

ISBN: 978-605-80259-0-5

© 2018 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.

**Ketebe Yayınları: 202**

**Psikoloji**



**Editör**

Hümeyra Çalışkan

**Kapak**

Harun Tan

**Düzeltili**

Cihan Aldık

**Mizanpaj**

Nilgün Sönmez

**1. BASKI**

Kasım 2019  
İstanbul

ketebe.com

**Ketebe Yayınları**

**Sertifika No. 34989**

Maltepe Mahallesi Fetih  
Caddesi No: 6 Dk: 2  
Topkapı 34010 İstanbul  
Tel: 212.612 29 30  
e-mail: ketebe@ketebe.com

**Baskı ve Cilt**

Matsis Matbaa Hizmetleri  
San. ve Tic. Ltd. Şti  
Sertifika No: 40421  
Tevfik Bey Mah. Dr. Ali Demir Cad.  
No: 51 Sefaköy Küçükçekmece /  
İstanbul Tel: 212 624 21 11

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A. Ş.'ne aittir. İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

# Anneliđin Kitabı

## Kuramlar Arası Bir Gezinti



HAZIRLAYAN  
MELEK ARSLANBENZER

KETEBE

## Katkıda Bulunanlar

---

### Melek Arslanbenzer

Klinik psikolog, psikodramatist, bütüncül psikoterapist ve doğum terapisti. 1981 İzmir doğumlu. İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunu. İstanbul'da yaşıyor. Kendi kliniğinde bireysel ve grup terapi hizmeti veriyor.

---

### Cenk Ağ

Bütüncül psikoterapist, uzman psikolojik danışman, aile danışmanı. 1976 İstanbul doğumlu. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi'nden 2000 yılında, İlahiyat Fakültesi'nden 2017 yılında mezun oldu. Yüksek lisansını psikolojik danışmanlık alanında yaptı.

---

### Lütfi Atabey

Klinik psikolog, bütüncül psikoterapist, psikolojik danışman. 1980 Malatya doğumlu. Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunu. Psikoterapi çalışmalarını Ankara'da sürdürüyor.

---

### Abdullah Alpaslan

Klinik psikolog, bütüncül psikoterapist, psikolojik danışman. 1982 Konya doğumlu. Selçuk Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Bölümü mezunu. Psikoterapi çalışmalarını İstanbul'da sürdürüyor.

---

### Gökhan Sönmez

Klinik psikolog, bütüncül psikoterapist, hipnoterapist, psikolojik danışman. 1986 Kastamonu doğumlu. 19 Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü mezunu. Çalışmalarını Kastamonu ve Karabük'te sürdürüyor.

## İÇİNDEKİLER

<b>Sunuş</b> .....	7
<b>Önsöz ve Teşekkür</b> .....	11
<b>Freud'un Annesi / Cenk Ağ</b> .....	13
<b>Klein'in Annesi / Melek Arslanbenzer</b> .....	35
<b>Winnicott'ın Annesi / Melek Arslanbenzer</b> .....	59
<b>Bowlby'nin Annesi / Cenk Ağ</b> .....	73
<b>Kohut'un Annesi / Lütfi Atabey</b> .....	89
<b>Kernberg'in Annesi / Abdullah Alpaslan</b> .....	105
<b>Stern'in Annesi / Melek Arslanbenzer</b> .....	127
<b>Schore'un Annesi / Abdullah Alpaslan</b> .....	145
<b>Masterson'ın Annesi / Gökhan Sönmez</b> .....	159



## SUNUŞ

Dört yüzden fazla olduğu söylenen psikoterapi çeşitlerinin sayısındaki olağanüstü artış, psikoterapist adaylarının odada kullanabileceği seçeneklerin sayısını bir hayli arttırmış durumda. Fakat zenginlik kadar karmaşaya da yol açmış bu durumun, işleri kolaylaştırmadığını görüyoruz. Öte yandan bu, farklı kuramlara dayanan terapi yaklaşımlarını birbirine yaklaştırıyor. Eskiden kapalı kapılar ardında, üyeler tarafından kutsanmış, farklı bir dil kullanılarak sadece müntesiplere açıklanan kuramsal sırlar, bu narsistik yarışta, artık ortaya dökülüyor, bir terapist çok farklı alanlarda eğitime kabul edilebiliyor.

Eskiden insanlar tek bir alanda eğitilirdi ve diğer alanlardan ısrarla uzak dururlardı. Fakat artık, bir terapist, birbirine soğuk bakan terapilerin eğitimlerini bile alabiliyor. Bu durum psikoterapiler arasındaki kalın duvarların yıkılmasına ve psikoterapilerin birbirini daha yakından tanınmasına sebep oldu. Bu sayede alanda çalışanlar, kuramlar arası benzerlikleri, farklı isimle anılan tekniklerin aslında aynı şey olduğunu fark etti. Kuramların, meseleye farklı yerlerden de baksalar, aynı olguyu anlamlandırmaya ve açıklamaya çalıştıkları için birbirleriyle kesişmeleri kaçınılmaz. Bu nedenlerle, psikoterapi

çeşitlerinden sadece biri ile yetinerek kendisini sınırlandıran terapistlerin sayısı artık geçmişteki kadar fazla değil.

