

"Bu kitap eleştirel her psikolojik danışmanın farkında olması gereken bir konu üzerinde vadesi çoktan geçmiş, pratik, türünün tek örneği bir kaynaktır. "Herkese uyan" işlevsiz bir yaklaşımın aksine bu özgün eser, sekiz klinik uzmanın iyileşme ve umuda dair kanıtlanmış yöntemlerinin derinliğini içeriyor. Bu kitabı okumak, istenmeyen eşcinsel çekimi olan bireyler hizmet etmede etkililiğinizi artıracak araçlar sunacak ve klinik anlayışınızı geliştirecektir. Bu kitap, her psikoterapistin kütüphanesinde bulunması gereken klinik bir altın madenidir."

Gary J. Oliver, Ph.D., Yönetici Müdür, Center for Relationship Enrichment; Psikoloji ve Uygulamalı Teoloji Profesörü, John Brown Üniversitesi

"Nihayet, dünya görüşleriyle uyumsuz cinsel davranışları olan binlerce kadın ve erkek için güçlü bir klinik müttefik bulundu. Bu bireylerle yirmi yıldan fazla süredir çalışmama rağmen, bu kitap kadar kapsamlı, okuyucu dostu, klinik açıdan sorumlu ve gerçekçi bir eser henüz görmedim. Ruh sağlığı uzmanları, alan dışından danışmanlar ve din adamları, tedavi yaklaşımları, değerlendirme becerileri ve rehberlik konusunda bu kitabın daha da ötesine geçmeyi hedeflemelidirler. Bu gerekli katkıdan mütevellit Tanrı'ya şükürler olsun."

Joe Dallas, Desires in Conflict yazarı ve The Complete Christian Guide to Understanding Homosexuality eş yazarıdır.

"Konunun özüne vakıf olmak isteyenlerin dikkatli ve akılcı bir şekilde mutlaka okuması gereken bir eser."

Walter Schumm, Ph.D., Aile Çalışmaları Profesörü, Kansas State Üniversitesi; 200'den fazla bilimsel yayının yazarıdır.

"Elinizdeki kitap, eşcinsel çekim konusunu özgün bir biçimde zorlayıp başa çıkmaya çalışanlara yardım etmek isteyen psikolojik danışman, din adamı veya bireyler için önemli bir araç. Eşcinsellikle mücadele etmiş ve eşcinselliğin üstesinden gelmiş birisi olarak, bu kitabın başkalarına, en derin inançlarını kuşatan bir hayatı yaşamalarına yardımcı olacağına dair inancım tam."

Alan Chambers, Exodus International Başkanı, www.exodusinternational.org

AY!K
KİTAP



AY!K
KİTAP

AY!K
KİTAP

Eşcinsellik Tedavi Rehberi

JULIE HARREN HAMILTON
PHILIP J. HENRY

Eşcinsellik Tedavi Rehberi

JULIE HARREN HAMILTON & PHILIP J. HENRY



EŞCİNSELLİK TEDAVİ REHBERİ

Julie Harren Hamilton, Ph.D.
Philip J. Henry, Ph.D.

AY!K
KİTAP



www.ayikkitap.com

Aydına Yayıncılık Ltd. Şti.

Ayvansaray Mah. Hoca Çakır Cad. No: 26/1 Fatih / İstanbul

Yayınevi Sertifika No: 50129

EŞCİNSELLİK TEDAVİ REHBERİ

Julie Harren Hamilton, Ph.D.

Philip J. Henry, Ph.D.

Çeviri: Ebru Tat Sofi

ISBN: 978-605-71741-6-1

Birinci Baskı: Eylül 2022, İstanbul

İç Düzen: Tekin Öztürk

Kapak Tasarımı: Zeynep Sevra Doğan

Baskı: Step Matbaacılık

Matbaa Sertifika No: 45522

Copyright©2022, Ayık Kitap

Tüm hakları saklıdır.

Kitapta bulunan bütün isimler, paylaşımların gizliliğini korumak üzere değiştirilmiştir. Bu kitap bilgi amaçlıdır. Profesyonel tıbbi yardım amacı taşımamaktadır. Kitabın yazarı ve yayıncısı bu kitaptaki bilgilerin kullanımından ötürü ortaya çıkabilecek doğrudan veya dolaylı herhangi bir sorumluluğu kabul etmemektedir.

İçindekiler



Katkıda Bulunanlar	5
Ön Söz.....	11
Yayıncı Notu.....	13
Teşekkür.....	15
Giriş: Julie Harren Hamilton ve Philip J. Henry.....	17
1. Eşcinsel Çekimin Anlamı	21
2. İstenmeyen Eşcinsel Çekime Sahip Erkeklerin Psikolojik Bakımı: Kişiler Arası Bir Yaklaşım	39
3. Lezbiyen ve Biseksüel Kadınlarla Çalışmak.....	65
4. İstenmeyen Eşcinsel Çekim Yaşayan Kadınlarla Terapinin İlkeleri	97
5. Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Tedavisi ve İstenmeyen Eşcinsel Çekim: Değişim İçin Yeni Bir Tedavi Seçeneği	123
6. Eşcinsel Çekime Eğilimi Olan Bireyler İçin Manevi Koçluk.....	143

Katkıda Bulunanlar



Joseph Nicolosi, Ph.D., klinik psikolog olarak hizmet vermiştir ve Encino, CA'da bulunan Thomas Aquinas Kliniği'nin kurucusudur. Diğer klinisyenlerle birlikte National Association for Research and Therapy of Homosexuality (NARTH) adlı derneği 1992 yılında kurmuştur. www.narth.com üzerinden ulaşabilirsiniz. Nicolosi çeşitli kitaplar yayımlamıştır: *Eşcinselliğin Tedavisi, Erkek Homoseksüeller İçin Onarım Terapisi: Yeni Bir Klinik Yaklaşım, Anne Babalar İçin Gençlerde Homoseksüelliği Önleme Rehberi, Utanç ve Bağlanma Yitimi: Onarım Terapisi Pratiği*. Dr. Nicolosi ayrıca üç kitap bölümü ve dokuz makale yayımlamıştır. Makalelerinden bazıları *Psychological Reports*'da yayımlanmıştır: "Retrospective Self-Reports of Changes in Homosexual Orientation, A Consumer Survey of Conversion Therapy Clients," (Nicolosi, Byrd, & Potts, June 2000); "A Meta-Analytic Review of Treatment of Homosexuality," (Nicolosi, Byrd, & Potts, June, 2002); "Clients' Perceptions of How Reorientation Therapy and Self-Help Can Promote Changes in Sexual Orientation," (Byrd, Nicolosi, & Potts, February 2008). Dr. Nicolosi, Almanya, İtalya, Meksika ve ABD dahil olmak üzere dünya çapında eğitim seminerleri vermiştir. İstenmeyen eşcinsel çekime yönelik onarım terapisini içeren bir uygulama alanı geliştirmek isteyen terapistlere süpervizörlük yapmıştır. 2017 yılında vefat etmiştir.

A. Dean Byrd, Ph.D., M.B.A, M.P.H., Thrasher Research Fund başkanıdır ve Aile ve Önleyici Tıp Bölümü ve Psikiyatri Bölümü'ndeki çeşitli atamalarla University of Utah Tıp Fakültesi üyesidir. Ayrıca Aile Çalışmaları Bölümü'nde misafir öğretim üyesidir. Lisanslı bir klinik psikolog olarak Dr. Byrd, akademik eğitimlerini Spartanburg Methodist College, Brigham Young

Üniversitesi, Virginia Commonwealth Üniversitesi, Medical College of Virginia, Loyola Üniversitesi ve University of Utah'ta tamamlamıştır. İsrail, Polonya, Demokratik Kongo Cumhuriyeti ve Fildişi Sahilleri dahil birçok ülkede dersler vermiştir. Eşcinsellik, eşcinsel evlilik, eşcinsel çiftlerin evlat edinmesi ve diğer aile konuları üzerine 5 kitap ve 200'den fazla hakem onaylı dergi makalesi (ruh sağlığı ve hukuk dergilerinde), kitap bölümleri, kitap değerlendirmeleri ve editoryal yorumlar yayımlamıştır. ABD ve yurtdışında mahkemelerde, aile konularında uzman olarak tanıklık etmiştir.

Mary Beth Patton, M.A., L.P.C., lisans derecesini ve Kadın Çalışmaları sertifikasını Portland State Üniversitesinden, Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans derecesini Lewis and Clark College'dan almıştır. 10 yıldır bireysel danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Uzmanlık alanı, eşcinsel çekim, cinsel bağımlılık ve cinsel anoreksi gibi cinsel sorunları olan çiftler, kadın ve eşcinsel çekim üzerinedir. Portland Fellowship'de (Exodus'un yerel bir şubesi) 2001'den 2007'e kadar kurul üyeliği yapmıştır. 2003'ten beri NARTH yönetim kurulu üyesidir.

Janelle M. Hallman, M.A., L.P.C. otantik cinsellik, gerçek ilişkiler, kırgınlık ve Tanrı'nın muhteşem kurtarıcı lütfu gibi konularda popüler ulusal ve uluslararası bir konuşmacı, lisanslı uzman psikolojik danışman ve yazardır. Focus on the Family adına konuşmalar yapmıştır ve Denver Seminary'de misafir profesör ve Colorado Christian Üniversitesinde eski bir misafir profesördür. Yakın tarihte *The Heart of Female Same-Sex Attraction: A Comprehensive Counseling Resource* adlı çarpıcı bir kitap yayımlamıştır. Desert Hope Ministries kurucusu ve direktörüdür. Bu kuruluş Tanrı'nın cinsellik ve cinsiyet konusunda tasarımı üzerine dinamik konferanslar yapan kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur. Janelle, Psikolojik Danışmanlık yüksek lisansını Denver Theological Seminary'de onur derecesiyle tamamlamıştır. Evli ve bir kız çocuk annesidir.

Esly Regina de Carvalho, M.S., L.P.C., T.E.P. bir Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) eğitimci eğitmenidir ve EMDR Enstitüsü tarafından akredite edilmiştir.

2007-2009 dönemi EMDR Ibero-America başkanıdır ve klinik uygulamasını Brezilya'nın başkenti Brazilya'da sürdürmektedir. Kendi ülkesindeki terapistleri eğitime konusunda aktif bir rol almakta ve Latin Amerika ve İbery'a'nın değişik ülkelerinde EMDR hareketinin gelişimini desteklemektedir. Esly, popüler bir uluslararası konuşmacı ve özellikle duygusal iyileşmeyle ilgili birçok makale ve kitabın yazarıdır. Kitapları İspanyolca ve Portekizcedir. İspanyolca çok satan kitabı, *Cuando el homosexual pide ayuda* (Eşcinsel Bireyler Yardım Aradığında) beşinci baskıyı yapmıştır. *Alas de Sanidad* (Şifanın Kanatları) adlı kitabı cinsel kırılganlık ve iyileşme konusunu ele almaktadır. Esly, evlidir ve klinik psikolojide profesyonel olarak uzmanlaşan yetişkin bir kızı vardır. Kendisine esly@emdriberoamerica.org adresinden erişilebilir.

Mike Rosebush, Ph.D. Sanctification Coaching kurucusudur ve *Sanctification Coaching* kitabının yazarıdır. 1984'den beri ulusal olarak akredite edilmiş bir psikolojik danışmandır, Psikolojik Danışmanlık doktorasını 1989'de University of North Carolina'dan (Amerika Psikoloji Derneği onaylı bir program) almıştır ve 1990'dan beri Colorado'da lisanslı uzman psikolojik danışman olarak hizmet vermektedir. Focus on the Family'nin eski başkanıdır ve birçok dini kuruluş psikolojik danışmanlık amacıyla kendisine müracaat etmektedir. Dr. Rosebush Exodus International'ın Uzman Psikolojik Danışmanlar Ağı Direktörü ve NARTH klinik üyesi olarak görev yapmıştır. Dr. Rosebush homoerotik konularda birçok erkeğe yıllardır koçluk yapmaktadır.

*Bu kitap, Bart Allen'e ve istenmeyen eşcinsel çekimin üstesinden
gelmeye dair yardım bulmak ümidiyle mücadele eden
daha birçoklarının anılarına adanmıştır.*

Ön Söz



Bu kitabın ilham kaynağı öncelikle, istenmeyen eşcinsel çekimlerini azaltmak için uygun psikolojik yardım arayışlarından ve bu konudaki mücadeleleri konusunda bana güvenen binlerce insandan gelmektedir. Bu kişilerden birçoğuna değişimin imkansız olduğu söylenmişti, diğerleri ise iyi niyetlerle karşılaşmışlar fakat bu konu ile ilgilenmekte yetersiz terapistlerin veya rahiplerin etkili olmayan yardımlarını görmüşlerdi. Birçok hikaye duymuş olmama rağmen, zihnimde en çok yer edineni, ebeveynleri Joe ve Marion Allen tarafından hikayesi bana iletilen Bart Allen'a ait olanıydı. Üniversiteyi bitirdikten kısa bir süre sonra Bart, ebeveynleri ile kendisinin eşcinsel olabileceğinden korktuğuna dair sırrını paylaşmıştı. Bart yardım istediğini söylemişti, bu yüzden de ebeveynleri ona bir terapist bulmuşlardı. Ne yazık ki buldukları terapist Bart'a, onun bu şekilde *doğmuş* olduğunu ve değişimin mümkün olmadığını söylemişti. Terapist Bart'a eşcinsel bir kimliği kucaklaması gerektiğini söylemişti ki bu Bart'ın yapmak istemediğini açıkça belirttiği birşeydi çünkü bu, dini inançlarını çiğneyen bir durumdu ve onun kişisel yaşam amaçları ile çelişiyordu. Ebeveynleri Bart'ın, o gün sanki bir hayalet görmüş gibi terapi odasından ayrıldığını söylediler. Terapistin, onun olmak istemediği biri gibi olmak zorunda olması gerektiğine dair olan açıklamasından dolayı çok şaşırmış ve hayal kırıklığına uğramıştı. Ebeveynlerine eşcinsellikle kendi kendine mücadele etmeye çalışacağını söyledi. Fakat, yardım almadan, alkol problemi geliştirdi ve sonunda da hayli istismar edici olan bir eşcinsel ilişkiye girdi. İki yıllık istismarın ardından Bart sonunda bu ilişkiye bir nokta koydu. Sonrasında yeniden cinsel yönelime dair bilgili ve eğitilmiş bir terapist buldu. Bu terapist ona umut ve cesaret verdi. Bart, eşcinsel arzularının ötesine geçmesi için gerekenleri yap-

maya hazır olduğunu söyleyerek terapiyi bıraktı. Fakat trajiktir ki buna karar verdiği aynı hafta, Bart'ın bir önceki ilişkisindeki partneri, apartmanına girerek onu öldürdü. Bart'ın ölümünden sadece onun saldırganı sorumlu olsa da, Bart'ın ilk terapisti onun hedeflerine ulaşmasında eğitilmiş olsaydı Bart için durum nasıl farklı olurdu diye insan düşünmeden edemiyor. O iyi niyetli terapist Bart'a olanlardan kesinlikle sorumlu olmamasına rağmen Joe ve Marion, eğer terapist, oğullarının yardım çağrısına daha iyi cevap vermeye dair eğitim almış olsaydı sonuç nasıl olurdu diye uzun uzadıya düşünmüşlerdir. Danışanlara, kişisel hayat amaçlarına ulaşmalarında yardım etmek terapistin birincil hedefidir. Terapist kişisel önyargıları veya yetersiz eğitim yüzünden kendi planlarını dayattığında, büyük bir zarar için zemin oluşur. Birçok danışan eşcinsel çekimlerinin üstesinden gelmek için terapi aldıklarından dolayı terapistlerin, değişimin mümkün olduğu yolları anlamaları önemlidir. Bu kitapla birlikte umudumuz terapistlerin ve rahiplerin, danışanlarına ve kiliselerindeki cemaat üyelerine, cinsel yönelimleri ile ilişkili kişisel hedeflerine ulaşmalarında yardım etmek için daha donanımlı olmalarıdır.

Julie Harren Hamilton

Yayıncı Notu



Eşcinsellik Tedavi Rehberi alanında uzman terapistlerin yazdığı bölümlerle bize eşcinsellik hakkında yaygın söylemlerin yanı sıra yeni bir ufuk açıyor. Politik doğruculuğun ve aktivizmin doruklara ulaştığı bu dönemde böylesi bir eserin kıymeti ortadadır. Kitapta uyarlama çalışmaları yapılmış olmakla beraber, içinde geçen kültürel ve dini atıfların kendi bağlamında anlaşılması metnin amacını anlamak açısından önem taşımaktadır.

Teşekkür



Bu kitaba katkı sağlayan kişilere, sıklıkla yanlış anlaşılan ve göz ardı edilen bir gruba sundukları inanılmaz hizmetten dolayı teşekkür etmek istiyorum. Bu klinisyenler çoğu zaman olumsuz olarak eleştirilseler ve çalışmaları detaylı tetkiklere tabii tutulsa da, danışanlarına dair olan derin düşünce ve ilgilerinden dolayı bu önemli çabaya devam etmektedirler. Ayrıca kitabın kapağını tasarlamadaki muhteşem yaratıcılığından dolayı Dannemart Pierre'ye ve aynı zamanda da başyazı ile alakalı yardımlarından dolayı Christine Sneeringer, Michael McDonald ve Katie Sharpe'a teşekkür etmek istiyorum. Bunlara ek olarak, bu kitabı birlikte ortaya koymaya dair olan fikrinden dolayı Phil Henry'ye teşekkürlerimi sunmak istiyorum. O, bu davanın büyük bir savunucusudur. Ayrıca bana en iyi şekilde destek veren meslektaşlarıma, arkadaşlarıma, aile üyelerime ve özellikle de muhteşem eşim Tyler'a minnettarım. Eşim sadece eşcinsellikle ilgili olan çalışmam müthiş bir ilgi göstermekle kalmadı, ayrıca bu kitabın düzenlemesinde bana yardım etmek için zaman ayırdı ve hayatımın bu yoğun döneminde bana çok destek oldu. Her şeyden önemlisi, Yaratıcı'ya, verdiği nimetler ve çevremizdeki insanların hayatlarına dokunmaya alışmamıza izin verdiği için teşekkür ediyorum.

Julie Harren Hamilton, Ph.D., L.M.F.T.

İlk olarak destekleri için aileme teşekkür etmek isterim. Paul, Jessica ve eşim Celia, her biriniz benim çok değerli hediyelerimsiniz. Sizlere minnettarım! Celia, sen benim hayatımın aşkınsın ve hep öyle kalacaksın. Palm Beach Atlantic Üniversitesi'ndeki meslektaşlarım Henry Virkler, Gene Sale, Judith Casey, Cara Smith, Don McCulloch, Steve Zombory, David Compton, Claire Wollan-O'Connor, Angie McDonald, Billy Lewter, sizlere, gerçek öğ-

renme, paylaşım ve sevginin gerçekleşebileceği bir ortam sağladığınız için teşekkür ederim. Ayrıca dersliklerden gelip geçen ve Psikolojik Danışmanlık Programından mezun olan beş yüzden fazla öğrenciye de teşekkürlerimi sunuyorum. Dannemart Pierre'ye, olağanüstü kitap kapağı ve daha fazlası için ve sıradışı bir profesör olan Julie Harren Hamilton'a bu kitabın tamamlanmasındaki yorulmak bilmeyen çalışması, araştırması ve sebatı için özel teşekkürlerimi sunuyorum. Son olarak, Master Creator'a, bu projenin tamamlanması için gerekli olanları sağladığı ve bu projeye öncülük ettiği için teşekkür etmek istiyorum. Aldığım keyif ve nimetler için ne kadar minnettar olsam az!

Solo Deo Gloria!

Philip J. Henry, Ph.D., M.Div.

Giriş



Julie Harren Hamilton ve Philip J. Henry

Gerçekten de “istenmeyen” eşcinsel arzular diye birşey var mı yoksa insanlar değişim aramaları konusunda baskıya mı uğruyorlar?* Bazıları bir kişinin cinsel yöneliminden memnun olmamasının içsel tatminsizlikten değil sadece dini veya sosyal ayrımcılık gibi dış faktörlerden kaynaklandığını söyleyebilirler. Fakat daha yakından bir bakış birçok kişinin eşcinsel ilişkilerini bırakmayı seçmelerinin toplumdan gelen baskı sebebiyle değil de içsel faktörlerden kaynaklandığını ortaya çıkaracaktır. Bütün terapistlerin böyle bir durumla karşılaşp karşılaşmaması bir yana, gerçek şu ki, bazı danışanlar, eşcinsel kimliklerinde tatminsizlik, kişisel değerlerle uyumsuzluk, derinden inanılan dini inançlar, heteroseksüel evlilik ve çocukların kişisel hedefleri ve bu tür diğer birçok içsel motivasyon gibi belirtilen nedenlerle istenmeyen eşcinsel çekimler için yardım ararlar.

Gerçek şu ki, bu danışanlar kendilerine yardım edecek donanımına sahip olmayan terapistlerden yardım istediklerinde, memnuniyetsiz ve çoğu zaman hayal kırıklığına uğramış bir şekilde ayrılırlar. Ne yazık ki bir çok terapistte, değişimin mümkün olmadığı ve verilmesi gereken tek terapinin eşcinsel olumlayıcı terapi olduğu (ki bu terapi, danışan değişim için yardım istemesine rağmen onu eşcinsel bir kimliği kabul etmeye yönlendirir) öğretilmiştir.

Terapist tarafından yönlendirici olan bu yaklaşım bilgisizce ve etik dışı görünmektedir. Öncelikle değişimin imkansız olduğunu

* Kitapta kullanılan dil ve örnekler, yazıldığı kültürle, psikolojik ve sosyal atmosferle, politik tutumlarla ve dini inanışlarla yakından ilişkilidir. (ç.n.)

düşünen kişi bilgi sahibi değildir çünkü cinsel eğiliminin değiştiğini bildiren birçok kişi vardır ve yalnızca bir kişinin bile değişim yaşaması değişimin mümkün olmadığı iddiasını geçersiz kılar. Bunun dışında, popüler bir mit olan değişimin mümkün olmadığı düşüncesine rağmen, araştırmalar aslında değişimin, değişen derecelerde mümkün olduğunu doğrulamaktadır (bkz. Jones & Yarhouse, 2007; Nicolosi, Byrd ve Potts, 2000; Spitzer, 2003). Bazı danışanlar için bu değişim cinsel yönelimin değişmesini içerirken diğerleri için davranışın ve/veya kimliğin değişmesi anlamına gelmektedir. Çoğu terapist, insanların değişimin tüm türlerine muktedir olduğunu farketmektedir; aslında, insan ruhu sürekli olarak değişime dair olan becerisini ortaya koymaktadır. Ancak cinsel yönelim veya cinsel kimlik söz konusu olduğunda, değişim olasılığının önemi genellikle büyük ölçüde küçültülür, hatta göz ardı edilir.

İstenmeyen eşcinsel çekimin terapisinde, değişim dereceleri, diğer herhangi bir terapötik sorundaki değişiklik derecelerinin değiştiği gibi, danışanlar arasında da değişir. Başka bir deyişle, bağımlılıklar, yeme bozuklukları, depresyon ve kaygı gibi herhangi bir sorunda, başarı hem danışandan danışana hem de belirli bir danışanın yaşayabileceği başarı derecesine göre değişir. Fakat değişim gerçekleşir, sonuçlar değişiklik gösterse veya zaman zaman tamamlanmasa bile. Cinsel yönelim alanındaki değişim, diğer konulardaki değişimle bir şekilde benzerlik göstermektedir. Aslında, yakın tarihli güvenilir ve geçerli bir araştırma çalışması, cinsel yönelim alanındaki başarı oranlarının, depresyon tedavisine ilişkin benzer bir çalışmada bulunan başarı oranlarıyla karşılaştırılabilir olduğunu ortaya koydu (Jones & Yarhouse, 2007).

Danışanlara değişimin mümkün olmadığını söylemek yanlış olmakla kalmaz, aynı zamanda terapistlerin danışanlarına kendi fikirlerini dayatmaları da etik değildir. Bir terapist, değişim arayan bir danışana eşcinsel kimliğini benimsemeyi öğrenmesi gerektiğini söylediğinde, danışanın kendi kaderini tayin etme hakkını reddediyor demektir. Danışanlar, yaşamlarında yürüyecekleri yolu seçme hakkına sahiptirler. Değişmek için profesyonel yardım ararlarsa, terapistler ya isteklerini yerine getirmeli ya

da onları, bunu yapmak için yeterince eğitim almış bir terapistle yönlendirmelidir. Bundan daha azını yapmak, danışanların eşcinselliklerine bir alternatif arama hedefi de dahil olmak üzere kendi hedeflerine ulaşma haklarını ihlal etmektir.

İstenmeyen eşcinsel çekimle çalışırken, terapistlerin bilgilendirilmiş onam almaları gerektiğini de belirtmek önemlidir. Terapistler, sınırlılıkları da dahil olmak üzere değişim olasılığını ve genellikle zor olan terapi sürecini açıkça ifade etmelidirler. Terapistler, danışanlara boş vaatler vermemelidirler, bunun yerine onlara gerçekçi beklentiler sunmalıdırlar. Değişimin kolay olmadığını, devam eden bir süreç olduğunu ve her konuda olduğu gibi, genellikle zaman aldığı ifade etmelidirler. Danışanlar ayrıca değişimi istedikleri ölçüde yaşayamayabilecekleri hususunda bilgilendirilmelidir. Son olarak, danışanlar değişime zorlanmamalı veya mecbur bırakılmamalıdır. Danışanlar terapötik hedeflerini kendileri belirlemeli ve bunu yapmaları için de açık bir şekilde ve tam olarak bilgilendirilmelidir. İstenmeyen eşcinsel çekim için terapi vermek, yeterli eğitim ve anlayış gerektiren bir konudur. Tıpkı diğer meseleler gibi, istenmeyen eşcinsel çekimin üstesinden gelmek için de kullanılan birçok metot vardır. Bu kitapta, cinsel yönelim alanında önde gelen birçok uzman, bu hususta edindikleri yaklaşımlarını açıklamaktadır. Biz farklı yaklaşımları bir araya getirdik. Bu yaklaşımlar arasında farklılıklar olsa da ve hepsi kendi görüşlerimizi yansıtmasa da, terapinin sunulduğu çeşitli yolları incelemenin önemli olduğuna inanıyoruz. Bu kitabın, insanların cinsel yönelim ve/veya cinsel kimliklerinde değişim tecrübe etmelerine neden olan bazı yolları ortaya koymasını arzu ediyoruz.

Kaynakça

- Jones, S. L., & Yarhouse, M. A. (2007). *Ex-gays: A longitudinal study of religiously mediated change in sexual orientation*. Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press.
- Nicolosi, J., Byrd, A. D., & Potts, R. W. (2000). Retrospective self-reports of changes in homosexual orientation: A consumer survey of conversion clients. *Psychological Reports*, 86, p. 1071-1088.
- Spitzer, R. L. (2003). Can some gay men and lesbians change their sexual orientation? 200 participants reporting a change from homosexual to heterosexual orientation. *Archives of Sexual Behavior*, 32, 5, October, p. 403-417.

Birinci Bölüm

Eşcinsel Çekimin Anlamı



Joseph Nicolosi, Ph.D.

Yazar, eşcinsellik kavramını, cinsel kimlikte oluşan bir yarayı ifade etmek için “onarıcı bir dürtü” olarak tanımlamaktadır.

Yirmi yıldan daha fazla bir süredir, inandıkları Yaratıcıları tarafından cinsel kimliklerini tamamlayıcı bir ilişki için tasarlandıklarına inanan, eşcinsel çekim yaşayan erkeklerle çalıştım. Eşcinsel davranış, onların gerçekte oldukları ve kim olmaları gerektiğine dair olan duygularını ihlal eder. Eşcinsel bir yaşam tarzı, onları derinden tatmin etmediğini kanıtlamıştır. Çok zorlayıcı bir şekilde çekildikleri davranış ve ilişkilerde bir şeyleri “yanlış” veya “eksik” hissetmektedirler. Bu erkekler, terapiye, istemedikleri eşcinsel arzularını azaltma ve heteroseksüel potansiyellerini geliştirme ümidiyle başlarlar.

Terapötik Tarafsızlık?

Tanınmış bir Hristiyan psikolog, eşcinsel çekim yaşayan erkekler için yeniden yönlendirme terapisini tartışmak için bir süre önce benimle iletişime geçti. Amerikan Psikoloji Derneği ile politik olarak “güvenli” bir uzlaşma bulmayı (ve böylece kariyerini korumayı) umarak, değer yargılarından kaçınmak ve eşcinsellik konusunda tarafsız kalmak konusunda endişeliydi. Değişim iste-

yen ve eşcinsel çekim yaşayan danışanları için çözümün basit bir davranış değiştirme programı olduğunu düşünüyordu. Bu alandaki 25 yıllık deneyimimden bahsederek ona, yaklaşımını naif ve nihayetinde işe yaramaz bulduğumu söyledim.

Danışanlarımız bizlere, sadece istenmeyen eşcinsel davranışlarını değiştirmek için gelmezler. Bize, benlik algılarını değiştirmek için gelirler. Sadece heteroseksüel “davranışlarda bulunmak” için değil, daha heteroseksüel olmak için gelirler; heteroseksüel erkeklerle ilişkilerde kendilerini rahat hissetmek, kadınlarla eril özerkliklerine tutunmayı öğrenmek, kısacası, gizli heteroseksüel potansiyellerini gerçekleştirmek isterler. Bir davranış değiştirme programı politik açıdan güvenli olabilir fakat bu program daha derin meseleleri ele alamadığı için kaçınılmaz olarak başarısız olacaktır.

“Ayrıca,” dedim ona, “eşcinsel-olumlayıcı terapistler felsefelerini desteklemek için çok sıkı çalışırken, neden danışanlarla felsefi konuları tartışmayı reddedeyim? Onlar danışanlarına eşcinsel duyguların “kutsal” olduğunu söylerler. Danışanları toplumun ve kilisenin tavırlarında devrim yapmaya zorluyorlar. Herhangi bir danışanın heteroseksüelliğin norm olduğuna dair inancı, terapist tarafından “psikolojik bir hastalık – homofobi” olarak yeniden tanımlanacaktır.”

Bu psikoloğa “İşin aslı, tarafsızlık, bu konunun her iki tarafındaki klinisyenler için başarısız oluyor” dedim. “Sizin ve benim gibi klinisyenlerin felsefelerimiz hakkında konuşması gerekiyor. İstenmeyen eşcinsel çekime sahip bu bireyler, erkeksi kimliklerine dair düşüncelerini ileri sürerken onlara inanan ve güçlü bir şekilde yanlarında duran destekçiler, müttefikler ve savunucular isterler.”

Felsefi olarak ben yapısalcı değil, özcüyüm. Bedenlerimizin bize kim olduğumuzu söylediğine inanıyorum. Cinsel kimlik ve cinsel yönelim biyolojik gerçekliğe dayanır. Cinsiyet ve cinsel kimliğin tasarımıyla uyumsuz olduğu farklı bir gerçekliği “inşa edemeyiz”, bir araya getiremeyiz ya da parçalayamayız.

İnsanlığın heteroseksüellik için tasarlandığı inancı, entelektüel çeşitliliğin hoş karşılanan bir yönü olarak saygı duyulması gereken asırlık dini ve kültürel güçler tarafından şekillendirilmiştir. İncamız bir “fobi” veya patolojik bir korku değildir.

Doğal hukuk felsefesi, bu görüşün insanlığın kolektif, sezgisel bilgisinden (bir tür doğal, içgüdüsel vicdandan) kaynaklandığını doğrular. Bu, neden bu kadar çok insanın, hatta dindar olmayanların bile, eşcinsel kimliğin yanlış bir kurgu olduğunu hissettiğini açıklar.

Klinik Bir Tasvir Esastır

Kararsız (“tarafsız”) bir terapist, danışanının eşcinsel çekimle ilişkili olduğu istatistiksel olarak kanıtlanmış kendine zarar verme davranışları sergilediğini duyduğunda ne olur? Terapist bu davranışları nasıl yorumlar? Danışanla olan görüşmelerde felsefi alanın dışında kalmak, Carl Rogers’ın bile karşılayamayacağı bir tür “Rogeryen tarafsızlığı” gerektirir. Bu türden bir terapiyi düzenli olarak yapan herhangi bir psikoloğun böyle bir yaklaşımın başarılı olacağına inandığını hayal edemiyorum.

Süreç boyunca, danışanlar genellikle olgunlaşmalarını kısıtlayan bir dizi uyumsuz, kendi kendini yenilgiye uğratan davranışlar bildirirler. Başarılı bir klinisyen, bu ortak faktörlerin anlamını kavramalıdır. Başarılı bir terapist ayrıca öz kimliğin temel çarpıklıklarını da gözlemleyecektir. Bir kez görüldüğünde, anlamları ve olası kökenleri de dahil olmak üzere bu faktörler nasıl göz ardı edilebilir?

Charles Socarides’in bir keresinde bana söylediği gibi, bir terapist danışanı, danışanın davranışlarını ve seçimlerini değerlendirirken tarafsız olmalıdır ama eşcinsellik durumu konusunda tarafsız olamaz. Doğrusunu söylemek gerekirse de, eğer bir terapist tarafsız olmaya çalışırsa, bir erkeğin eşcinsel çekiminin uyumsuz olduğunu düşündüren herhangi bir konudan kaçınmak zorunda kalacaktır. Danışanlarının çelişkilerini fark etmeyi ve bunları geçmiş deneyimleriyle ilişkilendirerek anlamlandırmayı reddetmek, terapist için entelektüel bir kopukluk ile sonuçlanacaktır.

Bizlerle terapi sürecine giren erkekler aslında “onlara bir şey olduğuna”, tipik olan hassas mizaçlarına göre hareket etmelerinin (yani, halk tarafından yanlış bir şekilde “eşcinsel geni” olarak düşünülen biyolojik bileşenin), eşcinsellikle sonuçlanan adaptasyona yol açtığına inanırlar. Onlara bize anlattıkları travmalar hakkında bir anlayış sunarız; ve çoğu zaman bu, onlarda, derinden doğru olan bir yankı uyandırır. Ayrıca onlara, bu oldukça zor olsa da, başka erkeklerde uygulandığında başarılı olduğu kanıtlanmış bir çıkış yolu sunarız.

Empoze Edilmiş Bir Gündem Olmayan Ortak Klinik Temalar

Önerdiğimiz gelişim modeli, birlikte çalıştığımız erkeklerde derinden bir yankı uyandırmazsa, genellikle ofisimizi terk edecek ve farklı bir terapötik yaklaşım izleyeceklerdir. Duruşumuzun, eşcinsellik ve heteroseksüelliği eşdeğer gören Amerikan Psikoloji Derneği’nin duruşundan farklı olduğunu açıklıyoruz ve terapinin doğal seyri yoluyla, kimlik taahhütlerinin yönünü netleştirmeleri ve yeniden açıklığa kavuşturmaları için onları teşvik ediyoruz. Eşcinsel-olumlayıcı terapi (yani danışana eşcinselliğin onun “kim olduğunu” ve eğer dini inançlı bir kişiye, Tanrı’nın onu bu şekilde yarattığını söyleyen terapi) elbette böyle bir danışan için mevcut olmalıdır fakat yine de biz, ofisimizin böyle bir terapi sunmadığını en başından onlara açıklıyoruz.

Eşcinsel olarak tanımlanan bazı danışanlar, felsefi bağlılık farklılıklarımıza rağmen bizimle kalmaya karar verir. Çeşitliliğe ve özerkliğe saygımdan dolayı, kendilerini istedikleri gibi tanımlama haklarını onaylıyorum ve onları eşcinsel tanımlamaları ile kabul ediyorum.

Danışan ve Terapist Birlikte

Terapötik ittifakın en güçlü boyutu ancak terapist ve danışan eşcinsel çekime birlikte aynı şekilde baktıklarında devreye girebilir. Terapist “tarafsız” bir pozisyon aldığında (“Eşcinsel ve heteroseksüel eşit derecede, iyi olarak görüyorum”), bu, aktarımın gücünü

azaltır ve danışanın tam olarak anlaşılmadığını ve yeterince desteklenmediğini hissetmesine neden olur.

Terapinin zor dönemlerinde danışanı ayakta tutan şey, terapistin gizli bir heteroseksüel doğaya sahip olduğuna dair sarsılmaz inancıdır. Bu erkekler için, ne kadar gizli olursa olsun, çarpıcı tek bir adamın bile bu potansiyeli gördüğünü bilmek (kendileri şüpheler yaşıyor olsalar bile) güçlü bir ilham kaynağıdır. Uzun zaman önceki, 15 yaşındaki bir anısını anımsayan bir danışanı hatırlıyorum. Okul psikolojik danışmanı ile görüşmüştü ve kendisine eşcinsel olduğu söylenmiş ve umutsuzluk içinde ağlayarak babasına, eve gitmişti. Babası sandalyesinden kalkarak sevecen ama güçlü bir sesle, “Hayır, Matthew, sen eşcinsel değilsin, sen heteroseksüelsin!” demişti. Bu danışan hâlâ, babasının onaylayıcı sözlerinin anısını yaşatmaya devam ediyor.

Onarıcı Bir Dürtü Olarak Eşcinsellik

Eşcinsel çekim ve davranışı bir “onarım” girişimi olarak görüyorum. “Onarıcı dürtü” kavramı, psikanalitik literatürde iyi bilinmektedir. Bizim uygulamamızda, eşcinsel yönelimli kişi, normal, karşılanmamış eşcinsel duygusal ihtiyaçları (dikkat, sevgi ve onay) ve ayrıca cinsel kimliğe dair eksikliklerini (Nicolosi, 1991, 1993) bir başkasıyla erotik bir bağlantı yoluyla “onarmaya” çalışır.

Eşcinsel davranış danışanlarımız için oldukça zorlayıcı olmaktadır çünkü bu durum, bize gelen erkeklerde tekrar tekrar gözlemlediğimiz stresli benlik durumlarını geçici olarak rahatlatır: özellikle, utanç, çelişkili iddialar, “Gri Bölge” dediğim depresif ruh hali ve Sahte Benlik’in sosyal duruşu durumlarıdır.

Eşcinsel eyleme dökme, bu insanların ruhsal dengelerini yeniden kurma girişimidir. Başka bir erkekle erotik bir bağlantı yoluyla, bilinçsizce iddia, özerklik ve cinsiyete bağlı olmayla karakterize edilen bir öz-durum elde etmeye çalışırlar. Fakat sonunda bunun onlara bunların hiçbirini getirmediğini keşfederler. Sonuç yalnızca rahatsız edici bir özgünlük duygusu ve daha da derinden hissedilen bir cesaretin kırılması durumudur.

Engellenen Bir İddianın Onarımı Olarak Eşcinsel Canlandırma

Eşcinsel dürtü aynı zamanda her erkeğin sahip olmak için yarattığı özgür, anlamlı, açık, güçlü, cinsiyetlendirilmiş benliğini yeniden keşfetme girişimidir. Bu dürtünün amacı, hedefinin cinsiyeti onaylaması olduğu için “onarıcıdır”; erkek, hemcinsi diğerleri tarafından çekici bir erkek olarak “görölmeye” çalışır.

Bize müracaat edenler, diğer erkeklerle cinsel ilişkiye girerken hissettikleri kısa, sahte canlılığı ve ihlal edici eylemlerin coşkusunu sezgisel olarak bir uyumsuzluk olarak algılarlar. Cinsel davranışları çok uzun süre tatmin edici değildir; aslında zorlayıcı, basmakalıp ve tekrarlayıcıdır. Bu, geçmişteki travmatik çatışmayı çözmek için verimsiz bir girişimi temsil eder. Özellikle, aşk ve korku arasındaki temel çatışma ile, genellikle baba figürünün anılarıyla ilgilidir. Ama başka bir erkekle cinsel ilişki asla asıl çatışmayı çözmez.

Eşcinsel davranış aynı zamanda pek çok eşcinsel yönelimli erkeğin kendilerini kolayca sıkıştırdığı “Efendi Adam”ın kısıtlayıcı, yanlış rolüne karşı bir isyan biçimidir. Başka bir erkekle cinsel ilişki, kurtuluşa ve isyana dair memnuniyeti vaat eder. Hiç kimse sürekli olarak “Küçük Tatlı Çocuk” ve “Efendi Adam”ın Sahte Benliğinde yaşayamaz. Bu roller baskıcıdır ve özgün değildir, bunlar benliğin dünyaya ketlenmiş sunumlarıdır. Böylece bu insanlar, bir telafi çabasıyla, isyankâr, şok edici, saldırgan, “kötü çocuk” ve “cinsel kanun kaçağı” olarak (belki de gizli ikinci yaşamlarında) tam tersi bir rol üstlenirler.

Bahsedilen tehlike algısı heyecan uyandırabilir. Bu bazen, kişinin kendisini AIDS virüsüne maruz bırakması veya bu virüsün görölme riskinin bulunduğu banyo veya park gibi yarı halka açık bir yerde cinsel ilişkiye girmesi anlamına gelir.

Bir danışan heyecanını şöyle ifade etmişti:

Yakalanma, riskli ve yasa dışı bir şey yapma olasılığı. O anda bir adrenalin patlaması yaşıyorum... “Canın cehenneme dünya!” Bu bana enerji, amaç veriyor... Yaşadığımı hissediyorum. Güç veriyor,

bu güçlü birşey. “Artık hayatımın sorumlusu benim.” Evet... Bu bir öfke nöbeti.

21 yaşında bir sanat uzmanı, tanımlayamadığı cinsel temas arayışını şöyle açıklamaya çalışmıştı:

Tecrübe ettiğim cinsel süistimallerim şöyle oluyor: “Biliyor musun, senin gibi kötü olabilirim” gibi. Benim kavga yaralarım olabilir... “Orada bulundum, sana hikayeler anlatabilirim.” Arkadaşlarıma gösteriş yapmak gibi, “Şunları yaptım. Konuşacak bir şeyim var”, “İşte buradayım!” gibi.

