bir tartışma yaşamadıklarını ve annesine olan öfkesinin, onun kötü bir niyetinin olmadığını anlamasıyla kaybolduğunu belirtmiştir. Terapi süreci içerisinde birçok defa, annesinin sevgi dolu tutumunun olumsuz yaşam olaylarını atlatmasına yardımcı olduğunu vurgulamıştır.

Yukarıda da belirtildiği üzere, Işıl Ü. babaannesinin evini korkutucu ve kaygılandırıcı bir yer olarak hatırlamıştır. Bu duyguların büyük bir çoğunluğunun babaanesi ve babasının birbirlerine yönelik aşırı öfkesinden kaynaklandığını belirtmiştir. Terapi sürecinin başında, babasını başkalarını sevemeyen, tahammülsüz, ilgisiz, sorumsuz, maddiyatçı ve bencil olarak tanımlamıştır. Babasının öfkesinin yıkıcılığına tanık olduğundan ve kendisini korumak için uyumlu olmak durumunda kaldığından bahsetmiştir. Bu nedenle babasını memnun etmek veya onun ihtiyaçlarıyla ilgilenmek ve babasına yönelik hayal kırıklığı ve öfke gibi duygularını ona yansıtmamak durumunda kaldığını anlatmıştır. Babasının bir çocuğun sorumluluğunu hiç alamadığını ve bunun kendisini annesine daha bağımlı hale getirdiğini ifade etmiştir. Büyüdükçe

sürekli olarak yanlış anlaşıldığı durumların sonunda yaşadığı öfke nöbetleri sonucunda babasıyla görüşmeyi kestiğini anlatmıştır. Ancak çocukluğundan beri babasının sevgisine özlem duyduğu için, babasına doğru ilk adımı her zaman kendisinin attığından ama bunun kendisini daha değersiz hissettirdiğinden bahsetmiştir. Babasının sağlık durumunun kötüleşmesiyle dördüncü küslüklerini de sonlandırmış ve babasının fiziksel acı içinde olması, ona yönelik öfkesini azaltmıştır. Ayrıca, babasının ölümünden sonra, öfke nöbetleri nedeniyle suçluluk hissettiğini belirtmiştir. Duygularındaki bu değişimlerin, kendisinin sevildiğini ve beğenildiğini hissettiği daha olumlu anıların hatırlanmasıyla ve babasının sevgisizliğine dair kendi değersizliğinden ziyade dışsal yorumlamaların yapılmasıyla (örn. “Onun da sorunlu bir çocukluğu vardı” veya “Sevgisini gösterememiş olması beni sevmediği anlamına gelmez”) ilişkili olduğu düşünülmüştür. Bu noktada, bir nesnenin kaybı karşısında, annesine ve babasına karşı duyduğu öfkenin aniden kaybolmasının altındaki işleyişin anlaşılmasının önemli olduğu izlenimi edinilmiştir.

B. Nesne İlişkileri Teorisi

Psikanalizin en etkili teorisyenlerinden olan Klein, nesne ilişkileri okulunun kurucusu olarak kabul edilmektedir. Aslında “nesne ilişkileri”, kişilik gelişimi ve psikopatolojiyi erken dönem kişilerarası ilişkilerin içselleştirilmesinin sonucu olarak açıklayan teorileri kapsayan bir genel terimdir (Summers, 2014). Klein’in nesne teorisi, nesnelere, dürtülerin doyumunu sağladıkça önem kazandığı dürtü teorisinden geliştirilmesine rağmen (Tura, 1998), nesne ilişkileri teorileri nesnenin sevgi yoluyla onarılması ve korunması çabasını vurgulamaktadır. Dolayısıyla, nesne, dürtü doyumuna için bir araç olmak yerine, kişisel olarak ilişki kurulan bir “öteki” haline gelmektedir (Greenberg ve Mitchell, 2000). Klein’in dürtü/yapı modelinden ilişki/yapı modeline geçişi, “Sevgi, Suçluluk ve Onarım” (Klein, 1975) isimli kitapta toplanan yazılarından açıkça fark edilmektedir. Bu yazılar, Klein’in çocuk analizinden edindiği gözlemlerinin başlarda libidinal ve saldırgan dürtülere merkezi bir önem atfetmesine yol açtığını göstermektedir.

a. Paranoid-Şizoid Konum

Klein’in ilk yazılarında (1928), çocuğun bilme ve öğrenme dürtüsü libidinal gelişim ile bağlantılandırılmıştır çünkü onun için kendisi dışındaki her şeyin cinsel bir anlamı vardır. Ayrıca, bu dürtünün kaçınılmaz olarak engellenmesini yoğun öfke takip eder ve bu durum, ödipal çatışmaların başlangıcını Freud’un önerdiğinden önceye çeker. Ancak, Klein teorisini geliştirdikçe, saldırgan dürtüler daha fazla önem kazanmıştır çünkü bunlar, sahip olma, kontrol etme ve yıkıma uğratma dürtülerinin temelinde bulunmaktadır. Bir diğer deyişle, ödipal çatışmalar libidinal tepkilere eşlik eden güç ve yıkım ihtiyacından doğan intikam korkusu ile ilişkilendirilmiştir. Bu saldırgan dürtüler çocuğun annesinin sahip olduğu her şeye (örn. yemek, değerli dışkılar, bebekler ve babanın penisi) sahip olma fantezisi ile şekillenmektedir. Bu sayede, çocuk, içselleştirilmiş nesne ilişkilerini kurabilecek ve içsel iyi nesnelere, içsel ve dışsal kötü nesnelere saldırılarından koruyabilecektir (Greenberg ve Mitchell, 2000, ss. 123-125). Aslına bakılırsa, çocuğun kötü nesnelere tarafından yok edilme korkuları paranoid doğaya sahiptir ve kendi doğuştan gelen saldırganlığının yansımasıdır (Klein, 1935). Dolayısıyla, kötü deneyimlerin inkarı ve iyi deneyimlerin yüceltilmesi için, çocuk, kendi duygularını ve nesnelere “iyi” (seven ve sevilen) ve “kötü” (nefret eden ve nefret edilen) olarak ayırmaktadır (Mitchell ve Black, 1995/2012; Feist ve Feist, 2008). Klein (1935) paranoid içerikli yok edilme ve zulmedilme kaygılarının, diğerlerine yönelik imgelerin iyi ve kötü olarak bölünmesiyle sürdürülen şizoid savunmalara eşlik ettiği bu duygusal örgütlenmeye “paranoid-şizoid konum” adını vermiştir. Bölme mekanizması, çocuğun kendisini, iyi ve kötü nesnelere arasındaki dengenin korunmasını sağlayan ve egonun

güçlenmesinde önemli bir role sahip iyi nesneye zarar verme kaygısından korur. Bu nedenle, paranoid kaygıların ve şizoid savunmaların çözümü iyi nesnelere içselleştirilmesi yoluyla kötü nesnelere ve benliğin dengelenmesine bağlıdır (Summers, 2014).

