

Bölüm 2

Bilgisayar mühendisliği kariyerimin ardından, insanlara olan ilgim beni farklı bir alana yöneltmişti. Amerika'dan döndükten sonra, lisansüstü yapmaktansa, insan davranışlarını daha yakından incelemek istedim.

Bilgisayarlar gibi sanal dünyanın soğuk makinelerinden ziyade, insanların karmaşık dünyası beni daha çok cezbediyordu. Bu nedenle, 23 yaşında ikinci bir üniversiteye başvurarak psikanaliz okumaya karar verdim.

Psikanalist olmak, insan zihninin derinliklerine inerek insanlara yardım etme amacı taşıyan, oldukça özel ve kapsamlı bir eğitim süreci gerektiren bir meslekti. Bu süreç, hem akademik hem de kişisel gelişim açısından yoğun ve disiplinli bir çalışma gerektiriyordu.

Psikoloji, psikiyatri veya bir başka ilgili alanda lisans eğitimi almak ilk adımınız olmalıydı. Bu eğitimler, size psikoloji bilimi hakkında temel bir bilgi birikimi sağlayacak ve psikanalize olan ilginizi destekleyecekti.

Lisans eğitimi tamamladıktan sonra, klinik psikoloji veya psikiyatri gibi alanlarda yüksek lisans yapmanız gerekiyordu. Bu dönemde, psikanalitik teori ve teknikler hakkında daha derinlemesine bilgi edinecektiniz. Yüksek lisans eğitimi sırasında veya sonrasında, bir psikanaliz enstitüsünde veya derneğinde psikanalitik eğitim almaya başvurmanızda şarttı. Bu eğitim, genellikle birkaç yıl sürer ve bireysel psikanaliz, süpervizyon, seminerler ve vaka sunumları gibi farklı bileşenleri içerirdi.

Psikanalitik eğitimin en önemli bileşenlerinden biri, kendinizin de bir psikanaliz sürecinden geçmesi idi. Bu süreç, kendi iç dünyanızı keşfetmenize, bilinçaltı süreçlerinizi anlamınıza ve bir psikanalist olarak daha iyi bir anlayışa sahip olmanıza yardımcı oluyordu.

Psikanalitik eğitim sürecinde, gerçek danışanlarla çalışarak klinik deneyim kazanmalıydınız ve bu deneyimle, teorik bilginizi pratiğe dönüştürmenize ve kendi terapötik stilinizi geliştirmenize yardımcı olurdu.

Eğitiminizi tamamladıktan sonra, ülkenizin ilgili kurumlarından gerekli lisans ve sertifikaları almanız gerekiyordu. Bu sayede, yasal olarak psikanalist olarak çalışabiliyordunuz.

İşte benim sürecim böyle başladı.

30'lu yaşlarıma başında, uzun ve zorlu bir eğitim sürecinin ardından nihayet bir psikanalist olarak kendimi kanıtlamıştım. Bu başarı, benim için büyük bir gurur kaynağıydı.

Psikanalist olmak için genellikle psikoloji veya psikiyatri alanında lisansüstü eğitim almak ve psikanaliz konusunda uzmanlaşmak gerekiyordu. Psikanalitik eğitim, teorik bilgilerin yanı sıra süpervizyon ve kişisel analiz gibi uygulamalı deneyimleri de içerirdi. Bu işin temeli, danışanlarımızın travmatik deneyimlerini, kayıplarını ve zorluklarını dinlemektir. Bu hikâyeleri, kendi duygusal dünyalarımızdan ayırmamız gerekiyordu. Psikanalist ve danışan arasındaki ilişki, her iki tarafın da duygu durumlarını etkileyebilirdi. Güven, empati ve anlayış gibi olumlu duyguların yanı sıra, öfke, hayal kırıklığı, çaresizlik gibi olumsuz duygular içeren terapötik ilişkiler yaşanabiliyordu.

