

Terapist Danışan İlişkisi

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 330
Seminer Serisi: 035

Terapist Danışan İlişkisi

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-69-2

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 terapistin danışanı ile ilk görüşmesi, terapideki gizem sözsüz iletişim, danışan terapistten ne ister?, okul rehberlik servislerinde bütüncül danışmanlık hizmetleri, terapist danışana ne yapıyor da iyileşiyor?, sahnede terapi nasıl yapılır? 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

Terapistin Danışanıyla İlk Görüşmesi3

2. BÖLÜM

Terapistin Danışanıyla İlk Görüşmesi75

3. BÖLÜM

Terapideki Gizem Sözsüz İletişim137

4. BÖLÜM

Danışan Terapistten Ne İster?195

5. BÖLÜM

Okul Rehberlik Servislerinde Bütüncül Danışmanlık
Hizmetleri273

6. BÖLÜM

Terapist Danışana Ne Yapıyor da İyileşiyor?.....323

7. BÖLÜM

Sahne Terapi Nasıl Yapılır?387

Dizin465



27.02.2017



PED İstanbul Avrupa Şubesi / Beyoğlu / İSTANBUL



<https://www.youtube.com/watch?v=zvAWa9oFFl0>

<https://www.youtube.com/watch?v=HhF4Gk-0idU>

1

Terapistin Danışanıyla İlk G6r6şmesi

Tahir 6zakkaş: Hepiniz hoş geldiniz. İlk defa gelen arkadaşlar, bir parmak kaldırırsınlar. Y6zde elli civarında (kaldırılan ellere g6re) katılım olmuş. Yeni bir grubumuz var. Hoř geldiniz, sefalar getirdiniz. F., sen de hoş geldin. Peki, ř6yle meslek dallarını g6rsem, psikolog arkadaşlar parmak kaldırırsın (katılımcılar kaldırıyor). PDR (Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik) mezunu arkadaşlar parmak kaldırırsalar (Katılımcılar kaldırıyor). Sosyal Hizmet Uzmanı arkadaşlar parmak kaldırmasa (g6l6şmeler). Psikiyatri hemşiresi var mı? Peki, tıp doktoru var mı, aramızda? Peki, ağırlıklı olarak aramızda, psikolog arkadaşlarımız, var. Ona g6re de bir çerçeve çizelim. K. Sen mesleğini belirtmedin ama...

Katılımcı K.: Hocam hem doktor hem psikolog, dedim.

Tahir 6zakkaş: 6yle mi dedin. İkisinde parmak kaldırdın. Tamam, peki.

Bug6nk6 sohbetimizin konusu neydi? (Katılımcılar net s6zler gelmiyor) Rastgele mi geldiniz buraya?

Katılımcı: Sizi görmeye geldik.

Tahir Özakkaş: Ben birçok konferansa gittiğim için arada hangi konferans, hangi konu olduğunu karıştırıyorum. Burada nasıl olsa sizler biliyorsunuz diye bende size soruyorum. Neyse arada idare edeceğiz.

Katılımcı: Danışanla Terapistin İlk Görüşmesi.

Tahir Özakkaş: Danışanla Terapistin İlk Görüşmesi. Katılım belgelerinizi aldınız mı?

Katılımcılar: Evet.

Tahir Özakkaş: Almayan var mı? Alan var mı? (Kursiyerler el kaldırarak belirtiyor). Alan var da almayan nasıl oluyor? Tipik Türk milleti. Translate'yi alan var mı?

Katılımcı: Hepsi dosyanın içindeydi, hocam.

Tahir Özakkaş: Bakmamışlar demek ki. Ben de onu kontrol ediyorum. Bir bak bakayım (Öndeki katılımcıya) ne var onun içinde. Hazine bonusu koymuştuk içine. O reklam, broşür (katılımcının gösterdiklerine). Orada ne yazıyor, bir okuyabilir misiniz, ablacım? Ona göre program yapalım.(Konferansın içeriğini belirten yazı okunuyor)

Katılımcı: Terapistin Danışanıyla İlk Görüşmesinde İletişim (verbal ve nanverbal iletişim).