Bununla birlikte, gerçek bir benlik durumunda yaşamak, bir kişiye özgürlük, kendine hâkim olma, iddialılık ve başkalarına karşı açık bir şekilde sağlıklı bir sosyal ilişkiler getirir. Ancak, danışanlarımız ilk başta savları, çocukça oyunculuklarla karıştırabilirler. Rol yapmak zahmetli bir davranıştır, dünyada var olmanın eski uyumsuz yollarından biridir. Diğer yandan sağlıklı bir iddia bundan çok farklıdır: bu, gerçek ilişkilerin ve doğrudan iletişimin temelini oluşturur. Bu, amaçlılık ve sorumluluk içerir. İddialı davranışlar, danışanın erkek kimliğine dair ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olur ve onu, özellikle diğer erkeklerle ilişkilerinde tekrar tekrar ortaya çıkanlar olmak üzere, kişiler arası çatışmalarda ustalaşmaya doğru iter.

Kendini savunmada gelişim göstermek, danışanın yeni davranışlar denemeye başlayacağı anlamına gelir (bazen paradoksal olarak, hatta eşcinsel davranışlar ile). Öte yandan, savunma tam tersi bir biçim alabilir, yani kasıtlı bir engelleyici tepki veya diğer erkeklerle cinsel ilişkide bulunmaktan kaçınmaya yönelik kasıtlı seçim anlamına gelebilir.

Eşcinsel Canlandırma: “Gri Bölge”nin İhtiyaçlarına Tepki

Canlı, heyecanlı, bağlantılı, uyarılmış hissetmek; homoseksüel eylemler, içgüdüsel yük, kişiyi Gri Bölge dediğimiz şeyde hissettiği iktidarsız, “kapalı” depresif ruh halinden kurtaran ilkel uyarılma “enerjisini” vaat eder:

Üzüntümü cinsel uyarılma ile örtmeye o kadar alıştım ki, üzgün hissettiğimde bu uyarılmanın hemen köşede olduğunu biliyorum.

Küçüklüğümden beri mastürbasyon yaparım. Bir zavallı gibi hissetmemek için günde üç kez [bunu] yapardım... Zayıf, üzgün hisse-derdim.

İnternet aracılığıyla bulduğu, tanımadığı kişilerle cinsel ilişkilerin zorlayıcı çekiciliğini açıklamaya çalışan başka bir danışan, ilk seansında şunları söylemişti:

Bu, kendimi vücudumun içinde bir tür “canlı” hissetmemi sağlıyor. Kendimle temas halinde, yerleşik hissediyorum. Genellikle bedenimi unuturum; Günümü bir hiper otomatik pilot modunda geçiririm, doğru şekilde beslenmem ya da yeterince uyumam.

Danışanlarımızın sıklıkla sıkışıp kaldığı “Gri Bölge”, gerçekten derin bir umutsuzlukla duygusal bir ilişkiye sahiptir. Bir adam şöyle söylemişti: “Üzüntümü yakalayıp göğsüme çekersen, beni içine çekeceğine, beni tüketeyeğine inanıyorum.” Bu derinden hissedilen umutsuzluğun bilinçsiz beklentisi, genellikle eşcinsel canlandırma da dahil olmak üzere manik savunmaları harekete geçirir.

Eşcinsel yönelimli erkek, erkeksi olan özelliklerle bağlantı kurma çabasından dolayı tipik olarak derin bir utanç duygusu taşır. Bir düzeyde, erkekliğinin kusurlu, önemsiz ve tükenmiş olduğuna inanır. Eşcinsel canlandırma, bu olumsuz duyguların onarılmasını vaat ediyor gibi görünür: yani, dikkat, hayranlık ve erkeksi güvence, bununla birlikte gerçekten değerli bir erkek vücuduna sahip olduğu güvencesini de üzerine ekler.

Çifte Çıkamaz ve Utancın Doğası

Danışanlarımızın önemli bir kısmı narsistik olarak tanımlanabilecek bir aile geçmişine sahiptir. Narsist ailede çocuk, Çifte Çıkamaz'ın veya “sonuca varma ihtimali olmayan çıkamazın” iletişim yapısına yerleştirilir.

Gerçekte olduğu kişi olarak var olduğu için sevilmediğinin sorumluluğunu üstlenirse çocuk, ebeveyn sevgisi ve ilgisiyle (ama

uyumsuz türden) ödüllendirilir. Utancın kaynağı işte budur. Çocuğun dış görünüşe göre “sevimli olmamasının” sorumluluğunu üstlenmesidir. Ancak, kendi algısının bütünlüğüne ve kendi iç durumuna bağlı kalarak savunmacı duruşunu sürdürürse, ebeveynlerinin dikkat yoksunluğu ve geri çekilmesi ile cezalandırılır.

Bu seçimin büyük önemdeki ciddiyetini anlamak için, bir ebeveynin iyi niyetli ama uyumsuz sevgisinden ne demek istediğimizi anlamamız gerekir. Kişi çok küçük bir çocukken, ebeveyn uyumsuzluğu, son derece acı verici bir geri çekilme, umutsuz bir terkten başka bir şey olarak deneyimlenen bir “kaçınma” gibi hissedilir. Küçük çocuk için kendi algısını korumayı seçmenin bedeli, terk edilme-yok olma korkusuna dair temel korku ile yüzleşmek anlamına gelir. Esasen utanç, görülmemek, var olmamak, görünmez olmakla ilgilidir. Bir danışanın dediği gibi, “O [utanç anında] anda, ortadan kaybolabilir, bir kayanın altına saklanabilirim.” İtalya’nın güney lehçesinde utanç anlamına gelen kelime “scompaire”, tam anlamıyla “ortadan kaybolmak” anlamına gelir.

Utanç, benliğin duygusal bir ölümüdür ve evrimsel köklerini hayatta kalma içgüdüsünde bulur. “Duygusal akrabamız” olan kurdun gözlemleri, bu utanç verici duruşun işlevini ortaya çıkarır. Her kurdun sürü tarafından kabul edilmesi, hayatta kalması için çok önemlidir çünkü gruptan kovulmak neredeyse kaçınılmaz olarak ölümle sonuçlanır. Dışlanmış kurt, sürüye yeniden kabul edilmek için sinsi sinsi, sinmiş davranışlar sergiler ve bu davranış, danışanlarımızın utanç anında kendi somut deneyimlerini çarpıcı bir şekilde hatırlatır: sürünün onu kovmakla tehdit eden baskın üyesini yatıştırmak için göğüs, omuzlar ve vücut çöker, sırt kamburlaşır.

Çocuk için “Çifte Çıkmaz”ın sonucu, gerçek benlikten ayrılmadır. Gerçek benliğin bu reddi, danışanlarımız için en eski erkekse hırslarının inkar edilmesini içerir. Böylece Küçük Efendi Çocuğun veya Efendi Adamın sahte (ve cinsiyetsiz) benliği doğar. Yetişkinlikte eşcinsellik, erkeği erkekse hırslarından ayıran bu utanç kaynaklı benlik bölünmesini köprülemek için narsist bir girişim olarak belirecektir. Eşcinsel arzular o zaman içindeki kayıp erkeğin yerini alacaktır.

Utanç, kişinin bağlanma kaybı için kendini suçladığını ima eder. Danışan, ebeveyn figürünün acı ve üzüntüsünü tanımlayabilir; küçük bir çocukken, öfke duyduğu ebeveyn acısına kendisinin neden olduğunu düşünmüştür. Utanç, üzüntüsü ve öfkesiyle “yer değiştirir” ve onların açık ifadesini engeller.

Narsist ailenin ürünü olan çocuk için utanmanın bir başka önemli işlevi daha vardır: ebeveynle olan ilişkiyi korur. Utanç ayrıca çocuğun, eğer denemeye devam ederse, bir gün ebeveyninin onu gerçekten “göreceği” ve onun gerçekte kim olduğu konusunda ona uyum sağlayacağı yönündeki yanlış umudunu da korur.

Etkili onarım terapisi genellikle içinde gömülü olan derin kederi ve derin umutsuzluğu tekrar gözden geçirmeyi gerektirir. Derin kederinin ortasında oturan bir adam, “İçimde utançla doldurduğum bir boşluk var” demişti. Sıkça duyulan “utançla doluyum” sözü, utancın gerçek işlevine işaret eder. Çünkü danışan, utanç savunmasını terk ettiğinde, ebeveyn uyum kaybının tam etkisini gerçek bir bedensel boşluk ve açlık olarak hisseder.

Danışan terapistle erkekliğe dair hırsını ifade ettiğinde, bu utanç duygusu selini görürüz. Bir yetişkin olarak erkeklerin dikkatini, sevgisini ve onayını kazanma arzusunu ifade ederken, terapistle aslında “zayıf”, “kusurlu”, “aptal” veya basitçe “kötü” hissettiğini itiraf eder. Bir danışan, “Bir erkek tarafından onaylanma ihtiyacımın farkındayım ama aslında bu ihtiyaca cevap aramak zayıf bir davranış gibi görünüyor” demişti. Bir uzlaşma oluşumu olarak, danışanın eşcinsel arzuları, erkeksi cinsel kimliği istemesi ile onu aradığı için utanç duyması arasındaki çatışmadan ortaya çıkar.

Utanç Duruşu, kişinin bir sonraki Savunma-Utanç çarpışması için “hazırlanmış” dünyaya yönelik bir duruştur. Sahte Ben’de yaşayan kişi, bir tür masum ve kendiliğinden kendini ifade etme eylemi içindeyken aniden ve beklenmedik bir şekilde hor görülme nesnesi olmaya karşı sürekli bir uyanıklık halindedir. Böylece “Utanç Duruşu”nu, bir sonraki Utanç Anı beklentisiyle alır.

Saklanmaya Dair Bir Yaşam Tarzı

Utanca dair beklentinin her zaman mevcut olan bu uyanıklığı, saklanmaya, kaçınmaya, geri çekilmeye ve pasifliğe dair bir yaşam tarzı yaratır. Klinik ortamlarda, beklentisel utancın, başka bir kişinin herkesi kendisine karşı döndürme gücüne sahip olduğuna dair ürkütücü bir inançla, yaklaşık bir paranoyaya varacak kadar yoğun hale gelebileceğini gördük.

Böyle bir danışanın varsayımı, iftira karşısında aciz olduğuna dairdir. Diğer kişinin öngördüğü her şeye gücü yetmesi (utanca dayalı bir çarpıtma), başkaları üzerinde doğrudan bir etkisi olabileceğine dair her türlü inancı ortadan kaldırır. “İncitilen öteki” tüm güce sahiptir, kendisi yetişkinlerin dünyasında hâlâ bir çocuktur ve kendisinin, başkalarının onun hakkındaki görüşlerini doğrudan etkileme gücünden yoksundur.

Bu ürkütücü beklentiyle ilgili geçmiş çağrışımlar, genellikle bir zorbanın diğer çocukları kendisine karşı çevirdiği erken ergenlik dönemine kadar gider. Aslında, travmatik akran zorbalığı, eşcinsel çekim yaşayan neredeyse tüm erkeklerin geçmişinde bulunur. Bu insanların hayatının daha önceki anılarında, diğer aile üyelerini ona karşı çevirebilecek “her şeye gücü yeten” annenin korkularını ortaya çıkarabiliriz.

Çocuklar geniş bir davranış repertuarı için utanç duyabilirken, eşcinsellik öncesinde çocuk babasına bağlanmayı arzuladığı için bir şekilde utanmış, erkeksi hırslarını açığa vurduğu için utanç duymuştur. Eğer bu kişi (çoğu zaman olduğu gibi) özellikle hassas bir çocuksa, erkeklere bağlanma ile ilişkili duygusal ihtiyaçları arzuladığı için utanç duyar - erkeklerin dikkatine, şefkatine ve onayına layık olmadığını hisseder. Belki de cinsel kimliğe dair müdafaa anne-oğul ilişkisel istikrarını da ihlal etmektedir.

Onarıcı terapinin merkezinde, danışanın sahte benlikten cinsiyetlendirilmiş gerçek benliğe geçişine yardımcı olmak vardır. Aşağıda bazı yönergeler mevcuttur:

GERÇEK BENLİK
Bireysel Olarak

Erkeksi hisseder	Erkeksi hissetmez
Yeterli, eşit derecede hisseder	Değersiz ve yetersiz hisseder
Güvenli, kendinden emin, kabiliyetli	Güvensiz, özgüveni yetersiz, kabiliyetsiz
Gerçek duyguları yaşar	Duygusal olarak ölü veya alternatif olarak hiperaktiftir
Enerjik	Tükenmiş
Evinde, bedeninde hisseder	Beden nesnedir, ben değil
Fiziksel olarak kendinden eminlik	Kaygılı bir sakarlık
Güçlü ve özerk hisseder	Başkaları tarafından kontrol edildiğini hisseder
Kusurlarını kabul eder	Mükemmelliyetçidir
Aktif ve kararlı	Pasif
Güvenen	Savunan

YANLIŞ BENLİK**Kişiler Arası Olarak**

Bağlı	Kopmuş
Dışa dönük	İçe dönük
Doğal	Aşırı kontrollü, çekingen, “donuk”
Bağışlayıcı, kabul edici	Küskün, misilleyici
Özgün, samimi	Rol yapan, sahte
Başkalarını arar	Başkalarından kaçınır
Alçak gönüllü	Kendine acındıran
Başkalarının farkında	Sınırlı bir farkındalık
İddialı, etkileyici	İddialı olmayan, çekingen
Olgun ilişkilere sahip	Olgun olmayan ilişkilere sahip
Başkalarının güçlerine saygılı	Güçlü olanlara dargın
Güçlü	Kurban
Bütüncül; açık	Çifte hayat; gizli
Karşı cinsle yakınlık	Karşı cinsi yanlış anlamak
Diğer erkekleri kendisi gibi görür	Diğer erkeklerin gizmine çekim duyar

EŞCİNSELLİK YOK	EŞCİNSELLİK
“Eşcinsellik benim için nadiren bir meseledir. İstedimde onu görselleştirebilirim ancak beni zorlayan bir yanı yok.”	“Tamamen erkeklere cinsel çekim duyan bir eşcinselim ve bu bakış açısı bütün hayatımı domine ediyor.”

Terapötik Uyumlamanın Gücü

Psikoterapinin merkezi iyileşme süreci, doğru uyumlama deneyimidir. Bu deneyim, danışanın içsel yaşamının duygusal ve bilişsel yönlerini birbirine bağlamasını sağlar. Başka bir kişiyle son derece uyumlu bir ilişki, aslında, beyinde yeni nörolojik bağlantılar kurar. Eşcinsellikle mücadele eden bir erkek için en temel ihtiyaç, gözde bir erkek tarafından görülmek ve derinlemesine anlaşılmaktır.

Danışan duygusal yaşamını terapistte açtığında, onu zarif, samimi bir dansla terapistle bağlayan bir güven eylemine girişmiş olur. Her bir kimsenin diğerinin ifade etmeye çalıştığını sezgisel olarak algıladığı ince bir eşzamanlılık geliştirmeye başlarlar. Seans sırasında terapist, “Şu anda aramızda gerçekte neler oluyor?” gibi sorularla danışanın kavrayışını sık sık değerlendirmelidir. Terapötik resmin tüm çerçevesi aniden değiştiğinde, terapist “şimdi” anlarının çoğunu getirmekle özellikle ilgilenir, onları şimdiki zamanda duygusal bağlantılarına yoğun bir şekilde odaklamak için yakınlaştırır. Hem danışan hem de terapist, artan bir endişe hissederek ilişkilerinin o anda, iyi ya da kötü bir şekilde aniden değişebileceğini sezinler.

Maruz kalma ve kırılmalık, bu etkileşimlerin temel bir parçasıdır. Bu noktada daha derin bir düzeyde bir heyecan, birbirini tanıma vardır. Danışan ve terapist arasındaki kaçınılmaz yanlış anlamalar, incinmiş duygular ve gizli kırgınlıklar, danışana ilişkisel bir kopuştan sonra duygusal olarak nasıl yeniden bağlanacağını öğrenme fırsatı sunar. Böyle bir deneyim yoluyla yolunu müzakere etmek, ona ilişkilerin kritik uyumlama-yanlış uyum-yeniden uyumlama sürecinden kurtulabileceğini ve bu ilişkisel güvenin, kaybedildiğinde, gerçekten yeniden kazanılabileceğini gösterir. İleri-geri ritmini ve yoğunluğunu nasıl düzenleyeceğini öğrendikçe, bu sürecin iki kişi arasında nasıl işlediğini görmeye başlar ve çatlak yavaş yavaş onarılır. Yeniden uyumlanma anları, danışanı yalnızca terapistle değil, aynı zamanda kendisine de bağlar. Bu süreç boyunca, duygusal sıkıntıya tahammül etme kapasitesini yavaş yavaş artırır.

Sınırlar onarıldıktan sonra, danışan terapistin saygı ve saygı ifadesini, terapist onun incindiğini veya öfkesini dürüstçe ifade edebilme deneyiminin tadını çıkarmasına izin vererek alır. Danışan yine de bir kez daha anlaşıldığını hisseder. En iyi haliyle, bu kişiler arası an, anne ve çocuk arasındaki en erken uyumu anımsatır. İnce ve son derece incelikli iletişim yoluyla, danışan ve terapist, bu türden pek çok kutsal uyum anını paylaşırlar. Bu, iki kişi arasında “Bildiğimi bildiğinizi biliyorum” şeklinde gerçekleşen sözel olmayan, önceden açıklanmış bir deneyimdir.

Duygusal Yaşamla Yeniden Bağlantı

Danışanın onarım terapisinde öğrendiği bir diğer önemli ders, eş zamanlı duygu tanımlama sanatıdır. Danışan duygulanımsal (duygusal) yaşamının yanlarını reddettiği için, onun için başka birinin yanında duygu-tanımlama arasında bu bağlantıyı kurmak neredeyse her zaman üzücüdür.

Ebeveynler, küçük çocuğun içsel deneyimini doğru bir şekilde yansıtmada ve duygularını hissetmenin ve ifade etmenin gerçekten güvenli olduğu dersini modellemede başarısız olduklarında, çocuk duygusal olarak düzensiz ve izole olacaktır. Bu çocuk, içsel algılarına güvenmemeyi öğrenerek büyür ve duygusal ilişkilerin utançla aşılanmış kapanmalarına eğilimli hale gelir. Çocuğun savunması, dikkatini içerikten duygulara ve sonra tekrar içeriğe kaydırmasına, ancak ikisi arasındaki bağlantıdan kaçınmasına neden olacaktır.

Güçlü duygulara dair kritik zamanlarda, sık sık danışanı şu şekilde cesaretlendirmeye ihtiyaç duyarım: “Benimle ve aynı zamanda duygularınla irtibatla kalmaya çalış.” Düşünme ve hissetme arasındaki bu nöral ilişkiyi kurmak, insan etkileşimi aracılığı ile, sağ ve sol beyin, bilişsel ve duygusal yönler, bilinçli ve bilinçsiz süreçler arasındaki birliği kurar.

Somatik Değişim Yeni Anamlara Yol Açar

Bilinçsiz zihnin, bilişsel farkındalık olmadan işleyen derinlerde gömülü “beden hatıralarını” tutmasını anlayabiliriz. Bilinçli zihnin bizi aldatabilir ancak beden bunu yapmaz. Freud, analizin amacının bilinçsiz, irrasyonel dürtüleri öz-farkındalık (içgörü) ve akılcılık ile değiştirmek olduğunu söylemiştir. “Somatik (bedensel) değişim nerede ise, orada yeni bir anlam olacaktır” öngörüsünde bulunabiliriz. Zihin daha sonra, şekillendirilmiş deneyimlerimize yeni bir anlayış bahşeder. Örneğin, eşcinsel kimliğe sahip bir erkek şöyle söylemektedir: “İçimdeki eşcinselliğim, çekici bir erkeğe karşı cinsel uyarımı belirliyor. Bu tür arzular benim için normal ve doğal.” Onun için çekici bir erkek, cinsel doyumla ilişkilendirilmiştir ve bu tür duyguların kendisini gerçekten tanımladığına inanmaya başlar.

Bununla birlikte, “eşcinsel olmayan eşcinsel olan” (yani danışanımız) aynı çekici erkeğe karşı aynı bedensel tepkiye sahiptir ancak onun içsel anlatısı oldukça farklıdır. O şöyle söylemektedir: “O adama ilgi duyuyorum çünkü o, şu anda kendi içimde eksik olduğunu hissettiğim erkeksi özelliklere sahip. Bu arzu kim olduğumu tanımlamıyor.” Daha sonra da eklemektedir, “Şu anda kendim hakkında nasıl hissediyorum, bu beni bu cinsel tepkiye nasıl duyarlı hale getiriyor? Ve bunu değiştirmek için ne yapabilirim?”

Çifte Çıkmazı Tanımayı Öğrenmek

Danışanımızın genellikle Çifte Çıkmaz İletişimine dair kafa karışıklığı geçmişi vardır. O, ani, korkulu, huzursuz bir duygunun içgüdüsel hissini tanıyarak bu tür bir iletişimi tanımayı öğrenmelidir. Bir şey aniden yanlış gelmiştir; bir tür adaletsizlik olmuştur ama ne olduğu konusunda kafası karışıktır. Sadece kafası karışmış hissetmez, aynı zamanda kızgın da hissetmektedir. Yine de, kendisini felç eden korku nedeniyle ve kendinden şüphe duyduğu için öfkesini ifade etmez.

Bir adam şunları söylemişti;

Çifte Çıkılmaz iletişiminin o anlarında, neler olduğu konusunda kızgın ve kararsız hissediyorum ve ne diyeceğimi bilemiyorum. Sorun bende mi yoksa diğer adamın bana yaptığı bir şeyde mi emin değilim.

Ancak zihni karışık olsa da öfkeyi hisseden bedeni, iletişimin gerçek mesajını “bilir”.

“Beni... [üzgün, kızgın, hayal kırıklığına uğramış, incinmiş, tükenmiş, dışlanmış, vb.] hissettiren bir şeyler oluyor, ama neden böyle hissettiğimi tam olarak tanımlayamıyorum.”

Bir kişinin Çifte Çıkılmazda olduğunu gösteren ipuçları aşağıdaki gibidir:

Bir etkileşim hakkında “kötü” hissediyorsunuzdur, ancak bunun nedenini bilmiyorsunuzdur. Bir tür adaletsizlik hissediyorsunuzdur ancak bunu dile getiremiyorsunuzdur. Hayal kırıklığına uğramış hissediyorsunuzdur, ancak hayal kırıklığına neden olan çelişkiyi gerçekten göremiyorsunuzdur.

İnsan İlişkileri Hakkında Alışılmış Bir Beklenti

Çifte Açmazın genellikle danışanlarımızın çocukluk deneyimleriyle ilgili olan sinsi bir özelliği, uzun süreler boyunca tekrarlandığında, kişinin, aynı çekingenliğin yeniden uyarılmasına karşı aşırı duyarlılık geliştirmesidir. Danışanlar herhangi bir örtük (süreç) mesaja verdikleri bedensel (“içgüdü”) tepkilerini görmezden gelmeyi öğrendiler. Diğer kişinin ses tonu, zamanlaması, duruşu ve yüz ifadesi (yani, “gerçekte neler oluyor” olduğu) aracılığıyla hissettikleri herhangi bir şeyden şüphelenmeyi öğrenmişlerdir ve bunun yerine yalnızca açık olan mesajlara (içeriğe) yanıt verir ve bunlara uyarlar.

Çifte açmaz iletişimde söylenmemiş bir kural vardır: alıcı iletişimden ayıramaz. Onun rolü oyuna katılmaktır. Çelişkiyi ortaya çıkarmaya karşı gizli bir tabu mevcuttur. Benliğin sağlıklı bir şekilde yeniden bütünleşmesi, danışanın bu türden bir iletişime

katılmayı reddetmeyi öğrenmesini gerektirir. Ardından, onun bilinçli zihnine bedensel tepkisine uyum sağlaması öğretilir, böylece gerçekte ne olup bittiğini, olduğu anda doğru bir şekilde değerlendirebilir. Danışana, içsel gerçeğinden ödün vermeden bu duygusal-dengesizleştirici iletişim tarzından nasıl kurtulabileceğini öğretmek çok önemlidir çünkü bu tür olaylara ilişkin gerçek algısını tehlikeye atarsa, sağlıklı bir müdafaa durumundan, istikrarsızlaştırıcı utanca ve ardından istenmeyen eşcinsel davranışlara itilebilir.

Onarıcı terapi, danışanı engelleyici, “kapalı” utanç durumundan müdaafanın canlı durumuna kaydırmaya odaklanır. Danışanlarımızda, genellikle cinsiyet müdaafaları için bir utanç beklentisi görürüz. Öngörülen utanç, bedeni savunmacı, kapanma moduna geçiren somatik bir “geri dönüş”ü temsil eder. Danışan utanç duruşunu ve kapanma durumunu aştığında savunma durumuna geri dönüş mümkün olur.

Canlılık ve ketleyici duygulanımlar arasındaki bu karşıtlık, davranış psikologlarının Pike Fenomeni dediği şeyle ifade edilmektedir. Bir deneyde, bir turna balığı, canlı galyon balıklarının bulunduğu bir tanka yerleştirilir. Turna balığı gördüğü balıkları hemen yemeye koyulur. Daha sonra balığın üzerine görünmez bir cam silindir yerleştirilir ve galyon balıklarından ayrılır. Galyon balıklarını yemeye yönelik herhangi bir girişim, turnabalığının burnunu cam silindire çarparak acı çekmesine neden olur. Silindir daha sonra çıkarılır ancak acı duyacağını düşünen turnabalığı, galyon balıklarını yemeye çalışmaz. Canlılık tepkisi kaybolmuştur ve engelleyici tepki ikame edilmiştir.

Bellek psiko-fizyolojik bir olgudur. Yani, sadece bilişsel değil, aynı zamanda somatiktir, vücutta depolanan bir travma gibidir. Güçlü bir terapötik deneyim, bellek sisteminin sinaptik bağlantılarını yeniden kodlar. Elbette geçmişin travmasını hiçbir zaman fiilen geri alamayız. Yine de yüksek düzeyde uyumlu bir terapistle terapötik ilişki, eski travmatik nörolojik anıların üzerine yeni pozitif nörolojik yollar koyabilir.

Terapötik ortam, bir danışanın acı dolu travmasını keşfedebileceği, yeniden deneyimleyebileceği ve özümseyebileceği bir “tutma alanı” sağlar. Terapötik düzeltici deneyim, eski, kendini sabote etme örüntülerinden kurtulmaya izin verir ve özgün, yeni ilişkiler kurar. Terapi ilerledikçe, içsel bir bütünlük ve öz-bütünlük duygusu oluşur. Artan gerçek yakınlık duygusuyla birlikte, eşcinselliğin yanıltıcı gücünde bir azalma meydana gelir.

Yasın korkutucu gücünden ve uyandırdığı savunmalardan kurtulan yeni kimlik yavaş yavaş ortaya çıkar. Danışan yanılsama ve çarpıtmalarıyla yüzleşirken, gerçek kimliğiyle ilgili merakını eş zamanlı olarak ifade eder: “Sahte Benliğimden vazgeçtiğimde, ben kim olacağım?” Hüzün Çalışması aracılığıyla, basitçe ifade edildiğinde, “Evet, yeterince iyiyim” şeklindeki sessiz ama kesin bir inanç olan bir öz-kimlik dönüşümü gerçekleşir.

Okuma Önerileri

- Nicolosi, J., & Nicolosi, L.A. (2002). *A parent's guide to preventing homosexuality*. Downers Grove, IL: InterVarsity.
- Nicolosi, J. (2009). *Shame and Attachment Loss: The practical work of reparative therapy*. Downers Grove, IL: InterVarsity.

Kaynakça

- Nicolosi, J. (1991). *Reparative therapy of male homosexuality*. Northvale, NJ: Aronson.
- Nicolosi, J. (1993). *Healing homosexuality: Case stories of reparative therapy*. Northvale, NJ: Aronson.

İkinci Bölüm

İstenmeyen Eşcinsel Çekime Sahip Erkeklerin Psikolojik Bakımı: Kişiler Arası Bir Yaklaşım



A. Dean Byrd, Ph.D., M.B.A., M.P.H.

Giriş

Eşcinselliğin sadece arzularla değil, ilişkilerle ilgili olduğundan çok az kişi şüphe duyar. Yani, ilişki öncelikle cinsel, duygusal ya da bunların bir kombinasyonu olsun ya da olmasın, eşcinsel arzular diğer bireyleri (gerçekte ya da dolaylı olarak fantezi yoluyla) içerir. Bununla birlikte, eşcinsel çekimin erken ilişkiler bağlamında ortaya çıkabileceğini ve belki de eşcinsellikle ilişkili meselelerin en iyi şekilde ilişkiler bağlamında çözülebileceğini düşünmek için daha da az düşünmek gerekir. Eşcinselliğin en iyi tanımı için süreçlere odaklanmak gerekir: eşcinsellik, basitçe, erken çocukluk dönemi ilişkilerinde travmaların neden olduğu biyolojik hazırlığın raydan çıkmasıdır. Ve sadece erken yaştaki bakımverenlerle değil, aynı zamanda akranlarla da diğer ilişki sorunlarına önemli ölçüde katkıda bulunan şey, bahsi geçen bu raydan çıkma ile ilişkilidir.

Kişiler arası psikoterapi yaklaşımı, istenmeyen eşcinsellik yaşayan bireylere yardım etmekle sınırlı olması anlamında bir yenden yönlendirme terapisi değildir. Kişiler arası psikoterapi daha çok, bireyin sağlıklı ilişkiler geliştirmeye ilişkili iyileşmeyi deneyimlemesine olanak tanıyarak, geçmişe dair ve mevcut ilişki zorluklarını çözmeye odaklanır. O halde eşcinsellik, tanımı gereği kişiler arası bir sorundur (Evans, 1996).

Kişiler Arası Kuram: Varsayımlar, Yapılar ve Önermeler

Kişiler arası kuram, psikiyatrist Harry Stack Sullivan'ın çalışmasından ortaya çıkmıştır (Evans, 1996). Esasen kişiliğin gelişiminde sosyal faktörlerin önemini vurgulayan bir neo-Freudcu olan Sullivan, kişiliği “bir kişinin hayatını karakterize eden, nispeten kalıcı, yinelenen durumların örüntüsü” olarak tanımlamıştır (Carducci, 1998, s. 150). Sullivan'ın temel varsayımı, sağlıklı bir kişiliğin sağlıklı ilişkilerin sonucu olduğuyla ilgili görüşüydü. Sullivan, kişilik gelişimi ve patolojisinin birincil belirleyicileri olarak kişiler arası ilişkilerin, toplumun ve kültürün rolünü vurgulamıştır. Kişiler arası ve intrapsişik modeller arasındaki tartışmaya dikkat çeken Sullivan, insan deneyiminin, benliğin içsel (intrapsişik) anlamı ve diğer kişileştirmelerle arayüz oluşturan kişiler arası ve çevresel etkiler arasındaki dinamik olarak ortaya çıkan bir etkileşim olduğu fikrini vurgulamıştır. Bireysel yorumlar, kişinin bu dış deneyimlere yönelik algılarını ve tepkilerini değiştirir. Sullivan, özellikle bireylerin deneyimlerini nasıl yorumladığı ve bu tür yorumların kişiler arası ilişkiler üzerindeki etkisi ile ilgilenmiştir.

Sullivan, kişiler arası ilişkilerin doğasını etkilemekte yakınlığın gücünü savunur. Yakınlık esasen cinsellik içermez ve insanın öncelikle kendi değerini doğrulamasını sağlayan yakınlık arzusu tarafından motive edilir. Sullivan'a göre, fiziksel dokunuş kadar duygusal şefkat ihtiyacı “tamamen kişiler arasıdır veya insan ihtiyaçlarının en temel başlangıçlarıdır” (Evans, 1996, s. 65). Bireyin yakınlık ihtiyacı, insanların öncelikle kişiler arası bağlantılara yöneldiği fikrinden ortaya çıkmaktadır. Sullivan'a göre, yalnızlık deneyimi, yakınlık ihtiyaçları engellendiğinde ortaya çıkmaktadır.

Bahsedilen yalnızlığa gelişimsel katkılar, ebeveynin çocuğun benzersiz kişiliğine uygun beslenmeyi ve saygıyı sağlayamamasından kaynaklanan erken çocukluk deneyimlerinin yanı sıra sağlıklı, birbirine bağlı akran ilişkilerinin başarısızlığını da içermektedir. Sullivan, özellikle ergenlik öncesi dönemde akran ilişkilerine büyük önem vermiştir. O, erken dönem akran ilişkilerinin sevgiye dair olan kapasite üzerinde önemli etkiler yarattığına dikkat çekmiştir.

Sullivan'a göre kişiler arası güvenlik ihtiyacı da kritik öneme sahiptir. Sullivan ayrılıkları, kişiler arası ilişkilerde çözülmemiş güvensizliklerin sonucu olarak görmüştür. Sullivan'ın "bağlanma gerilimi", ilişkinin etkisine ve sonucuna bağlı olarak kişiler arası güvenlik veya güvensizlik olarak çevrilmektedir.

Sullivan'ın deneyim biçimleri, sosyal-bilişsel bir mercek kavramsallaştırılmıştır. İlk deneyim modu prototaksik yaşantı olarak tanımlanmış ve bebeğin kozmik deneyimi akıcı ve farklılaşmamış olarak nitelendirilmiştir. Bu yaşantı sırasında, bebek dünyanın nerede bittiği ve nerede başladığı konusunda sınırlı bir farkındalığa sahiptir. Parataksik yaşantı, çocuğun deneyimler ve sonuçlar arasında bağlantı kurabildiği gelişimsel aşamadır. Düzenli bir şekilde tanınmasa veya bağlanmasa da, deneyimler "birlikte olur" veya olmaz. Yansıma veya karşılaştırma yoktur.

Sinaksik deneyim modu sürecin devamında gelir. Bu deneyimleme modu sırasında, çocuğun memnun olduğu şeyler ve değerleri, doğrulamanın gerçekleştiği bir süreç olan kişiler arası işbirliğinde gelişir. Kişiler arası bağlantıların yapıldığı onaya dayalı bu doğrulama sürecinde hem ebeveynler hem de akranlar hayati öneme sahiptir. Özellikle akranlar, karşılıklılığın veya karşılıklı bağlantıların vurgulandığı ve değer verildiği grup etkinliklerine katılırlar. Bu bağlantılar, sağlıklı cinsel kimliğe teşvik eder ve onaylar. Özellikle erkek çocuklar için olan takım veya grup etkinlikleri, tüm cinsiyet onaylama süreçlerini içinde barındıran hemcinslerle yakınlık, karşılıklılık ve onaylamayı deneyimleme fırsatları sunar. Ve cinsel kimlik (Evans, 1996) cinsel yönelimi belirler. Bireyin cinsiyet duygusuna (erkeklik veya kadınlık duygusu olarak tanımlanan) katkıda bulunan sayısız faktör göz önüne alındığında bu, önemsiz bir anlayış değildir. Cinsel kimlik, önemli ilişkilerden doğar ve cinsiyetten ziyade doğası gereği sosyal/duygusaldır (Burada biyolojik cinsiyete veya kişinin erkek mi kadın mı olduğuna atıfta bulunmaktadır). Ebeveynlerle başlayan ve daha sonra akranlara uzanan erken kişiler arası ilişkiler, cinsiyet gelişimi ve ardından da cinsel kimlik gelişimi üzerinde derin bir etkiye sahiptir.

Eşcinsellik: Kişiler Arası Bir Yaklaşım

Sullivan, eşcinselliği “kişinin yapılacak en basit şeyi yapamadığı durumlarda, bunun yerine gelen davranış olarak bir kültür tarafından dikte edilen bir gelişim hatası” olarak görüyordu (Evans, 1996, s. 118). Bahsedilen tanım, bu makalenin başında sağlanan süreç tanımına benzer. Yani eşcinsellik biyolojik hazırlığın raydan çıkmasıdır. İlginçtir ki, Sullivan’ın eşcinselliğin doğuşuna ilişkin görüşü, “...eşcinsellik normal gelişimden bir sapmayı temsil eder ve bu tür diğer sapmalarla ilişkilendirilir... akıl hastalığına yol açabilir... eşcinsellik gelişimsel bir hatayı temsil edebilir” (s. 884) diye kuramlaştıran günümüz felsefi özcü J. Michael Bailey’in (1999) görüşüne oldukça benzerdir.

Ancak Bailey’den farklı olarak Sullivan, kişiler arası sürecin, yatkınlık oluşturabilecek biyolojik katkılar üzerinde değiştirici bir etkiye sahip olabileceğine inanıyordu. Eşcinsellik özünde, biyolojik katkılara rağmen, ergenlik öncesi gelişim döneminde ebeveynlerin sorunlu cinsel tutumlarından, çocuk yetiştirme uygulamalarından ve çocuğun akranlarla ilgili sorunlardan kaynaklanan anlaşılabilir insani bir süreçtir (Evans, 1996).

Eşcinsellik özellikle, normal süreçleri kesintiye uğratmaya veya rayından çıkarmaya hizmet eden, hem erken ebeveyn hem de akran ilişkilerinde ortaya çıkan ve esasen kişiler arası ilişkilerde bulunan bir sorundur. Sullivan’a göre, aşk ilk önce kişinin hemcinsi olan kişilere karşı hissedilir ve bu durum, daha sonraki süreçte karşı cinsle olan ilişkilerin temeli olarak hizmet eder. Sullivan, ergenlik öncesi dönemde hemcinslerle kurulan sağlıklı akran ilişkileri deneyimi olmadan heteroseksüel aşka ulaşmanın ciddi şekilde engellendiğini öne sürer. Sullivan, erken dönemde hemcinsler ile kurulan bu deneyimlere “ahbaplıklar” adını verir (Evans, 1996). Ona göre, ergenlik öncesi dönemde hemcinsi olan bir kanka bulamamanın “eşcinsel yaşam tarzına” katkıda bulunduğunu ifade eder.

Kişisel güvenlik (kaygıdan kurtulma) ve kişiler arası güvenlik (yalnızlıktan özgürleşmeye yol açan en az bir kişiyle işbirliği) için kişiler arası ihtiyaç ile birlikte şehvetli doyum için patlayan

ihtiyaçların arka planına karşı, kişinin kendisi gibi birini aramaktan kendi benliğinden oldukça farklı birini aramaya geçiş için izofilikten (eşcinsel yakınlık) heterofilik yakınlığa (karşı cinse duyulan yakınlık) geçiş engellendiğinde veya raydan çıktığında eşcinsel arzular ortaya çıkar. Bu raydan çıkmalar veya engellemeler, ergenlik öncesinde, bu gelişim döneminde ortaya çıkabilen, çocuğun yakınlığa olan ilgisini, genital cinsellik veya istismar, cinsel istismar veya akran istismarı ile karıştıran ebeveynler gibi kişiler arası süreçlerdeki geçişi bozan herhangi bir travmatik deneyim biçimini alabilir.

Sullivan'ın basit biyolojik nedensellik modelini reddetmesi, eşcinselliğin tekil bir kavram olmadığı görüşüyle desteklenmektedir. Eşcinsellik aksine, çeşitli ihtiyaçlardan ortaya çıkan, zayıf tanımlanmış bütünlleştirici bir eğilimler dizisidir. Polijenik, çok faktörlü etiyojoloji ne olursa olsun, eşcinsellik, yaşamın erken dönemlerinde gelişmektedir ve ergenin hemcinsi ile olan ilişkilerinden karşı cinsiyet ile olan ilişkilerine geçememesine yol açmaktadır. Sullivan da tam olarak bu noktaya odaklanmakta ve bu başarısızlığın eşcinsel çekimin gelişiminde bir faktör olduğunu öne sürmektedir. Gerçekten de eşcinsellik, hem biyolojik hazırlığın hem de heteroseksüel yakınlığın rayından çıkmasından kaynaklanmaktadır. Allopatik veya basit bir nedensel modele veya sadece bireyin cinsel davranışına odaklanmanın bir hata olduğunu düşünen Sullivan, eşcinselliğin ortaya çıktığı kişiler arası bağlamın önemini vurgulamaktadır. Biyolojik ya da erken ebeveyn-çocuk/akranlar ya da bunların bir kombinasyonu olup bir bireyi eşcinselliğe karşı savunmasız hale getirebilecek yatkınlaştırıcı faktörler (muhtemelen farklı insanlar için farklı ve farklı) ile, çözüm ve çare için daha fazla fırsat sağlayan şey, bu arzuların ortaya çıktığı kişilerarası ilişkidir.

Cinsel kimlik gelişimi, istenmeyen eşcinselliğin anlaşılması ve tedavisi için esastır. Erkeklik ya da kadınlık duygusu anlamına gelen cinsel kimlik, erken ilişkiler bağlamında ortaya çıkar. Açık olan şudur ki, cinsel kimliğin yerleşme süreci erken başlar ve aile ya da arkadaşlar gibi önemli ilişkiler tarafından pekiştirilmediğinde ya da değer verilmediğinde raydan çıkabilir. Ve cinsel kim-

liği onaylanmamış çocuklar, eşcinsellikle ilgili olan konular da dahil olmak üzere bir dizi zorluğa karşı savunmasızdır. Aslında, kendini eşcinsel olarak tanımlayan araştırmacı Dean Hamer, cinsel kimlik uyumsuzluğunun eşcinsellikle ilişkili en yaygın gözlemlenebilir faktör olduğunu belirtir ve bu “Aslında, tüm cinsel yönelim araştırmaları alanında ve belki de tüm insan psikolojisinde en tutarlı, iyi belgelenmiş ve önemli bulgu olabilir” sonucuna varmıştır (Hamer & Copeland, 1994, s. 166).