b. Depresif Konum

Gelişim süreci içerisinde, çocuk kötü nesneye atfettiği bazı saldırgan özelliklerin kendinden kaynaklı olduğunu fark etmeye ve iyi nesneye atfettiği koruyucu özellikleri kendi içinde taşıyabilmeye başlar. Böylece iyi ve kötü nesnelere arasındaki dengenin, yansıtma ve içe atma mekanizmalarının tekrarlı bir şekilde çalışması sonucu kurulması, çocuğun nesnelere bütünleştirilmesine doğru ilerlemesine ve onları bütün nesnelere olarak içselleştirmesine yardımcı olmaktadır (Summers, 2014; Greenberg ve Mitchell, 2000). Bir diğer deyişle, çocuk iyi ve kötü özellikleri olan tek bir nesneyi algılamaya başlamaktadır. Bu bütünleştirme paranoid zulmedilme ve yok edilme kaygılarının azalmasını sağlar ama süreçteki diğer adımlarda olduğu gibi, bir başka kaygı doğurur: kötü nesnenin kaybının iyi nesnenin kaybı anlamına geldiği kaygısı. Ek olarak, çocuk kendi yıkıcılığı nedeniyle sevilen ve seven nesnelere verdiği zarardan ötürü yoğun bir şekilde korku ve suçluluk hisseder (Mitchell ve Black, 1995/2012). Klein (1935) başkalarıyla sevgi ve nefret duyguları yoluyla ilişki kurulan ve diğerlerinin kaderinin de göz önüne alındığı bu örgütlenmeye “depresif konum” adını vermiştir. Bu noktada, çocuğun iyi içsel ve dışsal nesnelere verdiği hayali zarardan doğan yoğun korku ve suçluluk duyguları onarım girişimiyle sonuçlanır. Dolayısıyla, nesne bütünlüğünün ve depresif konumun devamlılığının anahtarı, onarım becerisine olan inançtır. Onarım fantezileri ve davranışları yalnızca nesnelere bağımlılık nedeniyle ortaya çıkmamakta ve iyi nesnenin içselleştirilmesini mümkün kılan dışsal nesnelere karşı şükran duygularının yanı sıra samimi sevgi ve pişmanlık içermektedir (Greenberg ve Mitchell, 2000).

Çocuğun içe atılan iyi nesnesi yeterince güçlü değilse, kendi saldırganlığı nedeniyle oluşan zararı onarması mümkün değildir. Sonuç olarak, çocuk paranoid-şizoid konuma gerileyebilir. Bu durumda, ego, sevgi nesnelere desteğiyle ayrı parçaların bütünlüğünü sağlayacak derecede güçlenene kadar, bölme mekanizması bir kez daha bütün kötülüğün başkalarına yansıtılmasına ve iyi nesnenin korunmasına yardımcı olur (Mitchell ve Black, 1995/2012; Summers, 2014). Çocuk, kendi onarım çabalarının başarısına inanması sayesinde, depresif konumun başında ortaya çıkan korku ve suçluluğun üstesinden gelir. Çocuğun saldırgan dürtülerinin iyi bir şekilde ele alınması ve onarım çabalarına karşılık verilmesi gibi iyi çevresel faktörler bu süreci kolaylaştırır. Ancak, nesnelere başarılı bir şekilde onarımı hiçbir zaman depresif konumun tam çözümünü sağlamaz. Sevgi nesnelere yönelik çelişkili duygular hiçbir zaman çözümlenemediğinden, depresif konum ile uğraşma hiçbir zaman sona ermez (Mitchell ve Black, 1995/2012; Greenberg ve Mitchell, 2000; Summers, 2014). Bilinçdışı düzeyde her kayıp yıkıcı dürtülerin bir sonucu ve önceki zararların intikamı olarak deneyimlenir. Ayrıca her kayıp içsel dünyanın yoksullaşması ile sonuçlanır. Öte yandan, her iyi deneyim kişinin kendi onarım becerilerine olan inancını artırır ve onun, bu deneyime bağlı olarak diğerleriyle ilişki kurmasını sağlar (Greenberg ve Mitchell, 2000). Paranoid-şizoid konumdaki elde edilen ve sağlanan saf ama hassas sevginin aksine, depresif konumdaki sevgi, yıkıcı nefret ve onarım döngüleriyle işlendiği için daha derin, gerçek ve sürekli (Mitchell ve Black, 1995/2012).

c. Nesne İlişkileri Teorisi ve Depresif Kişilikler

Klein’a göre (1946), paranoid-şizoid konum ve depresif konumun kendine özgü kaygıları (yok edilme ve terk edilme) ve kendine özgü savunmaları vardır. Örneğin, paranoid şizoid konumda en çok kullanılan savunmalar yansıtma, içe atma, yansıtımlı özdeşim, bölme, yüceltme,

tümgüçlülük ve inkardır (akt. Summers, 2014). Bu savunmalar, yok edilme ve zulmedilme kaygılarını azaltmak amacıyla kullanılmasına rağmen, iyi nesnenin yeterince içselleştirilememesi, kaygının artması ve savunmaların daha fazla kullanılması döngüsünü oluşturacaktır (Summers, 2014). Dolayısıyla, psikopatoloji bu savunmaların yoğun ama etkisiz kullanımını sonucunda ortaya çıkmakta ve nesnelere bölünmüş parçalarının birleşmesine engel olan iyi ve kötü nesnelere dengesizliğiyle ilişkilendirilmektedir.

Depresif konumda, sevgi nesnesine verilen zarardan ötürü ortaya çıkan suçluluk ve onu kaybetme korkusu manik savunmalar yoluyla yatıştırılır. Bu sayede, ego kötü deneyimleri (iyi nesneye olası tehlikeleri) inkâr eder ve sihirli bir şekilde onarımı sağlanabilecek iyi nesne üzerinde tümgüçlü bir kontrolünün olduğuna inanır. Manik savunma egonun kendini özdeşleştirdiği iyi nesnenin yüceltilmesine eşlik eder. Bu noktada, nesne ilişkisinin diğer özellikleri de, örneğin iyi nesnelere önemi ve onlara bağımlılık, inkâr edilir. Bu süreç suçluluğun azalmasını sağlar. Ancak, normal gelişim sürecinde, kaçınılmaz engellenmeler egonun psişik gerçekliği (yani yıkıcı arzuların verdiği hasarın varlığını) kabul etmesini sağlar ve onarım girişimlerinin artmasına neden olur. Bu noktadaki saplanmalar, bir diğer deyişle iyi nesneye verildiği düşünülen gerçek ya da hayali hasardan dolayı duyulan suçluluğu yatıştırmak için ortaya çıkan yinelenen onarım girişimlerinin obsesif kişilik özellikleriyle ilgili olduğu düşünülmektedir (Summers, 2014). Depresif konumun çözülmesindeki zorluklardan kaynaklanan diğer psikopatolojiler psişik gerçekliği inkârından doğan “manik depresif hastalık”, gerçek bir kaybın sonucunda yaşanan aşırı suçluluk nedeniyle yas sürecinin engellenmesi ve klinik depresyondur.

