

Rehberlikte Krize Müdahale

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 323
Seminer Serisi: 028

Rehberlikte Krize Müdahale

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-76-0

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, Darica / 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 bütüncül psikoterapi uygulamasında krize müdahale, ayrılığın ve birlikteliğin bedeli, kriz ve krize müdahale yöntemleri eğitimi, zor çocuğa bütüncül bakış, travma ve bütüncül psikoterapi 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

Bütüncül Psikoterapi Uygulamasında Krize Müdahale3

2. BÖLÜM

Ayrılığın ve Birlikteliğin Bedeli43

3. BÖLÜM

Kriz ve Krize Müdahale Yöntemleri Eğitimi 71

4. BÖLÜM

Kriz ve Krize Müdahale Yöntemleri Eğitimi 135

5. BÖLÜM

Zor Çocuğa Bütüncül Bakış 195

6. BÖLÜM

Travma ve Bütüncül Psikoterapi261

Dizin324



11.01.2018



Silivri RAM / İSTANBUL



<https://www.youtube.com/watch?v=-VkJ1brLNhI>

1

Bütüncül Psikoterapi Uygulamasında Krize Müdahale

Sunucu Y.G.: Sayın R.A.M. Müdürüm, çok değerli rehber öğretmen arkadaşlarım; Uzm. Dr. Tahir Özakkaş'ın bilgilerini paylaşacağız. “Bütüncül Psikoterapi Uygulamasında Krize Müdahale” konulu seminere hepiniz hoş geldiniz. Bugün, burada, çok değerli Hocamızı ağırlamaktan dolayı mutluluk duyuyoruz. Onu sahneye davet etmeden önce, konuşmacımız Uzm. Dr. Tahir Özakkaş ile ilgili biraz bilgi vermek istiyorum.

1958 yılında Kayseri’de doğdu. İlk ve orta eğitimini Kayseri’de tamamladı. Tıp eğitimine 1978 yılında Hacettepe Üniversitesi’nde başladı. 1986 yılında Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden mezun oldu. Tıp fakültesinde okuduğu yıllarda İstanbul Üniversitesi Siyasi Bilimler Fakültesi Siyaset ve İdare bölümünü 1983 yılında bitirdi. 1986-1988 yılları arasında Kayseri İncesu ilçesinde zorunlu hizmetini tamamladı. TAKSAN AŞ.’de (Takım Tezgâhları Sanayi ve Anonim Şirketi) uzun yıllar işyeri hekimliği yaptı. Aynı yıllarda Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü’nde siyaset psikolojisi üzerine yüksek lisans çalışmasını yaptı. 1989-1993 yılları arasında Erciyes

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalında İşyeri Hekimliği üzerine doktora çalışmasını tamamladı. 1994-1997 yılları arasında Azerbaycan Tıp Üniversitesi Psikiyatri Anabilim dalında uzmanlık eğitimini aldı. Daha sonra İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalında uzmanlık denklğini aldı. Aynı zamanda Azerbaycan Tıp Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak çalışmalarına devam etti. Doçentliğe eşdeğer ‘İlimler Namzetliği’ sınavlarını verdikten sonra, “Anksiyete Bozukluklarında Psikofarmako ve Kombine Terapiye Cevap Hususiyetleri” başlıklı tezini tamamladı. Halen çalışmalarına Türkiye’de devam etmektedir. 2005 yılından bu yana kurucusu olduğu Psikoterapi Enstitüsü’nde, ruh sağlığı çalışanlarına yönelik olarak geliştirdiği ‘Bütüncül Psikoterapi Eğitim Programı’ nı devam ettirmektedir. Ayrıca ‘Hipnoz’ ve ‘Masterson Yaklaşımı’ üzerine düzenli eğitimler vermektedir. Psikoterapi Enstitüsü Başkanı olarak, uluslararası pek çok kuruluşla kurumsal sözleşmeleri imzalamış ve birçok psikoterapi ekolünün Türkiye temsilcisi ve eğitim planlamacısı olarak çalışmalarına devam etmektedir. Eğitim iş birliği içinde olduğu kuramlar ve yaklaşımlar arasında; Aktarım Odaklı Terapi, Duygu Odaklı Terapi ve Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi yer almaktadır. Konu ile ilgili birçok kitabı ve makalesi bulunmaktadır. Başlıca Kitapları arasında: Bütüncül Psikoterapi, Hipnoz 1 ve 2, Alerji ve Deri Hastalıklarında Hipnoterapi, Cinsel Problemlerde Hipnoterapi, Hipnotik Yaş Gerilemesi, Anksiyete bozuklukları ve tedavisi yer almaktadır. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, UnifiedPsychotherapy and Clinical Science Dergisi ve Azerbaycan Psikiyatri dergisinin yayın kurulundadır.