Tahir Özakkaş: Süresi ne kadarmış?

Katılımcı: Doksan dakika.

Tahir Özakkaş: Doksan dakika. Arkadaşlar sesim net geliyor mu? Arkadan duyuluyor mu?

Katılımcılar: Evet.

Tahir Özakkaş: Sesim net geliyor. Bir doksan dakika terapistin danışanıyla ilk görüşmesinde sözel (verbal), kognitif içerik hakkında bir analiz ve ikinci doksan dakikada ise sözsüz (non-verbal), sözel olmayan, sağ beyinden sağ beyine dediğimiz eskilerin diliyle hal diliyle anlamak üzerine birlikte ele alacağız. Tabi hepinizin terapist olduğunu veya terapist olma yolunda arzu ve isteğinin olduğunu düşünerek bir arkadaşımızın bize danışan olarak geldiğinde ve analizan olarak geldiğinde biz onu ilk andan itibaren nasıl değerlendiririz, nasıl bakarız, nasıl görürüz, bunu değerlendireceğiz.

Bir insanla (danışanla) ilgili bilgi, otuz milisaniye (bir saniye bile değil) içinde insanın beynine akıyor. Birbirimizle olan iletişimimizde milisaniyeler içinde birbirimizin iç hissiyatını birbirine aktaran bir sistem var. Buna nanverbal (sözel olmayan) sistem diyoruz. Bu beden dili, farklı yöntemlerle ifade edilen bir dildir. Freud, psikanalizi kurarken psikanalizin en önemli tedavi edici özelliğinin ödipal ve elektra kompleksi ile ilintili olarak bir aktarımın pişmesinden bahseder. Terapi süreci belirli bir ivme kazandıktan sonra boş ekranda danışanın veya analizanın içsel hissiyatı terapistin şahsına atfedilen bir yapıya dönüşür. Freud, bunu aktarım diye ifade etmişti. Aktarımın olması için aylar geçen bir süreçten sonra danışan, terapistini kafasında bir fanteziye oturtur. Anne ve baba türevi olarak görerek o şekilde bir bağlamda anlamaya çalışır. Bu bağlamda hisseder, duygulanır. Fakat gerçeklik dediğimiz ego tarafı da onun bir terapist olduğunu dolayısıyla yaşamış olduğu bu duygusal fırtınanın, terapistle ilgili geliştirdiği şeylerin, fantezi boyutunda olduğunu bilen tarafıyla da terapiyi sürdürür. Bu böyle değilse psikoza, girer. Ama bunun olabilmesi için Freud'a göre aylarca süren bir süreçten sonra aktarımın

başlaması, gelişmesi, olgunlaşması ve pişmesi dediğimiz süreçlerin geçmesi gerekiyor. Ama bugün modern biyoloji anne ve bebek araştırmaları bize gösteriyor ki iki insan arasındaki ilişki, otuz milisaniyede olup bitiyor.

Peki, Freud'un söylediği gibi aylarca bir insanın içsel dünyasını size yansıtmasını mı bekleyeceksiniz yoksa otuz milisaniyede iç dünyanıza yansıyan bir şeyler mi var? Gördüğünüz gibi iki tane anlayış çatışıyor.

Tabi burada bu kavga büyük bir kavgaya dönüştü. Çağdaş psikanalitik ekollerle klasik psikanalitik ekoller arasındaki kavgada; aktarım ve karşı aktarım dediğimiz yapı çok değişik bir anlama büründü. İlk başta, Freud, karşı aktarımın hiç olmaması gerektiği ve terapistin bu aktarımları nötralize etmesi gerekir tarzında değerlendirilirken gene Freud'un keşfiyle karşı aktarımın, öbürü ile ilintili olarak çok güzel bilgiler veren ve içsel olarak gözlemlene fırsatı sağlayan bir araç olarak değerlendirildi. İlk başta, "Sakın ama sakın karşı aktarım duygularınız olmasın. Karşı aktarım duygularınız sizin için bir felaket olur. Bir analizin ve terapistin aktarım duygularını kontrol altına alması ve hissetmemesi gerekir." diyen bir bağlamda yaklaşırken daha sonraki dönemlerde karşı aktarımın, hastanın iç dünyasının terapistinin zihnine yansımaları olarak adlandırıldığında danışanın ne hissettiğinin, nasıl bir dünya algısı olduğunun, algısı olduğuna dair büyük bir kıymete sahip enstrüman olduğu şeklinde bilgiye dönüştü. Freud, değiştirdi. Ama aktarımdaki inadı sürdü. Ve aktarımın incelenmesi ile ilgili bir yapıya dönüştü.