Bununla birlikte, eşcinsellik bağlamında cinsel kimlik uyumsuzluğunun iki yönlü bir durum olmadığını anlamak önemlidir. Yani, çoğu gey ve lezbiyenin geçmişinde cinsel kimlik uyumsuzluğu bulunsa da, bu durum otomatik olarak eşcinselliğe dönüşmez. Daha ziyade, eşcinselliğin bir sonuç olup olmadığını belirleyen şey, kişiler arası ilişkiler bağlamında cinsel kimlik uyumsuzluğunun nasıl ele alındığıdır. Doğrusu, klinik kanıtlar, cinsel kimlik uyumsuzluğunun yalnızlık ve arkadaşların oluşumunu engelleyen kişiler arası güvensizliklerde önemli bir faktör olabileceğini kuvvetle göstermektedir.

Eşcinselliğin Gelişiminde Utancın Rolü

Erken dönem kişiler arası ilişkiler, özellikle, tekrarlanan duygusal yanlış ilişkilerle karakterize edilenler, utancın gelişmesinde temel bir rol oynar. Bir çocuğu utangaç tepkilere yatkın hale getirebilecek doğuştan gelen olası sebepler hakkında bazı teoriler olsa da, birincil bakımverenlerle erken dönemdeki kişiler arası ilişkilerin, hem böyle bir yatkınlığın (aslında böyle bir biyolojik yatkınlık varsa) kendini nasıl gösterdiği hem de kişiler arası ilişkilerde ne ölçüde rol oynadığı ve nihayetinde bireyi ne ölçüde etkilediği açıktır.

Utancın gelişmekte olan çocuğun hayatında oynadığı rolü anlamak için, duygusal uyum olarak bilinen bir olguyu irdelemek önemlidir (Shore, 1994). Bu olgu, birincil bakımverenin, bebeğin düşünceleri, duyguları ve etkinliklerinin empatik bir aktarımını sağlama yetenekleri ile karakterize edilir. Duygusal uyum, bir karşılıklılık duygusu sağlar ve çocuğun içsel deneyimleri anlam-

landırmasına yardımcı olur. Tekrarlanan duygusal uyumsuzluk deneyimlerinin bilişsel ve duygusal gelişim üzerinde düzensizleştirici bir etkisi vardır (Shore, 1994). Bu türden uyumsuzluklar utancın kaynağı olabilir. Bahsedilen uyumsuzluklar, kendini eşcinsel olarak tanımlayan birçok erkek ve kadın tarafından bildirilen bir olgu olan “farklı olma” duygusu ve kendini değerlendirmeye önemli ölçüde katkıda bulunurlar.

Eşcinsel erkeklerde bu tür uyumsuzluklar (bağlantısızlıklar) gelişimin temel iki aşamasında ortaya çıkar. Birincisi ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında (hemcins olan ebeveynle) ve ikincisi farklı olma duygusuyla sonuçlanan akran ilişkilerinde gerçekleşir. Her ikisi de kendi kendini eşcinsel olarak tanımlayan ve her ikisi de kendilerini cinsel kimlik uyumsuzluğu yaşayan çocuklar olarak nitelendiren Richard Chamberlain ve Greg Louganis’in biyografilerinden aşağıdaki alıntılarda cinsel kimlik uyumsuzluğunun rolünü düşünün. Her ikisi de cinsel kimliklerine uymayan davranışlarının babalarıyla olan zorlu ilişkilerinden kısmen sorumlu olduğunu hissetmiştir.

Chamberlain (2003) şu şekilde nakleder:

Normalde babamla yalnız araba sürmek son derece rahatsız ediciydi. Bu efsanevi, karanlık adama söyleyecek hiçbir şey düşünemedim ve her zaman sessizce onaylanmadığımı hissettim.... Babam hiçbir zaman fiziksel şiddet uygulamazdı; bize asla vurmazdı ya da bizi asla itmezdi. Onun şiddeti psikolojikti. Sarhoş olduğunda, evin içinde pervasızca sendeler ya da büyük oturma odasındaki sandalyesine çöker, bana saf kötülüğün ışıltısı gibi görünen öfkeli titreşimler yayardı. Bu, şeytanla yaşamak gibiydi. Ve o meşhur öldürücü küçümsemesiyle sanki eğlenceli bir oyun gibi uzaktan her şeyi bastırabilirdi. Bu küçümseme, bir pala ile yaralanma gibiydi. (s. 6, 12)

Greg Louganis (Louganis, Marcus, 1995) şöyle nakleder:

Babam bana her zaman dışlanıyormuşum gibi hissettirirdi, benim canımı sıkardı, benimle vakit geçirmektense başka şeyler yapmayı tercih ederdi. Bir şeyler yaptığı tek sefer... kamp yaptığımız... Kızıl-derili Rehber... İlk ve son seferdi. Bir yükümlülüğü yerine getirdiğini açıkça belirtmişti. (s. 21)

Ayrıca Greg, kendisinden daha büyük bir çocuk tarafından dövülürken babasının kenarda onu izlediğini hatırladı:

Dövüş sırasında yumrukları atan babamış gibi hissettiğimi hatırlıyorum. Yıllar sonra, babamın dayak yemeyi hak ettiğimi düşündüğüne, benim bir hanım evladı olduğumu düşündüğüne ve okuldaki çocukların benim hakkımda söylediği her şeye katıldığına dair korkunç bir duyguya kapıldım. (s. 37)

Utancı, en derin anlamıyla kimliğe, özellikle de cinsel kimliğe bağlıdır. Bu, “farklı olduğum için farklı hissediyorum” duygusu ve beraberindeki “bende bir sorun var” ve “kabul edilemezim” düşünceleridir. Bu, bir çocuğun kendini değerli hissettiği çok az arkadaş, birkaç gerçek bağ ve az sayıda kişiler arası ilişki olduğu için hissettiği varoluşsal yalnızlık türüdür. Utancı, hem duygusal hem de bilişseldir. Bu, farklı olma duygusu ve ardından “bu nedenle, bende yanlış bir şey olmalı” sonucuna varmaktır.

Bu tür ifadeler, istenmeyen eşcinsel çekim için psikolojik yardım arayan birçok erkeğin anlatılarında mevcuttur. Zayıf benlik duygusu, sıklıkla diğer erkeklerle cinsel ilişkiler yoluyla kendini bir şekilde çözmeye çalışan azalmış erkeklik duygusuna dönüşür. Bu derin cinsel kimlik duygu eksikliği, eşcinsel ilişkiler yoluyla telafinin arandığı kişiler arası ilişkilerde yolunu bulur. Bunun tercümesi, eşcinsel erkeklerin kendi cinsel kimliklerini güçlendirmenin bir yolu olarak diğer erkeklerle ilişki kurmaya çalıştıklarıdır. Diğer ilişkiler bağlamında kendilerini tamamlamanın bir yolu olarak aşına olmadıkları şeyleri cinselleştirirler. Böylece, hemcinsi ile kurulan ancak karşı cinsten ilişkilerle karakterize edilen birçok eşcinsel ilişki bulursunuz. Bu, özellikle kısa bir süre için bile devam eden eşcinsel ilişkilerde de görülür. Örneğin, lezbiyen psikolog Lisa Diamond (2008) partnerinden karısı olarak bahseder.

Utancı temelli çocukluk deneyimlerinin sonuçları genellikle yetişkinlikte kendini gösterir: güçsüzlük, zayıflık ve genel bir etkisizlik duygusu. Dünyada bir yeri yokmuş gibi bir his vardır. Bu acı veren yalnızlık ve yabancılaşma, eşcinsel mücadelenin merkezinde yer alıyor gibi görünmektedir. Eşcinsellik yalnızlığa neden

olmaz. Daha ziyade yalnızlık, yabancılaşma ve erken ebeveyn ve akran ilişkilerinden kaynaklanan utanç, genç erkekler aşına olmadıkları şeyleri cinselleştirdikçe eşcinsel cazibelere zemin hazırlıyor gibi görünmektedir. Bazı eşcinsel erkekler, cinsel ilişkiye girebilecekleri baba figürleri ararlar; diğerleri ergenliğindeki erkekleri arar. Eksik görünen şey, karşılıklılık ve yakınlığın bulunabileceği kişiler arası ilişkilerdir. Birçok eşcinsel erkek ilişkisi cinselliğe dayalı gibi görüldüğü için, eşcinsel erkeklerin dahil olduğu çok sayıda ilişki nedeniyle yakınlık genellikle engellenir.

Bir danışan şu şekilde ifade etmişti: “Eşcinsel dünya çok vahşi ve bu ortamda çok fazla eğlence sahnesi var. Eğer cinsel ilişkiyi dışarıda tutabilseydim ve her zaman aradığım yakın arkadaşlarım olsaydı...” Başka bir danışan dirayetle şunları söylemişti: “Erkek yakınlığına olan ihtiyacımı cinselleştirmiştım: erkeklerin ilgisi, onayı, sevgisi için olan bir yakınlık” Bu ifadeler, Sullivan’ın eşcinsel çekimin nasıl geliştiğine ve kişiler arası ilişkilerde kankaların veya yakın arkadaşların önemine ilişkin görüşünü yansıtmaktadır.

Son olarak, cinsel istismarın utanç gelişimindeki potansiyel rolü ve eşcinselliğin gelişimindeki rolü hakkında kısa bir tartışma eklemek önemli olabilir. Kendilerini eşcinsel olarak tanımlayanların geçmişlerinde cinsel istismarın çok fazla temsil edildiğini gösteren bazı kanıtlar vardır. Shrier ve Johnson (1985, 1988), cinsel istismara uğrayan erkek çocukların, kendilerini eşcinsel veya biseksüel olarak tanımlama olasılıklarının yetişkinlere göre 7 kat daha fazla olduğunu bulgulamıştır. Klinik olmayan bir popülasyonda, Tomeo, Templer, Anderson ve Kotler (2001) cinsel istismarın, kendini eşcinsel olarak tanımlayanlar arasında önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Cinsel istismardan ortaya çıkan utancın rolü, Greg Louganis’in (Louganis & Marcus, 1995) Greg’in babasıyla aynı yaşta olan bir adam tarafından cinsel istismara uğramayı betimlediği aşağıdaki kısa anlatı ile en iyi şekilde gösterilmiş olabilir:

Kollarımı belime doladı ve beni öptü. Sarılmaktan gerçekten hoşlanıyorum ve bu adamın beni çekici bulması beni çok heyecanlandırdı... Zamanla, yaptığım şeyden daha az utanacağımı dü-

şündüm ama daha da kötüye gitti. Yaş farkı beni daha da çok rahatsız etti ve o, tam olarak hayatımın bir parçası olamazdı. Ona okulda ne yaptığımı söylerken kendimi aptal gibi hissettim ve onu sınıf arkadaşlarımdan hiçbiriyle tanıştıramadım. Ayrılıktan ve gizlenmekten nefret ediyordum ama sevişmek ve sarılmak için gitmeye devam ettim. Bu, cinsel ilişkiden daha fazlasıydı. Sevgiye açtım ve o, bana sevgi vermekten mutluydu. Tacize uğradığım ya da başka bir şey hissettiğim için değil yaşı bu kadar büyük olduğu için üzülüyordum. İstekli bir partnerden daha fazlasıydım ancak yaşlarımız arasındaki fark, deneyimi daha da utanç verici hale getiriyordu. (s. 79-80)

Greg ayrıca şunları da ekledi: “Bir noktada bana 18 yaşın altında olduğum için beni görmekten endişe ettiğini söyledi. Görünüşe göre geçmişte reşit olmayanlarla birlikte olmaktan hapse atılmış-tı” (s. 79-80). Cinsel istismar, cinsel kimlik karmaşası ve utanca sebep olarak çocukların yaşamlarında tahribat yaratır. Aynı şekilde, hassas erkek çocuklarda, özellikle cinsel kimliğe uymayan davranışlarda bulunan çocuklarda, farklı olma hissini arttırır, daha fazla soyutlanma, yabancılaşma yaratır ve raydan çıkma sürecini ilerletir.

Kişiler Arası Terapi ve Eşcinsellik

İstenmeyen eşcinselliğin kişiler arası yaklaşıma dayalı tedavisi, gelişim sürecinin engellendiği sağlıklı kişiler arası ilişkilerin kapsamlı bir değerlendirmesini gerektirir. “Farklı olma” duygusu ilk olarak ne zaman ve hangi ilişki bağlamında ortaya çıktı? Ebeveyn ve akran ilişkilerini incelemek önemlidir. Ebeveyn veya akranlardan gelen red, arkadaş eksikliği ve hemcins ile kurulan sağlıklı ilişkilerin eksikliği, kapsamlı bir araştırma gerektirir. Aslında, biyolojik hazırlığı veya hemcins/karşı cinsten geçiş sürecini raydan çıkarma potansiyeline sahip herhangi bir travmanın incelenmesi gerekir.

İstenmeyen eşcinsel çekimi olan erkekler için psikolojik yardıma yönelik kişiler arası yaklaşım, öncelikle cinselliğe odaklanmaz, bunun yerine kişiler arası deneyimin düzeltici önemini vurgular.

Samimi ve güvenli bir ilişki bağlamında sağlıklı bir cinsel ilişkiyi içeren sağlıklı ilişkiler geliştirmek önemlidir. İstenmeyen eşcinsel çekim için psikolojik bakım arayan erkekler, cinsel olmayan, eşcinsel ilişkilerin gelişmesinin eşcinsel çekimi azalttığını sıklıkla bildirmektedir.

Elan Karten (2005), Fordham Üniversitesi'ndeki doktora tezinde, tedavi başarısının, erkeklerde cinsel olmayan sevginin ifadesine ilişkin çatışmaların azalmasıyla en iyi şekilde tahmin edilebileceğini bulmuştur. Bu bulgunun hem önlemede hem de tedavide güçlü kişiler arası etkileri vardır. Belki de bazı erkek çocuklar için erken çocuklukta diğer erkeklerle güçlü, cinsel olmayan ilişkilerin gelişmesi eşcinselliğin gelişmesini engelleyecektir. Ayrıca erkeklerle cinsel olmayan ilişkilerin geliştirilmesi psikolojik yardımın önemli bir parçasıdır.

Özetle, istenmeyen eşcinsel çekimi olanların psikolojik yardımına yönelik kişiler arası yaklaşım, kişinin hem geçmişindeki hem de güncel süreçteki ilişkilerin kişiler arası doğasına odaklanır. Geçmişe dair kişiler arası ilişkilerde “yeniden yapmaya” ve şu anda sağlıklı kişiler arası ilişkiler geliştirmeye güçlü bir vurgu yapılmaktadır. Bu tür ilişkiler, karşılıklılık, cinsel olmayan yakınlık ve güvenlik ile karakterize edilir.

Kişiler Arası Terapi Terapistinin Rolü

Psikolojik yardımın kişiler arası doğası göz önüne alındığında, terapistin nesnel ve tarafsız olamayacağını anlamak önemlidir. Aksine terapist, kişiler arası güvenliği ve emniyeti teşvik eden bir atmosferin kurulması için kritik öneme sahiptir. Terapist sadece kişiler arası öğrenme sürecini kolaylaştırır ve bu, terapist hastanın deneyimlerinin ayrıntılarını dinlerken, gelişimsel süreçlere ve kişiler arası süreçlere dikkat çekerek saygılı, empatik bir diyalog yoluyla sağlanır. Hastanın deneyimleri ile klinisyenin uzmanlığı arasında gerekli köprüyü ve bağlantıyı sağlayan kriter kişiler arası iletişim ve onaya dayalı doğrulamadır. Danışanın mücadelelerine anlam katan, terapistin insani yönüdür. Terapötik ilişkinin son derece kişiler arası doğası, iyileşme sürecini başlatan şeydir.

Kişiler arası terapistin rolü, bireylerin bu erken kişiler arası ilişkiler bağlamında cinsel kimlik gelişimini anlamalarına ve güvenlik, yakınlık ve karşılıklılık ihtiyaçlarını karşılayan sağlıklı kişiler arası ilişkiler geliştirerek cinsel kimliklerini geri kazanmalarına ve güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır.

Kişiler Arası Psikolojik Bakımın Aşamaları

İlk Aşama

İnsan deneyimi, benzersiz olarak insana özgü çeşitli faktörler arasında dinamik olarak gelişen bir etkileşimdir. Kişiler arası, çevresel ve içsel süreçler (yani, intrapsişik) birbiriyle etkileşir. Terapötik ilişkinin başlaması, istenmeyen eşcinsel arzularla ilgili kişiler arası dinamiklere dikkat çeker. Danışanların eşcinsel mücadeleyi ilişkiler bağlamında kavramsallaştırmalarına yardımcı olmak, yalnızca eşcinselliğin gelişimsel doğasını anlamalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda çözümlerin kişiler arası ilişkilerde olduğunu da telkin eder. Günlük tutmak, sürece oldukça erken dahil olmak için önemli bir müdahaledir. Psikolojik yardımın kişiler arası doğasını vurgulamak için, terapistin danışan ile ilk randevuyu kişisel olarak ayarlaması yararlıdır. Bu kişisel temas genellikle ilk seanstan önceki aşamayı belirler ve danışanın kişiler arası yaklaşıma oldukça hızlı bir şekilde bağlanabilmesi için terapistin ziyaretten önce yazılı bir tarih talep etmesine izin verir. Yazılı anlatı ile terapist, olayları kişiler arası bağlama yerleştirmek için yeterince hazırlanabilir. Bu müdahale hem danışanın hem de terapistin eşcinselliğin gelişimsel, kişiler arası doğasını açıkça görmelerine yardımcı olur ve bu tür arzuların ortaya çıktığı bağlamın gün ışığına çıkmasını sağlar. Bu, klinisyen ve danışan arasındaki güvenlik, yakınlık ve karşılıklılığın başlangıcıdır ve tedavi ortamının dışında bu tür ilişkilerin geliştirilmesi için gerekli bir ön koşuldur. Günlük tutma müdahalesinin başlangıcında, danışan tipik olarak bilgi sağlar. Daha sonra günlük tutma, daha çok kişiler arası hale gelir. Sonuçta, kişinin günlüğü kişiseldir ve paylaşıldığında kişiler arası hale gelecektir.

Danışanlar sıklıkla, kişisel ve kişiler arası hayatlarının mahrem ayrıntılarını keşfederken, kendilerini güvende ve güvenceli hissettiklerinde, bunun hayatlarında ilk kez olduğunu fark edeceklerdir.

Vaka Örneği

James C.*, erken ergenlik döneminden başlayarak uzun bir eşcinsel eylemler geçmişi olan 36 yaşında bir erkektir. Kısa bir süre evli kalmıştır. Karısı başka bir kadınla ilişki yaşamış ve James'e boşanma davası açmıştır. Yaklaşık 12 yıl önceki boşanmadan bu yana James, yalnızca eşcinsel ilişkilerle ilgilenmektedir. Tahminine göre James, bu süre zarfında, çoğunlukla yaşlı erkeklerle (kendisinden 15-20 yaş büyük) ve sayabileceğinden daha fazla eşcinsel ilişki olmak üzere 5 veya 6 "ciddi" ilişki yaşamıştır. Metin basıldığında da, bu sayıyı "bir sürü" şeklinde ifade etmiştir. James, bir eğitim ve destek grubu olan Evergreen International tarafından yönlendirildiği için benimle telefon aracılığıyla iletişime geçmiştir.

Onunla telefonda yaklaşık 20 dakika konuştum ve bu sırada onun terapi arama motivasyonlarını belirlemeye çalıştım. Birkaç kez tekrarladığı sebepleri arasında şunlar vardır: "eşcinsel ilişkiler bende işe yaramıyor", "Ne olduğunu bilmediğim bir şey ara-maktan yoruldum", "İntihara meyilli değilim ama emin değilim. Bu yolda devam etmek istiyorum." James, "başarısız" ilişkilerden ve "gerçek" hissetmemekten çok bahsetti. Ondan kısa bir kişisel ve aile öyküsünü e-postayla bana göndermesini istedim, ona birkaç yönerge verdim ve bir randevu ayarladım. Kesinlikle rahatlamış görünüyordu ve randevu ayarlama konusunda oldukça uzlaşmacıydı.

James randevusundan önce geldi ve ben onu selamlarken endişeli ama kendinden emin görünüyordu. Telefonda onunla vakit geçirdiğim için bana bolca teşekkür ederek başladı. Onunla aile geçmişine dair bazı bilgileri gözden geçirdim; 5 çocuğun en küçüğüydü, dindar bir evde yaşamıştı, iki ablası ve annesi tarafından korunan atletik ve biraz "istismarcı" iki ağabeyi vardı, onu

kabul etmeyen bir babaya sahipti. Telefonda kurduğumuz bağlar James'in konuşmasını biraz daha kolaylaştırıyor gibiydi. Aslında, "Bütün bunları sana anlattığıma inanamıyorum" deyip duruyordu. James erken dönemdeki bu ilişkiler hakkında konuşmaya başladığında, durup neredeyse açıktan, "Bu ilişkiler beni gerçekten mahvetti, değil mi?" diye yorum yapıyordu.

Bu başlangıç seansları, bu erken ilişkilerin bazılarını inceledi, ancak James'in kabul ettiği bazı kişilik özellikleri bağlamında: alışılmadık derecede hassas bir çocuktü (çok memnun edici ama başkalarını hayal kırıklığına uğrattığı için gerçekten kötü hisseden), oldukça takıntılı (bir şeyleri çok fazla düşünür ve özellikle yaşıtı diğer erkeklerin eğlendiğini gördüğünde bir şeyler düşünmekten vazgeçemezdi) — onlar gibi olmak istediğini ama farklı olduğunu hissederek onları uzaktan izlerdi. Bir keresinde, bu ilk seanslar sırasında, "Kız değildim ama gerçek bir erkek de değildim" demişti ve biraz mükemmeliyetçiydi, "Her şeyi doğru yaparsam, Tanrı'nın her şeyi düzelterceğini düşünürdüm." Erken çocukluk yıllarını anlatması istendiğinde, tek kelimeyle "yalnız" yanıtını vermişti.

İkinci Aşama

Utancı ele almak, istenmeyen eşcinsel çekimi olan erkekler için psikolojik yardımın ikinci aşamasının merkezi gibi görünüyor. İstikrarsızlık ve düzensizliğin eşlik ettiği utancın travma sonrası doğası yetişkin yaşamlarına girer ve kaos hüküm sürmeye başlar. Bu kişiler arası düzensizliğin belirtisi, önemli sayıda eşcinsel erkeğin bildirdiği çok sayıda partneridir. Bir adam bu kaosu şöyle tarif etmişti: "Ne kadar çok numara yaparsam, o kadar çok numara yapmaya mecbur hissediyorum. Ve daha da yalnız hissediyorum."

Birçok erkek için bu yalnızlık onlara, hemcinsleri ile yakınlık arzulamalarına ve hemcinsi ilişkiler bağlamında güvenlik aramalarına ancak yetişkin ilişkilerinin ve ergenlik öncesi ilişkilerin farklı olduğunu bulmalarına neden olan ergenlik öncesi yalnızlığı hatırlatır. Pek çoğu, anlaşılacak, değer verilmek ve sevilme-

için duyulan bu özlemin, erkeklerle sağlıklı, samimi, cinsel olmayan ilişkilerde bulunabileceğini öğreniyor.

Psikolojik yardımın bu ikinci aşaması sırasındaki müdahaleler, kontrol ve güçlendirmeyi vurgulayarak, aynı zamanda ilişkilerin kişiler arası doğasının da üzerinde durarak dikkatle uyarlanır. Davranışsal müdahaleler, kişiler arası iyileştirmeler yapmak, erotik olmayan, hemcins ile yakınlık ve bu tür ilişkiler bağlamında güvenliği deneyimlemek için tasarlanmıştır. Kişiler arası destek ve ilişkiler bağlamında kişisel kontrolün kurulması ve kişisel ve kişiler arası istikrarın eşlik ettiği ortak başarı deneyimi bir umut atmosferi yaratır: ilerleme sadece konuşulmaz, deneyimlenir. Bu tür kişiler arası deneyimler, gelişmeyi yalnızca sağlam bir şekilde oturtmakla kalmaz, aynı zamanda sürdürür.

Aşağıda, kişiler arası bir deneyimle sonuçlanan davranışsal bir ödev örneği verilmiştir. İstenmeyen eşcinsel çekimle mücadele eden erkeklerin çoğu, çekici buldukları erkekler tarafından fark edilme korkusuyla uzaklaşır. Bu uzaklaşma, sık sık, kaygılarını ve arzularını artırır. Davranışsal ödev şudur: güvenli bir yer bulun, bu bir alışveriş merkezinin alanı da olabilir. Yakışıklı bir erkek gördüğünüzde, ona doğru yönelin (uzaklaşmak yerine). Ama ona yönelirken, kişinin cinsel olmayan yönlerine odaklanın. Farklılıklarınıza değil, benzerliklerinize odaklanın. Onunla bir arkadaş olarak nasıl olabileceğinizi hayal edin, vb.

Danışan çoğu zaman, cinsel çekiminin azaldığını veya hafiflediğini bildirir ve bunların gerçekten eşcinsel arzular olup olmadığını merak etmeye başlar. Bir erkek, “Sanırım sadece bir arkadaş istiyordum. Bana genç ergen olmayı ve sadece arkadaş istemeyi hatırlatıyordum” demişti.

Vaka Örneği

James’in eşcinsel eylemlere başlaması, o henüz yaklaşık 10 ya da 11 yaşındayken gerçekleşmiştir. Ağabeylerinden birinin bir arkadaşı, geceyi epeyce onlarda geçirmiş. James abisinin bu arkadaşını “biraz çekici” buluyordu. Adı Geoff olan bu arkadaş James’i kızdırır ve ona “küçük kız” dermiş. James, ilgiden hoşlandığı için

alay konusuna aldırıyor gibiymiş. Geoff, iki ağabeyiyle aynı odada yatarmış ve James sabahın erken saatlerinde sırf Geoff'a bakmak için odaya gizlice girermiş. James, Geoff'ın "erekte olduğunu" fark etmiş ve şöyle söylemişti; "Sadece merak etmeye başladığını".

James'in hatırlayamadığı bir nedenle bir keresinde, Geoff üst katta duştaymış, Geoff banyo kapısından gelmiş ve onu içeri davet etmiş. Geoff, James'i penisine dokunmaya teşvik etmiş ki James bunu "başka ne yapacağını bilmediği için" yapmış. James utandığını ve mahcup hissettiğini hatırlıyor ama ne o ne de Geoff bunu kimseye söylememiş.

Geoff ile bunun gibi birkaç olay daha olmuş. James, Geoff hakkında, yavaş yavaş yerini diğer yaşlı erkeklerle/adamlara bırakan zengin bir fantezi hayatını hatırlamaktadır. Kendisinden daha büyük olan bu oğlanlar ya da erkekler, James'in imrendiği özelliklere sahip görünüyorlar. Bunlar, James'in hayran olduğu ve/veya kendinde eksik hissettiği özellikler. Ayrıca, daha büyük erkek/erkekler James için koruyucu rolleri temsil ediyor gibidir.

James, babasının gözdesi olarak gördüğü ağabeyleri tarafından ya sataşılmış ya da ihmal edilmişti. Sırf babasına yakın olmak için arabalara "sahte" ilgi duyduğu bir olayı hatırladı ve ağabeylerinden biri gelip de babası şu yorumu yapana kadar herşey yolundaymış gibi görünmüştü; "Kalkın ve gerçek erkeklerden birinin bana yardım etmesine izin verin."

Eşcinsel akran ilişkileri neredeyse yokmuş. Erkeklerden çok kızlarla ilgilenir ve basketbol ve futbol gibi takım sporlarından kaçınırmış. "Özellikle koordineli değildim ve incinmekten gerçekten korkuyordum" demişti. Yakınlarda bir öğretmen olmadığı sürece ortaokulda belirli koridorlarda yürümekten korktuğunu belirterek, alay etmeye ve lakap takmaya katlandığını hatırlıyordu.

Bu tür utanç anlarını hem aile üyeleri hem de akranlarıyla olan erken ilişkiler bağlamında tartışmak, James'e bu ilişkileri gözden geçirmesi ve cinsiyet gelişimindeki potansiyel etkilerini belirlemesi için fırsatlar sağladı. Oturumlardan birinde ilginç bir olgu ortaya çıktı. James farklı bir ailede nasıl olması gerektiği hakkın-

da konuşmaya başladı ve ben de ona, oğlunu farklı şekilde nasıl yetiştirdi diye sordum. Ve biraz ağlamaklı bir halde, oğlunun olumlu özelliklerine, ihtiyaç duyulan ilgiyi nasıl sağlayacağından bahsetmeye başladı; kabul edilebilir bir çocuğu olduğunu nasıl onaylardı gibi şeyler. Ve bu aydınlatıcı tartışmanın ortasında, “sonum, benim sonum farklı olabilir miydi?” dedi. James bu ilişkilerden bazılarını zihninde yeniden işliyor gibiydi.

Üçüncü Aşama

Kişiler arası psikolojik yardımın üçüncü aşaması sırasında, yeterli kontrol ve yetkilendirme, danışanı eşcinsel çekimin ilk ortaya çıktığı kişiler arası bağlamlar olan erken ilişkileri düşünmeye hazırlar. İlgili bir terapistle terapötik, kişiler arası bir bağlamda danışanlar, utanç anıları da dahil olmak üzere bu erken ve acı verici deneyimlerin bazılarını yeniden deneyimleyebilirler. Terapötik bağlamda, erken deneyimlere odaklanma, bu danışanların birçoğunu raydan çıkmanın kesiştiği noktaya geri götürür, raydan çıkma sürecini anlamalarına izin verir, böylece iyileşme, sağlıklı ilişkiler için mevcut yönlendirme sağlar. Neredeyse istisnasız birçok erkek, kendi erkeklik damgalarında rahatlık bulur. Buradaki mesele mevcut, hemcins ile kurulan ilişkilerde karşılıklılık geliştirmek ve mevcut ilişkilere dönüşen önemli kişiler arası anlayışlar geliştirmektir. Birçoğu geçiş anılarını bildirir ve kendilerini ve diğer erkekleri sadece farklı değil, benzer olarak görmeye başlarlar. Ve bu benzerlikler, hem hayali hem de gerçek ilişkilerin istikrarına katkıda bulunuyor gibi görünmektedir.

Aşağıda, bunun nasıl kolaylaştırıldığına bir örnek verilmiştir. Bir danışandan, travmanın benlik duygusunun veya erkeklik duygusunun azalmasına katkıda bulunduğu hayatındaki zor bir zamanı hatırlaması istenir. Terapistle bağlı kalırken bu olayı hatırlaması ve yeniden deneyimlemesi istenir. Danışan bu yeniden deneyimleme sürecinde yönlendirilir, duygulanım üzerine odaklanırken aynı zamanda duygulanımın kendilik ve erkeklik duygusu üzerindeki etkisini azaltır. Örneğin, güvenli, kişiler arası bir ilişki bağlamında deneyimi ve bunun duygusal etkisini tanımladığı

için, yeni benlik duygusuyla gclendiğini hissetmek için bile onu farklı şekilde yeniden işleyebilir.

Bu erken işikilerin merkezinde, sevgi, dikkat, onay ve onaylama ile işikili karşılanmamış ihtiyaçlar vardır. Yukarıda belirtildiği gibi müdahalelerin sonucunda, erkek danışanlara önce erkeklerle olan benzerliklerine, sonra farklılıklarına odaklanmaları yönergesi verilir. Bu yeni odaklanma ile şefkat, onay, dikkat ve onaylamayı cinsellikle ilgili sorunlardan ayırmaya yönelik bilişsel bir yetenek ortaya çıkar.

Daha da önemlisi, pek çok erkek, beğendikleri erkeklerle erotik olmayan, yakın işikiler geliştirildiğinde, neredeyse ergenlik öncesi dönemde gözle görülür biçimde ortada olmayan arkadaşlar ya da kankalar şimdi ortaya çıkıyormuş gibi, eşcinsel çekimin azaldığını bildirmektedir. Bazı erkekler için bu tür işikiler ilk kez yaşanmaktadır. Bununla birlikte, ek bir boyut daha vardır: karşılıklılık duygusunun eşlik ettiği gerçekçi beklentiler ve sağlıklı olmak. “Bir işikiden katkı almanın yanı sıra o işikiye katkıda bulunabilirim” duygusu vardır.

Bu erkekler kendileri ve başkaları ile bağlantı kurdukça, tedavi sürecinde sıklıkla bir bütünlük ve benlik bütünleşim duygusu ortaya çıkar. Kendilerinin görünüşte uyumsuz olan kısımlarını btnleştirebilir ve ister erkek ister kadın olsun başkalarıyla sağlıklı işikiler geliştirebilirler. Erkeklerde önce benzerliklere, sonra farklılıklara odaklanırken kadınlarda önce farklılıklara, sonra benzerliklere odaklanırlar.

Vaka rneği

James, pornografi ve “eski arkadaşlar” ile ilgili bazı sorunların yanı sıra bazı aile sorunları ile mücadele etmiş ancak yerel bir destek grubu aracılığıyla yavaş yavaş yeni işikiler geliştirmeye başlamıştır. Grup “boşanmış erkekler” içindir. James, kriterleri drştce karşıladığını hissetmiş ama inatla eşcinsel mücadeleleri olan erkeklerin yanında olmak istememiştir. Bu boşanmış erkeklerin, birçoğunun kökeni aile sorunlarına kadar gidiyormuş gibi görünen derin acıları beslediğinin farkına varmıştır. Bu

“gerçek adamların” hiç de hayal ettiği gibi olmadığıyla oldukça ilgili görünmüştür. Onun için çeşitli “erkeklikler” vardır. Bir keresinde, gruptaki “sporcular”dan birinin ağlamaya başlamasından oldukça etkilenmiş görünmüştür. Bu adamlardan birkaçına çekim duymuştur ancak terapist tarafından, arzularını yönetmesi (onları kontrol altında ve güvenli ortamlarda tutması) ama bu adamları tanınması ve onlara aşına olması için teşvik edilmiştir. Şaşırtıcı bir şekilde, bu adamlara bir kez alıştıktan sonra, arzular azalmış ve artık “gerçek cinsel arzular” olmaktan çıkmıştır. James seanslarımızdan birinde şöyle dokunaklı bir yorumda bulunmuştu: “Bütün erkekler birbirine benziyor, sadece bunu kabul etmek istemiyorlar.”

James “kendi bedeninde” daha rahat olduğunu bildirdiği zaman, psikolojik yardımın bu aşamasındaydı. İşyerinde hem erkeklerle hem de kadınlarla arkadaşlıklar kurmaya başladı. İlginçtir ki, boşanma etiketi onu rahatlatıyor gibiydi. Onun için bu, “eşcinsel etiketi”nden daha kabul edilebilirdi. Erkeklerle ve kadınlara karşı şu yaklaşımı geliştirdi: erkekleri düşündüğünde farklılıklara bakmadan önce benzerliklere odaklanıyordu; kadınlarla karşılaştığında önce farklılıklara, sonra benzerliklere odaklanıyordu. James’e başlangıçta bir tür oyun gibi görünen şey, bazı çok ilginç kişiler arası ilişkilere yol açtı. Etrafındaki hem erkekler hem de kadınlar ondan bir masayı veya sırayı taşımak gibi “erkeklerle ilgili şeyler” konusunda yardım istemeye başladılar. Bu tür deneyimler, erkeksi benliğinin birliğine katkıda bulunuyor gibi görünüyor. Erkeklerle “karşılıklı”, kadınlarla tamamlayıcı ve her ikisinde de eşit derecede rahat hissetmeye başladı.

Son Aşama

Kişiler arası psikolojik bakımın son aşamasında, yakınlığa dair konular açıkça tartışılır. Terapist katılımcı-gözlemci rolünü üstlenir. Hem erkek hem de kadınlarla arkadaşlıklar teşvik edilir. Danışanın, erkeksi çeşitliliğin farklı “alametlerine” odaklanarak erkekleri tüm farklılıkları içinde görmesine yardımcı olunur. Kadınlar, cinsel kimliği tamamlayıcı bir bakış açısıyla ele alınmaktadır. Daha önce sabit görünen eşcinsel arzular, arkadaşlıklar

gibi bir akışkanlık özelliği kazanmaktadır. Kişiler arası süreç ve öğrenme için geçmişe dair ilişkiler öne çıkarılır. Utanç, suçluluk, yalnızlık ve terk edilme konularına farklı, daha kişiler arası bir bakış açısıyla bakılır. İlişkilere hem geçmişte hem de şu anda atfedilen anlamlar, bu aşamada merkez sahnededir.

Vaka Örneği

James başlangıçta haftada bir ve son 6 ayda iki haftada bir olmak üzere toplam 21 ay psikolojik yardım aldı. Terapisiyle çok ilgiliydi, günlükler tutuyor ve seanslarımızı hem raporlama seansları hem de “terapötik girişimler” olarak değerlendiriyordu. James, ilişkiyi daha hızlı ilerletmek isteyen kadın arkadaşlarla büyük zorluklarla karşılaşyordu. Bu ilişkilerde iddialı olmayı öğrendi. Çok zor bazı aile ilişkileri üzerinde çalıştı ve çok kabul edici ve yardımsever bir ağabeyine güveniyordu. Başkalarına güvenme ihtiyacı hissetmiyordu. Aynı derecede anlayışlı görünen rahibi ile konuştu. James kendisi için güvenli bir yere varmış gibi görünüyor. İyi arkadaşlıklarına değer veriyor ve kariyerinden memnun görünüyor. Bunu şöyle ifade ediyor: “Bazen ilişkiler konusunda kendimi biraz toy gibi hissediyorum ancak yetişkin benliğim bana gerçekten korkacak çok az şey olduğunu ve erkeklere ve kadınlara karşı nasıl iddialı olunacağını öğrendiğimi söylüyor. Eşcinsel miyim, heteroseksüel miyim? Bu etiketlerin gerçekten ne anlama geldiğinden emin değilim. Hep heteroseksüel olduğumu düşünüyorum. Erkek ya da erkek olmanın ne demek olduğunu bilmiyordum. Artık biliyorum.”

6 aylık bir takipte, James'teki değişikliklerin sürdüğünü görüyoruz. Tarafından aşağıdakiler bildirildi: “Bazen bir anım ya da düşünce beni rahatsız ediyor ama bu kalıcı değil. Şu an bir kadınla ilişkim yok ama bir kadınla ilişki yaşamak artık eskisi gibi uzak bir hayal değil. Kim olduğum hakkında daha sağlam bir benlik duygusuna sahibim. Kendimi diğer erkekleri kıskanırken bulmuyorum (aslında bazı erkeklerden daha iyi olabileceğimi düşündüğüm birkaç durum oldu) bu çok sık olmazdı ama artık oluyor.”

Araştırma ve Tedavi Sonuçları

Genel olarak psikolojik yardımın ve özellikle istenmeyen eşcinsel çekimi olanlar için psikolojik yardımın etkililiği, önemli tartışma ve inceleme konusu olmuştur. Belki de bu alandaki en iyi incelemelerden biri, nörobilim araştırmalarından ortaya çıkmıştır. Nobel ödüllü Eric Kandel, nörobilimsel veri incelemelerinde şunları sunuyor: “Şimdi tıbbi olarak etkili olduğu kanıtlanmış iki psikoterapi türü var. Biri bilişsel davranışçı terapi... Diğeri kişiler arası terapi...” (Kruglinks, 2006, s. 59-61). Buna ek olarak, Leichsenring ve Rabung (2004) meta-analizlerinde, karmaşık ruhsal bozukluklar için psikodinamik psikoterapinin etkinliğine dair kanıtlar bulmuştur. İstenmeyen eşcinsel çekimi olanlar için psikolojik yardımın etkinliği hem geçmişte hem de günümüzde belgelenmiştir. Satinover (1996), önemli sayıda ürün çalışmasını gözden geçirmiş ve %50’den fazla bir bileşik başarı oranı elde etmiştir (başarı, “değişimi “önemli ölçüde” “tamamlamak” olarak tanımlanmıştır). Ünlü cinsiyet araştırmacıları Masters ve Johnson, beş yıllık bir takipten sonra %65 başarı oranı bildirmiştir (Schwartz & Masters, 1984). Elizabeth James (1978), 100’den fazla çalışmanın analizini yapmış ve tüm araştırmalar birleştirildiğinde, eşcinsel çekimi olanların yaklaşık %35’inin “iyileştiği” ve ek olarak %27’sinin “iyileştiği” sonucuna varmıştır. Neticede, iyileşmede önemli bir aşamanın ve hatta (eşcinsellikten tamamen kurtulmanın) tamamen iyileşmenin de mümkün olduğu sonucuna varmıştır.

Bu metnin yazarı tarafından ortaklaşa yazılan bir araştırma, katılımcıların %68’inin kendilerini ya büyük ölçüde ya da tamamen eşcinsel olarak algıladığını ve %22’sinin terapiden önce kendilerini daha eşcinsel hissettiklerini belirttiklerini ortaya koymuştur. Terapiden sonra, yalnızca %13’ü kendilerini kısmen veya tamamen heteroseksüel olarak algılarken, %33’ü kendilerini kısmen veya tamamen heteroseksüel olarak tanımlamıştır. Ankete katılanların %99’u eşcinsel çekimi değiştirmeye yönelik terapinin, etkili ve değerli olabileceğine inandıklarını bildirmiştir (Nicolosi, Byrd ve Potts, 2000). Eski danışanlarımdan bazıları hem Kar-

ten'in Çalışmasına (Karten, 2005) hem de Spitzer'ın Çalışmasına (Spitzer, 2003) katılmıştır.

Spitzer Çalışması özellikle önemlidir çünkü araştırmacı Dr. Robert L. Spitzer, 1973'te eşcinselliği ruhsal bozukluklar tanı kılavuzundan çıkarma suçlamasına öncülük eden psikiyatristtir. Yeni çalışmasını, kimsenin eşcinsellikten heteroseksüel yönelime geçemeyeceği fikrini çürütmek veya desteklemek için başlatmıştır. Spitzer'ı şaşırtan bir şekilde, araştırmasındaki 200 erkek ve kadından erkeklerin %66'sı ve kadınların %44'ü iyi derecede heteroseksüel işlevsellik elde etmiştir. Ayrıca bu erkeklerin %89'unun ve kadınların %95'inin artık istenmeyen eşcinsel arzulardan çok az rahatsız olduğu veya hiç rahatsız olmadığı sonucuna varmıştır.

