

PDR'de İlk Görüşme ve Müdahaleler

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 319
Seminer Serisi: 024

PDR’de İlk Görüşme ve Müdahaleler

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü’ne aittir.

ISBN 978-605-7926-84-5

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 PDR uygulamasında ergenlik, rehberlik eğitiminde iletişim teknikleri, ilk görüşmenin psikososyal model üzerine değerlendirilmesi, okul rehberlik servislerinde bütüncül danışmanlık hizmetleri, davranışın psikopatolojisi, ilk görüşme ve travma, ilk görüşme nasıl yapılmalıdır? bütüncül bir model 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

PDR Uygulamasında Ergenlik3

2. BÖLÜM

Rehberlik Eğitiminde İletişim Teknikleri65

3. BÖLÜM

İlk Görüşmenin Psikososyal Model Üzerine
Değerlendirilmesi 113

4. BÖLÜM

Okul Rehberlik Servislerinde
Bütüncül Danışmanlık Hizmetleri 201

5. BÖLÜM

Davranışın Psikopatolojisi.....261

6. BÖLÜM

İlk Görüşme ve Travma335

7. BÖLÜM

İlk Görüşme Nasıl Yapılmalıdır? Bütüncül Bir Model387

Dizin438



21.01.2011



M.E.B RAM Seyhan / ADANA



<https://www.youtube.com/watch?v=WeSR35n7xXM>

DVD Kodu: 2-1-18

1

PDR Uygulamasında Ergenlik

Tahir Özakkaş: Merhabalar arkadaşlar!

Hepiniz hoş geldiniz. Benim interaktif konuşmayı seven bir kişiliğim ve kimliğim vardır. Yanımda konu ile ilgili bol miktarda slayt ve dokümanım olmasına rağmen (derslerde de bu dokümanları koyduğumda herkes uyuduğundan) interaktif konuşmayı tercih edeceğim. Uyumamanız için şu an slayt kullanmayacağım. Bugün sizinle burada çok güzel bir sohbet edeceğimizi düşünüyorum.

Ergenlik, benim çok çok önem verdiğim bir konudur. Klinikte çalıştığım 25 yıllık sürede ergenliğin ne kadar önemli bir kavşak olduğunu anladım. Ergenlik döneminde ergenlerle yolu kesişen büyüklerin ergenlere yapacakları en ufak bir hareketin onların hayatında ne kadar önem arz ettiğini bizzat yaşayan ve bilen birisi olarak bulunduğunuz kavşaktaki konumunuzun farkına varmanızı sağlamaya çalışacağım. Bu ayırmda yapacağınız güzel şeylerin insanların hayatlarında nasıl etkiler bırakacağını ifade etmek istiyorum.

Ben ilkokulu nasıl bitirdiğimi hatırlamıyorum. Çok haylaz bir çocuktum. Kafamda 20-30 tane yara var, düşmediğim dam kalmamış, mahallede ilk uçurtmayı yapan benim. En iyi kavgayı ben yaptım, forvet oynadım, evdeki eskimiş iç çamaşırlarından 10 numara forması yaptım. Ortaokul 1.sınıfta 8 zayıfım vardı. 4'ünden ikmale kalır, diğer derslerden ise öğretmenler kurulu kararıyla geçerdim. Lise 1'e kadar işim gücüm oyun ve haylazlıktı. Ama çok coşkulu bir çocukluk hayatım oldu ve bundan da keyif aldım. İyi ki de oldu diyorum. Okula giderken bisiklet ile giderdim. O kadar heyecanla bisiklet kullanıyordum ki; ellerimi bırakıyorum, ayaklarımı sallıyorum, tek derdim bisiklet sürmek. Bir gün okula gittim, arkama baktım çantam yok. Babam bana deriden bir çanta almıştı. Eskiden maliyecilerin kullandığı çantalar gibiydi. Deri ve güzel bir çantaydı. Giderken o heyecanla düştüğünü anlamamışım. Öyle çok çanta kaybettim ki! Lise birinci sınıfa gelene dek her yıl ikmalle, kurulla geçiyordum. Öğretmenler karneme ÖKK (Öğretmenler kurulu kararıyla) ile geçti ibaresi yazıyordu.

Lise birinci sınıfta iken okulumuza bir öğretmen geldi. Genç bir öğretmendi. Ben de sınıfta arka sıraların hemen önünde, haylaz tiplerin oturduğu yerde oturuyordum. Şimdi sınıfınızdaki öğrencileri düşünerek kendi hayatımdan örnekler veriyorum. Elinde tespih, bakışları şimşek şimşek, genç bir öğretmendi. Öğretmen sınıfa ilk kez girdiğinde sınıfta çıt yoktu. Görsel olarak kendisinde öğretmen tipi de yoktu. Geldi, benim oturduğum sıranın önümde durdu. Tespihini aldı, benim kafama 3 kez vurdu. Tak tak tak... “Sen çok zeki bir çocuğa benziyorsun” dedi. Bu kadar... Buna daha sonra “birincil aynalanma” diyeceğiz. Birisi beni fark etti, beni önemsemi ve bunu kafama tespihle vurarak söyledi. Aman Tanrım! Ben