Aktarımın ortaya çıkabilmesi için de nötralizite dediğimiz bir kavrama sarıldı. Danışanı ile kurmuş olduğu ilişkide terapist, danışanı ile yüz yüze kalmazsa ve danışanı bir divana

uzanarak serbest çağrışım dediğimiz terapi yöntemiyle aklı-na gelenleri (herhangi mantıksal, iradi dikkat gerektirmeden) rastgele konuşarak paylaştığında bir müddet sonra bilinç dışında bastırılmış olan aktarıma ilişkin bir takım duyguların arzu, istek, öfke, kızgınlık gibi bilince çıkıp konuşulacağını ve bunların da arkada oturan terapist hakkında bir fanteziye dönüşeceğini dair beklentisi vardı. Bu beklenti karşısında terapist ne kadar nötral olursa kendi kişiliğini ve kimliğini ortaya koymaz ise danışanın veya analizanın iç dünyasında bebeklik döneminde yaşamış olduğu çatışmalar birebir terapistin şahsına aksettirilir. Bu teröpatik nötralite kavramı Freud'un savunduğu en önemli kavramlarından, bir tanesidir.

Peki, nasıl nötral olacaksınız? Konuşmayacaksınız. Sakin duracaksınız. Danışanın arkasında duracaksınız. Onunla sosyal bir ilişkiye girmeyeceksiniz. Merhabalaşmayacaksınız. El sıkışmayacaksınız. Hatta ve hatta sadece terapi odasında bekleyeceksiniz. Hasta gelecek, divana uzanacak. Hasta, elli dakika konuşacak. Ardından terapist, hastaya süre bitti, diyecek. Hasta kalkıp, gidecek. Böyle bir ortamda terapistin herhangi bir kimliğinin ortama damga vurmadığından dolayı nötralite bozulmamış olacak bu sayede danışan iç dünyasındaki tüm bilgiyi, iç dünyasındaki tüm çatışmaları rahat ve özgür bir şekilde ifade etmiş olacak. Bu aktarımın ortaya çıkması için terapistin nötralitesi ve karşı aktarım duygusunu kontrol altına alması ile ilintili çerçeve, psikanalizin vazgeçilmez yapısıdır.

Özellikle Heinz Kohut ile başlayan *Kendilik Psikolojisi*, psikanalizi yeni bir evreye doğru değiştirdi. Freud'un geliştirmiş olduğu tek kişilik psikoterapilerin (yani bilen, değerlendiren ve biraz da tepeden bakan ukala bir analist) yerine daha eşitlikçi, ben de bilmiyorum sen de bilmiyorsun bağlamını gündeme

getiren iki kişilik terapiye dönüştü (Heinz Kohut'un Kendilik psikolojisi ve ondan sonra gelişen psikanalitik psikoterapiler).

