

Gençlik, Ergenlik ve Psikohipnoterapi

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 314
Seminer Serisi: 019

Gençlik, Ergenlik ve Psikohipnoterapi

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-83-8

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13
Zeytinburnu – 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

Değerli Dostlar,

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır. Bu kitapta psikoterapi ve hipnoz, psikoterapide bütün yönleriyle hipnoz, hipnoz ve hipnoterapi, psikohipnoterapi, kimlik ve ergenlik dönemi, psikoterapi ve kültür, tıp fakültesi öğrencileri konferansı, çocuk ve ergen ruh sağlığında bütüncül psikoterapi yaklaşımı, gençlere motivasyon konuşması, ergen ve sınav konuları ele alınmaktadır

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Psikoterapi ve Hipnoz3

2. BÖLÜM

Psikoterapide Bütün Yönleriyle Hipnoz55

3. BÖLÜM

Hipnoz ve Hipnoterapi89

4. BÖLÜM

Psikohipnoterapi127

5. BÖLÜM

Kimlik ve Ergenlik Dönemi173

6. BÖLÜM

Psikoterapi ve Kültür205

7. BÖLÜM

Tıp Fakültesi Öğrencileri Konferansı229

8. BÖLÜM

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığında Bütüncül Psikoterapi
Yaklaşımı281

İÇİNDEKİLER

9. BÖLÜM

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığında Bütüncül Psikoterapi Yaklaşımı	335
---	-----

10. BÖLÜM

Gençlere Motivasyon Konuşması	363
-------------------------------------	-----

11. BÖLÜM

Ergen ve Sınav	377
----------------------	-----

Dizin	398
-------------	-----



25.12.2003



Sakarya Üniversitesi Konferans Salonu / SAKARYA



DVD Kodu: 2-1-6

Psikoterapi ve Hipnoz

İnsan Beyninin Gizemli ve Sırlı Alanlarına Hipnozla İnteraktif Bir Yolculuk

Bugün ise çok ilginç bir seminerle beraberiz. Sayın Doktor Tahir ÖZAKKAŞ bizlerle birlikte olacak. Şimdi onu buraya davet etmek istiyorum.

Tahir Özakkaş: Arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz. Ben Psikiyatris Doktor Tahir Özakkaş. Bugün sizinle çok merak ettiğim bir konuyu, insan beyninin gizemli ve sığınmalı alanlarında hipnoza bir yolculuk yapacağız. Ben konuşmalarda genellikle interaktif bir konuşmaya daha eğilimli bir insanım. Arkadaşlar buraya ne amaçla geldiler, benden ne bekliyorlar, beklentilerine cevap verebilir miyim, yardımcı olabilir miyim? Bunu öğrenmek isterim. Öğrenci arkadaşlar ellerini kaldırsınlar mesela, öğrenci olmayanlar ellerini kaldırsın. Evet, çok az sayıda öğrenci olmayan arkadaş var. Öğrenci olmayan arkadaşların işleri güçleri yok herhalde. Peki dersten kaçmak amacıyla buraya gelmiş arkadaşlar ellerini kaldırsın. Buraya gelirken kendi bireysel sorunlarıyla ilgili bilgi almak isteyenler ellerini kaldırsın. Bilgi almak için buraya gelen arkadaşlar.

Katılımcı: Ne için?

Tahir Özakkaş: Bilgi almak için. Boş vaktini geçirmek için, daha iyi bir etkinlik bulamadığı için buraya gelen arkadaşlar. Konuşmacıdan konuşmasını dinleyip notlarını bulup çürütemiyim amacıyla buraya gelen arkadaşlar. Ben hepsini bloke ettim şimdi.

Arkadaşlar benim ilgilendiğim alan insan beyni. İnsan beyninin entelektüel fonksiyonu olan ruhsal fonksiyonlar. Yıllardır bu konuyla ilgili çalışıyorum ve uğraşıyorum. Normal ruhsal gelişmemizin nasıl olduğunu, hangi aşamalardan geçtiğini, bebekliğimizden bugüne kadar geçirdiğimiz evrelerin nasıl tezahür ettiğini. Bu normal yapının zaman zaman belirli devrelerde nasıl bozulduğunu, nasıl sapmalar gösterdiğini buna bağlı olarak da meydana gelen huzursuzluklar, rahatsızlıklar, bozukluklar ve hastalıklar bizim karşımıza geldiğinde bunları nasıl düzeltebileceğimizi, ortadan kaldırabileceğimizi, mutlu ve huzurlu hale getirebileceğimizin mücadelesini veriyoruz.

Size ben bugün insan beyninin ruhumuzun ilginç açılımlarıyla ilgili bilgi vermek istiyorum, konuşmak istiyorum. Bilgisayarı hepiniz biliyorsunuz değil mi? Bilmeyen var mı aranızda “yok”. Bilgisayar iki şeyden oluşuyor. Bir hardware, iki software. Hardware bilgisayarın kalitesini, suratını, hafıza kayıtlarını gösteren ve bunun içine hard diskiyle, remiyle, ana kartıyla, ekran kartıyla, grafik kartıyla, ses kartıyla bir bütün oluşturur. İnsan yapısını da bir bilgisayara benzetebiliriz. Babanın spermiyle annenin olumunun anne rahminde buluşmasıyla beraber oluşan yirmi üç çift kromozom insanın hardwareni oluşturan ilk çekirdektir.