Klein (1937) klinik depresyonun, saldırgan dürtülerin bastırıldığı ve hâlihazırda hasar görmüş ve onarılamayan iyi nesnenin korunması için içe döndürüldüğü, çözümlenememiş depresif kaygılar nedeniyle deneyimlendiğini öne sürmüştür. Böyle bir deneyimin sonucunda, depresif kişi hayatındaki bütün sevgi nesnelere karşı olası bir tehlike olduğunu hisseder (ki bu, kişilerarası ilişkilerdeki sorunları açıklamaktadır) ve nesneyi kaybetme korkusuyla ilişkili olarak, ihtiyaçları giderildiğinde suçluluk hisseder. Bu nedenle, bazı depresif kişilikler sevgi nesnelere aşırı bağlanır ve onların yok edilmediğinden emin olmak isterler; yine de ayrılma kaygısı, yok edilme korkusuyla tetiklenerek paranoid-şizoid kaygılarla da ilişkili olabilir. Depresif dönemlerde gözlemlenen aşağılık ve değersizlik duyguları da depresif konumdaki yoğun suçluluk duygularının bir sonucudur ve suçluluk ve kaygının azalması için onay ve beğenilme ihtiyacını ortaya çıkarır. Bir hastanın nevrotik veya psikotik örgütlenme özellikleri gösterdiğinin belirlenmesi, egonun ve nesnenin bütünleşmesiyle ilgili bilgi veren saplanmanın zamanlamasıyla belirlenir. Paranoid-şizoid veya depresif kaygıları yatıştırmak için kullanılan savunmaların konumlara özgü olmadığı vurgulanması önemlidir. Örneğin, paranoid konum savunmaları daha gelişmiş bir kişilik organizasyonunun varlığında kullanılabilir (Summers, 2014).

Literatürdeki son çalışmalar da depresyonun çocukluktan yetişkinliğe devam eden bağlanma örüntüsü ile ilişkili olduğu önermesini desteklemektedir. Örneğin Herbert ve ark. (2010) depresif semptomatolojinin arkadaşlara çekingen ve kaygılı bağlanma ile pozitif yönde, anneden algılanan ilgi ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Çalışmanın bulguları ışığında, araştırmacılar kısıtlayıcı ebeveynlikten ziyade sevgi ve ilgi eksikliğinin depresif belirtilerle bağlantılı olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca kaygılı ve çekingen bağlanmanın (yani zayıf nesne ilişkileri) yaşam boyunca devam ettiği ve depresyonun sürdürülmesinde etkili olduğu belirtilmiştir. Benzer bir şekilde, başka bir çalışmanın sonuçlarına göre, “diğerleriyle gerçek ilişkilerin, ilişkisel ihtiyaçların ve kişilerarası temsillerin kalitesi”ni yansıtan nesne ilişkisel işleyişin olgunluk düzeyinin tekrarlayan depresyona sahip hastalarda, ilk depresif epizodunu yaşayan hastalara göre daha zayıf olduğu görülmüştür (Van ve ark., 2008). Ayrıca ileri kıyaslamalar tekrarlayan depresyonu olan hastaların nesne ilişkilerinin sembiyotik bağlanma özellikleri taşıdığını ve bunların başkalarının fikirlerine aşırı önem verme ve pasif ilişkisel ihtiyaçlarla (örn. kendini aşırı

eleştirme, diğerlerini yüceltme, onay arama, yalnızca diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılama vb.) ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar zayıf nesne ilişkilerinin depresyona yatkınlığı arttırdığını ve işlevsiz kişilik özellikleri ve stresli kişilerarası ilişki döngüsünü harekete geçirdiğini göstermiştir. Bu sonuçlarla paralel olarak, Huprich, Pouliot ve Bruner (2012) yabancılaşma ve güvensiz bağlanmanın, durumsal ve sürekli depresyon arasındaki ilişkiye aracı ettiği ve bu nedenle depresyon tedavisinin benlik-diğerleri temsillerini içermesi gerektiği ifade edilmiştir. Ayrıca, kişilik bozukluğu tanı kriterlerini karşılayan depresif hastalarla sürdürülen kişilerarası psikoterapinin yalnızca depresif belirtileri ortadan kaldırmadığı ama aynı zamanda nesne ilişkisel işleyişin yansımaları olan sosyal ve kişilerarası işlevselliği geliştirdiği bulunmuştur (de Jonghe, Kool, van Aalst, ve Peen, 2001; Bellino, Zizza, Rinaldi, ve Bogetto, 2006). Ancak, yazarın bilgisi dâhilinde, psikoterapinin erken dönem nesne ilişkileri niteliğine olan etkisi hala belirsizliğini korumaktadır.

d. Vaka Sunumu

Bu bölümde, Işıl Ü.'nün nesne ilişkisel işleyişi ve depresif semptomatolojisi Klein'in kişilik gelişimi ve psikopatoloji teorisi bağlamında değerlendirilecektir. Bu değerlendirme, Klein'in önerdiği üzere, Işıl Ü.'nün ego ve nesne bütünlüme düzeyine göre yapılacaktır.

Özellikle terapi sürecinin başında Işıl Ü.'nün annesi ve babası ile ilgili ilişkilerini anlatırken bölme mekanizmasını sıklıkla kullandığı dikkat çekmiştir. Annesini sevgi dolu ve ilgili ve kendisine karşı herhangi bir hatası olmayan biri olarak algılamaktadır. Öte yandan, çocukluğundan beri bencil ve reddedici olarak algılanan babasıyla, o dönemde görüşmemektedir. Işıl Ü., bu sayede kendisini, geçirdiği son depresif epizoda neden olan babasının yıkıcı saldırılarından (örn. eleştiriler, aşağılamalar ve sözel istismar) korumaya çalışmaktadır. Bir diğer deyişle, annesinin tamamıyla iyi bir nesne olarak yüceltilmesi, içselleştirerek egosunu güçlendirmesini sağlayacak iyiliğin hala var olduğunu ve onu babasına yansıtılan kötülükten koruyabileceği umudunu devam ettirmesine yardımcı olmuştur. Ancak bu savunma mekanizmalarının varlığıyla, kendisini paranoid-şizoid mekanizmaların işleyişini gösteren, babası tarafından zulmedilme kaygısından ve depresif mekanizmaların işleyişini gösteren, kendi saldırganlığıyla annesini yok etme kaygısından kurtarabilmektedir.