Spitzer (2003), değişikliklerin sadece davranışta değil, aynı zamanda cinsel arzular ve fantezi gibi cinsel yönelimin temel özelliklerinde de meydana geldiği sonucuna varmıştır. Spitzer şu hükme varmıştır: "Psikiyatristlerin çoğu gibi ben de eşcinsel davranışa direnilebileceğini ama cinsel yönelimin değiştirilemeyeceğini düşünürdüm. Artık bunun doğru olmadığına inanıyorum. Bazı insanlar gerçekten değişebilir" (NARTH Press Release, 2001; Nocolosi & Nocolosi, 2002).

Terapinin cinsel yönelimi değiştirmedeki etkinliğine ilişkin belki de en ilginç destek, Dr. Scott Hershberger tarafından yürütülen Guttman Analiziydi. Seçkin bir bilim insanı, istatistikçi ve özcü (eşcinselliğin biyolojik olarak belirlendiğine inanan) olan Dr. Hershberger, Spitzer çalışması üzerinde bir Guttman Analizi yaptı. Bu tür bir analiz, katılımcılar tarafından bildirilen değişikliklerin düzenli bir şekilde gerçekleşip gerçekleşmediğini belirlemek için kullanılır. Spitzer çalışmasına ilişkin analizinin ardından Hershberger (2003) şu sonuca varmıştır: Spitzer çalışmasında gözlemlenen eşcinsel davranış, kendini eşcinsel tanımlama ve fantazideki düzenli, yasa benzeri değişiklikler örüntüsü, onarım terapisinin bireylerin eşcinsel yönelimlerini heteroseksüel bir yönelime değiştirmelerine yardımcı olabileceğinin güçlü bir kanıtıdır. Şimdi, iddialarını desteklemek için karşılaştırılabilir derecede güçlü kanıtlar sağlamak, onarım teda-

visine şüpheyle yaklaşanlara kalmıştır. Benim düşünceme göre, henüz bunu yapmadılar.

Bu durumda, onarım terapisinin, kişiler arası psikoterapi de dahil olmak üzere, istenmeyen eşcinsel arzuları olanlara yardım etmeyi amaçlayan herhangi bir terapötik yaklaşımı içerdiği belirtilmelidir.

Sonuç

Bir kişinin psikolojik yardıma yaklaşımını tanımlamanın, doğası gereği zorluğu vardır çünkü yaklaşım ne olursa olsun, belirli bir danışana uyum sağlamalıdır. İstenmeyen arzularla uğraşan erkekler söz konusu olduğunda (çalışmalarımın çoğu erkeklerle odaklanmıştır), terapist kendisine bildirilenlerle başlar (her bireyin farklı olduğunu tamamen kabul eder) ve istenmeyen arzularla birlikte herhangi bir eş tanıyı ele alır. Kişiler arası terapi öncelikle istenmeyen eşcinsel arzulara odaklanmadığından dolayı, herhangi bir eş tanıya benzer şekilde yaklaşılır: bu, geçmişteki ve mevcut ilişkilerde çözümler arayarak ve terapistle olan ilişkinin herhangi bir kişiler arası zorluğu ele almanın basamak taşı olduğundan emin olarak yapılır.

Bir olgu olarak eşcinsellik iyi tanımlanmamıştır ve açık olan şey, istenmeyen eşcinsellikle mücadele edenler arasında birçok farklılık olduğudur. Birçok yönden, istenmeyen eşcinsel çekimle gelen erkeklerle psikolojik bakım sağlamak, diğer danışan popülasyonlarıyla uğraşmaktan çok farklı değildir. Terapist, danışanın olduğu yerden başlar ve kişinin özerkliğine, kendi kaderini tayin etme hakkına ve çeşitliliğe saygı gösterir.

Gördüğüm danışanlar kendilerini iki senaryodan birinde sundular. İlk kategori, istenmeyen eşcinsel arzular nedeniyle mutsuz olan erkeklerden oluşuyordu. Bunlar, çocukları olan ve istenmeyen eşcinsel çekimin neden olduğu sıkıntıdan rahatsız olan evli erkeklerdi. Bu kişiler, eşlerine ve ailelerine aşklarını ilan etmiş, diğer erkeklerle cinsel ilişkiye girmeyi düşünmüş ancak eşcinsel çekimi azaltmak ve heteroseksüel çekimi artırmak için yardım istediklerine karar vermişlerdir.

Diğer kategori, eşcinsel mücadelelerinden eşit derecede mutsuz olan otuzlu yaşlarının ortasındaki erkeklerden oluşuyordu. Bu kategoridekiler, “Malum yaşam tarzını” yaşıyor ve çok az tatmin oluyorlardı. “Eşcinsellik bende işe yaramıyor” şikayetlerini, “Seçeneklerimi keşfetmeme yardım eder misin?” sorusu izledi. Bu erkeklerin hepsi depresyondaydı, birçoğunun şu ya da bu tür bağımlılıkları vardı ve hatta bazıları intihara meyilliydi.

Kişiler arası psikoterapi, terapistin, istenmeyen eşcinsel arzuların ani gelişi ve bunların mevcut kişiler arası ilişkilere müdahalesi ile başlamasını sağlar. Hangi intrapsişik problemler mevcut olursa olsun, bunların basitçe mevcut veya geçmiş ilişkiler bağlamında ortaya çıkması teşvik edilir. İstenmeyen eşcinsel çekimle ilişkili problemler gibi sorunlar, yalnızca hemcinslerle kurulan sağlıklı ilişkilere değil, aynı zamanda sağlıklı karşı cinsten ilişkilere de engel teşkil eder. Esasen eşcinsellik hem oluşumunda hem de çözümünde kişiler arasındır. Sağlıklı cinsel olmayan, hemcinsle kurulan ilişkilerin elde edilmesi, heteroseksüel arzuların ve sonraki heteroseksüel ilişkilerin gelişimi için bir ön koşuldur. Böylece, Sullivan’ın belirttiği “gelişimsel hata” kişiler arası bağlamda düzeltilir ve kişinin “yapılması en kolay olanı” yapmasına izin verilir: Bütünlüğe doğru heteroseksüel yolculuğa başlamak, cinsel kimliğin tamamlanmasının ortaya çıkmasına, beslenmesine ve sürdürülmesine izin verir.

*Bu kısa vaka çalışmasındaki tüm kişisel bilgiler gizlenmiştir.

Kaynakça

- Bailey, J.M. (1990). Homosexuality and mental illness. *Archives of General Psychiatry*, 56, 884.
- Carducci, B. (1998). *The psychology of personality*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Chamberlain, R. (2003). *Shattered love*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Diamond, L. (2008). *Sexual fluidity, understanding women's love and desire*. Cambridge, Massachusetts: Harvard Press.
- Evans, F.B. (1996). *Harry Stack Sullivan*. New York, NY: Routledge. Hamer, D., &
- Hamer, D., & Copeland, P. (1994). *The science of desire*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Hershberger, S.L. (2003). Guttman scalability confirms the effectiveness of reparative therapy. *Archives of Sexual Behavior*, 32, (5), 440.
- James, E. (1979). *Treatment of homosexuality: A reanalysis and synthesis of outcome studies*. Unpublished doctoral dissertation. Brigham Young University-Provo, UT.
- Johnson, R.I., & Shrier, D.K. (1985). Sexual victimization of boys. *Journal of Adolescent Health Care*, 6, 372-276.
- Karten, E.Y. (2005). *Sexual orientation efforts in diasstisfied homosexual attracted men: What does it really take to change?* Unpublished doctoral dissertation. Fordham University-New York, NY.
- Kruglinski, S. (2006). The Discover interview; Nobel Laureate Eric Kandel. *Discover*, April, 59-61.
- Leischsenring, F., & Rabung, S. (2008). Effectiveness of long-term psychodynamic psychotherapy. *JAMA*, 300, 13, 1551-1558.
- Louganis, G., & Marcus, E. (1995). *Breaking the surface*. New York, NY: Random House.
- NARTH Press Release. (May 9, 2001). *Prominent psychiatrist announces new study results: Some gays can change*. Encino, California.
- Nicolosi, J., Byrd, A.D. & Potts, R.W. (2000). Retrospective self-reports of changes in homosexual orientation: A consumer survey of conversion clients. *Psychological Reports*, 86, 1071-1088.
- Nicolosi, J., & Nicolosi, L.A. (2002). *A Parent's Guide to Homosexuality*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Satinover, J. (1996). *Homosexuality and the politics of truth*. Grand Rapids, MI: Baker Books.

- Schwartz, M.F., & Masters, W.H. (1984). The Masters and Johnson treatment for dissatisfied homosexual men. *American Journal of Psychiatry*, 141, 173-181.
- Shore, A.N. (1994). *Affect regulation and the origin of self*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Shrier, D., & Johnson, R.I. (1988). Sexual victimization of boys: An ongoing study of an adolescent medicine clinic population. *The Journal of the National Medical Association*, 80, 11, 1189-1193.
- Spitzer, R.L. (2003). Can some gay men and lesbians change their sexual orientation? 200 participants reporting a change from homosexual to heterosexual orientation. *Archives of Sexual Behavior*, 32, (5), 403-417.
- Tomeo, M.E., Templer, D.I., Anderson, S., & Kotler, D. (2001). Comparative data of childhood adolescent molestation in heterosexual and homosexual persons. *Archives of Sexual Behavior*, 30, (5), 535-541.

Üçüncü Bölüm

Lezbiyen ve Biseksüel Kadınlarla Çalışmak



Mary Beth Patton, M.A., L.P.C.

Giriş

Psikoloji bölümünde okuyan, psikolojik danışman olmaya hazırlanan bir lisans öğrencisi olarak programıma Kadın Çalışmaları Sertifikası eklemeye karar verdim. Bu düşünce, beni kadınların hayatındaki güncel konuların çoğuna aşina kılacağı için zihnimde olgunlaştı. Kadın çalışmaları dersleri veren profesörlerimden bazıları, diğerleri onaylamamasına rağmen, her kadının anlatacak kendi hikayesi olduğunu ve saygı ve haysiyetle duyulma hakkı olduğunu öne sürüyordu. Kişisel geçmişlerimizi sınıfta öğrendiklerimizle bütünleştirmeye teşvik ediliyorduk ve öğrencilere “doğrularını söyleyebilmeleri” için zaman veriliyordu.

Bu derslerde, cesur sınıf arkadaşlarımdan hayatlarının birçok trajik kayıplarında iyileşme ve anlam bulmak için nasıl mücadele ettiklerine dair yürek parçalayan birçok hikaye duydum. Lezbiyen kadınların ayrıntılı hikayelerini ilk kez burada duydum ve geçmişlerinde sıklıkla yer alan önemli travmaları anlamaya başladım. Tekrar tekrar, “Vay canına, eğer bu benim başıma gelseydi, ben de lezbiyen olabilirdim” diye düşünüyordum. Anladığım şey, lezbiyenliğe karşı bir tür yatkınlıkları olsa da, deneyimledikleri

sayısız mücadele ve yaralanmayla ilgili yolculuklarının başka bir yönünün daha olduğuydu.

Psikolojik danışma alanında yüksek lisans derecesini tamamladığımda, bu yaşam tarzından çıkmak isteyen eşcinsel erkeklerle psikolojik danışmanlık yapan bir süpervizörle çalışmaya başladım. Beni Ulusal Eşcinsellik Araştırma ve Terapi Derneği (NARTH) ve istenmeyen eşcinsel çekim kavramıyla tanıştırdı. İstenmeyen eşcinsel çekim alanında çalışabilecek kadın terapistlere olan ihtiyacı dile getirdi ve beni bir terapist olarak bu alana teşvik etti. Aynı zamanda, ofisim yüksek eşcinsel nüfusa sahip Portland, Oregon'da bulunduğundan, depresyon, kaygı veya ilişki sorunlarıyla ilgili yardım isteyen ancak eşcinsel yaşam tarzından ayrılmak istemeyen lezbiyen danışanlarım da oluyordu. Ben de onlarla geldikleri gibi çalıştım. Cinsel yönelimlerini değiştirme, hatta sorgulama konusunu gündeme getirmedim. Bana göre bu saygısız ve uygunsuz olurdu. Bu kadınlarla çalışırken, yakın ilişkilerinde ve arkadaşlıklarında önemli miktarda iç içe geçmenin farkına vardım. Daha büyük bir bireysellik duygusu oluşturmak için onlarla birlikte çalışırken, bu ilişkilerin geliştiğini ve değiştiğini gördüm.

Bir danışan, kendi kendine, kadınlarla işinin bittiğine ve iyi bir erkek bulmak istediğine karar verdi. Yirmi yılı aşkın bir süredir eşcinsel yaşam tarzı içindeydi ancak yirmili yaşlarının başında evliydi, bu yüzden başlangıçta bahsettiğinden daha biseksüel olduğunu varsaydım. Ancak, bu konuya açıklık getirdikçe, cinsel yönelimde insanların fark ettiğinden daha fazla değişkenlik olduğunu anlamaya başladım. Bu beni, eşcinsel çekimin temelinde gelişimsel bir sorun olduğuna inanmamı sağladı. Kadın nüfusuyla uzun süre çalıştıkça, bunun ne kadar doğru olduğunu görüyorum.

İlerleyen sayfalarda, eşcinsel çekim ve terapinin farklı aşamaları ve her aşamada yerine getirilmesi gereken görevler hakkında öğrendiklerimi paylaşacağım. Burada paylaştığım bilgilerin yalnızca özel muayenehanemde gördüğüm kadınlarla ilgili olduğunu ve bunların öncelikle istenmeyen eşcinsel çekimi olan kadınlar olduğunu açıkça belirtmek isterim. Kendi pratiğimde görülme-

yen veya terapiyle ilgilenmeyen başka bir grup lezbiyen olma olasılığının kesinlikle farkındayım ve burada sunulan bilgiler onlar için geçerli olmayabilir.

Bir terapist olarak benim duruşum, danışanımın kendi kaderini tayin hakkına sahip olmasıdır. Bir yetişkin olarak, kendi başına karar verme hakkına saygı duyuyorum. Danışanım, başkalarının aşırı kontrolü yüzünden zaten yaralıdır ve bu kalıbı tekrarlama-yacağımdan emin olmak istiyorum. Feminist teori, hiyerarşik bir ilişkinin zarar verici olabileceğini söyler. Özellikle bu popülasyonun bu fikrine katılıyorum. İşbirliği benim hedefim. Ben büyük resmin uzmanıyım; danışan hakkında yine danışanın kendisi uzmandır. Onu ileriye taşımak için birlikte çalışıyoruz ve istenen çözümleri yapmasına yardımcı oluyoruz. Terapötik ilişkide ve duygusal benliğinde güven inşa ediyoruz. Danışan, onun iyiliğine yatırım yaptığımı bilmeli ve bundan emin olmalı. Amacım ondan bir insan olarak ve benzersizliğinden (sadece yapabileceklerinden değil) hoşnut olmaktır.

Terapinin Temelleri

Eşcinsel çekim ile mücadele eden kadınların getirdiği duygusal sorunlar üzerinde çalışırken, beş ana alan buluyorum:

1. Terapist, iyi bir çalışma ilişkisi kurmalı ve danışanın terapötik ilişkide güçlü bir güven duygusu geliştirmesine yardımcı olmalıdır. Bu, herhangi bir psikolojik danışma ilişkisi için geçerlidir ancak yapılacak derin duygusal çalışma ve genellikle geçmişlerinde bulunan önemli miktarda travma nedeniyle lezbiyen danışanlar için daha da önemlidir. Bu, tam olarak yerli yerine oturması için rahatlıkla altı ay ile bir yıl arasında sürebilir.
2. Terapist, danışanın aile geçmişinde ve diğer herhangi bir ilişkide veya durumda (akranlar ve kardeşlerle veya tecavüz vakaları ile) geçmişteki kayıpları veya istismarı tanımlamasına ve yas tutmasına yardımcı olmalıdır. Keşfedilmesi ve doğrulanması gereken büyük bir üzüntü ve öfke vardır. Bu, Winnicott'un (1969) tanımladığı gibi,

terapist tarafından sağlanan, korunan psöşik alan olan terapötik bir “bekleme” alanının desteğini ve güvenliğini gerektirir. Bazen depresyon ve/veya kaygı o kadar yoğun olur ki, danışan “kendini yok etme” korkusu olarak tanımlanabilecek bir şey yaşayabilir. Günlük işleyişi sürdürmek için bu süre zarfında reçeteli ilaçlar gerekli olabilir.

3. Terapist, duyguların keşfedilebileceğı, onaylanabileceğı ve anlaşılabileceğı bir ortam sağlamalıdır. Aynı zamanda terapist, danışana hediyeler, karakter özellikleri, yetenekler ve beceriler dahil olmak üzere gerçekçi ama olumlu bir öz değerlendirmede yardımcı olur. Bu, kendine güven duygusu geliştirir ve daha güçlü bir bireysellik duygusuna ve nihayetinde bağımsızlık ve yetişkinliğe yol açar. Bir terapist olarak ihtiyaç, doğru bir “ayna” olmak ve “ilişki içinde benliğin” gelişmesi için gerekli olan empati ve karşılıklılığı sağlamaktır.
4. Terapist, danışanı her iki cinsiyetle de olumlu rol modelleri ve arkadaşlıklar kurmaya teşvik eder. Danışan, saygılı, sınırları olan, sağlıklı, dengeli ve sevecen insanları aramak için gerçek bir girişimde bulunmalıdır. Bu noktada danışan, diğer insanların onun bir lezbiyen olduğunu algılayacağı konusunda artan bir endişe duymaya başlayabilir. Terapist, değerini ve sevilme hakkını onaylayarak onu desteklemelidir.
5. Terapist, danışanı “yaşam gücü” veya libidosunu serbest bırakması, kullanması ve onunla bağlantı kurması konusunda destekler. Kadınların hayattaki kendi “istekleri” veya tutkularıyla temas halinde olmaları gerekir. Bu yaşam gücü, büyürken “bastırılmış” veya geriye itilmiştir. Şimdi, özgürce yönlendirilmek yerine, kısıtlanıyor ve “yanlara doğru” gidiyor. Aşırı öfke, kıskançlık, bağımlılık yapan veya zorlayıcı davranışlar gibi eyleme geçme davranışları dediğimiz durumda ortaya çıkar. Gerçek arzuların, duyguların, beğenilerin

ve hoşlanmamaların farkına varmaya ve onlarla temasa geçmeye ihtiyaç vardır.

Terapinin İlk Aşaması

Güven ve Anlayış Oluşturmak

Terapinin ilk aşamasında, terapist ve danışan arasında güçlü bir güven duygusu oluşturmak ilk hedeftir. Bu güveni inşa etmek, terapi sürecine rehberlik edecek bir anlayışın temelini atarken, danışanın, geçmişindeki birçok kayıp hakkında konuşmaya başlamasını mümkün kılar.

Danışanlarıma, eşcinsel çekimin gelişimsel bir konu olduğunu ve manevi bir doğadan kaynaklanmadığını açıkça belirtiyorum. Danışanın Tanrı ile ilişkisi, dua etme yeteneği ve yerel bir kili-seyle olan bağlantısı onun ruhsal ve duygusal gelişiminde çok önemlidir ancak yaşadığı eşcinsel çekim ruhsal bir sorunun sonucu değildir. Danışanın Tanrı'yla olan yürüyüşü, bu sorunların üstesinden gelmek için gereken inanca ve azime sahip olmasını sağlayacaktır ancak danışanın kendisi, hiçbir şekilde eşcinsel çekime sahip olmasına sebep değildir. Bu arada “bir eşcinsel geni” olmamasına rağmen eşcinsel olmanın kişinin kendi tercihi olmadığını vurguluyorum. Buna karşılık eşcinsel çekim, gelişimsel ve ilişkisel konularla ilgilidir.

Utancı Ele Almak

Terapinin bu erken aşamasında, eşcinsel arzuların bu sorunuyla dini bir bağlamda ilgilenmekten kaynaklanan derin utancı ele almak da önemlidir. Danışanlarıma çoğu, alkolik, uyuşturucu bağımlısı, zina yapan ve hatta katil olsalar, kiliselerinden eşcinsel çekime sahip oldukları için almayı düşündüklerinden daha az biçimde kınama veya hor görmeye maruz kalacaklarını belirttiler. Algıları yanlış olabilir ancak çoğu yanlış bilgi nedeniyle kiliselerde bu konuyu diğer sorunlardan farklı ele alma eğiliminin olduğunu farkındayım. Danışanlarıma İncil'in eşcinselliği konu alan Romalılar 1:26 bölümünü okumalarını tavsiye ediyorum

ama onlara bölümün sonuna kadar okumaya devam etmelerini söylüyorum. İncil'in bu bölümünde, eşcinselliğin yanı sıra ben-cillik, nefret, kıskançlık, cinayet, kavga, yalan ve dedikodu gibi diğer günahlar da listelenmektedir. Danışanlarım ve ben genellikle dedikodu hakkında, bunun kilisede nasıl bu kadar yaygın olduğunu ve genellikle başkalarının sorunları hakkında özgürce konuşmayı meşrulaştıran "dua" kisvesi altında nasıl gizlendiğini konuşuruz. Hepimiz günahkarız ve Tanrı'nın lütfuna ihtiyacımız var. Danışanlarımız, günahkar bir doğaya sahip olmak söz konusu olduğunda, herkesten farklı olmadıklarını bilmeleri gerekir. Utancı bir sonraki bölümde tekrar ele alacağım. Terapi sırasında, güven inşa etmek, danışanı dinlemek ve utançla başa çıkmasına yardımcı olmakla birlikte, duygudurum bozukluklarını ve/veya kişilik bozukluklarını ve özelliklerini değerlendiririm. Ayrıca, eşcinsel çekime katkıda bulunmuş olabilecek faktörler konusunda onu bilgilendirmek ve bununla başa çıkma becerilerini öğretmeye başlamak gibi önemli bir göreve de başlarım. Eşcinsel çekimin ortak köklerini açıkça anlamasını isterim. Başa çıkma becerilerini öğretmek için Diyalektik Davranışçı Terapi (DBT) kullanıyorum.

Etken Faktörleri Belirlemek

Kadınlar bireysel olarak karmaşık olsalar da, ihmal edildiğinde veya reddedildiğinde gelişimlerinde sorunlara neden olan çok temel ihtiyaçlara da sahiptir. Bu dinamik genellikle eşcinsel çekimle mücadele eden kadınlarda çok belirgindir. Bu kadınların, istismar ve/veya ihmal sonucu oluşan büyük gelişim kayıplarından meydana gelen zararı çok farklı şekillerde telafi etmeleri gerekir. Erken duygusal ve fiziksel kayıpları telafi etme dürtüsünde, çoğu zaman kaybedilenlere yönelik arzularını cinselleştirirler. Bu, onların arzularıyla başa çıkmalarını ve bir şekilde arzularını karşılamalarını sağlar. Ancak temeldeki hasarı iyileştirmeden bu kadınlar doyumsuz ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları için tatmin olmazlar.

Bem (1996), cinsel arzuyu anlamak için Egzotik Erotikleşir Teorisi (Exotic Becomes Erotic Theory (EBE Theory)) adlı bir te-

ori ortaya atmıştır. Buradaki fikirler kadınlara uygulanabilir ve cinsel arzusun gelişimini anlamak için iyi bir başlangıç noktası sağlayabilir. Bem'in teorisi, egzotik, yabancı veya bizim için farklı olanın erotik hale geldiğini belirtir. Biz olanla özdeşleştiğimizi ve biz olmayı cinselleştirdiğimizi açıklar. Heteroseksüel erkek, dişi ötekini ya da erkekliği elde ederken deneyimlemediği şeye özlem duyar. Eşcinsel çekimle mücadele eden erkek, hiçbir zaman erkekliğiyle tam olarak özdeşleşmemiştir ve bu nedenle, onda yoksun olan erkekliği simgeleyen penisin özlemini çeker. Eşcinsel çekim ile mücadele eden kadın, bir kadınla bir bağ kurmanın özlemini çeker ve bazen bu duygu o kadar güçlüdür ki, onsuz var olmaktan korkar. Genel olarak kadınlarda eşcinsel çekimin gelişimine katkıda bulunduğu inanılan faktörler şunlardır: genetik/biyolojik faktörler, ebeveyn etkileri, kardeşler ve akranlarla etkileşimler, cinsel istismar, seçim ve toplumsal etkiler. Bazı kadınlar, bu faktörlerin tümü yerine sadece bir kaçına sahiptir.

Genetik/Biyolojik

“Biyolojik faktörler” terimi, eşcinselliğin biyolojik olarak belirlendiği anlamına gelmez, daha ziyade buna katkıda bulunan biyolojik faktörler anlamına gelir. Bunlar vücut tipi, mizaç veya yetenek ve beceriler olabilir. Bu noktada, araştırmacılar eşcinselliğin biyolojik olarak belirlendiğine dair önemli bir kanıt bulamadılar. Bu tür kanıtlar bulunduğunu iddia eden çalışmalar ya alıntı niteliğindedir ya da ciddi şekilde kusurludur. Bu çalışmalar hakkında daha fazla bilgiyi www.narth.com adresinde bulabilirsiniz.

Byne ve Parsons (1993) eşcinsellik üzerine tüm önemli biyolojik açıklamaları ve çalışmaları gözden geçirdikten sonra şunları ileri sürmektedir:

Genlerin veya hormonların kendi başına cinsel yönelimi belirlemediği, bunun yerine belirli kişilik özelliklerini değiştirdiği ve böylece cinsel yönelim ve diğer kişilik özellikleri gelişimsel olarak ortaya çıktıkça bireyin ve çevresinin etkileşim biçimini etkilediği etkile-

şimsel bir modelden bahsedilebilir... Cinsel yönelimin, kişinin hayatındaki değişen koşullar ve muazzam sosyal ve kültürel baskılar bağlamında yapılan bir dizi seçimle şekillendiği ve yeniden şekillendirildiği varsayılmaktadır. (s. 236-237)

Hallman (2004) kadınların eşcinsel çekimini anlama noktasında, küçük bir kızın çevresinin veya ilişkisel deneyimlerinin etkilerini nasıl algıladığına ve işlediğine bakmanın önemli olduğunu belirtmektedir. Bireysel algılar farklıdır, bu nedenle iki çocuk aynı ailede büyüse de yine de ailelerini ve çocukluk deneyimlerini farklı şekilde tanımlayabilir. Hallman şöyle ifade eder:

Eşsiz, doğuştan gelen vasıflarının ve özelliklerinin (doğa) etrafındaki çevre ve ilişkisel deneyimler (yetiştirme) ile etkileşimi, çok sayıda algı, inanç, tepki ve içselleştirme ile sonuçlanır ve eşcinsel çekim olasılığı da dahil olmak üzere insani olan her şeyi kapsar. (s. 2)

Eşcinsel çekim ile mücadele eden kadınlarla çalışırken gözlemlenen en yaygın kişilik özelliklerinden bazıları şunlardır: ortalamanın üzerinde zeka, güçlü duyarlılık, yaratıcılık, analitik yetenek, merak, güçlü bir adalet duygusu ve aktif veya atletik olmak gibi basmakalıp kadın ilgi ve yeteneklerinin dışındaki doğal yetenekler ve ilgiler. Diğer kızlardan farklı hissetmek, cinsel kimlik güvensizliği veya aşağılık hissi yaratabilir. Güney Carolina Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde nöropsikiyatri profesörü olan Dr. George Rekers'e (1995) göre, "Çocuklukta cinsel kimlik uyumsuzluğu, eşcinsellik ile ilişkili en yaygın gözlemlenebilir faktör olabilir" ve "geriye dönük bir diğer çocuklardan farklı olma duygusu olabilir" (s. 300).

Daha yakın tarihli çalışmalarda, eşcinselliğin sabit, biyolojik bir durum olduğuna dair iddiayı çürüten, kadınlarda eşcinsel çekimin değişkenliği vurgulanmıştır. Fielding Graduate Instituteden Dr. Ellen Schecter araştırmasını Amerikan Psikoloji Derneği'ne sunmuştur. Nitel çalışması, 10 yıldan fazla bir süredir kendini lezbiyen olarak tanımlayan 11 kadınla derinlemesine görüşmeleri içermektedir. Bu kadınların tamamı, bir yılı aşkın süredir devam eden araştırma sırasında heteroseksüel ilişkiler içindelerdir (Greer, 2004). Bu bulgular, Dr. Lisa Diamond'ın (2000) "Cinsel

kimlik, yalnızca heteroseksüel olmayan kadınlarda sabitlenmiş olmaktan çok uzaktır” (s. 241) sonucuna varan araştırmasını desteklemektedir.

Eşcinsel olumlayıcı bir terapist olan Dr. Kristine Falco (2001), *Psychotherapy with Lesbian Clients* adlı kitabında, cinsel kimliğin bir lezbiyen ya/ya da heteroseksüel önermesi olduğu fikrine karşı çıkar. Dr. Kristine, cinsel kimliğin özellikle kadınlar için bir süreklilik içinde olduğuna inanmaktadır ve bunu şu şekilde ifade eder; “Hem kimlik hem de davranış bir kadının ömrü boyunca dalgalanabilir” (s. 93).

Anne ve Baba

Kadınların eşcinsel çekiminin merkezinde annenin kimliği ile özdeşleşememe yatar. Ebeveynleri suçlamak istemiyoruz ancak anne ile olan ilişki genellikle eşcinsel çekimin gelişiminde önemli bir faktördür. Hallman (2004), eşcinsel çekime sahip kadınların geçmişinde tipik olanın, anneye bağlanmadaki başarısızlıklar olduğunu ve bunun da kimliksizleşmeye (annenin rol model olarak reddedilmesi) yol açtığını söyler. Bu, şunlardan kaynaklanabilir:

1. Annenin kişisel bağlanma öyküsünden ve gelişimsel zorluklardan kaynaklanan gerçek bir annelik duygusu eksikliği veya zayıflığı.
2. Anne tarafından ihmal, istismar, terk edilme veya travma.
3. Ölüm, evlat edinme, ağır hastalık veya kaza sonucunda oluşan veya kontrol edilemeyen zorunlu ayrılıklar.
4. Kız çocuğunun anneye ilişkin algılarından, hassasiyetlerinden ve olgunlaşmamış yargılarından ve/veya inançlarından kaynaklanan savunmacı bir kopukluk.
5. Hamilelik, doğum ve doğum sonrası zorluklar.

Hallman (2004) şöyle söylemektedir: “Bağlanmadaki bir bozulma, eşcinsel çekime sahip birçok kadının büyük olasılıkla tutarlı bakımdan yoksun olduğu anlamına gelir. Bu kadınlar, bir başkasının bölünmemiş, meşgul ve düzenleyici dikkatinin nesnesi olmaya ilişkin süregiden önemli deneyimleri kaçırmış olabilirler”

(s. 2). Lezbiyen danışanların anneleriyle ilişkilerini anlatırken çeşitli tonlarda konuşmaları dikkate değerdir. Bazıları çok kızgındır ve annelerini istismarcı, yetersiz veya depresif olarak tanımlar. Diğerleri anneleriyle çok iyi ilişkileri olduğunu ve annelerini çok sevdiklerini söyleyecektir. İkinci gruba genellikle annelerini onlar gibi olmayı isteyecek kadar çok sevip sevmediklerini sorarım. Genelde aldığım yanıt çok derin bir “Hayır!” olur. Bençe çoğu heteroseksüel kadın, anneleri hakkında sevdikleri bazı şeyler ve sevmedikleri başka şeyler olduğunu söyleyecektir ancak hemen hepsi, anneleriyle özdeşleşmeyi tartışırken önemli ölçüde olumsuz bir yanıt vermeyecektir. Bunun, eşcinsel çekim yaşayan kadınlarda temel kayıp olduğuna inanıyorum.

Anneleriyle özdeşlik kuramamaları, kendi kadınlıklarıyla özdeşleşememelerine yol açar, bu da ergenlik ya da yetişkinlikte cinselleşen, kadınsı bağ kurma özlemine sebep olur. Başka bir deyişle, eşcinsel çekimle uğraşan kadınlar, kendi gelişimlerinde reddedildikleri dişil özellikler ile bir bağın özlemini çekerler. Dişiliği kendi içlerinde bulmaktansa, özledikleri kimlik ve bağı onlara vermek için başka bir dişil ararlar.

Lezbiyenliğin kökenleri üzerine en sevdiğim alıntı Siegel’in (1988) *İradesiz Seçim* adlı çalışmasındandır. Başlık tek başına eşcinsel çekimdeki çatışmayı anlatıyor. Bu kitap güçlü bir şekilde psikanalitikdir. Kişi psikanaliz eğitimi almadıkça manevra yapmak zordur ancak Siegel’in anlatımı tek başına çok değerlidir. Kitapta, sayıları tam kapasiteye ulaşan yerel bir öğrenci kliniğinden sevk edilen bir grup lezbiyen danışanla nasıl çalışmaya başladığını anlatır. Bu grupla ve onların sunum sorunlarıyla çalışırken, yaklaşık %75’i eşcinsel çekim sorunlarını çözmüştür. Kitaba göre bu popülasyonun:

Narsisizmleri pıhtılaşmış olarak kalmıştı. Öz-sevgi ve özsaygı için temel donanımları asla gelişmemiştir. Kendilerinin değil annelerinin ihtiyaçlarını karşılamaları beklenmiştir. En başından beri, anneleri gibi olmanın kabul edilemez, hatta tehlikeli olduğu mesajını bir şekilde almışlardır. Tabii ki burada, ebeveynle çocuğun bilinçsiz iletişiminden bahsediyorum, açık ihmalden değil. Kadınlar, çocuksu ihtiyaçlarına uyum sağlamadaki bu temel eksiklikle, büyük uyum

sağlama güçleri ve yine de şunu ifade eden şaşırtıcı çeşitlilikteki yaratıcı manevralarla uğraşmışlardır: Annem bana kim olduğumu öğretmedi. Bu nedenle, benim gibi bir başkası bana cinsel bir benliğim olduğunu göstermeli. Ancak kadın sevgililerinden aldıkları yansıma, birincil annelik deneyimleri kadar çarpıktır ve onları hiç bitmeyen tekrarlama dürtüsü döngüsüne kilitlemiştir (Siegel, 1988, s. 22).

Ebeveynler, öncelikle çocukların onlara olan bağımlılığı ve ebeveynlerin üzerlerinde tuttukları güç nedeniyle, çocuklarının yaşamlarında son derece etkilidir. Psikiyatrist ve yazar Daniel Siegel (1999), *The Developing Mind* adlı kitabında, çocuğun ebeveynle bağlanmasının öneminden bahseder. Bunu şöyle ifade eder:

Bebekler, bakımverenleri onlara karşı duyarlı ve hassas olsun ya da olmasın bakımverenlerine bağımlı olsalar da, bağlanma, bir ebeveynin ilgi gösterdiği ve zihinsel durumlarını bir çocuğunkiyle aynı hizaya getirdiği öngörülebilir, hassas, uyumlu iletişimde gelişir. Paylaşılan duygular, olumlu duygusal durumların güçlendirilmesini ve güvenli bağlanmada olumsuz durumların azaltılmasını sağlar (s. 93)

Bu nedenle, bir çocuğun ebeveynlerinin ona bakma şekli, çocuğun kim olduğunu, güçlü yanlarını, yeteneklerini, umutlarını, hayallerini ve inançlarını nasıl anladığını büyük ölçüde etkiler. Ebeveynler, çocuklarının davranışlarından her zaman sorumlu tutulamazlar ancak çocuklarının kendilerine nasıl baktıklarından sorumlu tutulabilirler. Bu “yansıma” süreci, ebeveynler tarafından doğru yapıldığında ve çocuğun kendini nasıl algıladığı ve hissettiği ile uyumlu olduğunda, çocukta güçlü bir benlik duygusu yaratır. Eşcinsel çekim ile mücadele eden kadınlar, kendilerindeki uygun yansıma eksikliğini bildirirler. Bu genellikle ebeveynler veya muhtemelen diğer aile üyeleri veya önemli otorite figürleri tarafından istismar, ihmal, yanlış anlama veya yanlış yorumlamanın bir sonucudur. İstismar veya ihmal için asla bir mazeret bulunamaz fakat bazı ebeveynler, çocuklarının sahip olduğu ihtiyaçların ve ebeveynin yerine getirmesi gereken önemli rolün farkında değildir. Bazı istismar veya ihmaller, eğitim eksikliğinden veya çocukların ihtiyaçlarının anlaşılmamasından veya

ebeveynlerin kendi kişisel kayıplarının onları çocuklarına erişemez hale getirmesinden kaynaklanır.

Eşcinsel çekime sahip kadınlar için öne çıkan bir diğer konu, hem mevcut ilişkilerinde hem de aile geçmişlerindeki ilişkilerindeki iç içe geçme derecesidir. Bu iç içe geçme, bir başkasının işlerine, diğerinin bireyselliğine saygı duyulmaması nedeniyle kişiyi tüketen ve nihayetinde sağlıksız olan bir karışıklıktır. Bu, en uç biçiminde, diğer kişiyle boğucu bir meşguliyettir ve her ikisinin de ifadeleri ve benlik kaygıları sınırlıdır.

Çoğu zaman evlilikte sıkıntılar, annenin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için kızına bağımlı hale gelmesine neden olur. Böyle bir durumda kız çocuğu, kendini “yetersiz” erkeğin yerine koymaya başlayabilir. Diğer durumlarda, baba evlilikteki çatışmalara tepki olarak kızıyla gereğinden fazla bir arkadaşlık bağı kurar. Baba, kızına çok fazla güvenerek, onu annenin duygusal bir ikamesi olarak kullanarak ya da kızının kadınlığını reddederek ve ona bir oğul ya da erkeklerden biri gibi davranarak evlilik ilişkisindeki kayıpları telafi etmeye çalışabilir. Her iki durumda da kız çocuk, gerçek benliğinin terk edildiğini ve duygularının geçersiz kılındığını hissederek.

Eşcinsel çekim vakalarında çoğu zaman sıcak ve güvenli bir bağlanmada eksik olan, ebeveyn ilişkilerinden biri ya da diğeri değil, her iki ebeveyn ilişkisidir. Bununla birlikte, eşler arasındaki, erkek ve kadının duygusal olarak sağlıklı bir şekilde nasıl ilişki kuracaklarına dair olumlu modelleme eksikliğinin kız çocuğuna verdiği duygusal zarar da vardır. Bu, eşcinsel çekim ile mücadele eden kadınların hayatlarında boşluk bırakıyor çünkü bu kadınlar, farklılıkların karşılıklı olarak destekleyici ve özenli bir ilişkide nasıl takdir edilip doğrulanabileceğini anlayamıyorlar. Kadınlar bunu, gücün uygunsuz bir şekilde kullanıldığı genellikle bir savunma veya silah olarak görüyor. Bu nedenle kızları, gücün koruyucu ve destekleyici bir şekilde nasıl kullanılabileceği konusunda bilgi sahibi olmuyor. Bu, başkalarına güvenememeye veya ortaklar arasında bir iyi niyet duygusuna inanmamaya neden oluyor.

Özetle, “öteki-cinsiyet” ile cinsel olarak bağ kurmak için kişinin kendi cinsiyetiyle açıkça özdeşleşmesi gerekir. Eşcinsel çekim ile mücadele eden kadınlar, temel kadın rol modeli olan anneyle bağ kuramadıkları veya özdeşleşemedikleri için genellikle kadınlıkları konusunda belirsiz hissederler. Bunun nedeni genellikle annenin boğucu bağımlılığı veya düşmanlığıdır. Annenin babayla olan ilişkisi de burada ya kızını cinselleştirerek ya da kızına bir kadın olarak hayran kalmayarak rol oynar. Heteroseksüel kadınlar kendilerini açıkça kadın olarak tanımlar, genellikle diğer kadınlarla kolaylıkla ilişki kurarlar ve “öteki” erkeklere hayran kalırlar. Eşcinsel çekime sahip kadınlar ise, çocukken reddedildikleri onaylanmayı aradıkları ve sevgi dolu bakımverenlerle ve nihayetinde kendileriyle bağ kurmaya özlem duydukları için diğer kadınlardan etkilenirler.

Akranlar ve Kardeşler

Eşcinsel çekim yaşayan kadınlar, büyüme süreçlerinde neredeyse her zaman akranları veya kardeşleri ile mücadeleleri olduğunu anlatır. Farklı ve yalnız hissettiklerinden, en iyi arkadaşının olmamasından, grup aktivitelerinden dışlanmayı ve hatta alay konusu olmayı tecrübe ettiklerinden bahsederler. Genellikle bir aidiyet duygusu oluşturmaya çalışma, büyük çabalardan sonra reddedilme ve gerçek ya da algılanan aşağılanma ve dışlanma geçmişlerine dair söyleyecekleri vardır.

Cinsel İstismar

Cinsel istismar, doğrudan eşcinsel çekime neden olmasa da, eşcinsel çekim ile mücadele eden birçok kadının geçmişinde cinsel istismar vardır. Bu bir baba, erkek kardeş, amca veya tanıdık olabilir. İstismar fiziksel veya duygusal olabilirken, genellikle cinsel sınırların bir miktar ihlali de söz konusudur. Bu, cinsel tacize uğramak veya nesnelleştirilmek, uygunsuz cinsel yorumlar, yaşa uygun mahremiyetten mahrum edilme veya röntgenci eğilimleri olan bir babaya sahip olma yoluyla gerçekleşebilir. Bu örneklerin her birinde, bir kız, kendisine dokunulmadan bile cinsel tacize

uğramaktadır. Bu, bir kadın olarak benlik saygısına daha da zarar verebilir ve erkeklere karşı bir reddedilme-iğrenme duygusuna neden olabilir. Kendisine olumlu yanıt veren kadınları idealize edip onlarla cinsel olarak bağ kurmaya başlarken erkekleri değersizleştirir.