zekiymişim. Etrafıma bakıyorum, o kişi benim. Öğretmen fizik, kimya, biyoloji derslerine giren fen bilgisi öğretmeniymiş. Bu hocaya ayıp olmasın diye ben bunun dersini dinleyeyim, haylazlık yapmayayım, ayıp olur dedim. Onun beni sevmesi karşılığında benim ona verdiğim cevap dersi dinlemek oldu. Dersi dinledim ve dinledikçe dersi anladığımı fark ettim. Allah Allah! Ders anlaşılabilir bir şeymiş. Hem de fizik, kimya, biyoloji denen dersler. Dörtten yukarı notum yoktu. Tüm notlarım 4-5 arasında gider gelirdi. Sınav olduktan sonra hoca benim adımları okudu ve “on” dedi. Sınıftaki arkadaşlarım birden “vay” diye tepki verdi. Hiç olacak iş değil. Kimse değil de Tahir mi alacak diyerek reaksiyon gösterdiler. Tabii ki ben de şaşırırdım. Yazdığım bir şeyler ama kendimi değerlendirecek durumum da yok. Kimyadan sınav olduk, on aldım. Biyolojiden olduk, on aldım. On, on, on.... Gerçekten on alıyorum. Bir anda adım çalışkana çıktı. Arkadaşlarım “bu dersten de on al” konumuna getirdiklerinde diğer dersleri de dinlemek zorunda kaldım. Ve lise 1-2-3. sınıflarda çok başarılı bir öğrenci oldum.

Edebiyata çok meraklıyım. Sosyolojiye, psikolojiye meraklıyım. Bizim zamanımızda 18 tane tercih vardı. Şimdi kaç tane bilmiyorum. Gene aynı mı? O zaman sosyolojiye, siyasal bilgilere, siyasete, Türkiye’nin gündeminde olan alanlara ilgi çoktu. Sene 1974-1975 gibi. Ben de 1. tercih olarak siyasal bilimler fakültesini, ardından sosyoloji, psikoloji, edebiyat ve tarih bölümlerini belirledim. Ne kadar sosyal bilim var ise hepsine aşığım. Gece gündüz kitap okuyorum. Bu duruma hocalarımla da çok etkisi oldu. Ben bunları okuyorum ve birinci tercih olarak da siyasal bilgiler fakültesini yazıyorum.

Babam dedi ki; ‘oğlum gel, memlekete tıp fakültesi açılmış, burada tıp fakültesi oku’. Zaten memlekette anarşi almış

başını gitmiş. “Peki baba” dedim. Biliyorsunuz bizde büyük sözü dinlenir. Atanın, ananın sözünü dinlemezsen işin hayırlı gitmez. Ben de babamın dediklerine istinaden tıp fakültesini yazdım. Ama tıp fakültesiyle ilgili benim kafamda en küçük bir fikir yok. Meslek nasıl edinilir? Hangi mesleğe yönelmeliyim? Baban istedi mi olur... Eskiden sınav sonuçları posta ile gelirdi, haftalarca beklerdik. O zamanlar Kayseri’de ilk posta gara gelirdi. Bizim ev gara yakındı. Gardaki postacılara gidip ikide bir de sorardık ‘’abi bizim posta geldi mi’’ diye.

Beklemekten artık gına gelmiş. Herkesin postası gelmiş, benim postam gelmemiş. Ben de dua ediyorum ki “Allahım rezil etme beni, 2 yıllık bir eğitimde olsa kazanayım”. Sonra posta gelmiş ama komşulara gitmiş. Kayseri Tıp Fakültesi’ni kazanmışım. Gayet yüksek de bir puan almışım. O zamanlar genel yetenek ve zekâya bakıyorlardı. Şimdiki gibi bilgi ağırlıklı değildi. Ben bilgi ile sınava tabi olsaydım doktor olamazdım. Bunu da ifade etmiş olayım. “Tıp fakültesi oku” dediler, kazandık. Kayseri’de tıp okuyacağız diye sevindik. Kâğıt üzerinde Kayseri diye açılan okul Ankara Hacettepe Üniversitesi ile beraber eğitim veren bir fakülte imiş. Ortada ne bina var, ne okul. Ben Ankara’ya gittim ve orada okula başladım. Ama benim gönlüm hala birinci tercihim olan siyasalda kaldı.

İnsanın kendini gerçekleştirme gibi bir potansiyeli var. Başkalarının verdiği veya yaşadığı hayatları yaşarsanız asla kendiniz olamazsınız. Bir kölelik hareketini ömür boyu sürdürürsünüz. Kafanıza koyduğunuz bir ideal varsa ölümüne savaşacaksınız. “Ben doktor olmak istemiyorum” dedim ama ailem istiyor. Ben siyasal bilgiler okumak istiyorum. Ne yapacağız? Sene 1978 ‘de İstanbul’da siyasal bilgiler fakültesi diye bir fakülte açıldı. 1 sene müracaat ettim, diplomamı kaybettim. On-

lar diploma verdiler dilekçem karşılığında. Okulumuzdan mezun olmuştur ama diplomasını kaybetmiştir şeklinde bir kâğıt verdiler. O zamanlar bilgisayar yok, teknoloji yok, okulların birbirleriyle bağlantısı yok.