Bu kaygılarla ve ilgili savunmalarla paralel olarak, Işıl Ü.'nün, özellikle 11 yaşındaki oğluyla olan ilişkisinde, kendisini tamamen iyi olan annesiyle özdeşleştirdiği dikkat çekmiştir. Örneğin, oğlunun kendisini serbestçe ifade edebildiği ve ihtiyaçlarının tamamen karşılandığı bir ilişkilerinin olduğunu ifade etmiştir. Ancak, Işıl Ü.'nün ilişkilerine dair algısı, oğlunun bileklerini kestiğini okul danışmanından öğrenmesi bilgisiyle ve olayı kuru bir şekilde "Oğlumun da ufak bir sorunu var" şeklinde ifade ederek anlatmasıyla çelişkili bulunmuştur. Bu durum, aynı zamanda, Işıl Ü.'nün hayatındaki önemli kişilerin de kötü yönlerini inkar etme eğilimine örnek göstermiş ve gerçekliğin ciddi bir şekilde inkarını içerdiği için psikotik savunmalar arasında değerlendirilmiştir. Bu nedenle, kişilik örgütlenmesinin düzeyinin netleştirilmesi için kendisine Rorschach Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Işıl Ü.'nün annesiyle sembiyotik ilişkisi ve babasıyla kopuk ilişkisi nedeniyle ortaya çıkan özdeşleşme sorunlarına bağlı olarak yaşadığı ilişkisel alandaki güçlükler rağmen, kişiliğinin nevrotik düzeyde örgütlendiğini göstermiştir. Ancak Işıl Ü.'nün yetişkin olmak ile ilgili sorunlar yaşıyor olabileceği vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, Işıl Ü.'nün nevrotik örgütlenme gösterdiğini belirten Rorschach Testi sonuçları Klein'in yansıtma, yüceltme ve bölme gibi paranoid-şizoid savunmaların, daha yüksek seviye kişilik örgütlenmelerinde ortaya çıkabileceği önermesiyle tutarlılık göstermektedir. Aslında, Işıl Ü.'nün bu tarz savunmaları daha çok hayatındaki önemli kişilere yönelik kullandığı ve daha uzak ilişkilerinin olduğu kişilere yönelik daha bütünlüyci bir algısının olduğu izlenimi

edinilmiştir. Bu kişilere öfke gibi olumsuz duygularını göstermekte zorluk yaşamadığı dikkat çekmiş ve bu durum, farklı ilişki düzeylerinde farklı ego bütünlüğü ve nesne ilişkisel işleyiş gösterdiği şeklinde yorumlanmıştır. Bir diğer deyişle, ilişkilerdeki yakınlığın artmasıyla, Işıl Ü.'nün paranoid ve depresif kaygıları yatıştırmakta zorlandığı sonucuna varılmıştır. Öte yandan, Işıl Ü. önceden iş yerinde kovulacağı korkusuyla öfkesini yöneticilere ifade edemediğinden ama şu an haklarını savunarak başkalarına model olabildiğinden bahsetmiştir. Dolayısıyla, haksızlık karşısında, kendi öfkesinin mantıklı olduğunu algılayabildiği ve bu duyguyu iş yerinde gösterdiği diğer iyi özellikleriyle bütünleştirebildiği görülmektedir.

Terapi süreci boyunca, aşağıda ayrıntılı olarak tartışılan ve onarıcı duygusal deneyim etkisi bulunan terapötik ortamın (örn. yalnızca olumlu duyguların değil, olumsuz duyguların da kabul gördüğü, bunların ifadesinin sonucunda danışanın beklediğinin aksine misilleme yapılmayan ve kendi duygu ve davranışlarının karşıya ulaştığını gözlemlediği) olumlu etkileri sonucunda, Işıl Ü.'nün nesne ilişkisel işleyişinde değişiklikler meydana gelmiştir. Özellikle annesiyle olan ilişkisine dair olarak, annesinin davranışlarının kişilik gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerini ifade edebilmeye başlamıştır. Örneğin annesinin aşırı koruyucu tutumunu sevdiğinin işareti olarak algılamasına rağmen, bunun günlük görevleri sürdürmesinde ve başkalarıyla ilişki kurmasında özgüveninin zedelenmesiyle sonuçlandığını belirtmiştir. Aslında, Işıl Ü. bu sayede yüceltilmiş olduğu annesine olan bağımlılığını ve iyi bir nesne olarak onu kaybetme kaygısını ifade etmiştir. Ancak bu duyguların ifadesiyle, annesinin yüceltilmesi dereceli bir şekilde kırılmış ve muhtemelen kendi saldırganlığı nedeniyle iyi nesnelere kaybetme kaygısını arttırmıştır. Ayrıca, bu süreçte, babasının sağlık durumunun kötüleşmesi ve ölümü, öncelikle iyi ve kötü nesnelere dengelenmesini sağlamış (ki bu, sevginin deneyimlenmesi ve barışmaya yönelik adımın atılmasıyla sonuçlanmıştır) ama sonra kayıp kaygısı ve deneyimini doğurmuştur. Sonuç olarak, babasına yönelik öfkesi aniden ortadan kaybolmuş ve onunla daha olumlu bir ilişki kurabilmesini ve daha olumlu anılarını hatırlayabilmesini sağlamıştır. Bu olumlu anılar, babasının ölümünden sonra yaşanan suçluluğun köklerini oluşturmuştur. Suçluluk duyguları, özellikle Işıl Ü.'nün kavga ederek kaybettikleri zamana üzüldüğünü belirtmesinde açığa çıkmıştır. Ayrıca, Işıl Ü. babasının ölümünden sonra bir şeyleri değiştirmenin mümkün olmaması dolayısıyla öfkelenmenin anlamının kalmadığını ifade etmiştir. Dolayısıyla, onarımın imkânsızlığının (yani babasının tekrar hayata dönmesi) öfkenin inkârına neden olduğu varsayımında bulunulmuştur. Bu süreçte, annesiyle olan ilişkisinde de, annesinin bir kez daha yüceltildiği, öfkesinin inkâr edildiği ve manik savunmaların işletildiği gözlemlenmiştir. Bu sayede, Işıl Ü., yıkıcı duygularıyla yüceltilmiş sevgi nesnesine hasar vermiş olsa bile, onu sihirli bir şekilde onarabileceğine inanmıştır. Kısacası, bir ilişkideki kayıp deneyimi diğer ilişkilerdeki kayıp kaygısının ortaya çıkmasına neden olmuş ve iyi nesnelere koruduğu için bölme gibi paranoid-sizoid savunmaların işletilmesi olasılığını arttırmıştır.

