

EGO DURUMLARI

(Rölatif Bütüncül Psikoterapi)

14. BPT

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

ŞUBAT 2016

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 284
BPT Serisi: 100

EGO DURUMLARI
(Rölatif Bütüncül Psikoterapi)

1. CİLT

14. BPT TEORİK DÖNEM ŞUBAT AYI DERS NOTLARI

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-605-7926-27-2

Birinci Baskı: Haziran 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: Yeni Devir Matbaacılık ve Gazetecilik Anonim Şirketi

Cemal Ulusoy Cad. No:35/1 (Milsan Tesisleri)

Bahçelievler – İSTANBUL

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG.
VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi*

Beyoğlu” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 243 2397

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG.
VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi*

Bayramoğlu” Dış Kapı No: 285 D:29, Darıca / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,

Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

SUNUŞ

İnsanlık tarihi boyunca, her toplumda psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmeye yönelik girişimler olmuştur. Bu alanda yapılan girişimler sonucu ortaya çıkan pek çok farklı ekolün savunucuları, kendi ekollerini yüceltme ve diğer ekolleri küçümseyerek ötekileştirme yoluna gitmiştir. Ancak buna rağmen farklı yaklaşımlardan bilgiler edinerek kuramını zenginleştirmeye ve bu alanda çalışmalar yapmaya başlayan öncü terapistler, psikoterapide bütünleşmeyi sağlayarak alandaki bölünmeleri büyük oranda azaltmıştır.

Bütüncül psikoterapi, hastanın bilişlerinin, davranışlarının, kişiliğinin ve duygusal süreçlerinin yeniden düzenlemesine yardımcı olmak için pek çok farklı ekolden faydalanarak daha gerçekçi, uyumlu ve esnek bir çalışma alanı sunar. Eğitimini verdiğimiz bütüncül psikoterapi, zaman zaman eklektik ve asimilatif, genellikle de entegratif ve ortak faktörler üzerine kurulmuş bütüncül bir yaklaşımı içerir. Bireye, teori odaklı değil danışan odaklı bakmaya çalışan bütüncül psikoterapiler, farklı yaklaşımların bileşenlerini bir araya getirerek terapisti geniş bir vizyona ulaştırır.

Bu amaçtan yola çıkarak, çeşitli bilimsel etkinlik, araştırma, eğitim ve yayın çalışmalarısıyla, ülkemizde bütüncül psikoterapi uygulamalarının gelişimine öncülük etmekten gurur duyuyoruz. Elinizdeki bu ders notları, ruhsal bozuklukların tedavisinde tek bir psikoterapi yaklaşımına bağlı kalmaktansa elindeki veriyi kullanarak uygulanabilecek en iyi tekniği ve teoriyi arayan bütüncül yaklaşımlı terapistler yetiştirme adına verilen Bütüncül Psikoterapi Teorik Eğitimi 14. Grubunun şubat ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında, ego durumu terapisine giriş, bilinç ve bilinçsizlik, özne ve nesne kateksi kavramları, ego ve benlik kavramları, benlik türevleri, ego durumunun gelişimi, John Watkins'ın ego durumları yaklaşımı, Heinz Hartmann'ın ego psikolojisi yaklaşımı, Rölatif Bütüncül Psikoterapi ve Temel İnşa Malzemeleri, çekirdek ego, ego geçirgenliği, kalıcı ve geçici introjektler ve bilinçsiz süreçler konuları ele alınmaktadır.

Bütüncül psikoterapiler de insanın ruhsal yapısının gelişiminde olduğu gibi zamanla özerkleşecek, bireyselleşecek ve ayrışarak psikoterapi ruhunu ayakta tutacaktır.

Psikoterapi uygulayıcıları için önemli olduğunu düşündüğümüz bu eğitim ders notlarını, sizlerin ilgisine sunmaktan kıvanç duymaktayız. Keyifli okumalar dileriz...

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

“Kitapta anlatılan olguların isim, mekan ve zaman özellikleri tamamen değiştirilmiştir. Gerekli görüldüğünde cümle kurguları da kısmen değiştirilmiştir.”

İÇİNDEKİLER

1. GÜN 26 ŞUBAT 2016

I. DERS

Ego Durumları3

II. DERS

Ego Durumlarına Giriş.....54

III. DERS

John Watkins Sunum..... 102

IV. DERS

Rölatif Bütüncül Psikoterapi ve Temel İnşa Malzemeleri

Özne ve Nesne Kateks Değişimleri 166

2. GÜN 27 ŞUBAT 2016

I. DERS

Çekirdek Ego, Ego Geçirgenliği

Kalıcı ve Geçici İntrojektler221

II. DERS

Çoklu Kişilik Bozukluğu Vakasının Ego Durumları Açısından

Değerlendirilmesi.....280

3. GÜN 28 ŞUBAT 2016

I. DERS

Hainz Hartman315

II. DERS

Genel Değerlendirme ve Rol Uygulama.....380

Role-play Uygulaması400

III. DERS

Genel Değerlendirme ve Kursiyerlerden Geribildirim417

1. GÜN

– 26 ŞUBAT 2016 –

1. DERS

Ego Durumları

Tahir ÖZAKKAŞ: Fabrika ayarlarına döndüm

Kursiyer S: Fabrika ayarları.

Tahir ÖZAKKAŞ: Günaydın F. Hoş geldin

Kursiyer Sa: Sakallarda gelince bir şey kalmıyor.

Kursiyer Su: Geçen ay hafif bir halsizlik vardı.