Seçim

Benim inancım, kimsenin eşcinsel çekime sahip olmayı seçmediğidir. Eşcinsel arzulara yol açan deneyimler, genellikle seçimden önce ve genellikle olayların anıları oluşmadan önce ortaya çıkar. Stern (1985), *The Interpersonal World of the Infant* adlı kitabında, ebeveynlerin altı aylıktan küçük bebekler üzerinde etkili olan faktörleri hakkındaki araştırmasından bahseder. Stern, anne ve çocuk arasındaki normal ve uygun etkileşimi, annenin çocuğun ifade düzeyini karşıladığı veya biraz aştığı bir etkileşim olarak şaşırtıcı ayrıntılarıyla anlatır.

Stern'in (1985) ebeveynlerin erken dönemdeki zararlı etkisini gösteren çalışmalarından bir örnek, kocasının duygusal olarak geri çekildiği bildirilen bir kadınla ilgilidir. Kocasının ilişki tarzından hoşlanmadığı için kadın, bebek oğluyla, onu daha fazla inisiyatif almaya sevk edeceğini umduğu bir şekilde etkileşime girmeye karar verir. Stern, annenin etkileşimini, oğlunun ifadelerine büyük ölçüde uymayan, duygusal olarak pasif bir şekilde belgeler. Stern, bu bebekte, annesi ve diğerleriyle etkileşime girerken istenmeyen duygusal ve ilişkisel mesafe yaratan geri çekilme davranışlarını tanımlar. Erken ve derin ebeveyn etkisi, bireyin davranışsal gelişimini şekillendirir. Bu tür erken deneyimler gelişimi şekillendirdiğinden, birçok insan, verimsiz davranışlar hakkında soru sorulduğunda, "her zaman böyle" olduklarını söyler. Bu örüntü, yaşamın çok erken döneminde geliştirildiğinden, başka bir şekilde olduklarına dair hiçbir anıları yoktur.

Hayatta yaşadığımız mücadelelere ve zorluklara nasıl tepki vereceğimiz konusunda seçeneklerimiz vardır. İlişkide erken kayıplar yaşadığımızda ve istismara uğradığımızda, genellikle olumsuz etkileniriz. Böyle bir olumsuz etki, istenmeyen eşcinsel çekimin

ve istenmeyen eşcinsel eylemlerin gelişmesidir. İstismar veya ihmâl meydana geldiğinde, acı ve kafa karışıklığıyla yüzleşmek ve bu deneyimlerle başa çıkmak için destek aramak önemlidir. İşte burada seçim devreye girer. Her insan, acıyı ve çatışmayı inkar edip etmemeye, bu iç çatışmaları harekete geçirmeye veya yardım aramaya karar vermelidir. Psikoterapi aramak, bazı insanların attığı en cesur adımlardan biridir. Birçok insan, diğer tüm seçenekler araştırılana ve acının, terapi korkusunun, yüzleşmenin kaldırılabilirliğinden yeterince büyük olana kadar yardım aramaktan kaçınır. Bu nokta, seçim meselesinin çok önemli hale geldiği ve güçlü ahlaki ve dini inançları olanların yardım arama ve büyüme için çalışma motivasyonuna sahip olduğuna dair göstergelerin olduğu noktadır.

Hayatta yaşadığımız mücadeleler ve zorluklarla nasıl başa çıkacağımıza dair seçeneklerimiz var. İlişkide erken kayıplar yaşadığımızda veya istismara uğradığımızda, acı ve kafa karışıklığıyla yüzleşmek ve destek aramak gerekir. Bu sorunları ele almak, çocukluk çağı acılarına tepki olarak istenmeyen seçimler yapılmasını önlemeye yardımcı olur. Eşcinsel çekimle mücadele eden bir kadın için, derin, acı verici ve karmaşık bir soruna tek bir cevap ve hızlı, tatmin edici bir çözüm bulma arzusu, gerçek değişim ve büyümeye yol açacak yas çalışmasından ve acı verici anlayıştan bir sapmadır.

İlişkilerin ağına düşme, zayıf benlik saygısına sahip olma, yaşıtları tarafından kabul edilme ile mücadele etme, kadınsı olmama veya cinsel istismar geçmişine sahip olma özelliklerini paylaşan tüm kadınlar, eşcinsel çekim geliştirmez. Ancak eşcinsel çekim ile mücadele eden birçok kadın, bu mücadeleleri ve sorunları, cinsellik ve kadınlıklarında farklı veya norm dışı olma durumuna bağlar.

Toplumsal Etkiler

Eşcinsel çekimin oluşumuna sebep olabilecek bir diğer faktör de toplumun etkisidir. Çocukların cinsel içeriğe maruz kaldıkları ve genellikle cinsel kimlikleri oturmadan önce genç yaşta cinsel-

lik deneyimledikleri, cinselliğe bağımlı bir toplumda yaşıyoruz. Doğru cinsel partneri bulmak veya normların dışındaki çeşitli cinsel durumları denemek, arzu edilir ve/veya günlük sorunlara ve yaşamdan duyulan memnuniyetsizliğe çözüm olarak sunulur. Kızlar, erkeklerin dikkatini çekmek için genellikle diğer kızlarla cinsel ilişkiye girerler. Ayrıca, bazı kızlar cinsel meraklarına güvenli bir çözüm olarak diğer kızlarla cinselliklerini keşfederler. Gençler genellikle kimlik oluşumu tamamlanmadan önce eş-cinsel bir kimlik talep etmeye teşvik edilir ve bu da uzun süreli olumsuz etkilere neden olabilir.

Duyguları Yönetmek

Kadınlar duygusal varlıklar olarak bilinirler; genellikle erkeklerin ilişki kurma yollarından farklı olan duygusal bir şekilde hayatla bağ kurarlar. Eşcinsel çekim ile mücadele eden kadınlar sıklıkla kendi duygusal süreçlerinden reddedilmiş, bastırılmış veya kopmuşlardır, bu yüzden nihayetinde kendilerinin de bir kısmından kopmuşlardır. Duygularıyla bağlantı kurmaya başladıklarında, genellikle duygularından bunaldıklarını ve onları kontrol edemediklerini ve yönetemediklerini fark ederler. Terapinin, bu kadınların yaşamlarında yapı ve yardım sağlayabileceği nokta da burasıdır. Çoğu zaman, büyüme sürecinde ortaya çıkan birçok zor duygunun üstesinden gelmeye yardımcı olmak için danışanlara başa çıkma becerilerini öğretmek gerekir. Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) (Linehan, 1993), birçok danışan için çok yararlı olduğu kanıtlanmış bu becerileri öğretmek için organize ve özlü bir yöntemdir. Kısaca, DDT’de ele alınan beceriler, farkındalık, kişiler arası etkililik, duygusal düzenleme ve strese toleranstır.

Terapi, danışanların duygularını keşfetmeleri ve anlamaya başlamaları için güvenli bir yer sağlar. Terapist ayrıca danışanların duygularını kendi benlik algılarıyla bütünleştirmelerine yardımcı olur. Çoğu zaman, bu danışanlar önemli gelişimsel deneyimleri kaçırmışlar çünkü zamanları, enerjileri ve odakları, duygusal ve fiziksel hayatta kalmaya yönlendirilmiştir. Çocukluk ve ergenlikten kaynaklanan birçok kayıp tespit edilmeli ve yası tutulmalıdır.

Farklı ilgi alanları ve varoluş biçimleriyle denemeler yapmaları gereken zamanlarda, kendilerini ve yaşamı keşfetmelerini ve incelemelerini desteklemesi gereken insanlardan, öz benliklerini korumak ve onlara karşı savunmak gerekiyordu. Bu nedenle terapistlerin gözlemci bir egonun gelişimini teşvik etmesi önemlidir. Bu, çeşitli durumlarda ve etkileşimlerde geri adım atma ve benliği gözlemlleme yeteneğidir ki motivasyonları, korkuları ve arzuları anlamak için gerekli olan davranış, düşünce ve duygunun nesnel bir şekilde izlenmesini sağlar.

Terapinin İkinci Aşaması

Terapinin ikinci aşaması, danışanın yas tutma süreciyle başa çıkmasına yardımcı olmaktır. Bu doğal olarak gerçekleşir. Bunun ne zaman olacağını asla tam olarak tahmin edemem ama danışanlarımın geçmişleri hakkında bilgi edinmek ve onlara göre büyümenin nasıl bir şey olduğunu öğrenmek için sorular sorduğumda, derin bir üzüntü zamanı gelir. Geçmişin büyük kayıplarıyla temasa geçmeye başladıklarında, çoğu zaman duygusal olarak hatırladıkları yaşa geri dönerler.

Bir terapist olarak, nesne ilişkileri terimlerinde “yanlış yansıtma” olduğunu ve bunu düzeltmenin, danışanım için doğru bir ayna olmanın benim işim olduğunun farkındayım. Ama algım onunkinden bu kadar farklıyken nereden başlamalıyım? Utanç duygusu ile işe başlıyorum. Merakla, bunun ne anlama geldiğini, nasıl hissettirdiğini ve nereden geldiğini, bu şekilde hissettiklerini ne kadar geriye attığını ve bunun hangi durumlarda ortaya çıkabileceğini araştırıyorum.

Shaina Noll'un (1992) bir şarkısı bu üzüntüyü ifade eder. Bu şarkıyı ofisimde çalarım ya da CD'yi danışanımla birlikte eve gönderirim. Böylece o, kelimelerin içine çekilebilir. Bu şarkıda her zaman derin bir yanıt vardır ve onun kendisi hakkında bunu bilmesini isterim. Şarkıya genellikle sevinç ve hüznün gözyaşları eşlik eder. Sözleri şöyledir:

Biri sana, güzel olandan daha az bir şey olduğunu nasıl söyleyebilir?
Biri sana, bütün olandan daha az olduğunu nasıl söyleyebilir?
Sevmenin bir mucize olduğunu nasıl kimse fark edemez?
Ve senin ruhuma nasıl bağlı olduğunu.

Neyin eksik olduğunu açıklamanın en iyi yolu, sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkilerinde ve daha spesifik olarak anne-çocuk ilişkilerinde neler olduğuna bakmaktır. Sağlıklı bir ilişkide, bebeğini sevgiyle kucaklayan ve yumuşak bir sesle mırıldanan, çocuğuna onu ne kadar çok sevdiğini, ne kadar harika ve güzel olduğunu ve annesi olduğu için ne kadar heyecanlı olduğunu söyleyen bir anne görürüz. İlkokul çağındaki bir çocuk olarak, aynı anne ona okul programında çok güzel bir şekilde şarkı söylemesinin ne kadar harika olduğunu ve onun sahnede en tatlısı olduğunu söyler. Bir genç olarak annesi ona gülümsemesinin güzel olduğunu ve sevdiği bir şey hakkında konuşurken gözlerinin parladığını söyleyebilir. Bu anne, bir şeyi bu kadar tutkuyla umursamasının ne kadar harika olduğuna işaret edebilir. Genellikle, çocuk yaş aldıkça, bu tür duygusal yorumları gelişigüzel bir şekilde reddeder. “Eh, bunu söylemelisin, sen benim annemsin” diyerek yanıt verebilir. Ya da “Objektif olamazsın, ben senin çocuğum” diyebilir. Annesinin bu iltifatlarını reddetse de, yine de bu onun hoşuna gider ve genellikle çok takdir eder. Ev, bir çocuğun iyi ya da kötü sevildiğini bildiği yerdir.

Çoğu zaman, ebeveynler yanlışları düzeltmekte hızlıdır ancak iltifat etmekte yavaştır. Eşcinsel çekim ile mücadele eden kadınlar söz konusu olduğunda, iltifatlar yapıldığında genellikle bu insanlarda bir salınım eksikliği olduğunu ve bu iltifatlara dair anılarının olmadığını görüyorum. Bu genellikle ihmal edici veya kötü niyetli bir durumda büyümekten kaynaklanır. Bir kişi olumlu bir benlik saygısı sürdürmek istiyorsa, alınan her olumsuz deneyime karşı sağlıklı birçok olumluya ihtiyacı olduğu bilinmektedir. Eşcinsel çekim yaşayan kadınlar için sorun, benlik saygısı eksikliğinin ötesinde, temel benlik duygusuyla ilgili derin bir utanç duygusuna kadar gitmektedir.

Brown (2004), kadınların hayatındaki utanç konusunu kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Bu alandaki çalışmaları, özellikle eşcinsel çekim ile mücadele eden kadınlarla ilgilidir. Şöyle söylemektedir:

Utanç, kusurlu olduğumuza ve bu nedenle kabul edilmeye ve sevilmeye değer olmadığımıza inanmanın yoğun, acı verici duygusu veya deneyimidir. Kadınlar, karmaşık ilişkileri olan, çatışan ve rekabet halindeki sosyal-topluluk beklentileri ağına karıştıklarında genellikle utanç duygusu hissederler. Utanç, kadınları kapana kısılmış, güçsüz ve yalıtılmış hissettirir. (s. 30)

Brown (2004), suçluluk hissi, utanç ve mahcubiyet arasında bir ayrım yapar. Utancın felç edici etkisinden farklı olarak, suçluluk hissinin genellikle bizi davranışlarımızı düzeltmeye veya değiştirmeye sevk ettiğini bildirir. Mahcubiyetin suçluluk hissi ya da utançtan çok daha az ciddi olduğunu söyler. Mahcubiyet geçicidir, genellikle komik ve çok normaldir. Başkalarının başına geldiğini biliriz ya da en azından duyarız. Utanç ise genellikle kalıcıdır, yıkıcıdır ve kendimizi çok anormal ve yalnız hissettirir.

Brown (2004), utancın sessizliği ve gizliliği istediğini, utancın gerçek gücünün, gerçekten ortak noktamız olan şeyde (onaylanmış ve kabul edilmiş hissetme ve yalnız olmadığımızı bilme ihtiyacında) bizi soyutlanmış hissettirmesi olduğunu söyler. Utanca duyulan yüksek düzeydeki direnci sergileyen kadınlar tarafından paylaşılan dört unsuru listeler:

1. Kişisel güvenlik açığını kabul etme yeteneği
2. Utancı hakkında yüksek düzeyde eleştirel farkındalık
3. Başkalarına ulaşma isteği
4. Utancın nasıl işlediğine dair bir anlayış. (s. 56)

Brown, utanç için en iyi panzehirimizin empati olduğunu bildirir. Bu, terapistler olarak çalışmamızın temeli ve eşcinsel çekim yaşayan kadınlarla çalışırken gerekli olan bir beceridir. Miller ve Stiver (1997) şöyle yazar:

Empati olgusu tüm ilişkilerimizin temelidir. Etkileşimlerimizde kaçınılmaz olarak var olan duygularla birbirimize döneriz ya da birbirimizden yüz çeviririz. Başkalarından, onların duygularının

varlığını kabullenmeden yüz çevirirsek, kaçınılmaz olarak diğer kişiyi bir dereceye kadar küçülmüş halde bırakırız. Aynı zamanda, kaçınılmaz olarak, kendi deneyimimizle tam olarak ilgilenmekten, onunla uygun olmayan bir şekilde, yani izolasyonda başa çıkmaktan uzaklaşırız. (s. 35)

Eşcinsel çekime sahip olan birçok kadın, bu duygusal izolasyonu hissettiklerini veya bu “yüz çevrilmesini” kendi ailelerinde yaşadıklarını bildirmektedir. Bu, annedeki depresyondan veya ayrılık nedeniyle duygusal ihmalden kaynaklanabilir. Ayrıca duygusal, fiziksel veya cinsel istismardan da kaynaklanabilir. Parade dergisi (Fong-Torres, 2004), ünlü komedyen ve lezbiyen Ellen DeGeneres ile İnsanları Mutlu Etmek İstiyorum başlıklı bir röportaj yayımladı. Onun hikayesi bu dinamiğin bir örneğidir. Ellen, çok az aile iletişimi ile çok sessiz bir evde büyümeyi anlatmaktadır. Şunları ifade eder:

Annemle babam ayrıldığında annem çok zor zamanlar geçirdi. Onu hep ağlarken görüyordum, bu yüzden onu güldürmeye çalışırdım. O kadar çok gülerdi ki, gülmesini taklit ederdim ve bu onu daha da çok güldürdü. Mizahın gücü sayesinde birçok yönden annemin bakıcısı olduğumu aniden fark ettim. Bu yüzden, bir düzeyde, başka insanları mutlu edebileceğimin farkındalığının o zaman doğmuş olması gerektiğini düşünüyorum. (s. 4)

Ellen, kendi acısının ortasında, bununla başa çıkmanın, utancı dağıtmanın bir yolunu keşfeder: kakhaha. Kakhaha, doğru kullanıldığında güçlü bir araçtır ve uygun olduğunda terapi seanslarına entegre edilmelidir. Brown ile birlikte çalışan bir araştırmacı olan McMillam şöyle yazar:

Kakhaha, utancın mutlak gücünün gevşediğinin kanıtıdır. Gülmeyi bilmek, utancımızın değiştiğinin kanıtını hissettiğimiz andır. Empati gibi, utancı iliklerine kadar sıyrır, gücünü elinden alır ve kişiyi kabağundan çıkmaya zorlar. (Brown, 2004, s.106)

Kritik gelişim yıllarında önemli ilişkilerdeki empati eksikliği, tipik olarak eşcinsel çekim yaşayan kadının geçmişinin bir parçasıdır. Wellesley College'daki The Stone Center'da yapılan çalışmalarda, kadınların gelişimi, bireyselleşmesi ve olgunlaşma sü-

recinde “ilişki içinde kendiliğin” önemi tespit edilmiştir (Jordan, Kaplan, Miller, Stiver ve Surrey, 1991). Empati ve karşılıklılığın gelişimi, kadınların bu “ilişki içindeki kendiliğin” deneyimlerinde temel olarak görülüyor ve anne-kız ilişkisinden kaynaklandığına inanılıyor (Jordan ve diğerleri, 1991). Miller (1976)’a göre, “kadınların benlik algısı, bağlılık ve ilişkiler kurabilme ve daha sonra sürdürebilme etrafında organize edilir” (s. 83). Kadınlar ilişki yoluyla, farklılıkları onaylanırken anlaşıldıklarını hissederler ve bu da benliğin güçlenmesiyle sonuçlanır.

Terapinin Üçüncü Aşaması

Yas süreci ve ona eşlik eden suçluluk, utanç ve üzüntüyle uğraştıktan sonra, gelişiminin üçüncü aşamasına, onun kişisel güçlerinin, yeteneklerinin ve hayatta kendi olma biçimlerinin kabulüne geçmeye başlarız. Surrey (Kaplan ve diğerleri, 1991), The Stone Center’daki çalışmasında, kadınlarda ana benliğin temel unsurlarının şu şekilde özetlenebileceğini söyler:

(1) duygusal bağın ve diğer kişi(ler) ile empati kurma becerisinin temelini oluşturan diğer kişi(ler)e ilgi ve dikkat; (2) deneyim paylaşımının benliğin ve ötekinin daha fazla gelişmesine yol açtığı karşılıklı bir empatik süreç beklentisi; ve (3) yetkilendirmenin ve kendini tanımanın büyümesi için teşvik sağlayan bir karşılıklı duyarlılık ve karşılıklı sorumluluk süreci olarak etkileşim ve ilişki beklentisi. (s. 58)

Bu, karşılıklı saygıya dayalı bir ilişki bağlamında benliğin gelişimini veya Surrey’in (Kaplan ve diğerleri, 1991) tepki/yetenek olarak ifade ettiği şeyi tanımlar. Anne-kız ilişkisinde bunun, karşılıklı bakımda kendini bilinirken diğerini görme becerisini içerdiğini ve öğrenmenin temel bir yönü olduğunu söyler.

Jordan (1991), “Karşılıklılığın Anlamı” üzerine yaptığı çalışmasında, “Kadınlar için benlik deneyimi, ilişkiye yakından bağlıdır” ifadesini kullanır. Benliğin gelişiminin “bağlantıdan kopma ve ayrılmadan ziyade ilişkisel farklılaşma ve detaylandırma yoluyla ilerlediğini” söylemeye devam eder (s. 87-88).

Terapötik ilişkide, “ilişki içinde kendiliğin” bu gelişimi, danışan kendini keşfetme işiyle meşgul olduğu için terapistin duygusal bir özgünlüğünü gerektirir. Terapistin ihtiyaç duyulan empati ve karşılıklılığı sağlamak için duygusal olarak ulaşılabilir olması gerekse de, güçlü ve sağlıklı sınırların korunması kesinlikle gereklidir.

Bu büyüme sürecinde ilişki içindeyken, danışanlar sıklıkla terapistlerine güçlü bir bağımlılık duygusu yaşarlar ve bu duygu kendilerini güvende ve güçlü hissettirirken aynı zamanda savunmasız ve tehditkar hissettirebilir. Genellikle görülen şey, ergenliğin iniş çıkışlarına benzer ancak daha yoğun ve daha fazla duygu sıklığı olan bir lunapark hızlı trendeki duygu yolculuğudur. Duygusal yoğunlukla birlikte, “savunmacı ayrışma” olarak adlandırılan ve Moberly (1993) tarafından ayrıntılı olarak açıklanan bir başka önemli dinamik gelir. Moberly şu şekilde açıklar,

Detaylar kargaşasının ortasında sabit bir temel ilke kendini gösterir: eşcinsel erkek ya da kadın, hemcinsi ebeveyniyle olan ilişkide bazı eksikliklerden muzdariptir ve “eşcinsel” ilişkiler aracılığıyla bu açığı kapatmak için buna karşılık gelen bir dürtü vardır. (s. 2)

Çocuğun geçmişinde bir yerde, hemcinsi ebeveynine bağlanmada bir bozulma olduğunu ve bunun doğal olarak meydana gelen cinsel kimlik tanımlama ve rol modelleme sürecine müdahale ettiğini teorileştirir. Çocuğun bu sevgi kaynağına bağlılıktan savunmacı bir şekilde geri adım attığını ve ebeveynle yeniden bağlanmaya karşı bir direnç geliştirdiğini ifade eder. Bu “savunmacı kopukluk”un eşcinsel dürtünün kökü olan “onarıcı bir dürtüye” yol açtığını söylemeye devam eder. Savunmadan kopma ve onarıcı dürtü arasında ortaya çıkan gerilimin, hemcins ile olan ilişkilerde görülen itme/çekme, aşk/nefret dinamiklerine yol açtığını belirtir (Moberly, 1993, s. 6).

Bu itme/çekme, aşk/nefret dinamiği, eşcinsel çekim yaşayan kadınlarla çalışırken terapötik ilişkide görülür. Onarım, terapistin sağlıklı sınırları ve güçlü bir benlik duygusunu korurken tutarlı bir şekilde empatik olarak yanıt verebildiği zaman, yavaş yavaş gelir. Yas sürecini desteklemek, benliğin doğru bir şekilde yan-

sıtılmasıyla birlikte, eşcinsel çekim yaşayan kadının güvenmeye başlamasını sağlar.

Bir gelişim teorisyeni olan Gilligan (1982), erkeklerin tipik olarak kendilerini aileden ayırarak ve kariyerleri aracılığıyla bağımsızlıklarını ve yetişkin kimliklerini oluşturarak bireyleştiklerini belirtir. Araştırmalar, erkeklerin ergenlik döneminde kadınlardan daha fazla yalnız zaman geçirdiklerini ve ergenlik döneminde gecikme (latency) döneme göre daha fazla yalnız zaman harcadıklarını göstermektedir. Bu, erkeklerin bireyselleşme sürecinin başlangıcıdır. Gilligan, bir kadının bireyleşme sürecini erkek bireyleşmesinden tamamen farklı bir şekilde tanımlar. Kadınların ilişki bağlamında bireyleştiğini belirtir. Erkekler yeteneklerini ve becerilerini geliştirme hedefine doğru çabalarlarken, aile ile bağlarını korurlar. Konumlarını bulurlar ve bireyselleşme süreçleri boyunca ilişkilerini sürdürdükleri aynı insanlar tarafından (bir yetişkin olarak) farklı şekilde bakılır ve muamele görürler. Muhtemelen bu, erkeklerin sürecinden daha uzun sürecek gibi görünse de Gilligan, genellikle erkeklerin ve kadınların otuzlu yaşlarında aynı bireyleşme düzeyine ulaştığını belirtir. Aslında, genellikle otuzlu yaşlarındaki erkeklerin, ergenlik döneminde uzaklaştıkları duygusal bağları yeniden kurma görevine başladıklarını bildirir.

Gilligan'ın (1982) çalışması, kadınların bireyselleştikçe benzersiz süreçlerini araştırmak ve göstermek üzerine olmuştur. Kadınlarıdaki gelişim teorilerini, Kohlberg (1981) tarafından kurulan geleneksel olarak kabul edilen ahlaki gelişim teorisiyle karşılaştırır. Kadınların bir bakım etiği geliştirdiği, ahlaki bireylerin hakları veya tipik olarak erkek gelişiminde görüldüğü gibi adalet ahlakı yerine başkalarına karşı sorumlulukları açısından gördüğü süreci anlatır. Gilligan, kadınların gelişimini, her biri kendine karşı sorumluluk ve başkalarına karşı sorumluluk arasındaki çatışmaya farklı bir çözüm getiren üç düzeyde izler. Kendini önemseme (hayatta kalma), başkalarını önemseme (erdemlilik) ve kendini ve başkalarını önemseme (hakikat) olmak üzere üç düzey tanımlanmaktadır. Geçişleri bencillikten sorumluluğa, sonra da uyumdan seçime geçiş olarak tanımlar. Vardığı sonuçlar, eşcinsel

çekim ile mücadele eden kadınların ilişkilerindeki iç içe geçme ile ilgilidir. Hayatta kalma ihtiyacı içinde olan eşcinsel çekime sahip olan kadınların, başkalarına ve nihayetinde kendilerine bakma başarısı kabul edilmemiştir. Eşcinsel çekime sahip olan kadın bireyleşmeye doğru ilerledikçe, önündeki seçim, başlangıçta annesiyle olan ilişkisinde onu inkar eden, ancak terapistinin desteğiyle onarılan benliğin bakımıyla ilgilenmek olacaktır. Bu, onun romantik eşcinsel ilişkilerle doldurmaya çalıştığı eksikliği doldurmasını sağlar. Zamanla kendiyi kurduğu bağ, önce kendisine sonra da hayatındaki diğer insanlara güvenmesinin temelini oluşturur.

Terapistler olarak bizlere, danışanlarımızda bağımlılık yaratmaktan kaçınmamız öğretilir. Ancak eşcinsel çekim yaşayan kadınlarla çalışırken amaç, ona gerçek benliğini deneyimlerken savunmasız ama güvende olma deneyimini vererek sağlıklı bir bağın büyümesine izin vermektir. Bu bir başlangıçtır; buradan, bu deneyimi başka sağlıklı ilişkiler arayarak kendisiyle birlikte dünyaya getirebilir. Artık bunu, daha önce kendi ihtiyaçlarını kabul etmekten ve kendini başkalarından almaktan alıkoyan korku olmadan yapabilmektedir. Terapist, ister erkek olsun ister de kadın, şefkatli insanlarla sağlıklı arkadaşlıklar kurmaya başladığında onu destekler ve onaylar.

Yasını çözme, güçlü bir benlik duygusunu sürdürme ve hemcinsi ile sağlıklı ve karşı cinsten arkadaşlıklar geliştirme adımlarını attıktan sonra kadın, bir erkekle yakın bir ilişki olasılığını keşfetmeye başlayabilir. Er ya da geç bu, onun da yas tutması gereken eski kayıpları gündeme getirebilir. Bu süreç, genellikle bir terapistle güvenli, güven verici, empatik bir ilişki gerektirir. Terapötik ilişki, ona, yeni korkular gibi görünen eski korkularla yeni bir bakış açısıyla yüzleşirken destek olur. Keder genellikle bir soğan gibi katman katmandır ve yaşam ilerledikçe aşama aşama ele alınır. Aslında farklı şeyler olmasa da, her katman gerçek sorunların özüne iner. Yeni bir ilişki türü olasılığını düşünmeye başladığında, bir miktar güvensizlik yaşar ve ele alınması gereken her türlü soruyla karşılaşır. Soruları ve cevapları terapistle prova etmek genellikle korkuları yatıştırmaya yardımcı olur. Bu sorular aşağıdakilerden bazılarını içerebilir:

- Benden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını nasıl anlarım?
- Birinin seni gerçekten sevip sevmediğini nasıl anlarsın?
- Bunu söylerse ben ne derim?
- Ne demek istiyorsun?
- Ne yapmalıyım?
- Kendin ol.
- Ya benden hoşlanmadığı ortaya çıkarsa.
- Bu hayal kırıklığına sebep olacak ama iyi olacaksın. Tanıştığın herkesten hoşlanıyor musun?

Danışanın yavaşlama, eğlenme ve çok hızlı aşırı yoğun hissetme ihtiyacını vurgulamak önemlidir ki bu genellikle hemcins ile kurulan ilişkilerde geçerlidir. Çoğu erkeğin onun cinsel geçmişini kabul edeceğini ancak bunu paylaşmadan önce ilişkinin güçlü ve şefkatli olduğundan emin olması gerektiğini çünkü herkesin onun hakkında bunu bilmeye hakkı olmadığını ona temin ederim. Eşcinsel çekim yaşayan birçok kadın, erkeklerin öncelikle cinsel ilişkiye odaklandığından korkar. Benim yanıtlım, yakın bir ilişkinin duygusal yakınlık, maneviyat ve cinselliği içerdiğidir. Bir erkek sadece cinsel ilişki isteseydi, bir hayat kadını ile birlikte olması daha kolay olurdu. Ayrıca, bir adama ne kadar değer veriyorsa, genellikle bir silah olarak görülen bir penisi olduğunu da kabul edebilir. Bu korku ele alınmalıdır. Onun tehlikeli, bedensiz bir penis imajının ötesine, sevdiği erkeğin bir parçası olan bir şeye geçmesine yardım ederek yüzleşilebilir.

Bir terapist olarak benim korkum, danışanımın önceki ilişkilerinde yaptığı gibi kendini soyutlama ve nesneleştirme boşluğuna geri dönmesidir. İlişkideki çatışmaları ele alma özgürlüğüne sahip olması ve iyi iletişimin sürdürülmesi vazgeçilmezdir. Çift terapisi veya evlilikle ilgili kitaplar yararlı olabilir. Gottman (1991) ve Allender (1995) bu alanda önerilen iki yazardır. Maltz'ın Cinsel Şifa Yolculuğu (1991) da kadınlara cinsel bir ilişkiye girerken ve geçmiş ilişkiler ve istismar tarafından duygusal veya fiziksel olarak tetiklendiklerini keşfederken çok yardımcı olan bir kitaptır.

Biseksüel Kadınlarla Terapi

Biseksüel kadının deneyimi nasıldır? Birçok kadından şu şekillerde tanımlama aldım:

- Bir filmde bir aşk sahnesi izlerken, kadın mı yoksa kadını elde eden erkek mi olmak istediğinize karar vermek zordur.
- Bazen mavi, bazen pembe hissediyorum.
- Her iki yöne de gidebilirim.

Biseksüel kadın genellikle aynı gelişim sorunlarına sahiptir çünkü bir kız çocuğu olarak annesiyle özdeşleşmemiştir. Annesine bağlı olabilir, onu çok sevebilir ve harika olduğunu düşünebilir ancak genellikle annesi gibi olmak istemez. Terapide anne/kız sorunlarını araştırırken, annesinden gerçekten hoşlanmadığını ancak bunu söylediği için suçluluk duyduğunu ifade edebilir. Ayrıca, genellikle annesiyle bilerek özdeşlik kurmadığının farkındadır. Büyürken neredeyse her zaman yakın kız arkadaşları olmamıştır. *Anne of Green Gables* adlı kitapta (Montgomery, 1908) annesi ve Diana arasındaki ilişki, hayatlarında eksik olan bağ türünün güzel bir örneğidir. Aynı zamanda bir film olan bu hikayede, ergenler arasındaki bu gönül dostluğuna “can ciğer dostluklar” deniyormuş. Bu, eşcinsel çekim yaşayan danışanlarının büyürken yaşamlarında açıkça eksik olan bir şeydir.

Eşcinsel çekim yaşayan bir kadının erkeklerle ilişkileri genellikle zayıftır. Sık sık babasından sevgiyle bahseder ancak ilişki, inisiyatif eksikliğinden dolayı nihayetinde zayıftır. Bazı durumlarda baba, ya baskıcı olmuştur ya da hiç ilişki yoktur. Bu kadın, genellikle geç ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde erkeklere ilgi duyar.

Benim pratiğimde, çoğu biseksüel kadın, kadınlara olan ilgileri evliliklerini engellediğinde psikolojik yardım alır. Evlilikler genellikle sorunludur, olumlu çatışma çözme becerilerinden yoksundur. Genellikle rol beklentilerinde katıdırlar ve duygusal yakınlıktan yoksundurlar. Kadınlar genellikle bir görev duygusuyla ya da bir kadınla birlikte olma hayali kurarken kocalarıyla cinsel

ilişkiye girdiklerini ifade etmektedirler. Biseksüel kadın için bu yoğun terapi döneminde genellikle evlilik danışmanlığını öneririm. Evliliğini onarmak için derin bir yatırım yapmaya hazır olmasa da, çiftin evliliklerinde olup bitenler hakkında konuşabilecekleri güvenli bir yere sahip olmaları ve uzun süredir kaçınılan birçok konuyu incelemeye başlamaları elzemdir. Eşcinsel çekimi ve bu duruma eşlik eden çocukluk gelişim sorunlarını açıkça anlayan bir terapistte ihtiyaçları olacaktır.

Eşcinsel ilişkinin biteceğine dair hiçbir beklentim olmaz. Eşcinsel çekimi, diğer kadında ne gördüğünü ve ilişkinin neden bu kadar tatmin edici olduğunu merak ederim. Ayrıca kadının eşinin eşcinsel ilişkiye bakış açısını ve bunun evliliklerini nasıl etkilediğini merak ederim. Bu sorgulama onun daha derine inmesini ve kendini anlamaya çalışmasını sağlar.

Tipik olarak, eşcinsel ilişki duygusal olarak iç içedir ve cinsel olarak çok aktiftir. İlişkide çoğu zaman önemli olan tek şeyin hemcins olan partner olduğu zamanlar vardır. Bunu genellikle bir bağımlılık olarak tanımlarım. Duygusal olarak iç içe geçmiş bir ilişkideki iki kişi, genellikle ayık değilmiş gibi davranır. Günlük işlevselliği ve çalışması, partnere olan takıntısı ile sınırlıdır. O halde amacımız ilişkiyi makul tutmaktır çünkü bu bağımlılık seviyesinin günlük yaşamlarında büyük bir engel teşkil etmeden devam edemeyeceği açıktır.

Biz danışanın bireyleşmesini desteklemek için çalışırken, hemcins ile olan ilişkiden çok iyi şeyler gelebilir. Çiftler genellikle birbirlerinin benzersizliğini destekler ve takdir ederler. Birbirlerini oldukları gibi onaylar ve bir terapist olarak benim ifade edemeyeceğim çok samimi şekillerde kadınlıklarında birbirlerini desteklerler.

Bireyleşme ilerledikçe, hemcins olan partnerler arasında çok fazla çatışma olur. Bu, çatışma çözme ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmek için öğretim ve koçluk zamanıdır. Bu çok zor bir dönem olabilir ancak danışan kendini ve hemcins partnerini anlamaya çalışırken, partnerinde ve güçlü cinsel ilişkide kendini kaybetmekten kaçınmaya çalışırken duygusal olgunluk kazanır.

Danışanın özel çocukluk kayıpları genellikle duygusal ve fiziksel olarak yoğun olan hemcins ile kurulan ilişki tarafından onarılır. Ona bahsedilen konuları işaret ederek şunları söylerim: “Seni bu şekilde anlamak çok iyi hissettiriyor olmalı. Sanırım çocukken buna pek sahip değildin.”

Biseksüel kadında genellikle, gecikmiş bir tatmin kapasitesi vardır. İlişkinin iniş çıkışlarıyla daha kolay yuvarlanabilir ve yanlış anlamalardan korkmaz. Her insanın bireyselliğine duyulan saygı daha da geliştikçe ve duygusal benliği hakkında bir anlayış güvenli hale geldikçe, saplantının yerini güçlü bir dostluk alır. Danışan zamanla, çok temel görünen ötekine duyulan ilk ihtiyacın, çocukluk kayıplarına dayanan bir boşluğu doldurmaya yönelik umutsuz bir girişim olduğunu anlamaya başlar. Çoğu zaman, gerçekten sevgi dolu olanın, hemcinsi olan bir partnerle cinsel ilişkiden kaçınmak olduğuna inanmaya başlar.

Terapistler İçin Uygulamada Dikkat Edilecek Bazı Hususlar

Terapistlerin uyumlama, savunmaları ortadan kaldırma, öz bakım ve sağlıklı sınırlar konularına dikkat etmesi gerekebilir. Eşcinsel çekim yaşayan kadınlar çok hassastır. Büyük olasılıkla, onları anlamak istedikleri şekilde anlayamayacağımız zamanlar olacaktır. Genellikle varsayımlarımda doğru olduğumdan emin olmaya dikkat ederim ancak bazen kaçırdığım veya yanlış olduğum zamanlar olur. Danışanımı bu olasılık konusunda uyarırım ve böyle bir durum olursa bana haber vermesini rica ederim. Bir danışan, özellikle de eşcinsel çekim yaşayan bir kadın, konuşma cesaretine sahip olduğunda ve onunla uyumlu olmadığımı bana bildirdiğinde, cesaretini her zaman alkışlarım. Ayrıca, insan ilişkilerinde bir şeyleri yanlış anlamamanın veya gözden kaçırmanın normal olduğunu her zaman vurgularım. Hepimizin benzersiz algılama yolları vardır ancak diğerinin bakış açısını anlamaya çalışmak, sunabileceğimizin en iyisidir.

Savunmaların parçalanmasında, danışanımıza kendi kişisel deneyimini genişletmesi için meydan okurken, onun yeterli başa

çıkma becerilerine sahip olduğundan emin olmamız gerekir. Hem danışanın hem de terapistin gerçekçi beklentilere sahip olması gerekir çünkü bu genellikle beklediğimizden daha uzun sürer. Bu süreç için zamana ve sabıra ihtiyaç vardır.

Danışanlarımız ilişkilerinde geçmişteki incinmeler ve kayıplarla uğraşırken, onlarla gerçekten ilişki kurabilmemiz önemlidir. Bu, kendimizi tatmin etmek için danışanlarımıza bağımlı olmamız doğrultusunda kendi ihtiyaçlarımızla ilgilenmemiz ve kendi ilişkilerimizde tatmin bulmamız gerektiği anlamına gelir. “Öz bakım kraliçesi” diye seslendiğimiz bir müdürüm vardı. Bize sadece kendimizle çalışmamız gerektiğini ve danışanımızla etki-leşime girerken sağlıklı olmamız gerektiğini hatırlatmak için her zaman hızlı davranırdı. Benim için öz bakım, kendi danışmanım ile görüşmeyi, özel hayatımda eğlenmeyi ve dengede kalmayı içerir.

Kişinin cinsel çekiminin, tercihlerinin, davranışlarının veya kimliğinin kendiliğinden evrimi veya dönüşümüne atıfta bulunan akışkanlık kavramını anlamak önemlidir. Bu kavram, kişinin cinsel çekimini, tercihlerini, davranışlarını veya kimliğini değiştirmeye yönelik kasıtlı çabayı içeren değişebilirlik kavramından farklıdır. Belirtildiği gibi, birçok araştırmacı, kadın cinsel akışkanlığının gerçekliğini onaylamaktadır (Diamond, 2000; Falco, 2001; Schecter, 2004). Bununla birlikte, bu önemli kanıt, eşcinsel çekim yaşayan herhangi bir kadının eşcinsel çekimini kolayca değiştirebileceğini doğrudan kanıtlamaz. Öte yandan, cinsel duygu ve davranışların kesinlikle değişmez veya sabit olmadığını doğrular. Eşcinsel çekim yaşayan bir kadının değişim yaşayabileceği veya yaşayacağı, geçmişine, aynı cinsiyetten duygu ve davranışlarının doğasına, mevcut koşullara ve bunu yapma motivasyonuna bağlı olarak değişecektir.

Danışanlarıma değişimin mümkün olduğunu ama garantisi olmadığını söylerim. Her şeyden çok, kim oldukları ve hayattan ne istedikleri konusunda net olabilmeleri için onları bireyselleşmenin zor görevini yapmaya teşvik ederim. Onlara, kendilerini tamamen sevmedikçe başka birini gerçekten sevmeyeceklerini söylerim. Hz. İsa’nın “Komşunu kendin gibi sev” sözünden alıntı

yaparım. Bu söz, sağlıklı bir ilişkinin temeli olan, önce kendimizi sevebileceğimizi varsayar. Çalıştığım kadınlar bunun onlar için zor bir alan olduğunu bilir ve onlarla sık sık “kendilerini başka bir kadında nasıl kaybettiklerini” konuşuruz.

Belirtilen hedefleri eşcinsel çekimin üstesinden gelmek olan bazı danışanlarım bunun yerine lezbiyen olduklarına ve şu anda bir kadını sevmekte rahat olduklarına karar verir. Bu gibi durumlarda sık sık onlarla çalışmaya devam edip etmeyeceğimi merak ederler. Onlarla çalışmaya kesinlikle devam edeceğime dair onları her zaman temin ederim. Sonra onlarla çalışmayı reddedeceğimi gerçekten düşünüp düşünmediklerini sorarım. Genellikle, seçimlerinde iyi olacağımı düşündüklerini söylerler ancak bunu açıklığa kavuşturmak için sormaları yeterlidir. Bunu anlarım ve cesaretlerini takdir ederim. Benim bakış açım, kimseyi değiştirmek değildir. Benim rolüm, sağlıklı bir yaşam sürmelerine destek olmaktır.