Işıl Ü.'nün annesi ve babasıyla olan ilişkisi yaşam olaylarıyla birlikte değiştikçe, diğerleriyle ilişkilerinde de farklı düzeylerde nesne ilişkisel işleyiş sergilediği dikkat çekmiştir. Ayrıca, diğerleriyle olan ilişkilerinin de bu işleyişteki değişikliğe katkıda bulunmuş olabileceği düşünülmüştür. Örneğin, terapi sürecinin ilerleyen aşamalarında iş yerinden ve üye olduğu bir topluluktan birkaç arkadaşıyla yakınlaştığı ve onlardan destek alabilmeye başladığı dikkat çekmiştir. Buralardan gelen desteğin ise, Işıl Ü.'nün yakın ilişkilere dair kaygı ve korkularını baş edilebilir düzeye çektiği gözlemlenmiştir. Sonraki bölümde, Işıl Ü.'nün terapisteye yönelik algısı ve terapötik ilişkinin vakanın psikişik gelişimine olan etkisi tartışılacaktır.

C. Terapötik İlişki

Terapistler ve hastaları arasındaki ilişki psikoterapi çalışmalarının önemli bir boyutu olmuştur ve bu, terapide kullanılan tekniklerden, yöntemlerden ve terapistin teorik olarak belirlenen rollerinden farklılaşmaktadır. Son dönemlerde, terapötik ilişki, çalışma ittifakı, gerçek ilişki ve aktarım ve karşı aktarım tepkilerinin birleşimi ve etkileşimi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Gelso, 2013; Zilcha-Mano, McCarthy, Dinger ve Barber, 2014). Makalenin geri kalanında aktarım ve karşı aktarım tepkilerine odaklanılacak ve depresif hastalarda nesne ilişkisel işleyişin terapi ilişkisine etkisi tartışılacaktır.

a. Depresif Kişiliklerde Aktarım ve Karşı Aktarım Tepkileri

Freud'un yazılarında geçmesinden itibaren, uzun bir süre boyunca, aktarım ve karşı aktarımın psikanalitik kavramlar olarak görülmesine rağmen, son zamanlarda farklı yaklaşımlardan terapistler (örn. davranışçılar, deneyselciler ve diğerleri) de bu tepkileri göz önünde bulundurmaya başlamışlardır (Gelso ve Hayes, 2007; Gelso, Palma ve Bhatia, 2013). Ancak aktarım ve karşı aktarımın kaynağı, etkisi ve ele alınması hakkında tartışmalar devam etmekte ve farklı teorik yaklaşımlarda farklı savunmalar yapılmaktadır. Nesne ilişkileri bakışıyla, aktarım ve karşı aktarım tepkileri hastanın zihinselliğini ve ilişkisel örüntülerini anlamaya ve bu çarpıtılmış duyguların ele alınmasıyla elde edilen içgörü yoluyla egoyu güçlendirmeye yarayan araçlardır. Ayrıca terapi ortamında her ikisi de diğeri hakkında bilgi verir (Hinshelwood, 2007). Dolayısıyla, hastanın ilişkisel örüntülerinin kavranması için aktarım ve karşı aktarım tepkilerine dikkat edilmesi önem kazanmaktadır.

Depresif kişilik özellikleri gösteren hastaların aktarım tepkileriyle ilgili olarak, sıklıkla nazik ve empatik olarak algılandıkları terapistle kolayca bağlandıkları gözlemlenmektedir. Bu nedenle, terapisti hayatlarında tutabilmek amacıyla "iyi" hasta olmaya çaba gösterirler ve terapi çalışmasında kazandıkları her içgörüyü kullanmaya çalışırlar (McWilliams, 1994/2010). Ayrıca terapisti sıklıkla yüceltir ve süreçte yolunda gitmeyen her şey için kendilerini suçlarlar. Bu sayede, geçmişte kaybolan iyi nesne olması beklenen terapistle sembiyotik ilişkiyi sürdürebilirler. Terapistin yüceltilmesi ve onunla özdeşleşilmesi aynı zamanda sevgi nesnesine dair ikircikli duyguları da engeller (Weiss ve Lang, 2000) ve sevgi nesnesini öfke gibi yıkıcı duygulardan korur. Ancak, terapi sürecini kolaylaştırdıkları düşünüldüğü için olumlu duygular terapi malzemesi olarak daha az sıklıkla ele alınır. Oysaki olumsuz duygular kadar, olumlu duygular da hastaların içsel dünyası ve gerekli terapötik müdahaleler ile ilgili bilgi sağlayabilir (Shapiro, 1986). Bu noktada, olumlu aktarım ve yücelten aktarım arasındaki farklılıklara değinmek önem kazanmaktadır. İlki, olumlu duyguların sabit ve gerçekçi bir terapi ilişkisine göre beklenenden fazla olarak, erken nesnelere yönelik duyguların tekrarı ve yer değiştirmesi sonucu ortaya çıkmasıdır. Öteki ise, hastanın hassas egosunu güçlendirmek için ilkel bir şekilde tümgüçlülük ihtiyaçlarını karşılayan olumlu duygular olarak kavramsallaştırılmaktadır (Chance ve Glickauf-Hughes, 1995). Olumlu aktarımın sorgulanması, altta yatan öfke ve nefret duyguları ile ilgili içgörü sağlarken, yücelten aktarımın gelişimine terapistin kaçınılmaz hataları tarafından zayıflayana kadar izin verilmesi gerekir. Böylece hastanın hayatındaki önemli kişileri yüceltme ihtiyacı sorgulanmaya başlanabilir.

Yukarıda sözü geçen saldırgan duygular, Klein (1940) ve birçok diğeri teorisyene göre, aslında süperegoyu oluşturan içe atılmış sadist nesnelere ve terapistle yansıtılabilirler, ki bunun sonucunda terapist tarafından reddedilme beklentisi doğar. Diğeri bir deyişle, depresif kişilik özelliği taşıyan hastalar saldırgan duygularıyla başa çıkmakta zorluk yaşarlar. Dolayısıyla terapi süreci bu duyguların terapistle doğrudan bir şekilde ifade edilmesi olasılığını ortaya çıkarır çünkü

iyi ve anlayışlı nesnenin içselleştirilmesi hastalara kendi içsel çatışmalarına ve olumsuz duygularına tahammül edebilme olanağı sağlar (Hinshelwood, 2007; Weiss ve Lang, 2000). Ayrıca bu duyguların ifadesi hastaya kendi saldırgan dürtüleri yüzünden sevilen nesnesinin zarar görmediğini ve kaybolmadığını gösterir ve ayrışma, onarım ve suçluluk duygularının ortaya çıkmasını mümkün kılar. Bu sürecin karşılıklılığı, hastaların, nesnelere yönelik affediciliğini geliştirir ve hastanın şükran ve tahammül duygularını deneyimlemesine yardımcı olur (Klein, 1975/2011).