Tahir ÖZAKKAŞ: Vardı

Kursiyer Su: Şimdi tamam hocam maşallah

Kursiyer Fa: Hocam siz Kayseri demiydiniz

Tahir ÖZAKKAŞ: Dün gece 2 de geldim.

Kursiyer N: Vallah kaygılandım Hocam bende gördüm. Bende diyorum ki.

Tahir ÖZAKKAŞ: A. Bana ufacık çaktırmadan küçük bir yiyecek bir şey getiriyorsun. Domates salatalık koymada birazcık peynir birazcık simit varsa küçük simit parçası

Kursiyer Ma: Biliyorum ama hoca gelecek mi. Hoca Kayseri demiş

Kursiyer Me: Günaydın Hocam

Tahir ÖZAKKAŞ: Me ordan duvardaki şeyi açsan da yukarıda adam varsa çağırsak. Düğmeyi açsana.

Kursiyer Me: Açık hocam

Tahir Özaakkaş: Değerli arkadaşlar ders başladı lütf ederseniz aşağıda sizi bekliyor arkadaşlarımız

Kursiyer D: Günaydın Hocam

Tahir ÖZAKKAŞ: Efendim hoş geldiniz

Kursiyer D: Nasılsınız

Tahir ÖZAKKAŞ: Sağlığınıza duacıyız

Kursiyer E: Günaydın hocam

Tahir ÖZAKKAŞ: Günaydın yukarıdan mı geliyor

Kursiyer E: Evet hocam Yukarıdan geliyorum. Bir şey rica edebilir miyim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Tabii

Kursiyer E: Arkadaşım geldi derse girebilir mi

Tahir ÖZAKKAŞ: Meslektaşım mı

Kursiyer E: Evet hocam

Tahir ÖZAKKAŞ: Tamam Gelebilir

Kursiyer E: Teşekkürler hocam

Tahir ÖZAKKAŞ: Siz misiniz bugün torpilli misiniz?

Misafir Y : Evet

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki Hadi bakalım hoş geldiniz. İsminiz ne

Misafir Y: Y

Tahir ÖZAKKAŞ: Soyisminiz ne

Misafir Y: C

Tahir ÖZAKKAŞ: Sesleri duydunuz geliyorsunuz

Kursiyer S: Düzelmışsiniz

Kursiyer Nu: Hocam sizden de vazgeçmedim kahvaltıdan da

Tahir ÖZAKKAŞ: kesinlikle bende kahvaltıya yukarıya çıkacaktım baktım vakit dolmuş. Kahvaltıyı aşağıya çağırdım.

Tahir ÖZAKKAŞ: 24 Şubat 2016 14. BPT 1. Gün Ego psikolojisi Ego durumları. Nerde millet S.

Kursiyer SA: Hocam millet yukarıda kimse yok

Kursiyer Y: Hocam yukarıda çok fazla kimse yok.

Tahir ÖZAKKAŞ: Minübüsler sokağın başındakileri çağırdım. Ö. Artık öğrenci oldu biliyorsunuz psikoloji oldu. Meslektaşınız oldu

Kursiyer S : Kim Ö. mi

Tahir ÖZAKKAŞ: Psikolojiye başladı arkadaşlar biliyorsunuz 2.sene-si 2. Sene sonra size hoca ona göre yani 10yıldır burada hizmeti var dolayısıyla kontenjan otomatik bitirmiş kabul ediyoruz. Cd değiştirip alırken dinlerken yetiyor. Bütün kongrelere katıldı. Çünkü 50'nin üzerinde kongreye katıldı. Katılım Belgeleri de var. Arkadaki teknik ekibe diye başlıyor ama önemli değil. Biz buradaki personellerin hepsi buraya geliyor daha sonra bir şekilde açık öğretimden kapalı eğitimden meslektaş olmaya yemin ediyorlar. Hoşgeldiniz.

Kursiyer Sa: Bakıyorlar bu işte iş var

Tahir ÖZAKKAŞ: İş var bakıyorlar, Hoca para kazanıyor. Niye biz hocanın nefesini çekelim ki? Burda estagfirullah diyecektiniz.

Kursiyer Mel: Hoca gibi olacakların yanılığısına düşmesinler.

Tahir ÖZAKKAŞ: Nasıl

Kursiyer Mel: Hoca olacakları algısına düşmesinler

Kursiyer Sa: Kıyısından olsunlar oda yeter.

Kursiyer Mel: Siz çok güzel ders anlatıyorsunuz. Ben kendimi derslerde bakıyorum gelişim var mı? Açık yok

Tahir ÖZAKKAŞ: Vardır vardır. Sen fark etmemişsindir öğrencilerden geri bildirimler gelir

Kursiyer Mel: Sizin kadar...

Tahir ÖZAKKAŞ: Hoş geldin T.

Kursiyer T: Hoşbulduk hocam

Tahir ÖZAKKAŞ: Tek tek basarak bal süzerek geçiyorsun önümüzden

Tahir ÖZAKKAŞ:Efendim Sizde hoş geldiniz. İsminiz neydi?

Misafir Z: Z. T.