Ayrıca geçmişte “insan”ı, donuk bir yapı veya kapalı bir sistem olarak ele alan kuramların önemli bir bölümü daha açık bir sistem öneriyorlar. Gelişimsel psikolojiden, kognitif ve afektif sinirbilimden, kültürel antropolojiden gelecek verilere kapalı olan bir kuramın yaşama şansının olmadığı artık iyi biliniyor. Bunun yanında, sınırlarını kutsayarak, geçmişten beri süregelen bir alışkanlıkla *sterilite* saplantısını bir türlü bırakmayan az sayıda psikoterapi okulu da varlığını sürdürüyor.

Psikoterapinin asıl konusu *ilişkidir*, çünkü odada görünen sadece odur. Terapist bu görünenin arkasındaki intrapsişik yapıyı oluşturan hipotetik yapılar üzerinde düşünebilir fakat kurduğu hipotezlerin her an, her saniye değişebileceğinin, işe yaramaz hale gelebileceğinin bilincinde olması gerekir; diğer türlü, hipotez ilişkinin önüne geçer ve terapist danışanın gerçeğini değil, zihnindeki danışanı incelemeye başlar. Buna kuramsal körlük denir. Terapist danışanı kurduğu hipotezin arkasında izlemek yerine ona doğrudan temas etmeli, onunla şimdi ve burada buluşabilmelidir.

Psikoterapötik teknikler, öğretilirken mekaniktir, içselleştirildiklerinde doğallaşır ve bir teknik olmaktan çıkarlar. Tekniklerin terimleşmesi sadece terapistler arasındaki iletişimi kolaylaştırmaya yöneliktir. Kullanılan teknikler mekanik düzeyde kalmışsa yapılan iş psikoterapistlikten ziyade teknikerlik olacaktır.

Gelgelelim, danışan ile doğrudan ve yalın bir şekilde, öngörüsüz olarak, aynı anda seans odasında olabilmek cesaret ister. Pek çok kişi bu “ilişkisel stres”e dayanamadığı için, sadece “nesneleştirilmiş öteki” ile ilişki kurmayı güvenli bulur. Kuram, burada, karşıdaki özneyi nesneleştirmek için terapist tarafından ideal bir araç olarak kullanılır. Odada diğeriyle

girilecek yalın bir ilişkiden korkan terapist, danışanı bir kurama göre nesneleştirerek, inisiyatif almadan, öğrenilmiş hazır kalıplar ile hareket etme olanağını elde eder. Danışan da verilen rolü oynamak zorunda kalırsa, terapist ve danışan birbirleriyle, üstlendikleri roller üzerinden ilişki kurarlar. Böylece terapist ve danışan arasındaki ilişki, iki nesneleşmiş insan arasındaki etkileşime dönüşür. Danışanın, anlaşılma, hatta görülmeme ve nesneleştirilmeye karşı geliştirdiği maladaptif şemalar (Beck) ve döngüler (Levenson), dyadlar (Kernberg), ilkel savunmalar (Klein), ego durumları (Watkins), kompleksler (Jung), ide-fiksler (Pierre Janet) çözümlenmek üzere geldiği terapide, tersine daha da pekişirler.

Kuramların göreceliliği ise, ancak onlar iyi bilinirse anlaşılabilir. Kuramları öğrenme konusunda başarısız veya isteksiz olanların yapmaya çalıştığı gibi, kuramları bay-pas ederek kendine fenomenolojik bir hava vermek ise, yanlışın öteki tarafıdır; sığılığı tercih etmektir. Yardım alma, yardım görme ve muhtaç olma konusunda aşırı tepkili olan narsistik patoloji sebebiyle terapist, hiç kimseye muhtaç olmadan tamamen kendi akli ve engin bilgisi ile, her türlü danışana faydalı olmaya muktedir olduğunu hisseder. Oysa, kuramları çok iyi öğrenmek, aynı konuda yüz yıldır kafa yoran, kalem oynatan sayısız dâhinin tecrübelerinden yararlanma imkânı sunar. Terapistin görevi, her konuda olduğu gibi bu konuda da sekter bir tutum takınmadan, yani ne Apolloncu bir tarzda formu kutsayarak *formülasyon delisi* olmak ne de Dionisoscucu amorf bir özgürlüğe kapılarak omnipotent hezeyanın kurbanı olmak, fakat orta yol olan sorumluluk çizgisinde danışana faydalı olmaktır.

Formülasyon her zaman geçici bir hipotez olarak kabul edilmelidir, çünkü formüle edilmiş bir danışan ile kurulan ilişki, gerçekte terapist ve formülasyon arasında gerçekleşir; danışan sadece bu ilişkiye malzeme taşımakla görevlidir, üstelik bu malzeme formülasyonun hatırına genellikle çarptılır.