Herkesin sağlıklı sınırlara sahip iyi bir terapistin hizmetini hak ettiğine inanıyorum ve büyümeyi desteklemenin ve psikolojik danışmanlık yapmanın benim görevim olduğuna inanıyorum. Ayrıca değişimin gerçekten tahmin edemeyeceğim bir şey olduğunu düşünüyorum. Daha önce 30 yılı aşkın bir süredir eşcinsel ilişkiler içinde olan bir danışandan bahsetmiştim ancak bireyleşmesi üzerinde çalışma sürecinde “iyi bir adam” bulmak istediğine karar verdi. Başka bir danışan, bir kadınla iki haftalık bir ilişki yaşadığı ve sonra beni görmeye geldiği 35 yaşına kadar kendini heteroseksüel olarak görmüştü. Yaklaşık 3 yıl birlikte çalıştıktan sonra eşcinsel olmaktan rahat olduğu ve lezbiyen bir ilişkide kalmak istediği sonucuna vardı. Hâlâ onunla çalışıyorum ve odak noktamız, bağlantıda kalırken bireyselliğini koruması, yakın ilişkisinde kendini kaybetmemesidir.

Bu kadınlar büyümek için çabalarken, bireyselleşme konusu kritik önemdedir. Sorunlarını ele alan bir kişinin artık eşcinsel arzularla uğraşmayacağını veya heteroseksüel bir ilişkide mutlu olacağını garantisi yoktur. Bununla birlikte, bireyleşmeyi sağlamak, onun kim olduğu ve ihtiyaçlarının neler olduğu konusunda daha güçlü ve net olmasını sağlayacak, bu da daha sağlıklı, daha mutlu ilişkiler ve hayatta daha fazla tatmin olması anlamına gelecektir.

Kaynakça

- Allender, D., & Longman III, T. (1995). *Intimate allies*. Forest, VA: AACC.
- Bem, D. J. (1996). Exotic becomes erotic: A development theory of sexual orientation. *Psychological Review*, 103, 320-335.
- Brown, B. (2004). *Women & shame*. Austin, TX: 3C Press.
- Brown, L., & Gillian, C. (1992). *Meeting at the crossroads*. Cambridge: Harvard University Press.
- Byne, W., & Parsons, B. (1993). Human sexual orientation: The biologic theories reappraised. *Archives of General Psychiatry*, 50, 228-239.
- Diamond, L. (2000). Sexual identity, attractions, and behavior among young sexual minority women over a 2-year period. *Developmental Psychology*, 36(2), 241-250.
- Falco, K., (1991). *Psychotherapy with lesbian clients: Theory into practice*. New York: Brunner/Mazel, Inc.
- Fong-Torres, B. (2004, October 31). I want to make people happy. *The Oregonian, Parade*, p.4.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice*. Cambridge: Harvard University Press.
- Gottman, J. (2001). *The seven principles for making marriage work*. New York: Three Rivers Press.
- Greer, M. (2004). Labels may oversimplify women's sexual identity, experiences. *Monitor on Psychology*, 35(9), 28.
- Hallman, J. (2004). *Techniques used in treating women with SSA*. Collected Papers from the NARTH Annual Conference, NARTH, Encino, CA.
- Hamilton, G. (1988). *Self and others: Object relations theory in practice*. New Jersey: Aronson.
- Horner, A. (1990). *The primacy of structure*. New Jersey: Aronson.
- Jordan, J., Kaplan, A., Miller, J.B., Stiver, I., & Surrey, J. (1991). *Women's growth in connection: Writings from the stone center*. New York: The Guilford Press.
- Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development*. San Francisco: Harper and Row.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Maltz, W. (2001). *The sexual healing journey*. New York: Harper Collins Publishers.
- Masterson, J. (1981). *The narcissistic and borderline disorders*. New York: Brunner/Mazel.

- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis*. New York: The Guilford Press.
- Miller, J.B. (1976). *Toward a new psychology of women*. Boston: Beacon Press.
- Miller, J.B., & Stiver, I.P. (1997). *The healing connection: How women form relationships in therapy and life*. Boston: Beacon Press.
- Moberly, E. (1983). *Homosexuality: A new Christian ethic*. Greenwood, SC: The Attic Press, Inc.
- Montgomery, L. M. (1908). *Anne of Green Gables*. New York: G.P. Putnam's Sons, 2008.
- Noll, S. (1992). How could anyone. On *Songs for the inner child*. [CD]. Sante Fe, NM: Singing Heart Productions.
- Schechter, E. (2004). *Women-loving women loving men: Sexuality, fluidity and sexual identity in midlife lesbians*. Unpublished dissertation. UMI Publication number 3117878.
- Siegel, E.V. (1988). *Female homosexuality: Choice without volition*. New Jersey: The Analytic Press.
- Siegel, D.J. (1999). *The developing mind*. New York: The Guilford Press.
- Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Winnicott, D.W. (1969). The use of an object. *International Journal of Psychoanalysis*, 50, 711-716.

Dördüncü Bölüm

İstenmeyen Eşcinsel Çekim Yaşayan Kadınlarla Terapinin İlkeleri



Janelle Hallman, M.A., L.P.C.

Giriş

Dört çocuğun en büyüğü olan Betty, hayatının ilk dört yılında esasen bekar bir anne tarafından büyütüldü. Asker olan babası, onun hayatını biçimlendiren bu erken dönemde dünyanın dört bir yanına konuşlandırılmıştı ve yeni ailesini yılda sadece bir veya iki kez ziyaret edebiliyordu. Bir bebek ve küçük bir çocukken, bir nedenden dolayı Betty oldukça sık ağlardı. Betty'nin annesi, zamanındaki birçok anne gibi, o zamanın en yetkili çocuk doktoru olan Dr. Spock'un önerilerini izledi. O zamanlar popüler olan tavsiye, ebeveynlerin bebeklerini ağladıklarında onları şımartmamak için kucağına almamalarıydı. Betty'nin annesi çocuğunu teselli etmek için can atarken, o "iyi" bir anne olmak için mevcut kuralları takip etmeye çalışırdı. Betty'yi daha fazla ağlayamayacak hale gelene kadar ağlaması için yalnız bırakıyordu.

Betty'nin babası askerlik hizmetinden döndükten sonra aile, küçük bir eve taşındı. Betty'nin ebeveynleri, aile taşındıkça daha fazla çocuğa sahip oluyordu. Betty'nin okul yılları boyunca taşınma devam etti ve babası yeni kariyeri nedeniyle sık sık seya-

hat etmeye devam etti. Bu yıllarda Betty'nin annesinin (ve büyük olasılıkla babasının) iyi olduğunu bilmeye ihtiyacı vardı. Annesi iyiyse Betty de iyi olacağını biliyordu. Annesine yardım etmek için elinden gelen her şeyi yapıyordu. Görünüşe göre annesinin koruyucusu ve bakıcısı olmuştu. Aslında Betty, küçük bir anne ve küçük bir koca gibiydi.

Betty büyüdükçe, kendine olan kırgınlığının yanında, kadınlara saygı duymayı bile bilmeyen babasına karşı kırgınlığı da arttı. Babası çok fazla içerdi ve sarhoş olduğu zamanlarda sık sık Betty'ye uygunsuz bir şekilde dokunurdu. Betty'nin sevgisine ve saygısına duyduğu özlem, kafa karışıklığına ve tiksintiye dönüştü. Ondan mümkün olduğunca uzak durmaya başladı.

Betty olgunlaşıp kendi başına büyürken, çocukken onu doldurmaya yetmeyen ilgi, özen ve onayın peşindeydi. Hem erkek hem de kadın diğer gözlerle özlemle bakar ve merak ederdi, "Beni görüyor musun? Ben senin için önemli miyim?" Bir gün, başka bir kadının yüz ifadesindeki kabulü gördü. Bakış, "Seni görüyorum. Kesinlikle çok güzelsin ve seni tanımayı çok isterim" diyordu. Betty'nin kalbi eridi ve çok geçmeden sevgili oldular.

Betty ne lezbiyen olmayı "seçmişti" ne de bilinçli olarak Tanrı'ya meydan okuyordu çünkü kalbi sadece en normal ve doğal yolu izleyerek, sonunda ruhunun en aç yerlerine dokunan şefkatli ve sevecen bir ilişki içinde dinlenmeye başlamıştı. O sadece hayatta kalıyordu ve o sırada elinden gelenin en iyisini yapıyordu.

Betty'nin son lezbiyen ilişkisi 15 yıldan fazla bir süre önce sona erdi. Hayatı şu anda anlam ve amaç dolu; hem erkek hem de kadın olmak üzere derin dostlukları var. Başkalarına hizmet etmekle ilgileniyor. Yalnızlıkta olduğu kadar toplulukta olmanın zenginliğini de deneyimliyor. Betty masumiyetine geri döndü. Her şeyiyle sevildiğini kesinlikle biliyor.

Betty'nin hikayesi, çok benzersiz olmakla birlikte, eşcinsel çekime ve ilişkilere sahip diğer kadınların geçmişlerinin çoğunda ortak olan temaları da taşıyor. Ancak burada, bu kadınların hikayelerinde genellikle ortak temaları, benzer güçlü yanları ve dolayısıyla hayatta kalma stratejilerini paylaşıırken, eşcinsel çeki-

mi ve bağımlılıkları olan kadınların asla klişeleştirilmemesi veya bir “kalıba” sıkıştırılmaması gerektiği belirtilmelidir. Herkes gibi onlar da cinsellikleri, kafa karışıklıkları ve çatışmaları dışında, gerçekte kim olduklarıyla bilinmek isterler. Eşcinsel çekimi olan veya daha önce eşcinsel çekimi deneyimlemiş her kadın aynı zamanda harika bir şekilde benzersiz ve özeldir. Çeşitli aileleri, kökenleri, deneyimleri, kişilikleri, karakter özellikleri, ilişki stilleri, meslekleri, görünüşleri, medeni durumları, gelişimsel ihtiyaçları, istismar geçmişleri, dini yetiştirilmeleri ve yetenekleri ve becerileri vardır. Onlar da bir zamanlar küçük kızlardı. Anne ve babalarının gözlerinin içine sevgi, teselli, ilgi, sarılma, sabır ve anlayış için hasretle masum bir şekilde bakıyorlardı. Birçoğunun hikayesi bizimkilerden çok da farklı değil.

Bu Terapi Farklıdır

İstenmeyen eşcinsel çekime sahip kadınların arzuları alanında bir uzman olarak kariyer yolum zamanla gelişti. Yolculuğum, bir Mukaddes Kitap çalışma grubundan birkaç kadın arkadaşşıma yardım etme girişimlerim ile başladı. Bu beni, Denver’da erkek ve kadınlara istenmeyen eşcinsel çekim ile mücadele edenlere yardım etme konusunda uzmanlaşmış bir destek grubu rahipliğine götürdü. Kadınların genel olarak bir grup ortamında erkekler kadar başarılı olamadıklarını ilk fark ettiğimde onlara olan şefkatim arttı. Neredeyse içgüdüsel olarak, daha fazlasına ihtiyaçları olduğunu biliyordum. Kendilerinin en derin kısımlarını ifade etmek ve keşfetmek için güvenlik sağlayan bire bir görüşmeye ihtiyaçları vardı. Sonunda psikolojik danışmanlık alanında lisansımı aldım ve özel bir muayenehane açtım.

Yıllar boyunca, çeşitli terapötik sorunlara sahip birçok kadın hastayı tedavi ettim. Benim deneyimlerime ve diğer terapistlerin deneyimlerine dayanarak, eşcinsel çekime sahip kadınlarla terapinin farklı olduğunu belirtmek önemlidir (Falco, 1991). İlk belirgin fark, eşcinsel çekim yaşayan kadınların, onları diğer danışanlardan ayıran belirli niteliklere ve ilişki tarzlarına sahip olmalarıdır.

Onlar derin düşünürler; dinamik ve keyiflidirler... Ayrıca canlandırıcı, dürüst ve doğrudandırlar... Bana en sevdikleri danışanlarının eşcinsel çekime sahip olan kadınlar olduğunu gizlice itiraf eden birçok terapistle konuştum... Ancak, bu kadınlar da çok zorlayıcı olabilir. Genellikle diğer danışanlardan daha fazla meydan okuma, savunma ve açık saldırganlık sergilerler. İşin peşini bırakmak isterler... ve terapistin samimi olup olmadığını hemen fark ederler. Terapistlerinin tavsiyeleriyle veya altta yatan tavırlarıyla yüzleşmek veya onlara meydan okumak konusunda hiçbir problemleri yoktur. Yaygın terapötik müdahalelere karşı aşırı duyarlı ve görünüşte dirençli olabilirler. (Hallman, 2008, s. 37-38)

Kendinizi önceden hazırlayın. Ama bunun da sizi korkutup kaçırmamasına izin vermeyin. Bu iş kolay değildir ama her zorluğa değdiğini gördüm. Eşcinsel çekimle mücadele eden inançlı kadınlar, derin bir utanç, kınama duygusu, mücadelelerini başkalarıyla paylaşma korkusu, gey topluluğundan kiliselerinden daha fazla destek bulma ve muhtemelen ilişkisel kopuşlarla dolu uzun bir ilişki dizisi gibi bazı benzersiz sorunlarla karşı karşıyadır. Bu nedenle, daha yaygın olarak kabul edilen bazı terapötik paradigmalar ve teknikler, eşcinsel çekimi olan kadınlarda genellikle etkili değildir.

Neyse ki, bu kadınlar genellikle son derece zeki ve sezgiseldir. Sizin onları gerçekten “gördüğünüzü” veya onlara yalnızca bir etiketin, peşin hükümlü düşüncenin veya teorik modelin merceğinden uzaktan bakıp bakmadığınızı anlayabilirler. Terapistleri olarak sizin onları “anlamadığınızı” veya gerçekte kim olduklarına dair hiçbir fikriniz olmadığını açık bir şekilde ifade edebilirler. Kadınların eşcinsel arzuları ve bağımlılıkları hakkında teorilerim olsa da, ofisimde bir kadınla birlikteyken, gerçek bir karşılaşma yapabilmek ve karşımdaki eşsiz kişilikle tanışabilmek için önyargılarımı ve teorilerimi kenara bırakmayı seçerim. Onu “atlamak” istemem. Örneğin, soğuk bir profesyonel duruş, savunmalar veya direnişler ile sert bir şekilde yüzleşme, birlikte çalışmanın öncüsü olarak değişim için yüksek motivasyon beklentisi veya buna ihtiyaç duymak veya danışana bağlanma veya bağımlılıktan vazgeçme, eşcinsel çekim yaşayan kadınlar üzerinde son derece olumsuz bir etkiye sahiptir.

Güven Oluşturma

Bu kadınların yapması gereken en önemli görevlerden biri de güvenin tesisidir. Kendi sahasında konuşması için danışandan para talep eden yeni ve tuhaf bir terapistle güvenmek şöyle dursun, pek çoğu hayatta hiç kimseye güvenmemiştir. Bazı terapötik tutumlar, eşcinsel çekim yaşayan bir kadında güven uyandırmaz, bunun yerine tehdit edicidir ve saygı duyulma hissini en aza indirir. Bu kadınların çoğunun hayatında güven inşa etmek çok önemli bir ihtiyaç olduğundan, bir kadınla çalışmaya başladığınızda birincil hedef yargıdan, önyargıdan, şoktan ya da sürprizden, ahlak dersi vermekten ya da gereksiz zorlamalardan arınmış “güvenli bir yer” yaratmaktır (Beckstead ve Morrow, 2004). Terapist, “danışanlara eşcinsellik hakkındaki değerlerini ve inançlarını ifade etme, keşfetme ve netleştirme konusunda maksimum özgürlük veren bir ortam” sağlamalıdır (Nicolosi, Byrd & Potts, 2000a, s. 1085).

Bu güvenli yeri sağlamak için danışana sağlıklı bir ilişki deneyimi sunarak ona karşı sıcak, özgün ve ilgili olmam gerektiğini anladım. Bir kadının savunmasını veya terapötik direnç olarak görünen şeyi, sabır ve nezaketle, onun daha fazla güvenli alana olan ihtiyacını onaylayarak ve onu alta yatan korku veya utancı keşfetmeye davet ederek ele almalıyım. Onu fazla zorlamamalıyım ama onun boşluk, yavaşlık ve hatta zaman zaman kaçınma ihtiyacını onurlandırmalıyım. “Değişim olasılığı” hakkında vaatlerde veya abartılı iddialarda bulunmamalıyım. Eşcinsel çekim yaşayan bir kadının nasıl, ne zaman ve neyi değiştirebileceği, onun eşsiz yolculuğuna, geçmişine, kişiliğine, arzularına, hayallerine ve destekleyici kaynaklarına bağlı olacaktır. Ayrıca danışanıma, eşcinsel davranışımı veya kimliğini değiştirme konusunda taahhütte bulunması için asla baskı yapmamalıyım. Neyin “değişebileceğini” veya neyin değişmesi gerektiğini anlaması bile zaman alabilir.

Onu asla yargılamamalı veya utandırmamalıyım. Danışanımın yaşadığı utanç düzeyine karşı duyarlı olmalı, konuşmamda ve kelimeleri kullanmamda her zaman dikkatli olmalıyım, bir yorumun veya hatta terapötik tutumun danışanım tarafından nasıl

yorumlanıp işlenebileceğini düşünmekte hassas davranmalıyım. Onun kadın partneri, arkadaş topluluğu veya ebeveynleri hakkında konuşurken büyük özen ve saygı göstermeliyim. Ve nihayetinde, kadının büyüme ve bütünlük sürecinin neresinde olduğuna bakmaksızın, onun duygularına, ihtiyaçlarına ve kişiliğine koşulsuz kabul, empati ve duygusal uyum sağlamalıyım.

İdrak Etmek (Ya da “anlayış”)

Eşcinsel duyguları ile çatışan kadınlarla yıllarca süren çalışmalarımda uzmanlaştıktan sonra, eşcinselliklerinin herhangi bir yönünü “değiştirmeye” çalışmaktan emin olmayan kadınlarla çalışmaya başladım. Bana geldiler çünkü lezbiyenlere karşı nazik olduğumu, güvenilir olduğumu ve onları “anladığımı” duymuşlardı. *The Heart of Female Same-sex Attraction: A Comprehensive Counseling Resource* (Hallman, 2008), adlı kitabımda değinildiği gibi, bu kadınlarla, mevcut danışanlarıma karşı takındığım tavır aynı şekilde uygulayarak terapiye başladım. Beni görmeye gelen her kadınla terapi yapmayı kabul ediyorum çünkü:

- Bir kişi olarak her birinin onuruna saygı duyarım,
- Her birinin kendi hayatının üzerinde çalışmayı seçtiği alanları keşfetme ve bu alanlarda çalışma hakkına saygı duyarım,
- Bu hayattaki eşsiz ve zorlu yolculuğuna saygı duyar ve değer veririm,
- Büyümesini, gelişmesini ve iyileşmesini desteklemek ve onun refahını ve esenliğini desteklemek isterim,
- Nihai sonuç ne olursa olsun, bu özel kadın ve benim, birlikte yolculuk etmemiz gereken bu dönemi, Tanrı'nın bir planı olarak görürüm.

Kadınlar olağanüstü bir şekilde karmaşıktır. Dişi ruh, yaşam, doğum, duygusallık ve insan bağlantısının güzelliği ile ilgili en derin gizemlerden bazılarını içerir. Bir kadın, kadın bedeninden memnun olmadığında, kadınlığını kaybettiğinde veya başka bir kadına yönelik cinsel ilgi ve arzularla çatıştığında, yolculuğunun

karmaşıklık katlanarak artar. Kadınsı bir varlık olarak, kafa karışıklıklarında netlik ve yaradılışında uyum arayan bir kadının yanında etkili bir şekilde yürümek istiyorsak, yalnızca kadın için değil, kendimiz için de sabır, nezaket, özgünlük ve azami saygı göstermemiz gerekecektir. Çoğu zaman, kolay cevaplar veya çözümler yoktur. Ancak sebat etmeye devam eden ve Tanrı'nın onları yaşamak için yazdığına inandıkları hayata ulaşanlar için derin ödülleri vardır.

İlk Değerlendirme

Terapinin başlangıcında, her danışanın mevcut psikolojik durumunu ve ayrıca duygusal ve ilişkisel kapasitelerini aktif olarak değerlendiririm. Terapisti olarak, özellikle eşcinselliğiyle ilgilenmenin dışındaki hedeflerle terapiye girmişse, dar bir şekilde eşcinsel meselelere odaklanmak yerine, tüm ihtiyaçlarını ve mücadelelerini ele almak isterim. Başlangıçta, onu değerlendirmek ve ona karşı duyarlı olmak isterim:

- **Ego gücü.** Duygularıyla bağlantı kurabilir ve bunları ifade edebilir mi? Kendini düzenleyebilir mi? Derin bir acı ya da kaygıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkıp buna dayanabilir mi?
- **İlişkisel beceriler.** Göz temasını korur mu? Sosyal ipuçlarının farkında mı? Onun etkileşim tarzı nedir? Duyguları nelerdir?
- **Kaygı düzeyi.** Kaygısı sadece danışma ortamındaki gerginliğini mi yansıtıyor yoksa tüm ortamlara ve ilişkilere mi yayılıyor? Beden dili ne diyor? Kaygı ile başa çıkmak için tipik stratejileri neler? Kaygı onu diğer derin duygulardan koruyor mu? Başka klinik belirtiler var mı?
- **Savunma mekanizmaları.** Rahatsızlığı arttığında kaçınma, entelektüelleştirme, ayrışma, küçültme, mizahı vb. kullanıyor mu? Tehlike veya tehdide karşı nasıl savunma yapıyor? Yakınlığa ve sıcaklığa karşı ne dereceye kadar savunma yapıyor? Savunmalarından bazıları kendi kendine zarar veriyor mu?

- **Karakter özellikleri.** Bozuk bir kişilik belirtisi var mı? Anlayışının seviyesi nedir? Onun kontrol odağı nedir? Yeni bilgiyi istikrarlı ancak esnek bir benlik ve inanç sistemine entegre edebilir mi?
- **Kendilik imajı.** Kendini nasıl tanımlıyor? Kendi iç imajı nedir? Kendisi hakkında ne gibi sonuçlar çıkardı? Bir benlik özelliğini tanıyor mu?
- **Tanı kategorileri.** Eksen I veya Eksen II durumu var mı?

Bu ilk değerlendirmede dikkate alınması gereken birkaç önemli ek faktör vardır.

1. Bir kadın terapiye kriz durumunda veya aşırı anksiyete ve depresyonla girerse, tedavide başlangıçta dengelemeye ve sınırlamaya odaklanılmalıdır.
2. Bir kadın eşcinsel bir ilişkiyi kaybetme veya bitirme sürecindeyse, dayanılmaz derecede acı veren ciddi bir iç travma yaşıyor olabilir. Bu durum, travma sonrası stres semptomlarını tetikleyebilir ve hatta intihar düşüncesi-ne yol açabilir. Olası kendine zarar verme durumlarında güvenlik sözleşmeleri, psikotrop ilaçlar, 24 saat nöbetçi hizmetler, artan seanslar veya hastaneye yatış gibi standart müdahaleler kullanılmalıdır. *The Heart of Female Same-sex Attraction* Bölüm 6'da güvenlik sağlamak amacıyla önerilen teknikler de onu dengelemeye yardımcı olacaktır (Hallman, 2008).
3. Gerçekten kriz durumundaysa, mevcut lezbiyen partneri veya arkadaşları da dahil olmak üzere mevcut tüm acil kaynaklara ihtiyacı olacaktır. Böyle bir durumda, mevcut topluluğundan ve ilişkilerinden yardım alırken onu destekler ve teşvik ederim. Bu noktada, doğrudan yaşamı tehdit etmedikçe, geçmişteki başa çıkma stratejilerini azaltmasını veya hayatının önemli kısımlarını değiştirmesini asla talep etmem.

Örnek Klinik Değerlendirme

Dr. Kristine Falco (1991) tarafından *Psychotherapy with Lesbian Clients* adlı kitabında sunulan aşağıdaki örnek klinik değerlendirme, yeni danışanlarımla ortak olarak sıklıkla yaptığım gözlemlerin çoğunu içermektedir. Bu değerlendirmede elde edilen bilinçdışı materyal miktarına dikkat edin:

Bunalmış.

Korkmuş.

Empatiyi kabul etmekten rahatsız.

Düşük kendini ifade etme becerisi.

Pasif-agresif veya narsisistik ifadeler ile sınır ve temas bozukluğu.

Bağımlılığın yüksek olması gerekir - aktif olarak öyle ancak bu görülmez.

Kriz odaklı. Öz bakım ve planlama eksikliği.

Birkaç ilişki becerisi.

Kimlik sağlam değil: hem lezbiyen hem de içsel benlik/rehber olarak.

Bastırılmış ihtiyaçlarla çatışan değerler.

Yüksek öfke ve hayal kırıklığı, görünmeyen [italikler eklendi]. (s. 70)

Terapinin başlangıcındaki potansiyel bilinçsiz veya bastırılmış duygular ve çatışmalar ışığında, tüm etkileşimlerimi ve müdahalelerimi danışanımın anlık tepkilerine ve kapsayıcı anlama, işleme ve başa çıkma yeteneğine göre değerlendiririm. Çocukluk dönemi bağlanma bozuklukları uzmanı Dr. Daniel Hughes'un (1997) vurguladığı gibi, "bir seansın yönünü terapistin planları değil, danışanın tepkileri belirlemelidir" (s. 43).

Klinik Strateji

Başlangıçta, danışanı gördüğümü ve ona saygı duyduğumu bilmesini sağlayarak danışanımla savunmaları ve hayatta kalma stratejileriyle ittifak halinde çalışırım. Değişim için görüşlerim veya önerilerim üzerinde ilişkimizin, şimdi ve burada niteliğini ve gücünü vurgularım. Ofisimden ayrıldıktan sonra kendi kendini düzenleme becerisini açacak herhangi bir teknik kullanmam. Klinik gözlemlerimle bağlantılı olarak, onun kapsamlı psikolojik profilini daha fazla değerlendirmek için psikolojik testlere güvenirim. Millon Clinical Multiaxial Inventory-III'ü (MCMI-III™, 1994, NCS Pearson, Inc. tarafından yayınlanmış ve dağıtılmıştır) ve Measures of Psychosocial Development'ı (MPD, 1988, Psychological Assessment Resources, Inc.) uygulayım. Değerlendirme sonuçlarını danışanlarıma bildirirken asla resmi tanı etiketleri kullanmam.

Daha sonra, değerlendirme içeriklerini, o an için anladığım kadarıyla, geçmişleri veya semptomlarıyla ilişkilendirerek, sıradan bir dilde özetler ve açıklarım. Tipik olarak, herhangi bir sınav kaygısı veya “etiketlenme” konusundaki endişeleri, kendileri hakkında değerli bilgiler edindikçe hızla hafifler. Ne kadar çok tanınırlarsa, saygı duyulurlarsa ve koşulsuz kabul edilirlerse o kadar çabuk güvende hissedeceklerdir.

Terapi ilerledikçe, terapötik tekniklerimi ve müdahalelerimi danışanın meşru psikolojik ihtiyaçlarına ve terapötik hedeflerine hitap edecek şekilde ayarlarım. Eşcinsel duygularına, davranışlarına veya kimliğine yönelik tutumlarına saygı duyarım. Eşcinsel çekimi kabul etmesi veya onunla uyumsuzluk durumu, terapi süreci boyunca dalgalanacak ve değişecektir.

Klinik eğitiminin veya deneyiminin bir danışanın terapötik sorunlarıyla başa çıkmak için tam olarak yeterli olduğuna inanmadığım durumlarda, önce bir psikiyatristten, tedavi sırasında kilit noktalara değinebilecek danışmanım olarak hareket edebilecek başka bir terapötik uzmandan ve birincil terapist veya “merkez üs” olarak tanımladığım kendimden oluşan bir tedavi ekibi oluşturma olasılığını araştırırım. Bir danışana mümkün olan en

iyi psikolojik yardımı sağlamak için tedaviyi reddetmem ve ona yönlendirme yapmam gerekirse, bunu hassas ve akıllıca yaparım. Yönlendirmemi her zaman olumlu bir çerçeveye oturturum ve yönlendirdiğim terapistin benzersiz becerilerinin faydalarını vurgularım.

Danışanıma onun durumunun “benim için çok zor” olduğunu vurgulamam. Böyle yaparsam sadece reddedilmiş hissedecektir. Zaten daha önceden, inançlı olan terapistlerin veya papazların onu reddetmiş olması da mümkündür. Terapiyi sonlandırmadan önce kitabımın 13. Bölümünde (Hallman, 2008) daha ayrıntılı olarak açıklandığı gibi, danışanımı her zaman, gelecekte yardımcı olabileceğim bir ihtiyacı ortaya çıkarsa müsait olduğum konusunda temin ederim. Eşcinsel çekim yaşayan birçok kadın birçok kez köprüleri yakmışlardır. Bu listeye eklemek için başka birine ihtiyaçları yoktur.

Duygusal Bağımlılıktan Kurtulmak

Eşcinsel kadın ilişkilerinin çoğunun temelinde, son derece derin bir duygusal bağ vardır. Bu bağ genellikle her bir kadın için onu tatmin etmekten daha uzak olduğu için kaynaşma, birleşme ve duygusal bağımlılık olarak anılır. Lori Rentzel (1990), *Emotional Dependency* adlı kitapçığında bunu en iyi şekilde şöyle tanımlamaktadır: “Duygusal bağımlılık, bir başkasının sürekli mevcudiyetinin kişisel güvenlik için gerekli olduğuna inanıldığında ortaya çıkar” (s. 7). Anne Paulk, (2003) *Restoring Sexual Identity*’de, ilişkisel ihtiyacın baskısı maksimum yoğunluğa ulaştığında ortaya çıkan bir baraj metaforunu kullanırken, aynı anda şefkatli ve empatik ya da başka niteliklere sahip hayranlık uyandıran yeni bir kadının ortaya çıkması metaforunu kullanır. “Savunmadan kopmak barajın duvarıysa, duygusal bağımlılık, kişinin sonunda güvenilebileceğimiz birini bulduğumuzda bent kapaklarını açma eğilimidir” (Paulk, s. 173-174). Bir kadın bu yeni arkadaşına güvenmek için kendini açtığında, aslında duygusal bir aşırı bağlanma tepkisi tetiklenir. “Az miktarda ilişkisel ihtiyacı boşaltmak yerine, savunmadan kopuk kişi duygusal bağımlılığa dönüşecek ve bir ilişkisel ihtiyaçlar dalgası yaratacaktır” (Paulk, s. 174).

“Bir kiři duygusal baę kurabilse ve asla eğinsel bir dűőünce tecrűbe etmemiş olsa da, duygusal bağımlılık sıklıkla lezbiyen cinsel davranıştan önce gelir” (Howard, 1991, s. 125). Arkadaşım Christine Sneeringer, tüm lezbiyen ilişkilerinde bunun doğru olduğunu kabul ediyor. “Cinsel bir ilişki gelişmeden önce ilk olarak duygusal olarak bağımlı olurlar. Bir kiři bir kez duygusal olarak bağımlı hale geldiğinde, ahlaki olarak tehlikeye girer ve o noktadan da cinsel yakınlığa büyük bir sıçrama olmaz.” (C. Sneeringer, kişisel iletişim aracılığı ile).

Duygusal olarak bağımlı bir ilişkiden çıkış yolunu bulmak zordur. Kitabımda (Hallman, 2008)  ok daha ayrıntılı olarak özetlendiği gibi, bir terapistin bir kadını ilk önce  zg n bağımlılık ve bağlanma ihtiyaçlarını ele aldığı için desteklemesi gerekecektir. Terapistin ayrıca bir benlik duygusu oluşturma ve sağlamlaştırma aşamalarından geçmesi gerekecektir. Sonunda danışanı, özel arkadaşının onu gerçekten “anlayan” veya kendisini güvende hissettirebilecek tek kişi olduğu varsayımı gibi temel inançlara meydan okumaya yönlendirilebilir. Danışan,  zel bir arkadaş olmadan var olamayacağına inanmış olabilir. Bir danışanla, arkadaşı olmadan hayatın gerçekten devam edeceği, arkadaşın gerçekten tüm ihtiyaçlarını karşılayamayacağı ve ona sürekli bağımlı kalmanın kendi hayatını inşa etmesine yardımcı olmayacağı ya da kendine bakmayı öğrenemeyeceği gibi nesnel gerçekleri yeniden  er evelendirmesine yardımcı olmak için onunla nazikçe çalışırım.

Bir kadının ilişki sınırlarını öğrenmesi ve değerlendirmesi gerekecektir. Kadın güçlü bir benlik duygusuna veya katı ego sınırlarına sahip olmadığında, duyguları ilişkideki diğer kişinin duygularıyla kaynaşır. Bir danışanın, duygusal durumunu arkadaşının durumundan nesnel olarak ayırmak ve bu duyguları adlandırmak için sürekli çalışması gerekecektir. Kendi duygularıyla iletişim kurmayı ve hissettikleriyle arkadaşının hissettiklerini ayırt etmeyi öğrenecektir. Zamanla, arkadaşının hissettiklerinden veya deneyimlediğinden ayrı olarak kendi duygularını (ve hayatını) deneyimleme potansiyeline sahip ayrı ve özel bir varlık olduğunu keşfedecektir. Birçok kadın için, bu bağımlılık yapıcı iliş-

ki biçiminden arınmanın bir yolu olarak, belirli bir süre boyunca kimseyi ciddi bir duygusal düzeyde meşgul etmemek konusunda bilinçli olmak gerekebilir. Bu, onun güçlü duygularının yüzeye çıkmasına izin verecektir. Geçmişte, bu duyguları büyük olasılıkla bir başkasına duyduğu aşırı bağlılık aracılığıyla iyileştirmiş-tir. “İyileşme sürecimizde bizi ‘duygusal olarak yalnız’ olmaya ve başkalarıyla yoğun duygusal ilişkiden çekilmeye çağıran bir zaman vardır” (Howard, 1991, s. 142). Açıkçası, ilişkisel bağlantı ve yakınlık için meşru bir dürtüsü olduğundan, bunu uzun bir süre yapması onun için sağlıklı değildir. Buradaki zorluk, danışanının duygusal isteklerinde hüküm sürmesine yardımcı olmak, böylece sunabileceği sınırlı dozda başkalarıyla ilişki kurabilmesidir. Anında yakınlık geliştirme modeli kırılmalı ve zamanla gelişen (yalnızca bir değil, çoğul) ilişkilerle değiştirilmelidir.

Duygusal olarak bağımlı mevcut bir ilişkiyi bitirmek, boşanmak kadar acı verici olabilir (Rentzel, 1990). Danışanının bundan kurtulurken hüznü ve depresyon beklemesi ve buna hazırlanması gerekmektedir. Sağlıklı bir yakınlık için Tanrı’nın tasarımını keşfetmek için ben de onunla birlikte çalışırım. Ona, bol miktarda işbirliği ile özgür ve cömert olan sağlıklı sınırlarla çoklu ilişkiler geliştirmesine yardımcı olurum. Kadınlarla sağlıklı arkadaşlıklar geliştirmek, duygusal bağımlılık kalıbını kırmak için gerekli ve temel bir parçadır; bu nedenle Christine Sneeringer’ı yolculuğu hakkında biraz bilgi vermesi için davet ettim.

Hemcinsler İle Arkadaşlıklar Kurmak

Ben (Christine) lezbiyenlikten kurtulma yolculuğuma başladığımda, istenmeyen eşcinsel çekim merkezleri için bir Exodus destek grubuna katıldım. Bu grupta sürekli, sağlıklı kadın arkadaşlıkları geliştirme gereğinden bahsedildiğini duyuyordum. Önerdikleri bu şeyi yapmak istedim, bu yüzden Tanrı’ya dua ettim ve O’ndan bana yakın bir kadın arkadaş getirmesini istedim. Zaman geçti ve Tanrı bu isteğe cevap vermedi. Bir arkadaşıma şikayet ettim, o sırada en yakın üç arkadaşım erkekti. Arkadaşım, benim belki de henüz yakın bir kadın arkadaş kaldıramayaca-

ğımı öne sürdü. Haklı olduğunu anladım çünkü hâlâ duygusal bağımlılığa eğilimliydim.

Sevilmeye, ilgi görmeye ve onaylanmaya olan umutsuz ihtiyacım nedeniyle, bir kadın arkadaşşıma aşırı bağlanmamayı ve onun hayatını işgal etmemeyi bilmiyordum. Kilisede birkaç kadın tanıdığım vardı. Onlarla ne zaman vakit geçirsem onları tüketmek isterdim çünkü sevgiye olan açlığım çok büyüktü. Onların dünyasının merkezi olmak isterdim. Neyse ki, bir psikolojik danışmanla görüşüyordum ve bir destek grubuna katılıyordum. Bunu yapmasaydım, bu aşamayı hiç aşamamış olabilirdim. Terapistim bu kadınlarla doldurmaya çalıştığım boşlukları tanımama yardımcı etti. Başkalarının asla doldurmayı amaçlamadığı boşlukları doldurmalarını aramak yerine, temel ihtiyaçlarımı nasıl tanımlayacağımı ve bu temel ihtiyaçları doğru yollarla nasıl karşılayacağımı öğrendim.

Daha sonra Tanrı'ya yakın bir dostluk geliştireceğim kadını seçmesi için dua ettim. Bana kalsa yanlış nedenlerle onu seçeceğimi bilecek kadar kendimi tanıyordum. Sonunda, aslında iki yıl sonra, Tanrı Patricia'yı hayatıma getirdi. Onunla kilisede tanıştım. Duygusal olarak yakınlaştıkça ondan korktum ve kaçmak istedim. İlişkiyi mahvetmekten korktum çünkü geçmişte ne zaman bir kadınla bu kadar yakın olsam, ilişkimiz her zaman romantik ve cinsel oluyordu. Ancak ilişkiden vazgeçersem gelecekteki arkadaşlıklarda bu noktayı asla aşamayacağımı da biliyordum. Bir kadınla cinsel olmayan yakınlığı deneyimlemekten çok uzak kalmıştım. Ve bu hâlâ hedefimdi, bu yüzden korkmama rağmen orada kaldım. İlişkimiz asla cinsel olmadı. Bunun yerine kendimize ait parçaları paylaştığımız için çok iyileştirici oldu. Sonunda ona, lezbiyenlik geçmişimi bile açtım ve yine de beni sevdi. Birinin en utanç verici olduğunu düşündüğüm yanıımı tanıması ve beni reddetmemesi çok özgürleştiriciydi.

Bu ilk yakın ilişki en garip olanıydı çünkü yeniydi ve daha önce bu tür ilişki becerilerimi kullanmamıştım. Ama birkaç tane daha yakın kadın arkadaşlığı kurmaya devam ettikçe çok daha kolay hale geldi. Geçmişte heteroseksüel kadınlarla ilişki kurmaktan çekinirdim çünkü onlarla pek ortak yönüm olmadığına inanır-

dım. Makyaj ve moda gibi hakkında hiçbir şey bilmediğim kız konularından bahsederlerdi. Uzun bir süre onların yanında kendimi çok güvensiz hissettim çünkü cinsel kimliğimden çok uzaktım ve onlar gibi görünmüyor ya da giyinmiyordum. Korkumun beni tanrısal, sağlıklı arkadaşlıklar yaşamaktan alıkoymasına izin vermemeye kararlıydim, bu yüzden farklı hissetsem de bu kadınlarla arkadaşlığımı devam ettirdim. Birbirimizi gerçekten tanıdık.

İyileşmeye başladığımda kadınlığımı yavaş yavaş benimsemeye başladım ve bu süreçte onlar beni cesaretlendirdiler. Beni bu ilişkilerden mahrum bırakan lezbiyen geçmişim onlar için hiçbir zaman caydırıcı olmadı. Beni yine de sevdiler ve Tanrı'yla yürüyüşümün samimi ve gerçek olduğunu biliyorlardı. Ayrıca tek bir arkadaşım yerine çok sayıda arkadaşım olması da buna yardımcı oldu. Bu, sevgi ve onaylanmaya dair ihtiyacım bir grup kadına yayıldığından, duygusal olarak çok yoğun olmamı engelledi. Bir süre sonra, heteroseksüel kadın arkadaşlarımı tanıdıkça, onların da tıpkı benim gibi güvensiz bağlanmaya sahip olduklarını fark ettim. Sonuçta onlara mükemmel bir şekilde uyum sağlıyordum!

Kadın Cinselliğinin Değişkenliği

Eşcinsel çekim duyan danışanlarla yapılan terapinin potansiyel olarak benzersiz ve “standart” terapiden farklı olduğu gerçeği, eşcinsellik etrafındaki mevcut kültürel çevremizle karşı karşıya kaldığımızda daha fazla teste tabi tutulur. Bazı akademik ve profesyonel çevrelerde, özellikle yeni ruh sağlığı profesyonellerini tehdit eden yüksek bir ses vardır. Pek çoğu, eşcinsel duygu ve davranışlarıyla mücadele eden kadın ve erkeklere yönelik destekleyici veya “onarıcı” terapilerin yalnızca zarar vermekle kalmayıp profesyonel standartlar ve etik kuralları da ihlal ettiğini iddia eder.

“Onarıcı”, “dönüşüm” veya “yeniden yönlendirme terapisini” zararlı ve zarar verici olarak nitelendiren gruplar, öncelikle cinsel yönelimin doğuştan gelen ve dolayısıyla kişinin öz benliğinin veya kimliğinin değişmez bir yönü olduğu iddiasına dayanır.

“Dönüşüm tedavisi uygulamasını destekleyecek ikna edici ampirik kanıtların bulunmadığını” iddia ederler. Bir kişinin cinsel yönelimini yeniden yönlendirmenin mümkün olduğuna dair ikna edici bir kanıt yoktur” (Tozer & McClanahan, 1999, s. 730). Değişimin sadece imkansız olmadığını, aynı zamanda danışanların değişmesine yardımcı olmaya çalışmanın onların kişiliklerine ve öz saygılarına zarar verdiğini iddia eden eşcinsel erkek ve kadınların ilk elden raporlarını sunarlar (Beckstead & Morrow, 2004; Shidlo & Schroeder, 2002).

