

Ruh Sağlığı Yelpazesinde PDR Hizmetleri

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 326
Seminer Serisi: 031

Ruh Sağlığı Yelpazesinde PDR Hizmetleri

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-74-6

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 kapsayan, kavrayan, onaylayan PDR hizmetleri, ruhumuzun içindeki ve bedenimizin dışındaki göçlerde bütüncül psikolojik danışmanlık, ruh sağlığı yelpazesinde psikolojik danışmanın yeri ve işlevi, zor çocuklarda bütüncül psikolojik danışmanlık hizmetleri, bilimde bütüncül psikoterapi ve PDR, belediyelerde aile danışmanlığı 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

Kapsayan, Kavrayan, Onaylayan PDR Hizmetleri.....3

2. BÖLÜM

Ruhumuzun İçindeki ve Bedenimizin Dışındaki Göçlerde
Bütüncül Psikolojik Danışmanlık33

3. BÖLÜM

Ruh Sağlığı Yelpazesinde Psikolojik Danışmanın
Yeri ve İşlevi59

4. BÖLÜM

Zor Çocuklarda Bütüncül Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri
103

5. BÖLÜM

Bilimde Bütüncül Psikoterapi ve PDR181

6. BÖLÜM

Belediyelerde Aile Danışmanlığı235

Dizin353



22.05.2016



Konya PDR Sempozyumu / KONYA



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

1

Kapsayan, Kavrayan, Onaylayan PDR Hizmetleri

Tahir Özakkaş: Değerli arkadaşlar, bu güzel bahar gününde hepiniz hoş geldiniz. Bugün sizlerle interaktif bir sohbet yapmak için buraya geldik. Ve bu sohbetimiz umarım iki tarafı da tatmin eden bir sonuca ulaşır. Keşke mümkün olsa da buraya bir iki tane çiçek koysa arkadaşlar. Böyle saksı çiçeği var mı acaba, hatta böyle görüntüsel bir çiçek de olabilir hikâyeye oradan başlamak isterim. (yapma çiçek getiriyorlar) O çiçek olmaz, bir toprağa bağlı ya da toprağı gösteren bir çiçek olacak. Peki, yan tarafta bir çiçek olduğunu hayal edelim. Bir kısım arkadaşlar belki beni ve faaliyetlerimi beni tanıyorlar, bir kısım arkadaşlar da ilk defa isimle veya benimle burada tanışma imkânı buluyorlar. Otuz yıla yakın bir süredir psikoterapi pratiğı uyguluyorum. Dolayısıyla bu psikoterapi pratiğı benim için oldukça büyük bir tecrübe ve birikim imkânı sağladı. Bir hekim olarak, bir psikiyatır olarak bu bilgi birikimini bir takım edindiğim becerilerimi ve uzun yıllara dayanan deneyimlerimi bir usaresi, bir özü mahiyetinde bir takım şeyleri sizlerle paylaşarak birlikte belki konuda müstefid oluruz diye düşündüm. Sohbetime başlamadan önce bu güzel organizasyonu yapan

değerli hocalarımıza takdirlerimi ifade etmek isterim. Çünkü bir süredir, birkaç yıldır çeşitli Rehberlik Araştırma Merkezleri zaman zaman beni çağırıp konferans vermemi talep ediyorlar. Hemen hemen İstanbul'un bütün ilçeleri, Ankara'da birkaç ilçe dâhil olmak üzere Rehberlik Araştırma Merkezlerinde görev alan rehber öğretmen arkadaşlarımızı...

Personel: Bu olur mu hocam? (Bardakta su içinde çiçek geliyor)

Tahir Özakkaş: Tamam, onunla idare edeyim tamam. Hatta şöyle koy geriye doğru dursun, o da güzel oldu, evet o da güzel oldu ama A. benim sağ kolumsun sen kendine kıyma, yapma. Sensiz ne yaparım?

Rehberlik Araştırma Merkezlerinde konferanslara gittiğimde İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri büyük fedakârlıkla rehber öğretmen arkadaşları bir araya getirmeye çalışıyorlar. Düşünün ki İstanbul'un bir ilçesi Kadıköy ilçesi, Maltepe ilçesi bir karşı tarafta Beylikdüzü organizasyonlarla karşı karşıya kaldıklarında, kendi imkânsızlıkları içerisinde, kendi okul salonlarında çok büyük bir çaba ile üç yüz, dört yüz arkadaşı bir araya getirmek için inanılmaz gayret gösteriyorlardı. Ve İstanbul ve Ankara böyle bir organizasyonu hiç yapamadı. Ben Konya'nın böyle bir organizasyon yapması karşısında hayranlığımı ifade etmek isterim. Bin tane rehber öğretmeni iki gün boyunca bir sempozyum için toplayabilmek her yiğidin harcı değildir. Onu da söyleyeyim. Yani hem düzenleme kuruluna hem Rehberlik Araştırma Merkezinde görev alan yetkililere hem de İl Milli Eğitim Müdürlüğüne ve bu işi tertipleyen Milli Eğitim Müdürü arkadaşımıza ben tekrardan şükranlarımı sunuyorum. RAM'ın önemini ve kıymetini çok iyi takdir etmeniz gerek-