Sınava girdim. İstanbul Siyasal Bilgiler Fakültesi'ni çok yüksek bir puanla kazandım. Kayıt yaptırdım. Hem Ankara Tıp, hem de İstanbul Siyasal Bilgiler Fakültesi'ne kayıt oldum. Yakalandığımda ikisinden de atılacağım. Atsınlar! Tekrar sınava girerim, tekrar kazanırım. Ben ikisini de beraber okudum, ikisini de bitirdim. Hatta siyasalda derecem de var. Böyle garip bir hayat hikâyesi benim hikâyem...

Bu anlattığım hikâyede, insanların ideallerinin peşine düşmesinin ne kadar önemli olduğunu gördük. Ben bir serseri, bir anarşist olabilirdim. Fakat bir hocanın vurduğu üç tespih darbesi benim hayatımı değiştirdi.

Mesleğim gereği bana inanılmaz ergenler geliyor. Uyuşturucu bağımlısından tutun da alkoliğine kadar ağır, sıkıntılı ergenlerle karşılaşıyorum. Bu çocuklar cinsel eyleme vuruyor, şiddet uyguluyor, hatta yol kesiyor. Onların içerisinde ben o küçük Tahir'i görüyorum. Her birinde görüyorum. Onlar bana küfrediyorlar, kızıyorlar, bağılıyorlar. Ama içlerindeki o imdat bekleyen ve kendini gerçekleştirmek için fırsat bekleyen kişiye hitap ettiğimde onlara inanılmaz güzellikler aşılabiliriz. Buna terapi deniliyor, kişilik ve kimlik deniliyor. İşte böyle bir hikâyeyi sizin öğrencilerinizden onlarcası, hatta yüzlercesi yaşıyor.

Lütfen konumunuzun kıymetini bilin! Orada gerçekten ufacık cümlelerle, onun içindeki güzellikleri açığa çıkaracak yaklaşımlarınızla inanılmaz şeyler yaratabilirsiniz. İşte bugün bunun formülleri, yolları konusunda size yardımcı olmaya çalışacağım.

Kimlik, Kişilik, Mizaç:

Kimlik, kişilik dediğimiz şey doğuştan gelen bir şey değildir arkadaşlar. Yapılan çalışmalara göre, özellikle 0-6 yaş grubunda, bulunulan sosyo-kültürel ortamda şekillenen ve beliren bir şeydir.

Mizaç dediğimiz bir karakter yapımız vardır. Aktif olmamız, sakin olmamız, kaygılı olmamız... Tüm bunlar doğuştan getirdiğimiz özelliklerimizdir.

Çevreden Etkilendiğimiz Dönemler:

Ama insanlarla kurmuş olduğumuz ilişkiler çevreden aldığımız etkiye bağlıdır. Bu etki genel itibariyle 3 dönemde bizim hayatımızı belirler, formatımızı atar.

Birinci dönem (1 yaş dönemi): Çocuğun doğumundan, ilk adımlarını atıp yürüdüğü zamana kadar olan dönemdir.

İkinci dönem (3 yaş dönemi): Yani ikili ilişkilerin başladığı dönemdir.

Üçüncü dönem (4-5 yaş arası dönem) dir.

Sınıfta öğrenci var, edilgen ve beklenti içerisinde, etraftan herhangi birisi ona bir şey vermeyince hiçbir şey yapmıyor. Hep doyurulacak. Bir kalemi yok. O orada öyle bekliyor. Bu çocuklar anneleri tarafından çok sevilen, çok korunan, ihtiyaçları her an karşılanan, edilgen, bağımlı çocuklardır. Onunda, yirmisinde, otuzunda da bu böyle olacaktır. Hep aynı insan “ben bir bebeğim, etrafımdakiler benimle ilgilensin” düşüncesindedirler. Etrafınızda, arkadaşlarınızda, eşinizde bu insan tipini görebilirsiniz. Bu insanın ihtiyacını karşılamak zorundasınızdır. Çünkü annesi ihtiyaçlarını hep karşıladı ve o bir üst evreye geçemedi. Bağımlı ve edilgendir.

Bu aşama tamamlanırsa, sistem ikinci aşama dediğimiz 3 yaş dönemine, yani “ikili ilişki dönemi”ne dönüşür. Bu sistem öteki ve kendisi ile kurulan bir ilişki sistemidir. Bu dönemde öteki ile nasıl bir ilişki kuracaksınız? Ne yapacaksınız?

Gönüllü Katılımcılar Üzerinden Uygulama:

3 gönüllü arkadaş rica edebilir miyim? 2 bayan 1 bay arkadaş gelebilir mi? Vallahi bir şey yapmayacağım. Okey oynayacağız (Gülüşmeler).