Yeniden yönlendirme terapisini sağlayan ve onaylayan gruplar bunu eşcinsellik tedavisindeki tarihsel klinik başarıya (Siegel, 1998 gibi) ve cinsel yönelimin kişinin öz benliğinin belirlenmiş (tamamen genetik) bir varlığı olmadığı iddiasını destekleyen bilimsel çalışmalara dayanarak yaparlar, (Bailey, Dunne & Martin, 2000; Bearman & Bruckner, 2002) ancak doğal (biyolojik), cinsel yönelim, gelişimsel ve çevresel etkilerin bir kombinasyonundan ortaya çıkar ve bu nedenle evrimleşebilir, gelişebilir ve değişebilir (Bem, 1996; Byne & Parsons, 1993; Jones & Yarhouse, 2007; Nicolosi, Byrd & Potts, 2000a & 2000b; Spitzer, 2003; Throckmorton, 2002; Zucker, 2001). Eşcinselliğin değişebilirliğine ilişkin deneysel ve bilimsel kayıtların yanı sıra, kadın cinselliğinin anlaşılmasının önemli olan başka bir yönü daha vardır.

Bu alandaki birçok araştırmacı, cinsel yönelimi ikili bir değişkenden ziyade sürekli bir değişken olarak tanımlar. Başka bir deyişle, bir kişi öncelikle belirli bir cinsiyete yönelim duyuyor olsa da, genellikle her iki cinsiyete karşı cinsel çekim hisseder veya cinsel davranışta bulunur. Bu uygulayıcılar, “cinsel çekimin en iyi şekilde bir süreklilik üzerinde kavramsallaştırıldığını” iddia ederler (Schneider, Brown & Glassgold, 2002, s. 266). Aslında, “Freud’dan itibaren teorisyenler ve araştırmacılar, cinsellikler arasındaki sınırların oldukça akışkan olduğunu ve kültürel kurallara ve kurumsal düzenlemelere rağmen, kendilerini biseksüel olarak nitelendirenlerden çok daha fazla insanın, her iki cinsiyetten partnerleriyle birden fazla cinsel ifade biçimini deneyimleyebildiğini göstermiştir.” (Rivera, 2002, s. 41). Bu tür gerçekliklerin ahlaki sonuçlarını bir kenara bırakırsak, cinsellik, cinsel çekim ve

cinsel davranışlar genellikle esnek veya değişkendir veya başka bir deyişle, birçok insan için zaman içinde değişebilir. Bu özellik kadınlar için geçerli görünüyor.

Hem erkek hem de kadın, Tanrı'nın suretinde yaratılmış ve bu nedenle O'nun hükmü içinde eşit onur, değer ve hatta amaca sahip olmakla övünse de, erkekler ve kadınlar birçok yönden benzersiz ve farklıdır. Bu yollardan biri de kadın ve erkeğin cinselliklerini nasıl gördükleri ve ifade ettikleridir. Genel olarak konuşursak, erkekler cinselliğin davranışsal bileşenini kadınlardan çok daha fazla vurgulama ve eyleme geçirme eğilimindedir. Bu, cinsel olarak zorlayıcı veya bağımlılık yapan bozukluklarla mücadele eden kadınlara karşı erkeklerin istatistiklerinde görülebilir. Genel olarak kadınlar, cinsel ilişki veya davranışın temeli olarak ilişkisel bağlantının niteliğine ve doğasına odaklanarak cinselliğin duygusal bileşenini vurgulama veya eyleme geçirme eğilimindedir. Cinsel ilişkilerinde daha da yüksek bir esneklik veya değişkenlik derecesine izin veriyor gibi görünen de bu vurgudur.

Eski bir lezbien olan Jan Clausen, bu değişkenlikten “insanın kendini yaratmasının bir örneği” olarak bahseder. Şöyle söyler: “Cinsel seçimlerimin, hayatımın diğer alanlarında olup bitenlerle çok yakından ilgili bir mantığı vardır” (1999, s. xxi). Kadınların hem bireysel hem de cinsel ilişkide bulunacakları kişinin cinsiyeti konusunda bir seçimi olduğuna inanır. Elbette, bazıları eşcinsel veya heteroseksüel arzulara ve ilişkilere girip çıkmanın liberal kolaylığına itiraz edebilir. Ancak, dindar ya da dindar olmayan pek çok kadının deneyiminde, pek çok kadın-kadın ilişkisinin ne kadar kolay kurulduğunu anlama yeteneğinin yanı sıra, cinsel duygular veya şefkat dışında bile derin ve hızlı bir şekilde tatmin edici ve anlamlı hale gelme konusunda doğal güçleri vardır.

Birçok araştırmacı aynı zamanda güçlü duygusal veya psikolojik bileşene ve dolayısıyla genel olarak kadın cinselliği içindeki daha büyük değişkenlik eğilimine dikkat çekmiştir. Michael, Gagnon, Laumann ve Kolata (1994), *Sex in America* üzerine yaptıkları ulusal ankette, bir bütün olarak kadınların kendilerini “biseksüel” olarak tanımlamaya erkeklerden daha yatkın olduklarını veya her iki cinsiyetle de romantik bir ilişkiye sahip olabilecekle-

rini belirtirler. Henderson (1979), üniversite çağındaki lezbiyen kadınlarla yaptığı klinik çalışmasına dayanarak, “Bu lezbiyen grubunun tanımladığı gibi cinsel yönelimin, kişinin keşfettiği organik veya biyolojik bir gerçek değil” ancak “kişinin içinde bulunduğu kişi ve kültürün etkileşim bağlamıyla çok ilgisi olduğu” sonucuna varır (s. 178). Ayrıca, “kadın cinsel yönelimi, erkek cinsel yöneliminden daha az sabittir ve daha sonraki değişimlere açıktır” diye ekler (Henderson, 1984, s. 218).

Kadın Cinselliği: Bireysel Değişimler

Joan Sophie'nin (1986) bir kadının kendini lezbiyen olarak tanımlamaya başladığında tipik olarak geçirdiği aşamalar üzerine yaptığı çalışma sırasında, daha önce lezbiyen olarak tanımlanan veya yaşayan üç kadın, erkeklerle çıkmaya ve yakın ilişki kurmaya başlamıştır. Sophie şu şekilde not eder: “[cinsel yönelimin] istikrar kavramını, lezbiyen olan bireylerin sonradan değişemeyecekleri şeklinde yorumlarsak yanılırız” (Sophie, s. 49). O, istikrar veya değişememe kavramlarının sadece değişmek istemeyen kadınlar için bir anlamı olabileceğini öne sürer. 1990'da, açık bir şekilde eşcinsel bir terapist olan Margaret Nichols şunları söylemiştir:

Şüphesiz ki, lezbiyenlik yalnızca ezici, tek odaklı bir cinsel çekim meselesi değildir. Biseksüellik hakkındaki bu gerçekler [Bell & Weinberg'in (1978) lezbiyen kadınların sadece yarısının özel eşcinsel çekime sahip olduklarını iddia ettiğini bildirdiği gibi] lezbiyenlikte işleyen biyolojik olmayan faktörleri daha da alakalı kılıyor ve cinsel yönelimleri “seçen” bazı eşcinsel kadınların iddialarına dair fikir veriyor (s. 355)

Ann Menasche (1998), *Leaving the Life: Leavings, Ex-Lesbians and the Heterosexual Imperative* başlıklı kitabında, birçok lezbiyenin (bazen eskiden biseksüel, bazen de tamamen lezbiyen olanların) lezbiyen bir yaşamı bırakıp heteroseksüel ilişki kurma konusundaki ortak eğilimini araştırır. Bu kadınların birçoğunun heteroseksüel tahakküm (kültürel baskı) nedeniyle eşcinselliği

bırakmış olabileceğini iddia ederken, birçoğunun sadece davranışlarını değil duygularını da değiştirdiğini kabul eder.

2004 yılında Fielding Graduate Institute’den Dr. Ellen Schecter, “Kadınları Seven Kadınların Sevdiği Erkekler: Orta Yaş Lezbiyenlerinde Cinsel Değişkenlik ve Cinsel Kimlik” başlıklı ilginç bir tez sundu. Bu tez kapsamında “10 yıldan fazla bir süredir kendini lezbiyen olarak tanımlayan, ancak 30 yaşından sonra erkeklerle en az bir yıl süren yakın ilişkiler içinde olan 11 kadınla” görüştü (Greer, 2004, s. 28). Schecter’in çalışmasını gözden geçiren Greer (2004), bir kadın büyüdükçe ve deneyimlerinin ve ilişkilerinin anlamını özümstedikçe cinsel kimliğin değişebileceğini ve gelişebileceğini öne sürer.

Dr. Lisa Diamond (2000), iki yıllık bir süre boyunca 80 heteroseksüel olmayan genç kadını (lezbiyen, biseksüel ve tanımı olmayanları) takip etti. Kadınların yarısının “cinsel kimliklerinde birden fazla değişiklik bildirdiğini ve lezbiyenlerin yaklaşık dörtte birinin erkeklerle cinsel ilişkiye girdiğini” (s. 246) bulguladı. 2008 yılında, *Sexual Fluidity: Understanding Women’s Love and Desire* adlı kitabında ek araştırma sonuçlarını yayımladı. Beklenmeyen bir bulgu, beş kadının lezbiyen veya biseksüel etiketlerinden etiketlenmemiş kimlikler lehine vazgeçmesi ve beş kadının da kendilerini heteroseksüel olarak adlandırmaya başlamasıydı (Diamond, 2008). Cinsel yönelim değişikliği tanımlayan kadınlardan her biri, kadınlara yönelik süregelen bir çekimi kabul etmeye devam etti. Değişebilirliğin bu özellikleri, danışanlarımla gözlemlediklerimle de tutarlıdır. Birçok eski lezbiyen kadın, anlamlı ve tatmin edici heteroseksüel ilişkiler geliştirebilse ve geliştirmiş olsa da, çoğu aynı zamanda bir düzeyde eşcinsel ilgi duymaya devam edecek. Bununla birlikte, devam eden eşcinsel çekimin varlığı, bir kadının daha genel olarak cinselliği ve kimliğinde yaptığı değişikliği veya geçişi reddetmez.

Özellikle kadınlar için cinsel tercihlerin, davranışların ve hatta kimliklerin genellikle değişken olduğunu ve bu nedenle değişebileceğini belirledikten sonra, bir kadının cinsel ilgilerinin veya davranışlarının kendiliğinden evrimi ile birinin cinsel arzularının veya kimliğinin kasıtlı olarak değişebilmesi arasında ayırım

yapmak istiyorum. Bazı kadınların eşcinsel ve heteroseksüel çıkarlar ve ilişkiler arasında kolayca ve kendiliğinden gidip gelmesi, cinselliğinin kendiliğinden evrimini yaşamayan bir kadın için bunun kolay olacağı anlamına gelmez. Ahlaki veya etik nedenlerden dolayı, bazı kadınlar heteroseksüel potansiyellerini keşfetmeye, geçişi veya değişimi, duygulardan ziyade seçime göre yapmaya çalışacaklardır. Ayrıca, kadınların cinsel değişkenliği, cinselliğinin yönlerini kasıtlı olarak değiştirmeye girişen her kadının arzu edilen geçiş veya değişim düzeyine ulaşacağını kanıtlamaz.

Terapide Seçim Özgürlüğü

Bridges ve Croteau (1994), “bir zamanlar evli olan lezbiyenler” ile çalışmalarını tartışırken, terapistler olarak danışanlarımıza yardım etmemiz gerektiğine dikkat çekerler.

Cinsel yönelimin farkına varmak, zaman içinde sabit kalan iki düzenli kategoriden birine girebilir ancak zorunlu olmamakla birlikte.... Terapist, danışanın, kişinin cinselliğini tanımlaması ve anlaması için birçok olası seçenek olduğunu görmesine yardımcı olmalıdır. Böylece danışan, zamanın o noktasında kendisine uyan bir kimliği keşfetmek ve şekillendirmek konusunda kendini özgür hissedebilir. (s. 137)

Bu, kadın cinselliğinin değişkenliğinin ve danışanın seçme hakkına saygının mükemmel bir temsidir. Ancak Bridges ve Croteau’nun (1994) danışanlarının keşfettiği ve şekillendirdiği cinsel kimlik, erkeklerle evlendikten sonra lezbiyen bir kimliktir. Eşcinsel olumlayıcı terapistler, elbette, bu kadınları eşcinsel eğilimlerini keşfetmeleri için memnuniyetle karşılar ve teşvik eder ancak beş lezbiyen sevgilisi olan ve şimdi hayatının lezbiyen yaşamdan heteroseksüel yaşam biçimine geçiş gibi bir aşamasında olan bir kadını şüpheyle sorgularlar. Bu konudaki şüpheleri, gerçekten de eşcinsellik yanlısı terapötik topluluğun teorik temelinde ölümcül bir tutarsızlıktır.

Heteroseksüeller genellikle biseksüellik ve eşcinsellik topluluğunda kabul görürler. Bununla birlikte, heteroseksüelliği deneyen

veya kasıtlı olarak heteroseksüelliğe doğru ilerleyen lezbiyenler, genellikle, iyi niyetli eşcinsel olumlayıcı terapistler tarafından, değişmeye çalışırlarsa zarar görme riski altında olabilecekleri konusunda uyarılırlar. Ek olarak, eğer gerçekten de heteroseksüel ilişkiyi tatmin edici ve anlamlı bulurlarsa genellikle buna inanmazlar ve genellikle gey ve lezbiyen arkadaşları tarafından reddedilirler.

Heteroseksüel ya da eşcinsel olmanın gayet iyi olduğuna inanan Clausen (1999), “bir kişinin cinsel partnerlerinin, onun temel doğasının bir göstergesi olarak, bir dizi başka değişkenlik, tercih ve zevkten daha alakalı görünmeyeceğini kabul eder.” (s. xxv). Bu nedenle cinselliğin değişkenliği içinde hareket eden ve cinsel yönelimini değiştiren kişilere “sınırı aşanlar” olarak zorbalık yapılmamalıdır. Durdurulması gereken şey, kalıcı ve/veya evrensel görünmesi için olan tarihin hilekarlığıdır” (s. xxviii).

Gerçekten talihsiz olan, seküler topluluğun cinselliğin akışkan olduğunu ve dolayısıyla değişime açık olduğunu kabul ederken, yalnızca bir yönde “değişime” izin vermesidir. Yine de Bridges ve Croteau’nun (1994) onaylamalarına katılıyorum. Eşcinsel ilişki dışında cinsel ve ilişkisel bir gelecek araştırmak, keşfetmek ve şekillendirmek isteyen danışanları destekliyorum. Bunu, duygusal, ilişkisel ve cinsel duygu ve ilgilerini anlama ve tanımlama konusunda kendilerine açık birçok seçenek olduğunu görmelerine yardımcı olarak yapıyorum.

Son olarak, psikoterapide lezbiyenlerin, geylerin ve biseksüellerin yetkin ve etik tedavisi konusunda popüler bir yazar ve öğretim görevlisi olan Dr. Douglas Haldeman (2002), bir danışanın “seçme hakkı” konusunda bir erkek ya da kadının dini kimliği ile cinsel yönelimi arasında kültürel eşcinsel karşıtı duyguların dışında gerçek bir çatışma olabileceğinin de ilgi çekici olduğunu belirtir. “Bireylerin çeşitli din ve maneviyat deneyimlerine ilişkin hakları, cinsel yönelime verilen saygının aynısını hak ediyor” diye belirtir. Dönüşüm terapilerini kişisel olarak desteklememekle birlikte, “bir bireyin cinsel yönelimini değiştirmeyi düşünmesi, bireyin benlik ve amaç duygusu için tamamen merkezi olarak görülen

dini bir yaşam biçiminden ayrılmaktan daha az duygusal olarak yıkıcı” olabileceğini ifade eder (s. 262). Sonra şu sonuca varır:

Ancak dini kimlik ve cinsel yönelim arasındaki bu ayrım gözetilebilir, psikolojinin bireylerin kendi seçtikleri tedavileri arama haklarına müdahale etme hakkı yoktur.... Psikolojinin rolü, mesleği ve toplumu bilgilendirmektir, kendi kaderini tayin için bireylerin haklarına karşı yasa çıkarmak değildir. (Haldeman, s. 263)

Saygı: Sonuç İçin Değil Bir Kadının İyliğı İçin Olan Terapi

Ofisime giren her kadın saygımı ve istediğı hayatı seçme özgürlüğünü hak ediyor. Yeni bir danışanın, özellikle de acı içinde ve utanç içinde gömülü olan bir danışanın ihtiyaç duyduğu son şey, takıntılı bir şekilde, onun diğer tüm yönlerini hayatı ve özellikle onu ofisime getiren daha derin ihtiyaçlar veya sebepleri kabul edip anlamaktan ayrı olarak, onu onaylamak veya onaylamamak için eşcinsel çekimine odaklanmamdır. Eşcinsel çekime sahip olan kadınlar son derece anlayışlı ve hassastır. Onu değiştirmek, ikna etmek veya düzeltmeye yönelik bir amacınızın olup olmadığını büyük olasılıkla hissedeceklerdir. Bu tür bir amaç, elbette, onun insanlık onurunu ve seçme hakkını elinden alabilir. Onun seçimlerini anlamak için koşulsuz sevginiz, kabulünüz ve onun seçimlerini keşfetmeye yönelik gerçek isteğiniz, ona, kabul edebileceğı veya meydan okuyabileceğı güvenliğı sağlayacaktır.

Daha önce de belirtildiğı gibi, terapi çalışmasına başlamak için önce huzurunda oturan eşsiz kadını tanımak, güven inşa etmek ve gerçek, samimi ve şefkatli bir ilişki kurmak için gerçek bir çaba sarf ederim. İkinci olarak, acılarını tanımlamasına ve çözmesine, masum kafa karışıklıklarına veya iç çatışmalara açıklık getirmesine, yanlış inançlarla yüzleşmesine, gerçek inançlarını belirlemesine, sağlıksız ilişki kalıplarını çözmesine ve engellerini anlamlı olan bir yakınlığa maruz bırakmasına yardımcı olmaya çalışırım. Herhangi bir danışanla terapiye böyle devam ederim.

Sonuç

Bu makalede tartışılan konular, bir kadının inanç değerleri, kişisel bütünlüğü, sağlıklı ilişkiler, destekleyici toplulukları, aile ve ev için arzuları ile tutarlı bir yaşam sürdürmek ve kendi kaderini tayin etme hakkını kullanırken yüzleşmesi gereken birçok karmaşık sorun ve süreçten birçoğuna elbette sadece küçük bir bakıştır. “Bir kadının iç mekânını inşa etme ve yeniden inşa etme süreci o kadar özel ve önemlidir ki, harcanan zamana, beceriye ve sevgi dolu özene değer” (Hallman, 2008, s. 294) ve hem kendisi hem de psikolojik danışmanı bu konulara yatırım yapar.

Kaynakça

- Bailey, J.M., Dunne, M.P. & Martin, N.G. (2000). Genetic and environmental influences on sexual orientation and its correlates in an Australian twin sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 524-536.
- Bearman, P.S., & Bruckner, H. (2002). Opposite-sex twins and adolescent same-sex attraction. *The American Journal of Sociology*, 107(5), 1179-1205.
- Beckstead, A.L., & Morrow, S.L. (2004). Mormon clients' experiences of conversion therapy: The need for a new treatment approach. *The Counseling Psychologist*, 32(5), 651-690.
- Bem, D. (1996). Exotic becomes erotic: A developmental theory of sexual orientation. *Psychological Review*, 103(2), 320-335.
- Bridges, K.L., and Croteau, J.M. (1994). Once married lesbians: Facilitating changing life patterns. *Journal of Counseling and Development*, 73, 134-139.
- Byne, W., & Parsons, B. (1993). Human sexual orientation: The biologic theories reappraised. *Archives of General Psychiatry*, 50, 228-239.
- Clausen, J. (1999). *Apples and oranges: My journey through sexual identity*. New York: Houghton Mifflin Co.
- Diamond, L. (2000). Sexual identity, attractions, and behavior among young sexual-minority women over a 2-year period. *Developmental Psychology*, 36(2), 241-250.
- Diamond, L. (2008). *Sexual fluidity: understanding women's love and desire*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Falco, K. (1991). *Psychotherapy with lesbian clients*. New York: Brunner/Mazel.

- Greer, M. (2004). Labels may oversimplify women's sexual identity, experiences. *Monitor on Psychology*, 35(9), 28.
- Haldeman, D. (2002). Gay rights, patient rights: The implications of sexual orientation conversion therapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(3), 260-264.
- Hallman, J. (2008). *The heart of female same-sex attraction: A comprehensive counseling resource*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Henderson, A.F. (1979). College age lesbianism as a developmental phenomenon. *Journal of the American College Health Association*, 28(3), 176-178.
- Henderson, A.F. (1984). Homosexuality in the college years: Developmental differences between men and women. *Journal of American College Health*, 32(5), 216-219.
- Howard, J. (1991). *Out of Egypt: Leaving lesbianism behind*. Tunbridge Wells: Monarch Publications.
- Hughes, D.A. (1997). *Facilitating developmental attachment*. Lanham, MD: Jason Aronson, Inc.
- Jones, S., & Yarhouse, M. (2007). *Ex-gays? A longitudinal study of religiously mediated change in sexual orientation*. Downers Grove, IL: IVP Academic.
- Menasche, A.E. (1998). *Leaving the life: Lesbians, ex-lesbians and the heterosexual imperative*. London: Onlywomen Press, Limited.
- Michael, R.T., Gagnon, J.H., Laumann, E.O., & Kolata, G. (1994). *Sex in America: A definitive survey*. New York: Warner Books.
- Nichols, M. (1990). Lesbian relationships: Implications for the study of sexuality and gender. In D.P. McWhirter, S.A. Sanders & J.M. Reinish (Eds.), *Homosexuality/heterosexuality: Concepts of sexual orientation* (pp. 350-364). New York: Oxford University Press.
- Nicolosi, J., Byrd, A., & Potts, R. (2000a). Beliefs and practices of therapists who practice sexual reorientation psychotherapy. *Psychological Reports*, 86, 689-702.
- Nicolosi, J., Byrd, A., & Potts, R. (2000b). Retrospective self-reports of changes in sexual orientation: A consumer survey of conversion therapy clients. *Psychological Reports*, 86, 1071-1088.
- Paulk, A. (2003). *Restoring sexual identity*. Eugene, OR: Harvest House Publishers.
- Rentzel, L.T. (1990). *Emotional dependency*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Rivera, M. (2002). Informed and supportive treatment for lesbian, gay, bisexual and transgendered trauma survivors. In J.A. Chu & E.S. Bowman

- (Eds.) *Trauma and Sexuality: The effects of childhood sexual, physical, and emotional abuse on sexual identity and behavior* (pp. 33-58). Binghamton, NY: The Haworth Medical Press.
- Schechter, E. (2004). Women-loving-women loving men: Sexual fluidity and sexual identity in midlife lesbians. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(12B), 6341.
- Schneider, M.S., Brown, L.S., & Glassgold, J.M. (2002). Implementing the resolution on appropriate therapeutic responses to sexual orientation: A guide for the perplexed. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(3), 265-276.
- Shidlo, A. & Schroeder, M. (2002). Changing sexual orientation: A consumers' report. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(3), 249-259.
- Siegel, E. (1988). *Female homosexuality: Choice without volition*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Sophie, J. (1986). A critical examination of stage theories of lesbian identity development. *Journal of Homosexuality*, 12(2), 39-51.
- Spitzer, R. (2003). Can some gay men and lesbians change their sexual orientation? 200 participants reporting a change from homosexual to heterosexual orientation. *Archives of Sexual Behavior*, 32(5), 403-417.
- Throckmorton, W. (2002). Initial empirical and clinical findings concerning the change process for ex-gays. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33(3), 242-48.
- Tozer, E.E. & McClanahan, M.K. (1999). Treating the purple menace: Ethical considerations of conversion therapy and affirmative alternatives. *The Counseling Psychologist*, 27(5), 722-742.
- Zucker, K. J. (2001). Biological Influences on Psychosexual Differentiation. In R. Unger (Ed.), *Handbook of the Psychology of Women and Gender* (pp. 101-115). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Beşinci Bölüm

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Tedavisi ve İstenmeyen Eşcinsel Çekim: Değişim İçin Yeni Bir Tedavi Seçeneği



Esly Regina Carvalho, M.S., L.P.C., T.E.P.

Gelişimsel travmalar, savunmasız popülasyonlarda psikoseksüel gelişimi kesintiye uğratabildikleri için genellikle istenmeyen eşcinsel çekimin temelini oluşturur. Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), beyindeki acı verici ve travmatik anıların yorumunu değiştirerek travmayı tedavi etme kapasitesine sahip bir psikoterapi yaklaşımıdır. EMDR, istenmeyen eşcinsel çekimin gelişmesine, sürdürülmesine ve güçlendirilmesine katkıda bulunan travmaları iyileştirebilir ve bu nedenle etkili ve umut verici tedavi biçimlerinden biri olabilir. Bu bölümde travmanın istenmeyen eşcinsel çekim yaşayanları nasıl etkilediğini tartışacağım. Ayrıca EMDR'ın ne olduğunu sunacak ve nasıl çalıştığını anlatacağım. Son olarak, bu yöntem kısa bir vaka çalışması ile örneklendirilecektir. EMDR çok çeşitli sorunları tedavi etmek için kullanılsa da, bu özel bölüm istenmeyen eşcinsel çekimi ele almanın etkinliğini vurgulamaktadır.

Travma

Dini düşünce bize, özel bir dünya için yaratıldığımızı söyler. Kötülük bizim “normal” yaşam tarzımız değildir ve dolayısıyla kopuk ilişkiler, hayal kırıklıkları, şiddet, tecavüz, kayıp ve ölüm de değildir. Bu kırıklıkların hiçbirine gerçekten uyum sağlayamıyoruz ve bu durumlar hepimizde izlerini bırakıyor.

İnsanlar da özgür seçimle yaratılmıştır. Bize iyi ve kötü arasında seçim yapma yeteneği verilmiştir ancak günah ve bunun sonucunda dünyada travmanın varlığı bu yeteneğe zarar vermektedir. Günah gibi, travma da bizi köleleştirir ve bize sağlık ve sağlıklı ilişkiler getiren kararlar alma ve seçme kapasitemizi zayıflatır. Ayrıca bizi istenmeyen davranışları tekrar etmeye zorlayabilir. Bazen farkında olmadığımız yıkıcı kalıplara göre davranırız. Bunların farkında olduğumuzda ve travmalarımızı tetikleyen kişi ve durumlara verdiğimiz tepkileri değiştirmek istediğimizde bile, onları bozuk bir plak gibi tekrar ederiz.

Travmanın üzücü sonuçlarından biri, genellikle kendimiz hakkında yalanlara inanmamızdır. En yaygın örneklerden biri, silah zoruyla tecavüze uğrayan ve bunun “onun suçu” olduğuna inanan bir kadındır. Rasyonel olarak, direnmenin olası bir ani ölüm anlamına geleceğini bilse de, duygusal olarak olumsuz inancı (gerçek olmayan/çarpıtma) sabit kalır: “Bu benim hatamdı. Daha fazlasını yapmalıydım.” Sonuç olarak, başkaları hakkında yalanlara da inanırız ve tekrarlayan davranışların kısır döngüsünü kırmamıza en çok yardımcı olabilecek kişilere güvenemeyiz.

Travma genellikle takıntılı düşüncelere yol açar. Geçmişte yaşadıklarımızı tekrarlarız: kim ne dedi, olayların sırası nasıldı vb. Zihinsel “kapatma” düğmesine bastığımızda ve kafamızda devam eden konuşmaların konusunu değiştirmeye çalıştığımızda bile, düşüncelerin geri gelmesi -uyanmak veya uyumak- uzun zaman alır. Travmatize olmuş insanlar, acı verici olayları saplantı haline getirmek için sayısız saatler harcarlar, olayları ve nelerin farklı şekilde yapılabileceğini veya söylenebileceğini yararsızca tekrarlarlar.

Travmanın bir diğer önemli yönü de, belki de en karakteristik özelliği, onu dosyalayıp geçmişte bırakamamamızdır. Travmatik olaylar, normal hafıza gibi işlenip rafa kaldırılmak yerine hep şimdideymiş gibi görünür. Geçmiş şimdidedir, bizimle alay eder, etkiler, yaptığımız her şeyi kirletir ve zehirler.

Travmanın bir başka özelliği de kaçınmadır. Zihnimiz ne olduğunu veya geçmiş olayların tekrar tetiklenebileceği durumları düşünmekten kaçınmak için elinden geleni yapar. Travmatik duyguları yeniden tetikleyebilecek yerlerden ve insanlardan kaçınırız. Bu tür durumlardan kaçınmak her zaman mümkün olmadığı için, kendimizi genellikle müdahaleci/kaçınma sarkacının içinde buluruz. Araya giren düşünceler bize işkence eder ve elimizden geldiğince onlardan kaçınırız. Ancak travmatik deneyimin kendisi hiçbir zaman çözülmediği için sonunda geri gelirler. Hatta bazı insanlar, onları bilinçlerinden engelleyecek şekilde bastırarak, ayrıştan anıların en uç noktasına kadar giderler.

Son olarak, travma öğrenmeyi engeller. Yeni roller, yetenekler ve davranışlar öğrenemeyiz çünkü travmatik hafıza çoğu zaman yeniliğe tehlike çanını çalacak şekilde yerleşmiştir. Travmatize olmuş insanlar ne pahasına olursa olsun değişimden kaçınırlar ve çoğu zaman düşünme veya davranış biçimimizi değiştirmeyi gerektirdiğinden öğrenmek, kaçınılan şeyin bir parçası haline gelir.

Travmatik Anılar ve Unutmak İstediklerimizi İyileştirmek

Tanrı bizi, doğuştan gelen bir iyileştirme yeteneği ile yaratmıştır. Francine Shapiro (1997), kendisinin eğitim atölyelerinde vücudun eldeki bir kesiği nasıl kendi kendine iyileştirebildiğini çok yerinde bir örnekle gösterir; o zaman neden beyin aynı şeyi yapamaz ki? Gerçek şu ki, sonunda beynin bazı gizemlerini çözen bir anahtar bulabildik ve bunlardan biri, beynin uyumsuz olarak işlenmiş bilgilerini iyileştirmesine yardımcı olma yeteneğidir (Shapiro, 2001).

Başımıza gelen her şeyi vücudumuz da tecrübe eder. Vücudumuz, anne karnına düştüğümüz andan ölüme kadar hayatımızın her olayında her zaman var olmuştur. Başımıza gelenleri uyarla-

yabilir veya uyumsuz bilgi olarak kaydeder (Shapiro, 2001). Başımıza gelen her şeyin hafıza kaydı günlük hayatımızı renklendirir. Devam etmemize, hatalarımızdan ders almamıza, neler olduğunu incelememize ve iyi olana tutunmamıza yardımcı olan bilgi uyarlanabilir bilgidir. Birçok durumda buna bilgelik bile diyebiliriz çünkü anılarımız hayatta kalmamıza ve daha verimli hayatlar yaşamamıza yardımcı olur. Ama aynı zamanda düşüncemizi çarpıtan, olup bitenler hakkında bize yalan söyleyen, kararlarımızı kirlüten ve tepkilerimizi ve davranışlarımızı seçme yeteneğimizi bozan anıları da yanlış işleriz. Bu uyumsuz bilgi ve acısı, kayıtlarla bağlantılı olayların kaybolmasından çok sonra bile bizi rahatsız etmeye devam edecektir.

Hiç kimse psikoterapinin beyinde nasıl çalıştığını gerçekten anlamıyor. Ancak, bir kişi üzüldüğünde, beyninin, bilgiyi işleme şeklini değiştirdiğini biliyoruz. Beyin bu durumda, işlemini normal olarak çalıştığı şekilde gerçekleştirmez. Bir anı ya da bir an “zamanda donmuş” halde kalır. Bazı insanlar için acı verici bir anıyı ya da travmatik bir olayı canlandırmak, onu ilk kez yaşamak kadar kötü olabilir. Çünkü görüntüler, sesler, kokular ve duygular değişmemiştir (van der Kolk, 1994). Bu tür anıların, bir kişinin dünyayı algılayışına ve diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğuna müdahale eden kalıcı bir olumsuz etkisi vardır.

EMDR, beynin bilgiyi işleme biçimi üzerinde doğrudan bir etkiye sahip gibi görünüyor. Bu yöntem, normal bilgi işlemenin devam etmesine izin verir. Başarılı bir EMDR seansından sonra kişi, olay aklına geldiğinde o anıya bağlı olan görüntüleri, sesleri ve duyguları artık yeniden yaşamaz. Bir kişi ne olduğunu hâlâ hatırlar ancak olay, artık eskisi gibi acı verici değildir. Bazen anı kaybolur, doğruluğunu kaybeder veya olayların daha olumlu bir yorumuna dönüşür.

EMDR, hızlı göz hareketi (REM) uykusu sırasında olduğu gibi, insanlar rüya görürken veya uyurken doğal olarak olanları bir dereceye kadar “taklit ediyor” gibi görünmektedir (Stickgold, 2002). Bir anlamda EMDR, “kişinin rahatsız edici materyali yeni ve daha az rahatsız edici bir şekilde görmesine yardımcı olan fizyolojik temelli bir terapi” olarak düşünülebilir (EMDRIA, 2008).

EMDR Nasıl Çalışır?

EMDR, 1987 yılında Francine Shapiro tarafından geliştirilmiştir ve o zamandan beri dünya çapında bir eğitim hareketine dönüşmüştür. Shapiro, tüm anıların beyinde uyarlanabilir veya uyumsuz bilgi olarak depolandığı teorisine dayanarak, danışan travmatik anıyı bir şekilde düşünürken beyin her iki yarım küresini dönüşümlü olarak uyarmanın, beyin hafızayı işlemesine ve nihayetinde beyindeki hafızayı uyarlanabilir bilgi olarak dosyalamasına yardımcı olduğunu keşfetti.

Shapiro (2001), aşağıdakileri içeren sekiz adımlı bir protokol geliştirmiştir: 1) kapsamlı öykü alma; 2) danışanın EMDR uygulaması için hazırlanması (danışanın hazır olup olmadığı değerlendirilmeli ve ayrıca, danışanın, genellikle sıkıntılı iç kaynaklara erişildiğinde meydana gelen güçlü depresif durumlar sırasında geri dönmek için yeterli kişisel kaynağa sahip olduğundan emin olunmalıdır); 3) “travmatik dosyanın açıldığı” danışan hafızasının değerlendirilmesi ve ölçülmesi; 4) tehlike düzeyi sıfıra veya kabul edilebilir düşük bir rahatsızlık düzeyine ulaşana kadar ikili uyarım (görsel, işitsel veya dokunsal) kullanılarak yeniden işleme; 5) olumlu bir inancın yerleştirilmesi (bu, olanlarla ilgili gerçek olarak adlandırılabilir); 6) vücutta herhangi bir rahatsızlık olup olmadığını görmek için vücut taraması ve 7) seansı danışanın rahat bırakabileceği şekilde kapatma. Sekizinci adım, geri dönen danışanın sonuçlar için değerlendirildiği bir sonraki oturumdur.

Shapiro (2001), EMDR sırasında danışanın geçmiş ve şimdiki deneyimlerine kısa sıralı dozlarda dikkat ederken aynı zamanda bir dış uyarana da odaklandığını belirtmektedir. Daha sonra danışana, yeni materyalin bir sonraki ikili dikkat setinin odak noktası olmasına izin vermesi talimatı verilir. Bu ikili dikkat ve kişisel çağrışım dizisi seansta birçok kez tekrarlanır (EMDR, 2008).

Görünüşe göre iki taraflı uyarım, beyin REM uykusu sırasında meydana gelen işlemine başlamasına yardımcı oluyor. Bir anlamda, iki taraflı uyarım, beyne, normal koşullar altında (travma normal bir durum değildir) yapabildiğini, danışan uyanık, tamamen

bilinçliyen ve neler olup bittiğinin kontrolünde yapabilmesi için bir “atlama başlangıcı” vermenin bir yoludur. Basitçe söylemek gerekirse, EMDR, REM uykusu sırasında olanları taklit eder ancak bunu danışan uyanıkken yapar. Yine de, sunulan materyalin travmatik içeriği nedeniyle beynin işlenmemiş olan materyalleri tamamlamaya devam etmesine izin verir. Bazı nedenlerden dolayı, beyin bunu her zaman kendi başına yapamaz; belki de travmatik materyal, özellikle çocukluk döneminde danışan için bunaltıcı olabilir. Tipik olarak, kabuslar, kötü rüyalar, düzensiz uyku ve irkilerek uyanma tepkilerinin tümü, beynin işleme işini bitirmediğinin olası işaretleridir. Bu, görev tamamlanmadan önce danışanı uyandıran rüya materyalinin ansiyojenik içeriğinin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Görev tamamlandıktan sonra bellek, daha önce hafıza tarafından tetiklenen sıkıntıyı tecrübe etmeden geri çağırabilir. Danışanlar yalnızca anıların artık onları rahatsız etmediğini değil, aynı zamanda travmatik belleğin canlı ayrıntılarını veya diğer olumsuz yönlerini hatırlamakta bile zorlandıklarını bildirmektedir. “Bitti” danışanlarımdan duymayı sevdiğim cümlelerden biridir. Olay nihayet geçmişte dosyalanıp bırakılmış ve bugünü ve geleceği mahvetme gücünü kaybetmiştir.

Bireyi iyileştirme ya da ona zarar verme gücünden dolayı EMDR, yalnızca usulüne uygun olarak lisanslanmış eğitimli psikoterapistlere öğretilir. EMDR, belirli bir psikopatoloji bilgisi ve deneyimleri nedeniyle kırılgan ve savunmasız hale gelen yüksek derecede travmatize olmuş mağdurlarla nasıl başa çıkılacağı konusunda bilgi gerektirir. Amerika Birleşik Devletleri’ndeki EMDR Enstitüsü (www.emdr.com) ana eğitim gücüdür ve EMDRIA (EMDR Uluslararası Derneği www.emdria.org) eğitimli EMDR klinisyenlerini bir araya getirir ve yıllık bir konferans düzenler. (İspanyolca ve Portekizce eğitim için www.emdriberoa-merica.org adresini ziyaret edin.)

İstenmeyen Eşcinsel Çekim ve Travma Geçmişi

1982'den beri istenmeyen eşcinsel çekim yaşayan danışanlarla çalıştığım için, cinsel yönelimlerinde uzun bir süre boyunca bir miktar değişiklik isteyen danışanlara eşlik etme konusunda eşsiz bir fırsatım oldu. Ayrıca bu, sıkıntılarında travmanın ne kadar rol oynadığının tamamen farkında olmamı sağladı. Daha önceki bir kitapta yazdığım gibi (Carvalho, 2004), travma çocukların normal psikoseksüel gelişimini kesintiye uğratarak (Nicolosi, 1991) çocukların normal yaşam evrelerinden geçmelerini imkansız hale getirmese de zorlaştırır. Tüm çocuklar deneyimlerinden tam olarak aynı şekilde etkilenmese de, istenmeyen eşcinsel çekim yaşayan danışanlarda bulduğumuz yaygın kalıplardan bazıları aşağıdaki gibidir.

Hemcins Ebeveynle Bağ Kurmadaki Zorluk

Bazı çocuklar hemcinsi ebeveyni ile bağ kurmakta güçlük çekerler (Moberley, 1983; Nicolosi, 1991). Bu, birkaç nedenden dolayı olabilir.

Şiddet Uygulayan Bir Ebeveyn

Bir erkek çocuğu söz konusu olduğunda, şiddet uygulayan bir baba, oğlunu erkeklikten “korkutabilir”. Bilinçsiz düşünce şudur: “Erkek olmak babam gibi olmaksızın ben erkek olmak istemiyorum.” Benzer şekilde, kadınlar da kendilerine şiddetle sunulduğunda kadınlığı reddedebilirler. Erkeklerin kadınlara yönelik şiddeti, kişinin cinsel kimliğinin travmatik olarak reddedilmesinde önemli bir rol oynayabilir (“Kadın olmak güvenli değil.”). Şiddet uygulayan (çoğunlukla alkolik) annelerin, kızları onların şiddet içeren davranışlarını gözlemlediğinde de buna katkıda bulunabileceği unutulmamalıdır.

Fiziksel/Duygusal Olarak Yok Olan Bir Ebeveyn

Bir ebeveyn veya ebeveyni temsil eden figür, çocuğu sağlıklı gelişim için gerekli olan beslenme, bakım, empati ve onaylamadan yoksun bırakırsa, çocuk bağ kurmakta zorluk çekebilir. Ek olarak, çocuğun hemcinsi ebeveyni tarafından yetiştirilmemesi, çocuğun cinsel kimliği de dahil olmak üzere kendi kimliğinden emin olmamasına neden olabilir. Bağlanmadaki zayıflık nedeniyle, onlara nasıl erkek ya da kadın olunacağını öğrenmeleri için uygun fırsat verilmez. Bir bilgisayar ekranının arkasına saklanan, sürekli seyahat eden ya da çocuklarıyla vakit geçiremeyecek kadar meşgul olan bir baba, oğlunun cinselliğini/cinsel kimliğini olumlayıcı varlığıyla onaylayan besleyici bir babaya erişimi olmadığı için bu zorluğa katkıda bulunur. Hatta bazı babalar fiziksel olarak mevcut olabilir, ancak duygusal olarak oğullarından çok uzak olabilir. Nicolosi (baskıda) şöyle söylemektedir:

Uzun süredir devam eden klinik gözlemim, bunun, erken çocukluk döneminde tekrarlanan bir eğilim olduğunu gösteriyor: özellikle, bağlanma hasarına yol açan erken, temel duygusal acıların birikimi. Eşcinselliğin yalnızca cinsel kimlik aşağılık duygusuna karşı bir savunma değil, aynı zamanda öz benliğe yönelik bir travmaya karşı bir savunma olduğuna inanıyoruz. Eşcinsel kimlik ve olumlamanın önceden tanınan ihtiyaçlarının ötesinde, bu durumu artık bir terk edilme-yok olma travmasını iyileştirme girişimi olarak daha iyi anlıyoruz. Eşcinselliği, tipik olarak, toplumsal cinsiyete dayalı bireyselleşme için utanç verici bir özlemi “onarmaya” yönelik bir girişim olarak görüyoruz. Bu nedenle eşcinsellik, yas tutmanın patolojik bir biçimi olarak görülebilir. Yas ve yas literatüründen kavramları benimseyerek, bağlanma teorisinin katkılarına ve utancın rolüne yeni bir ilgi gösteriyoruz.

