

Rehberlikte İletişim ve Duygu Düzenleme

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 325
Seminer Serisi: 030

Rehberlikte İletişim ve Duygu Düzenleme

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-77-7

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 rehberlikte bütüncül psikoterapi uygulamaları, rehberlik hizmetlerinde iletişim, psikolojik danışmanlığa bütüncül yaklaşım, rehberlikte duygu düzenleme, rehberlik ve psikolojik danışmanlıkta “Ne söylediğin değil, nasıl söylediğin önemli” 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

Rehberlikte Bütüncül Psikoterapi Uygulamaları3

2. BÖLÜM

Rehberlik Hizmetlerinde İletişim45

3. BÖLÜM

Psikolojik Danışmanlığa Bütüncül Yaklaşım145

4. BÖLÜM

Rehberlikte Duygu Düzenleme191

5. BÖLÜM

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlıkta
‘‘Ne Söylediğın Değil, Nasıl Söylediğın Önemli’’237

Dizin282



23.05.2019



Şişli RAM / İSTANBUL



<https://www.youtube.com/watch?v=JbBrOfDlGN0>

1

Rehberlikte Bütüncül Psikoterapi Uygulamaları

Katılımcı R: Arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz. Şişli Rehberlik Araştırma Merkezi'nin organize etmiş olduğu mayıs ayı mesleki gelişim eğitimimizde Tahir Özakkaş bizlerle. Konumuz: Rehberlikte Bütüncül Terapi Uygulamaları. Burada bizlerle olduğu için teşekkür ediyorum. İyi dinlemeler diliyorum.

Tahir Özakkaş: Arkadaşlar biraz rahatsızdım. Yeni iyileştim. Biraz oturarak başlayayım. Ben Doktor Tahir Özakkaş. Psikiyatristim. Aynı zamanda halk sağlığı uzmanıyım. Hem psikiyatrist hem de halk sağlığı uzmanı olmam nedeniyle koruyucu ruh sağlığına çok önem veriyorum. Ruh sağlığı çalışmalarının da bir ekip işi olduğuna inanıyorum. Ekibin en önemli halkası psikiyatristler; medikal tedavi, ilaç tedavisi, hastane gibi tedavileri üstlenirler ama son kertede devreye girecek grup olarak değerlendiriyorum.

Ruhsal rahatsızlığın büyük bir kısmı öğrenme ilkelerine bağlı olarak ortaya çıkan rahatsızlıklardır. Çok az kısmı genetik ve tıbbi hastalık kategorisinde ele alınır. Fakat bu öğrenmeye

dayalı ruhsal rahatsızlıklar birçok öğrenme çeşidi ile ilintilidir. Bebek olarak doğduğumuzda bir organik yapıyla doğuyoruz. İçimizdeki potansiyelleri hayata taşımak üzere bir yolculuğa başlıyoruz. Bu yolculuğumuzda eğer genetik bazı kusurlarımız yok ise zihinsel yetersizlik, organik hastalık, çeşitli enfeksiyonlar, travmalar, tümörler gibi faktörler yoksa hayatımız hoş bir şekilde devam ediyor. Fakat bu hoş bir şekilde devam eden hayatımızın bize göre sağlıklı bir inşaya dönüşebilmesi için anne rahminde, hatta anne rahmi öncesi imgesi olarak başlayan hikâyemiz, çevrenin bizi şekillendirmesiyle bir insan yapıyor. Bir kimlik ve kişilik veriyor. Çevrenin yapılandırması derken o kadar çok etken var ki; varlığımızı etkileyen, tetikleyen, olgunlaştıran, değiştiren, çürüten, bozan, eksilten. Bu faktörlerin birçoğu kontrol altına alınabilecek veya elemine edilebilecek faktörlerdir. Bu faktörlere bağlı olarak çıkan tablolarda ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkıyor. Rehberlik hizmetleri veya psikolojik danışmanlık hizmetleri, koruyucu ruh sağlığı açısından en önemli basamağı teşkil ediyor.

Ben bunu tıp doktorlarının, pratisyen hekimlerinin, aile hekimlerinin sahada; anne-çocuk takiplerinin, gebe takiplerinin, aşılama programlarının, hijyenik şartların, çeşitli müesseselerin kontrollerinin, işçi sağlığı gibi alanlardaki çalışanların koruyucu hekimlikte ne kadar önemli bir iş gördüklerini biliyorum. Aynı şeyi ruh sağlığı alanında da rehber öğretmenlerin ve psikolojik danışmanların yaptığını görüyorum. Bu çerçevede sadece bir rehberlik hizmeti, sadece bir psikolojik danışmanlık hizmetinde sınırlı kalmamak üzere insan kimliğini ve kişiliğini oluşturan her türlü bilgiye ve beceriye sahip olmamız gerektiğine inanıyorum. Çünkü normal bir varlığın içindeki potansiyelleri hayata taşıyabilmesi için kendini çok iyi tanıması

lazım. Hem de bu konuda önderlik edecek, rehberlik edecek hatta danışmanlık edecek, terapi verecek olan ruh sağlığı profesyonellerinin ise, insanla ilgili modern bilgide gelişmiş olan her türlü bilgiyi içselleştirmeleri gerekiyor.