Arkadaşlar, bu dört kişinin arasında inanılmaz şeyler oluyor. Bayan arkadaş gelirken bana selam verdi. Ve ben bu selamı duymazlıktan geldim. Farkında mısınız? O kendini çok kötü hissetti. Şimdi bana yaklaşmaya başladı. Bu yaklaşma nereye kadar? 45 cm yaklaştı. Ben ona dönmedim. Daha sonra gelen arkadaş onun yanına durdu. Benim soluma gelmedi. Ardından diğer bay arkadaşımız geldi. Ben ona cevap veremeyince “diğerlerinin yanına mı geçmeliyim” dedi. Vallahi ben sadece baktım, bir şey yapmadım.

İşte siz hiçbir şey yapmamış olsanız da bebeklikten itibaren kurulan ilişkiler burada canlanır. Tıklım tıklım her anları konuşuruz. Hepinizi konuşuruz. Önde oturanlar başkadır, ortada oturanlar başkadır, en arkada oturanlar başkadır. İstedığınız kadar saklayın kendinizi. Vücudunuz konuşur, hareketleriniz konuşur, yaklaşımlarınız konuşur. Birisinin yüzüne baktığınızdaki ifade konuşur.

4 kişi neden temsil olarak çıktı da diğerleri çıkmadı? Demek ki korkuları var, ürkekler, onun için çıkamadılar. Burada yalpalanacaklar, suçlanacaklar, aşağılanacaklar. Çünkü hep öyle olmuş. Hiç ödüllendirilmemiş, takdir edilmemiş. Millet olarak

özgüvenimiz kırık arkadaşlar. İster psikolog, ister psikiyatrist, isterseniz rehber öğretmen olun değişmez. Çok basit bir şekilde buraya çıkacağız, nesne ilişkilerine bakacağız.

Tahir Özakkaş: (Sahneye alınan kişileri işaret ederek) Bu insanlara bakın! Aralarındaki mesafelere bakın! (Gülüşmeler)

Tahir Özakkaş: (Birinci arkadaşın yanına yaklaşarak) Nasılsın?

Katılımcı: Teşekkürler, iyiyim.

Tahir Özakkaş: (İkinci katılımcıya yaklaşarak) Nasılsınız? (İkinci katılımcıya daha da yaklaşır, katılımcı geri çekilir.)

Tahir Özakkaş: Neden inatlaşıyorsunuz?

Katılımcı: Genetik.

Tahir Özakkaş: Anneden mi, babadan mı bu inat?

Katılımcı: Babamdan.

Tahir Özakkaş: Arkadaşlar, insanların etraflarıyla bir aurası, bir mesafesi olur. Herkesin bu aurası çeşit çeşittir. Kişilik örgütlenmelerinde bu auranın uzaklığı belirgindir. Erkek arkadaşımıza yaklaştım, cinsel farklılığımız olmadığından yanımda rahat durdu. Bayan arkadaşımıza yaklaştım, kaçmaya başladı. Hepiniz gördünüz. Burada daha da çekilecek ama bir test yapıldığını fark ediyor ve gitmiyor. Ne oldu? Bu reaksiyonel bir harekettir.

Reaksiyonel hareket; öbürüne göre şekil almak demektir. İçinizden “geri çekil” geliyor, çekilemiyoruz. Bunu diyemiyoruz. Boğuluyor, ben hissediyorum.

Mesela deneyelim:

Tahir Özakkaş: (Katılımcının elini sıkarak) Nasılsınız?

Katılımcı: İyiyim, siz?

Tahir Özakkaş: Memleket neresi? (Katılımcının eli sıkılıp, sallanıyor.)

Katılımcı: Konya.

Tahir Özakkaş: Konya'nın neresi?

Tahir Özakkaş: Bu eldeki edebiyatı görseniz, destanlar yazıyor. Buradaki hisleri size anlatsam 1,5 saat yetmez. Biz buna annenin çocuğunu boğması diyoruz. (Katılımcının eli hala sıkılıyor).

İki tane sevgili düşünün. Sevgilinin biri diğerine “Hayatım sana aşığım ben, sensiz hayat geçmez” diyerek 24 saat öbürünün başına tebelleş oluyor. “Yahu sevgi anladık da, bu kadar da olmaz. Tuvalete gittiğime varana kadar beni soruyorsun”. Şimdi bu kızımıza da böyle davrandığımızdan “şu adam bıraksa da gitsem, lanet olsun” diyor. Hissediyor musunuz boğulmayı? Şimdi ne oldu?

Sadece el sıkıyorum, gönlünü alıyorum. Ama belirli sürenin dışında el sıkmaya devam ederseniz, bu ona cehennem azabı olur. Mesela bebekleri kucağımıza alırız. Çok sevinirler. Ama 10 saniye fazla ilgi sonrasında sizi iterler. İnsan ilişkilerinde matematik olarak, öbürüyle yaklaşacağınız süre de mesafe de bellidir. El sıkma süresi de, konuşma süresi de bellidir.

Tahir Özakkaş: “Mentalizasyon” diye bir kavram duydunuz mu? Kaç kişi duydu parmak kaldırabilir mi?

(Katılımcılarda el kalkmaz.)

Tahir Özakkaş: Üzülüyorum, üzülüyorum arkadaşlar. Buradakilerin hepsi rehber öğretmen değil mi?