Burada genetik şifre dediğimiz şifre o anda belirlenmiştir, o saniyede. Anneden gelen 23 tek kromozomla, babadan gelen 23 tek kromozom çaprazlaşarak annenin bir takım fiziksel özelliklerini, babanın bir takım fiziksel özelliklerini o anda alır, yeni bir hücre doğar. Bu hücre sizin ilk çekirdeğinizdir. Bu hücre hemen ikiye kendisini kopyalar. Bu kopyalama çok süratli bir şekilde, her hücrenin kendisini kopyalaması şeklinde devam eder. Çok kısa süre içerisinde milyonlara ulaşır hücrelerin sayısı. Her hücre bölündükçe daha alt tabakada bir farklılaşmanın getirmiş olduğu görev spesiyalitesine doğru gider. Hücrelerden bir kısmı daha sonra sadece kan hücrelerinin ana hücresi olur. O hücre artık; vücudumuzda ki kanı oluşturacak hücredir.

Hücrelerden bir tanesi, sinir dokumuzu oluşturacak hücre olarak farklılaşır. Ondan sinir dokusunun hücreleri gelişir her hücrenin dokusu bu şekilde farklılaşır. İşte bu farklılaşma döneminde herhangi bir dıştan gelecek olan ultraviyole ışını, kimyasal madde, ilaç, enfeksiyon, hastalık, alkol, uyuşturucu gibi maddeler bu kopyalama sistemlerinde ufacık bir atomun yerini değiştirdiklerinde ondan sonra meydana gelecek olan zincirin tüm halkaları bozulur. Yani gözsüz, kulaksız, beyinsiz çocuklar dünyaya gelebilir. Çünkü biz o hücreyi bozmuşuzdur. Varsayalım ki hardware dediğimiz bu yapı işte ekran kartıyla, ses kartıyla hafıza kayıtlarıyla ve beyin sistemiyle dokuz ay on günlük hikâyesini anne rahminde tamamlar. Ve dokuz ay on gün sonra bu çocuk dünyaya geldi. Dünyaya geldiğinde çocuk yeni bir rahme düşer bu rahim benim tanımlamama göre ruhsal rahimdir.

Yani softwarenin kurulduğu dönemdir. Biliyorsunuz bir bilgisayar alırsınız parçalarını birleştirirsiniz ona bir format

atmanız lazım. Formattan sonra DOS yüklü olması lazım, Windows yüklemeniz lazım. Ve onun üzerinde çalışacak programları yüklemeniz lazım ondan yararlanmanız için. Aynen insan beyni de aynen böyledir. Bir format atılması lazım bu format beyninizin dış dünyadan aldığı enformasyonla mümkündür. Enformasyon kaynağı olarak beş tane pencere vardır. Düşünün ki bu oda insanın kendisi ve buralara baktığımızda duvarlardan başka bir şey göremiyoruz. Ama bir, iki, üç, dört, beş beş tane ne güzel pencere var. Bu beş tane pencereye baktığımızda dışarıyla ilgili bilgi sahibi oluyoruz. İşte insanın kendisini tanımlayabilmesi için, ruhunu tanımlayabilmesi için beş tane penceresi var. Görme, işitme, koklama, duyma, tat. Duymayla işitmeyi karıştırdık ve dokunma beş duyu dediğimiz yapı vardır.

Bu yapı vücudumuzun bütün deri yüzeyinde dış dünyadan bilgi alabilecek reseptörlerle kuruludur. Derimizin her yerinde ağrı duyusunu alacak, soğuk ve sıcak duyusunu alacak ve basınç duygusunun alacak ve titreşimi alacak mikroçipler yerleştirilmiştir. Bu mikroçipler sayesinde vücudumuzun dış dünyadan gelen basıncını, titreşimini, ağrısını soğuğu ve sıcaklığı hissederiz. Bu aynı birinci pencereden gelen bilgidir. Buradan baktığımda “aaa dışarıda kar yağıyor, dışarıda soğuk var, sıcak var” diyorum. İkinci pencereden bakıyoruz bu göz penceresidir, göz penceresinden görmeyi, işitme koklama ve tatma pencereleri. Dış dünyadan bizi haberdar eden beş duyumuz vardır. Altı, sekiz, on olabilirdi ama yaratılışımız bu beş duyu üzerine. Mesela yarasalarda görme yok, bir başka hayvanda koklama yok, bir başka hayvanda dokunma duyusu yok iki duyuyla, üç duyuyla, dört duyuyla yaşayan varlıklar var. Ama bizim beş duyumuz var. İşte biz bu beş duyuyla beynimize enformasyon yüklüyoruz.

Bu informasyon sinirler aracılığıyla oluyor yani nöronlar aracılığıyla. Bu vbahsettiğimiz tüm beş duyuyla gördüğünüz şey aslında hepsinde bir nöron hücrelerini elektriksel olarak uyarılması sonucu bir elektriksel potansiyelin kod olarak beyne gitmesidir. Gördüğünüz şey de duyduğunuz şeyde dokunduğunuz şeyde tattığınızda her şey bir elektriksel potansiyeldir. Ben sizden birinizin beynini söksem şu masanın üzerine koysam o sinir uçlarına elektriksel stimuluslar versem bu görmeyi de, koklamayı da, işitmeyi de her şeyi de yaşar o beyin. Anlatabildim mi? Böyle bir yapı içerisindeyiz. Şimdi bu yapının ilk formatının atılması lazım, format atmak demek dış dünyayla ilgili reel dünyanın bilgisini beyne işlenmesi demektir. Beyin ilk format atma anında rengin renk olarak kalacağını, maddenin madde olarak kalacağını, cismin cisim olarak kalacağını netliğin bilmesidir. Bu çok önemli bir husustur. Şu masa masa olarak kalacak siz orada siz olarak kalacaksınız. Işık ışık olarak kalacak, renk renk olarak kalacak bu reel dünyanın içeride tezahürüdür. İşte biz farkında olmadan ilk bir yıl boyunca bu formatı atıyoruz biz buna temel güven duygusu diyoruz. Yani eşyanın cismin ve varlığın renk boyutunda cisim boyutunda kendisini değiştirmeyeceğine olan temel kanaat ve inançtır.

