

UNDRA DERGI

“KARARSIZLIK”

KASIM-ARALIK

SAYI:14



FOTOĞRAF:DERYA KARATAŞ

İÇİNDEKİLER

KARARSIZLIK VEYA KENDİNE SALDIRMAK

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

UÇURTMA SAĞLAMSA

Kl.Psk.Nur Eda Kaplan

O MU, BU MU, ŞU MU?

Uzm.Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç

KARARSIZLIK: ARADA KALAN ZAMANLAR

Psk.Dnş.Oğuzhan Şeker

İÇERİ GİRMEK YA DA ARADA KALMAK

Psk.Sakine Deniz Yılmaz

Editörün Notu

Karar vermek seçmek, seçmek ise yaşamdan bir şey alırken bir başka şeyi bırakıp, bıraktığımız yeri verdiğimizle onurlandırmaktır. Kararsızlık ise, belki de bırakmanın acısından, almaya da küserek feragat etmektir. Ortada bir karar yoksa ne alınan ne de verilen vardır. Oysaki yaşam resmi alınıp verilenlerle tamamlanır.



Bu sayıda sizleri “*kararsızlık*” üzerine düşünmeye davet ediyoruz. Aldığınız her kararın, ruhunuzda değdiği yerleri özenle beslediğini hissetmeniz dileğiyle...

Miralem Dilan Gür

KARARSIZLIK VEYA KENDİNE SALDIRMAK

PSK.DNŞ.MUSTAFA BURAK ARABACI

Kararsızlık hali, zararsız bir özellik gibi sunulması ile meşhur. Ha düşünceli, ölçülü, “iki tarafı da görebilen” bir hâl olarak ha özen ile, titizlik ile ilişkilendirilerek. Bir diğer tarafı ise şu ki, bir kısırlık veyahut bir dönüşüme gebe olan olası kendine saldırma hali de bu, üstelik ustalıklı bir inkar ile!

Bir karar anında, kişi yalnızca ne yapacağını değil, kim olacağını da seçer. Her karar, oluş temayülü, bir varoluş mevzilenmesidir. Kararsızlık hali bunu ertelerken, kendi ihtimallerini askıya almayı da içerir. Bu askıya alma, kendini temkinlilik olarak tanıtsa da; derinlerde, ben’in kendi hareketlilik halini ve canlılığına saldırması

tarafı da pekala vardır. Çünkü karar vermek, bir şeyin ölümünü, diğerinin doğumunu kabul etmektir; ve bu, yas tutmayı gerektirir. Kararsızlık, bu yasla yüzleşmeyi reddeder.

Anna Freud’un saldırganla özdeşim kavramı ile anlattığı olgu, kararsızlık olarak da kendini gösterir. Dışsal eleştiriyi, cezalandırıcı sesi, içselleştiririz. Zamanla, bu ses bizim “iç sesimiz” olur. Karar vermeye kalktığımızda, o içteki saldırgan hemen konuşur: “Yanlış yapacaksın”, “rezil olacaksın”, “pişman olacaksın.” Böylece birey, kendi içinde ikiye bölünür:



karar vermek isteyen canlı ve onu durduran içe alınmış saldırgan/cellât/ölü imgesi. Kararsızlık, bu içsel işkencenin sessiz sonucudur.

Winnicott, “gerçek kendilik” (true self) ile “sahte kendilik” (false self) arasındaki çatışmadan söz eder. Kararsızlık ile karakterize biri, genellikle sahte kendiliğin, başka bir deyişle içe attığı saldırganın esiri olmuştur. Başkalarının onayını kaybetmemek için, kendi arzularını askıya alır. “Ne istiyorum?” sorusu, “Benden isteneni isteyeyim”e dönüşür. Böylece karar, öznenin değil; içselleştirilmiş otoritenin olur.

Bu yüzden kararsızlık, çoğu zaman otoriteye değil, onun içindeki yankısına duyulan kör itaatsizliktir, ya da dolaylı bir başkaldırı halidir. Bu çarpık bir varoluş çabası, bir şahsi alanı muhafaza etme çabası olsa da, bunun sürekli hal alması ters yönde öldürücüdür. Winnicott, bu oluş halini bilhassa ahlaki gelişimin temel yapıtaşlarından biri olarak görse de, süreklilik arz etmesinin de başka bir biçimde sahte kendilik dışavurumu olduğunu belirtir.