Tahir ÖZAKKAŞ: Başka Z. Hatırlamıyoruz

Kursiyer Sa: Hocam Bizim sekreter var

Tahir ÖZAKKAŞ: Birinci o meşhur ikinci sensin

Misafir Z: İnşallah

Tahir ÖZAKKAŞ: Kaç doğum yaptın bu ay

Kursiyer Sa: Bu ay

Tahir ÖZAKKAŞ: Doğal spontan doğum vajinal yolla

Kursiyer Sa: 15 üzerinde

Tahir ÖZAKKAŞ: 15 iki günde bir doğum

Kursiyer Ma: Daha hızlı varda. Sizin bahsettiğiniz doğal doğum 15

Tahir Özakkaş: Özel özel holistik doğum natural. 5 dakikayı yedi öğrenci milleti ne karsa kardır. F hoş geldin

Kursiyer F: Günaydın

Tahir ÖZAKKAŞ: Dediler gelmeyecek F. Bu ay

Kursiyer F: Ne oldu Yer değişikliği olmuş.

Tahir ÖZAKKAŞ: Kaptırdın kaptırdın. Loca gitti Loca

Kursiyer F: Bari kendime bir yer bulayım. Şuraya oturayım

Tahir ÖZAKKAŞ: Oraya geç

Kursiyer F: Nereye gececem

Tahir ÖZAKKAŞ: Seni şuraya yanıma alsam

Kursiyer F: Vallah hocam

Tahir ÖZAKKAŞ: Ayıp olur değil mi

Kursiyer F: Daha büyümedik ama ileride olabilir

Tahir ÖZAKKAŞ: Senin müşterin yok herhalde. Bunlar loca kapattı. 3 yıl boyunca. Yarımcı olayım.

Kursiyer F: Ben şuraya gideyim

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet arkadaşlar. Hoşgeldiniz. Muhabettiniz bitti mi? 12 dakikayı yediniz. S. Hoş geldin.

Kursiyer S: Günaydın. Hoşbulduk. Nasılsınız?

Tahir ÖZAKKAŞ: İyiyiz

Kursiyer S: Vallah her geçen gün genç yakışıklı sosyal medyadan görünüyorsunuz

Tahir ÖZAKKAŞ: Her gazı hocanın ihtiyacı var. Ölümünden döndü.

Kursiyer S: Allah uzun ömür versin

Tahir ÖZAKKAŞ: Amin

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet arkadaşlar. Bu ay ego psikoloji konumuz. Bugün genel bir özet yaparak gidecem. Öğrenci kaynaşması hoca ısrarlı bir şekilde eğitime devam etmek istiyor en arsızları en son susar. A. Nerde?

Kursiyer N: Hocam duymuyor musun A. Bana ne dedi?

Tahir ÖZAKKAŞ: Ne dedi. Adam Cambridge gitmiş. Havasını görmedin mi? Daha Türkiye'ye doğru inmedi. Merak etmeyinbirazdan sonra burnunu sürteriz. Ne demiş bir haset edelim. Ben aşçı ben Harward üniversitedeki diplomasına bakmam gastronomi ben yediğim yemeği kalitesine bakarım iyi mi kötü mü aşçı olduğuna karar veririm. Diplomalardan yemek pişirmez demiş.

Buraya ilk geldiğimizde Bütüncül Psikoterapi programına başlamıştık. Bütüncül Psikoterapi programı özüştür demiştik. İnsanın beden ve ruhsal yapısını anlamaya yönelik olarak yaklaşık 100 yıldır insan-öğlü bilimsel olarak bir takım yöntemlerle insanın ruhsal yapısını izah etmeye yönelik olarak kuramsal teorik zaman zaman tek tek bilgilerle donanmış bir takım açıklamalar getiriyorlardı. Bu açıklamalarda insanın ruhsal yapısı soyut ele alınabilir bir şey olmadığı için açıklamalar daha çok kurgusal açıklamalardı. Bu kurgusal açıklamaların ilk tutarlı olan kısmı Frued tarafından 1800 yılların sonu 1900 yılların başlarında bir kuram halinde netleşmişti buna dürtü-çatışma kuramı demiştik ve ruhsal aygıtın tanımlanmasını elle tutulur halde ilk yapan kurgusal zihinsel olarak tasarımlar olarak yapan kişi Frued'du. Fakat bilim pragmatiz filim veya pozitivist bilim bu süreç içerisinde bir yeni tanrı yeni bir ilah ilan etmişti buna pozitivist bilim deniyordu.

Pozitivist bilim elle tutulur gözle görülür ve denenebilir sınanabilir şeyleri gördüğü müddetçe bunları incelenebileceğini ve buna bilim denilebileceğini bunların dışında herşeye bilim olmayacağı şeklinde bir pragdigma yarattı. Bu pradiğmanın kendisi tartışmaya açılmadığı için kendisi bir din yaratmış oldu.

Bu manada pozitivist bilimin pragmatist bilimin temel dayanağı olan ölçülenebilen sınanabilen şeyler incelenebilir ve bilimin alanını içerisinde diyerek kesin bir ayet getirildi. Bu ayete karşı gelen herkese zındıklıkla ve kafirliklerle suçladılar bilim dünyasında. İlk suçlananda Frued oldu çünkü getirmiş olduğu şey soyuttu kurgusaldı asla elle tutu-

