



Uzaktan Analiz Giriş

Bildiğiniz gibi gündelik hayatımızda da, çalışma pratiğimizde de; bizi son derece özgül koşullara zorlayan çok sıra dışı bir dönemden geçiyoruz. İPD olarak uzaktan analizin uygulanabilir olduğunu duyurduğumuz tarihten bugüne, koşulların öngördüğümüzden de hızlı bir şekilde ağırlaştığını ve o tarihte “kabul edilebilir hatta analist tarafından gerekliliğin yoğun hissedildiği durumlarda özellikle önerilir” bulduğumuz uzaktan çalışmayı hepimiz şu an sürdürmekteyiz.

Uzaktan analizde analizanlarımızın o güne dek seansa getirdiklerinin yanı sıra; birden bire yeni ve yoğun bir analitik malzemenin ortaya çıktığını belirtmek isteriz. Şüphesiz içinden geçilen sürecin analitik çifte ve alana yansımaları çok katmanlı ve kapsamlıdır. Bu yönüyle yeni koşullar bir yandan da analitik olarak zengin bir alan sunmaktadır. Fantazmatizasyonu artıran bu yeni süreçte; mekânları aşan bir bağı sürdürmek çok kapsayıcı olabildiği gibi çok zorlayıcı da olabilmektedir. Her türlü değişiklik ve karşılaşılan yeni durum yeni yorumları getirmektedir. Yeni konum kimi hastalar için fazla yakın (daha yakın), kimi hastalar için fazla uzak (daha uzak) düşebilmektedir. Aktarım ve karşı aktarım düzleminde tartışılacak konular çeşitlenmiştir. Uzaktan analiz beraberinde yeni etik kuralları da belirlememizi gerektirmektedir.

İlgili otoritelerin (Dünya Sağlık Örgütü, TTB, Uluslararası Psikanaliz Birliği, İstanbul Psikanaliz Derneği) bazı gerekliliklere işaret ve önerilerine referans vererek geçtiğimiz uzaktan analiz çalışmalarında her birimiz kendi üslubumuza uygun bir şekilde değişen koşulları, mekânları, zamanları hastalarımıza açıkladık. Her birimize özgü farklılıklar içerebilecek bu tutumlara rağmen analitik olarak belli noktaların öne çıkabileceğini düşünerek ilk planda özellikle aşağıdaki konulara dikkat çekmek isteriz. Ayrıca bütün bu değişen yeni koşullarda ve dış gerçeklikteki pandeminin yarattığı/yaratabileceği etkiler ortasında, analistin sağlığını korumasının önemini özellikle hatırlatırız.

1- Uzaktan analiz çalışmalarında mahremiyet ve gizliliğin önemini çalışmalara başlarken hastalara belirtmek ve gerekli özenin çalışmamızın vazgeçilmez parçası olduğunu vurgulamak önemlidir. Bu vurguyu yapmaları analistlerin hastaların/analizanların zihninde düşlemsel bir seans odası oluşturmasına yardımcı olabilir.

2- Hastalarımızla, analizanlarımızla yeni bir anlaşma yapmaktayız. Bunun devam etmekte olan analitik çalışmanın çerçevesinin değişmesi olduğunu ve büyük bir değişiklik olduğunu vurgulamak isteriz. Uzaktan çalışmanın çerçevesi kurulurken, içinde bulunduğumuz sıra dışı koşullar unutulmamalıdır. Her hasta, çalışmanın sürekliliği için gereken koşulları sağlayamayabilir.

3- Uzaktan çalışmayı mümkün kılan teknik koşulların işleyişi çok önem taşımaktadır. Seçilen yöntemin güvenli olduğundan ve kesintiye uğramayacağından emin olmak gerekir. Kesintiye uğrar ise nasıl devam ettirileceğinin önceden belirlenmiş olması yararlıdır.

4- Hastanın kapıyı çalan kişi olarak analisti belirlenen yol üzerinden seans saatinde araması beklenir. Analist seans saatinde aranmayı bekler ve seansı tutar.

5- Ödeme analist ve analizanın kararlaştırdıkları şekilde yapılır. Analistler arasında farklılıklar taşıyacağı olası ödeme şekillerinin süreç içinde yorumlanması çalışmayı zenginleştirecektir.

Hızla geçiş yaptığımız uzaktan çalışmalarda hepimizin analitik tutumunun ve formasyonumuz sırasında oluşturduğumuz analitik iç çerçevemizin bizlere sağlam bir zemin sunduğunu ve ana kılavuzumuz olduğunu düşünüyoruz. Yine de oldukça hassas tartışmalar içerebilecek bu süreçte, hepimize destek olabilecek bir kılavuz gerekliliği ortaya çıkmıştır. Formasyon Düzenleme Kurulunca bu ihtiyacı karşılayabilmek amacıyla gerekli tartışmayı yürütmek ve yazıya dökmek için bir çalışma grubu görevlendirmiştir. Uzaktan Analiz Çalışma Grubu, içinde bulunulan süreçte uzaktan analiz çalışmasının yürütülmesinde gözetilecek hassasiyetleri tartışıp, analist ve adaylarımıza bir düşünme alanı sağlaması amacıyla aşağıdaki kılavuzu hazırlamıştır.