Ben bugün sizlere kısaca rehberlikte bütüncül psikoterapi uygulamaları altında insan kavramını, bize emanet edilen çocuklarımızın ruhsal yarıklarına nasıl müdahale ediyoruz, ne yapıyoruz, ne yaparak onları bozuyoruz, ne yapmayarak onları bozuyoruz, bu konuları birlikte irdeleme fırsatımız olacaktır diye düşünüyorum.

Bir insanın yaşamına dokunabilmek, bütüncül psikoterapi diye bir başlığımız var. İnsanın bir organizması var. Organizmasını da ayakta tutan bir omurgası var. Yani belinden başlayarak kafatasımızdan başlayarak tüm iskelet sistemimizi içeren, bizi ayakta ve diri tutan bir omurgaya sahibiz. Bu omurgada bir eğrilik olduğunda öne, arkaya, sağa, sola vücudumuz dik ve tam duramaz. Fonksiyon göremez. Bu örneği neden söyledim. Bu örneği şunun için söyledim. Hiçbir ideolojik bakış tarzı olmadan, hiçbir inanç değeri ve kültür içine ulaşmadan insanların düşünceleri, duyguları, davranışları ve fizyolojik tepkileri sağlam bir omurga gibi mi önce buna bakmamız gerekiyor. Yani hangi ideolojik düşünceye sahip olursanız olun, hangi ahlakı öğretilerle yetiştirilmiş olursanız olun, hangi etnik kökene sahip olursanız olun; öncelikle ruh dünyanızın omurgasının sağlam olup olmadığına bakıyoruz. Bu ne demektir? Biyolojik hastalıkları bir tarafa bırakarak yetiştirilme ve öğrenme ilkelerine bağlı olarak insanlar düşünme süreçlerini sağlıklı götürebiliyorlar mı? Sizin benimle kuracağınız ilişkide bana ifade edeceğiniz beş dakikalık hikâyede sizin düşünce sistematüğünüzün omurgasının düzgün mü, eğri mi,

çarpık mı olduğuna karar verebiliyorum. Eğer sizin düşünce omurganız çarpıksa ki; bu da öğrenme ilkeleri ile çevremizden öğrendiğimiz etkiler ile ortaya çıkar. Her türlü düşünce parametresi sonuçta çarpık olarak ortaya çıkar. Gözünüze bozuk bir gözlük alırsanız ve o gözlüğü gözünüz zannederseniz ömür boyu her şeyi kusurlu alan bir göze sahip olursunuz. Onun için ruh sağlığı profesyonelleri de öncelikle düşünce süreçleri dediğimiz duyulardan başlayan, duyuların entegrasyonu ile algıya dönüşen ve algıda bir değerlendirme yapan, buna hafıza kayıtlarına gönderen, kısa ve uzun hafızadan daha sonra bunları çağırabilen, çağırdığındaki süreçlerde uygun yerde uygun bilgiyi kullanabilen yeti, düşünce omurgamızın kendisidir. Duyularınızı çarpık algılıyorsanız, algımız farklı bir parametreyle değerlendiriyorsanız, hafıza kayıtlarınızı almıyor da inkâr ediyorsanız; sonuçta çıkacak olan bilgi meyvesi her zaman çarpık olacaktır. Bak buraya kadar olan kısımda herhangi bir düşünsel sistemden bahsetmiyorum, normal bir insanın zihinsel yapısının sağlıklı düşünüp düşünemediğinden bahsediyorum.

İkinci omurgamız davranış omurgasıdır. Düşün ki; iskeletinde kamburluk olan, sağ veya sol omurga eğriliği bulunan, eğri duran, çökmüş kırık omurgası bulunan insanların beden sağlığı ne kadar çarpık ise aynı şekilde davranışsal olarak davranışlarımız bir omurgaya sahip değilse; yine her türlü düşünsel sistemden uzak bir şekilde bozuk bir davranış omurgasına sahibiz demektir.

Üçüncüsü duygulanım. İnsan olmanın üç temel parametresi: düşünce, duygu ve davranış ve fizyolojik tepkilerin buna eşlik etmesi. Eğer duygulanımınız insanoğlunun iskeleti ve omurgası gibi sağlam bir duygulanım üzerine inşa edilmişse hangi düşünceye sahip olursanız olun, hangi dine ve

inanca sahip olursanız olun, hangi ideolojik görüşe sahip olursanız olun, hangi etnik görüşe sahip olursanız olun duygu omurganız bozuktur; çıkacak ürünler de bozuktur. O zaman evrensel olarak size emanet edilen yavrularımızın ilk olarak dikkat edeceğimiz konusu ve kendinizin ve aile bireylerimizin ve çocuklarımızın düşünceleri sağlıklı bir omurgaya sahip mi? Davranışları sağlıklı bir omurgaya sahip mi? Duygulanımı sağlıklı bir omurgaya sahip mi? Daha içeriğine hiçbir şey koymadım. Şöyle yetiştireyim, böyle yetiştireyim; çalışkan olsun, başarı üzerine odaklansın. Bunların hepsi ideolojik tercihler biliyorsunuz. Fizyolojik tepkilerimiz içsel hissiyatımıza göre düşünce, duygu, davranış skalasına göre anında tepki veren bir biyolojik partnere sahiptir. Korktuğunuzda kalbiniz atar, heyecanlandığınız da yüzünüz kızarır. Fizyolojik tepkiler parasempatik ve sempatik sistem dediğimiz sinir sistemi üzerine inşa ediliyor. Bunların da düşünce omurgasına, duygulanım omurgasına, davranış omurgasına eşlik edecek bir senkronize olması gerekir. Senkron olması gerekir. İşte dörtlü sistemin senkron olduğu bir yapıya sağlıklı insan diyoruz. Bundan sonra biz bu çocuğu; nasıl yetiştirelim, hangi ahlaki öğretilerle yetiştirelim, neye motive edelim, hangi mesleğe yönlendirelim, kapasiteleri nelerdir? Bundan sonra başlayacak hikâye.