Aranızda farklı mesleklerden olan var mı? Psikolojik danışmanlar el kaldırsın. Sosyolojiden geçenler, felsefeden geçenler, milli eğitimin özel eğitiminden geçenler...

Mentalizasyon:

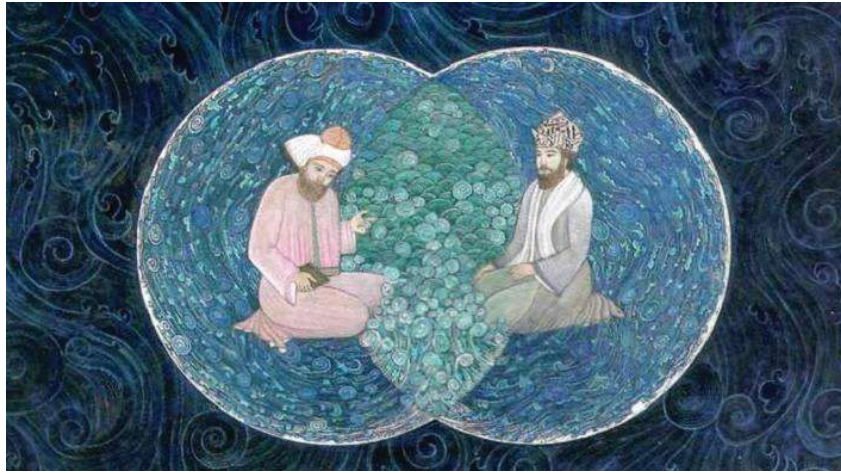
Bundan sonra her yerde bu kelimeyi çok duyacaksınız. Dünya çok duyacak. Çünkü yapılan çalışmalar mentalizasyon kelimesine kilitleti. İngiliz bilim adamı Peter Fonagy; insan insana etkileşimlerde, rehberlik yaklaşımlarının ve psikoterapotik yaklaşımların özünde mentalizasyonun yattığını savunur. Hangi teröpatik tekniği seçerseniz seçin, mentalizasyon kapasitelelerini artırmadığınızda yararlı olmayacağınızın farkına varırsınız.

4 çeşit mentalizasyon vardır:

1. Ben şu anda konuşuyor ve konuştuğumun üzerine düşünebiliyorsam bu; birincil mentalizasyon demektir. Düşündüğünüzün üzerine düşünebilme kapasiteniz yoksa, sadece konuşuyor ve konuşmanızın üzerinde düşünemiyor, idrak edemiyor, üstten kendinize bakamıyorsanız birincil seviyedesiniz. Olgun insan seviyesine çıkamadınız.
2. Arkadaşlar buraya çıkarak bir takım duygular hissetti. Cesaret gösterdi, bu kadar kalabalığın önüne çıktı, hayranlık uyandırdılar. Bakın ben bile terledim. İkinci mentalizasyon; kendi duygularınızın üzerine düşünebilme kapasitesidir. Öfke, kızgınlık, sevinç, kırgınlık, mutluluk, huzur gibi ne varsa “şu anda bana ne oluyor” diyerek frene basıp düşünebilme kapasitesidir. Eğer bu kapasite sizde var ise gerçekten insanlık seviyesine ulaştınız.

3. “Şu anda bana söylenen cümleleri hangi nedensellikte söylemiş olabilir” diye onun zihninin perspektifinden düşünebilirseniz, en önemli mentalizasyondasınızdır. “O neden bana bu cümleleri kurdu? Onun bağlamında, onun perspektifinde bu cümleler ne anlama geliyor?” Bunu düşünebilirseniz, muhteşemsiniz.
4. En önemli mentalizasyondur. Gizli olarak, sezgisel olarak öbürünün şu anda ne hissettiğini hissetme kapasitesidir. Empatiden daha geniş bir kavramdır.

Empati; şu anda öbürünün ne hissettiğini hissedebilme kapasitesidir. Bazı insanlar başarılı ve beceriklidirler. Nedeni nedir biliyor musunuz? Empati yeteneklerinin ve 4.mentalizasyon kapasitelerinin yüksek olmasından. Buna “sezgisel ve örgüt mentalizasyonu” da denir. Bu durumda konuşulmaz, hissedilir. Bu arkadaşların bakışlarından çok şey hissediyorum. Onlar da benim bakışlarımdan çok şey hissediyor. Örgüt mentalizasyonu dediğimiz sezgisel iletişim yolu; iki insanın birbirini gerçekten anlayabilme yoludur.