Bütün bu değişkenleri ve katmanları, kuramsal ve klinik olarak, henüz sürecin içinden geçerken tümüyle kapsamak kuşkusuz olanaklı değildir. Dolayısıyla, aşağıda iletilen değerlendirme ve tespitleri tamamlanmış kabul etmek yerine; ilgili çalışma grubunun, sınırlı bir zaman ve deneyim içinde birlikte yürüttüğü düşünme sürecinin bir ilk raporu olarak değerlendirmek yerinde olacaktır. Bu çalışma, artan analitik deneyim ve birikim yanında sizlerden gelecek paylaşımlarla zenginleşerek, umarız daha derinleşmiş ve ayrıntılandırılmış yayınların üretimine bir zemin hazırlayacaktır.

Uzaktan Analiz

Temel İlkeler ve Teknik

Bu kılavuz, Covid-19 pandemisi nedeniyle, hastalarımızı, kendimizi ve halk sağlığını korumak için fiziksel/sosyal teması azaltmak amacıyla evde kalmanın gerektiği günlerde, terapi/analiz seanslarının devamlılığını sağlayan uzaktan analitik çalışmanın gerektirdiği çerçeve değişikliklerini düzenleyerek yeni ve geçici bir çerçeve oluşturmaya dair genel değerlendirme ve önerileri içermektedir.

Telefon, tablet ya da bilgisayar ekranı aracılığıyla uzaktan yapılan seanslar; kuşkusuz analist ve analizan/hasta olarak iki kişinin seans odasında fiziksel karşılaşmaları ile gerçekleşen seanslarla aynı değildir; bunun yanında uzaktan yapılan seanslar alışılmış bir telefon konuşması ya da çevrimiçi buluşmasıyla da aynı değildir.

Uzaktan (çevrimiçi/telefon) analize geçişin analitik çalışmaları sürdürebilmek için zorunluluk olduğu bu dönemde özellikle şu iki gerekliliği değerlendirmek öncelikli olacaktır:

Analitik pratiğimizin, dış gerçekliğin baskısı ile fiziksel bir aradalık içinde sürdürülebilirliğinin ortadan kalktığı bu koşullarda, analizanlar/hastalar ile analitik bir çerçevede uzaktan çalışmayı sürdürmek bir seçenek iken; belirlenmiş ve analizan/hastaya bildirilmiş bir süre için analitik çalışmaya ara vermek de bir diğer seçenektir.

Bu durumda, çalışmaya koşullar düzelineye dek ara vermek gerekecek ise, analitik açıdan gerekli yorumları yaparak ara verilmesi uygun olur. Ancak durumun belirsizliğini göz önüne alarak, süreç boyunca durumu birlikte yeniden değerlendirmek üzere, önceden belirlenmiş aralıklarla (örneğin 2 haftada bir veya ayda bir) bir araya gelmek veya en baştan bir tarih belirleyerek o tarihte yeniden görüşmek üzere anlaşma yapmak; böylece ara verirken bağı belirsiz bırakmamak uygun olacaktır. Analist/terapist, analitik çalışmanın koşul ve gereklilikleri ile ilgili analizanın/hastanın içinde bulunduğu koşulları ve ruhsal dinamikleri gözeterek en uygun seçeneği yaratmaya çalışmalıdır

Uzaktan analitik çalışma sürecinde analitik çerçevenin ve odanın temel gerekliliklerinin karşılanıp karşılanmadığı değerlendirilmelidir. Bu bağlamda öncelikle sürekliliğin sağlanabildiği, gösterebilecek, seansın dış müdahalelerle bölünme riskinin en az seviyede olduğu, mahremiyetin korunabildiği kapalı bir alanın oluşturulabilmesi analitik çalışma için belirleyici olacaktır. Olağan

koşullarda seans odasını analist/terapist kurmakta iken uzaktan analiz çalışması ayrı iki farklı alanda gerçekleşir; bu durumda analizan/hasta da bu odanın gereklilik ve koşullarını olabildiğince sağlamak konusunda önemli bir rol üstlenir. Analist/terapist analizana/hastaya bu duruma dair gereklilikleri ve sorumluluğu çerçeve ile ilgili konuşma sırasında hatırlatmalıdır.

Söz konusu temel koşullar değerlendirilerek uzaktan analitik çalışma kararı alındıysa, bu yeni koşullar içinde çerçeve yeniden düzenlenirken dikkate alınması gereken bazı yaklaşım ve pratik önerileri aşağıda paylaşıyoruz.

Olağan zamanlardaki analitik çerçevede belirleyici olan sembolik ve soyut ilkelerin ve gerekliliklerin, bu yeniden düzenleme sürecinde de yol gösterici olmaya devam etmesi gerektiği unutulmamalıdır. Çerçevemizin bu sembolik ilkeler içinde biçimlenmiş rutin uygulamalarının –içinde bulunduğumuz özgül koşullar da dikkate alınarak- (örneğin seansların her zamanki zamanlarında ve benzer süreklilikte gerçekleştirilmesi; hastanın araması ile zamanında başlaması, zamanında sonlandırılması; olağan zamanlarda çalışılmayan tatil günlerinde uzaktan analiz sırasında da çalışılmaması, vb.) sürdürülmesi önemlidir. Diğer yandan, bu yeniden düzenleme sürecinde, analitik akışkanlığı zedeleyecek ve belki çerçevenin dayandığı başka ilkelerle çelişebilecek, olağan uygulama ve koşulların birebir düzeyde benzerliğini yeniden sağlamaktan ya da aracı teknolojinin ayrıntılarına fazlasıyla odaklanmaktan da kaçınılmalıdır.