Bu ancak bir annenin varlığıyla olabilmektedir. Kendisini seven, koruyan, kollayan anne bir mihenk taşı olarak alan bebek onun varlığı sayesinde dünyanın varoluşunu hisseder ve onun formatını atar. Bu ana yapıdır, bir nevi bilgisayarın formatlanması gibi bir şeydir. Bazı yapılarda çocuklarda bebeklerde bu mümkün olamamaktadır. Bu annenin yetersizliği çocuğun bakımını veren kişilerin, çocuğa karşı ilgi ve sevgisinin olmaması temel güven duygusunu zedeler ve çocuk dünyanın varlığının hep kuşkusu içinde yaşar. Daha sonraki yıllarda has-

ta olarak karşımıza gelir. Eğer bu dönemde sağlam temel atılmazsa akıl hastalığının temelleri bu dönemde oluşur. Çünkü renkler karışır, cisimler karışır, varlıklar karışır. Buradaki bir bardak suyu derya olarak algılayabilir iç dünyamızda format olarak. Çünkü her şey orada ki sinir sisteminde ki çiplerde ki elektriksel uyarılardır. Şu gördüğünüz şeyde bir ilizyondur aslında. Zihnimizde ışığın yansımalarıdır. Bu şekilde anlamlandırdığımız için bir görsel mesaj alıyoruz. Rüyada da aynısını alıyoruz. Rüyadayken gerçekmiş gibi yaşıyoruz. Biz şuanda buna gerçek diyoruz. Belki biri uyandıracak, bunun rüya olduğunu algılayacağız. Yani iç içe geçmiş bir sistem yani beyinde bir network ağı var. Bu network ağı böyle bir sistem içine giriyor. Ardından bir Windows yüklüyoruz. Bu Windows'a biz kişilik yapısı diyoruz. Bu da iki üç yaşında yüklenir.

Bu nasıl yükleniyor? Şimdi burada her bir arkadaşımızın oturuş şekli farklı. Mesela ben buradan başlayayım. Baştaki delikanlı arkadaş rahat bir şekilde oturuyor. Bu rahat oturma pozisyonunu anne babasının eşya ile ilişkilerinin oturma pozisyonundan aldı ve öğrendi. O farkında olmadan böyle bir oturma pozisyonu insanla insan ilişkilerine, insanla nesne arasındaki ilişkinin bir kişilik örgütlenmesi olarak otomatik çalışmasıdır. Düşünün ki bir kavşaktasınız milyonlarca yöne gitme imkânınız var ve siz nereye gideceğinizi bilmiyorsunuz. İşte çocuk bir yaşındayken bu durumdadır. Burada bir bardak var, burada bir mendil var, burada bir masa var, burada bir bebek var. Ne yapacak bu bebek? Bardağa gidebilir, mendile gidebilir, masaya gidebilir, ters dönebilir, yatabilir, kalka bilir, oraya gelmeye bilir, ağlayabilir. İşte bu milyonlarca alternatiften hangilerinin öncelikle uygulanması, model almayla olmaktadır. Bu modelde anne babanın taklididir. Bu kişilik örüntüsünün, anne babayla ilintili kişilik örüntüsünün çocuğa geçmesidir.

Bu arkadaşımız ayak ayak üstüne atmış, rahat pozisyonu çiziyor ama kolları böyle. Bu bir koruma refleksi yani dış dünyaya karşı kendini koru, dış dünyada tehlike var size saldırı gelebilir. Ne anlamda şahsiyetinize, kişiliğinize vesaire çünkü anne ve babadan muhtemelen daha çok korumacı bir zihniyet var. Evin dışındaki ortam da bir takım tehlikeler olabilir. Bir takım zararlı etkiler olabilir. Düşünün anne baba eve geliyor kapı açılıyor üç kilit var, farklı üç kilit açılıyor içeri giriyor kapı kapama diyor hemen kapatıyor ikide sürgü, hemen perdeler kapatılıyor çocuk bunu seyrediyor bir yaşındaki çocuk ne anlam çıkıyor burada, kilit bir korumadır tehlikeye karşı korumadır. Dış dünya tehlikeli güvenilmez yer, bizim evimiz güvenilir yer. Anne baba fıs fıs konuşuyorlar ama üçüncü bir şahıs geldiğinde susuyorlar. Çocukta nasıl bir format geliyor. Yakın güvenilir insan alış veriş yap konuş ama başka birisi gelirse sakın ha sırrını paylaşma. Bunlar tamamen sanal dünya da o kişilik formatının ailede oluşmasıdır. Şimdi bu adama baktığınız zaman milyonlarca seçeneğe her birine yönelebilecek çocukta müthiş bir bulantıdır. Ne yapacağını şaşırıyor, nereye gideceğiz. İşte bunun kolay yolu anne ve baba nasıl yapıyorsa nesneyle nasıl ilişki kuruyorsa o taklidi yapmaktır. Bu bağlamda baktığınız zaman evrensel insanın on tane model kişilik yapısı çıkıyor karşımıza. Bunlar nesneyle ilişkilerde, insan ilişkilerinde, hatalı ve bozuk iletişim sistemlerini kuran yapılardır. On birincisi normaldir, bir de normal kişilik var. On ilişki nedir?