Başka bir açıdan, Bion’un “bağlantılara saldırmak” (attacks on linking) kavramının da kararsızlık hali ile örtüştüğü söylenebilir. Düşünce, duygusal bir alanın içinde doğar; ama o alan saldırıya uğradığında düşünme de felç olur. Kararsız kişi, sanki kendine “karar vermiş ve hareket halindeki halini düşünmeyi” yasaklar. Çünkü düşünmek ve düşlemek, kararın doğumuna gebedir.

Kararsızlık, bu doğumu engelleyen bir tür zihinsel düşük girişimidir, işlenmemiş bir beta fonksiyonu; denebilir. Tüm bunlar bir araya geldiğinde, bizi kararsızlık halinin sürekliliğinin aynı zamanda bir çeşit inkâr olduğunu söylemeye götürüyor: saldırganın içe alınmış ve kendine yöneltilmiş olduğunu inkâr etmek.



Psikanalitik anlamda kararsızlık halinden çıkış, karar vermeyi öğrenmekten, kararlı biri olmaktan... ziyade, içselleştirilmiş saldırganla yüzleşmeyi ve onu tanımayı içerir. Bu saldırgan bazen ebeveynin sesinde, bazen öğretmenin bakışında, bazen de kendi geçmişimizde bir şeylerden bezelidir. Onunla savaşmak değil, onu tanımak gerekir. İçselleştirilmiş cezalandırıcı sesi fark etmek, artık onun diyalektiğinden çıkabilir olmanın da ilk adımı işlevi görür.

O halde kararsızlığa şefkatle değil, hem dışarıdan bir gözle hem de karşı-saldırı tarafından bakabiliyor olmak, karar verilemeyen şeylere dair bir düşünme ve bir düşlemlenme alanı açar bize. Çünkü o, zayıflık değil; içselleştirilmiş şiddetin maskesidir. Ve karar vermek, bu maskeyi çıkarıp, kendi olasılıkların ile yüzleşmeyi elzem kılar.

UÇURTMA SAĞLAMSA

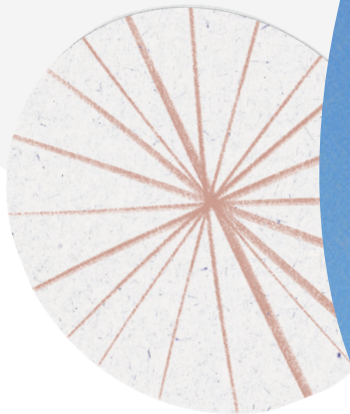
KL.PSK.NUR EDA KAPLAN

Zihnimizle kalbimizin anlattıklarının farklılığı, düşüncesinden çıkamadığımız doğrular ve yanlışlar, sorgulamalarımız, hiç susmayan iç seslerimiz, geceler boyu uyutmayan soru işaretlerimiz yaşadığımız olumsuzlukların artmasına hizmet edebiliyor.

Doğru yaptığımıza o kadar emin olmak istiyoruz ki, aklımıza gelecekle ilgili soru işaretleri takılmasın, bütün belirsizlikler giderilsin,

diye planlar programlar yaparak geleceği belirleme çabasına giriyoruz. Sanıyorum tam da bu noktada

“Ya doğru değilse, ya yanlış yapıyorsam, ya alacağım kararın sonucu olumsuz olursa?” soruları ve kararsızlık beliriyor.