Çerçevenin yeniden düzenlenmesi sonrasında analitik çalışmaya dair pratik önerilerimizi şu şekilde sıralayabiliriz:¹

I) Sürece Hasta ile Birlikte Hazırlanmak

Hastanıza çerçevedeki yeni düzenlemeyi ve gerekliliklerini değerlendirmek için biraz zaman vermek gerekebilir. Seansların nasıl devam edeceği, uzaktan çalışma için asgari gereklilikler, seans saatinde kimin arayacağı gibi ayrıntılar, uzaktan analiz için hangi teknolojinin kullanılacağı, ödemelerin nasıl yapılacağı gibi konular hakkında netleşmek önemlidir.

II) Sessiz, Güvenli, Mahrem ve Rahat Bir Ortamın Yaratılması

Uzaktan analitik çalışmalarda mahremiyet ve gizlilik başta olmak üzere analitik çalışma koşullarına uygun olabildiğince özel ve sakin bir ortamın yaratılabilmesi çalışmanın sürdürülmesi için esastır; üstelik artık birbirinden ayrı iki mekân olduğundan bu koşul ve gerekliliklerin öneminin çalışmalara başlarken hastalara özellikle belirtilmesi ve gerekli özenin çalışmamızın vazgeçilmez parçası

¹ Bu kısımdaki bazı pratik öneriler farklı psikanaliz birliklerinin (IPA gibi) ilgili kurullarının önerileri doğrultusunda düzenlenmiştir.

olduğunun vurgulanması gerekecektir. Bu vurguyu yaparken analistlerin kendi buldukları konum ve durumları dikkate alarak, “evde/ofis dışında düzenlediğim özel bir çalışma mekânında seansları sürdürüyorum” gibi bir ifadeyi eklemeleri hem hastaların/analizanların kendi ortamlarını bu modelde düzenlemelerine hem de zihinlerinde bir seans odası tasavvuru oluşturmalarına yardımcı olacaktır.

Analistler bu bağlamda özellikle şu ayrıntılara dikkat göstermelidirler:

- Ofisinizden bağlanmıyorsanız, görüşmenizin dış etkilerle kesintiye uğramayacağı bir yerde olduğunuzdan emin olunuz.
- Aile üyelerinin ve varsa evcil hayvanınızın seslerinin arka planda duyulabileceğini hesaba katınız. Siz seansta iken aile bireylerinden birinin ya da evcil hayvanınızın içeri girip çıkmasını önlemek için kapınızı kilitlemek bir çözüm olabilir.
- Arka plan gürültüsünü, kendiniz için engellemek amacıyla bir kulaklık kullanmak uygun olacaktır. Kulaklık sayesinde seansta hastanızın sesinin aile bireyleri tarafından duyulmasını da engellemiş olursunuz.
- Bu süre zarfında her zaman aynı odada ve konumda seans yapmak en ideal olanıdır ancak bu her zaman mümkün olmayabilir; arka planda sadece duvarın ya da nötr bir fon görüntüsünün varlığı mekân tutarlılığını zorunlu oda değişiklikleri halinde de görece sürdürmenizi sağlayabilecektir.

Analistin sakın ve mahrem bir mekân yaratma çabasına dair gereklilikle uzaktan analitik çalışmada hastalar için de benzer biçimde bir gerekliliktir. Yukarıda belirttiğimiz gibi, olağan zamanlarda analistin sorumluluğu olan bu tür bir mekânın yaratımı gerekliliği şimdi iki ayrı mekân söz konusu olduğundan hastanın da sorumluluğundadır. Hastalara bu sorumluluğu ve asgari koşulları belirtmek, gerekirse buna yönelik önerilerde bulunmak uygun olabilecektir.

Divanda olan analizanlar ile uzaktan analitik çalışmaya geçildiğinde analizanın bir kanapeye uzanması ya da rahat bir koltuğa görece yatay bir pozisyonda oturması önerilerek seçim onun koşullarına ve tercihinine bırakılabilir.

III) Bağlantı, Ekran ve Ses Kullanımı

Aydınlatma ve arka fon: Arama sırasında yüzünüzün net bir şekilde görülmesi için odanız yeterince aydınlatılmış olmalıdır. Yüzünüzün gölgede kalmasına neden olacağından arkanızda bir pencere veya güçlü bir ışık olmamasına dikkat

ediniz. Dekorasyonun dinamik ve düşlem üzerine olası etkilerini akılda tutarak, arka fonun olabildiğince nötr olmasına çalışınız.