lur gözle görülür bir sisteme dayanmıyordu. Bunun karşısında zındıkla suçlanmış olan Frued ve şürekası kimler tarafından alaşağı edildi davranışçılık dediğimiz elle tutulur gözle görülür davranışları inceleyen davranışçı bilimiyle. İnsan denilen şey sadece davranışsal bir yapının matematik kurgusal yapısından başka bir şey değildi. İnsanları nasıl anlayabilirdik. Uzaktan insanları hayvanları incelediğimiz gibi incelesek yüzündeki mimikleri jestleri davranışları etki tepki kuralıyla ne tür etkilere karşı ne tür tepkilere ortaya koyarsak bunların yasalarını ortaya koyarsak o zaman bilim denirdi ve tam 60 yıldır dünya bu pragdigmanın etkisi altında insanı sadece davranışlardan ibaret olduğunu ve sadece bunların gözlenebilir olduğunu ve bunların yasalarını çıkarttı. Buradan baktığımızda koşullu refleks ve koşulsuz refleks dediğimiz ya da koşulsuz nesne edimsel şartlanma sosyal öğrenme dediğimiz yada keşif yoluyla öğrenme dediğimiz muhtelif davranışsal öğrenme ilkeleri dediğimiz ilkelere başvurdu. İnsanlar bir şeyler öğreniyor buna bağlı bir kişilik ve kendilik geliştiriyorlar. Geliştirilen bu kişilik ve kendilik davranışlarda kendini ortaya koyuyor bu da dört yolla ana öğrenme şeklini tezahür ettiğine dair davranışçılığın anayasalarını elli altmış yıl boyunca çok detaylı bir şekilde bir incelendi.

Dünyada bütün psikoloji fakülteleri çalışmalarında davranışçılığın nasıl bir şey olduğunu ortaya koymaya yönelik makaleler ortaya koydular. Eğer siz Psikolojide insanın ruhsal yapısını inceleyecek bir kariyer yapmak istiyorsanız kariyerinizdeki temel makaleler ve araştırmalar mutlaka insanlar ve hayvanlar üzerine yapılmış olan davranışçılığı ortaya koyan pozitif bilim onaylayan bir çalışmalar olması gerekiyordu. Soyut kurgusal id ego süperego savunma düzenekleri bilmem ne gibi belirsiz elle tutulmayan gözle görülmeyen soyut kurgulanmış eğer bir makale yazarsanız tepe takla gidiyordunuz üniversiteden atılıyordunuz. Üniversitede yer edinebilmek için asla insanın akli fikri düşüncesi duygusu bir takım şeyler olabileceği bunların yönelik bir takım kararlar verecek dair bir iddaa ortaya koyuyorsanız o sizin bilim

dışında hurafeyle ilgilenmeniz demektir. Otomatik olarak tekme yi-yip kendinizi kenarda buluyordunuz. Kaç yıl sürmüş. Altmış yıl. Daha sonra özellikle Carl Koper'in bilim felsefesinde ortaya attığı iddaa yanlışlıktan bilene her şey biliniyor dediğinde bilimin temel paradigması olan elle görülür gözle görülür şeylerin bilim sahasında incelendiğinde onun dışında incelenmez iddaası yanlışlanır bir şey değildi. Mutlaka ayet gibi kutsal bir şeyti. Kimse buna karşı gelemedi. İşte bu sürecin içerisinde biz şöyle bir kazanım elde ettik belki üç beş yılda bitirilebilecek olan insanla ilgili bir davranışsal sistemin bir 50 yıl 60 yıl zorlamalarla hep türlü şeyini içiğini ciciğini üniversiteler kadar incelemiş olduk. Özellikle rus ekolünde başlayan Pawlow'un tesadüfen özellikle insanların hayvanların hazım sistemindeki lokal hormonlarla yaptığı çalışmaların tesadüfen özellikle bir köpeğin salyasının gelen bakıcının ayak sesleriyle ortaya çıktığını fark edince dışsal bir etkenin çağrışım zinciriyle orijinal et ve yemek olmaması rağmen onu getirebilecek ışık ses ve çeşitli faktörlerle eşleşebilir buna bağlı olarak hazım sistemindeki sekranizasyonun değişebildiğini iddaası sistemi bir anda davranışçılık dediğimiz koşullu şartlanma dediğimiz ekolün ilk tohumunu Rusya Moskova'da atmış olduk. Eğer Bunun karşısında Skinner ve diğerlerinin yaptığı çalışmalarda edimsel şartlanmanın nasıl bir şey olduğuna dair yapılar ortaya çıktı. İnsanlar Tesadüfen hazzaya dayalı bir sisteme bir yol bulmuşlarsa ona doğru yöneliyorlar acı ve sıkıntı almışsa sonuçta bunlar karşılığında Sonuçta ilk hareketi belirleyen bir döngüsel sistem siperetik sistem dediğimiz feedback sistem dediğimiz bir sistemle çalışma dair yasalar ortaya çıktı. Üçüncü olarak sosyal öğrenme ve modelleme dediğimiz bir takım sosyal davranışlarımız ve kalıplarımızı bulduğumuz kültürün içerisinde sosyal öğrenme ilkeleriyle elde edildiği öğrenmenin temel ilkesi bu olduğuna dair bilgiler oldu. Dördüncü olarak izah edilemeyen biraz daha soyut kalan bir takım mühürütler ve öğrenme ilkelerinin de sonuçta insan böyle bir şey doğuyor nasıl oluyorsa işte burda bilimin potivist bilimin sınırlarına geldiği daha zorladılar öğrenme keşif yoluyla diyebiliriz

davranışçı öğrenmenin ilkesini son maddesini ilave ettiler bilime. Fakat bir müddet sonra bir takım insanlar biz bunun peşinden gidiyoruz ama insanlar hayvanlar gibi doğada bir takım etki tepki kanuna göre hareket eden varlıklar değildir. İnsanlar beyne sahiptir. Bu beyne sahip oldukları için özellikle pre-frontal bölgedeki düşünme idrak etme karar verme kendi kültürel atmosfer içerisinde olaylarla ilgili değerlendirme ve yargılama özelliklerine sahiptir. Bu yargılamalara göre insanların tepkileri farklılaşmakta ve değişmekte dediğinde olay tamamen elle tutulmayan gözle görülmeyen Deney ve istatis yöntemlerle o günkü dönemde ele alınamayacak rakama görüşülemeyecek beynin yorumlama kapasitesi bu sefere etki ve tepki cümlesinin arasına etki yorum tepki dediğimiz üçlü bir döngüsel sistem oluşmuştur.