Şems ve Mevlana

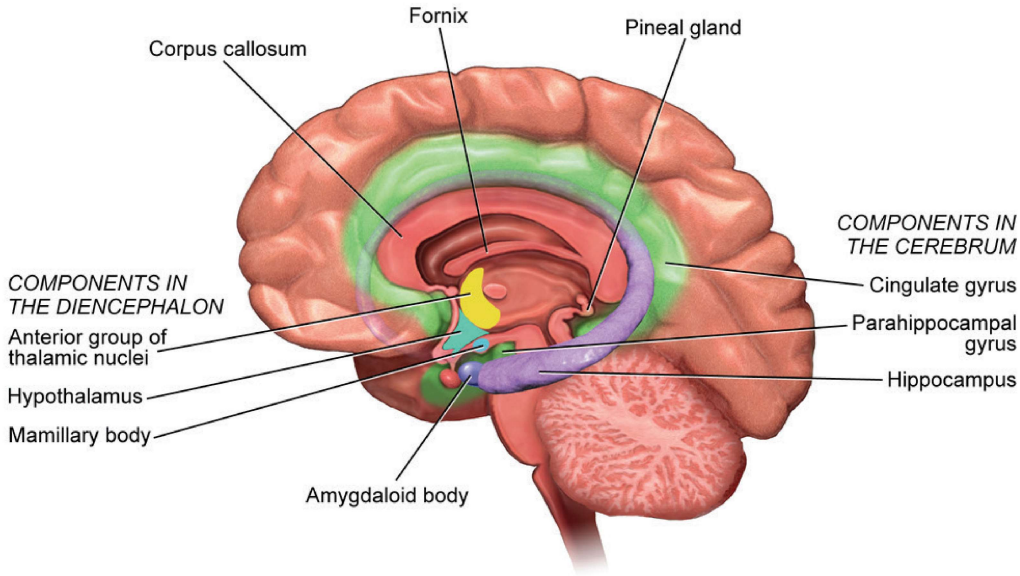
Şems ve Mevlana'nın hikâyesini dinlediniz mi? Karşılıklı oturup bakışlırlarmış. Siz zannediyorsunuz ki bakışıyorlar.



Bugün Fonagy'nin yaptığı nöro-biyolojik çalışmalarda, anne ile çocuğun yüz yüze geldiklerinde amigdal çekirdeklerde duygusal iletişim olduğunu tespit etmiştir. Yüz yüze geldiğinde, çocuğunu hissedemeyen annenin bebeğinin zihninin gelişmediğini ortaya koydular.

Peter Fonagy

The Limbic System



Bir anne çocuğunu 24 ay boyunca çocuğunu sahipleniyor. Yüzüne öyle bir bakıyor, ona öyle ninniler söylüyor, öyle bir iletişim yolu kuruyor ki, Orta Asya'dan, nineden, babaanneden gelen tüm repertuar ilmek ilmek bebeğin yüreğine akıyor. Daha sonra ona bir başkası gözüyle baktığında “evet, bu adam benim içimi okuyor” dediğinizde, babaannenizin babaannesinden gelen mirası kullanıyorsunuz.

Ama anne alkolikse, depresyondaysa, şizofrense veya anne ölmüş ise bu mirası o çocuğa kim aktaracak? Kim verecek? Kim sevgi ile yoğuracak?

Örtük Mentalizasyon:

Örtük mentalizasyon; anne ile bebek arasında ilk 2 yılda ortaya çıkan bir mentalizasyondur. Çocuk anneyi hisseder, anne çocuğu hisseder.

Katılımcılarımızı yormayalım, yerlerine alalım.



“Bion” diye bir analistin “kapsayan ve kapsanan” diye iki kelimesi var. Lafı ergenliğe getireceğim.

Bebek 0-3 yaş arasında; coşkularla, öfkelerle, korkularla ve enerjiyle doludur. Bu duygular beynini öyle sarar, öyle sarar ki bebek bunu kontrol edemez. Bebeğin kontrol edemediği bu duyguları onun adına kontrol edecek birisi vardır. Kim? Anne. Anne çocuğun kontrol edemediği malzemeyi öyle işler ki “şimdi geçecek yavrum, az kaldı, maman hazır, şimdi seni uyutacağım” diyerek ötelir. Çocuğun kontrol edemediği duyguları muhteşem bir şekilde devir daim ettirir. O kadar ustaca ve güzel kapsar ki, çocuk bir müddet sonra annenin yaptığı her şeyi kendi başına yapar hale gelir. İçimizdeki kırgınlıklar ve

öfkeler ayağa kalktığıında “sakin ol, dingin ol, öfkelenme, korkulacak bir şey yok, endişelenme, her inişin bir çıkışı vardır” şeklinde sesler duyup ani patlamaların önüne geçtiğimizdeki ses annemizin zamanında bize vermiş olduğu sestir.

İnsanoğlunun 2.patlama dönemi ergenlikte gelir. Ergenlikte çocuk fiziksel boy atmasıyla, cinsel hormonların vücuda pompalanmasıyla, bilinçdışı bazı seksüel arzularla hem kendilik tasarımını, hem de ötekiyle kurduğu nesne ilişkilerini değiştirmektedir. Çocuk öfkeli. Ben bunlara “Murat 124 kasa ya bağlanmış Ferrari motorları” diyorum. Öyle zıplıyor ki yerinde duramıyor. Tanıyorsunuz bu çocukları. Şimdi bahçeye çıksak en az on tane görürüz. Ya birine omuz atacak ya küfredecek ya da kopya çekecek bu çocuklar. İşte bu çocukları kapsayan birisi gereklidir. Onları kucaklayarak öfkesini, kızgınlığını, kırgınlığını ruhundan alacak birisi gerekli. Anneler yapmamış, anneanneler yapmamış, babalar yapmamış o görevi. Bunu anladık değil mi? Bu çocuklar orta 2 ye geldiler, liseye geldiler. Şimdi kim yapacak bu görevi? Sizler yapacaksınız. Eğer sizin göğsünüz ve dağarcığınız bu çocukların öfke patlamalarına, isyanlarına engin bir liman olup onları içinizde barındırabilerseniz ve onların ruhlarını sükûnete erdirebilerseniz benim kafama yediğim 3 tespih tanesi gibi ruhunuzla onları yakalayabilerseniz gerçekten onların hayatlarını kurtarmış olacaksınız. Ne demek istediğim anlaşıldı mı?