Ekranında yerleşim: Ekranı, kendinizi ekran çerçevesinin yaklaşık ortasında, başınız neredeyse çerçevenin üst kısmına yakın olacak şekilde konumlandırınız; mümkünse kamerayı ekran vücudunuzun görece üst kısmını içerecek şekilde ayarlayabilirsiniz. Telefon değil ekran içeren biçimde çalışıyorsanız, divan hastalarına seansa başladıktan sonra ekran seçeneğini kapatarak devam etmeleri veya ekranı göremedikleri bir konuma getirmeleri önerilmelidir. Ayrıca hem analistin hem de hastanın ekranlarında olabilirse kendi görüntülerini kapatmaları yerinde bir uygulama olacaktır.

Ekranı sabit tutmak: Görüşmeler boyunca ekranın olabildiğince sabit kalması önerilir. Dizüstü bilgisayar veya bilgisayar kullanıyorsanız, bu sabitliğin sağlanmasında belirgin bir sorun olmayacaktır. Tabletlerin veya akıllı telefonların sabit bir konumda tutulmasının sağlanmasında zorluklar olabilecektir; buna karşı tabletleriniz/cep telefonunuz için ayarlanabilir bir masa standı ya da tripod almak kolaylaştırıcı olabilecektir.

Ses ayarı: Bilgisayarınızdaki veya telefonunuzdaki yerleşik mikrofon ve hoparlörler, sesinizi kulaklık kadar net bir şekilde algılamayabilir. Mümkünse, bilgisayarınıza takılı bir kulaklık veya telefonunuza takılı mikrofonlu kulaklık kullanınız. Hastalarınıza, mahremiyeti korumak ve sesinizin başkaları tarafından duyulmaması için kulaklık kullanmalarını tavsiye edebilirsiniz.

Deneme görüşmesi: Bağlantı sisteminin çalışma düzeneğini ve ayarlarını (arka fonun ve kendi konumlanmanızda nasıl görüldüğünüzü, ses düzeylerini ve izolasyonunu, kullanım işlerliğini, vb.) test etmek için bir deneme görüşmesi yapınız. Kullanacağınız bağlantı teknolojileri konusunda deneyimseniz, bir meslektaşınızdan, aile üyenizden veya arkadaşınızdan sizinle pratik yapmasını isteyebilirsiniz. Video ve ses ayarlarının nerede olduğunu öğreniniz, kullanımları hakkında denemeler yapınız. Ekranınızı hastanın bakış açısından görmeye çalışabilirsiniz.

Dijital dikkat dağıtıcılarla ilgili önlemler: Saatler, dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve diğer telefonlar da dahil olmak üzere bağlantıyı gerçekleştirmek üzere kullandığınız dışındaki tüm cihazları kapatınız veya uyku moduna geçiriniz. Ayrıca, telefon veya bilgisayar kullanıyorsanız, kullandığınız program dışındaki tüm programlardan çıkıp mümkünse tüm bildirimleri kapatınız. Bir akıllı telefon kullanıyorsanız, her zaman gelen bir çağrı olasılığı olduğunu unutmayın; internet hizmetinizi açık bırakarak hücre hizmetinizin bağlantısını kesebilirsiniz.

IV) Seansa Hazırlık, Kıyafet ve Görünümümüzle İlgili Öneriler

Uzaktan analiz çalışmasında da olağan zamanlardaki çalışmamız gibi seansa belli bir özen içinde hazırlanmak ve giyinmek, olağan zamanlardaki hazırlık ve seansta konumlanmış rutinlerini/sınırlamalarını sürdürmek önemlidir; bu benzer özen ve hazırlık seansın içinde olmak, seansa yerleşmek duyumu açısından etkili olacaktır. Ekranın etki ve özelliklerini göz önüne alarak, dikkati dağıtan renklerden veya büyük kulaklıklar kullanmaktan kaçınınız. Gözlük kullanıyorsanız, bilgisayarınızın veya cep telefonu ekranınızın gözlüklerinizin yüzeyine yansiyabileceğini ve hastanız tarafından algılanabileceğini unutmayın.

V) B Planı Oluşturma

Kullanmakta olduğunuz bağlantının kesilmesi, telefon veya internet bağlantısının zayıflaması ya da kopması durumunda başvurmak üzere bir B planınızın olması ve bu planı hasta ile de paylaşmış olmanız koruyucu olacaktır. Böylelikle bu tür zorluklarda başka bir uygulama ya da sesli telefon araması ile sürece en az aksamayla devam edilebilecektir.

Bağlantı kesintilerinde bazı durumlarda bir B planını devreye sokmakta bazı özel güçlükler oluşabilecektir. Örneğin, (yukarıda önerildiği gibi) seansa başladıktan sonra, hastaların ekran seçeneğini kapatarak veya ekranı göremedikleri bir konuma getirerek seansa devam ettikleri durumlarda, bağlantı aniden kesildiğinde, hasta bu kesintinin farkında olmadan seansa devam edebilir. Hastaya yeniden ulaşmak istendiğinde bu durum yeniden ulaşmak noktasında da bir zorluk/risk yaratabilecektir. Uzaktan analiz için telefonu kullanıyorsanız ise böyle bir kesinti durumunda, bağlantının kesildiğinin farkına varıp hastayı yeniden arayacağınızı, önceden açıklayabilirsiniz. Bu kesinti durumlarında hastaya yeniden ulaşmak için telefonu kullanmayı belirledi iseniz telefonun ulaşılabilir olması ve sessizde olmaması gerekecektir; fakat bu durum seansların akışının dışardan gelen telefon ve bildirimlerle bölünmemesi için önlem olarak telefonun sessize alınmış olmasıyla çelişebilecek, bu noktada bir zorluk oluşabilecektir.