Sözü daha fazla uzatmadan sayın Hocamızı “Bütüncül Psikoterapi Uygulamasında Krize Müdahale” konusunda engin bilgilerini paylaşmak üzere buraya davet ediyorum. Keyifli bir söyleşi olmasını diliyorum.

Tahir Özakkaş: Teşekkürler. Evet. Rehberlik ve Araştırma Merkezlerine bir süredir konferanslara gidiyorum. Herhalde otuzun üzerinde konferans verdim. Her bölge farklı bir konu talebiyle geliyor ve vaktim oldukça da bunları değerlendirmeye çalışıyorum. Eğer yanlış hatırlamıyorsam bugüne kadar üç bölgeden “Krize Müdahale” konusunda talep oldu. Bunlardan bir tanesi de Silivri R.A.M. oldu. Biraz önce aşağıda Sayın Müdür Beyle sohbet ederken, bölgenin özellikleri nelerdir, hangi krizler var ve hangi krizlere müdahale edilebilir konularını tartışmaya açtık. Fakat ben bölgede ciddi bir kriz bulamadım. Dediler ki; rehber öğretmen arkadaşların kendilerini yaşadığı krizler vardır, bu krizler üzerinden gündemi belirleyebiliriz. Kriz dediğimizde savaş, göç olayını, cinsel ve fiziksel suistimali, boşanmış aile çocuklarında çocukların aile içindeki konumunu, bağımlılık ve şiddet gibi konuları anlıyoruz. Bir bölgede öyle ciddi krizleri bulamayınca, krizlerin aslında bizlerde olduğuna dair bir sonuca vardım. Bizler kriz yaşıyoruz ve bu krizi nasıl yönetiriz düşüncesiyle konuya girdik. Aranızda kriz yaşayan var mı hiç?

Gördüğüm kadarıyla yok. Hepiniz pür-i paksınız benim gibi.

Katılımcı: Okulunda kriz değil mi Hocam?

Tahir Özakkaş: Yok şimdi örnek olarak göstereceğiz. Siz buraya, sahneye gelebilir misiniz. (Orta sıralarda oturan bir katılımcıyı işaret ederek.) Şimdi kriz başladı arkadaşlar. Bunu nasıl yönetecek beraber bakalım. Hoş geldiniz.

Katılımcı: Hoş bulduk.

Tahir Özakkaş: Neden geldin?

Katılımcı: Siz çağırdınız.

Tahir Özakkaş: Her çağırana gider misiniz?

Katılımcı: Hayır.

Tahir Özakkaş: Peki niye geldin?

Katılımcı: Çağırın kişinin öneminden dolayı geldim.

Tahir Özakkaş: Beni önemseydiğin için geldin. Peki, teşekkür ederim hoş geldin. Beklenmedik bir şekilde çağırıldığın zaman neler oluyor? Mesela, gel buraya dediğimde ne hissettin?

Katılımcı: Çok iyi şeyler hissetmedim.

Tahir Özakkaş: İşte biz buna kriz diyoruz. Yani ne olacağı belirsiz bir durum, nabız artışı, tansiyon, kalp atışı gibi durumlar. Bir de “Acaba buraya gelebilir misiniz?” gibi kibar bir şekilde değil de “Gel buraya!” diyor. Bir hikmeti var ama dur bakalım. Şimdi en basit haliyle, beklenmedik bir durumla karşılaştığımızdaki ruhsal tavrımız, bizim bir krize karşı ne kadar hazırlıklı olduğumuzu belirleyen şeydir. Pardon. İsminiz Neydi?

Katılımcı: D.

Tahir Özakkaş: Oradaki dört kişiden birini seçecektim. Ya şundadır ya bunda derken D. kafamda kaldı. Orda onları güzel bir grup olarak görmüştüm. Sanırım haset ettim ve parçalayayım derken D’yi seçtim. D. aslında kurbandı. Ama böyle bir durumda seçildiğinde ve “Gel buraya!” denildiğinde çeşitli tepkiler ortaya çıkar. Bu tepkileri birlikte değerlendirelim ve buradan büyük krizlere doğru nasıl gittiğimizi görelim olur mu? Elimizde de bir numune var. İzin verir misin?

Katılımcı D.: Kobay olabilirim.

Tahir Özakkaş: Kobay demeyelim de bizlerin işlerini kolaylaştıracaksın. Senin de bir deneyim ve tecrübe yaşayacağın uygulama olacak. Vücudunda, ruhunda ve zihinsel yapında neler olduğunu birlikte değerlendirerek bazı kitabi bilgilere oturtacağız. Öğrencilerle, idareyle vb. yaşadığımız krizleri nasıl yöneteceğimize dair deneyime dayalı bir değişim ve dönüşüm yapalım. Olur mu?

Katılımcı D.: Tabii.

Tahir Özakkaş: Öncelikle merak ettim. Göz göze geldiğimizde içinde neler oldu? Beni gördün mü?

Katılımcı D.: Gördüm.