tiğine inanıyorum. Belki bu benim bireysel hayatımdaki ortaokul, lise yıllarımdaki yaşantılarımın etkisi olabilir. Ben de sizlerle bunlarla ilgili de bir şeyleri paylaşmaya çalışacağım. Ruh sağlığı profesyonelliği anne babadan başlar, öğretmenle, anaokulu öğretmeni, kreş öğretmeni ile devam eder. Öğretmenlikten rehber öğretmenliğine ardından danışmanlık hizmetine, ardından psikolog ve klinik psikolojiye, ardından aile hekimliğine, ardından psikiyatri ve ihtisas hastanelerine gidecek kadar geniş bir spektrumda bir yer alır ruh sağlığı profesyonelliği. Ruh sağlığı profesyonelliğinin bana göre esas amacı; sinekleri öldürmek değil bataklığı kurutmaktır yani koruyucu ruh sağlığını ele almaktır. İnsanlar rahatsızlanmadan sıkıntılanmadan anksiyete yaşamadan onların yaşam ortamlarını eğer stabilize edebilirsek, onları kontrol edebilirsek, o minik arazide çok güzel sonuçlar elde edilebilir. Onun için koruyucu ruh sağlığının belki de en önemli halkası bel kemiği Rehberlik Araştırma Merkezleri ve rehber öğretmenlerdir. Sağlıklı insan belirli ortamlarda belirli şartlarda büyür. Bir insan olabilmek, bir anne baba olabilmek bir öğretmen olabilmek için insanı bilmek ve anlamak durumundayız. İnsanı bilmek ve anlamak deyince her birimizin kafasına çoğu zaman kullandığımız felsefi, ideolojik ve kültürel bir takım tanımlar gelir. Bu manada biz insanı tanımayı kastetmiyoruz. Şimdi kültürel perspektifte ve ideolojik perspektif olarak baktığınızda herkesin insan modeli ve insanı anlama modeli farklıdır. Ben burada, ideolojilerinden arındırılmış felsefeden arınmış insanın kendi içindeki potansiyellerini hayata taşıyıp taşıyamaması ile ilgili sürecin nasıl çalıştığını anlatmak için bulunuyorum.

Bir çiçek istedim sağ olsunlar getirdiler, çok havalı bir çiçek getirdiler. Küçük bir saksıda içinde toprak olan bir saksıda

küçücük bir fesleğen olabilirdi, reyhan olabilirdi herhangi bir potansiyel bir çiçek hatta çınarın çekirdeği olabilirdi. Doğada, evrende veya kainatta her şey bir potansiyelle var olur. Bu potansiyeli uygun yerde uygun ortamda filizlendirebilirsek o çekirdeğin özündeki potansiyeli hayata taşıması mümkün olur. Ama biz bunu yapamaz isek potansiyelleri hep öldürür, yok eder veyahut da patolojik bir noktaya getiririz. Bir bitkinin büyüebilmesi için şu civarınızdaki bu güzelim çam ağaçlarının ve bitkilerin ve burada görmüş olduğunuz bu çiçeklerin büyüebilmesi için üç tane basit desteğin ortaya çıkması lazım ki bu bitkiler oluşsun. Birincisi suyun olması lazım. Bir bitkiye su verirsiniz büyür ve çekirdeğindeki özü ortaya çıkarır. İkincisi; güneşin olması lazım, fotosentez yapması lazım. Üçüncüsü de bulunduğu toprağın gübrelili olması lazım veya gübre ile desteklenmesi lazım. Bir insanı ben bir fesleğene benzeteceğim bugün. Çok şeye benzettim ben bu güne kadar yıllardır, Konya'ya gelince bir bitkiye benzetme ihtiyacı hissettim. Evinizde tavsiye ederim ki küçük saksılarda bitkiler alın bugün, bir liraya, iki liraya satılıyorlar. Bir kısmına su vermeyin, bir kısmını karanlıkta bırakın, bir kısmını da hiç içerisinde element olmayan bir toprağa bırakın. Su vermediğiniz bir müddet sonra ölecektir. Güneş görmeyen bir müddet sonra yok olacaktır. Gübresini yeteri kadar almayan da bir süre dayanacaktır. Peki, bundan kastım nedir? Bundan kastım o bitkinin özündeki çekirdekte veya fidede gümrak bir ağaç olma potansiyeli var iken çevresel destek olan su, güneş ve gübreden mahrum bırakırsanız; o bitki içerisindeki potansiyeli asla hayata taşıyamaz. Düşünün ki küçücük bir incir çekirdeğinin potansiyeli devasa bir incir ağacının potansiyelini taşır. O incir ağacının ortaya çıkabilmesi için uygun yerde çillenmesi, uygun miktarda su al-