Tam da bu noktada 2-3 yaşlarımıza dönelim: Emekleme sürecinin sonunda ayağa kalkan çocuk; kurcalamalara, keşfetmelere başlar ve şeylerin ardındakini merak eder. Dolapları karıştırır, kutuları kurcalar, prizlere dokunur bu şeyin içinde, ardı arkasında neler var diye sorgular. O yaşlarda annesinden üç dört metre kadar uzaklaşabilir, uzaklaştıktan sonra döner ve ebeveynine bakar. “Ebeveynim benimle mi, benimle geliyor mu?” Yani kendisinin kollarına ihtiyaç duyar. Israrlı geri bakışları ebeveyninin onaylamalarıyla güvenlik hissiyle birlikte rahatlar. Evet o kişi, hala oradadır. Bu güvende hissetme durumu çevresindekileri keşfetmesine olanak sağlar. Desteği annenin bakışlarında arar. Oradalığı arar, onaylanmışlığı arar, ondan eminliği arar, sonra da kendiliğine döner ve emin adımlarını atmaya başlar. Onaylandıkça da emin adımlarla yoluna devam eder. Bugünümüze geçmişimizdeki bu yaşantılardan yola çıkarak yön veriyoruz da denilebilir (Tek başına değil elbette, sonrasındaki bütün deneyimler de dahil edilebilir).

Bir gün ailecek uçurtma festivaline katıldık, en uzun uçurtmayı uçuran kazanacaktı. Uçurtmamızı henüz yeni uçurtmaya başlamıştık ki bir anda uçmamaya başladı. Sonradan anladık ki, dengeyi sağlayan çubukların orta kısmı dengede değildi. Yenisini aldık. O zamanlar küçüktüm. Babamın cümlesi şuydu: “Eğer uçurtmanın kanatlarında sıkıntı varsa ne yaparsan yap uçuramazsın.” O günden sonra öğrendim ki, uçurtmanın sağlam ama esnek, kanatlarının eşit, dengede kalması için ağırlık merkezinin ortada, kuyruğunun uzun ve ipinin ise ne aşağıda ne de tam yukarıda olması gerekirmiş. O zamanlar bu bilgilerden habersizdim. Daha sağlam yeni bir uçurtma aldık ve uçurmaya başladık. Uçurabildikçe tek tek ipler taktık. Beş tane ekstra ip takmıştık. En uzağa bizimki gidiyorken bir anda bir yere takıldı ve koptu. Yarışı tamamlamaya son üç dört dakika kala kaybetmiştik. Festival olduğundan kazanmanın olduğu kadar kaybetmenin de olduğunu biliyorduk. O yaşlarda öğreniyorduk ya da bilemiyorum ama kaybetmek bizim canımızı sıkmadı. O deneyimi yaşamak güzeldi hepimiz için. Ara ara bu anıyı hatırladığımızda, yarışmayı kaybettiğimizin konusu açıldığında herkes gülümsüyor.



Üzülen kimseyi görmedim, bence de üzücü değil eğlenceliydi. Uçurtmaya bakmak beni hep gülümsetiyor. Uçurtmayı uçurtmak, uçurduğunuzda ipinden tutarken nasıl havalandığını izlemek, gerekirse havalanması için koşmak, ona bakmak ve uçurabileceğinizden emin olmak... İlk denemede olmak zorunda değil ama bir şekilde uçurulduğunda gökyüzünde savruluşunu gülümseyerek izliyorsunuz. Eğer sağlam bir uçurtmanız varsa ve rüzgâr da yeterince iyiye uçmaması için hiçbir sebep yok, geriye sadece uçurtmak ve gökyüzünde rüzgârda salınışını gülümseyerek izlemek kalıyor. Tıpkı ebeveynlerin çocuklarına kattıkları sağlamlık, güven, tutarlılık, denge, takdir, onaylanma arttıkça çocuklarının hayatla ilişkisini de gülümseyerek izlemeleri gibi. Çocuk da bunu bir anda yapmıyor. Deneyerek, düşe kalka tekrar tekrar deneyerek ama yakınlarının da desteğiyle kendi başına yapıyor. Ve yakınları ona sadece yardım etmiyor aynı zamanda yeterince destekle yolunu açmasına da olanak tanıyorlar.