Tahir Özakkaş: Göz göze geldiğimizi gördün mü?

Katılımcı D.: Evet.

Tahir Özakkaş: Güzel. O zaman kendi iç dünyasına kilitlenmemiş, çevresini algılayabilen bir farkındalık düzeyinde orada oturuyor diyebiliriz. Birçoğunuz bu düzeyde değilsiniz. Memlekete gidenler, akşam olsa da ve gidip yatsam diyenler, büyük bir dikkatle karşı tarafa odaklanıp kendi vücudundan kopanlar gibi bir sürü bakış tarzı var. D.. ise benim göz göze geldiğimi algılamış. Çevreyle ne olup bittiğinin farkında olan iyi bir zihinsel yapı var. Bu pozitif bir durumdur. Peki, göz göze geldim, dolandım ve sende odaklandım. Ne oldu o an?

Katılımcı D.: Hoca bana taktı dedim.

Tahir Özakkaş: Şimdi burada hoca bana baktı mı dedi yoksa taktı mı dedi?

Katılımcılar: Taktı dedi.

Tahir Özakkaş: Taktı kelimesini öğrenciler çok iyi bilirler. Ş. bana fazla not vermiyor. Onluk yapıyorum ama bana beş veriyor. Bu hoca bana taktı. Taktı düşüncesiyle birlikte zaten hocaya karşı tepki ortaya çıkar. Hocaya karşı tepki çıktıkça dersten soğursunuz, dersten soğudukça da notlar düşer ve hoca hep bana takmış olur. Demek ki “taktı” kelimesinin arkasında “nesne ilişkileri” dediğimiz bir kavramın ayak izleri var. Sana mikrofon vereyim. Şöyle biraz da kenarda dur ve rahat ol. Yani beden diliyle de rahat dur.

Nesne ilişkilerini duydunuz mu arkadaşlar? Kaç kişinin nesne ilişkileriyle ilgili bilgisi var? (Bir süre bekledikten sonra) Peki fazla bir bilgimiz yok. Ben biraz konuyu açayım.

Bir bebek doğduğu andan itibaren annesiyle temas içerisinde olur. Annesiyle deneyime dayalı olarak kendiliğini ve ötekini içsel olarak algılar. Bir müddet sonra annesinin temsilcileri zihnine oturur. Annesi gerçekte o an olmadığı halde, annesiyle içeriden konuşur. Bu sistem daha sonra bütün evreni, arkadaşlarınızı, dostlarınızı sevgililerinizi kapsar ve onları içinize alırsınız. İçimizdeki ötekilerle konuşuruz. Zaman zaman ben yolda giderken yapıyorum. Söyleniyorum, söyleniyorum sonra bakıyorum etrafta kimse yok; iyi diyorum deli demeyecekler bana. İçimizdeki ötekilerle konuşuruz. İşte içimizdeki ötekiler, bizim hayatımızı kolaylaştırıcı iyi anne ve babalar, öğretmenler, arkadaşlar ve dostlar olmuşlarsa hayatımız dingin ve sakin gider. Ama bebeklik döneminde ve 0-6 yaş grubunda içimizdeki anne ve babalar bizi azarlamışsa, dövmüşse, bizi fark etmemişse, kendi dertleri peşindelerse, evlilik ve boşanma süreçlerini ya da kayınvalide problemlerini yaşıyorlarsa bizim içimize aldığımız anne ve babalar bizi görmeyen

anne ve babalardır. Hele bir de ilkokula gelip öğretmenleriniz tarafından azarlanmışsanız, aşağılanmışsanız, sizin öznel dünyanıza ait biricik olan duygularınız değerlendirilmemiş ve bir kereste gibi yontulmaya çalışılmışsanız birtakım hocalara karşı da doğal insani tepkileriniz ortaya çıkar. Bu tepkiler kızgınlığınız, öfkeniz, kırgınlığınız ve küskünlüğünüz gibi tepkilerinizdir. Hocanın da incinebilme kapasitesi düşükse, sizin bu tepkileriniz karşısında burnunuzu sürtmek için size takar. Taktığı zaman da sizi aşağılamak için takar. Değersizleştirmek için takar. Pislik olarak görür.