ması, uygun miktarda güneş görmesi, uygun miktarda da gübrelenmesi gerekir ve sabırla beklemeniz gerekir, sabırla. Bir insansa içinde binlerce yüz binlerce incir çekirdeğini taşıyan çınarları taşıyan potansiyellere sahip bir varlıktır. İçinde o potansiyelle doğar. Kimin kucağına doğar? Ailenin ve toplumun kucağına doğar. Şimdi bu aileler bu çocuklara ne yapıyorlar, bu bebeklere? Şimdi saksıları çoğaltalım hani eve almıştınız ya hani kimisine su vermediniz, birisine güneş vermediniz, birisine de gübre vermeyip mahrum bıraktınız ya! Bu bitkiyi çok seviyorsunuz birisine ha bire su verin, o bitki ne oluyor bir bakın. O bitki ölür. Birisine sadece güneşe tutun ve güneşte kalsın, o da kurur. Birisini alın gübrelerle doldurun, o da kurur. Burada vereceğiniz malzemenin itidal üzerine olması lazım, denge üzerine olması lazım, ifrattan ve tefritten uzak olması lazım. Bu ne demektir? Bu, bebeğin gelişim süreçlerinde her bir günün ve ayın su, ışık ve gübre ihtiyacının optimal dozda ayarlandığı günlerin ayları, ayların yılları, yılların nice on yılları takip ettiği her bir süreçte bu ihtiyacın yere ve zamana göre değiştiği bir doku vardır. Bu dokuyu yakalayabilmek... Bu doku zaten insanoğlu kendi mecrasında akan bir su gibidir. Suyu herhangi bir yerden bırakırsanız yer çekimi kuvvetin perspektifinde bir akacak ve gidecek bir yer deneyimi bulur. İnsanoğlu ise hep olumlu gelişim çizgisi üzerinde bir potansiyelle sahiptir. Ne kadar engellenmeye çalışırsanız çalışın kendini var etmek üzere bir çizgi üzere olduğunu görür. Peki, konumuza biraz daha yaklaşırsak; bir bebeğin kendi içerisindeki potansiyellerini hayata taşımak, ne demektir? Bir bebeğin kendi içerisindeki potansiyellerini hayata taşımak, kendi içinde kendini gerçekleştirme ve varoluşu meydana getirme çekirdeği dediğimiz bir çekirdek var. Biz buna 'kendin olmak'

diyoruz. Yani **gerçek kendilik** diyoruz. Gerçek kendilik ve sahte kendilik iki tane kavramdır. Gerçek kendilik, bir suyun kendi mecrasında akmak için önünü açmak; gerçek kendiliği inşa ederken bir suya illa buradan akacaksın diye yol çizmek sahte kendiliktir. Bir çiçeğin kendi halinde büyümesi için onun suyunu, ışığını ve gübresini optimal dozlarda verebilmek gerçek kendiliğin inşasını sağlarken kafamıza göre verdiğimiz su, ışık ve gübre onu sahte kendiliğe iter. Bu manada baktığımızda elimizde üç tane temel kavram var: Su, ışık ve gübre. Yani onaylayan, kavrayan ve kapsayan. Üç kelime bugünkü konferansımızın adı. Kapsayan kelimesi ilk kelitemiz olsun. Su dersiniz, gübre dersiniz veya ışık diyebilirsiniz metaforlaştıracak olursanız. Mevlana'nın şehrinde de metaforlardan konuşalım bizde. 'Kapsayan' iki tane bilim adamının dünyada üzerine odaklandığı bir kelime. Birisi Bion'un 'contain' kavramından yol alarak izah ettiği bir bebeğin büyümesinde ebeveynin kapsayan olması veya Winnicott'un 'holding' dediği tutma ve içine alma kavramı. Veyahut da Kohut'un kendilik nesnesi işlevini sürdürebilmek için oluşturduğu alan. Veyahut da yeteri kadar iyi anne dediğimizde "good enough mother" kavramı bunların hepsi kapsayan kelimesinin farklı şekillerde izah eden bir yapıdır. Kapsamak bir ötekini büyütürken bir bebeği büyütürken bir ergenle temas ederken, bir anaokulundaki çocukla temas ederken, bir erişkinle temas ederken onun ihtiyacının ne olduğunu derinden ve kalben hissetmek ve ona o ihtiyacı sadece manipülasyon gücü verebilecek kadar desteklemek ve yönlendirmek demektir. Ne demek yani, insanlar deneyime dayalı olarak büyürler ve nöronlarını geliştirirler. Hangi ortamdaysanız o ortamdan etkileşimlerle beraber sizin adaptasyon gücünüz, nöronal yapınız farklılaşarak daha üst bir organizas-

yonları meydana getirir zihinsel aygıtınızda. Onun içinde bebeğin her saniyesi deneyimle doludur. Anne rahminde başlar bu deneyimler -nöronalaktivasyon- doğduktan sonra dünyayı tanır, anne çocuğun ihtiyaçlarını hisseder, alır ve o ihtiyaçları yeteri kadar tatmin eder. Nerden nasıl gideceğini öğrenen bir bebek annenin bu kapsayan tavırlarını aldıktan bir müddet sonra anneye ihtiyacı olmadan da kendi nöronları vasıtasıyla bunu yapabildiğini görür. Bunu yapabilmek için annenin çocuğunun ihtiyacının ne olduğunu hissetmesi gerekir. Hissetme kelimesi biraz garip bir kelime, elde tutulmaz avuca gelmez. Biz buna sezgisel diyoruz; daha da bilimsel literatürde ifade etmek gerekirse anne ile bebek arasındaki gelişim sürecinin ve öğrenme sisteminin ilk iki yıl boyunca kelimelerin olmadığı, bilginin olmadığı, herhangi bir simgeleştirmenin olmadığı, sağ beyinden sağ beyne bir aktarım sistemi ile gerçekleştiği anlaşıldı. Buna bilim adamları örtük öğrenme dediler. İmpulsif öğrenme dediler. Bebeğin doğduktan sonra ilk büyüyen beyin kısmı sağ beyindir. Sol beyin göreceli olarak yavaş büyür. Sağ beyin doğumdan iki yıl sonra kortikal alan olarak iki kat büyüklüğe ulaşır. Sağ beyin bir öteki ile kurulan ilişkide yani anne, baba, babaanne, dede kim varsa çocukla ilgilenen yüz ifadesi, ses tonu, beden dili, jest ve mimikler karşılıklı olarak genetiğinde bulunan potansiyelleri birbirine iletme dokusuyla yaratılmıştır. Bu dokuya sahip olan bir anne çocuğun ihtiyacında, hissettiği şeyin ne olduğunu görür ve o hissettiği şeye uygun bir kapsayan olur. Bu kapsayan olmak çocuğun, büyümesini ve potansiyellerini hayata taşımasına aracılık eden en önemli faktörlerden bir tanesidir.