İlk başta insanoğlunun düşünce, duygu ve davranış kısmındaki ana parametreleri tanımamız gerekiyor. Peki, bir insanın düşünce omurgasını nasıl inşa edeceğiz? Duygulanım omurgasını nasıl inşa edeceğiz? Davranış omurgasını nasıl inşa edeceğiz? Eğer bunu kitaplardan yapmaya çalışırsanız; elinize bir kitap alıp orijinal bir yemeği, kendi başınıza bir takım mutfak malzemeleri ile yapmaya benzer. Çok zor yani. İnsanın ruh sağlığı omurgasını kitaplar üzerinden, bilgi üzerinden yapma-

nız çok zordur. İşe yarar mı? Yarar. Fakat gerçek işe yarayış şekli insanın yaratılışında mevcuttur. Doğanın yaratılışında mevcuttur. Doğadaki bütün canlılar yaşadığı çevrede bir uyum içerisinde taş, toprak, kedi, köpek, hayvan, kartal her şey bir çevreyle uyum içerisinde, senkron içerisinde dirler. İnsanoğlunun da varlığında senkron içerisinde gitme tabiatı vardır. Hangi durumlarda? Eğer ebeveynleri, bakım veren kişiler, anne-baba ve diğer aile fertleri veya bakıcılar çocuğu ruhsal durumuna uygun bir şekilde otomatik hareket ediyorsa, bu sağlıklı bir bebeğin mükemmel gelişmesine neden olur. Eğitim gerekmez bunun için, okumak gerekmez, bilgi gerekmez. Sadece bakım verenlerin içsel yetilerinin olgun olmasıyla ilintilidir.

Bu ne demek: 2 tür öğrenme var. Açık ve örtük. Açık öğrenme: Konuşarak, insan insana ilişkilerimizde bilginin sözle iletimidir. Yazı, söz, görsel materyali; a, b, c şıklarına ayırır-sınız, öğretirsiniz, yazdırırsınız, bilgilendirirsiniz. Bu bizim beynimizin ana lob dediğimiz, prefrontal korteks dediğimiz bilgi işleme merkezinde değerlendirilir. Konsantre olursunuz, aklınızda tutarsınız ve ona uygun bir hayat tarzı beklersiniz. Fakat insan davranışları, duyguları ve düşünceleri explicit dediğimiz açıktan, zahiri öğrenmeden ziyade, implicit dediğimiz örtük öğrenmeyle ortaya çıkmaktadır. Bu ne demektir?

Örtük öğrenme: Bebek ve anne arasındaki sözel olmayan, mantıkla alakası bulunmayan bir veri alışverişinin bulunduğu kanal üzerinden öğrenme demektir. Sezgisel öğrenme de diyebilirsiniz. Tek canlı vardır ki; doğduktan sonra beyin gelişimi hemen hemen doğum öncesinin iki katına çıksın, o da insandır. Eğer bütün canlılar gibi beyin gelişimimiz anne rahminde devam etseydi, o şekilde yaratılsaydık; doğumumuz, anne kanalından geçmemiz mümkün olmazdı. Doğduktan sonra bey-

nimiz inanılmaz bir şekilde büyür. Sağ beyin ve sol beyin dediğimiz iki loba sahibiz. Sağ beynimiz daha çok sezgisel beyin dediğimiz, karşıdakileri örtük olarak algılayan beyin tarzıdır. Sağ beyinden sağ beyine insanlar arasında doğrudan bağlantı vardır. Bu bağlantı bilgiyle, kavramakla ve anlamakla ilintili değildir. Hissetmekle ilintilidir. His ise tamamen bahsetmiş olduğumuz afakî bir şey değil; beynin nörobiyolojik yapılanmasında iki beynin karşılıklı olarak içsel programlarını download(indirmesi) etmesi ve değiştirmesi ile ilintilidir. Bir saniyenin yarısı kadar bir sürede iki insan yüzü karşı karşıya geldiğinde sezgisel olarak iki taraf da birbirine bilgi aktarabilmektedir. Bebekle anne yüzü, karşı karşıya geldiğinde birbirlerine otomatik olarak kilitlenen bir nöronal sistem aktive olmakta; annenin duygusal yetileri, deneyimleri, tecrübeleri çocuğa aktarmakta ve çocuk bunları alarak hazmedip yeni nöronal bağlantılar kurmaktadır. Bu nasıl bir şey? Çocuğun doğduğunda potansiyelleri var. Düşünceyi, duyguyu, davranış ve fizyolojik tepkileri entegre etme ve bulunduğu ortama, coğrafyaya, kültüre, iklime, topluma, değer yargılarına, inanca etkisine uygun bir şekilde nöronal dallanmanın yönünü belirlemesi gerekiyor. Bunu belirleyecek şey de bakım veren kişilerin beyinleridir. Örtük bir şekilde öbürünün ihtiyacını anne hisseder, çocuğun duygusal ihtiyacını ve o ihtiyacını giderecek otomatik tedbirler alır. Çocuk her türlü potansiyele sahip olmasına rağmen bunları yönetme, yönlendirme kabiliyetinden mahrumdur. Acıktığı zaman duramaz, ağladığı zaman canı yanar, duygularını kontrol edemez ani patlamalar şeklinde yaşar. Öfkesini kontrol edemez, korkusunu kontrol edemez, üzüntüsünü kontrol edemez, utancını kontrol edemez, coşkusunu, şaşkınlığını kontrol edemez. Bunların hepsi süreç içerisinde ego kapasitesi dediği-

