

METAFORLAR ARACILIĞIYLA HİKAYELERİMİZ VE PSİKOTERAPİ

Didem Sevük

didem.sevuk@hotmail.com

Başkent Üniversitesi, Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi

*“Evren yaşam hikâyelerinden oluşur,
atomlardan değil.”*

Muriel Rukeyser

İster bir ürün pazarlayın ister projenizi veya fikrinizi anlatmaya çalışın, isterseniz aşık olduğunuz kişiye kendinizi tanıttın... Amacımız anlatmak ve anlaşılacak ise, her zaman iyi bir hikâyeye ihtiyacımız vardır. Peki, hikâyeler neden bu denli ilgi çekicidir? Bir grup içerisinde kendi kişisel yaşamımızdan, duygusal hikâyenizden söz etmeye başladığınızda neler olur? Kısaca özetlemek gerekirse bir hikâye anlatılırken, göz teması artar, dikkatler çelir, anlattığımız kişisel hikâye ile birlikte diğer yüzlerde birçok duygu değişimi gözlemlenebilir. Anlatıcı, tek çocuk olarak büyümenin kolaylıklarını vurgulayan kişisel bir deneyim anlatmaya başladığında, dinleyicilerde çeşitli yansımalar oluşabilir. Örneğin, kişiler yalnız ya da bir kardeşle büyümüş olmanın getirdiği avantajları ya da dezavantajları düşünmeye başlayabilir (Close, 1998). Metaforik bir yaklaşımla ifade etmek gerekirse anlatıcının sunduğu kişisel hikâye, hitap edilen toplulukta bireylerin kendi kişisel hikâyelerine atılan bir çapa olarak düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında hikâyeler bir zihinden diğerine, bir kültürden diğer bir kültüre, geçmişten geleceğe uzanan köprülerdir.



Muriel Rukeyser (1913-1980)

İnsanlar çok eski çağlarda da hikâye paylaşmak için bir araya gelirdi. Bu buluşmalarda, kimi zaman başarılı av gibi öğretici kimi zaman ise sadece aile ve arkadaşlarla zaman geçirmek için sıradan hikâyeler anlatılırdı. Hikâyeler çoğunlukla ilişkileri güçlendirmeye yarardı. Dilden dile dolaşan hikâyeler sayesinde, zamanla grup davranışları şekillendi, soyut düşünme biçimi gelişti. Bir başka deyişle, sosyal beynimiz hikâyeler anlatarak ve dinleyerek evrimleşti (Cozolino, 2015).