Eğer sizin zihninizde böyle içselleştirilmiş bir nesne ilişkileri kalıbı varsa birisi size bakıp odaklandığında, gözünüzün içine bakıp da sen gel dediğinde, taktı bana diye düşünür. Takan kim? Ben değilim. Hoca bana taktı derken; geçmişteki deneyimlerine bağlı birtakım hadiselerde, iç dünyasında benim konumumda olan ve takan nesneye konuşuyordur. Ben burada onun için hasbelkader bir figür oluyorum. Bir özelliğim yok. Ama hissettiği duygu takılmadır. Aynı şekilde başka bir konferansta arkadaşın birini seçtiğimde “Beni seçeceğini biliyordum.” dedi. Nerden biliyor? Ya benden başkası seçilebilir mi şu sınıfta düşüncesi geldi. Böyle kalktı yürüyerek geldi. Söyle Hocam takıldığın bir yer varsa yardımcı olayım dedi. Adam da kendini öyle gördü, birisi ona gel dediğinde iç dünyasında kendisini biricik ve özel hissetmiş. Demek ki birisi gel dediğinde benden başka bu işi yapabilecek yok gibi bir duyguyla da gelinebiliyor, hoca bana taktı gibi bir duyguyla da gelinebiliyor. Bunun kaynağı nedir? Çocukluk dönemindeki önemli ötekiler dediğimiz kişilerin iç dünyamızdaki filizleridir. Önemli ötekiler dediğimizde biz bebeğe bakım verenleri kastederiz. Onların iç dünyamızdaki filizleri bizim gözümüze bir filtre koyar.

Biz dünyayı artık o filtrelerle algılarız.

Peki demek ki taktı dedin. İkinci cümleye geçelim. Ondan sonra ne oldu?

Katılımcı D.: Burada olunca ilginç bir şey olacağını hissettim aslında.

Tahir Özakkaş: İlginç mi?

Katılımcı D.: Yani farklı bir şey olacağını hissettim.

Tahir Özakkaş: Farklı bir şey olacağını... Kelimelerinden korkma, kalbinden ne doğuyorsa onu söyle.

Katılımcı D.: Farklı bir şey olacak. Yani buraya çıkınca öyle bir cümle kurup oturmayacaktım. Bu yüzden de biraz merak ve ufak bir kaygım vardı.

Tahir Özakkaş: Şimdi, biraz bunları açalım. İçselleştirilmiş nesne ilişkilerinde ilginç bir şey oldu. Bir maceraya doğru gidiyor. Mesela bir gün başka bir arkadaşı çağırdım. Elini cebine koydu, “Geleyim ne var ki!” diye geldi, O kadar sıradan onun için sahneye çıkmak. Sanki her gün talk şovlara çıkıyor.

Fakat D. böyle değil bakın. İçselleştirilmiş nesne ilişkilerine göre ilginç bir deneyim yaşayacak. Hatta biraz da ürkek ve kaygıyla karışık, biraz korku var. Başıma ne gelecek birazdan konusunda belirsizlik var. İlginç ama Allah’tan kötü bir şey olmasın diyor. Bir taraftan merak duygusu onu dürtüyor, bir taraftan ise içinden dua eden bir tarafı var. Sahneye iki arada bir derede geldi. Ancak burada ‘ilginç’ kelimesi ve merak etmesi onun kişiliğini ve dünyaya bakış açısını sergileyen bir yapıdır. Kriz ise yavaş yavaş geliyor. Belirsizlik ve hafif kaygı ile birlikte ne gelecek başıma düşünceleri var.

Peki. O an çağırırken sözlerim biraz sertleşti ve sen (parma-

ğıyla işaret ederek) dedim böyle. O an ne oldu? Duydun mu onu? O sertliği hissettin mi?

Katılımcı D.: Duydum ve aslında ondan biraz endişelendim.

Tahir Özakkaş: Orda biraz kaygılandın. Bu adam mendebur bir adam yani.

Katılımcı D.: Aslında o an kalkmamayı düşündüm. Burada böyle hep birlikte olmasaydık kalkmazdım.

Tahir Özakkaş: Yani mesela öğretmenler odasında olsaydık ve ben de bir öğretmen olsaydım, kalk oradan buraya gel deseydim gelmezdin.

Şimdi burada iki tane olay var. Aslında nahoş bir şey var fark ediyor musunuz, Bir kriz var. Emrediyor. Hem de sert bir sözle emrediyor. Hafif bir şekilde de aşağılama koydu. Bunların hepsini vektörel olarak birleştiriyor ve içindeki temel duygu şu; ‘Çıkma. Sen bunu hak etmiyorsun’. Ama dur arkadaşlar var, şimdi rezil olacağız düşünceleri daha büyük bir vektör oluşturunca, ‘Çık bakalım. Bunda da bir hayır vardır, bir hikmet vardır’ dedi. İçinde çıkmak istemeyen tarafı ile çıkmak isteyen tarafı arasında bir kriz var fark ediyor musunuz? Esas hikâyeye ise bu krizin bedensel yansımalarındadır. Şu ana kadar olayın, kognitif dediğimiz bilişsel düzeyde tartıştık. Minicik bir krizin mikro analizini yapıyoruz. Bunun makro boyutlarını şimdi konuşacağız. Bu bedensel belirtiler nedir. İçindeki çıkmak isteyen tarafla çıkmak istemeyen tarafı, bütün sistemi tetik hale getirir. Bu tetik hale gelme durumu sempatik sinir sistemini aktifleştirir. Beynimizin iki sistemi var. Birincisi Sempatik sinir sistemi ikincisi ise parasempatik sinir sistemidir. Parasempatik sistem şu oturduğumuz haldir. Dinliyoruz, keyifliyiz. Sempatik sistem ise buraya çıkmış haliniz ve gel buraya dediğim haldir.