miz bir kapasiteyle yavaş yavaş gelişerek kontrol edebilecek bir olgunluğa ulaşan nöronal yapıya dönüşür. Bu da bilgiyle, okumayla olmaz. Zaten iki yaşına kadar herhangi bir okul yok bildiğim kadarıyla; yabancı dil öğretene, fizik, kimya öğretene. Ama onlardan kat be kat üstün bir şekilde anne, beyindeki bütün duygusal yetileri ilk iki yıl içerisinde çocuğun sağ beyine atar. Milyarlarca data. Orada sağ beyin ilk iki yılda iki katı kadar büyür. İlk iki yıl içerisinde çocuk duygu regülasyon sistemlerini öğrenir. Duygunun omurgası, davranışın ince ayarlarını ve omurgasını öğrenir. İki buçuk yaşına geldiği zaman artık sol beyin büyümeye başlar. Sol beyin olayları etiketleme, yaşadığı duyguyu, düşünceyi, davranışı, olaylar hakkında kanaatleri kelimelerle ifade ederek sembol diline doğru gelişir. Bu noktadan sonra artık bizim insan insana ilişkilerimiz olan verbal(sözlü) dünyanın başladığı noktadır. Evet, derdimizi artık konuşarak, yazıyla, görsel, işitsel materyallerle birbirimize aktarma durumu olur. Ne oluyor, sağ beyinde yaşadıklarımızın sol beyinde tercüme edilmesi ve kelimeye dönüştürülmesi dediğimiz bir yapıya dönüşüyor.

İnsanla ilk karşılaştığımızda herhangi bir yerde, herhangi bir kurumda, herhangi bir çalışmada ilk içinizden bir his hissedersiniz. O his, sizin sağ beyinizden size verilen mesajdır: İyi niyetli, kötü niyetli, art niyetli. Daha sonra konuşmalarına bakarsınız. Konuşmalar yanıltıcı, aldatıcı ve çarpıtıcı bir şekilde sizi bir yöne doğru sürüklüyorsa; sağ beyinden aldığınız bir kanaatin tersine sol beyinden aldığınız bir kanaat perspektifinde ilişkinizi sürdürürsünüz. Eğer doğru bir insansa karşınızdaki ve siz de sezgilerinizle konuşmalarınız arasında bir orantı görüyorsanız iyi bir ilişki, akan bir suyun mecrası akması gibi devam eder. Ama sağ beyinde hissettiğiniz ilk sezgisel

duyumu yok sayar da sol beyinden gelen bilgilerle beraber kafanız karmakarışıkça, bilgi işleme süreci dediğimiz düşünsel omurganız çarpıkça, olayları farklı değerlendiriyorsanız; büyük oranda aldatılırsınız, büyük oranda yanılırsınız ve hep hayal kırıklığı ile devam eden ilişkileriniz ortaya çıkar. O zaman bir rehber öğretmenin öncelikli olarak örtük bir şekilde öğrencisini hissetmesi gerekiyor. Öğrencisini hissetmesi için de kendisinin iyi bir omurgaya sahip olması gerekiyor. Düşünce omurgasına, duygulanım omurgasına, davranış omurgasına sahip olması gerekiyor. Zaten bu omurga sizin ebeveynleriniz tarafından size verilmişse bir şey yapmanıza gerek yok. Sadece teknik bilgilerle lisans eğitimde veya yüksek lisansta bilgiler alacaksınız; sezgisel bir şekilde görmüş olduğunuz hissiyatta eksikliği anlayacak, ona uygun metafor ile bir takım yardım ve destekler vereceksiniz.

Peki, birbirimizin ihtiyaçlarını anlarsak ne olacak? Birbirimizin ihtiyaçlarını anlayabiliyor muyuz? Hissedebiliyor muyuz? Empati yapabiliyor muyuz? Bu konudaki düşüncelerinizi merak ediyorum.

Katılımcı R: Ben birbirimizi anlayabildiğimizi düşünüyorum ama davranışa bunu yansıtıyor muyuz? O konuda biraz şüphelerim var.

Tahir Özakkaş: Peki R. Hocam. Senin üzerinden arkadaşlar ile bağlantıya geçsek uygun olur mu?

Katılımcı R: Olur hocam.