İşte o yorum kısmı insan oğluna has bir şeydir. Yani bir köpek bu yorumu yapamıyor. Belkide yapıyor biz yeteri kadar bilmiyoruz. Bir karınca yapamıyor etki tepki sistemi çalışan insiyaki olarak doğuştan getirdiği dürtüsel bir yapıyla hareket edebiliyordu. İnsanlar gerektiğinde davranışçılar için inançları için canını okuyabiliyor ölebiliyor hiçbir davranışla öğrenebilmiş kalıplarıyla izah edilemeyecek noktaya geliyordu. İşte bu noktada Kognitif bilim dediğimiz sistem ortaya çıktı. Bu sefer üniversiteler bir anda davranıştan ya da yeteri kadar vazgeçtiler. Algı algının değerlendirilmesi kısa süreli hafıza orta süreli hafıza uzun süreli hafıza algının bellekte şekillenmesi geçmiş olaylarda değerlendirilmesi geri çağırması diyebileceğimiz öğrenme daha beyinsel prosesini alan çok ciddi araştırmalar yapılmaya başladı. Bu araştırmaları yapmalarının nedeni iç dünyamızda olup biten bilişsel sistem ilgili verileri istatistik olarak değerlendirecek yeni istatistiksel bilgilerin çıkmış olması. Yani ölçülemeyen zihinsel süreçlere ölçülenebilir hale getirdiğimizde sistemde bilişsel yapı yavaş yavaş entegre oldu. İşte puzzle nın ikinci parçası insan oğlunun davranışsal sisteminin yanında davranışlarını belirleyen en önemli etkenin yorum olduğunu dair bir çıkarım elde etmiştik.

Burada bilişsel sistemin üniversitelerde yavaş yavaş özelliklerle artık hafıza nedir öğrenme nedir öğrenmenin bilişsel sistemleri nedir öğrenmeye kolaylaştıran faktörler nedir. Bu sistemle ilgili detaylı bilgiler elde edildi. Günün birinde A. Beck diye muhterem bir zat çıktı. A. Beck psikiyatrist olarak tüm olayları değerlendirdiğimde hastaları serbest çağrışım yöntemiyle zihne gelen her şeyi paylaş dediğimde bazı olayların paylaşılmadığını atladığını zihne trak geçit bir fotografik hafıza gibi yada karikatür gibi gözünün önüne gelen bir takım düşüncelerin imajların telagrafik yapıların hastalar tarafında anlatılmadığını fark edince bunun üzerine durduğunda tamamen psikanalitik ilkelerden uzaklaşarak bu panik atak geçirdiğinde o hisse vardığında panik atakla ilgili sürecin başlamadan önce hemen ana gidebilirmiyiz o anı biraz daha gözümüzde canlandırabilir miyiz o anda ne düşündün dediğimizde bir panik atak hikayesinin hemen önünde kişinin çarpık düşünsel şemaları olduğu dair delilleri elde etti. İşte kişi köprüden geçemeyen birisinin veya tünele giremeyen birisinin o sırada panik atak geçirmesi hikayesinin hemen önünde tünelin çöktüğünü köprünün yıkıldığıyla ilgili bir anda düşünceler ve imgelerin geldiğini ve sanki onu yaşıyormuş gibi o tünelin çökmesi altında kaldığı köprünün yıkılmasının altında kaldığını veya asansörde korktuğunu orda havasız kaldığıyla ilgili imgelerle beraber panik atak geçirdiğini korku hisleriyle tepki verdiğini gördüğünde aslında panik atak nedeninin fizyolojik olay değil olayla ilgili çok kısa süreli mili saniyeler içinde zihninde geçirmiş olduğu hatalar yorumlar olduğunu fark ettiğini bu hatalı yorumlarla ilgili o otomatik düşünceler dediğimiz düşüncelere odaklanıp semptomdan önce hemen olayın önündeki otomatik düşünceleri irdeleyip explore ede ede aç aça içine girdiğinde bu düşüncelerin ne kadar sapkın olduğunu ne kadar absürt olduğunu ne kadar mantıksız olduğunu görüp onun yerine sağlıklı düşünceleri ikamet edip bunu tartışabildiğini bununla ilgili ve yeni bilişsel stratejileri ortaya koyduğunda kişinin ordaki yoruma dayalı düşünceleri değiştirdiğimizde sonuç olarak

ortaya çıkan tepki olarak ortaya çıkan panik atak gibi depresyon gibi muhtelif semptomların otomatik olarak kaybolduğunu fark edince bilişsel yapının terapiye ve terapi dünyasına ayak bastığını görüyoruz ki bunun babası A.Beck.