Terapötik ilişki, danışan ve terapist arasında kurulan, iyileşme ve gelişimi desteklemeye yönelik özel bir ilişki türüdür. Günlük hayattaki ilişkilerden farklı olarak, terapötik ilişki, profesyonel sınırlar çerçevesinde, danışanın ihtiyaçlarına odaklanır ve terapistin etik ilkelerine uygun olarak yürütülürdü.

Terapist, danışanı yargılamadan, eleştirmeden ve koşulsuz olarak kabul ederek, onun kendini güvende hissetmesini sağlar. Bu güven ortamı, danışanın kendini açmasına, duygularını ifade etmesine ve sorunlarını keşfetmesine yardımcı olurdu.

Ayrıca güçlü bir terapötik ilişki, danışanın terapiye katılımını artırır, terapistle iş birliği yapmasını kolaylaştırır ve terapi sürecinden daha fazla fayda sağlamasına yardımcı olurdu. Bu da danışanın iyileşme sürecinde önemli bir rol oynuyordu.

Psikanalist olan kişiler, düzenli olarak süpervizyon alarak, kendi duygusal süreçlerini ve danışanlarla olan ilişkilerini değerlendirmeliydi. Danışan, süpervizöre danışanlarıyla yaptığı görüşmeleri, karşılaştığı zorlukları ve kullandığı teknikleri anlatır. Süpervizör, danışanın vakayı anlamasına, farklı bakış açıları geliştirmesine ve daha etkili müdahaleler yapmasına yardımcı olurdu. Kısaca süpervizyon, psikanalistlerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve danışanlarına daha etkili bir şekilde yardımcı olmalarına yardımcı olurdu.

Bu meslekte etik ikilemler ve kişisel sınırlarımızı daima korumamız gerekiyordu.

Mesleğimin zorluklarını aldığım eğitimlerden ve bize uygulanan psikanalist seanslarından çok iyi biliyordum. Eğitimimizin son aşaması, kendi sırlarınızla nasıl başa çıktığınıza ait olan seanslardı ve bu seanslardan iyi notlarla geçmeniz bekleniyordu.

Geçmişin gölgesi, insanların hayatlarını derinden etkileyebilirdi. Bu gölgeyle yüzleşmek ve onu aşmak, herkes için kolay değildi. Biz psikanalistler olarak, insanların bu karanlık dehlizlerde yalnız olmadıklarını gösterme, onlara ışık tutma sorumluluğunu taşıyorduk. Bu, zorlu bir yolculuk olsa da, insanlara dokunabilmenin verdiği mutluluk, tüm zorluklara değecekti.

Üç yıl önce, akşam işten evime döndüğümde karşılaştığım manzara, bir kabus gibiydi. Duvarlarım, sanki bir suç mahallini andırır şekilde, benimle ilgili her detayı barındıran fotoğraflarla kaplanmıştı. Evin içindeki dağınıklık ve 8 yaşında bebekliğinden beri benimle yaşayan kedimin yokluğu, içimi derin bir korkuyla doldurmuştu.

Bu olay, güvenliğimle ilgili tüm illüzyonlarımı bir anda yıkmıştı. Bir süre sonra, bu işin tesadüf olmadığını, planlı bir eylem olduğu anlaşılmıştı.

Polisin uzun araştırmaları sonucunda bu olay, terapisti olduğum bir danışanın, -yaptıklarını kendi ağızıyla bana itiraf etmesi sonucu- aydınlığa kavuşmuştu. Bu deneyim, hem kişisel hayatımı hem de mesleki kimliğimi derinden sarsmıştı.

Sonrasında yaşadığım stresi atlatabilmem uzun süreli süpervizyon seansları ile mümkün olmuştu. Evimi korumalı bir siteye taşıyarak ve hayvanlara olan sevgime rağmen, bir daha asla bir evcil hayvana sahip olmayarak kendimi korumayı tercih etmiştim.