Aktarım ve karşı aktarım tepkilerine yönelik bazı açıklamalar, karşı aktarımın hem hastaların ilişki tarzlarına hem de terapistlerin kendi çözülmemiş meselelerine yönelik bir tepki olduğunu belirtir (Gelso ve Hayes, 2007). Bu nedenle, terapistlerin karşı aktarım tepkileri de kendi nesne ilişkisel işleyişlerine göre farklılık göstermektedir. Depresif hastalara verilen olası tepkilerden bir tanesi, hastanın hayatında eksikliğini hissettiği empatik ve kabul edici ebeveyn olma fantezisi, ki bu, aynı zamanda hastanın koşulsuz sevgi ve anlayış ihtiyacının karşılığı olabilir. Bir diğer tepki ise, hastayla uyumlu bir şekilde yetersiz, umutsuz ve hastaya yardım edebilecek derecede “yeterince iyi” olmadığına yönelik hislerdir (McWilliams, 1994/2010; Brody ve Farber, 1996). Sonuç olarak, bu tepkilerin farkındalığı terapi ilişkisinin daha iyi anlaşılmasını ve bunların süreçte daha etkin kullanılmasını mümkün kılmaktadır.

b. Vaka Sunumu

Daha önceden belirtildiği gibi, Işıl Ü., bir yıl önce resmi olmayan ve düzensiz bir şekilde, Ankara dışındaki bir danışmanlık merkezinde, bir psikolojik danışmanla görüştüğü bilgisini vermiştir. Bu altı aylık sürecin sonlarına doğru, danışmanına âşık olduğunu çünkü onun kendisini olduğu gibi anlayıp kabul edebildiğini belirtmiştir. Ancak, bir noktada, bu sürecin danışmanının da kendi kişisel sorunlarından (örn. boşanmasının ardından yaşadığı duygusal sorunlar) bahsettiği bir ilişki haline geldiğini ifade etmiştir. Bu iletişimin doğası nedeniyle, Işıl Ü. kendisinin de onun için özel olduğunu hissettiğini, ancak bir erkek arkadaşından ayrılmasını takiben yaşadığı depresif epizodu atlatmaya çalışırken, bütün bunların aynı zamanda bir yük haline geldiğini söylemiştir. Bu nedenle, ilişkilerine arkadaş olarak devam etmek istediğini söylediğinden ama danışmanının bunu kabul etmesine rağmen bu ilişkiyi sürdürmek için hiçbir çaba harcamadığından bahsetmiştir. Bu nedenle, Işıl Ü. danışmanını bir daha görmemeye karar vermiştir.

Işıl Ü. psikolojik danışmanı ile olan terapi sürecinin ayrıntılarını ve ona karşı olan sevgisini, güncel terapistinin tatil amaçlı verdiği iki haftalık aradan sonraki görüşmede anlatmıştır. Bu görüşmede, ara vermenin kendisi için zor geldiğinden çünkü önceki danışmanına olan duygularının verdiği acıyla baş edemediğinden bahsetmiştir. Işıl Ü.’nün eski danışmanını yücelten bir şekilde onu tamamen anlayan ve ona tamamen yardım eden biri olarak gördüğü dikkat çekmiştir. Işıl Ü., o dönemde uzun bir süre boyunca empatik ve sevgi dolu biri tarafından ilgilenildiğini hissettiğini belirtmiştir. Ancak onunla daha fazla görüşmemeye yönelik aldığı karar kayıp ve yalnızlık duygularına neden olmuştur. Yine de terapi sürecinde veya sonrasında yaşadığı duygusal sıkıntılar için danışmanına yönelik herhangi bir öfke ifadesi göstermediği fark edilmiştir. Onu koruyucu davranışları, annesine karşı olan koruyucu davranışlarıyla benzer bulunmuştur: iyi niyeti dikkate alındığında, danışmanının da yaptığı hataların önemsizleştiğini ifade etmiştir. Ayrıca danışmanının hayatındaki yokluğu için kendini eleştirmiş ve onun da desteğe ihtiyaç duyduğu bir dönemde yeterince güçlü olamadığını ifade etmiştir.

Bu duyguların ifadesinin zamanlaması oldukça anlamlı bulunmuştur. Güncel terapi sürecinde, iki haftalık aranın verilmesinin depresif kaygıların artmasına ve Işıl Ü.’nün yüceltilmiş nesnesini, terapisti, bir kez daha kaybetme korkusu yaşamasına neden olduğu izlenimi edinilmiştir. Süreç boyunca, terapistin yüceltilmesi ve ona olan öfkenin inkarı birçok durumda belirgin hale

gelmiştir. Örneğin, Işıl Ü. ikinci görüşmede terapistini sevmenin çok önemli olduğunu ve sevebildiği için kendisini çok mutlu hissettiğini söylemiştir. Ayrıca, ilerleyen görüşmelerde de fırsat bulduğu her durumda terapistine yönelik olumlu duygularından bahsetmiştir. Öte yandan olumsuz duyguların ifadesinin, Işıl Ü. için çok daha zor olduğu ve ne zaman öfkeli hissetse kahkahalara boğulduğu dikkat çekmiştir. Bir görüşmenin sonunda, terapistin seans zamanını ayarlarken yaptığı bir hatadan dolayı Işıl Ü.'nün öfkelenmesi beklenmiş olmasına rağmen, Işıl Ü. terapiste sarılmak ve onu öpmek için izin istemiş ve bunu yaparken arka arkaya birkaç kere "Canım..." demiştir. Bu noktada, terapist Işıl Ü.'nün terapistine yönelik saldırgan duygularını inkar ederek iyi nesnesini korumaya çalıştığı izlenimi edinmiştir. Bu sayede, hayatındaki önemli kişilerin yok edilmesine ve kaybına neden olacağı beklenen çelişkili duyguların olmadığı süregelen bir ilişki kurmaya çalıştığı düşünülmüştür. Bu tarz bir yüceltmeye ihtiyaç duymasının sebebinin ise, kendisini kötülükten ve saldırgan duygulardan koruyacak sağlam içsel nesneye sahip olma çabası olduğu izlenimi edinilmiştir. Olumsuz duyguların varlığı, gerçek veya sembolik bir kayıpla karşılaşıldığında suçluluk duyguların artmasına neden olduğu için, Işıl Ü.'nün olumsuz duygularını inkâr ederek suçluluğun ortaya çıkmasını engellemeye çalıştığı sonucuna varılmıştır.