Peki, ne olacak, İlk seçenek savaşıacaksınız. D... içinden dedi ki “Çıkmayacağım.” Savaşabildi mi? Hayır. Teslim oldu. İkinci seçenek: Kaçmaktır. Bırakıp gitti mi? Gidemedi. Son olarak da Donup kalma vardır. Kısmen bu olur. Ölü taklidi yaparsın doğada çok işe yarar. Hayvanlar yaparlar biliyorsunuz. Aslan, ceylana saldırıyor ve ceylan donuyor. Aslan bir bakıyor ceylan ortada yok. Kaya ile ceylanı aynı görüyor. Çünkü av hayvanları hareketli nesnelere ayırt ederler. Donup kalmış olan, ölü hayvanları yemezler. Çocukluğumuzda köpek üzerine koşarsa don kal derlerdi. Niye olduğunu anlamazdım ama okuyunca anladım. Peki. Buna benzer bir hal var biraz.

Ondan sonra buraya gelene kadar ne oldu?

Katılımcı D.: Gelene kadar pek bir şey olmadı. Geldim. Bir merhaba diyeyim dedim. Konuşalım, anşamaya çalışayım olayı dedim.

Tahir Özakkaş: O belirsizliği belirli hale getirme isteği. Şimdi oradan buraya gelene kadar olan süreçte ben bedensel duyguların üzerinde duracağım. Düşünceyi bir kenara koyuyorum. Kalbinde ne oldu? Kalp atışında yavaşlama, hızlanma, normallik ne oldu?

Katılımcı D.: Hızlandı.

Tahir Özakkaş: İkinci olarak nefesinde daralma, ellerinde hafif titreme..

Katılımcı D.: Evet.

Tahir Özakkaş: Yani bedensel olarak sarsılma duygusu yaşadın. Bunlar anksiyete ve kriz demektir. Hepimiz yaşarız. Hanginizi çağırırsam buraya, bu kalp çarpıntısı başlar. Bu, tehlikenin geldiğini, kaplanın üzerine doğru saldırmaya başladığını, tetik

olma halini yani sempatik sistemin aktivasyonunu hepimiz yaparız. Ardından nefes daralmasıyla ilgili belirtiler ve ellerinde ve ayaklarında yavaş yavaş meydana gelen güç kaybı. Titreme ve eğer bunu buraya gelene kadar denetim altına alamazsa yığılıp kalma şeklinde son bulur.

Bizim biyolojik parametrelerimiz var. Eğer kalbiniz çarpmaya başlamışsa ve bunu kontrol altına alamıyorsanız çarpıntı gittikçe artmaya başlar. Kontrol altına alamadıkça daha çok artar. Bu kaygıdan kaynaklanır. Çünkü korku korkuyu besler. Nefesiniz daralır ve yetmez. Derin ve kısa nefesler almaya başlarsınız. Nefesinize ve kalbinize odaklandığınız zaman da kısır bir döngüye girersiniz. Hâlbuki bunlar savaşta daha fazla güçlenmek için, daha fazla mücadele etmek için gerekli olan şeylerdir. Hayati organlara kan gönderilmesiyle ilgilidir. Ama burada ne oluyor? Panik atağa doğru, felç haline doğru gitmeye başlıyor. Ellerde titreme başlıyor. İşte bu durumda, böyle bir ortamda bu krizi yönetemeseydi, bu bir panikatak halini alırdı. Bu deneyim tehlikeli bir deneyime dönüşürdü ve zihinde deneyime dayalı bir korku yaşardı. Biz buna mühürlenme diyoruz. Okullarda özellikle ergenlik dönemindeki kişiler öğretmenleriyle ya da arkadaşlarıyla ilişkilerinde böyle bir deneyim yaşadıklarında, örneğin sözlüye kaldırılma, konuşturulma ve zorlanma gibi, hayatlarının en büyük travmalarını yaşarlar. Bu kişilerin hayatları biter.

Basit bir örnek vereyim. Bir bilim merkezinde bir hocamız vardı. Bana geldi bir gün. Çok kötüyüm çok beni zorla müdür yapmak istiyorlar dedi. Ne güzel dedim ya. Herkes olmak istiyor. Hocam kazın ayağı öyle değil dedi. Ortaokul yıllarımda bir sefer sözlüye kaldırılmıştım ve Hocam beni arkadaşlarımdan