İkincisi kavrayan olmak; çocuğu anlamak yani sağ beyinde yaşantılanmış olan sezgisel olarak hissedilen kelimeye

dökülemeyen yaşantıların sol beyin dediğimiz kelimelerle simgeleştirmelerle, sanatsal yapılarla, besteyle, resimle, diğer sanat alanlarıyla iç yapısının kelimeye dökülerek karşılıkine anladığınızı ona göstermektir. İnsanoğlunun en önemli özelliklerinden bir tanesi; bir insan hayatta bir kere olsun beni anlasın duygusunu yaşamaktır. İnsanoğlunun temel özelliklerinden bir tanesidir. Terapide kapsayan olduğunuz gibi anlayan olmak, kavrayan olmak; bunlar çok önemli faktörler. Hastanın yaşadıklarını sezgisel gücünüzle sağ beyinden sağ beyne aldığınız, verileri değerlendiren örtük öğrenme ve bilme kavramıyla sol beyni kelimelere döküp aktardığınızda sizin derdinizle sıkıntınızla şöyle şöyle evrelerden süreçlerden geçmiş ve siz şunu hissediyorsunuz dediğinizde karşınızdaki “Hah!” derse, hayatında hiçbir şeyi değiştirmemenize rağmen o kişi iyileşiyor. Sadece anladığınız için. Canı öyle yanmış ki ne annesine anlatabilmiş, ne babasına anlatabilmiş, ne memleketine, ne müdürüne, ne amirine, ne de herhangi birine. Birisi diyor ki; sen şunu mu demek istiyorsun? O da evet diyor, nasıl anladın? Nasıl anladın? Hastanın anksiyetesi yüzden yirmiye düşüyor. Ya ben senin hayatına bir şey yapmadım. Hayat devam ediyor, taciz devam ediyor, sıkıntı devam ediyor, fakirlik devam ediyor, anlamayan koca devam ediyor, anlamayan evlat devam ediyor ama insanın içine bir huzur katıyor. Vay be birisi beni anladı yaa! Bu seanslarda çok gördüğümüz bir şey, kavrayan olmak. Bir rehber öğretmen olarak, bir danışman olarak bize gelen bir insanın derdini gerçekten kavrayabilerseniz o insana çok büyük bir yardım yapmış olursunuz. Eko almış olursunuz. Kavrayabilmeniz için de kapsayan olmanız lazım. Kapsayan o olmanız içinse öbürü ile örtük öğrenme dediğimiz sezgisel alanlarda öbürünü hissetmeniz lazım “Kal diliyle değil hâl

diliyle” konuşacak bir ruh haline bürünmeniz lazım. Beyin araştırmalarının en önemlilerinden bir tanesi Allan Schore. Allan Schore on yıl kütüphaneye kapandı, on yıl! İnsan beyni nasıl çalışıyor, ben dediği varlığı beyinde ben olarak nasıl hissediyorum, ben kimim, kendiliğim nasıl oluyor? On yıl boyunca bu konuyla yapılmış olan bütün çalışmalarını inceledi. Binlerce makale onlarca, yüzlerce kitap... On yıl sonra bir makale yazdı. Hiç kimse tanımıyordu. Nörobiyolojiyle ilgili yapılmış olan çalışmaların tamamını özetleyen bu makaleyi ismini tanımadıkları için reddettiler. Böyle makale mi olur dediler. Fakat bir başka yayınevi bunun makalesini bastı. Orda ileri sürdüğü tezler ve yaptığı çalışmaların orijinalliğini görülünce çok kısa süre içerisinde dünyada en çok atıf yapılan araştırmacı oldu, nörobiyolojik çalışmalarda ve kendiliğin merkezinde. Allan Shore diyor ki: “Bebekle anneyi aynı anda pozitron emisyon tomografisine bağladığınızda annenin bakışıyla, yüz ifadesiyle ve ses tonuyla çocuğun yirmi ila otuz milisaniye içerisinde senkron olduğu asla normal gözle ve mantıkla algılayamadığımız seviyede iki beynin bağlantıya geçtiği, connect olduğu, bu bağlamda inanılmaz bir bilgi akışının karşılıklı olarak birbirine download edildiği görülmüştür. Sağlıklı bir kapsayan anne ise, sağlıklı bir kapsayan baba ise çocuğun ihtiyacı olan kültüre duyarlı tüm bilgileri ve deneyimleri çocuğun ruhuna ve beynine attığını ve beyinde bir yazılımın mühürlenme şeklinde ortaya çıktığını görüyor”.