2. dönem dediğimiz dönemde 4 seviyeden insan ilişkisi çıkıyor. Bebek 1 yaşını doldurdu, ayağa kalktı, yürüdü. Anne ile ilişki kurdu, baba ile ilişki kurdu. Bu çocuk ya akıl hastasıdır (psikoz gibi) veya ötekisi ile ilişki kurmayı beceremez, otistiktir veya nevrotik olup kıskançlık krizleri ile ortaya çıkar. Orta seviyede, kişilik yapılarından zaafa uğramış bir yapı da olabilir.

Şimdi size 3 kişilik yapısından bahsedeceğim. Toplumumuzun büyük bir kesiminde var, az çok hepimizde var. Dengeli yaşarsak fena olmaz ama bazen dengeyi kaçıırıyoruz.

1. Kimlik yapısı: Öbürü ile hep bağlantı içerisinde kalmak ister, hayatında mutlaka iletişim içerisinde olacağı birileri olmalıdır yoksa ölür. Bağlantısızlık yani “disconnect” bunun kitabında yazmaz. Bağlantıda yani “connect’te” kalması lazım. Bu tür kimlik genelde bayan arkadaşlarda görülür. Sevdiği birisi ile ilişki içerisinde olmadığı müddetçe kendisini yok olmuş, aşağılanmış ve değersiz hisseder. Sevgilisiyle, eşiyle ve çocuğuyla böyle bir ilişki modeli kurar. Connect’te kalma, bağlantıda kalma ilişki şeklidir. Birisini kaybederse mutlaka yerine ikâme yapmak zorundadır. Sürekli iletişimde kalmak ister; mesaj çeker, telefon eder. Yalnız başına kalamazlar. Hep yedekte bulundurulması gereken bağlantı birimleri vardır. Buna sevgili, arkadaş, aşk, aile dahil olabilir. “Biz çok iyi bir aileyiz, hiç ayrılmayız, mucuk mucuk, her yaptığımızdan haberdarız” şeklinde düşünürler. Bu, patolojinin, hastalığın kendisidir.

Sağlıklı birey özgür, özerk, bağımsızdır ve kendi mahremi vardır. Bu yapının hep yapışmaya temayülü vardır. Hep birisiyle iletişim kurmak ister. Yapıştığı kişi olur da bunu terk ederse kıyamet kopar. Dünyayı ona dar eder. Bir dakika önce aşkından şiirler yazan kızımız 1 dakika sonra telefon edip meşgul tuşuna basarsa o adam hakkında ölümcül şeyler düşünür. Bu kişilik örgütlenmelerinden sonra bir ergenin haritası nasıl çizilir bunları değerlendireceğiz.

Bir Ergenin Kişilik Örgütlenme Haritası Nasıl Çizilir?

1. Ergen davranışsal olarak (koşullu, koşulsuz, sosyal öğrenme) ve kişilik yoluyla neler elde etmiş?

2. Bilgi işleme prosesinde bilgiyi nasıl değerlendiriyor? Hangi olaylara algısı açık? Seçici algılaması (selective perception) nasıl? Nasıl değerlendiriyor ve nasıl cevap veriyor? Bu döngülere bakıyoruz.
3. Dinamik yapı itibari ile preödipal ve ödipal dönemlere bakıyoruz.
4. İçselleştirilmiş nesne ilişkileri yani ötekiyle kurulmuş olan ilişkinin ruhsal temsillerine bakıyoruz. Bu temsiller ne düzlemde ve nasıl konumlandırılmış?
5. Mentalizasyon.
6. Duygusal Aktarım.
7. Son olarak, varoluşsal yapıya bakıyoruz. Varoluşsal yapıda, “Hayatın anlamı konusunda ne düşünüyor? Ölüm hakkında ne düşünüyor? Yalnızlık ve belirsizlik hakkında ne düşünüyor? Sorumluluk konusunda ne düşünüyor”

şeklinde bir ergenin portföyüne bakıyoruz. Bunların hepsini bileceksiniz!

Bir ergenle konuştuğunuzda 15-20 dakika içerisinde kaba hatlarıyla ruh haritasını çizdik. Ben bunları bildiğinizi kabul ediyorum. Bilmeyenler de eğitim alıp öğrenecekler.