yanında çok aşağılamıştı dedi. O günden beri birisinin önüne çıkmak benim için ölümcül bir şey dedi. Şu anda ben kendimi bilime verdim. Bugüne kadar hep okul birincisi oldum, birçok makale yazdım dedi. Şu anda bilim merkezinde araştırmaların içinde bulunuyor. Fakat devlet bazında yeni gelen bir görev var. Özgeçmişlerine baktıklarında bu adamı özgeçmişinin diğer kişilerden kat kat üstün olduğunu görüyorlar ve bu adam müdür olacak diyorlar. Adamın eli ayağı başlıyor titremeye. Diyor ki ben yerimden memnunum. Ya bu kadar mütevazı olma diyorlar. Hâlbuki adamın derdi başka, devlet yetkilisinin derdi başka. Hayatındaki o tek anda rehber öğretmen arkadaş yerinde olmadığı için, devletimiz o okula rehber öğretmen atamadığı için ya da olay sırasında rehber öğretmenimiz nöbet yerinde olduğu için o çocuk o gün duygu regülasyonunu sağlamakta başarısız oldu. Ve onun yaptığı şey ömür boyu kaçmak oldu. Zekâsını, becerisini kullanamadı ve gidip bilim dünyası içinden kendisine kaçabileceği bir meslek seçerek bilgisayar başında sürekli üretmeye başladı. Sürekli üretiyor, sürekli yazıyor. Yeter ki kimse onu kapıdan dışarı çıkartmasın, birisiyle muhatap etmesin. Elin oğlu da diyor ki sana çok zulmedilmiş, çok haksızlık edilmiş, kimse seni görmemiş ben seni müdür yapacağım.

Şimdi krizi yönetmenin küçük boyutundan büyük boyutuna geldik mi? (D.'ye dönerek). Demek ki orada ben seni çağırdığımda bir kriz başlatabilirdim. Eğer bu krizi yönetemeseydik, seni travmatik bir şekilde deneyime dayalı olarak bilime kurban verecektik. Ama gördüğüm kadarıyla yüzüne neşe geldi. Dolayısıyla o krizi atlattım gibi gözüküyoruz.

Bir başka vaka örneği anlatayım mı? Bana bir gün bir yüz-

başı geldi. Hocam çok korkuyorum dedi. Nasıl korkuyorsun ya, yüzbaşı korkar mı dedim. Hocam ben savaştan, ölmekten, öldürmekten korkmam dedi. Ne kadar pusu işi varsa benden sorulur dedi. Güneydoğu'da ayağımı basmadığım yer kalmadı dedi. Peki, neyden korkuyorsun? “Ben otoriteden korkarım” dedi. “Sana bir vaka anlatayım da olayın içeriğini anla” dedi. 1980-1986 yılları arasında devlet yönetimi bölgelerde, gayri kanuni olarak, askeri temsilciler tarafından yapılırdı. Bu kişinin bölük komutanı olduğu bir ilçeye kaymakam atanmış. Kaymakam atandıktan sonra bölge komutanı beni ziyarete ne zaman gelecek diye bekliyor. Eğer bölge komutanı kaymakamı ziyarete gelmezse kaymakamın işi zordur. Bunun anlamı istenmeyen kaymakam olduğudur. Bölge komutanı da o dönemde bizim yüzbaşısıdır. Kaymakam atanmış ve o kaymakama ziyarete gidecek. Ama bir makama çıkma korkusu var. Aslında nesne ilişkileri bağlamında ifade ettiğimizde, önemli ötekiler dediğimiz babası ile problemlerini kaymakamlık makamına atfetmektedir. Kaymakama gitmiyor. Fakat ilçelerde bir teamül vardır. Her yeni gelen kaymakama ilçenin ilçe müdürleri, emniyet müdürü, askerlik şube komutanı ve garnizon komutanı kaymakamı ziyarete gider. Herkes gidiyor ama yüzbaşı gidemiyor. Kaymakam da bakıyor herkes sırasıyla geldi fakat garnizon komutanı gelmedi. Kaymakam korkuyor. Acaba hakkımda bir şikâyet mi var, kaymakamlığımı geri mi alacaklar, gibi korkuları oluyor. Yaklaşık bir ay zaman geçiyor. Yüzbaşı bu süre zarfında her gün Kaymakama ziyarete gideceğim, bugün gideceğim diyerek, gidebilmek için alkol alıyor. Fakat alkol bile onun kaymakamlık makamına çıkmasına izin vermiyor. Krizi görüyor musunuz? Bunlar gerçek olmayan krizlerin nasıl yönetildiğine dair bir bilgidir. Bir gün bir telefon geliyor.

Arayan kaymakam ve “Sayın Komutanım eğer müsaadeniz olursa sizi ziyarete geleceğim” diyor. Yüzbaşının eli ayağı titriyor. Hemen alkol almaya başlıyor. Daha sonra da alkol ile birlikte gözleri kızarmaya başlıyor. Kızarıklığı görünmesin diye de güneş gözlüğü takıyor. Şimdi düşünün. İhtilal sonrası bir dönemde garnizonun komutanı olan bir kişi var. Koltuğunda oturmuş kaymakamı bekliyor. Gözünde güneş gözlüğü var ve korkudan titriyor. Titremesi anlaşılmasın diye de koltuğunda sert oturmaya çalışıyor. Bir şekilde o günü halletmiş ancak sonrasında soluğu benim muayenehanemde almış. Şimdi işin görünen kısmı ile görünmeyen kısmının ne kadar farklı olduğunu görmüş oluyoruz. Burada, duyguları regüle edemediğinizde, krizi yönetemediğinizde başımıza ne gibi hadiseler geldiğinin küçük bir örneğini ifade etmek istedim.