Eski zamanlardan bu yana gerek kabilelerde gerek küçük akraba toplantılarında hikâye anlatma görevini en yaşlı ve en bilge kişiler üstlenmiştir. Belki de yaşla birlikte adeta sessizleşen uzak geçmiş, sesini yükseltme ihtiyacı duyar ve yaşlandıkça geçmiş hikâyelerimizi anlatma eğilimimiz artar. Yaşlılar, aynı hikâyeyi tekrar tekrar anlatmaktan keyif alırlar. Benzer şekilde çocuklar da aynı hikâyeyi tekrar tekrar duymak isterler. Sizden her gece onlara anlattığımız hikâyeyi yeniden anlatmanızı isterler. Anlattığımız hikâyede küçük bir değişiklik fark ettiklerinde sizi ısrarla düzeltirler. Haftalarca aynı hikâyeyi dinlemekten vazgeçmezler, ta ki başka bir hikâyeye hazır olana kadar. Yaşlılar ve çocukların tanık olduğumuz bu doğal ama adeta programlanmış süreçleri; hikâyelerin, bilginin ve bilgeliğin nesilden nesile geçiş sürecine hizmet eder. Bir başka deyişle, yaşamın başlangıcında ve sonlarında tanık olduğumuz tekrarlayan hikâye anlatma ve dinleme dürtüsü, bilginin nesiller arası aktarılmasında adeta ‘anahtar-kilit’ rolü üstlenir. Deneyimin sonraki nesillere aktarılmasıyla birlikte hayatta kalmaya yönelik ipuçları da aktarılmış olur (Cozolino, 2015). Kişiler arası ilişkilerde anlatılan hikâyelerin dışında her birimizin kendine özgü yaşam hikâyeleri vardır ve bu hikâyeler kimliğimizin merkezinde yer alır. Kimliğimiz ile ilgili sıradan bir hikâyeye bile; deneyimlerimizi, güçlü taraflarımızı, tutkularımızı ya da başarısızlıklarımızı anlatabilir. Çocukken bize kim olduğumuz, nelerin bizim için önemli olduğu, neleri başarabileceğimiz, ailelerimiz tarafından anlatılır (Cozolino, 2015). Gelişim sürecinde kim olduğumuzun hikâyesi, çevremizdekilerin iş birliği ile yazılır ve ‘ilk işbirlikçilerimiz’ sıklıkla ebeveynlerimizdir. Onlar bizi izlerler, dinlerler ve denerler, bizde gördüklerine tepki verirler. Bizler, bu tepkilere uyum sağlamaya çalışır, işe yaradığını düşündüğümüz tepkileri tekrarlarız. Dolayısıyla zamanla belirli bir eğilim içeren çeşitli davranış örüntüleri geliştiririz. Bu süreçle paralel olarak da kendilik hikâyemiz oluşmaya başlar. Daha sonra biz bu hikâyeleri yaşamda sahneler, çoğunlukla maruz kaldığımız ya da seçtiğimiz uyarılarla sürekli olarak baştan yazarız. Bu uyarılar; baskın hikâyemizi tekrarlatabileceğimiz ya da birlikte yeniden yazabileceğimiz, öğretilerimiz, akranlarımız ve/veya kültürel çevremiz olabilir.

Özetle, kişisel hikâyelerimizin ebeveyn-çocuk iletişiminin ilk yıllarında yazıldığını söyleyebiliriz. Ayrıca kişisel hikâyemizin nasıl yazılacağı bedenimizde adeta programlanmıştır. Örneğin, bir bebekte yirmiye aşkın refleks tanımlanmıştır. Bu refleksler çocuğun anneye fiziksel ve duygusal bağını artırarak yeni doğanın hayatta kalma şansını artı-

rır; arama ve emme refleksi bebeğin beslenmesini sağlar, kavrama (Palmar Grasp) ve Moro refleksleri çocuğun anneyi tutmasını sağlar. Bebek anneyi emerken, anne ve yeni doğan birbirinin gözüne bakar; kalpleri ve beyinleri birbirine bağlanırken, hayat boyu sürecek olan fiziksel ve duygusal beslenme örüntüsü başlar. Oluşan bu kişiler arası örüntünün nasıl kurulduğu oldukça önemlidir. Çünkü bu örüntü, yeni doğanın bağlanma tarzını da belirleyecektir (Cozolino, 2017).

Bağlanma, beyinde doğuştan var olan bir sistemdir. Bu sistem önemli kişilerarası ilişkilerdeki motivasyonel, duygusal ve bilişsel süreçleri yönetecek şekilde gelişir. Böylelikle, yeni doğan bakım verenle yakınlaşır ve onunla karşılıklı iletişim kurmaya başlar. En temel evrimsel basamakta, bu davranış sistemi yeni doğanın hayatta kalma şansını artırır ve yaşamı sürdürmesini kolaylaştırır. Bağlanma örüntüsü; zihinsel olarak olgunlaşmış ebeveynin hikâyesinin, olgunlaşmamış genç zihne aktarılmasına yardımcı olur. Bir başka deyişle, bu hikâyenin, yeni doğanın ‘temel ihtiyaçlarını giderme hikâyesi’ olduğu söylenebilir. Yavrunun bu ihtiyaç giderme hikâyesinde neler olup bittiği ve bu hikâyede ihtiyacının ne kadar ve nasıl giderildiği oldukça önemlidir. Hikâyenin kendisi, yeni doğanın zihninde oluşacak bilgileri/şemaları (dünya, diğerleri, kendisi hakkındaki) belirler. Yavru, ebeveyniyle oluşan bu etkileşimdeki verilere dayanarak; dünyanın ‘güvenli/güvensiz’, insanların ‘güvenilir/güvenilmez’ ve kendisinin de ‘değerli-önemli-anlamlı/değersiz-önemsiz-anlamsız’ olduğuna dair bir öykü yazar (Siegel, 1999).