Burada devrim niteliğinde bir durum oldu. Yani yüzyıla yakın süren tek kişilik psikoterapilerden iki kişilik psikoterapiye geçiş, nötralite ve aktarım konusunun ciddi bir sorgulama ve öz eleştiriye tabi tutulmasından sonra ortaya çıktı. Fazla uzatmayacağım. Modern Psikoterapiler; İlişkisel Psikanaliz olabilir, Kendilik Psikolojisi olabilir. Öznelerarası Alan olabilir. Güdülenme Sistemleri olabilir. İlişkisel Tedariksel Alan olabilir. Bunların hepsi, tek kişilik psikoterapiye karşı gelip iki kişilik psikoterapiyi kabul ettiler. Aktarım ve nötraliteyi tamamen tersine çeviren bir bağlama geldiler. Bu ne demek? Freud'un iddia ettiği aktarım ve nötralite denen kavramların hepsinin altı boştur. Aktarım, terapistle veya analistle ilgili hastanın kafasından zihinsel olarak geçen "Terapiye gideyim." gibi cümle geçer geçmez kafasında bir analist canlanır. Analistse daha terapiye başlamadan, telefonda adını, sesini duyduğunda o andan itibaren de karşı akarım canlanır. Hele bir de seans odasında karşı karşıya gelindiğinde aktarım ve karşı aktarım çok canlı bir şekilde şimdi ve burada ilkesinde, perspektifinde yeni bir dünya kurar. Bu hayatın geçekliğidir. Siz bunu yok sayarsanız kafanızda fantezik bir şekilde oluşturduğunuz aktarım, karşı aktarım ve nötralite kavramları ile giderseniz kendi kendinize yarattığınız bir yalana inanmış olursunuz.

Yapılan yeni çalışmalar, nörobiyolojik ve bebek-anne çalışmalarına atıfta bulunuyorum, gösterdi ki; iki beyin nasıl çalışıyor? Nötralite mümkün mü? Aktarım belirli bir ay sonunda yavaş yavaş pişen bir şey mi yoksa ilk andan itibaren oluşan bir hikâye mi? Terapistin sessizliğinin ve sakinliğinin nötralitenin temel ilkesi olarak adlandırılırken Kohut ve ondan

sonra ortaya çıkan iki kişilik terapiler sessiz ve sakin durmanın bazen zulüm olduğunu zalim bir terapistin, zalim bir analistin sessizliği ile öbürünü ezip geçtiğinin algısının da vazgeçilmez bir gerçek olduğunu söylediler. Sessizlik her zaman nötralite değil tam tersi zulmün bir aracı olabilir. Ama siz sessizliği sadece nötralite olacağı perspektifinden bakıyorsanız sessizliğin bir zulüm olacağını düşünmüyorsunuz, demektir.

Terapistin, adı, soyadı, cinsiyeti, kimliği, oturduğu adres, mahallesi, kullandığı araba, evli olup olmadığı bunların hepsi zaten nötraliteyi başından itibaren ortadan kaldıran hikâyedir. Bu manada bakıldığında nötraliteye inanmak abestir. Acaba Freud, dönemin ruhuna, zamanın şartlarına uygun olarak bilimsel bir laboratuvar ortamı, bir atomun parçalanması, biyolojiyi inceler gibi ruhsal yapıyı olabildiğine steril bir şekilde, hani lisede atmosfer basıncını öğrendiğimiz gibi, oluşturmak mı istedi? Fakat öyle bir ortam nerede var? Sadece hayalde ve kitaplarda var. Dolayısıyla acaba bu o dönemin ruhuna uygun bir şekilde yapılandırılmaya çalışılan bir hikâyeye mi diye baktığımızda biraz da o dönemin bilim anlayışına yakın bir hikâyeye olduğunu görüyoruz. Modern bilim bizim öğrendiğimiz, üçgenden, dikdörtgenlerden, dairelerden, elipslerden bağımsız bir bilim yarattı. Doğaya bakın, derler. Doğada nerede daire var? Nerede elips var? Nerede kare var? Nerede üçgen var? Böyle bir şey yok. Doğada fraktal bir geometri var. Siz fraktal geometri bağlamında olayları ele almazsanız tasarımsal olarak yani dünyayı Newton fiziği bağlamında algılamaya çalışırsanız soyut bir geometri oluşturmak durumundasınız. Soyut bir matematik oluşturmak zorundasınız. Ama bunun karşılığını yaşayan doğada bulamazsınız. Benzer bir şekilde Freud da zamanın ruhuna uygun bir şekilde nötralite, aktarım, cinsel