Tahir Özakkaş: R. hocamla biz bir konuşma yaptık az önce, doğru mu? Arkadaşlar dedim, birbirinizi hissediyor musunuz? Rehber öğretmenliğin ve psikolojik danışmanlığın ve terapistliğin ve anne baba olmanın en önemli şartı; çocuğunuzu hisset-

mek, kopmamak. Çok az arkadaşımızın bunu hissettiğini ben deneyimlerimden görüyorum, fark ediyorum, kopuklar. Şimdi basit bir örnek üzerinden arzu eden arkadaşlar olursa burada da beraber çalışabiliriz. Aranızda hisseden var mı, dedim. Yüz ifadelerinden biz bulaşmayalım hocam sezgisini aldım. Biz bir ortamı koklayalım, nesin, ne değilsin, in misin, cin misin, ne halt yiyeceksin bir görelim. Gayet doğal. Temkinli bir duruş. Fakat kimseden cevap gelmeyince beni davet eden değerli R. hocam sorumluluk duygusuyla sıkıntılılandı. Bak ben sezgisel kısmından bahsediyorum. Bunların hiçbiri konuşulmadı. En azından olaya müdahil olarak cümle ile beni destekleyerek, hocam empati konusunda birbirimizi hissettiğimizi düşünüyorum dedi. Bu gerçekten coşkuyla benimle paylaşmak için yapılmış olan, içten gelen... Hani bazen acıkıyoruz, iskender kebab istiyoruz, hemen kebabçıya atılıyoruz ya! Öyle bir istek olsaydı, hocam derdi, atlardı, coşku hissederdi falan. Yok, öyle değil. Yasak savuşturmak. Yani arkadaşlar madem cevap vermediler, hocam siz de misafirimizsiniz ben de sizi kırmayayım eşlik edeyim kendimi yakayım, dedi.

Katılımcı R: Cesaretlendirmek için yani.

Tahir Özakkaş: Kesinlikle. Şimdi bunu nereden çıkarıyorum. Eğer bu coşku ve sevinç benim künefe yememdeki iştahım gibi olsaydı, gözüm dünyayı görmez coşkuyla künefemi yerdim. Hele bir de üzerinde kaymak var, değmeyin keyfime. Şimdi R. hocam çok insani bir şekilde bana yardımcı olmak istedi. Beni kurtarmak istedi. Sizleri de kurtarmak istedi ve motive etmek istedi. Bir sonraki adımda başına neler gelecek doğru bir şey mi yaptı, eğri bir şey mi yaptı? Bununla ilgili kaygıları var. Kaygısı, fizyolojik belirtiler dediğimiz belirtiler olarak sol bacağına titremesine neden oldu. Dakikada 23 tit-

reme ile seri bir şekilde atmaya başladı bacak. Bu bir taraftan bana yardımcı olmak arzusuyla yardım etmeyken, bir taraftan da çocukluk döneminden beri yetiştirilmiş olmanın ileri gitme kafana vururlar, geride kalma kışına vururlar, ortalarda idare et diye tüm sınıfın ortak stratejisine sahip olmayıp kendi başına strateji üretmesi nedeniyle bir tarafı ona kaygı üretti. Bir tarafı yaptığı işten dolayı coşku hissederken diğer tarafı kaygı üretti. Ben kendisine dedim ki; R. hocam senle bir çalışma yapsak, seni şöyle ortaya alsak, arkadaşlarda etkileşim halinde anlasak dediğim andan itibaren kaygısı iki kat daha arttı. Bir taraftan da pilavdan dönenin kaşığı kırılınsın diyerek de, bu işe baş koyduk gideceğiz hocam diyerek de, ölüm varsa ölüm şeklinde devam etti. Kaygılı tarafı ile merak eden tarafı ikisi bir arada gitti. Eğer ben R. hocamın hissiyatını takip etmek açısından fizyolojik belirtilerini, ses tonunu, yüzündeki ifadeyi, bakışlarını takip etmesem, bunları sağ beyin olarak algılamam mümkün değil. Daha sonra ortaya gelmesini istedim. Ortaya gelmek de sıkıntılı bir şey. Ortaya geldi fakat böyle sandalyeyi önüne aldı, pek oturmak istemedi, sandalye önünde bir bariyer gibi, masadakilerden koruyucu bariyer gibi. Daha sonra baktım, o tedirgin. Ya ister otur ister ayakta dur, dedim. Yani sen bilirsin, dedim. Bunlar aslında karşılıklı milisaniyeler içerisinde olan etkileşimin sonuçlarıydı. Yani bir arkadaşımızın bir dakikalık duruşunu incelediğimizde eğer örtük öğrenme ile ilgili bir odaklanmamız var da, bununla ilgili deneyimlerimizi çoğaltmışsanız çok malzemeyi hiç konuşmadan alabilirsiniz. Rehberlik burada başlıyor. Onun için gelin bu işi keyifli yapalım.