Tabi A. Beck biraz daha reklama dayalı sistemin dünyada egemen olduğu için A. Ellis'in hakkını yemişti. Bu da tabi dünyada her zaman doktorlar psikayritsler psikologları dövdüğü için A. Ellis psikolog kökenli olupta bu işleri on-on beş yıl önce A. Beck önce ortaya koyup bu konuyla ilgili çalışmaları bitirmiş olmasına rağmen hatta daha da geniş ve şuurlu duygular içine katarak akılcı duygusal bilişselterapi gündeme getirmiş olmasına rağmen meşhur olan kim oldu arsayı toplayan A. Beck oldu. Yani demek ki aslında A. Ellis bilişsel terapinin kurucusu fakat ondan 10-15 yıl sonra sistemde duyulan kişi A.Beck oldu. Burda da A. Ellis, A. Beck bu manada tedavi dünyasına girmiş olması. Beck'in özellikle geliştirdiği Beck depresyon envanteri Beck anksiyeti envanteri gibi ekibinin ve kendisinin geliştirmiş olduğu bu çalışmalar bir anda üniversitelerde mal olmuş gibi gibisaldırıldı. Bu sebeple davranışçılık tukaka. Down bilişsellik up mı diyorlar. Down mı diyorlar. Ne diyorlar?Birisi up oldu birisi down oldu. Sen İngilizceyi iyi bilirsin?

Kursiyer N: Hocam İn out diyorlar

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet İn- Out.hangisi in oluyor?

Kursiyer N: İn herhalde Beck oldu

Tahir ÖZAKKAŞ: A.Beck ve A. Ellis in oldu. Davranışçıda out oldu. Çünkü Tavukları, güvercinleri her şeyi böyle hayvanları kelebekleri inceledik inceledik. Hayvanları insanlarıda inceledik daha sonra davranışçılıkla ilgili özellikle daha önce öğrenilmiş çaresizlik konusunda biliyorsunuz.

Kursiyer N: Hocam Cambridge gidenlerden bir ses çıkmadı. İngilizceleri yok herhalde.

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet onlar daha tenezzül etmiyorlar. Daha inmediler Türkiye. Uçak daha havada dolanıyor. Buradaki insanlar ne yapıyor diye merak ediyorlar. Önce Etki tepki kanuna göre Cambridge inceliyorlar. Cambridge 50 yıl bu dünyayı bu konuda davranışçılığa mahkum eden üniversitelerden bir tanesiydi. Bilişsel sistemle bilişsel sistem. Şimdi bok attık. Onlar gitti biz gidemedik. A. Hoş geldin.

Kursiyer Y: Daha gelmemiş hocam.

Tahir ÖZAKKAŞ: Daha gelmemiş peki

Kursiyer N: Daha uçuyor hocam

Tahir ÖZAKKAŞ: Dağıtma beni N. Ne anlatıyordum ben ya.

Kursiyer N: Hocam in-out.

Tahir ÖZAKKAŞ: Down-up olmuyor orda. Peki in-out olduk. Bilişsel sistemle ilgili istatistik yöntemler gelişip de öğrenme ilkelerinin yorum dayalı kısmını ölçülebilir anksiyete ölçülebilir depresyon ölçülebilir hale gelip de yapmış olduğunuz düşüncelere müdahaleler standardize edildiğinde bu inanmaz bir şekilde üniversiteler tarafından çok sevildi. Zaten tıkanmışlardı psikoloji fakülteleri habire yapılan davranışsal çalışmaları replike ediyorlardı. Öğrenilmiş çaresizlik kısmı. Kimdi öğrenilmiş çaresizliği kuran bilimci davranışçı.

Kursiyer N: Biliyorduk hocam.

Tahir ÖZAKKAŞ: Psikoloji fakültesinden mezun olan var mı aranızda.

Kursiyer N: S'li bir şeydi sanki hocam. Dilimin ucunda.

Tahir ÖZAKKAŞ: Söyle haydi.

Kursiyer N: Ama gelemiyor Seligman

Tahir ÖZAKKAŞ: Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik herhalde diye psikoloji fakültesinde A-B-C si olan ilk bilgi. Seligman biliyorsunuz köpekler üzerinde yapmış olduğu çalışmalarda elektrik veriyordu

daha sonra bir mandala bastığında kaçıyorlardı daha sonra o mandal sistemini bozup da elektrik verdiği halde mandala 10 kere bassa da gidemeyince hayvan ne yapıyorlardı çalışmaktan vazgeçti mücadeleden vazgeçiyorlardı. Daha mandal sistemini düzeltiyor bassa kaçacak fakat elektrik yiyip orda köşesinde oturuyordu kafesin içerisinde dışarıya çıkma ihtiyacı hissetmiyordu. Yıllar sonra bir itirafta bulundu Seligman bunu da biliyor musunuz? Dedikodu makalelerini okuyor musunuz? Normal makeleyi okuyamıyorsunuz. Hayvanlarla ilgili yapmış olduğu öğrenilmiş çaresizlik ilkeleri bire bir insanların depresyona girme nedeni olarak izah edildi fakat hayvanların bir kısmı aslında laboratorda öğrenilmiş çaresizlik ilkelerini ters yapan ve hayat mücadelesini ne kadar negatif yaparsın mücadeleden vazgeçmiş bir grup hayvan olduğunu gördüğünü aslında bunun evrensel kuram olmadığını fakat kendisini evrensel bir kuram olarak dünyaya kanıtlayabilmek için bilimi yamulduğunu itiraf etti. Ölüme yakın dönemde.

Kursiyer N:Hocam buna ne diyoruz. Siz bir şey diyordunuz.

Tahir ÖZAKKAŞ: Ya bu şerefesiz. Her zaman bu vardır.

Kursiyer N: Tamam.