şimdi şöyle bir şey hayal edin; bir ev ortamı hayal edin. Anne kaynana ile dertli, kocayla dertli, dört tane bebek, fakirlik diz boyu derdini anlatacak kimse yok. Müdürün kapısından kovulmuş, vali yanına almış bir de dördüncü çocuk doğmuş, yedinci ayında altını pisler, ağlar durur. Bu annenin bu çocuğu

kapsaması mümkün mü? Eğer kendi dertleri ve acıları varsa, annesiyle problemliyse, nesilden nesle kapsanmayan bir çocuk, asla kavrayacak bir potansiyele erişemeyecektir. Böyle yetişen bir çocuk da bir başkasını nasıl kapsandığına dair download edilecek programları zihinlere indirmekten mahrum kalacaktır. Kapsayan, kavrayan olmak yıllarca devam eder. Kohut'a göre ömür boyu devam eder. Hep birbirimize ihtiyaç duyarız kapsanmak ve kavranmak için. Belirli bir kıvama geldikten sonra bir bebek de olsanız en önemli ihtiyaçlarınızdan bir tanesi, aynı bu meşhur çiçeğimize atıf yaptığımız bir metafor kurmuştuk ya ışık, su ve gübre gibi, son maddeyi de ben ilave edeyim 'onaylayan' olmak. Onaylanmak kelimesi nedir? Müdürlerimiz bol bol onaylarlar, imza atarlar onaylarlar, böyle bir onaylanma değil bu. Bu onaylanma bizim başımıza en büyük bela olan bir hikâyedir. Bütün çiftlerin kavgalarının arkasında onaylanma kelimesi yatar. Bir ötekini günahıyla, sevabıyla, eksikliğiyle, kusuruyla olduğu gibi sevebilme kapasitesidir onaylanma. Bir ergen Rehberlik Araştırma Merkezine geldiğinde odanıza girdiğinde onu tüm halleriyle sevgiyle kucaklayıp, kapsayıp, kavrayıp; ben seni kabul ediyorum, benim için değerli bir varlıksın dediğiniz an bütün olay biter. Yok daha odaya girerken, ne halt yedin sen, gel bakalım yaramaz dediğimizde, hangi vetirelerden geçti, hangi aşamalardan geçti de birtakım yaramazlıklar yaptı, kendini ifade edebilmek, görülebilmek ve onaylanabilmek için bu genci, bu delikanlıyı, bu kızımızı anlamadığımızda, yan gözle baktığımızda onaylamamış oluyoruz. İki çift çıkıyorlar, evlenecekler veya hut da sevgililer. Birbirlerine mucuk mucuk ayları var, bilirsiniz iki tane sahte yüz. İkisi de şöyle plan yapar: evlenince onu değiştiririm. Ya böyle hikâyeye olur mu yaa, mal karşında duru-

yor. Seviyorsan adamı sev kardeşim yaa! Hayır, o öbürünü terbiye edecek. Diyorum oğlana, bu kız değişti mi evlendikten sonra? Yok diyor ama evlilikte hikmet vardır değişeceğini umdum. Dedim sen hangisini sevdin, kafandakini mi yoksa bunu mu sevdin? Veya kıza soruyorum değişti mi? Hep pasaklıydı, hep dağınıktı, bu kadar para kazanıyordu; evet sen bunu mu sevdin, kafandakini mi sevdin? Herkes kafasındaki seviyor aynı bir annenin kafasındaki bebeği büyütmek gibi. Ne yapıyor? Bir bahçıvan bir çiçeği doğal olarak yetiştirirse o da doğal olarak büyür ve kendi potansiyellerini hayata taşır. Ama çıkacak olan şu çam ağaçlarından ben Tahir Özakkaş yazacağım diye keser de birisini T harfine, birisini A harfine, birisini H harfine dönüştürürsem başarırım. Tahir Özakkaş diye burada yazar çamlarda. Kesmişim, budamışım her yerini; bunlara çam denir mi arkadaşlar? Kendini var eden çam denir mi? Benim elimde kuklaya dönmüş garibim çam. Birisini T yapmışım, birisini A yapmışım, ona çam demeniz mümkün değildir. Bir bebeği kendi potansiyellerine aracılık etmek için annenin desteği, sağlıklı bir çamın gelişmesidir. Ama anne kafasındaki bebeği oluşturmaya çalışır ise kapsayan, kavrayan ve onaylayan olmaz ise o çocuk acayip bir şey olur. Acayip olan her bir çocuk da özüne dönmek üzere öfke doludur, kızgınlık doludur. Öfke ve kızgınlığın ilk başta anaokulundaki yapısına baktığımızda veya bebeklik döneminde regresyonla başlar veya altına kaçırmakla, temizliğine dikkat edememekle, çişini, kakasını yapmakla, kekemelle başlar. Daha sonraki dönemlerde fiziksel kuvveti çıkmaya başladığında yanındaki saçını çekmek, çimdik atmak, bağırarak, öfkelenmek gibi kendisinden beklileni yapmayan bir hayat tarzı ortaya koyarak, birisi beni olduğum gibi kabul etsin ve onaylasın çığılığı atarlar. Yaramaz-