Cinsel İstismar

Çocukluk ve ergenlik döneminde cinsel istismar, terapi arayan danışanların neredeyse çoğunda mevcuttur (Byrd, 1998; Dimock, 1988; Lew, 1988). Deneyimlerim bunu doğruluyor, çünkü neredeyse tüm danışanlarımın ortak noktası bu. İstenmeyen

eşcinsel çekime sahip kişiler tekrar tekrar çocuklukta cinsel istismara uğradıklarına dair geçmiş deneyimler hakkında yorum yaparlar ve erkek kurbanların altında yatan düşünce genellikle “Eğer bunu bana bir erkek yaptıysa, belki de gerçekten eşcinsel olduğum içindir” şeklindedir. Cinsel istismar otomatik olarak bir kişinin bir tür istenmeyen eşcinsel çekim geliştireceği anlamına gelmese de, bir düzeyde cinselliğinin travmatik olarak çarpıtılacağı anlamına gelir.

Duygusal İhtiyaçların Cinselleştirilmesi

Ergenlikteki meşru duygusal ihtiyaçların “cinselleştirilmesi” yalnızca travmatik geçmişi şiddetlendirir. Bir ebeveynin meşru onayını arayan gençler, karşılanmayan bu duygusal ihtiyaçları doldurmak için farkında olmadan yıkıcı ilişkilere doğru çekilirler. Birçoğunun erken eşcinsel deneyimleri vardır ve bazıları da kırılabilirlikleri ve muhtaçlıkları nedeniyle mağdur olmaktadır. Bazı ergenler veya genç yetişkinler, eşcinsel yaşam tarzına başlangıçta meraktan girerler. Eşcinsel duygular hisseden ancak duygularının yoğunluğunu kaldıracak olgunluğa sahip olmayan başkalarını bulurlar. Ayrıca ergenler, kendilerinden daha yaşlı ve deneyimli partnerler bulurlarsa kafa karışıklığı yaşayabilirler. Diğerleri için, bir baba figürüne olan ihtiyaçları tarafından baştan çıkarılarak, duygusal boşluğu doldurmaya çalışmaya o kadar bağımlı hale gelirler ki sevgi ve kabul ihtiyaçları nedeniyle yıkıcı ilişkiler içinde kalırlar.

Mizaç

Bazen bir çocuğun mizacı onu alay etme ve zorbalık yapma riskine sokar. Kendini korumayı bilmeyen, doğası gereği çekingen olan çocuklar, özellikle okul bahçesinde cinsel kimliğe dair yeteneklerini geliştirme fırsatlarını çoğu zaman kaçıırırlar. Yumuşak kalpli çocuklara ve oyunbaz “erkek fatmalara” yönelik sürekli hakaretler ve aşağılayıcı sözler, bazıları için asla azalmayan bir eleştiri dünyasının kapısını açar. Bu travmatik deneyimler, bazıların kendilerine “söylenen kişi” olmalarına yol açar.

Travma

Travmanın travmayı doğurduğu kesindir. Travmanın beynimizde nasıl çalıştığının doğası sebebiyle, eğilim genellikle tekrar tekrar harekete geçmek, travma hikayelerini aramak ve sonunda anıları ve acıyı çözmek için hüsrana uğramış girişimlerde travma hikayelerini yaşamaya yöneliktir. Ne yazık ki, bu sadece daha fazla acıya ve daha fazla travmaya yol açar.

Bazı insanlar için bu tekrarlama sonunda dayanılmaz hale gelir ve yardım ararlar. Bazıları motive olur çünkü travmanın kendisi dayanılmaz hale gelmiştir ve eşcinsel yaşam tarzı çoğu zaman duygusal yaralarını ağırlaştırır. Acılarından kurtulmak isterler. Bazıları da dini inançları tarafından yönlendirilir. Yine de bu insanlar heteroseksüel dünyaya girmek ya da en azından eşcinsel insanların sıklıkla karşılaştıkları önyargı ve ayrımcılık nedeniyle daha rahat olmak isterler. Bazıları da geleneksel bir ortamda evlenmek ve çocuk sahibi olmak ister.

EMDR ve Travma

EMDR önceden geliştirilmiş, araştırılmış ve daha yakın zamanda onaylanmıştır. Travmayı tedavi etmek için psikoterapi cephaneliğinde (EMDRİA) en güçlü araçlardan biri olarak kabul edilmiştir. Kapsamlı bir travma sonrası stres bozukluğu araştırmasının bir özeti çevrimiçi ortamda mevcuttur. Emekli Subaylar İdaresi ve Amerikan Psikiyatri Birliği de travma tedavisi için EMDR'yi tavsiye etmekte, sonuçlarını ve bu sonuçların zaman içindeki muhafazasını kabul etmektedir.

Shapiro (EMDR, 2008) bizi ayrıca aşağıdaki konularda da bilgilendirir:

Bilimsel araştırmalar, EMDR'nin travma sonrası stres için etkili olduğunu kanıtlamıştır. Bununla birlikte, klinisyenler ayrıca aşağıdaki durumların tedavisinde EMDR kullanmanın başarılı olduğunu bildirmiştir: panik ataklar, karmaşık keder, dissosiyatif bozukluklar, rahatsız edici anılar, fobiler, ağrı bozuklukları, yeme bozuklukları, performans kaygısı, stres azaltma, bağımlılıklar,

cinsel ve/veya fiziksel istismar, beden algısı bozukluğu ve kişilik bozuklukları.

Açıkçası, istenmeyen eşcinsel çekime sahip danışanlarımızın birçoğu, geleneksel travma sorunlarının yanı sıra bu koşullardan birkaçına sahiptir; bu nedenle, EMDR, travmatik hatıraların yanı sıra çözülmemiş sorunların çoğuyla başa çıkmak için tercih edilen bir araç haline gelmiştir. Nicolosi'nin (baskıda) da önerdiği gibi, istenmeyen eşcinsel çekimi travma olarak kavramsallaştırırsak, EMDR büyük olasılıkla faydalı bir müdahale yapabilir.

EMDR Terapisi ve İstenmeyen Eşcinsel Çekim

EMDR özellikle acılı ve travmatik anıları iyileştirmeye yönelik olduğundan, istenmeyen eşcinsel çekim yaşayan hastaların travmalarını iyileştirmede kullanımı çok yardımcı olmuştur. EMDR protokolü, hastaların "mihenk taşı" hafızası olarak adlandırılan ilk travmatik deneyimi hatırlamaya çalışmasını ister çünkü bu deneyim genellikle, travmatik davranışın yapılandırılmasından sorumludur. Örneğin, danışandan istenmeyen eşcinsel çekimi ilk kez ne zaman hissettiğini belirlemesini ve o olaya kadar geriye gitmesini isteyebiliriz. Uygulamanın protokolünü hedef olarak mihenk taşı deneyimiyle yapılandırabiliriz. Anıları yeniden işledikçe ve geçmişe atıldıkça, anılar şimdiki zamana zarar verme gücünü kaybeder. Altta yatan varsayım, gelişimde psikoseksüel duraklamaya neden olan travmayı iyileştirdiğimizde, normal psikoseksüel gelişim aşamalarının önündeki engelin kaldırılacağı ve gelişme şansının olacağıdır. Genellikle bu, heteroseksüellik seçeneklerini beraberinde getirir, yeni tepkilerin kendiliğinden ortaya çıkmasına izin verir ve daha önce düşünülemez olan davranış provası için olanaklar açar. Bu noktada istenmeyen eşcinsel çekim hedeflenebilir ve yeniden işlenebilir. Gittikçe daha fazla erken çocukluk anıları işlendiğinden, (hemcins olan ebeveynle olan zor ilişkiler, istismar sorunları ve uygun cinsiyet-uyumlu davranışı öğrenmedeki sınırlamalar), danışan için bir yaşam tarzı seçeneği olarak giderek daha fazla heteroseksüel tepki mevcut hale gelir. İyileşme, özgür seçim olasılığını geri getirir ve danış-

şanların artık davranışsal ve duygusal tepkileriyle ilgili uygulayabilecekleri seçenekler ve seçimler vardır.

Bu genellikle yavaş bir süreçtir çünkü bazı danışanlar ciddi şekilde travmatize olmuştur. Ancak EMDR terapisinin sonuçları beni şaşırtmaktan asla vazgeçmiyor. Her hafta, istenmeyen eşcinsel çekim dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere her türlü zorluğun tedavisinde gördüğüm sonuçlardan derinden etkileniyorum. Çoğu danışan için EMDR, bir dereceye kadar, anında rahatlama ve değişim için uzun vadeli umutlar vad ediyor. Buna rağmen EMDR, geleneksel terapilerle karşılaştırıldığında “son hızda” tedavi etme gücüne sahiptir (Grand, 2001). EMDR birçok yönden, uyumsuz anıları tam olarak depolandıkları yerde, yani beyinde işleme kapasitesinden dolayı, psikoterapide bir paradigma değişimini temsil eder.

Acı veren anılar işlenirken, danışanlar depresyon, kabuslar, anksiyete, panik ataklar, vb travmaya eşlik eden bağlantıların çoğunda iyileşme görmeye başlarlar. Zamanla, istenmeyen eşcinsel çekimin azaldığını ve daha az zahmetli olduklarını algılamaya başlarlar. Ayrıca, istenmeyen eşcinsel çekimin sıklıkla ortaya çıkardığı davranış üzerinde farklı ve muhtelif düzeylerde kontrol elde ettiklerinin de farkındalardır. Heteroseksüel tepkiler bir olasılık haline gelir.

Özellikle, elbise, makyaj, çorap vb. kadınsı davranışların çoğunu reddeden bir danışanı hatırlıyorum. Tedavi sürecinde bulduğumuz yer nedeniyle, son seansımıza kadar ondan ruj almasını ve haftada bir kez sürmesini istedim (Sanırım ondan cehennemde bir ejderha öldürmesini isteseydim bunu tercih ederdi.). Ruj kullanımının bir anlamda teşhis amacı vardı. Bunu yapabilirse, cinsel kimliği ile yeniden bağ kurma yolunda ilerleyecekti, bu özellikle de terapinin başında tamamen reddettiği bir şey olduğu içindi. Hâlâ ruj kullanamıyorsa, bu sınırlamanın arkasındaki sorunlar terapötik değirmen için yem haline gelecekti. Bir sonraki seansa geldiğinde açık renkli ruj sürmüştü ama belli ki sıkıntılıydı. Hiç makyaj yapmadığı için durumunu bilen yakın bir arkadaşının ruj almasına yardım etmesi gerektiğini söyledi. Ayrıca, sadece iki kez sürebilmişti: bir kez duştan önce ve o gün ofisimin

kapısında (Seans biter bitmez silmek için cebinde tuvalet kağıdı getirdiğini söyledi). Bu “kadınsı ürünleri” ne zaman reddettiğini araştırdığında, annesiyle ilgili çocukluk ve ergenlik döneminde ve annesi gibi olmak istemediğine karar verdiği an ile ilgili zor hatıralar buldu. Bunlar, sonraki birkaç EMDR seansının hedefi haline geldi. Bir yıl sonra, sadece kırmızı rujunu değil, aynı zamanda çoraplarını giydiğini, makyajını da yaptığını ve arkadaşlarının yeni mini eteğine hayran olduğunu, bir yıl önce onun (ve benim için!) akıl almaz olan tepkiler verdiğini yazacaktı.

Vaka Örneği

Mercedes*, terapiye ilk geldiğinde, 28 yaşında, evli ve çocuğu olmayan beyaz bir kadındı. Pozitif bilimler üzerine bir üniversite diplomasına sahipti ve 15 yaşından beri ara ara psikoterapi görmüştü. Ebeveynleri boşandığı dönemde, ergenliğinde Hristiyan olmuştu. Boşanma arefesinde babası Hristiyan oldu ve evlilik hayatta kaldı. Sonunda, annesi ve kız kardeşi Hristiyan oldu. Annesi, daha 22 yaşındayken aşık olmuş ve kocasıyla evlenmişti. Kocasının utangaç olduğundan ve fazla inisiyatif almadığından yakınıyordu.

Mercedes, cinsel ilişkiler de dahil olmak üzere diğer kadınlarla uygunsuz ilişkileri olduğunu ve “bunu kafasından atmak istediğini” söyledi. Yakın zamanda başka bir kadınla ilişkisini bitirmişti. Kocasını öğrenmiş ve derinden incinmiş ancak evliliği sona erdirmemeye ve sorunları üzerinde çalışmaya karar vermişlerdi. Onu terapiye getiren şey de buydu.

Mercedes, 8 ila 11 yaşları arasında bir amcası tarafından ara ara cinsel istismara uğradığını ve annesinin kendisini “daha kadınsı” olan küçük kız kardeşiyle kıyaslayarak sözlü olarak taciz ettiğini hissetmiş olduğunu söyledi. Büyürken birçok kez, annesinin onun kadınlığını ifade etme biçimini kabul etmediğini hissetmişti: annesi saç stilinin, giyim tarzının, tavırlarının, her zaman çok erkeksi olduğunu ve daha çok kız kardeşi gibi olması gerektiğini ima etmişti. Başka bir kadına ilk kez 13 yaşındayken bir pijama partisinde ilgi duydu.

Mercedes, istenmeyen eşcinsel çekime “kapıyı kapatmak” istediğini söyleyerek terapiye başladı. Evliliğine daha fazla bağlı olmak istiyordu ancak bir yıldan fazla bir süredir eşcinsel bir ilişki içindeydi ve ondan uzaklaşmaya çalışıyordu. Kocas başlangıçta bunu bilse de, Mercedes terapiye geldiğinde her şeyin bittiğini düşünüyordu. Hâlâ birbirlerini nadiren de olsa gördüklerini fark etmemişti.

Terapinin başında Mercedes, EMDR’nin ilk hedeflerinden biri haline gelen bir “kapı” resmi çizdi (Bkz. Çizim #1). Kendini zayıf biri olarak tanımlıyordu. Kapının açık olduğunu, kapıdaki cam pencereden kapının çiçeklerle ve detaylarla süslendiğini görebildiğini ifade etti. “Çok çekici” olduğunu söyledi ve ardından “çok eşcinsel” olduğunu söyleyerek güldü! “Benim için çok çekici evet ama bu beni rahatsız ediyor.” Özel Tehlike Birimi Ölçeği’nde (SUDS) birden ona kadar bir ölçekte puanı, oldukça yüksek bir puan olan 8’di.

Sonraki altı ay boyunca birçok konuda klasik EMDR protokolü ile çalıştık: 1) kendisine sık sık erkek ismiyle hitap eden veya kadınlığını başka şekillerde karalayan annesiyle ilişkisini; 2) amcasının tacizini; 3) babasının onu, yan komşusu olan erkek oyun arkadaşıyla masumca öpüşürken yakaladığı 11. yaş günü partisinin acı hatırasını çalıştık. Babası çılgına dönmüş ve onunla uzun süre konuşmamıştı. Eklediği ifadeler şöyleydi: “Erkeklerle birlikte olmamam gerekiyordu”; 4) 13 yaşındayken anne ve babasının ayrılma girişiminde bulunmasını ve 5) birinci sınıfta, sınavların okulda bırakılması gerektiğini anlamamış olması ve sınavı eve götürüp orada bırakmasına dair çocukluk anısını işledik.

Dört ayın sonunda “kapı”nın yeni bir resmini çizdi. Bu sefer şöyle dedi: “Kapının diğer tarafındayım. Kapı bu defa büyük çünkü kapının diğer tarafına daha yeni geçtim. Süslemeleri yok ve pencere kapalı. Kapı çimentoyla kapatılmış.” Ve aniden “Kapının kulpu bile diğer tarafta!” dedi. Resmi hakkında daha fazla yorum yapan Mercedes, şunları söyledi:

Lezbiyen yaşam tarzına çok dahil olduğum için kapı küçüktü. Bir çözüm veya değişim olasılığını bile göremiyordum. *Tek gerçeğim buydu* (yazarın italikleri). Sanırım kapı ben 9-12 yaşlarındayken açıldı. Babam beni bir çocuğu öperken yakaladı ve erkeklerle olmam gerektiğini söyledi. Bugün her şeyi farklı görüyorum. İkinci kapının güzelliği yok ama utanması da yok. İlk kapıdan utanıyordum. O, çiçeklerle doluydu, gerçek bir “eşcinsel” kapısıydı. Şimdi kapı büyük çünkü ben kapının bu tarafındayım ve ben heteroseksüel dünyada yaşadıkça daha da küçülecek.

Tartışma

Bu vaka çalışması, değişmek isteyen istenmeyen eşcinsel çekime sahip insanlarda bulunan birçok yönü örneklemektedir:

1. Çocuklukta cinsel istismar: Mercedes 8-11 yaşları arasında amcası tarafından istismar edilmiş.
2. Hemcinsi olan ebeveynle cinsel kimlik uyumunda zorluklar: onu sürekli olarak daha “kadınsı” bir kız kardeşe kıyaslayan ve erkeksi tavırlarından, giyiminden vb. şikayet eden, hatta ona erkek isimleriyle hitap eden annenin varlığı.
3. Karşı cinsten ebeveynle travmatik bir kopuş: babası onu, yaşıtı bir oyun arkadaşını masumca öperken yakaladı ve ondan ciddi bir şekilde uzaklaştı.
4. Ebeveynlerden ayrılık: Ergenlik yıllarında yaşadığı bu travmatik olay özellikle acı vericiydi.
5. Okulda utanma: birinci sınıfta yaşadığı farklı ve olgunlaşmamış hissetme deneyimi.

Bu birinci dereceden olayla ilgili EMDR seansı, terapideki dönüm noktalarından biriydi. Bu, okulda daha fazla utandığı ek unsuruyla birlikte, yalnızca annesi tarafından reddedildiğini ve kabul edilmediğini doğrulamaya hizmet eden ilk deneyimlerden biriydi. Bir yıl erken okula girmişti ve daha çok küçüktü. Bu nedenle çoğu öğrenciden daha toydu. “Oyunun kurallarını” gerçekten bilmiyordu ve ona açıklayacak kimsesi de yoktu. Testi bitirip ertesi gün sınıfa geri getirdiğinde, öğretmen onu sınıf ar-

kadaşlarının önünde utandırarak kendisini daha farklı ve kabul edilemez hissettirmişti.

Mercedes terapiyi sonlandırdığında hamile kalmayı dört gözle beklediğini belirtti; evlilik için seçimini yaptığını ve bazen eski inançlar tarafından tetiklenebileceğini bilmesine rağmen, evliliği ve ailesi onu bu kadar tatmin ederken, lezbiyen bir yaşam tarzına geri dönmek için hiçbir neden görmediğini söyledi. Annesiyle olan ilişkisini büyük ölçüde iyileştirmişti ve annesi görünüşünden ya da saçından şikayet ettiğinde, bu onu eskisi kadar rahatsız etmiyordu. Adım atabilirdi. Babasıyla yakın ve sıcak bir ilişki geliştirmişti ve kız kardeşi ve ailesiyle iyi geçiniyordu. Ayrıca koca-sıyla geçirdiği yoğun bir aşk tatilinden sonra evliliği yenilenmişti ve ayrı oldukları gün boyunca sık sık kocasını özlüyordu.

Bu özel durumla ilgili önemli şeylerden biri değişimin hızıdır. Mercedes EMDR terapisinde 9 aylık bir süre boyunca 15 seans geçirdi ve neredeyse her seans onun acı dolu anılarından birini hedef alarak geçti. Zamanı en iyi şekilde kullanabilmemiz için seanslara belirli hedef olayları getirmenin önemini en başında anlayabilmişti. Tamamlanmamış oturumların bir sonucu olarak, zamanın ilgili materyalle ilgili olarak sıfır sıkıntı düzeyine ulaşmamıza izin vermediği iki acil oturumu vardı. Bu acil durum seansları, rahatsız edici içeriğin işlenmesini bitirmemize izin verdi ve bu seanslardan döndüğünde, muazzam bir gelişimi bildirmesi onu şaşırttı.

Sonuç

EMDR, istenmeyen eşcinsel çekimin tedavisinde bir tedavi yöntemi olarak araçsal olabilir. Tercih edilen bir travma tedavisi olarak EMDR, istenmeyen eşcinsel çekim geliştirenleri sıklıkla rahatsız eden travmaları ve acı verici anıları (özellikle çocukluk ve aile sorunları) iyileştirmek için kullanılabilir. Danışanlar, travmanın durdurduğu öğrenme süreçlerinin engelini kaldırarak, eski durumlara ve tetikleyicilere karşı yeni davranışsal tepkiler seçebilirler. Tüm vakalar için başarı garantisi vermese de, birço-

ğu bundan yararlanmış ve tatmin edici ve uyumlu heteroseksüel yaşamlar sürmeye devam etmiştir.

Kısıtlılıklar

Bu araştırmada EMDR'ın belirtilmediği bazı popülasyonlar vardır. Psiketikerler, şizofreni hastaları veya ciddi dissosiyatif bozuklukları olan kişiler genellikle EMDR'ye iyi yanıt veremeyecek kadar kırılıandırılar ve travmatik anıları tarafından ezilebilirler. Yoğun duygusal acıyla başa çıkmak için yeterli kapasiteye sahip olmayanlar, belirli anıları yeniden yaşama saldırısıyla dolup taş-tıklarında başarılı olmayabilirler. Kokain bağımlılığı ve benzo-diazepinlerin kullanımı, EMDR yeniden işlemenin önemli bir yönü olan uyarlanabilir bilgi işlemeyi azaltabilir veya bozabilir. EMDR, yalnızca danışanların bu tür bir tedaviye hazır olup olmadığını (veya eksikliğini) değerlendirebilen eğitimli klinisyenler tarafından kullanılmalıdır.

Araştırma

EMDR, şu anda mevcut olan en iyi araştırılmış travma terapilerinden biridir. Kullanımını ve etkinliğini gösteren hakemli dergilerde 200'den fazla makale yayımlanmıştır (EMDR, 2008). Artık EMDR (EMDRİA) kullanımı ve araştırması hakkında üç ayda bir yayımlanan bir EMDR dergisi (Journal of EMDR Practice and Research, Springer Publications) bulunmaktadır.

Son olarak, tüm duygusal iyileşme formlarında olduğu gibi, EMDR, nasıl davranacağımıza karar vermemizi sağlayan Yaratıcımız tarafından bize verilen o değerli hediye olan özgür seçim olasılığını geri getirir. İyileşme, travmanın kurbanlarına sıklıkla dayattığı tekrarlayan davranışların gücünü kırmaya yardımcı olur. Dileğimiz, giderek daha fazla acı çeken insanın, istenmeyen eşcinsel çekimi olanlara nasıl yardımcı olabileceğini anlayan eğitimli EMDR klinisyenlerine erişmesidir.

* Danışanın kimliğini korumak için tüm tanımlayıcı bilgiler değiştirilmiştir.

Daha Fazla Kaynak İçin:

- Cohen, R. (2000). *Coming out straight*. Winchester, VA: Oakhill Press.
- Goldberg, A. (2008). *Light in the closet: Torah, homosexuality and the power to change*. Los Angeles, CA: Red Heifer Press.
- Nicolisi, J., & Nicolisi, L. A (2002). *A parent's guide to preventing homosexuality*. Downer's Grove, NJ: InterVarsity Press.
- Schmierer, D. (1998). *An ounce of prevention*. Nashville, TN: Word Publishing.
- Shapiro, F., & Silk-Forrest, M. (1996). *EMDR: The breakthrough therapy for overcoming anxiety, stress and trauma*. New York, NY: Basic Books.

Kaynaklar

- Support groups through Exodus Global Alliance, www.exodusglobalalliance.org (Hristiyan)
- Support groups through JONAH, www.jonahweb.org (Yahudi)
- NARTH—National Association for Research and Therapy of Homosexuality, www.narth.com

Kaynakça

- Byrd, D. (1998). *Understanding and treating homosexuality*. LDS Seminar.
- Carvalho, E. (2004). *Cuando el homosexual pide ayuda (When the homosexual asks for help)*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Certeza.
- Dimock, P. (1988). Adult males sexually abused as children, *Journal of Interpersonal Violence*, 2, 203-221.
- EMDR Institute. (2004). *A brief description of EMDR*. Retrieved September 27, 2008, from <http://www.emdr.com/briefdes.htm>
- EMDR Institute. (2008). *EMDR case reports*. Retrieved September 27, 2008, from <http://www.emdr.com/pop.htm>
- EMDR Institute. (2008). *Trauma studies*. Retrieved November 7, 2008, from <http://www.emdr.com/studies.htm>
- EMDRIA. *Emdria's definition of eye movement desensitization and reprocessing*. Retrieved August 23, 2008, from <http://www.emdria.org/display-common.cfm?an=1&subarticlenbr=3>
- EMDRIA. *The journal of EMDR practice and research*. Retrieved November 7, 2008, from <http://www.emdria.org/displaycommon.cfm?an=1&subarticlenbr=214>

- EMDRIA. *What is EMDR?* Retrieved August 23, 2008, from <http://www.emdria.org/displaycommon.cfm?an=1&subarticlenbr=56>
- Grand, D. (2001). *Emotional healing at warp speed: The power of EMDR*. New York, NY: Harmony Books (or www.biolateral.com).
- Lew, M. (1988). *Victims no longer*. New York, NY: Nevraumont Publishing.
- Moberley, E. (1983). *Homosexuality: A new Christian ethic*. Cambridge, UK: James Clarke.
- Nicolisi, J. (1991). *The reparative therapy of the male homosexual*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Nicolisi (in press). *Shame and attachment loss: The practical work of reparative therapy*. Downer's Grove, NJ: InterVarsity Press.
- Shapiro, F. (1997). *Public presentation*. Denver, CO.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols and procedures (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford Press.
- Stickgold, R. (2002). EMDR: A putative neurobiological mechanism of action. *Journal of Clinical Psychology*, 58(1), 61–75.
- van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard Review of Psychiatry*, 1, 253–265.

Altıncı Bölüm

Eşcinsel Çekime Eğilimi Olan Bireyler İçin Manevi Koçluk



Mike Rosebush, Ph.D.

Manevi koçluk, bilişsel yeniden yapılandırma, belirli disiplinlerde davranışsal girişimler, özellikle erkeklerle kişiler arası etkileşimler ve duayı içeren eklektik bir yaklaşımdır.*

Temel Koçluk Adımları

Manevi koçluk, danışanın özellikleri, terapistin geçmişi ve o andaki etkileşimler arasında akıcı bir ilişki olsa da, koçluk sürecinde ortaya çıkan bazı klasik adımlar vardır:

- Manevi koçluk sunan koç, insan cinselliği ile ilgili dini bir dünya görüşünden geldiğini ve manevi koçluğun üç hedefi olduğunu ileri düzeyde bilgilendirilmiş anlamda açıkça belirtir: cinsel saflık; eşcinsel çekimin varlığından duyulan utanç ve sıkıntının azaltılması ve danışanın takip etmek istediği heteroseksüel hedefteki netlik (ve bu hedefe nasıl ulaşılacağına dair güven). Koç, eğer danışan eşcinsel-olumlayıcı terapi arıyorsa veya yelpazenin diğer ucunda kişinin eşcinsel çekimini tamamen ortadan kaldırmaya ve onu eşit derecede güçlü bir heteroseksüel çekimle değiştirmeye çalışan dönüşüm terapisini arıyorsa, o zaman manevi koçluğun bir çözüm olmadığı-

* Bu bölüm uyarlanmıştır.

nı açığa kavuşturur. Son olarak, koç, danışanın manevi koçluğun üç hedefini de elde etmesinin oldukça mümkün olabileceğine olan güçlü güvenini ifade eder ancak bu, yalnızca danışan kendi iradesiyle motive edilirse mümkündür.

- Koç, danışanın bilgi envanterini dikkatle inceler. Bu envanterde, danışanın cinsel geçmişine, ilgi çekicilik düzeyine vb. ilişkin çok kapsamlı bir açıklama mevcuttur. Danışanın bu çok kapsamlı envantere verdiği yanıtlar, koçun danışanla ele alınacak hayati alanları hemen hedeflemesine olanak tanır.
- Koç, süreçte danışana dua etmek için danışanın iznini alır.
- Terapötik ilişkinin çok erken safhalarında (yani, birinci veya ikinci seansta) danışana, eşcinsel arzu deneyimlediğinde dikkatini yeniden odaklamasının önemi konusunda yönerge sunulur. Koç bu yönergeye “üç saniyelik yeniden odaklanma kuralı” adını verir.
- Koç tarafından danışana özelleştirilmiş bir envanter sunulur ve envanterdeki soruların tamamını yanıtlaması ve her hafta belirli bir günde koça iletmesi istenir. Envanterin amacı, terapötik yaklaşımları uygulama konusunda danışana sürekliliğin önemini vurgulamak ve danışanın girişimlerinde sorumlu olmasını sağlamaktır. Envanter maddeleri bireyin kendisi, Allah, diğer erkekler ve kadınlar (evliyse, eşi) ile ilişkili adımları içerir.
- Çoğu seansta koç aşağıdaki noktaları vurgular:
 - a. Bir mü'min olarak, cinsel yöneliminiz ne olursa olsun, Cenab-ı Hakk nazarında derinden sevilirsiniz. Allah sizinle iletişim kurmak istiyor ve O'nunla iletişim kurmak son derece güzel olabilir.
 - b. O'nun gözünde, diğer tüm erkeklerle değer olarak eşitsiniz. Aksini düşünmeye başladığınızda, bu vesveseye karşı çıkın.
 - c. Eşcinsel çekim yaşıyor olmanızdan siz sorumlu değilsiniz, bu durumu siz istemediniz ve onların varlığından sorumlu tutulamazsınız. Ancak, arzularınız doğrultusunda ne

yaptığınızdan siz sorumlusunuz ve bu seçimlerin sorumluluğunu almalısınız.

- d. Eşcinsel arzularınızın varlığından utanmanız için asla bir neden yoktur. Aslında, kim olduğunuzdan ne kadar utanırsanız, eşcinsel çekiminize göre hareket etmeye devam etme olasılığınız o kadar yüksek olacak ve cinsel huzuru deneyimlemeniz de o kadar az olası olacaktır. Buna karşılık, eşcinsel arzu veya davranış içinde olduğunuzda suçluluk hissetmek sağlıklı bir duygudur.
- e. Duygusal acı, “hatasız olma” ve diğer kişisel hüsrân biçimleri, insan olmanın bir parçasıdır. Ahirete dek imtihan devam etmektedir.
- f. Bir mü’min olarak niyetiniz, aslında Resul-i Ekrem’in zatına benzeme gayretidir. Herhangi bir durumda onun ne yapacağını düşünmek ve hissetmek, doğuştan gelen fitratınızı güçlendirir. Affetme hasletini tatbik etmiş, yeryüzündeki en nadide örnek olan o yüce nebi, kendimizi affetme yolunda er-ra’ûf olan Allah’a yönelmede nasıl bir yol izleneceğini de göstermiştir.
- g. Koç, danışana heteroseksüel hedefini belirlemede yardımcı olur.
- h. Danışan, koç tarafından kendisini “eşcinsel”, “eski eşcinsel” veya başka bir isim olarak tanımlamaktan caydırılır. Danışan, “hoşça bak zatına, kim zübde-i alemsin sen” vezizesi gereğince kendini tanımlar.
- i. Danışan kendini “cinsel yönelimin” soyut yapısı hakkında düşünmekten caydırır ve bunun yerine eşcinsel [ve varsa heteroseksüel] duyumları deneyimleyebilen biri olduğunu ve bu tür dürtüler üzerinde tam kontrol sahibi olduğunu düşünmeye teşvik edilir.
- j. Danışan, gelecekte nasıl birine dönüşebileceğini hayal etmeye teşvik edilir: cinsel dürtülere tepkisi üzerinde tam kontrol sahibi; eşcinsel arzularının varlığından hiçbir utanç duymayan; diğer erkeklere karşı düşük erkeklik saygısı olmayan; eşcinsel çekimi olmayan erkeklerle güvenli,

eğlenceli ve ödüllendirici ilişkilere sahip olan; heteroseksüel eğilimini sürdürmek (veya elde etmek) için yapmaya devam etmesi gereken şeylere güven ve huzur duyan bir mü'min olarak...

Vaka Örnekleri

Aşağıdakiler, birlikte çalıştığım danışanların vaka örnekleridir. Gizlilik sağlamak için gerçek isimleri değiştirilmiştir.

Oliver

Oliver, eşcinsel çekimi olan fakat heteroseksüel eğilimi olmayan, bu eşcinsel kimliğini koruyan (ve bunu yapmaya aile üyeleri tarafından teşvik edilen) 20'li yaşlarında bekar bir erkektir. Devamlı olarak, eşcinsel pornografisi izlemiş olmasının yanı sıra yaklaşık 20 farklı erkekle cinsel ilişkiye girmiştir ve eşcinsel arzuları veya davranışlarından dolayı utanç duymamıştır. Üniversite sırasında Yaratıcıyı memnun etmek için derin bir istek duymuş, mü'min olmuş ve yaşam hedeflerini yeniden değerlendirmeye almıştır. Eşcinsel çekimle hareket etme konusundaki zorluğu için ve bunun yanı sıra geçmişte tecrübe ettiği cinsel istismarın üstesinden gelme ve daha fazla yaşam enerjisi elde etme arzusuyla birlikte psikolojik yardım için koçluk arayışında olmuştur. Şu anda heteroseksüel bir çekim geliştirmek için çaba harcamak istemese de, sağlıklı erkek arkadaşlıklarla bekarlığın tadını çıkarmak istemektedir. Aldığı koçluğun, cinsel saflığını ve cinselliğini, geçmiş travmasını ve yaşam hedeflerini anlamasına yardımcı olduğuna dair memnuniyetini dile getirmektedir.

Cody

Cody, manevi koçluğa neredeyse hiç heteroseksüel çekim hissetmeden başlayan ancak evlenmek için yoğun bir istek duyan, eşcinsel çekimi olan 30 yaşında bekar bir erkektir. Başlangıçta kendisini eşcinsel çekim hissettiği için büyük bir utanç duyan ve bir sevgili senaryosunda kadınların yanındayken panik atak geçiren

“son derece stresli” biri olarak tanımlamıştır. Hiçbir zaman başka bir erkekle eşcinsel bir teması olmamasına rağmen, eşcinsel hayallerle mastürbasyon yapması onu çok üzmüştür. Düşük erkeklik saygısından muzdariptir (çoğunlukla beden imajı ve kendine güven ile ilgili). Aldığı koçlukta, kendi kimliğine odaklanmaya başladı ve eşcinselliği onaylayan bir kimliği gönüllü olarak reddetti. Sonunda çok gerçek ve kendiliğinden olan bir heteroseksüel çekim geliştirdi. Örneğin, izlediği uygun bir filmi anlatırken, “Bazı sahnelerde, sadece onun vücudunu izleyerek, önemli bir cinsel enerji geliştirdim. Bu aynı zamanda çok masum hissettiriyordu, tıpkı Adem’in Havva’yı ilk kez keşfetmesi gibi. Açıklaması zor ama çok muhteşem bir şey. Daha sonra mastürbasyon yapıyordum ki bu pek akıllıca bir şey değildi ama bir şekilde normal geliyordu.”

Alec

Alec, bir zamanlar heteroseksüel olan ancak çıkmaya çalıştığı kadınlar tarafından reddedildikten sonra, daha fazla arayıştan kaçınan, eşcinsel çekim yaşayan 20’li yaşlarda bekar bir erkektir. Neredeyse her gün duyduğu arzu ve mastürbasyonla erkeklerin vücutlarına karşı arzu duymuştur. Hayatının büyük bir bölümünde mü’min olarak yaşamıştır ancak Tanrı’nın yargılayıcı olduğunu düşünmektedir. Aldığı psikolojik yardımın sona ermesiyle birlikte, neredeyse mastürbasyon yapmayı ve eşcinsel arzu hissetmeyi bırakmıştır ve kendini güvende hissettiği ve cinsel olarak çekim duyduğu bir kadınla çıkmaktadır.

Louis

Louis, kırk yaşlarında, eşcinsel çekime sahip olan ve neredeyse hiç heteroseksüel çekim hissetmeyen evli bir ebeveynidir. Karısıyla olan neredeyse her cinsel aktivite ancak erkekler hakkında hayal kurmakla mümkün olmaktadır. Evlenmeden önce yüzlerce erkekle eşcinsel ilişki kurmuştur. Evlendikten sonra hiç evlilik dışı ilişkiye girmemiştir, erkeklerin penislerine bakmayı (ve bu anılarla mastürbasyon yapmayı) takıntı haline getirmiştir. Çok

dindar biridir ve eşcinsel çekim konusunda başkalarına açıktır ancak tam cinsel saflıktan ve heteroseksüel çekim konusundaki eksikliğinden dolayı zorluk yaşayarak manevi koçluktan yardım almaya başlamıştır. Koçluk sürecinde, eşcinsel arzularla başa çıkmak için yöntemler geliştirmiş ve eşcinsel hayaller kurmadan evlilikten nasıl cinsel zevk alınacağını öğrenmiştir.

Hank

Hank, kırk yaşlarında, eşcinsel çekime ve ayrıca karısına karşı güçlü bir heteroseksüel arzuya sahip evli bir ebeveynidir. Yakın zamanda kendisinde ve en yakın arkadaşlarına karşı eşcinsel çekimini kabul etmiştir ve evliyken bu arzulara sahip olmaktan duyduğu sıkıntıya yardımcı olması için psikolojik yardım aramıştır. Sonunda, duygusal bir bağ geliştirdiği başka bir adamla evlilik dışı cinsel ilişkiye girmiştir. Koçluk yoluyla evli kalmaya karar vermiş ve erkek arkadaşıyla ilişkisini sonlandırmıştır. O ve karısı, evli kalmanın zorlukları üzerinde çalışmışlar ve şimdi bağılıklarını ve birbirlerine duydukları derin sevgiyi kutlamaktadırlar.

Sonuç

Manevi koçluk ilkelerini kullanırken, araştırmaların daha önce ortaya koyduklarını inceledim. Cinsel açıdan çökmüş bazı erkeklerin cinsel dürtülerini önemli ölçüde daha fazla kontrol etmelerinin mümkün olduğunu, eşcinsel çekim konusunda derinden sıkıntı çeken diğerlerinin kazanabileceğini fark ettim. Son olarak, daha önce hiç heteroseksüel çekim deneyimlememiş bazı erkeklerin şaşırtıcı bir şekilde bu yönde bir deneyim edindiğini gördüm. Daha önceki danışanlarımdan birinin sözleri şu şekildeydi:

Şu an olduğum kişi ile uzun yıllar boyunca olduğum kişi arasında çok az benzerlik var. İnsanlarla tanışırken kendime çok daha fazla güveniyorum ve başkalarıyla çok daha iyi iletişim kuruyorum. Artık kendimi toplumun geri kalanından aşağı hissetmiyorum! Arzuları hâlâ hissediyorum ve hâlâ oradalar, ancak şiddeti ve sıklığı azaldı. Çoğu durumda çıkış yolumu yeniden yönlendirebildim. Ve istedi-

ğim yönde bazı arzuların da gerçekleştiğini bildirmekten mutluyum. Allah'a şükür! Gerçekten hamdolsun.

Kaynakça

- Carnes, P. (1991). *Don't call it love: Recovery from sexual addiction*. New York, NY: Bantam Books.
- Dallas, J. (2003). *Desires in conflict*. Eugene, OR: Harvest House.
- Haley, M. (2004). *101 frequently asked questions about homosexuality*. Eugene, OR: Harvest House.
- Jones, S., & Yarhouse, M. (2000). *Homosexuality: The use of scientific research in the church's moral debate*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Jones, S., & Yarhouse, M. (2007). *Ex-gays: A longitudinal study of religiously mediated change in sexual orientation*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Laumann, E., Gagnon, J., Michael, R.T., & Michael, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Nicolosi, J. (1997). *Reparative counseling of male homosexuality*. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc.
- Nicolosi, J., Byrd, A.D., & Potts, R. (2000). Retrospective self-reports of changes in homosexual orientation: A consumer survey of conversion coaching clients. *Psychological Reports*, 86, 1071-1088.
- Robinson, J. (2002). *Homosexuality: What works and what doesn't work*. Transcript of presentation.
- Spitzer, R. (2003). Can some gay men and lesbians change their sexual orientation? 200 participants reporting a change from homosexual to heterosexual orientation. *Archives of Sexual Behavior*, 32(5), October 2003, 403-417.
- Throckmorton, W. (2002). Initial empirical and clinical findings concerning the change process for ex-gays. *Professional Psychology: Research and Practice*, 33, 242-248.
- Throckmorton, W., & Yarhouse, M. (2006). *Sexual identity coaching: Practical framework for managing sexual identity contacts*. Retrieved from sexualidentity.blogspot.com
- Weiss, D. (2000). *101 practical exercises: A guide for sex addiction recovery*. Colorado Springs, CO: Discovery Press.
- Weiss, D. (2002). *Sex, Men and God*. Lake Mary, FL: Siloam Press.

- Wolkomir, M. (2006). *Be not deceived*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Yarhouse, M., & Burkett, L. (2003). *Sexual identity: A guide to living in the time between the times*. Lanham, MD: University Press of America.
- Yarhouse, M., & Tan, E. (2004). *Sexual identity synthesis*. Oxford, UK: University Press of America.