Paranoid kişilik bozukluğudur. Biraz önce anlattığım kilit örneğinde olduğu gibi dış dünyadan şüpheleniyor. Ev güvenli yakın dostlar akrabalar güvenli ama dışarı güvensizdir. Bu insan dostluklar ve arkadaşlıklar kuramıyor ilişkilerinde hep sığır kalıyor ve diğer insanlara güvensizlik telkin ettiği için insanlar ondan uzaklaşıyor.

Şizoid kişilik yalnız başına kalmaktan hoşlanıyor. Çünkü anne baba hep yalnız eve misafir gelip gitmiyor akrabalık ilişkileri yok. Birisi gazetesini açmış, birisi oyasını örüyor veyahut televizyon seyrediyor mutlular, gayet huzurlular. Çocuk böyle bir model öğretiyor. Bu çocuk şizoid bir kişilik geliştiriyor. Bakıyorsun yazarların şairlerin entelektüel yapısı yüksek olan insanlar derin hisler düşünen insanlar şizoid yapılarından gelişiyor. Ama insan ilişkileri yok bir grup içindeki etkinliklerden hoşlanmak gibi bir tat alma keyifler yok. Siz şaşırıyorsunuz ya arkadaş bir cafe'ye gidelim, eğlenceye gidelim, sinemaya gidelim o arkadaş bunlardan sıkılıyor, huzursuz oluyor. Bu da şizoid kimlikten kaynaklanıyor.

Şizotipal kimlik; üçüncü kimlik mesela acayip şeylere merakları var. Evde bakıyorsunuz büyü konuşuluyor gizem, konuşuluyor, altıncı his konuşuluyor, ufolar konuşuluyor, hipnoz konuşuluyor. Böyle ilginç hipnoza ilgi duyanlar, astrolojiye ilgi duyanlar şizotipal kişilikte insanların bilmediği sınırların ötesinde gizemli şeyler var.

Acaba buradaki arkadaşların hepsi şizotipal mi? Evet şizotipal acayip diye nitelendirdiğimiz insan tipidir. Acayip nedir normal ortalama çan eğrisi uyan, popülasyona uyan insanlardan farklı görünmek. Bu insanların garip kıyafetleri vardır, bu insanlar mahallede farklı bilinirler “ya orada bir ev var orada gizemli bir şeyler oluyor. O ev böyle kapıları kapalı bir takım özel şeyler” bazı Amerikan filmlerinde falan görürsünüz şizotipal kişilik dediğimiz.

Diğer bir kişilik bağımlı kişilik hep yanında birisi vardır. Ya annesi vardır ya abisi vardır ya arkadaşı vardır yalnız başına kararlar veremez. Aramızda ki arkadaşlarımızdan bazıları bağımlı kişilerdir mutlaka bir arkadaşıyla bir yerlere katılır

yalnız başlarına asla bir şey yapmazlar. Bir kıyafet alacak, bir ayakkabı alacak, mağazaya gidecek ya gelsene “Ayşe ya gelsene beraber gidelim. Ali gelsene beraber gidelim ayakkabıyı beğendin mi, güzel mi, iyi mi alayım mı?” “Al, al” o al derse alır yoksa alamaz. Çekimser bir şey anne baba çocuk iki üç yaşında gidiyorlar mağazaya anne babasına vuruyor diyor ki fiyatını sen sor ikisi de korkuyor, ikisi de çekiniyor, lüks mağazaya giremiyorlar, büyük restoranlarda yemek yiyemiyorlar, endişeleri var, sıkıntıları var. Çocuk bunları görünce şöyle bir şey geliştiriyor kork diyor, çekin belirli yerlere yalnız başına gidemezsin, insanlar seni aşağılar ve dışlar aman tanrım. Evet, bu çekimser kişilik yapısını geliştiriyor çocukta. Bakıyorsunuz bir takım ya dekana çıkılacak asla çıkma, öğretmene bir şey asla söyleme böyle mi olunur. Öbürü de işte biraz sonra narsisist kimlik diyeceğim, ille ben gideyim diyecek tabi çekimser kişilik.

Narsisist kişilik; bakar aynaya tanrım ne güzel yaratmışsın beni, aman tanrım ne güzel saatlerce seyreder kendini, gözüne bakar, kaşına bakar. Ardından hasbelkader bir şeyler bilir ya şu dünyanın en zeki insanı benim, ne kadar akıllıyım ne kadar yetenekliyim, ne kadar başarılıyım ama bunlar benim kıymetimi bilmiyor. Ve bu gülenlerde o arkadaşlar. Evet, narsisist kişilik, hak etmediği halde üstün başarılar bekler ve insanların kendisini takdir etmesini ister.