Tahir Özakkaş: Evet. Senin çarpıntın vardı, Ellerin titremeye başlamıştı. Nasıl kontrol ettin? Ne zaman kontrol edebildin?

Katılımcı D.: Sahneye çıktıktan ve sizinle tokalaştıktan sonra yavaş yavaş iletişim kurabildiğimizi hissettim. Eğer siz o tavrınıza devam etseydiniz burada çok farklı çatışmalar çıkabilirdi.

Tahir Özakkaş: Ne yapardın mesela? Şimdi biz kaçın kurasıyız biliyor musun? Neler. neler gördük.

Katılımcı D.: Yeni nesil biraz farklı.

Tahir Özakkaş: Gördüğünüz gibi dikenlerini gösteriyor. Duygu regülasyonu gayet iyi ve sınırlarını koruyor. Ben bir saldırıda bulunuyorum. O da eyvallah etmeyip karşı saldırısını sisteminde tutuyor. Sen yeni nesli biliyor musun? Sen eskilerde kalmışsın diyor. Peki. Kontrol edemediğin bir deneyimin oldu mu? Çarpıntının olduğu, titrediğin, çekindiğin, korktuğun ya da istediğin halde yapamadığın bir deneyimin oldu mu?

Katılımcı D.: Bazen olabiliyor. Mesela aklımda olan bir soruyu sormayabiliyorum. Ya da mesela programlarda yapmak istemediğim bir şeyi yapmak zorunda kalabiliyorum.

Tahir Özakkaş: Kendinden vazgeçebiliyorsun. Anı bilim adamı örneğindeki gibi genel müdür olmaktan vazgeçiyorsun.

Katılımcı D.: Bu çok sık olmasa da ortama göre ya da oradaki kişilere göre değişebiliyor.

Tahir Özakkaş: Çok sık olmasa da kelimesini arada niye kullandın? Ne gereği vardı?

Katılımcı D.: Her zaman böyle bir insan değilim.

Tahir Özakkaş: Tamam da bunu niye söylüyorsun? Ne gereği vardı? Biraz düşün bakalım. Biz burada sahneye çıkamadığın bir olay üzerine senin iç dünyanı analiz ediyoruz.

Katılımcı D.: Kendimi doğru tanımlamak istedim.

Tahir Özakkaş: Ben seni doğru anladım. Yanlış anladığımı mı düşünüyorsun?

Katılımcı D.: Salonda çok kişiyiz.

Tahir Özakkaş: Bunlar geri zekâlı anlamadılar.(Gülüşmeler). Peki. Müsaade edersen bu noktayı ifade edeyim.

İnsanlar kötüyü dışarıya atmakta çok mahirdirler. Sizler sahneye çıkamazsınız, çıkın da göreyim gibi. Fakat bazen de çok olgun olursunuz. Benim de bazen çıkamadığım oldu, kendimi gerçekleştirmekten alıkoyduğum zamanlar oldu gibi itiraflarda bulunursunuz. Yalnız bunu yaptığınızda içinizdeki diğer bir taraf yanlış anlaşılacaksınız der. Seni herkes her zaman ihanet eden, yapamayan gibi algılayabilir der ve buna tahammül edemez. O tarafı, kişinin kulağını çeker ve o noktayı düzeltmesini

ister. Aslında “Çok sık olmasa da” diyerek kiminle konuşmuş oldu? İçindeki diğer tarafıyla konuştu. Bu bizi krizin başka bir komponentine götürür. Eğer birileri tarafından yetersiz olarak algılanıyorsa, bu onun için kötü bir durum. Onlara kendisinin yetenekli olduğunu gösterme mecburiyeti hissediyor. Biz buna dış odaklılık diyoruz.

Birileri seni yeteneksiz olarak görse ve yanlış anlasa ne olur?

Katılımcı D.: Yanlış anlamalarını istemem.

Tahir Özakkaş: Neden? Soru da tam olarak bu.

Katılımcı D.: Yaa...

Tahir Özakkaş: Bu kaç lira? (Cebinden yirmi lira çıkartarak)

Katılımcı D.: Yirmi.

Tahir Özakkaş: Bu kaç lira? (Parayı masanın üstüne koyarak)

Katılımcı D.: Masanın üstüne koyunca iki yüz olmadı yani yine yirmi.