Güvenli bağlanmadaki ebeveyn çocuk arasındaki duygusal etkileşim, çocuğun verdiği sinyallere/uyarılarla ebeveynin duygusal olarak duyarlı cevaplar vermesini içerir. Bu da çocuğun daha pozitif bir durumda kalmasına hizmet eder. Bakım veren yardımı özellikle korku, kaygı, üzüntü gibi, rahatsız edici duyguların azaltılmasında rol oynarken; üzgün olan çocuğun sakinleşmesine ve kendine güvenli bir sığınak oluşturmaya olanak sağlar. Tekrarlanan deneyimler örtük bellekte kodlanmaya başlar ve beklentiler oluşurken de bağlanma tarzına bağlı olarak şemaların oluşumu başlar. Bağlanma çalışmaları; bebeklik çağındaki bağlanma örüntüsünün duygu düzenleme, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme, otobiyografik belleği kullanma ve belki de en önemlisi kendilik öyküsünün oluşumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bağlanma öyküsü güvenliği temsil ediyorsa; bebek dünyayı keşfedebilir ve bakım verenenden ayrılarak sağlıklı bir şekilde olgunlaşır. Ancak bağlanma öyküsü güvenli değilse; yeni doğana bir güvenlik üssü sağlamaz ve oyun oynama, keşfetme, sosyal etkileşim gibi güven temelli davranışlar gelişmez (Siegel, 1999). Winnicott bunu şöyle anlatır: “Anne kollarında tuttuğu bebeğine bakar, bebek de dosdoğru annenin yüzüne bakmaktadır ve bu yüzde kendini bulmalıdır. Böyle bir durumda annenin çocuğuna kendi korkularını, beklentilerini, planlarını yansıtmaması gerekmektedir. Çünkü çocuk annenin yüzünde kendini değil sadece annenin yoksunluğunu görmektedir. Böyle bir bebek de kendini yansıtacağı aynadan mahrum kalarak yaşam boyu bu aynanın arayışı içinde olacaktır.” (Miller, 1997).

Ebeveynler, çocuklarını kendi duygusal ihtiyaçları için kullandıklarında; çocuk, ebeveynle uyum sağlamaya çalışarak, ebeveynin ihtiyaçlarına göre düzenlenen bir ‘sahte kendilik’ geliştirebilir. Sahte kimlik oluşumu, yavrunun

kendi hikâyesini yazmaya fırsatı olmadığı için; ona sunulan hikâyeyi yaşamaya başlamasına benzetilebilir. Bağlanma araştırmalarına göre çocuklukta yoksun ya da uygun olmayan çevre nedeniyle kendi hikâyemizi yazmaya imkânımız olmasa da bu hikâyeler yaşam boyu tekrar tekrar düzenlenebilmektedir (Cozolino, 2017). Koşullar zaman içerisinde değiştiğinde, kişinin yaşam hikâyesi de değişecektir.

Psikoterapi alanında “dördüncü dalga” olarak kabul edilen ‘Öyküsel Terapi’ yaklaşımı kişisel hikâyemizin psikolojik gelişimde önemli bir role sahip olduğunu öne sürmektedir. Yine bu terapi yaklaşımına göre, danışanlar terapi odasına ‘baskın’ bir hikâye ile gelirler ve bu hikâye genellikle kimliği büyük ölçüde şekillendiren hikâyedir. Ancak, bu baskın hikâye her zaman gerçeği yansıtmıyor olabileceği gibi kişiyi yaşamda güçsüz de kılabilir. Psikoterapistin görevi, bu baskın hikâyeyi dinlerken, aynı zamanda farklı bir kulakla, sesi oldukça cılız duyulan ama güçlendirildiğinde işlevsel olacak hikâyeleri de yakalamaktır (Freedman ve Combs, 2008).