fantezilerin hiçbir şeyden etkilenmeden normal laboratuvar ortamındaki gibi bir seans odasında yoluyla analiste her şeyin aktarılabileceği varsayımı ile hareket ediyor. Ama bugün modern bilim kabullenemiyor. Aynı doğada üçgenin karenin olmadığı gibi. Hangi kıyı sahilinde üçgen görebilirsiniz? Hangi bitki üçgen olarak büyüyor? Hangi bitki dörtgen olarak büyüyor? Hangi bitki daire olarak büyüyor? Ortak fraktal yapı, kaotik yapı dediğimiz sistematik bir fark var. İşte bu postmodern bilimin psikanalitik literatüre taşınması ile beraber tek kişilik terapiden iki kişilik terapiye geçtiği zaman iki kişinin aynı zamanda birbirini etkilediği ve ortaya bir ürünün çıktığı farklı bir psikoterapi süreci başladı.

Bu farklı psikoterapi süreçlerine biraz daha yakından baktığınızda bugünkü konumuz olan verbal ve nanverbal olan terapistin hastayı ilk görüşmesindeki analizinin ne kadar kıymetli olduğunu anlayacağız. Şimdi hikâyeyi (Kulağını tersten tutarak) biraz dolanarak gösteriyorum ama Freud'un dediği gibi aylarca bekleyip aktarımın pişmesi ve öbürünün iç dünyasının yansıması mı yoksa ilk dakikada, ilk otuz milisaniyede ilk görüşmede bütün hikâyenin örneğini alabilir misiniz? Fraktal geometri ile biraz ilgilenen arkadaşlar postmodern dünyanın ilişkisel kısmına bakan arkadaşlar aslında milisaniyeler içinde alınan bilginin tüm hayatın tekrarını oluşturan bilgi kaynağı olduğuna dair farkındalıkları olacaktır. O zaman çok küçük bir birimi, bir atomu çözebilirsek atomlardan molekülleri, moleküllerden birleşikleri, birleşiklerden kâinatı çözmemiz mümkün olabilir. Burada kastedilen ilişkisel bağlamdaki ilk atomu, ilk görüşme anındaki ilişkisel sistemi anlayabilirsek kişinin hayatında tüm olan biteni ve döngüsel yapısını anlamamızın mümkün olabileceğine dair bilgiyi sizinle bugün paylaşmaya çalışacağım.

Ne anlatıyorum, diye düşünürken anlatacaklarım aklımdan gitti. Çok ilginç. (gülümsüyor) Tekrardan toparlamaya çalışacağım. Postmodern dünyanın karşılığı ilişkisel psikanaliz derken Heinz Kohut'tan başlayalım.

Heinz Kohut, Self Psychology'i oluşturduğunda Freud'un temel yapısından koptu. Ayrı bir analitik sistem geliştirdi. Hemen onunla paralel bir dönemde Stephen Mitchell ve arkadaşı J. Greenberg İlişkisel Psikanaliz ismiyle yeni bir akım başlattı. İlişkisel Psikanalizle Self Psychology arasında, anne ve bebek araştırmalarına dayanan güdülenme (motivasyon) sistemlerini kuran Lihtenberg, Fosshage, Frank Lachmann bir üçlü grup olarak güdülenme sistemlerine atıf yapıtılar. Güdülenme sistemlerini de kaynağını bebek, anne araştırmaları ve laboratuvar incelemelerinden aldı. Bebek anne incelemelerinin de kaynağı nörobiyolojiye dayandı. Nörobiyoloji de bir bebeğin beyni nasıl gelişiyor, diye inceleyen bir yapısal sisteme dayandı.

Hikâyeye daha geniş bir açıdan bakarsak bir insan beyni nasıl oluşuyor? İlk seansa gelen arkadaşımızın beyninin nasıl oluştuğunu anlarsak bize verdiği dataları değerlendirme imkânına daha net sahip oluruz. Bir fiziksel gelişiminiz var. Proteinizi aldığınızda suyunuzu aldığınızda uykunuzu aldığınızda beyniniz büyüyor. Doğduktan sonra beyninizin kortikal alanı, insani alanı iki kat büyüyor. Büyüyen tek canlı insandır. Doğumdan sonra iki yıl içerisinde kortikal alanımız doğumdan önceki halinden iki kat daha (ağırlık olarak da) büyür. Onun için biz anne rahminde beynimiz olgunlaşmadan doğarız. Eğer beynimizin olgunlaşmasını bekleseydik doğamazdık. Yani leğen kemiği çıkışa müsaade etmezdi. Bir bebeğin tüm organları oluşmuştur. Oluşmayan tek organı beynidir. Beyin doğduktan sonra büyümeye devam eder ve ilk iki yıl inanılmaz bir bü-