Bu olumlu ilişkilenmeler içerisinde yanlış seçimler olmaz mı? Elbette ki olacaktır. Elde ettiği olumsuz sonuçlarda da kişi başarısız, değersiz hissedebiliyor ya da belirsizlikler içerisinde kalabiliyor ancak sonra ayaklanıyor ve kendisine yeni rotalar belirliyor. Olumsuzluktan ders çıkarıyor ya da yaşadıklarını arkasında bırakabiliyor. Tüm bunları yaparken kaygısının olmaması değil mesele, kaygı olacaktır, belirsizlikler olacaktır ama üstesinden de gelecektir. Uçurulan her uçurtmanın savruluşu rüzgârın yönüne ve şiddetine göre değişir ama güveni, takdiri, onayı, değerlilik hissini yeteri kadar aldıysa rüzgârın şiddetiyle baş edebilecek gücü kendisinde bulması kolaylaşır.

Hayatla ilişkimiz yeteri kadar sağlam değilse yaralarımızla boğuşmak, tekrar tekrar aynı sorunları gündeme getirmek, ne seçeceğimize, neyin doğru olduğuna karar veremememize ve zihnimizin bulanmasına neden olabiliyor. Kendi kararlarımızı almaktan ziyade başkası olmadan hareket edememeye başlıyor, yaptıklarımızın olumsuz sonuçlarıyla karşılaşma endişesi bizi yiyip bitiriyor, kaygılanıyor ve beraberinde öfke duyuyoruz. Yetişkin yaşamımızda da başkalarına göre hareket ediyor, kendi hayatımızın belirleyicisi değil de bir başkasının hayatına ayak uydurmakla geçiriyoruz vaktimizi.

Attığımız her adım sürekli doğru olmak veya olumlu olana katkı sağlamak durumunda değil yanlışlarımız olabilir, olacaktır da. Her seçim bir yandan kazançken bir yandan bir kaybediştir. Seçemediğimiz durumun, anın, şeyin kaybıdır, oradaki deneyimin kaybıdır. Kişi seçiminin kazancına odaklanabilme becerisi geliştirebilse belki de olumsuz seçmişliğinin sorumluluğunu alabilse, işte orada da kaygının azaldığı yöne doğru evrilebilecektir. Tam da bu yüzden festivaldeki kayıp bizi gülümsetebiliyor. Beşinci ipi seçmiştik, yarışmayı kazanma ihtimalimiz vardı ama bir yandan uçurtmamızı zor görebiliyorduk ve kontrolü de bizden çıkmıştı. Zaten bizi hırslandırmadı sadece gülümsetti.

Hayattaki en büyük zorluk kayıptan ziyade hiçbir şeyi seçememek, içimizdeki seslerin içinden çıkamamaktır. Kendimize yön verememek bizim çıkmaz sokağımızdır. Sağlam bir uçurtmamız varsa uçmaması zaten olanaksızdır. İstedığımız şekilde uçmayabilir ama uçuşu için çabalamak ve kendi sivruluşunu bulması için ona zemin hazırlamak kendimizi onarmanında en güzel yolu olur.



O MU, BU MU, ŞU MU?

UZM.PSK.DNŞ.ERKAN YAĞIZ KOÇ

Bu gün ne giysem?”, “Bana fark etmez.”, “Bu akşam ne pişirsem?”, “Onunla devam etmeli miyim yoksa bu ilişki bitmeli mi karar veremiyorum.”, “Spor salonuna mı yazılısam evde mi çalışsam?”, “Hangi işi seçsem?”, “Yoluma kiminle devam etsem?”,

“Kahvaltıda ne yesem?”, “Evde kalayım mı dışarı mı çıkayım?”, “Hangi magneti alayım?”, “Mesaj atsam mı, yoksa beklesem mi?”, “O mu, bu mu, şu mu?” Bu ifadeler size de tanıdık geliyorsa buyurun biraz kararsızlığı tanımaya çalışalım. Kararsızlık, birçok insanın günlük yaşamında karşılaştığı yaygın bir durumdur ve genellikle birden fazla seçenek arasında seçim yapma zorluğundan kaynaklanır. Bu durum, bazen basit bir öğle yemeği seçimi kadar önemsiz olabilirken, bazen de kariyer değişikliği gibi hayatı etkileyecek önemli kararlar söz konusu olduğunda ortaya çıkabilir. Her ne olursa olsun bir konu hakkında karar verememek oldukça yaygın ve can sıkıcı bir durumdur.