Anti sosyalist kişilik aile de süperego diye bir şey yok çocuk Kasımpaşalıdır. Anne baba Romen çocuk akşam geliyor il dışından geliyor. “Anne, anne, baba” diyor “ne oldu Salı pazarına gittim üç tane cüzdan çarptım içi dolar dolu. Aslan oğlum polise yakalanmadan gelmiş. Getir rakıları kutlayalım” kim bu çocuk anti sosyal kişilik bozukluk içerisinde yani yapmış

olduğu eğilimin ahlaki değeriyle etik değeri hiçbir sorgulama yapmıyor. Eğer polise yakalanmadıysa, dayak yemeden gel-diye çok hoştur ama adam öldürürler tecavüz ederler, kaçı-rırlar bunlardan dolayı vicdani bir sıkıntı hissetmezler. Orada dürtüyü bir bebek gibi yerine getirir bunu vicdani sıkıntısı his-setmez Anti sosyal kişilik bu demek.

Diğer bir kişilik görüntüsü obsesif-kompulsif kişilik bozuk-luğudur. Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu iki, üç yaşında anne babanın siplize etmiş olduğu bir çocukta irade kavramı ortadan kaldırılarak baskıyla çocuğun anne babanın istemiş olduğu eylemleri yapmak mecburiyetinde sokulmasıdır. Ne güzel ya çocuk o kadar ne güzel oldu ki mum gibi. Otur dedi-đin yerde oturuyor, kalk dediğin yerde kalkıyor, çalış dediğin yerde çalışıyor uyu dediğin yerde uyuyor. Bu çocuğun bireysel kimliğine ipotek koyma anlamı taşır. Çocuk irade dediğimiz bu bardağa mı gidecek, peçeteye mi gidecek, geri mi dönecek bu eylemlerle ilgili olarak kendi kararını vermek ister. Bırak ben kendim giyineceğim, bırak elimi ben kendim yürüyece-ğim, hayır sen üstüne dökersin, hayır elini bırakırsam arabanın altına kalırsın çocuğun tüm istek ve talepleri engellendiğinde çocuk bir baş kaldırma içerisinde olursunuz. Tepki gösterir fa-kat bu tepki anne-baba tarafından cezalandırılarak engellenirse çocuk şöyle bir kanata varır. Sakın ha bireysel kimlik mücade-lesine falan girme nerde güç ve otorite var onun senden istemiş olduğu şeyleri yüzde yüz yaparsan hayatta çok mutlu ve huzur-lu olursun işte okul birincileri genellikle bunlardır.

Kaç kişi var aranızda? Okul birincileri sınıf birincileri! Ob-sesif-kompulsif kişilik özelliklerine haiz arkadaşlardır çoğu. Normal olanlar var, onlar istisnai olan arkadaşlar. Çünkü bun-lar otoritenin kendilerinden istemiş olduğu en mutlak başarıyı

göstermek zorunda, en büyük uyum göstermek zorunda. Bunlar dersi kırıp buraya gelemezler vicdanında çok büyük bir sıkıntı hissederler çünkü o yapılmaması gereken bir şey. Her şey yerli yerinde yapılması gerekir. Bunlar kuralların kölesidir, bunlar çalışmaya mahkûm olanlardır. Ama bunlar hayatın içine girdikleri zaman sosyal ilişkilerde, insani ilişkilerinde maalesef başarısız olurlar. Bunlar çok değerli arkadaşlarımızdır askeriyede bürokraside ve teknografide çok kısa sürede kademe atlarlar. Çünkü otoritenin kendilerinde istemiş oldukları tüm duyduklarını harfiyen yerine getirir gece gündüz çalışırlar. Çok dürüstturler, çok çalışkandırlar, katı ve inatçıdırlar bu özellikler haizdirler. Vicdanlarının sesini aşırı dinler mükemmelcidirler, ayrıntıcılara dikkat ederler ve toplum bu yapıyı maalesef tutuyor, destekliyor ve karşılığında obsesif-kombulsif kişilik yapısı dediğimiz yapı çok yaygın bir şekilde görülüyor. Hele de böyle üniversitelere giriş, Anadolu kolejlerine hazırlık yaşatılmış nesiller obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu karşısında ciddi manada buna saygı duyuluyor. Yurt dışında da bu yaygın olarak var. Tabi bunlar sosyal hayatın içine girdiklerinde özellikle meslek hayatının içine girdiklerinde bilgi bir noktaya kadar işe yarıyor. Bilginin ötesinde insansan ilişkilerinde sosyal zekâ dediğimiz, duygusal zekâ dediğimiz, zekâ kürlelerinin de kullanılması gerekir. Siz büyük bir holdingin bünyesinde çok başarılı olan okul birincisi olarak gidiyorsunuz. Bu şekilde bana gelen müracaatlar da dostlarım ve arkadaşlarım var. Orada sizin CV bakıldığı zaman tüm okul birincisi.