Danışan psikoterapiye ilk geldiğinde anlattığı baskın hikâye; bir başarısızlık, sevilmezlik ya da yalnızlık hikâyesi olabilir. Örneğin, psikoterapist yalnızlığından şikâyet eden ve yalnızlığına yönelik çeşitli örnekler sunan bir danışana, yalnızlığın kendi hayatında ne tür kazanımlara yol açtığını keşfetmesinde yardımcı olabilir. Psikoterapi sürecinde, yalnızlığın aynı zamanda şiir yazma, örgü örme ya da ahşap boyama gibi yaratıcı bir etkinlikte sonuçlandığı keşfediliyorsa; cılız hikâye, güçlendirilmek üzere yakalanmış olur. Belki de danışan için yalnızlık aslında yaratıcılığı ortaya çıkaran bir araç olarak kullanılmaktadır. Böylelikle danışan tarafından ‘yalnızlık’ olarak anlatılan hikâye ‘yaratıcılık’ hikâyesine dönüştürülebilir (Legowski ve Brownlee, 2001).

Öyküsel terapilerde birey merkezdedir, eşsiz ve biriciktir. Problem kişinin özünden kaynaklanmaz; duruma özgüdür ve bireyi etkiler. Bu yaklaşım aslında problemi danışana bağlamak yerine, problemin danışanın dışında bırakılmasına yardımcı olur. Öyküsel terapi literatüründe bu tekniğe “problemin dışsallaştırılması” denir. Öyküsel terapide problem danışanlar değildir; başka bir deyişle danışan, problemlerinden ibaret değildir. Bu nedenle, öyküsel terapide en temel hedeflerden biri danışanın çoğunlukla kişiselleştirdiği problemi dışsallaştırmasına yardımcı olmaktır (Freedman ve Combs, 2008). Bu noktada bakım veren ile bebeğin aynı dili konuşması gibi danışan ile psikoterapistin de ortak bir dil yaratabilmesi oldukça önemlidir. Ortak dil yaratabilmek için pek çok yöntem (sözel olan/olmayan) kullanılabilir.

Psikoterapiyi genel olarak konuşma terapisi gibi tanımlayacak olursak, ortak dili yaratmaya başlamanın bir yolu, danışanın dili nasıl kullandığına, baskın hikâyesini hangi metaforlarla anlattığına odaklanmaktır. Zaman zaman her birimizin günlük dilde kullandığı gibi, danışanlar da psikoterapide kendi hikâyelerini anlatırken çeşitli metaforlardan yararlanırlar. Psikoterapide geçen her türlü deyim ve mecaz, metaforik dile örnek sayılabilir.

Köklerini Yunanca bir kelime olan metapherein’den (meta: öte, üst; pherein: taşımak) alan metafor, en genel tanımla dolaylı anlatım olarak düşünülebilir. Özünde “Bir yer-

den bir yere taşımak” anlamına gelen metafor, dinleyicide görsel ve belirgin bir tanımlama yaratarak; görsel ve yaşantısal bir tepki oluşturmaktadır. Metaforların içinde her zaman örtük bir düşünce gizlidir ve örtük düşünce psikoterapilerde çok değerlidir. Metaforlar aracılığıyla örtük düşüncelerin terapi sürecinde ele alınması daha mümkün hale gelir (Kararırmak ve Güloğlu, 2012).

Metaforun örtük düşünce içermesinden kaynaklanan gücü nedeniyle, psikoterapilerde danışanın kullandığı metaforları fark etmek oldukça önemlidir. Zira, metaforlar danışanın dünyasına açılan kapının anahtarı gibidir. Örneğin, danışan ‘Sevgilimi başkasıyla yakaladığımda dünyam başıma yıkıldı.’ gibi metaforik bir dil kullandığında; ‘Peki, dünyanın başına yıkıldığında neler oldu?’ şeklinde, aynı metaforik dil ile karşılık vermek onun dünyasına sızmaya yardımcı olacaktır. Bu yolla sadece danışanın dünyasına sızmakla kalmaz, aynı zamanda ‘dünyanın başına yıkılması’ metaforundaki örtük anlamın ‘ölüm’ olduğu da keşfedilebilir. Ancak ‘dünya başına yıkıldığında’ ne olduğu sorgulandığında, aslında gerçek bir ölüm tehdidinden ziyade durumun sadece kalp çarpıntısı ve gerginlikten ibaret olduğu sonucuna varılabilir. Aslında metafor sayesinde danışanın zihnindeki örtük düşüncenin ortaya çıkmasıyla birey, yüklediği anlamı bir üst bilişe taşıyarak, yeni bir bakış açısı kazanmaya hazır hale gelebilir.