Belki de geçmişte karar verebilmek daha kolaydı. Çünkü seçenekler azdı. Günümüz dünyasında ise birçok seçeneğimiz var, her şeyin alternatifi var, her şey elimizin altında. Kahve alırken bile onlarca çeşit var. Bir film izlemek istediğinde bir sürü alternatif ya da yeni birisiyle flörtleşmek, ilişki kurmak istediğinde tanışma uygulamalarında bir sürü seçenek. Bu bolluk, özgürlük gibi görünse de çoğu zaman karar verememenin yorgunluğunu hissediyoruz. Fazla seçenek mutluluk değil, tatminsizlik getiriyor. Çünkü bir seçeneği tercih ettiğimizde, diğerlerini kaçırdığımızı biliyoruz ve keşkelerimiz artıyor, pişman olmanın kaygısı başlıyor. Sanırım bu durum modern dünyanın bir tuzağı.

Karar vermek, kulağa basit bir eylem gibi gelse de aslında zihin, duygu ve geçmiş deneyimlerin birbiriyle dans ettiği oldukça karmaşık bir süreçtir. Genellikle de belirsizlik ve sonuçlardan hissedilen endişeyle ilişkilidir. Peki kararsız olan bir kişi nasıl görünür? Basit şeyler hakkında karar verirken bile saatlerce düşünür. Hata yapmaktan korktuğu için çoğunlukla kararlarını kesinleştiremez. Fırsatları kaçırmamak için acele karar verir ve sonrasında bundan vazgeçer. Tüm seçenekler hakkında bilgi toplar ve araştırma yapar, fakat yine de kendisine en uygun seçeneğin hangisi olduğuna karar veremez. Acele karar vermesi gerektiğinde telaşlanır. Daha önce verdiği kararlara benzer bir karar verirken bile saatlerce düşünür.



Kararsızlığın temelinde birçok şey vardır: başarısızlık, öz yetersizlik, mükemmeliyetçilik, ebeveynlerle iç içe geçmiş bir ilişki, onay arama, ayıplanma korkusu, karamsarlık, başkalarına bağımlı olma, psikolojik sağlamlığın yeterli olmayışı, utangaçlık vb. Ayrıca karar vermemenin/ verememenin avantajları da bu durumu sürdürmeye neden olur. Çünkü kararsızlığın temelindeki nedenlerden biri hata yapma korkusudur. Kararsızlık bizi yanlış bir seçim yapıp pişman olmaktan, başarısız görünmekten kurtarır. Seçimlerimizin sorumluluğundan kurtarır. Eğer karar vermezsek hata da yapmamış oluruz. Peki en kötü karar kararsızlıktan iyi midir?

Karar vermek için mükemmel olanı ararsak bu daha zorlayıcı olur. Her seçimin en doğrusunu bulmayı isteriz, bitmek bilmeyen bir arayışa gireriz. Doğru seçeneği ararken uygun olanı kaçıırız. Oysa yaşamın çizgileri genelde siliktir, nadiren net çizgiler vardır.

Bir de bizim gibi kültürlerde sosyal yaşamın da kararsızlığımızı etkilediği açıktır. Eminim birçoğumuz bir şeye karar vermeden önce “El alem ne der?” diye düşünüyoruzdur. Kültürel faktörlerimiz, başkalarının beklentilerini kendi isteklerimizden önde tutmayı uygun görür. İç sesimizi bastırır, yönümüzü bulmamızı zorlaştırır. Bu durumdaki kararsızlık başkalarının sesiyle kendi sesimizi ayıramamaktan doğar.