lıkların hepsinin arkasında görülmeyen, anlaşılmayan, onaylanmayan çocuklar vardır. Bu çocuklar size geliyorlar. Siz de eğer öyle yapıyorsanız yazıklar olsun diyorum, yapmayacaksınız. Çama şekil vermek gibi çocuklara şekil verme gayreti içine girer de bir takım kuralları dayatır da onları olduğu gibi kabul etmezseniz, birlikte onları onaylamazsanız bütün çocukları mahvedersiniz. Şu anda önünüze inanılmaz bir şekilde mahvolmuş nesiller geliyor. Öfke dolu, anarşi dolu, kaos dolu, anlatabildim mi? Bu çocuklar kendi potansiyellerinde doğal olarak büyüme mecraları yerine birtakım anne babaların kafalarında inşa ettikleri çocuk haline getiriliyorlar. Çocuk sağlıklı olarak düşünebilme, idrak edebilme, karar verebilme, irade edebilme gibi potansiyellerini sağlarsa zaten kültürel olarak hangi atmosferde ise o atmosferin bir ferdi olur. Dolayısıyla sizin kafanızdaki birtakım yapıları ona yapıştırmadan önce ana eksen dediğimiz omurgamızın doğru ve düzgün olması lazım. Doğru ve sağlıklı düşünebilme, doğru ve sağlıklı bir şekilde karar verebilme, doğru ve sağlıklı bir şekilde davranabilme becerisi; kapsayan, kavrayan ve onaylayan becerisinden geçen bir çocukta olur. Şimdi bunu daha Türkçe anlatmak isterim ben size, onun içinde belki de bir rol playing yapmak isterim. Buna var mısınız? Burada sizinle karşılıklı olarak bir arbede yapsak, kavga etsek, çıksak şu meydana kendimizi göstersek var mısınız? Salonda sessizlik. Tıııı Tıs. Nedir arkadaşlar bu rol? Kaç kişi var? Bir kişi var, bir buçuk kişi var, iki kişi, üç kişi, dört, beş, altı... Ben bunu tercih etmiyorum arkadaşlar. Annemiz ve babamız, toplumumuzun kültürel değer yargıları şunu söyler bize; sakın ola içinden geldiği gibi davranma, bir şey öğrenmek için cenkle, gayretle, merak duygusuyla ortaya atılma başın derde girer, alay ederler, aşağılarlar, dalga geçerler, hata

edersin, günah edersin! Ya ne demek alay ederler, ne demek gülerler, kimsiniz ya gülüyorsunuz bana yaa? Siz kimsiniz yaa? Bu güçle, bu duyguyla deneyimlemek istediğim arzuyu hayata taşıyabilmek için bu rol playingi yapacağım kardeşim, deneyimleyeceğim ve bu deneyimimden bir sonuç çıkaracağım diyemiyoruz. Niye diyemiyoruz? O kadar onaylanmadık ki, o kadar kapsanmadık ki, o kadar kavranmadık ki, bunların her biri o kadar tehdit ve tehlike içeriyor ki... Ya onaylanmazsam? İşte bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde kapsayan, kavrayan, onaylayan süreçlerinden geçmiş olsaydık; yalnız başımıza biricik ve özel olduğumuzu, hakikatin peşinde koştuğumuzu bilir, kendimizi geliştirecek her türlü ortamda var olabilme cesaretini o kadar derinden hissederdik. Yaptığımız bu girişimlerde o kadar tatmin ve var olma duygusu verirdi ki hatalarımız da güzeldi, yanlışlarımız da güzeldi, günahlarımız da güzeldi, sevaplarımız da güzeldi. Tek bir şey var; kendimizi arıyoruz. Ömür boyu da bu arama devam edecek. Ama yapamıyoruz, dikkat edebiliyor musunuz? Bizler yapamıyorsak çocuklarımız nasıl yapacak bunu? Çocuklarımız nasıl soru soracak? Sabah, dün sabahı herhalde. Arkadaşlarla bahsederken kahvaltıda; yurt dışında kongrelere katılıyorum son on, on beş yıldır, biraz sık gitmeye çalışıyorum. Böyle yanına dokuz selamla yaklaşamayacağım bir akademisyen, bir profesör yılların şöhreti bir konferans veriyor. Diyorum ya bunun yanına gitmek ne kadar hoş bir şey, eline dokunuyorum, sarılıyorum hocaya falan. Oradan zırzop bir asistan kalkıyor, bir soru soracağım diyor, sor diyor. Yaptığınız işin şurası şurası kafama yatmadı diyor. Duruyor hoca, yaa doğru söylüyorsun görmediydim diyor, benim de kafama yatmadı diyor. Sen nasıl bunu gördün diyor. Biz de böyle bir soru soracaksın ha kong-

relerde hocaya? Sen şurayı yanlış yaptın diyeceksin? Yaşatmazlar sizi. Ondan sonra bilim nerde gelişiyor, insanlık nerde gelişiyor diye soruyoruz. Özgür irade, özgürce kendini ortaya koyabilme cesareti gerektirir. Bu da annelerden, rehber öğretmenlerden geçer. Bak ne kadar büyük bir sorumluluk verdim. Her gittiğim yerde anlatıyorum. İlkokulda oyun çocuğuydum. Acayip oyunun peşindeydim, iyi ki oynamışım diyorum, bugünkü yaşa geldim, altmış yaşındayım. Mahallenin en yaramaz çocuğuydum, çıkmadık dam bırakmadım Kayseri’de. Bahar geldi mi en büyük zevkim en büyük uçurtmayı yapmaktı, yapardım da. Ortaokul yıllarım geldi kavga gürültü benden sorulur. Kafam delik deşik kavgadan. İyi ki de kavga etmişim dedim ya! Birisini hırpalamak haa, kimse kimseyi öldürmedi ama mahallemizde sınır kavgamız vardı. Sen bizim mahalleye nasıl geçersin, ben sizin mahalleye nasıl geçerim? Yani dalaşmadan, didişmeden hayatın gerçekliğini öğrenemezsiniz. Hayatın içinde bitki nasıl fırtınaya toza, toprağa alışıyorsa, kendini gümrah olarak tutuyorsa siz de öyle olacaksınız, hayatın gerçekliği içinde. Yok, saksıda bir orkide gibi büyütüyorsanız balkona koyar koymaz ölür. Çocuklarınız da öyle olmasın istiyorum. Günün birinde bu yaramazlıklarla çok keyifli bir hayat yaşarken, okul ve dersane benim için eğlenilmesi gereken yer, teneffüs olsa da sokağa çıksak top oynasak, bahçede koş-tursak, arkadaşlarla okuldan sonra nereye gideceğimizin macerasını yapsak diye düşünmek çok hoş bir şey. Bir gün bir öğretmen arkadaş geldi. Arkadaş diyorum, arkadaşım gibi hissediyorum demek ki. Lise bir olsa gerek, bunu hep anlatırım konferanslarımda. Böyle sert bir öğretmen, genç bir öğretmen, yeni mezun olmuş bir öğretmen. Belki yirmi üçünde, belki yirmi dördünde, bilemediniz yirmi beşinde. Öğretmenliğin getir-