Uzaktan Analiz

Kuramsal Değerlendirme

Uzaktan analiz, psikanaliz uygulaması için yeni değildir ancak ilk denendiği 1950'lerden bugüne kullandığı araçlar çeşitlenmiştir. Yine de analistin çeşitli nedenlerle fiziksel mesafeleri aşmak adına uygulamayı seçtiği uzaktan analiz ile toplumsal travma² durumlarında mecburen başvurulmuş uzaktan analiz arasında uygulama ve içerik açısından epey fark vardır. Beklenmedik olağanüstü durumlar nedeniyle kesintiye uğradığında teknolojik bir aracı ile yürütülen analiz, analitik dokunun tümünden yırtılmasını önleyerek ruhsal çalışmanın sürekliliğini korumayı amaçlar. Ancak hem toplumsal travmanın etkileri hem de uzaktan çalışmanın kendine has çerçevesi, aktarım-karşı aktarım açısından analitik çifti seans odasındakinden farklı bir ruhsal çalışmaya yönlendirir. Bu sebeple uzaktan analizin sunduklarını ve kısıtlılıklarını tespit edebilmek, analistin bilinçdışı süreçleri takip edebilmesine yardımcı olacaktır. Ancak bu yeni durum analistleri uygulamalarıyla ilgili yeni bir sorgulamayla da karşı karşıya bırakır: Elimizdeki altın bakıra mı dönüşmüştür? Zor zamanlarda uzaktan psikanaliz mümkün müdür?

Çerçeve, Kayıplar, Farklılıklar

Uzaktan analiz ile psikanalitik çerçevenin en önemli iki unsuru zaman ve mekân, çifte bir anlam kazanır. Ortak mekânın kaybedilmesi bir yokluğa, yeni mekânın ikili bir evrene dönüşmesi ise bir çokluğa denk gelir. Bu uzamsal yokluk ve çokluğa fiziksel mesafede yaşanan uzaklık ve yakınlık eşlik eder (analizanların evlerine girmek, onların seslerini kulağımızın içinde duymak vb.). Analist ve analizan artık hem daha yakın hem daha uzaktır. Bedenler vardır ancak farklı bir deneyimdedir; odadaki birlikte varoluş, artık iki farklı odanın içinden birlikte kurulan düşlemsel bir odada gerçekleşmektedir. Analist ile analizanın fiziksel olarak aynı odada olamaması, düşlemsel bedeni de analitik sürecin bağlayıcı bir parçası haline getirir; düşlemsel beden sınırlarıyla/sınırsızlığıyla, ayrışmışlığı ya

² Psikanalitik literatürde "kolektif travma", ölümle gerçek karşılaşmayla birlikte kitlesel olarak bilinçdışını aynı anda harekete geçiren travmalar için kullanılmaktadır. "Toplumsal travma" ise kolektif travmayı kapsadığı gibi tüm toplumun işleyiş biçimini etkileyen travmaları tanımlar. Sıklıkla bu iki yaşantı birbirini doğrudan çeşitli düzeylerde etkilemekte, insanların travmatik olayı deneyimlemeleri toplumsal sınıflar, dinamikler ve algılarla etkileşim içinde gerçekleşmektedir. Bu nedenle salgının olası travmatik etkilerinin dayattığı toplumsallaşma biçimini de gözeterik bu metinde çatı kavram olarak toplumsal travmayı kullanmayı tercih ettik.

da ayırışmamışlığı ile dürtülerin esas mekânı olur. Dolayısıyla erotik ve yıkıcı dürtülerin sürece taşınması kolaylaşır, bu da bir yandan dirençlerin artmasına yol açabilir.

Tüm bu nedenlerle, iki farklı odada alışılmışın dışında gerçekleşen uzaktan analiz, hem analizanı hem de analisti algısal açıdan mütemediyen çifte bir ruhsal işleme davet eder. Ancak analitik çifti bağlayan ruhsal alan, somut taşıyıcısı olan odayı, divanı ve analistin bedenini kaybetmiştir. Bu durumda ruhsallık, çerçevenin kapsayıcı işlevini devralarak analitik alanı korumaya çalışır. Başka bir deyişle ruhsal aygıt kaybedilen duyum ve algıların yokluğunu, temsillerle telafi etme yoluna girer ve analistin içsel çerçevesi uzaktan analizin temel taşıyıcısı olur.