Bir CV veriyorsunuz ve müşteriye hizmet etmeniz lazım. Müşteri sizden hizmet bekliyor müşteri sizin CV'nize bakmaz, hangi fakülteyi hangi derece de bitirdiğinize bakmaz, sizin insani ilişkilerinize bakar, sıcak yüreğinize bakar, onu insan

yerine koyup koymadığınız, onun duygusal empatinize yapıp yapamadığınız bakar. Eğer bunları yapabiliyorsanız onun ardında bunlar önem arz eder. İşte bakıyorsunuz bu arkadaşlar maalesef iş yerlerinde başarılı olamıyorlar, inisiyatif kullanamıyorlar ama sırf otoritenin kullanıldığı emir ve buyrukların yerine getirildiği iş kollarında yani mühendislik hizmetlerinde başarılı olmaya devam ediyorlar. Bu arkadaşlar sosyal hayatları içerisinde bir aşk hayatına girecekler evlenecekler kızımız ve erkeğimiz. Kendisi olağanüstü mükemmel ya tanrı veya tanrıçadır. Birisiyle çıkar, daha sonra kızımızın gönlüne hoş gelmez der ya ben seni istemiyorum, istemiyorum bitti bu iş. İnanamazsın nasıl olur bu ya olur mu böyle bir şey yıkılır ve ne iş kalır ne okul kalır hiçbir şey kalmaz her şey biter, sistem çöker. Çünkü orada denetim kuramamaktadır bir başkasına bağlıdır hayat. İlk defa fark eder ki her şeyi kontrol etmek mümkün değildir bu arkadaşların yapısını ben kristal yapıya benzetiyorum. Kristalize olmuş bir yapı. Bir de bardak var cam bu cam attığım zaman 2 veya 3 parçaya parçalanır. Bu kristal olsaydı tuz buz olurdu toplamamız mümkün değildi. İşte ruhsal yapıda böyle! Hepimiz aşk travması yaşıyoruz, yas reaksiyonunu yaşıyoruz bu arkadaşlar bize geliyor. Genç arkadaşlarımız bütün gün çakılı salya sümük ağlıyorlar gitti oğlan gitti kız falan filan diye bunun bir yas reaksiyonu var. Bu ortalama 6 ay süren bir reaksiyon çok sevgi dolu bir nesneye tam adapte olur, yeni şartlara adapte olana kadar 6 ay geçer. Ama eğer bu kişi obsesif-kompulsif ise böyle bir aşk duygusundan sonra sıkıntı hissetmişse aylarca yıllarca belki bir ömür boyu kendini toparlayamaz.

Bir arkadaşımızla ilgili burada ben kısa bir örnek vereyim bunu anlayabilmek için. Çok yüksek başarılı uçak mühendisli-

ğini bitirmiş çok başarılı bir arkadaş. Minibüste kuyrukta beklerken arkadaki bir kıza gönlü akmış, akar yaa ona âşık olmuş ertesi gün yine aynı saatte aynı yerde bulunmuş kız yine gelmiş kıza kartını vermiş daha sonra çıkmaya başladılar. Bir 6 ay sonra beraberlik güzel giderken kız demiş; “ben çıkmayacağım sen beni sıkıyorsun ve boğuyorsun ben dayanamıyorum” sevgi bazen bu arkadaşların sevgisi ve o sevgiden dolayı o mükemmelci yapı o ayrıntıcı yapı kızımızı boğdu. Kızımız hayır dedi, ciddi şekilde karşı geldi. Bu arkadaşımızın ilk defa hayatta yaşadığı yenilgiydi bu ve şok oldu. Büyük bir öfke kapladı içini o öfke büyük fantezilere dönüştü onu öldürmek, yok etmek. Büyük bir aşkın reddedildiğinde nelere kadir olacağıyla ilgili düşüncelere yöneltti. Bu düşünceler o hale geldi ki her yerde onu görüyordu işini yapamaz oldu, işine gidemez oldu. Çok sık yurt dışına giden bir arkadaşımızdı. Trafikte sarı ışık yanıyordu kilitlenip kalıyordu çünkü o kız sarışındı arkadan kornalarla uyanıyordu böyle bir tip. Bu da opsensif-kompulsif kişilik biraz daha detaylı girdim.

Bu kişilik örüntüleri 2-3 yaşında format olarak atılıyor ve bunlardan birisini seçiyoruz. Anne baba farklı kişilik örüntülerinde ise miks bir yapı seçiyoruz. Anne biraz şüpheci, baba biraz narsisist. Biraz şüpheci, biraz narsisist kişilik oluyor bunlara da miks diyoruz. Bir de normal var. Normal kişilik arada sırada çıkıyor. Bu da reel dünyayı reel olarak algılayan kognitif olan temel güven duygusunu içinde barındıran bu bahsetmiş olduğumuz kişilik örüntülerinden uzaklaşmış.

Kendini ifade etme yeteneği olan bunu narsisistçe yapmayan, empati yapabilen, sevebilen, üretebilen, karşıyla paylaşabilen duygularını ve düşüncelerini paylaşabilen, kırılmaktan endişelenmeyen bu açıdan sıkıntı duymayan bir kimlik örün-

tüsü. Bu da normal bir yapı! Bu normal yapı birazda popülasyonlara göre bulunduğumuz sosyo-kültürel yapıya göre de hafif değişkenler gösterebilir. Bu formatı da attıktan sonra 4-5 yaşına geliriz. 4-5 yaşında artık nesneye nasıl ilişki kurabileceğimizi biliyoruz. Paranoyak mıyız, çekimser miyiz, bu bize bir çerçeve sağlar. Düşünün ki bir yumurtasınız yumurtanın dış kabuğu olmazsa ne oluyor dökülüyor ve yayvanlaşıyor. O yumurtanın dış kabı size bir çeper sağlıyor, kişilik böyle bir şey. Siz o çeper olmazsa akıl hastası olursunuz.