yüme içindedir. Kortikal alan da nöronal yapının inanılmaz bir artışıyla karşı karşıyadır. Peki, bebek doğdu. Madem insan beyni diğer hayvanların beyninden farklıdır. İlk iki yıl proteini verelim, büyüsün. Öyle de yapmışlar. Çocukların sütünü, mamasını vermişler, altlarını temizlemişler, kaloriferli yerlerde yaşatmışlar. Fakat bebekler ölmüş. Özellikle dünya harbinde yetiştirme yurtlarında bakıcılar çocukların sadece fiziksel ihtiyaçlarını yeme, içme, temizleme vb. karşılamışlar. Fakat onlara şefkat gösterecek bir başka beyin olmadığı için bu çocukların önce motor gelişimleri büyümeleri durmuş. Bu Rene Spitz'in araştırmasıdır. Önemli bir araştırmadır. Bununla ilgili belgesel filmler vardır. Rene Spitz ismini yazarak internetten izleyebilirsiniz. Bir müddet sonra mental gelişimleri durmuş. Çocuklar gıdalarını aldıkları halde beslendikleri halde sıcak ortamda oldukları halde bir müddet sonra bu çocuklar ölmüşlerdir. Bunun da sebebini Louis Cozolino'nun kitabında dediği gibi "İnsan beyni sosyal bir beyindir. İnsan beyninin gerçekten büyüebilmesi için bir başka beyne ihtiyaç vardır.". Bakın, insan beyninin büyümesi için proteine, suya, temizliğe ve hijyene, sıcaklığa ve soğukluğa değil bir başka beyne ihtiyacı vardır. İnsan beyninin olgunlaşması ancak kendisine bakan, sevgiyle yaklaşan, dokunan ve seven bir başka beyin olursa insan beyni gelişimini devam ettiriyor. Ona uyaran olarak geliyor. Ama böyle bir başka beyin yoksa o insan bebeği ölüyor. Bu çok önemli bilgi. Onun için beyni, bağımsız bir beyin olarak kabul etmek mümkün değil. Beyin bir sosyal yapı içinde diğer beyinlerle etkileşim halindeyse insan olabiliyor. Buradan gelelim. Tek kişilik psikoterapi mi, iki kişilik psikoterapi mi? Bu nörobiyolojinin kucağımıza bıraktığı bilgi Rene Spitz'in araştırmaları ve daha sonra anne-bebek araştırmalarında yapı-

lan gözlemlerden geliyor. O zaman Freud'un deha zekasıyla geliştirmiş olduğu inanılmaz insan zihniyle ilgili oluşturduğu yapıyı bir kenara atıyoruz. Bir taraftan da o dönemin getirmiş olduğu bilgi yetersizliği ile beraber insan beyninin sosyal bir yapı içinde etkileşimle büyüyeceğine dair bilgi eksikliği var. İşte Heinz Kohut ile sezgisel olarak başlayan bu hikaye daha sonra ilişkisel psikanalizin, öznelararası alanın, tedariksel güdülenme alanlarına nörobiyoloji ve bağlanma stillerine doğru kaydı.

İlk görüşmede insan beyninin nasıl bir sosyal beyine sahip olduğunu, nasıl karşılıklı etkileşim içinde bizim beynimizi karıncalandırdığını bizim beynimizin de onu nasıl karıncalandırıldığına dair konuları incelemeye çalışacağız. Başlamadan önce müsaade ederseniz bunun alt yapısını yapayım.