Mekân ve mesafedeki bu çoklu değişim çerçeve açısından zamanın önemini arttırır, buluşma ortak mekânda değil ortak zamanda gerçekleşir. Seans sıklığı, başlangıcı, bitişi, içle dış arasındaki geçişin somutlaştığı unsurlar haline gelir. Uzaktan analizde analist daha kolay bulunup, daha kolay kaybedilir, seanslara daha hızlı girilir ve daha hızlı çıkarılır. Bu kolay ve hızlı bağlanma, analist ile analizan arasında kurulmuş ve dıştan içe ya da içten dışa hareketi çeşitli ritüeller eşliğinde (seansı bekleme, el sıkışma, selamlaşma, hitap şekli) mümkün kılan alanı daraltacak ve bu da anlık doyum yaşantısına eşlik eden ani kayıplar anlamına gelecektir. Bu nedenle uzaktan analizde bekleyebilme ve engellenmeye tahammülün azalması şaşırtıcı olmaz. Analist ve analizan yeni ritüeller yaratarak ve bu sayede geçişi mümkün kılacak alanı koruyarak bu zorluğun üstesinden gelmeyi deneyecektir.

Seans odasının, divanın ve analistin bedeninin ani kaybının yarattığı duyumsal eksiklik, çerçevenin sarıp sarmalayan duyusal zarfında da zedelenmeye yol açar. Böyle bir hasar analizanın önceki bedensel ve ruhsal travmalarını harekete geçirir. Eski kayıplar, tamamlanmamış yaşlar canlanır ve ruhsal işleyişi bozarak, ruhsal zarfları tehdit eder. Bu açıdan bakıldığında analistin ve analizanın olağan üstü durumlarda aynı anda maruz kaldığı ortak travma, öznenin ruhsal örgütlenmesine göre öznel belirtilere yol açacak ve psikosomatik sorunları özellikle canlandıracaktır.

Dış gerçekliğin dayatması ile seans odasındaki buluşmanın yerine analist-analizan çiftinin birbirlerinin odasına girmesinin yaratabileceği aşırı uyarılmalar, temsillere dönüşemediğinde, uzaktan analizin zorluklarından biri ortaya çıkar. Seans odasının ısısı, kokusu, döşenme biçimi, analistin giyim tarzı, kendine has tutum ve hareketleri, analitik çiftin bazı törensi davranışları çerçevenin gizil sabitlerini oluşturur. Bu gizil sabitler, analizanın duyumsal deneyimlerinin ve yansımalarının da taşıyıcısıdır. Çerçevede ani bir değişiklik yaşandığında bu duyumsal unsurlar birden bire açığa çıkar. Eğer analizanın zihinselleştirme

kapasitesinde bir zayıflık söz konusuysa, temsil seviyesine ulaşamayan bu duyumsal unsurların psikosomatik bir yanıt doğurması olasıdır. Analist de karşı aktarımsal olarak kendisini somatik tepkiler verirken bulabilir. Aynı odada olmanın aşırı uyarılma yarattığı bazı psikosomatik hastalarda ise uzaktan analize geçmek uyarılmanın azalmasına, çağrışımların artmasına ve ruhsal çalışmanın zenginleşmesi olanak verebilir.

Uzaktan analizde analist ve analizan yaşadıkları kaybı bilinçdışı biçimde telafi etmeye yönelirler. Bağlı hem mümkün kılan hem de kısıtlayan teknolojik aracının iki ucunda, varlıklarını birbirlerine hissettirme eğilimleri artar. Zamanın akışına bırakılan sessizliğin konforu kaybedilir ve sessizliğin anlamlarını kavramak zorlaşır; dayanılan sessizliğin süresi kısalmaya bu da analitik çifti konuşmaya zorlayabilir çünkü algıların büyük oranda değişimi, sese yapılan yatırımı artırır ve yansıtımlar seste yoğunlaşır.

Zihninin özgür olması için analistin ihtiyaç duyduğu çerçeve bu denli hızla biçim değiştirdiğinde, analitik çiftin birbirlerini bir arada tutmak ve analitik alanı korumak için giriştikleri bilinçdışı uğraş, analizanın serbest çağrışım, analistinse dalgalı dikkat ve *reverie* kapasitesini etkileyebilir. Biliyoruz ki her tür yokluk temsil çalışmasını başlatır. Bu nedenle kaybedilenlerin yokluğu ve bu yokluğun algısı temsil etme çalışmasını harekete geçirecektir. Bu hareketlenme kimi analiz süreçlerinde bir canlanma ve çağrışımsal zenginlik sağlayabilir: figürasyon artar, rüyalar çeşitlenir, o zamana dek analizde hatırlanmayan anılar dile getirilebilir.

Psikanalistlerin alışık olmadığı bu yeni biçim ve yeni hızla, iç ile dışın, düşünleme gerçekliğin, sembolik ile somutun arasındaki geçiş kırılmanlaşır, bu da çerçevenin kapsayıcı işlevinin önemini kendiliğinden artırır. Yukarıda söz edilen tüm yeni ortak yaratılara rağmen, travmaların mecbur bıraktığı uzaktan analiz uygulamasında, analist de analizan da analistin içsel çerçevesine daha fazla yaslanmak durumundadır. Bu da analistin seans odasında olduğundan daha sık aktarım-karşı aktarım süreçlerine odaklanmasını gerektirecektir.