Ergen karşımıza geldi. Hepiniz kendinizi şöyle bir değerlendirin. Ben 53 yaşında bir insanım. Geçmişe doğru baktığımda, bu günkü kimliğimi ergenliğe göre ayarladığımı fark ediyorum. Ergenlik her şeyin mihenk noktasıdır. Ergenlik, kendinize tanımlanan mendirektir. Hayatınız boyunca o mendireğe ne kadar yaklaştığınız veya uzaklaştığınıza dair bir yön çizersiniz.

Ergenlik kimliğinizin netleştiği, ortaya çıktığı bir dönemdir. O dönemde sosyal, siyasal, duygusal birçok şeyi birleştiriyorsunuz. Bu birleştirmeden sonra o döneme çok yaklaştığınızı veya zaman zaman çok uzaklaştığınızı hissedeceksiniz. Hep referans noktası olarak alacağımız dönem, ergenlik dönemidir.

Ergenlik, bir çocukta 12-13 yaşında başlayıp, 22-23 yaşına kadar sürebilir. Bir ömür boyu ergen kalanlar da var. Onlara değinmiyorum.

Şimdi ergenliğe spesifik olarak baktığımızda; ergen, bir çocuktur. Çocukluk ilişkilerinde içselleştirilmiş nesne ilişkileri perspektifinde öbürleri büyüktür ve ona çocukça muamele gösterirler. Sorumluluğu, ilişkileri ve öbürlerini sevmesi, kızması çocukçadır. Zihninde böyle tasarımsal bir dünya vardır. Kendini çocuk görür. Çocukça ilişki kurar. Günün birinde bir sabah kalkar ki o zihninde çocuk olarak tasarladığı kişiye birileri dışarıdan “eşek kadar adam olmuşsun, kazık kadar boyun olmuş” der. Çocuk şok olur. O henüz bir çocuktur. Ama dış dünyadan aldığı geri dönütler; boy olarak uzadığını, diğerlerinden ruhsal olarak daha büyük bir pozisyona geldiğini ona hatırlatır. Ergen buna hazır değildir. Onun ruhsal tasarımı hala çocuktur. Ama fiziksel tasarımı büyümüştür. Boyu uzamıştır, sesi değişmiştir, vücudundaki seks karakterleri çıkmaya başlamıştır. Ama o buna hazır değildir.

Dış dünyadan birdenbire “kazık kadar adam oldun” hitabına benzer hitaplar geldiğinde ergen bocalar, feleğini şaşırır. İşte burada tam o geçiş döneminde çocuğu kapsayan bir yaklaşım tarzı sergilersek, ergen yeni gelişen beden tasarımı içselleştirir. Gelişen ruhsal tasarımı içselleştirir. Erik Erikson’un ifade ettiği gibi, bir kimlik oluşum dönemine, kendisini netleştirecek, pazılın parçalarını birleştirecek bir dönüşüm içerisine girer.

Çocuk ergenliğe gelene kadar bir hayal dünyasında yaşamaktadır, bir fantezi dünyası vardır. Buna Winnicot “oyun alanı” der. Potansiyel bir alandır bu alan. O zihninde her şeyi yapar, her şeyi uygular. Anında vazgeçer anında tekrar başlar. Bu çocuk için normaldir. Ayakkabıları alır sürer, tank olarak götürür. Bu yolda inanarak devam eder. Ama ergen olmuş bir çocuk ayakkabılarıyla tank oynamaya devam ettiğinde yandan gelen teyze ’’kazık kadar çocuk hala tank oyunu mu oynuyor-sun’’ der. Çocuk şaşırır. O bir çocuktur aslında. Problem burada başlar.

Dolayısıyla ergen, dışarıdan ve içeriden gelen impulslarla yeni bir değişime uğradığının farkına varır. Artık tırtıl, kelebek olma, koza dönemine gelmiştir. Ergenin bu dönemi çok sancılıdır. Bu çocuk kendi içsel olarak görmüş olduğu bedensel tasarımını değiştirecektir. O artık o bedende değildir. Çocuk bedeni gitmiştir, yeni bir bedene adapte olacaktır. Yani bir insanın ruhunu alıp başka bir bedene veya cesede koyduklarında ne hisseder ise ergen de aynı şeyleri hissedecektir. Aynaya bakar kendini tanıyamaz. Boy bir tarafa, en bir tarafa, el-ayak bir tarafa gitmiştir. Erkek çocuklarda yavaş yavaş sakallar çıkmaya, kız çocukları tüylenmeye, göğüsleri büyümeye başlamıştır. Bu bir felakettir, o beden onun değildir. Bu durum onun için çok acıdır.

Bunların çoğunu sizler de yaşadınız ama unuttunuz, bastırdınız. Mesela kız çocuklarının göğüslerine kitap bastırıp okula gitmelerinin nedeni nedir? Bu durumu reddediyorlar. “Biz büyümedik, biz çocuğuz” diyorlar aslında. Erkek çocuklarının sesleri kalınlaştığında oluşan utanma duygusu... O ses onun değil. Konuşacak ama eski ses çıkmıyor, yeni ses ona ait değil. Bir sabah kalkıyor, ona ait olmayan bir ses ve bedenle karşıla-