Metaforik dilin nasıl işe yaradığına ilişkin en iyi örneklerden birine Cozolino (2017)’nin bir vakasında rastlamak mümkündür. Erkek bir danışan olan Jerry, 39 yaşında, başarılı bir yazardır. Terapiye geliş nedeni depresyon ve tükenmişliktir. Jerry, erken bağlanma deneyimleri ile şekillenen ve tersine dönmüş bir aynalama sürecine maruz kalan, patolojik bakım almış bir yetişkindir. Cozolino vakasını şöyle anlatır: *“Jerry kendi iç dünyasını tanımlarken yeni bir metafor kullanmaya başladı. Kendisini tipik bir film setinde duran bir ev olarak tanımlamıştı. Bu evin kumsuz bir dış cephesi olmasına rağmen tamamlanmamış bir içi vardı ve bu evde yaşamak için uygun bir yer yoktu... Jerry, terapinin amacının bu evin içini tamamlamak ve dekore etmek olduğuna inanmıştı.”*

Yukarıdaki vakada danışanın içindeki boşluk hissini bilinç düzeyine bir metafor aracılığı ile çıktığı düşünülebilir. Daha önce de söz edildiği gibi, ebeveynler, kendiliğimizi anlamamıza ve kendi hikâyemizi yazmamıza yardım eder. Ancak zaman zaman ebeveynlerimizin kendilik hikâyemizi yazmamıza yardımcı olması gerekirken; yeterli ana-baba bakımı alamayan ebeveynler daha önceki yıllar boyunca bulamadıkları fiziksel, duygusal bakım ve ilgiyi kendi çocuklarında arayacaklardır. Yani bu patolojik bakım verme, kuşaklar arası aktarılacaktır. Miller (1997), kendi duygusal ihtiyaçlarını çocuklarından karşılamaya çalışan ebeveynlerin çocuklarını ‘yetenekli çocuklar’ (gifted children) olarak adlandırır. Bu çocuklar annelerinin gözlerinin içinde annelerinin çıkmazını gördüklerinde, kendilerini annelerinin fiziksel ihtiyaçlarına göre şekillendireceklerdir. Miller (1997)’a göre bu çocuklar yetişkinliklerinde, el attıkları her işte hayranlık uyandırır. Ancak başarılarının onlara bir yararı olmamaktadır. Parlak görünümünün ardında varlıklarının anlamsız olmasından duydukları kuşku yatar.

Gerçeküstüçülük akımının en önemli temsilcilerinden sayılan Belçikalı sanatçı René Magritte’in (1898-1967), 1937



Resim 1. Geometrinin Ruhu - The Spirit of Geometry (René Magritte, 1937)

tarifli ‘Geometrinin Ruhu (The Spirit of Geometry)’ adlı eseri sanatçının yaşadığı travmatik geçmişten metaforik bir anlam taşıyor olabilir (bkz. Resim 1). Eser incelendiğinde, anne ve yavrunun yüzünün birbiri ile yer değiştirdiği fark edilmektedir. Her ne kadar eserde, anne-yavru arasındaki bakım verme ilişkisinin yıllar içerisindeki yer değişiminin anlatıldığı düşünülse de bu yorumların ötesinde farklı bir örtük bir anlamdan söz etmek mümkün olabilir. Kimi yazarlar Magritte’in resimlerinde zaman zaman ortaya çıkan tasvirlerin, yaşam hikâyesindeki bazı olaylara gönderme niteliği taşıdığına altını çizmektedir. Châtelet’te yaşadıkları sırada sanatçının annesi kendini Sambre Nehri’ne atarak 12 Mart 1912’de intihar etmiştir. ‘Annelik’ (Maternity) olarak isimlendirildiği eserde, sanatçının on üç yaşındayken yaşadığı bu olay belki de metaforik olarak tasvir edilmektedir. Ağır bir depresyon yaşadığı bilinen Magritte’in annesinin, böylesi bir rahatsızlıkla baş ederken çocuklarına temel bakım sağlayamamış olması olasıdır. Belki de Magritte’in yaşam hikâyesi onu Miller’in tanımladığı ‘yetenekli çocuklar’dan biri olmaya zorlamıştır.