Verdiğimiz kararlar bizim kimliğimizi, kim olduğumuzu şekillendirir. Bu yüzden erken dönem yaşantılarımızı ve psikolojik ihtiyaçlarımızı sona sakladım. Özerk olmak, kimliğimizi belirlemek, yeterli hissetmek için seçim yapmaya karar vermeye, kendimizi ortaya koymaya ihtiyacımız vardır. Ebeveynlerimiz aşırı kontrolcüye, eleştirel ebeveynlerse ya da bizimle iç içe geçmiş ilişkiler kurmuşlarsa, küçükken kendi duygularımızı ifade etme fırsatı bulamadıysak, kendimizi feda etmeyi, boyun eğmeyi, diğerlerinin onayını almayı öğrendiysek, ebeveynlerimize bağımlıysak



ve ayrışmakta zorluk çekiyorsak, kaygılı ebeveynlere sahipsek bu bizi özerk olmaktan, seçim yapabilmekten alıkoyar. Karar verebilme yeterliliğini engeller. Karar vermemiz gereken bir durumda verdiğimiz karar karşısında “Acaba annem üzülür mü?” diye düşünmemize neden olur. En nihayetinde de kararsızlık içinde çırpınırsınız ve kimlik sorunlarınızı daha fazla yaşarsınız.

Karar vermek bir cesaret işidir. Kararsızlığın çözümü belki de kendimize güvenip yola çıkmakta saklıdır :)

Kaynakça:

- Bacanlı, F. (1999). Kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi. Beşinci Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Arslan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların suçluluk utanç ve affetmeyi yordaması (Doktora Tezi).
- Söylemez, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Kararsızlık Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



KARARSIZLIK: ARADA KALAN ZAMANLAR

PSK.DNŞ.OĞUZHAN ŞEKER

Bir karar vermemek de bir karardır, derler.

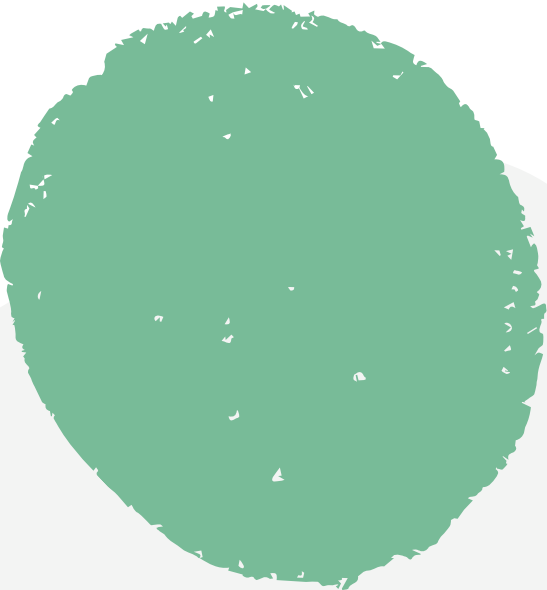
Ama o kararın içinde zamanın donduğu, düşüncelerin birbirine dolandığı bir boşluk vardır. Kararsızlık, bazen “Henüz hazır değilim” diyen iç sesin, bazen de “Ya yanlış yaparsam?” korkusunun maskesidir. Bir yol ayırımında durursun. İki yol da seni çağırır ama hiçbirinin sesi tam olarak net değildir. Birini seçsen, diğerinin sessizliğini duymaya başlarsın. İşte tam o anda kararsızlık, bir düşünce değil; bir varoluş biçimi olur. Çünkü bazen insan, yönünü değil kim olduğunu seçmeye çalışır.

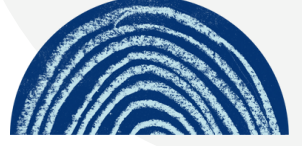
Kararsızlık çoğu zaman tembellikle karıştırılır. Oysa o bir çaba hâlidir. İnsanın iç dünyasında yapılan en yorucu yürüyüşdür belki de. Her adımda kendine “Emin misin?” diye sormak, kendi gölgesini bile tartmak gibidir.

Ne ileri gidebilir ne de geri dönebilirsin. Zihnin, bir yanda olasılıkların, diğer yanda pişmanlıkların arasında gidip gelir.

Bir karar anı yaklaştığında kalp hızlanır, çünkü içimiz bilir: her “evet”, bir “hayır” içerir. Her seçim, başka bir ihtimali öldürür.