Bir iki gönüllü arkadaş gelsin buraya. Beni de fazla yormayın. Karşılıklı birbirimizde örtük öğrenme ile iç dünyamızda

neler var, neler yok ve neden korkuyoruz, bakalım. Yani söyle söyleyeyim: Sağlıklı bir ebeveyn tarafından yetiştirildiğimizde bu tip bilim ortamları keşif ve merak duygusunun tetiklendiği, daha çok öğrenmenin, deneyime dayalı öğrenmenin coşkusal hissedildiği alanlardır. Fakat kırk yıla yakın tecrübemde bu coşkuyla öğrenmeye gitmek yerine korkarak, tırsarak, endişelenerek, başıma bir halt mı gelecek, hata mı yapacağım, yanlış cümle mi kuracağım, cahil olduğumu anlayacaklar mı gibi herkesin aynı şeyi düşündüğünü bildiğim bir süreci değiştirmeye çalışıyorum. Bende çok korkuyorum. Gidiyorum bazen uluslararası kongrelerde konuşmalar yapıyorum. Diyorum acaba hata mı yaptım. Ulan şimdi falan bölümün profesörü gelirse tak diye içeri konferans salonuna girerse, bir de bana şu konuda soruyu sorarsa, eyvah ben o konuda hazır değilim diye. Çocukluğumdan itibaren yerleştirilmiş olan otorite gelirse kork cümlesinin hala ayak seslerini duyuyorum. Ya bilmediğini bilmiyorsun, bildiğini biliyorsun, bu kadar basit. Bilmediğini öğrenmek için buradasın. Bildiğini de paylaşmak için buradasın. Bu ne kadar güzel bir şey ama biz deneyimden hep kaçıyoruz, hep korkuyoruz. İlişkiden çekiliyoruz. Hep bir kabukların arkasındayız. Hep bir kılıfların arkasındayız. Bu olduğu müddetçe de enerjimizin büyük bir kısmını kendimizi korumaya adıyoruz. Saldırılara karşı teyakkuzda olmaya adıyoruz. Habire alarm çanlarını çalan itfaiye memuru gibiyiz. O yangına koş, bu yangına koş. Ortada yangın mangın yok. Coşkuyla paylaşabileceğimiz şeyleri paylaşamıyoruz. Sözün kısası, sizlerin cesareti... Bir iki gönüllü arkadaş alayım. Onlara rehberlik hizmetinde neler yapıyoruz gösterelim. Var mı gönüllüler? Evet. Otomatik gelsin yani. Benim söylememe gerek yok. Beş on kişi de gelebilir. (Sahneye gönüllü 4 kişi çıktı.)

Evet. Şimdi ne yapıyorlar görüyor musunuz? Bunlar ideoloji onu söyleyeyim. İdeoloji ne demek? Bir yere çıktığınızda kültürel konulara göre bir salonun ününe oturmak zorundasınız, bir sandalye bulmak zorundasınız. Kim koymuş bunu. O oturuyor diye, öbürü de oturmak da ideolojidir, bir kültür dayatmasıdır. Neden ayakta durmuyoruz? Neden oturmak zorundayız? İdeolojiyi anlatabildim mi, arkadaşlar? Yapmaya mahkûm olduğumuz kalıplardır. Ama bunun hiçbir gerekçesi, anlamı yok. Otursan ne olur, oturmasan ne olur. Yatsaydı arkadaşlar yere, amuda kalksalar. O özgürlük var mı, var. Niye oturuyorlar? Arkadaşım oturduğu için oturdum, o otururken bizim ayakta kalmamız onu rahatsız ederdi, ahlaki nedenle yaptık gibi her birinizin zihninden onlarca neden alabilirim. Ama oturmayı bu şekilde yapmak bir dünya görüşüdür ve ideolojik bir şeydir.

Katılımcı T: Sıralanmak gibi.

Tahir Özakkaş: Sıralanmak gibi. Peki, şimdi ben sizlerden katkılar bekleyeceğim. Mesela Katılımcı T arkadaşımızı kısaca tanıtalım.

Katılımcı T: Bir ben oluyorum bu tarafta durduğuma göre. Adım T. ortaokulda rehber öğretmenim. Bu sene eylülde başladım. Bir yıldır ordayım. Anneyim. İstanbulluyum. İstanbul Üniversitesi'nde okudum. İstanbul'dan kolay kolay çıkmadım.

Tahir Özakkaş: Ne görüyorsunuz, arkadaşlar? Sezgisel olarak ne hissediyorsunuz? Hislerinizi lütfen paylaşın. Bak ben de resmi kıyafetimi giyiyorum. Evet, buyurun.

Konuşmacı B: Alçak gönüllü.

Tahir Özakkaş: Şöyle rica edeyim. Sizi bu hissiyata götüren işaretleriniz nelerdir? Şimdi örtük bilme, tamamen bilimsel

yöntemler ile birtakım işaretler üzerinden gider. O işaretleri sezgisel olarak hissedebilirsiniz fakat adını koymakta zorlanabilirsiniz ama size oradan gelen bir duyum var, o duyumun bağlantılarını konuşacağız. Mantıksal şekilde ortak bilmenin işaret taşları nelerdir? Sizin duyumsamanızın doğru ve yanlışlığını birlikte inceleyeceğiz. Katılımcı T'nin alçakgönüllü olmasına nasıl karar verdi?

Konuşmacı B: Tonlaması.