Bugünkü bilgilerle, bebeğin doğduktan sonra en önemli ihtiyacının, bağlanma olduğu ortaya çıkmıştır. Daha önce yeme, içme, dürtüsellik, cinsellik gibi dürtü çatışma kuramı veya davranışçı kuramın, bilişselcilik getirdiği malzemelerin getirdiği bilgilerle bebek için önemli olana karar veriyorduk. Fakat bugün en önemli şeyin bağlanma olduğunu biliyoruz. Bağlanmanın da güvenli ve güvensiz bağlanma olarak iki kategoride olduğunu biliyoruz. Bir bebeğin anne (bakım veren) ile kurmuş olduğu ilişki sağlıklı ise bu bebeğin ömür boyu sağlıklı döngüsel sistemi inşa ettiğini fakat sağlıklı ise ömür boyu sağlıklı döngüsel sistemi oluşturduğunu ve esiri olduğunu anlıyoruz. Sağlıklı ve sağlıklı olan deyince ne anlıyoruz? Güvenli ve güvensiz bağlanmadan ne anlıyoruz? Basit bir şekilde şöyle diyebilirsiniz. Çocuk bir uyku, bir uyanıklık halindedir. Uyanıklık halinde fizyolojik ihtiyaçları vardır. Yeme, içme emme, dışkılama vb. Bu ihtiyaçlar karşılandığında uyku ihti-

yacı giderildiğinde uyanık hale dönüştüğünde fizyolojik ihtiyaçlar karşılandığında üçüncü bir alan ortaya çıkıyor. Bu alan keşif ve merak alanıdır. Eğer çocuk ihtiyaçlarını karşılayan bir ebeveyn ve sosyal beyinle çevriliyse açlığını aç olduğu zaman, tokluğunu tok olduğu zaman temizlenme ihtiyacı olduğunda temizlendiğinde dokunma ihtiyacı olduğunda dokunulduğunda sevilme ihtiyacı olduğu zaman sevildiğinde bunları karşılayan bir ebeveynle beraberse çocuk sahir bir zamana sahip oluyor. Bu sahir zaman etrafı keşif duygusu ile güvenli bir alanda inceleme merak duygusu ile etrafında ne olup bittiğini anlamaya çalışmaktır. Bu hayatımızda her şeyi merak eden temel motivasyonumuzun kaynağıdır. Şu anda burada bulunan arkadaşlarda o bebeğin, yaptığı şeyi yapıyorlar. Hatta daha gelişmişini yapıyorlar. Buraya gelenler fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamışlar birazdan çişleri gelecek tuvaletlerini burada yapacaklar. Anlatabildim mi? Tuvalet yukarda da var oraya da gidebilirsiniz. Bu ihtiyaçları (fiziksel olarak tuvalet, yemek vs.) karşılandığında merak duygusu ile “Acaba bu adam ne diyecek?” diye pür dikkat dinleyecekler. Ama bu adam, eğer buradaki arkadaşlarımız, bebeklik döneminde; uykularını yeterince alamamışlarsa, bebeklik döneminde zılgıt yiyen bir bebekse, öfkesini ve kızgınlığını kendi çocuğuna yansıtıyorsa, çocuğun ihtiyaçlarını senkronize bir şekilde hissedemiyorsa, beyinden beyine gelen iletimi algılayamıyorsa çocuk hiçbir zaman sahir zaman dediğimiz keşif ve merak duygusunu tetikleyemeyecek ve nöronal alanları o alanda gelişmeyecektir. Her an tehdit ve tehlike algısı hissedecektir. Bu tehdit ve tehlike algısında da çocuk ömür boyu kendini gerçekleştirmek dediğimiz kendiliğin inşası dediğimiz alana değil tehdit ve tehlikeyi savurmak üzerine bir dünya kuracaktır. Burada güvenli ve güvensiz bağ-

lanma ile karşımıza iki farklı kategoride gelen arkadaşımız ilk seanstan itibaren ya keşif ve merak duygusu ile gelen bir birey ya da her an tehdit ve tehlike algısını alan bir birey olarak mı gelecek?

Peki, çocuğun ilk aylardan itibaren anne ile nasıl temas kurduğuna baktığımızda; bir bebeğin (üç aylık, altı aylık) annesine derdini yazar mı, e-mail atar mı, whatsapp grubu var mıdır?