Aktarım – Karşı Aktarım

Analisti ve analizanı pençesine alan toplumsal travmanın yarattığı belirsizliğin getirdiği kaygı ve yıkıcı etki, analitik çifti deneyim açısından ortaklaştırır, asimetriyi tehdit eder ve ortaya bu açıdan özgün bir ilişki çıkar. Aynı travmatik etkiyi, izolasyonu ve belirsizliği paylaşmanın yarattığı ortak deneyim analist ve analizanı tekinsiz biçimde yakınlaştırır. Böyle bir yakınlaşma, analizanda analisti korumaya yönelik tutumlara, kaygıya ve süreç içerisinde dirence yol açtığı gibi; kimi zaman da yıkıcı düşlemlerin gerçekleştiğine dair temel bir suçluluğu doğrular.

Uzaktan analizde, analist fiziksel olarak erişilemez hale geldiğinde hem ensest hem öldürücü arzuların ve üstbenlik yasaklarının yarattığı tedirginlik, bedensel uyarımların azalmasıyla hafifleyeceği için, arzu dolu düşlemlerin artması kolaylaşacaktır. Bu açıdan uzaktan analiz kastrasyon tehdidinin yarattığı sembolik alanın zayıflamasına ve ulaşılması mümkün nesnelere karşı eyleme dökülmüş yanal aktarımlara yol açabilir.

Toplumsal travma gibi olağandışı durumlarda psikanalizin/psikanalistin kısıtlılıklarının ortaya çıkması analizanın idealizasyonları üzerinde de etkili olacaktır. İdeal nesne kaybıyla analizan fazladan onarım ile inkâr arasında bir salınma girebilir. Ve bu salınımın izi çerçeve üzerinden sürülebilir. Analizanın çerçeveyi esnetme girişimleri ve kendisine çerçevede cepler yaratması, aslında olumsuz aktarımın bir sonucudur. Analizan analistin onu odada istememesini kendi arzularından ya da yetersizliğinden ya da yıkıcılığında olduğunu düşlemleyebilir. Analist onun içinden çıkanları beğenmemiş, odasındaki virüsü istememiş ve onu odasından göndermiştir. Şimdi ise bir virüs gibi evine sızmaktadır. Bu olumsuz aktarımla baş etmek için analizan ya yıkıcılığını sansürleyerek ve daha baştan çıkarıcı olarak analisti ilişkide tutmaya ya da çerçeveye saldırarak kaybedilen nesne üzerinde bir kontrol sağlamaya çalışacaktır.

Uzaktan analizde teknolojik aracı üzerinden bağlantıların kopması ya da kurulamaması, seslerin duyulamaması, düşlemlenemeyen yıkıcılığın eyleme dökülmeleri olarak ele alınabilir. Kullanılan teknolojik aracının işleyişi, aktarım-karşı aktarım ilişkisini doğrudan etkiler. Kötü bağlantı, kopukluklar, kesintiler kimin sorumluluğundadır? Yaşanan bağlantı sorunları ve aksaklıklar, analitik alanı ihmal ve suçluluk duygularına maruz bırakabilir. Analistin sesinin duyulmaması ya da yüzünün görülememesi analizanlarda temel nesneyi kaybetme üzerinden ilkel kaygıları harekete geçirebilir. Bağlantıdaki kopukluklar nesnenin tekrar tekrar kaybını yaşatabilir.

Olumlu aktarımda ise analizan terk edilmemek adına analistin beklentilerini karşılamaya, daha derin düşünmek, daha çok çağrışım yapmak, daha çok rüya görmek gibi kaygı dolu bir çabaya girecek ya da kaybı kendi kendine telafi etmeye girişecektir. Bu da uzaktan analizde daha sık görülen analizanların seanslarda (anne sütünün ikamesi olarak) oral ihtiyaçlarını karşılama çabalarını açıklayabilir. Elbette bu durum içinde bulunulan koşullar dikkate alınarak her analizanın kaygıları bağlamında ayrıntılı olarak düşünülmelidir.

Burada, nesne ile sabit bir ayrışma kuramayan, simgeleştirme sorunları olan ve bu nedenle analistin bedenine güçlü yansımaları olan, seans odasının dışında kalmanın reddine ve kayba dayanamayacak analizanların çalışmayı sonlandırma ya da bekleme talepleri şaşırtıcı olmayacaktır.

Uzaktan analizde, analist ve analizan için karşılıklı sınırlayıcı olan ötekinin bedeni artık bu sınırlayıcı işlevini göremeyebilir. Bilinçdışı iletişimin ana kaynağı olan bedensel uyarımlar kısıtlanır, analist hastasının bilinçdışı iletişimine kendisini uyarlayacak somatik karşı aktarımını tam anlamıyla yaşayamaz. Düşüncenin kökeni olan görsel uyaranlar yerini sese bırakır ve bakış taşıyıcı niteliğini kaybeder. Analizanın odayı nasıl kullandığı, o günkü kıyafetleri, tutumu, duruşu, kokusu üzerine düşünülecek büyük bir duyumsal/algısal alan kaybedilir. Bu nedenle hem analist hem de analizan içsel temsillerine ve anı izlerine daha fazla yaslanmak zorundadır, bu da uzaktan analizi daha yorucu hale getirir.