miş olduğu Őeyle geldi, durdu önümde, ben de Şöyle ortalarda sırada oturuyorum. Benim aklım Őeytanlıkta. Elimde bir tespih vardı, otuzüçlük bir tespih, Oltu taşından, mühürlenme olmuş bende. Böyle onu sertleştirdi, kafama üç defa vurdu. Tak tak tak! Böyle mum gibisin. Sınıf korkuyor. Dedi, sen çok zeki bakıyorsun, dedi bana. Bu kadar, çekti gitti. Sağıma baktım, soluma baktım, bana dedi. Derslerim hep iki, üç, dört. Bana ne derslerden, hep sekiz zayıfla geliyorum, ikinci dönem dörde düşürüyorum, ikmaller, bütünlemeler oluyor, tek ders sınav hakkı oluyor, ondan da geçiyorum. Oradan bir tanesi kalıyor, öğretmen kurulu kararı ile geçiyorum. Sabah anlattım arkadaşlara. Kızlarım bulmuş karnemi, baba bize ders çalış diyorsun Şu haline bak diyorlar. Ben utandığımdan o kapsayan, kavrayan, onaylayan hocamın dersini dinledim. O dersi dinlediğimde dersi anladım ben, anlayınca sınavda yaptım. Sınavda ilk notum on geldi. Hayatta aldığım ilk on. On üzerinden değerlendiriliyordu. Ben on alabiliyorum. Tembeller sırasında gezen bir çocuk, on alabiliyor. Sınıf, vaaaav dedi. Üç derse birden geliyordu bu hoca, ikinci sınavdan da on, üçüncü sınavdan da on, benim adım çalışkana çıktı. Ulan çalışkana çıktıysa ya rezil mi olalım, düşürelim mi itibarımızı, mecburen diğer dersleri de dinledim. Oldum çalışkan bundan sonra. O zaman bilginin, öğrenmenin keyfini yaşadım. Ben hiçbir zaman, bakıyorum lise yıllarıma, bir sınıfı geçmek için, yüksek not almak için ders çalışmamışım. O bir problemin anlamını kavramak, oradaki bilgi beni heyecanlandırmış. O yüzden tıp fakültesi ikinci sınıfta kalıyordum ben. Neden EKG diye bir Şey getirdiler, duymuşsunuzdur. Biliyorsunuz demi EKG'yi? Böyle hastanelerde EKG çekilir, elektro kardiyografi. O EKG'yi öğretiyorlar ikinci sınıfta, kalp krizlerini ve kalp dalgalarını nasıl gösterdi-

ğini. Arkadaşlar ezberliyor işte esse düşerse quarez şu olursa, voltaj bu olursa, aradaki blok bu olursa bir sürü şey var, hepimiz ezberleyip giriyoruz, altı ay sonra da unutuyoruz onları, hasta gelirse ayvayı yedik. Ezber. Ben kafaya taktım, bu cihazda o stetoskoptan nasıl çıkıyor dalga, kalpteki dalga oraya nasıl geçiyor? Sana ne kardeşim yaa? Önce elektroniği öğrenmem gerekti. Yani oradaki elektriksel potansiyel görüntü olarak nasıl aktarılıyor? Fizik kitaplarını açtım o stetoskopun çalışma prensiplerini öğrendim. Oradan elektriksel potansiyelin nasıl yükseldiğini araştırdım. Kalpteki minimal voltlar nasıl ampitüt ediliyor, kollara bağlıyoruz elektrotları, kalbi nasıl çekiyor; bunları öğrenene kadar dönem geçti, zor bela geçtim ben şeyden. Benim derdim o EKG cihazının nasıl çalıştığını anlamak ve kavramak ama sınıfı da geçmek zorundayız. Burada da keşif duygusu korkusuzca ve cesaretle yerine getirilirse büyük heyecan verir. Ders oyundur arkadaşlar. Eğer bir dersi oyun gibi anlatamıyorsak çocuğun keşif ve merak duygusunu ona aktaramıyor isek biz başka bir şey yapıyoruz, o asla işe yarayan bir şey değil. Çocuk derse girerken heyecan duymalı. En zorlu ders tıp fakültesinde, en sıkıcı ders hangisidir, bilen var mı? Temel bilimlerde en sıkıcı ders ne olabilir sizce? Bir sürü Latinceleri ezberlediğim ders var. Anatomi. Vus, bilmem ne vus bilmem ne. Hiçbir şeye de yaramaz. Fakat Sami Zandiye bir hocamız vardı. Duyan var mı sizde hiç, Çapa Tıp Fakültesi'nde, rahmetli olan bir hoca. Ben Kayseri'den onun dersini dinlemek için İstanbul'a, Çapa'ya kaçıp derse girdim. Derste hukuk fakültelerinin öğrencileri, mühendislik fakültelerinin öğrencileri, İTÜ'nün öğrencileri, tıp fakültesi dışında tüm öğrenciler ve orda çalışan çeşitli branşlardaki asistanlar, Sami Zandiye Hocanın anatomi dersini dinlemek için geliyorlar.