Olumsuz duyguların terapistte yansıtılmasının bir sonucu olarak, Işıl Ü. terapist tarafından eleştirileceği ve hataları yüzünden reddedileceği beklentisi içine girmiştir. Bu eğilim daha çok terapistin aradığını düşündüğü cevapları verme çabasında açığa çıkmıştır. Işıl Ü.'nün kabul edilebilir cevapları bulamadığı durumlarda yetersiz hissettiği izlenimi edinilmiştir. Böyle durumlarda reddedilme kaygısıyla baş edebilmek için terapistin onayına ihtiyaç duyduğu dikkat çekmiştir. Ancak terapisti memnun etmek ve onun duymak istediği yorumları yapmak (örn. herkese karşı olumlu ve olumsuz duygular besleyebileceği ve beslediği) için uğraşırken kendi özgün duygularıyla olan bağı kuramadığı gözlemlenmiştir. Bir diğer deyişle, tamamen seven ve kabul eden yüceltilmiş nesneyle olan özdeşleşmesi de olumsuz duyguların deneyimi ve ifadesini engellemiş ve sevgi nesnesinin kaybına yönelik kaygıyı azaltmıştır.

Olumlu aktarım ve yücelten aktarım tanımları düşünüldüğünde, her ikisinin de Işıl Ü.'nün terapistine yönelik ilişki örüntüsünde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Annesiyle olan durumda olduğu gibi, terapistin yüceltilmesi zarar görmüş benliğin tümgüçlü ihtiyaçlarının karşılanmasına yardım etmiştir. Özellikle terapi sürecinin başında, bu yüceltmenin inkarının Işıl Ü.'nün öfkelenmesine neden olduğu dikkat çekmiş; o dönemki nesne ilişkisel işleyişi nedeniyle, öfke duygusunun varlığının, terapi çalışmasının yürütülmesini sağlayacak güvenli ortamın oluşmasını engellediği düşünülmüştür. Öte yandan, yüceltme aktarımının gelişmesine izin verilmesi, terapist ile güvenli bir ilişkinin kurulmasını ve kendini rahatlatıcı becerilerin ve dengeli bir özsaygının içselleştirilmesini sağlamıştır. Bu yüceltme ilişkideki kaçınılmaz bozulmalar (örn. terapistin görüşme zamanını ayarlayamaması, kendi meseleleri nedeniyle hastayı anlayamaması vb.) yoluyla zayıflamıştır. Bu noktada, olumlu aktarımın ortaya çıktığı ve yüceltilmiş ilişkinin tekrar kurulabilmesi için olumsuz duyguların ısrarlı bir şekilde inkâr edildiği gözlemlenmiştir. Bu dinamikte birlikte, Işıl Ü.'nün yüceltme, diğerlerini tümgüçlü görme ve olumsuz duygularını inkâr etme ihtiyacı sorgulanabilir hale gelmiştir. Bu sorgulamalar olumsuz duygularını kabul etmesine ve onları olumlu duygular ve kahkahalarla ortadan kaldırmaya ihtiyaç duymadan ifade edebilmesine yardımcı olmuştur. Örneğin, Işıl Ü.'nün kayıplar karşısında yaşadığı duyguların ele alınırken biraz zorlanmış hissettiği son görüşmelerden birinde, bir araya ihtiyaç duyduğunu ve desteklendiğini hissetmediğinde zorlanmanın kendisine ağır geldiğini ifade etmiştir. Olumsuz duyguların deneyimi ve ifadesine yönelik gelişmiş becerilerinin terapi odasının dışında da belirgin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak Işıl Ü.'nün kendisindeki ve başkalarındaki olumsuz duygulara tahammülü arttıkça, ilişkilerinin daha samimi bir hale geldiği ve kendisini ve diğerlerini eksikleriyle kabul edebildiği, hataları yok saymak yerine affedebildiği ve gerek duyduğunda ilişkilerini onarabileceğine yönelik inancının geliştiği gözlemlenmiştir.

Karşı aktarım tepkilerine yönelik, Işıl Ü.'nün olumlu ve yücelten tutumları, bağlanma ihtiyacı ve terapi sürecine yönelik motivasyonu, terapistin kolaylıkla empati kurmasını ve ona yönelik ilgili ve koruyucu bir tutum sergilemesini sağlamıştır. Uzun bir süre boyunca, bu duyguların varlığı hasta ve terapist açısından güvenli bir ortamın kurulmasına yardımcı olmuştur. Kendisini Işıl Ü. ile ilişkisinde daha güvende hissetmesine rağmen, durumlar ve hastanın duygusal tepkileri arasındaki tutarsızlıklar terapistin güçlük yaşamasına neden olmuştur. Örneğin, Işıl Ü.'nün yücelten tutumu, hastanın terapisti algısı ve terapistin kendisine algısı arasında bir fark olduğu durumlarda zorlayıcı hale gelmiştir. Özellikle Işıl Ü.'nün erken olumlu yorumları ve terapistin sürece yönelik olumsuz yanlı algısı ile çeliştikçe, terapist hastanın yüceltmelerini reddetme ihtiyacı hissetmiş ancak bunların süreçte işlevsiz olduğunu gözlemlemiştir. Bu noktada Işıl Ü.'nün yüceltilmiş nesnesi olmaya yönelik arzusu ve mükemmel olamayacağı farkındalığının neden olduğu hastayı hayal kırıklığına uğratma kaygısı nedeniyle çatışma yaşadığını hissetmiştir. Ancak süpervizyonların yardımı ve süreçte kazandığı içgörü sayesinde terapist kendinden beklentilerin yüksekliğini anlayabilmiş ve onarım becerilerine olan inancı ve dolayısıyla hastayı kaybetme kaygısının azalmasıyla birlikte kendisine hata yapabilme iznini verebilmiştir. Dolayısıyla, bu süreç terapistte kendi nesne ilişkisel işleyişi hakkında da içgörü sağlamıştır. Sonuç olarak, kendi hatalarını affedebilmeye ve kendisine yönelik daha gerçekçi bir kavrayışa sahip olabilmeye başlamıştır. Kendisine yönelik algısındaki bu değişimler ile birlikte, terapötik ilerleme sağlanabilmiş ve ilişkinin samimiyeti mümkün olabilmıştır.