Tahir Özakkaş: Tonlamasında ne duyuyorsun? Tonlaması alçakgönüllü bir ses tonunun frekansından geliyor, diyebilir miyiz? İsim neydi, katılımcı B. B. kardeşimizin bulduğu bu bulguyu son 30 yıldır Californiya'da bir araştırma merkezinde sağ beyinden sağ beyine etkileyen ana faktörler nedir diye araştırdıklarında; bebekle anne arasındaki ilişkinin annenin sesindeki prozodi dediğimiz tonlamayla, çocuğun ağlamasının tonlamasının arasındaki kesişmeyle ilişkili olduğu bulundu. Yani insanların niyetleri ses tonundaki tonlama prozodinin, fizikte kullanılan bir terim frekansı var, şiddet değeri var, ampiri var. Dolayısıyla hem frekans olarak hem ampiri olarak şiddet ve yükseklik derecesi olarak tonlama, kültüre özgü bir şekilde bizi bir duyguya götürür. Ninni de söyleseydi, gıygıy da çalsaydı o tonlama alçak gönüllü mü, üstün gönüllü mü, yüksek mi hepsini algılayabilecek potansiyel bizde mevcut. B. çok güzel tonlamaya odaklandı. Demek ki; örtük bilmenin en önemli öğelerinden bir tanesi, karşıdaki kişinin ilişki anındaki tonlamasının ne düzeyde olduğu ve ilişkiye uyup uymadığı ile ilgili bir bilgi. Birinci olarak tonlama. Başka ne gördün?

Katılımcı B: İkinci olarak iletişim kuruluş biçimi. "Bir numara benim galiba" ifadesi kimseye saygısızlık yapmak istemem,

zannediyorum bana ilk olarak konuşma sorumluluğu verildi, o zaman ben konuşayım. Hem üstüme düşeni yapmak isterim hem de ben kimseye saygısızlık yapmak istemem.

Tahir Özakkaş: Çok güzel. Yani B. o kadar harika açıklıyor-sun ki, ben hayran kalıyorum. Nasıl bir şey biliyor musunuz? Siz de mutlaka hissetmişsinizdir. ‘‘Bir numara konuşsun’’ den-diğinde ‘‘bir numara benim (bağırarak söylese)’’ ukalalık ve narsisistik bir tabloya girecek. Hiç bulaşmasam burada en önde oturuyor, bana yardımcı olması gerekliliği potansiyelini kullanması gerekiyor. Diğerlerinin önüne geçip de ben 1 nu-marayım, siz kaç numarasınız demiyor. Herhalde 1 numara be-nim, konuşmam uygun olur, diyor. Çok kibar. Beni, arkadaş-ları ve kendini, sizleri memnun edecek o kadar optimal örtük bir cümle kuruyor ki, bunun bilincinde değil. Ama bu onun kimliğini var eden oynaştığı ortak nokta. Kimden alıyor bunu? Bebeklik döneminde anneden alıyor. Annenin ninni söylerken yapmış olduğu tonlamada, yan tarafta diğer çocuklar uyanma-sın diye yüksek sesle değil, düşük sesle çocuğunu uyutacak kadar rehavet içerisinde. Ardından hemen uyutup kendi oda-sına gidip kendi istirahatını ayarlayacak ortak bir sistemi kur-muş olan bir annenin çocuğu, tüm ortamdaki orkestranın tüm parçalarını entegre ederek ortak bir yol bulur. Bu düşünerek olmaz, bilgiyle olmaz. Şimdi efendim T’nin bu yetisini alalım okulda öğretmeye çalışalım. Arkadaşlar bakın bir grubun önü-ne çıktığınızda 1 numara konuşsun dediğinizde; en başta da siz oturuyorsanız, hem geride kalan arkadaşları 3, 4 numara diye addetmemek hem hocayı zor duruma düşürmemek hem de arkadaşları bekletmemek ve kendinize olanı kullanmak konusunda ortak bir noktayı T. kardeşimizin özellikleri pers-pektifinde yetişerek yapmanız gerekir dersek. Zaten bunları

düşünene kadar 3 saat geçer. Milisaniyelerde olan bir şeydir. Biz bunu ancak olduktan sonra geriye doğru incelersek ne yaptığımızın farkına varabiliriz. Çünkü yaptığımız şeyin anında farkına varmamız mümkün değildir. Onun için terapilerde biz takip ederken hastanın tonlaması, bilgisel yapısı, sol beyin fonksiyonları, sağ beyin fonksiyonlarını tutarız. Biraz önce bir şey oldu, sekansı geriye alabilir miyiz? 5 dakika önce şöyle bir düşünce söyledin, şöyle bir ifade diyerek filmi geriye sararak onun da bu konuda ayırdımın farkına varmasını sağlayacak bir terapötik müdahale yapıyoruz. Evet, B. başka, çok güzel gidiyorsun.

Tahir Özakkaş: B'ye çok güzel gidiyorsun dedim, bir gülümseme oldu, tatlı bir gülümseme. Açayım mı biraz? İzninle.