Bir anatomi anlatıyor adam, yani gülmekten yerlere yatıyorsun ve hiçbir anlattığını da unutmuyorsun. Benim girdiğim dersi kısaca özetleyeyim. Böyle uzun bir masa vardı amfide, bin kişilik veya beş yüz kişilik, tıklım tıklım dolu. Asistandan yardım istedi, masanın üzerine zıpladı. Amfi boydan boya altı yedi metre. Bir gitti geldi, masanın üstünde. Dedim ki, bir pislik yapacak, ne yapacak, anlatabildim mi? Uzun ceketleri vardı, poposunu döndü sınıfa, önce ceketinin bir kanadını kaldırdı, bu birisi dedi, poposuna vurdu. Sonra ikinci kanadını kaldırdı işte dedi beyin, iki loptan oluşur dedi. Önünü döndü bakın siz de heyecanlandınız (gülüşmeler). Eskiden fermuarlar yoktu, fermuarlar daha sonra icat edildi. Eskiden düğme delikleri ile kapatılırdı pantolonların ön tarafları. Başladı pantolonun düğmelerini çözmeye Hoca. Bu delikleri görüyor musunuz, düğmelerin girdikleri delikleri dedi. Bunlar triboza dedikleri dedi, beynin ön tarafında da bu deliklerin alanı var dedi ve indi aşağıya. Şimdi aradan otuz beş yıl, belki de kırk yıl geçti ama benim aklımda o ders duruyor. Mühürlenmeyi ve etiketlenmeyi anladık mı? Her ders çok güzel ve merak duygusu ile anlatılabilir. En anlatılamayacak dersten örnek verdim ben. Şimdi bizim Bütüncül Psikoterapi Eğitimimiz var, ilgilenen arkadaşlar bilirler, üç yıl devam eder. Fakat bu üç yıl bizde talk Show şeklinde geçer. Hep sohbet olur, Kayserili tabirle yarenlik olur. Fakat bizim arkadaşların hepsi nasıl oluyor öğreniyorlar? Hiçbir şey öğrenmemiş gibi duruyorlar ama öğreniyorlar. Her bir kişinin ihtiyacı olan keşif ve merak duygusunu harekete geçirerek bu sistemi yapmaya çalışıyoruz. Yurt dışındaki bilimin başarılı olması insanların öz güvenli olması mecburi bir eğitim sisteminden değil, istediğin şeyin yapabilme kapasitesinden kaynaklanıyor. Bu manada onaylayan, kapsayan ve kavrayan yapılarla ilgili hep olan ve hep olmayanı

burada birlikte irdeleyip deneyimlemek isterim. Altı kişi parmak kaldırmıştı, acaba burada benimle kapsayan, kavrayan, onaylayan oyununu oynamak isteyen kaç kişi var? Parmak kaldırırsa arkadaşlar, bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi; bir kişi mi arttı? Bu kadar reklamdan sonra. Sekiz, dokuz, on, evet on bir arkadan.

Dinleyici: Hocam size kaç kişi lazım? (Gülüşmeler)

Tahir Özakkaş: Peki, birkaç arkadaş buraya gelsin o zaman. Ben çağırılmayayım yoksa birilerini çağıracağım. Evet, söyle, bu ön taraf görülüyor mu? Yoksa kürsüye mi çıkaralım? Böyle kürsüye sizi alalım. Kameramanı da kameramın başına davet edelim. Bu mikrofonlar çalışıyor mu? Diğerleri? Peki.

Dinleyici: Hocam ayağınızı çeker misiniz, Hocam?

Tahir Özakkaş: İsminiz nedir?

Dinleyici: Ü.

Tahir Özakkaş: Ü. söyle dur. Değerli arkadaşlar, bir şey oldu fark ettiniz mi? Bir, iki, üç, dört, beş, altı ve altı yüz kişi. Şimdi kapsayan demek öbürünün ihtiyacını anlayıp onu gidermek demek. Korkak ve tırsak, önden gidersen kafana vururlar, geride kalırsan kışına vururlar duygusuyla Hiçbir şeye bulaşmazsanız kapsayan olmazsınız. Evladınıza da olamazsınız. Ben bir sandalyeyi oraya götürdüm. Fark ettiniz değil mi? Şişko göbeğimle. Bir sandalyeyi de oraya götürdüm. Acaba bir kapsayan çıkacak mı diye. Sonunda Ü. kardeşim dedi, Hocam ben alayım dedi. Ne oldu; kapsayan oldu. Kapsayan terimi bu demek bir başkasının ihtiyacını gördüğünde (Mikrofondan ses gelmez. Ü. mikrofonu uzatır) yine kapsayıcı oldun. Diğer dinleyiciye dönerek sen ne yaptın?

Dinleyici: Onayladım.