D. Tartışma

Nesne ilişkileri yaklaşımı, depresif kişilik özellikleri gösteren hastalarda gözlemlenen kayıp, değersizlik duyguları, öfkenin inkârı ve suçluluğun abartılması gibi deneyimlere farklı bir kavramsallaştırma sağlamıştır. Dolayısıyla nesne ilişkisel işleyişin anlaşılması hastaların erken dönem ilişkilerinden kaynaklanan ve terapi ortamında aktarım ve karşı aktarım tepkilerini kaçınılmaz bir şekilde etkileyen temel çatışmalarının anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Bu sayede, terapist hastanın ihtiyaçlarına uygun bir şekilde cevap verebilir ve hastanın da bu tutumu içselleştirebilmesine yardımcı olabilir. Özellikle depresif hastalarla çalışırken, terapist ve terapi sürecine yönelik gerçekçi olmayan olumlu duyguların çalışılması olumsuz duyguların kabulünü sağlar ve hastaya onların deneyimlenmesi ve ifade edilmesi imkanını verir. Sonuç olarak, hasta kendisine ve diğerlerine yönelik bütünleşmiş bir algıya sahip olabilir ve hayatını besledikleri için şükran duyduğu ve hayatının geri kalanında paranoid-şizoid ve depresif kaygılarıyla çalışabileceği samimi ilişkiler kurabilir.

Kaynaklar

- Bellino, S., Zizza, M., Rinaldi, C., ve Bogetto, F. (2006). Combined treatment of major depression in patients with borderline personality disorder: A comparison with pharmacotherapy. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(7), 453-460.
- Brody, E. M. ve Farber, B. A. (1996). The effects of therapist experience and patient diagnosis on countertransference. *Psychotherapy*, 33(3), 372-380.
- Chance, S. E. ve Glickauf-Hughes, C. (1995). Understanding and differentiating clients' positive feelings in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 49(4), 514-525.
- de Jonghe, F., Kool, S., van Aalst, G., ve Peen, D. K. (2001). Combining psychotherapy and antidepressants in the treatment of depression. *Journal of Affective Disorders*, 64, 217-229.
- Feist, J. ve Feist, G. J. (2008). *Theories of personality* (7. basım). New York, NY: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Gelso, C. J. ve Hayes, J. A. (2007). *Countertransference and the therapist's inner experience: Perils and possibilities*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Gelso, C. J. (2013). A tripartite model of the therapeutic relationship: Theory, research, and practice. *Psychotherapy Research*, 24(2), 117-131.
- Gelso, C. J., Palma, B., ve Bhatia, A. (2013). Attachment theory as a guide to understanding and working with transference and the real relationship in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(11), 1160-1171.
- Greenberg, J. R. ve Mitchell, S. A. (2000). *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Herbert, G. L., McCormack, V., ve Callahan, J. L. (2010). An investigation of the object relations theory of depression. *Psychoanalytic Psychology*, 27(2), 219-234.
- Hinshelwood, R. D. (2007). The Kleinian theory of therapeutic action. *Psychoanalytic Quarterly*, 76(Suppl), 1479-1498.
- Huprich, S. K. (2001). Object loss and object relations in depressive personality analogues. *Bulletin of the Menninger Center*, 65(4), 549-558.
- Huprich, S. K., Pouliot, G. S., ve Bruner, R. (2012). Self-other representations mediate the relationship between five-factor model depression and depressive states. *Psychiatry*, 75(2), 176-189.
- Klein, M. (1928/2012). Oidipus çatışmasının erken dönemleri. (İ. Anlı, Çev.). B. Habip (Ed.) içinde, *Sevgi, suçluluk ve onarım* (2. basım). İstanbul: Kanat Kitap (1975).
- Klein, M. (1935/2012). Manik depresif durumların psikogenezine bir katkı. (Ş. S. Postacı, Çev.). B. Habip (Ed.) içinde, *Sevgi, suçluluk ve onarım* (2. basım). İstanbul: Kanat Kitap (1975).
- Klein, M. (1937/2012). Sevgi, suçluluk ve onarım. (A. A. Köşkdere, Çev.). B. Habip (Ed.) içinde, *Sevgi, suçluluk ve onarım* (2. basım). İstanbul: Kanat Kitap (1975).
- Klein, M. (1940/2012). Yas tutmak ve manik depresif durumlarla ilişkisi. (Z. Koçak, Çev.). B. Habip (Ed.) içinde, *Sevgi, suçluluk ve onarım* (2. basım). İstanbul: Kanat Kitap. (1975).
- Klein, M. (2011). Haset ve şükran (3rd ed.). (O. Koçak ve Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (1975).
- Klein, M. (2012). *Sevgi, suçluluk ve onarım* (2. basım). B. Habip (Ed.). İstanbul: Kanat Kitap.
- McWilliams, N. (2010). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (2. basım; E. Kalem, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (1994).
- Mitchell, S. A. ve Black, M. J. (2012). *Freud ve sonrası: Modern psikanalitik düşüncenin tarihi* (A. Eğilmez, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları. (1995).

- O'Neil, M. K., Lancee, W. J., ve Freeman, S. J. (1987). Loss and depression: A controversial link. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(6), 354-357.
- Shapiro, R. (1986). The objectionable positive transference. *Contemporary Psychoanalysis*, 23, 491-502.
- Summers, F. (2014). *Object relations theories and psychopathology: A comprehensive text*. New York, NY: Psychology Press.
- Tura, S. M. (1998). Editörün önsözü. In M. Klein, *Haset ve şükran* (O. Koçak, ve Y. Erten, Çev.; ss. 7-13). İstanbul: Metis Yayınları. (1957).
- Van, H. L., Hendriksen, M., Schoevers, R. A., Peen, J., Abraham, R. A., ve Dekker, J. (2008). Predictive value of object relations for therapeutic alliance and outcome in psychotherapy for depression: An exploratory study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(9), 655-662.
- Weiss, H. ve Lang, H. (2000). Object relations and intersubjectivity in depression. *American Journal of Psychotherapy*, 54(3), 317-328.
- Zilcha-Mano, S., McCarthy, K. S., Dinger, U., ve Barber, J. P. (2014). To what extent is alliance affected by transference? An empirical exploration. *Psychotherapy*, 51(3), 424-433.

Summary

Examining Positive Emotions from the Perspective of Object Relations in Depressive Personalities

The current paper focuses on the conceptualization of depression from Kleinian perspective, which had a great influence on the development of object relations theories. In this frame, Klein's definitions of paranoid-schizoid position and depressive position are discussed and the developmental processes, associated defense mechanisms, and functioning for healthy resolution of these positions are presented. Moreover, the relationship of these issues to depressive symptomatology is examined with some supporting empirical data. Following, common transference and countertransference reactions in working with depressive patients, especially positive transference and idealizing transference are introduced. Throughout the text, these theoretical discussions about the relationship between object relational functioning, transference and countertransference reactions and depressive symptomatology is clarified with the presentation of a case who had depressive symptoms as a result of recurrent losses since her childhood and whose therapeutic process has been conducted in AYNA Clinical Psychology Unit for nearly one year. The paper emphasizes that the assessment of object relational functioning as well as the transference and countertransference reactions while working with depressive patients provide important source of information about the therapeutic process.

Keywords: Object relations, positive transference, idealizing transference, countertransference reactions, depressive personality organization