Paranoid olsun, şizoid olsun, obsesif olsun ama bir çeperiniz olsun. Gönül arzu eder ki normal olsun. Ama çepersizlik kadar kötü bir şey yok. İşte bir takım psikotik hastalarımız düşünce bozukluğu hastalarımıza bu çeper bozuluyor. Kendilerini ifade etme ve tanımlama imkânı yok. Burada ilginç olan bir kişilik örüntüsü var, borderline kişilik örüntüsü. Son zamanlarda arttı bu kişilik örüntüsü. Sınırdaki kişilik bozukluğu diyoruz. Bu sınırdaki kişilik bozukluğu uçlarda gezen kişilik bozukluğudur. Bakarsınız o arkadaşınız pırlanta gibi yüreğini verir sizin için bu kadar sevgi, bu kadar ilgi, bu kadar memnuniyet, bu kadar hoş size vakit geçiren bir insan olmaz. Fakat 10 dakika sonra sanki elektriğin fişi kesilir gibi bir şey olur bir anda döner dünyanın en zalim, en kötü, en gaddar, en hain insanı haline dönüşür. Bağırır çağırır ufacık incecik bir konuda. Siz bunalırsınız, daralırsınız, ölürsünüz bunun bir daha asla görüşmeyeceğim dersiniz. Fakat aradan bir saat geçer, yarım saat geçer döner gelir o insan gitmiştir başka bir insan gelmiştir. O kadar sevecen, o kadar içten, o kadar hoştur ki şaşırırsınız bu sevecenliğin karşısında onun biraz önce yapmış olduğu zalimce duyguları affedersiniz. Çünkü yüreğinizi yumuşatır cidden içtendir. İşte borderline yapı diyoruz. İki kişiliğin iyi ve kötü kendiliğinden oluşturduğu şeydir.

Şimdi bununla ilgili kısa bir açılım yapacağım belki hayatınızda karşılaşacaksınız diye. Borderline kişilik örgütlenmesi bu 2-3 yaşlarında ve 4-5 yaşlarında iyi ve kötü kendilik, iyi ve kötü kimlik dediğimiz kimliğin çevreyle bütünleşmesi gerekir. Ayrı, ayrı kalıp bu! 5 yaşına kadar bu içinizdeki yapı bir fermuar gibi 4-5 yaşında bütünleşir kendimizi tek hissederiz, karşımızda insanları da tek hissederiz. O zamana kadar iyi insanlar vardır, kötü insanlar vardır. İyi kendiliğimiz vardır, kötü kendiliğimiz vardır. Bunun detayına girmeyeceğim. Bu kapanmayı sağlayamayan arkadaşlara biz borderline kişilik örgütlenmesi diyoruz. 20 yaşında, 25 yaşında, 30 yaşında, 40 yaşında, 50 yaşında karşıma geliyorlar. Bunlar kötü kendiliği hissettiklerinde kendilerinde bu kötü kendilikten kurtulmak isterler. Bu onlara büyük bir sıkıntı verir. İçlerine bir daral gelir bunun tek yolu vardır etrafta bir konteynır bulmaktır. Konteynırı biliyorsunuz yükleme yapılan mal yüklenen gümrüklerdeki şey veyahutta her hangi bir kap olarak kullanabilirsiniz. İşte bu kötü kendiliğinin yüklenebilmesi için karşımızda bir insan bulmamız lazım o insana bizim hissettiğimiz duyguları kötü duyguları aynısını hissettirmemiz lazım. Bu bilinçdışı olan bir şeydir. Bir şekilde gelir bulaşır.

“ya işte geçen hafta bana ne demek istedin sen”

“ya hangi geçen hafta”

“geçen hafta hani gidiyorduk kantine bana ters ters baktın”

“ya ben geçen hafta kantine geldim mi ki”

“bir de yalan söylüyorsun”

“ben yalan söylemem”

“yalan söylediğini bile inkar ediyorsun diyerek bir tartışmayı başlatırız.

Bu tartışma sonucunda karşıdaki insan öyle bir dertlenir, öfkelenir ki onun gözlerindeki o çakmak çakmak hiddet ve öfke bu taraftan görüldüğü zaman tamam yükleme tamamlanmıştır, işlem kapatılmıştır. Sırtını döner gider. Bu rahatlamıştır diğer kimliğe geçmiştir ama öbür insan saatlerce o sıkıntıyı atmak için uğraşır durur. Bu insan bir saat sonra gelir hadi seninle sinemaya gidelim der diğeri daha normalleşmemiş;

“ne sineması mahvettin beni Allahın belası, pislik”

“ya ne yaptım ki biraz önce biraz konuştuk iki laf söyledik diye biz arkadaşımıza söylemeyelim mi?”

Onun duygusal öfkelerini o an hissedemez o arkadaş. İşte borderline yapı böyle bir yapıdır. Yani konteynır bulundurur genelde yanında bu dertleri çekecek arkadaşları vardır. Ya bu anne babaları olur, ya sevgilileri olur, ya eşleri olur, ya yakın bir arkadaşları olur. Çünkü herkes bunu çekmez. Evet, böyle bir yapı! 4-5 yaşına geldiğimizde cinsel kimliğimizi fark ederiz. Bu arada mental yapı ha bire program yüklüyor işte Excel yüklüyor, ofis yüklüyor ve tabi bunu ücretsiz alıyorsunuz parasını vermiyorsunuz. CD'leri kaçak alıyorsunuz benim gibi. O programlara cinsel kimlik formatı yüklenecektir 4-5 yaşında. 4-5 yaşına gelen mental yapımız erkek ve kadının farklılığını kavrar. “Aman tanrım ya annenin göğüsleri var babanın yok, babanın sakalı çıkıyor tıraş oluyor anne olmuyor, babanın pipisi var annenin yok” çocuk bunları ciddi ciddi fark eder.