Analizan açısından ise analisti ve seans odasını görmenin ortadan kalkması çocuksu cinselliği harekete geçirebilir. Zorunlu olarak evden çalışan analistin özel hayatına dair unsurların seansa girmesi (başka sesler, fondaki görüntü, analistin evinde olduğunu bilmenin kendisi) analizan için uyarıcı nitelik taşır. Analistin özel bir hayatının olduğunu bu denli fark etmek başka bir deyişle ebeveyn odasının dışında kalmanın bu kadar belirginleşmesi oldukça uyarıcıdır ve temel düşlemleri hızla harekete geçirir. Birçok hastada ilk sahne düşlemine ilişkin çağrışımlar ve rüyaların artışı çarpıcıdır.

Seans odasında, göz, nesnesini farklı açılardan algılar ve bakışıyla ötekinin imgesi üzerinde etki etme potansiyeli taşır, bu da bakanda görece bir etkililik ve özerklik duyumu yaratır. Uzaktan analizde bu olanak belirgin biçimde ortadan kalkmış, göz hareketlense de nesne imgesi sanki hep olduğu gibi, etkilenmeden kalmaktadır. Nesne bir dikdörtgenin içinden görünmektedir ve bu dikdörtgenin çeperi ve içi, analitik çifti travmatik hareketlilik ve (öteki üzerindeki) etkisizlik yaşantısına benzer bir alana davet eder. Seans bitişlerinde ekran karşısında analizanların el sallaması bu hareketliliğe getirilen canlı bir çözüm olabilir.

Bakışın kaybının bir diğer sonucu ise göz kontağı kurulduğu hissi yaratmasına karşılık ekran aracılığıyla görüşmede bu kontağın olanaksızlığıdır. Analist ile analizanın, anne ile bebeğin bakışı birbirine değememektedir; suretler izlenebilmekte, bakışlar ise kavuşamamaktadır. Ekran üzerinden sürdürülen çalışmalar bir yandan görsel algıyı tamamen kaybolmaktan kurtarıırken diğer yandan analist ile analizana, bakışların hiç buluşamayacağı duyumsal bir bağı dayatmaktadır. Bu tür bir karşılıklı göz kontağının olanaksızlığı, nesne kaybına karşı narsisistik bir yanıt olarak örneğin ekranda kendi imgesini izleme benzeri otoerotik eğilimleri ortaya çıkarabilecektir. Bu konum çocuksu cinselliğin, gözetleme ya da gözetlenme uyarımlarını da harekete geçirebilir.

Uzaktan analizde yukarıda sözü edilen tüm dürtü ve düşlemlerin yeniden canlanmasının baskısı, bilinçdışı çatışmaların ve direncin dinamik ve ekonomik yönleriyle yeniden düzenlenmesi ihtiyacını doğurur. Bu durum analistler tarafından sıklıkla belirtilen uzaktan çalışmanın görece daha yorucu olmasının bir başka nedeni olabilir.

Son Değerlendirme

Yoğun bir aktarım sürecinden ve ruhsal çalışmadan geçmeden psikanalist olunamaması, benzer yoğunluktaki ruhsal çalışmayı uzun yıllar sürdürmeyi ve seans odalarımıza, divanlarımıza ve analizanlarımıza aynı yoğunlukta yatırım yapmayı gerektirir. Başka bir deyişle psikanalist kalmak, psikanalist olmak kadar talepkâr ve uğraş isteyen bir süreçtir. Psikanalistin hem yaşamını sürdürmek hem de analizanları anlamak için aynı (ruhsal) aygıtı kullanıyor olması onu tüm diğer mesleklerden ayırır. Bu açıdan toplumsal travma durumlarında, ani bir şekilde divanının ve seans odasının boş kalması, hatta seans odasına girememesi bir psikanalist için elbette varoluşsal bir anlam taşır. Dışarıda kol gezen ölüm tehdidine eşlik eden bu büyük kaybı analist, yok edilme endişeleriyle karşılayabilir. Kaybın ve yasın inkârı durumunda ise analist, tümgüçlülük düşlemlerinin eşlik ettiği narsisistik savunmalara başvurabilir ya da çökkünlükle analitik düşünmeyi bırakabilir. Öte yandan, psikanalist olarak kalma ve işini yapmaya devam etme çabası, analistin etik bir tutum sergileyerek yaşamdan yana tavır alması anlamına gelecektir ve bu zorlayıcı koşullarda analitik düşünmeye devam etmek analist için zenginleştirici ve olgunlaştırıcı bir deneyim olacaktır.

Okuma Önerileri

Nagy L. A, Heath C, Dougherty K, (2020) “*IPA Recommendations for Psychoanalysts Regarding the Use of Videoconferencing in their Practice*”, https://www.ipa.world/IPA/en/News/corona_remote_sessions.aspx

Lemma, A. (2017). *The Digital Age on the Couch: Psychoanalytic Practice and New Media*, Taylor & Francis, NY

Russell, G. I. (2018). *Screen Relations: The Limits of Computer-Mediated Psychoanalysis and Psychotherapy*, Routledge, NY

Scharff, J. S. (Ed.). (2018). *Psychoanalysis Online: Mental Health, Teletherapy, and Training*, Routledge, NY

Weinberg, H., & Rolnick, A. (2020). *Theory and Practice of Online Therapy*, Taylor & Francis, NY