Tahir ÖZAKKAŞ: Frued da yapmıştı. Ötekilerde yapmıştı. Kendi Kuramına ters düşen bilgiler yok sayılmış ve inkar edilmiş. Bilimin birinci ahlaksal prensibi ne bulduysan onu ortaya koymak doğrulamak yanlışlamak hipotez budur. Hipotez doğrulanması veya yanlışlanması ikiside bilimsel düzen gerçektir ama bir takım kuramcılar narsisistik yapıları nedeniyle kuramlarının böyle yara almasına tahammül edemediler. Seligman gibi tipler davranışçı ekolün öğrenilmiş çaresizlik ilkesiyle ilgili verilerin bir kısmını kamuoyuyla paylaşmadığını yıllar sonra itiraf ederler. Ölüme yakın insanlar baktığımızda bununla ilgili birçok bilgi bulabilirsiniz. Bunlardan bir tanesi de onarım terapisiyle ilgili eşcinsel bireylerin tedavisini sürdüren kişinin yapmış olduğu itiraflardı. De mi. Bunu bilen var mı?

Kursiyer B: Eşcinsellikle mi alakalı.

Tahir ÖZAKKAŞ: Onarım terapisi eşcinsellikle ilgili. İşte eşcinsellik terapisini eşcinsel bireylerde çok başarılı olduğuna dair yayınları olan kişi daha sonra o kadar da başarılı olamadığını eşcinselin hayatını eşcinsel olarak devam ettiğini. Onarım terapi görmesine rağmen bunu yıllar sonra kamuoyuyla paylaşmış ve özür dilemiş. Bu da başka bir hikaye. Dedikodu kısmı ben bilim kısmını okumuyorum pek. Böyle dedikodu kısımları çok aklımda kalıyor. Onun dışında ne yapmışlar ne etmişler benim aklımda kalmıyor. Türk milletinden geliyor yani bu. Dünyada bilimin kritize edilmesi eleştirilmesi tüm üniversitelerimiz tarafından dedikodu çok başarılı oluruz. O konuda elimize kimse su dökemez. Orda da bilimde yine itiraf dediğimiz kısmı dediğimiz bu tip hikayeler sistemde oluyor.

Öğrenilmiş çaresizlik kısmını bilişselterapide davranışçılıktan geliyor. İşte yorum olarak artık hiçbir şey düzelemeyecek. Meşhur olumsuz şemalar var. İşte ne yapıyor geçmiş kötüydü bugün de kötü gelecekte kötü. Bu üçlüyü biliyorsunuz. Davranışçı şeyde bilişsel anlatıldı. Ben yoktum o ay ama canımla uğraşıyordum. Anlatıldı değil mi arkadaşlar. Bak kayıtlardan çıkartırım. A. Beck'in olumsuz üçlüsüyle bilişsel terapi kurması depresyon tedavisinde ilk uygulaması. Ne düşünüyorlardı hastalar geçmiş bomboktu, her şey kötüydü, bugün baktığımızda zaman etrafımıza karanlıklar kötüyle kuşatılmış hiç bir şey iyiye gitmiyor, memleket iyiye gitmiyor, okulu iyiye gitmiyor, bü-tüncül psikoterapi eğitimi iyiye gitmiyor, hiçbirşey anlamıyorum bu şartlarda bu eğitime devam edecek olursam zaten hoca gittikçe konuları iyice karmaşıklaştırıyor. Bunları anlamam idrak etmem mümkün değil. Ben zaten aptalın birisiyim zaten ne işim var burda diyip gelecekle ilgili karanlığı koyduğunda bununadına depresyon deniliyor.

Kursiyer F: Hocam umutsuz beklenti diye teori var.

Tahir ÖZAKKAŞ: Vallahi bilmiyorum onu hocam. O doktora derslerinde mi veriyorlar?

Kursiyer F: Doktora da hiçbir şey vermiyorlar.

Kursiyer N: Umutun kalktığı yer.

Tahir ÖZAKKAŞ: Ölüm çaresizlik. Bir başka adı.Çaktırmadan bir bilim adamı oraya kılıf uydurarak içerik olarak aynı şeyi başka birşeyle hapla yutturuyorlar.

Kursiyer N: Hocam acaba arkadaş deneyimledi mi?

Tahir ÖZAKKAŞ: Şimdi dedikoduyla sonra yaparız.

Kursiyer S: Niye az önce yapıyorduk.

Tahir ÖZAKKAŞ: Dozunda yapmak. Yerinde ve yeterince yaparsak ders olur. Değilse kaynatma olur. Öğrencilerin bir kısmı kaynatmaya pek meraklı ama hocanın onları susturması lazım. Ne anlatıyordum.

Kursiyer: Depresyon hocam.

Tahir ÖZAKKAŞ: Burada bilişsel terapiyle davranışçı terapiyi yani Seligmannın öğrenilmiş çaresizlik ilkesiyle davranışçılıkla ilgili kısmını bilişsel bir şemaya dönüştürdüğünü. Köpeğe ne kadar lambayı ne kadar düzeltirse düzeltin eğer elektirip verip köpeğin bütün umudunu yok etmişseniz şemasını değiştirmişseniz insan oğluda yaşamış olduğu mücadelede olumsuzlukları bir türlü aşamamışsa sonuçta diyor ki ben artık bittim diyor. Ben bütüncülü anlamam mümkün değil. Kaçır-
dım diyor. İki derse gelmedim arkasından halbuki hoca her ay tekrar-
lıyor aynı şeyi. Önünde 35 ay daha var. 35 ay daha tekrarlayacak.