Tahir Özakkaş: Bu kaç lira? (Parayı yere atarak)

Katılımcı D.: Yirmi

Tahir Özakkaş: Bu kaç lira? (Paranın üstüne basarak)

Katılımcı D.: Yirmi

Tahir Özakkaş: Yirmi, yirmi lira olduğunu biliyor. Hiç uğraşmıyor. Masada, yerde ayakaltında yirmi lirayım demiyor. Acaba biz, değerimizi başkasının bakış tarzına göre verirsek hayatta nasıl ayakta dururuz? Hep başkalarına yirmi lira olduğunuzu gösterme mecburiyeti kadar sıkıntılı bir şey var mı? Ben kendimin yetenekli, becerikli ama zaman zaman da eksik ve kusurlu olduğumu biliyorum. Eksik ve kusurlu olduğum ta-

rafımı anlatınca, arkadaşlarım yirmi lirayı 1 on lira zannederler diye yirmi lira olduğunu göstermeye mecbur olduğunu hissetmek neden oluyor? Senin bilmen yetmiyor.

Katılımcı D.: (Düşünüyor)

Tahir Özakkaş: Temel soru değil mi? Çok zor bir soru. Hepimiz böyleyiz arkadaşlar. Bu durum bütün ülkenin sıkıntısıdır. Kendilik değerimizi, kendi içimizdeki kıstaslara göre değil de başkalarının bize vermiş olduğu geri dönütlere göre karar veriyoruz. Çocukluk döneminde annemizin gözünden kendimizi değerliliği ve değersizliğini oluşturmuş isek, hala başkalarının gözü annemizin gözü oluyor. Ama annemiz bizi var olduğumuz için sevmişse, biricik olduğumuz için sevmişse, bize sadece tehlikeleri gösteren sınırlar koymuşsa, bize yirmi lira olduğumuzu hissettirmişse başkalarının değerlendirmeleri bizim için çok etkili olmaz.

Bir de şunu görelim. (sahnedeki katılımcıya dönerek) Ya sen ne kadar güzel bir kızsın. Ne kadar hoşsun. Allah boy vermiş, güzellik vermiş. Akıl vermiş, bilgi vermiş, sınırlarını koruma yeteneği vermiş. Fit bir vücudun var. Albenin çok yüksek e üzerindikiler çok güzel yakıştırmışsın. Estetik bir tavrın var. Sen modelist olsan mı diye düşündüm. Hollywood sanatçılarının giyim tarzlarını sen belirleyebilirsin gibi geliyor.

Katılımcı D.: Yok ben yapamam.

Tahir Özakkaş: Yaparsın, yaparsın.

Katılımcı D.: (Güldü.)

Tahir Özakkaş: Şimdi burada da yirmi lirayı iki yüz lira gösterdik.

Katılımcı: Yalnız benim de sahneye çıkasım geldi.

Tahir Özakkaş: Akşam beni yemeğe götürürsen çıkarırım. Bir fıkra anlatayım mı? Gazetecileri almışlar ve cennet ve cehennem gezisine götürmüşler. Cennete varmışlar herkes abdest alıyor, namaz kılıyor, zikir çekiyor vs. Cehenneme varmışlar, vur patlasın çal oynasın durumu var. Gazetecilere sormuşlar hangisini seçersiniz? Ya namaz niyaz ne işimiz olur. Biz cehenneme gidelim aynı yaşamımız keyifle devam etsin bizim demişler. Cehenneme almışlar ve kapıyı kapatmışlar. Ondan sonra ikinci bir sahne gelmiş. O sahnede de kaynayan kazanlar var ve insanları ateşe atıyorlar. Ya ne oldu biraz önce böyle değildi demişler. O ekran koruyucuydu demişler.

Peki. Yine burada birileri sizi, kendi ihtiyaçları nedeniyle çok yüceltebilir. Yirmi liralık ölçünüz burada da değişmemelidir. O sizi kırk, elli lira görmek istiyor olabilir. O noktada karşımızdaki kişi biricik olduğu annesini babasını görmek istiyordur. Biz kendimizin biricikliğini bir ekrana yansıtırız. Bu şekilde karşımızdaki kişiye övgü sıralarken övdüğümüz şey, kaşımızdaki kişi değil kendi biricikliğimizdir. Bunlar söylendiğinde karşı tarafın hoşuna gider.

Bir de bu tarafa geç bakalım. Ne kadar şapşal duruyorsun! Ne kadar kötü görünüyorsun! Ne kadar aptal duruyorsun!

Katılımcı D.: Işıktandır.

Tahir Özakkaş: Burada da değeriniz beş on liraya düşmesin. Değeriniz her zaman yirmi lira olsun. Bu, içteki krizinizi yönetmenizle alakalıdır. Kriz aslında burada başlar. Krizi yönetebilmek için yapacağınızı en önemli şey, duygularınızı regüle etmektir. En temel duygulardan biri öfke duygusudur. Öfke