Bu yüzden kararsızlık, sadece bir eylemsizlik değil, yas tutmanın da bir biçimidir. Olabileceklerin yasını tutarız, daha başlamadan.





Ama yine de şunu unutmamak gerekir: hiçbir karar mükemmel değildir. Ve bazen, bir adım atmak — yanlış bile olsa — insanın kendi üzerindeki sis perdesini aralar. Çünkü hareket etmek, düşüncenin donduğu yerden yeniden doğmaktır.

Kararsızlık, insana sabrı öğretir ama cesareti de fısıldar. Bir gün, içindeki o sonsuz “Ya şöyle olursa” sesleri susar. Ve sen, düşünmekten çok, hissetmeye karar verirsin. İşte o an, hayat yeniden başlar...





PSK.SAKİNE DENİZ YILMAZ

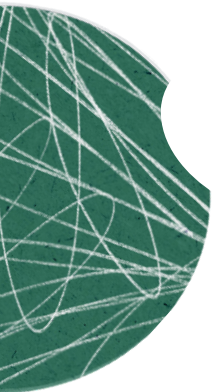
“Kendisiyle yüzleşme cesareti gösteren ve bana ilham olan tüm danışanlarıma...”

Her şey içeri girmek ya da kapıda kalmakla ilgilidir. Hasta kendi hayatıyla bir zar atar, bunun sonucunda ise bu iki seçenek karşısında kararsızlık yaşar. Kapıdan girmeli mi, girmemeli mi? Terapinin başlaması, hasta ve terapistin birlikte yeni bir düşünme alanı inşa etmesi demektir. Bu nedenle tüm terapiye başlayan hastalarıma, danışanlarıma bu adımı attıkları için kendilerini kutlamaları gerektiğini söylerim.

Otto Rank, doğumu “birincil travma” olarak adlandırır çünkü anne ile kurulan tam birlikten kopuş, bireyin yaşadığı ilk kayıp ve ilk kaygı kaynağıdır. Ona göre doğum anındaki bu ayrılık, sonraki tüm ayrılık ve kaygı deneyimlerinin temelinde yatan ilk travmatik deneyimdir. İnsanın belki de, ikinci doğumu terapiye başladığı andır. Fakat bu sefer işler yön değiştirmiştir. Var olan travmaların çözüldüğü, kişinin inisiyatifinde başlayan bir yolculuktur bu sefer var olan.

Yolcu bu yolculuğa adım attığı an, ikinci kez doğacaktır. Burada yolcuyu bekleyen, terapinin doğasında olan hem olumlu hem olumsuz meseleler vardır. İlk travma doğumsa, ikinci doğum terapiye başlamaktır. Freud ise bu ikinci doğumun kazısını yapan kişiyi, yani analisti, bir arkeoloğa benzetir. İnsan mağara duvarına ilk çizdiği attığından beri, içindekileri açığa çıkarmak konusunda kudretli ve kolektif bir içsel istek duyar. Terapi bu isteğin gün yüzüne çıktığı, bastırılanın fokurdadığı bir ortamdır. Kişinin içindekileri süzmeden, elekten geçirmeden, olduğu gibi, sesli bir şekilde söyleyebildiğini fark ettiği nadir yerlerden biridir. Ancak bu her zaman kolay ve basit olmaz. İnsan terapide ne olacağını bilmediği için belirsizlikle yüzleşmek konusunda bir çekingenlik yaşar. Peki şimdi ne olacaktır? Odada ne konuşacaktır? Bir yabancıya nasıl güvenecektir? Belirsizlikler, kapıdan bir adım uzaklaştırır onu. Tüm hayatı boyunca yaşadığı acıları, umutsuzlukları, narsist yaralanmaları yük etmiştir kendine bu yükleri ortaya bırakmak zor olacaktır.

İşte insan bu nedenle terapiye başlamak konusunda bir kararsızlık yaşar. Kapının eşiğinde uzun uzun oyalanır. İçeri girmek cesaret ister, ama bir kez adım attığında o kapının ardında yeni bir düşünme alanı, yeni bir doğum bekler.



FOTOĞRAF:DERYA KARATAŞ