Kursiyer M: Umudumuzu kaybetmeyelim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet kaybetmeyin. Şemayı değiştirin diyoruz sistem itaberiyle. Davranışçılıkla ve bilişsel terapinin böyle bir yapısını anlatmıştık. Puzzle ikinci parçasını ortaya koymuştuk. Tabi bu üniversiteler tarafından çok sevildi. Bu sefer tüm üniversiteler dediler ki davranışçılık ne ki. Herşey bilişselde. Kaç tane bilişsel çalışmayla ilgili makale yaptınız. Öğrenme ilkeleriyle makale yaptınız. Öğrenci-

ler nasıl öğreniyorlar, nasıl çağırıyorlar geri yapıyorlar hangi şemalar hangi otomatik düşünceler. Bir başladılar bütün semptomatik DSM de ne kadar rahatsızlık varsa bunun arkasında çarpık bilimsel şemalar bulmaya. Otomatik düşünceler bulmaya ve onun arkasında temel kabullere doğru bir yolculuk hikayesi başladı. Üniversiteler pek mutlu oldular ama yine bildikleri yer temel kabul dedikleri yani basic temel trans dediğimiz şey; diliyle dişi arasında A.Beck'le A. Ellis oraya kadar geliyorlar ama o önemli değil. Mühim olan şey şemaları değiştir yola devam diyorlar. Fakat bu 19. Yüzyılda- 20. Yüzyılda semptoma dayalı daha çok kognitif bozukluk gibi gözüken problemlerin 21.yüzyılına geldiğimizde yavaş yavaş bir kişilik problemi ve kendilik problemine hale dönüştüğünde o şemalar pek işe yaramaz oldu. Şemaların dibine gide gide şemalar habire şekil değişti. Bu şemayı çürütüyorsun adam diğer şemaya atlıyor. Elindeki civa gibi kayıp gidiyor idi. Dedi-lerki bunların esas problemi temel kabul problemine doğru gidiyor.o nasıl bir şey kısa süreli 15-20 seansta halledebilecek olan davranışsal bilişsel tedavi ilkeleri bu sefer kişilik konsate ve temel kabullere doğru gidince biraz uzamaya başladı. Ne kadar biraz uzamaya birkaç ay alabilir. Peki birkaç ay takip edelim yok ya bu 6-8 ay alabilir. Ya da yakından bakalım 10-12 ay biraz daha ya bu kişilik problemi olduğu için birkaç yıl sürebilir noktasına geldi. Hangi kuram. Bilişsel kuram. Kime karşı tepkili. Dinamik kurama karşı tepkili. Yıllarca insanlara böyle tepeden alıyorsunuz ondan sonra o insanları sömürüyorsunuz soyut bir kavramdan yola çıkıyorsunuz elle tutulan hiçbir çalışma yok dediğinde temel kabuller noktasına geldiğinde bilişsel terapi orada dedi ki biz oraya müdahale etmiyoruz o çocuklukta olan çok ana temel şeylerdir. Biz normalböyle düşüncesi çarpıt olarak algılamış hatalı öğrenmiş okulda çevrede başına bir olay gelmiş bir kere defa tekrarlamış bu yeni bir şartlanma meydana getirmişse bu olaylar üzerinden biz ancak bilişsel terapi kurguluyoruz. Bunun adınada çok yararlı buluyoruz. Yani bir kızcağız vajivusmus geçiriyorsa ilk geceyle ilgili hikaye-

ler dinlemişilk gecede parçalanacak, yırtılanacak, kanayacak bir takım korku ve endişeleri varsa kendisini koruyor koruduğu için vajinusmus oluyor. Bu düşüncelerini değiştirirseniz vajinusmusu düzeltelim dediler ama bir kısmı düzeltti ama bir kısmı düzelmedi sistem itibariyle. İşte bu noktada burayı görmezlikten gelen bir bilişsel terapi hikayesi kaldı ki yavaş yavaş bilişsel terapininde miyadu dolmak üzere yapılan çalışmalarda bilişsel terapi çok başarılı olduğu bu üniversitelerde meşhur çalışmalar takip çalışmaları en fazla 6 ay olduğuna dair bilgiler görüldü. 3 aylıkla 6 aylık çalışmalar panik atağı geçmiş, yeme bozukluğu geçmiş, depresyonu geçmiş. Bu çalışmaları iki yıla doğru artırdığımızda bir çoğunun şekil değiştirerek farklı semptomlaşa geri geldiğini gördüğümüzde hastasını tedavi eden bilişsel terapiler aynı hastayı altı ay sonra sekiz ay sonra bir yıl sonra ya aynı semptomlarda veya farklı semptomlarda geri geldiğinde kendini çaresizlik içerisinde hissedip bir çıkmaz yolda fark ettiklerinde biz ne yapacağız ya mesleği bırakacaklar yada yeni çıkış yolu arayacaklar.

Kursiyer M: Hocam ama farklı semptomu başarısızlık olarak algılıyorlar mı?

Tahir ÖZAKKAŞ: Algılamıyorlar efendim. Fobisini hallettik adamın. Vajinusmusu hallettik. Diğeri ayrı bir konu. Her bir konuda o zaman DSM de 9999 tane hastalık ve semptom varsa 9999 tane gelir bize. Bizde yirmi yıldır ekmeğimizi yeriz. Her birine üç aylık tedavilerine her birine başarılı tedaviler diyorlar. Nasıl ama eleştirdik. Safımız belli oldu bizimde.

F. Hoş geldin.

Kursiyer F: Hoşbuldum. Nasılsınız?

Tahir ÖZAKKAŞ: İyiyim gördüğün gibi. Öyle gidiyoruz dört nala. Geçmiş özetleyelim dedik.

Kognitif terapinin gördüğünüz gibi aslında katman olarak baktığımızda gerçekten çarpıt algı algılamak kültür yorumlamalarla ilgili çok