7 tane temel duygumuz var. Bunlardan 2 tanesi pozitif, 5 tanesi negatif. 2 pozitif duygu: yoğun coşku ve sevinç ve şaşkınlık duygusudur. Sevinç ve coşku duygumuz, hayatta bir iddiamız olduğunda varolabilmek için kendimizi ortaya koyduğumuz yaparım abi, giderim abi, öğrenirim abi, ben güzelim abi, yakışıklıyım abi... Bunlar hoş duygulardır, bizi ayakta tutar. Birileri tarafından övüldüğünüzde bu da hoş bir şeydir, keyifli bir şeydir. Fakat övmeyi milletin içerisinde yüzüne birbir yaptıığınızda coşku kabarır. Amigdal merkez dediğimiz orta beyinden başlayan coşku duygusu üst beyine doğru gelir. Üst beyin özellikle prefrontal korteks dediğimiz kortikal alan, baskılama(inhibisyon) ve kontrol merkezimizdir. Duyum o kadar coşkusal hale gelir ki; çok keyifli bir coşku, kafayı bulmuş gibi, o coşku yavaş yavaş korteks alanına geldiği zaman korteksi yakmaya başlar. 'Ya anladılar beni ya' hepimizde bir çekirdeğin aktive olma riski var. Burada ikinci bir noktamız var, utanç duygumuz. Utanç duygumuz frene basar. Yoksa devre-

leri yakarız, normal düşünce süreçlerini kaybedebiliriz. İşte ben, B. kardeşime çok güzel tespitleri nedeniyle haklı övgüler ifade ederken, yüzüne ve gözüne bakarak bu övgüleri yaptığım da göz teması çok şiddetli duygu patlamasına neden olan şeydir, göz göze geldiğinde o gerçek samimiyseniz alevleri artırır. B. kardeşim bir müddet sonra mahcup bir edaya büründü. “Hocam estağfurullah fazla yapma” şeklinde. Anneyle çocuk ilişkisinde de anne çocuk göz göze geldiğinde, anne çocuğu sever “ay benim canım, ciğerim.” der. Çocuk, o kadar aktive olur ki coşkusal bir şekilde buna dayanamaz, gözünü kaçarır. Toplar içerde sistemi. Tamami, rahatla, kontrol altındasın. İnsansın dön tekrar annene, bak biraz daha enerji al. Ama sağlıklı anneler çocuğun bir ihtiyacını gördüklerinde önce kim kaçarır gözünü, anne kaçarır. Çünkü çocuk o coşkuya tahammül edemiyor, henüz kapasiteleri o kadar coşkuyu kaldırabilecek seviyede değil. Anne gözünü kaçarır, milisaniyeler içerisinde tekrardan mıcıklamaya başlar. Nonverbalde (sözel olmayan) övülmek güzel bir şey, tolere ediyorsunuz bir noktaya kadar ama. Bir noktadan sonra övüldüğünüzde içinizdeki coşku çok kabarıyor diyor ki; bana hocam bu kadar yeter. Tamam, iltifat ettiniz sağ olun ama fazlası bana zarar olacak, burada dursun, teşekkür ederim. Ben de iyi bir anneysen çocuğumun o duygusunu görüyor, konuyu değiştiriyor, mekanik, sol beyinden olayın anlamını anlatan birtakım konuşmalarla, bilimsel birtakım bilgilerle duygusal kısmı sakinleştirmiş oluyorum. Anlaştık. Peki, ilave edeceğin? Mikrofonu R. kardeşime verelim.

Katılımcı R: Merhaba arkadaşlar. İsmim R. Rehberlik merkezinde çalışıyorum.

Tahir Özakkaş: Bir durabilir misin R. hakkında bir şey söyleyecek arkadaş var mı?

Katılımcı: Ne gibi mesela?

Tahir Özakkaş: Anda yaşayanlarla sistemde yaşayanlar vardır. Anda yaşayanlar, yaşayıp gidelim derler keyifli bir şekilde. Sistemde yaşayanlar ise bir olayın önünü, arkasını, zihinsel olarak otomatik olarak dizayn ederler. Bu da yine yetiştirilme tarzı, öğrenme ilkeleri, algılama sistemimizle ilgili bir şey. R'ye bir mikrofon uzatıldı. Mikrofonu aldı ama mikrofonun kablosunun nerden geldiğini takip etti. Bir insani reflektir. Otomatik bilgiyle yapılan bir şey değil. O mikrofon buradan gelirken çektiğimde kopacak mı, sandalyenin üzerine mi bastı, bir başka yerde mi? Bu adam sistem adamı, vereceksin devleti yönetecek; altını, üstünü, sağını, solunu, senden önce düşünecek. Her türlü tedbiri alacak sistem. Tam şekilde görev yerine getirilecek. Yani şimdi başka arkadaş tek derdi; heyecanlanmamak, konuşmak, mikrofonu eline aldığından bile haberi olmaz ama öbürü mikrofonu alıyor, kabloya bakıyor, kablo farklı yerden geliyor, arkasına bakıyor, tehlike yok diyor. Bunu bir saniye içerisinde bitiriyor ve bunun farkında da değil, otomatik. Hani böyle süper babalar vardır. Çocuklarını bir anda kurtarıyorlar. Videolar, Youtube da çok gösterirler. Böyle uçar kaçır çocuğu kurtarır. Süper baba olma ihtimali yüksek olan bir kardeşimiz.

Evet, şimdi tanıyalım.

Katılımcı R: Rehberlik merkezinde çalışıyorum. Evliyim. 1 kızım var, 5 yaşında. Fenerbahçeliyim. Karadenizliyim. Merak ettiğiniz farklı bir soru varsa benle alakalı cevap da verebilirim.

Tahir Özakkaş: Evet, ne algıladınız? B. olmazsa Be. kardeşimiz anlatsın.