Kendilik hikâyesinin inşasında yardım alınmaması ve kendi başına hayatta kalma çabası zorlayıcıdır. Danışanlar genellikle kendi aileleriyle olan erken ilişkilerinin açık belleğe sahip olmasalar da Miller, bu danışanların ebeveynlerinin onlarla nasıl ilgilendiği bilgisini örtük bellekte taşıdıklarını varsaymıştır. Örtük bellekten gelen ifadeler, bilinç düzeyinde tekrar değerlendirilebilirse var olan ama hatırlanmayan anı yeniden düzenlenebilir. Bu noktada metaforlar örtük belleğin açığa çıkmasında aracı rol üstlenebilir. Böylece yeni bir öykünün yazılmasına olanak

sağlanmış olur ve metaforlar bu süreçte oldukça işlevseldir (Miller, 1997).

Bütünleşik, baskın ve işlevsel bir öykü oluşması; örtük ve açık bellek bütünleşmesinden fazlasına ihtiyaç vardır. Alt ve üst beyin, sağ ve sol yarı kürelerin etkileşmesi ve bütünleşmesi bu bileşenlerin her birinin kendi uzmanlıklarının devreye sokularak dengeli çalışıp birlikte iş görmesi ve bir sinerji oluşturması ile gerçekleşir (Siegel, 1999). Bu nedenle, bağlanma örüntümüzün daha iyi koşullarda yeniden oluşması daha işlevsel bir öyküye sahip olmamıza yardımcı olabilir. İhtiyaç duyulduğunda bağlanma örüntüsü psikoterapi odasında yeniden kurulabilir ve terapist yardımı ile kişisel öykü yeniden ve daha işlevsel bir şekilde yazılabilir.

Özetle, öykümüzü oluştururken, kendilik hissimizi kuvvetlendirir ve yaşam öykümüzün yazarı olma şansını da yakalarız. Aksi takdirde kişisel öykümüz tesadüfi çevremizle yazılır ve biz kendi hikâyemizde elimize tutuşturulan senaryonu oynayan oyuncular olarak kalırız. Çoğu insan tüm yaşamını, çocuklukta ve ergenlikte onlara verilenlere dayanarak geçirir. Bu durumda, kendi yaşamlarının pasif izleyicisi olarak, öykünün kontrolünün kendilerinde olabileceğini fark etmeyebilirler. Öykümüzün bütünleştirilmesinde, bu kontrolün bizde olduğunu fark etmek ve öykünün gidişatını değiştirmek sanırım paha biçilmezdir.

Kaynaklar

Close, H. T. (1998). *Metaphor in psychotherapy: Clinical applications of stories and allegories*. San Luis Obispo, CA: Impact.

Cozolino, L. (2015). *Why therapy works: Using our minds to change our brains*. NY:WW Norton & Company.

Cozolino, L. (2017). *The neuroscience of psychotherapy: Healing the social brain*. NY: WW Norton & Company.

Freedman, J. I. L. L. ve Combs, G. E. N. E. (2008). *Narrative couple therapy*. *Clinical handbook of couple therapy*, 229-258.

Kararınmak, Ö. ve Güloğlu, B. (2012). Metafor: Danışan ve psikolojik danışman arasındaki köprü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 122-135.

Legowski, T. ve Brownlee, K. (2001). Working with metaphor in narrative therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 12(1), 19-28.

Miller, A. (1997). *The drama of the gifted child: The search for the true self*. NY:Basic Books.

Siegel, D. J. (2015). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. NY: Guilford Press.