4 yaşında büyük bir müteşebbis edasıyla incelemeye koyulur. Ya her yer açıkta bu göbek bölgesi niye kapalı. Külot denen şeyi neden icat etmişler her şey normal onu bir türlü göremez onun altında olanı. Kendisine bakar, kardeşine bakar, komşunun oğluna bakar, komşunun kızına bakar ama anne babaninkini göremez. Bunun tek yolu vardır bunlar tuvalette ve

banyoda açılıyor. Tuvalet ve banyo kapılarında nöbet bekler bebekler fırsat bulur bulmaz yakalamaya çalışır. Bu yaşlarda çocuklar gece baskınlar yapar ebeveynlerin yatak odalarına korktum ayaklarıyla böyle çat kapı girerler anne babanın yatak odalarında bir takım şeyler yakalamak için. Bu da tabii bir ödipal çatışma dediğimiz hikâyeler falan var. Çocuğun cinsel kimlik oluşumundan babayla özdeşir, anneyle özdeşir.

Bu dönemde sağlıklı bir özdeşim olursa anne baba arasında veya kız çocuk anneyle, erkek çocuk babayla öyle bir uyum gösterirse cinsel kimlik netleşir. İşte eşcinsellik, lezbiyenlik, cinsel sapma bunlar ile ilgili problemin kaynağı 4-5 yaşlarındadır. Daha sağlıklı bir cinsel kimlik özdeşimi yapamamaktan kaynaklıdır. Bununda nedenleri vardır. Bu dönemden sonra sosyal dönem gelir, 6-12 yaş. Burada ilk defa okula gidip okulda sosyal bir görev alacaklar aile içerisinde çocuğa özgüven duygusu verilmiş gereğinden fazla desteklenmemiş. İki tür patoloji vardır kimliğimizde. Çok sevilirse bir hastalıktır çünkü herkesten o sevimli bekler o çocuk bunu bulamadığı zamanda ciddi kırıklıklar yaşar. Hiç sevilmesek kendimizi değersiz hissederiz bu da çok kötü bir durumdur. Seveceksiniz bebeklikten itibaren kademe kademe früste edeceksiniz çocuğu. Yani acı gerçeklere alıştıracaksınız, her istediğinde memesini vermeyeceksiniz. 2 dakika geciktireceksiniz, 5 dakika geciktireceksiniz, 15 dakika geciktireceksiniz. Yemeğini yarım saat, 1 saat çikolata istediğinde bugün almayacaksınız, yarın alacaksınız o dürtülerini kontrol etme yeteneğini öğrenecek.

Biz çok iyi anne baba ayaklarıyla çocuğumuzun her istediğini “babam bana almamıştı, ben alıp vereyim” diye bu manada alıp ve verirsek çocuğumuzun narsisist kişilik özelliklerini geliştirir onların yarın başına gelebilecek olan travmalara kar-

şı korumasız yaparız. Bir nevi aşılama yapacaksınız. Burada aşırı kırma yapmayacaksınız hiyerarşik bir şekilde bir eğitime vereceksiniz. İşte böyle bir eğitimde çocuk okul hayatına gelecek. Bu okul hayatında becerisi ve başarısıyla bir yer edinecek kimse ona annesi ve babası gibi davranmaz. Eğer biz ona bu travmaları 5 yaşına kadar, 6 yaşına kadar öğretmiş bireysel varoluşlarıyla takdir etme yeteneklerini geliştirmişse okulda bir problemi olmayacaktır. Ama bu çocuk çekimsel çocuksa, bağımlı çocuksa, paranoid çocuksa, şizoid çocuksa okul ilişkilerinde ciddi problemler çıkacak ve çocuk toplum dışına doğru itilecektir, özgüven duygusunu yitirecektir.

İlkokul bittikten sonra ergenlik dönemi başlar. Şu anda sizlerin birçoğunuz ergenlik dönemindesiniz. 13 yaş ile 23 yaş arasında değişen bir dönemdir. 18 yaşından 22- 23 yaşına kadar gelir.

Katılımcı: Hipnozu anlatmayacaksınız galiba?

Tahir Özakkaş: Hipnoza gelemedik daha. Şu kısmını anlatayım da o konuya geçeceğim. Önemli olduğunu düşünüyorum sizler için. Şimdi ergenlik yaşına 13 yaşına gelen bir çocuk; biraz önce bir yumurtadan bahsettik, yumurta çeperinden bahsettik. Yumurta çeperi kuracağı zaman bu kaz yumurtası da olur, tavus yumurtası, kuş yumurtası. Yumurtalar cins cinstir, renk, renk, boyut boyut. İşte 2-3 yaşında anne baba tarafından kendine verilmiş olan kimliğin değiştirilme şansı çıkıyor. Böyle bir imkan doğuyor. Edindiğimiz bilgi deneyim, tecrübe dış dünyanın realitesiyle 13 yaşında başlayan 20 yaşına kadar giden süreçte artık sen istediğin kimliği seçebilirsin şeklinde bir inisiyatif kullanma yetkisi verir bize. İşte bu dönemde tekrardan bir ayrışma dönemi var. Anne-babaya isyan dönemi var, başkaldırı dönemi var ve bu dönemin çeşitli formatları var. Bir