Katılımcı: Yakın zamanda olabilir.

Tahir Özakkaş: Bu gidişle olacak gibi, gözüküyor. Böyle bir imkân yok. Bu dönemde anne ve bebek arasında çok ilginç bir iletişim yolu var. Tesadüfen bir araştırmacının bulmuş olduğu ayna nöronları, duydunuz mu? Duydunuz. Ayna nöronları, arada sözün olmadığı, simgeleştirmenin olmadığı, cümle kuruluşunun olmadığı, e-maile gönderilmeyen whatsapp grubuna dâhil olmadığımızda iki beynin karşı karşıya geldiğinde bütün bilgilerin birbirine aktığı beyin halidir. Peki, nasıl akıyor? Bu ayna nöronları bulunduktan sonra bu konu ile ilgili inanılmaz çalışmalar oldu. Bebek ve annenin beyinleri tomografi araçları veya çeşitli üst düzey cihazlara bağlanarak beyindeki nöronal aktivitenin senkranizitesi (anne beyinde ne oluyor, bebeğin beyinde neler oluyor) bununla ilgili çalışmalar yapıldı. Şu iki büyük kitabı bana verebilir misin? Bardağın yanında, kalın olan kitaplar, kafana düşse kırar, dikkat et. Tesadüfen burada.

Katılımcı: Reklam.

Tahir Özakkaş: Reklamın azı çoğu olmaz. Ama tesadüf yani ayarlanmış değil ha! Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Kökeni- Duygusal Gelişimin Nörobiyolojisi, Allan N. Schore. Bebek- anne çalışmaları ve beynin nörobiyolojisi ile ilgili dünyadaki bir numaralı kitap (Kitabı göstererek). Dört

tane temel kitabı var. İkincisi, Duygulanım Düzenlenmesi ve Kendilik Bozuklukları'dır. İki tane kitabı daha var, buralarda bir yerlerde ama şuan yok gibi gözüküyor. Bu kitaptaki bilgilerden özetleyerek, aylarımızı verdik okumak için ama size üç cümle ile anlatacağım, bahsedeceğim. Yaptığı çalışmalarda diyor ki; anne ve bebek ilk andan itibaren çocuğun yirmi, yirmi beş santim uzaklıktaki nesnelere görebilir. Anne bebeği sol koluna yatırıp emzirdiğinde (özellikle sağ beyinden sağ beyine bilgi akışına vurgu yapıyor) anne ve bebeğin gözünde birbirine geçme yani fiksasyon olur. Anne ve bebeğin gözleri birbirine geçtiğinde inanılmaz bir şey olur. Hani uzay üssünde mekiklerin birbirine geçmesi gibi tak, diye geçiyor. Anne, bebeğin gözüne kilitleniyor. Bebek, annenin gözüne kilitleniyor. Bu kilitlenme de göz nöronları vasıtasıyla dopaminerjik sistem dediğimiz bir sistem aktifleşiyor. Bu dopaminerjik sistem insan beyninin eroin üreten merkezi demektir. Her türlü bağımlılığımızın kaynağıdır. Eğer bir konuyu dopaminerjik sistemle beraber yaptıysanız, ayvayı yediniz. Ben hasbelkader yemek yemeyi, dopaminerjik sistemle yapmışım, annem iki de bir kayseri mantısı yedirmiş, su böreği yedirmiş. Bende şimdi nerede yemek görsem dopaminerjik sistem aktif oluyor. Yedikçe haz alıyorum. Haz aldıkça yiyorum (gülüşmeler). Bebek ile anne arasında böyle bir hikâye oluyor. Çocuk altına yapıyor, yaptıkça anne dopaminerjik alanı aktif oluyor, temizliyor. Temizledikçe, çocuk altına yapıyor. Altına yaptıkça dopaminerjik sistemi aktif oluyor. Anne çocuğun pisliğini temizlemekten haz alıyor. Böyle bir şey var mı? Var işte. Allah böyle yaratmış. Bir baba için sıkıntılı bir durumken anne için haz alınan bir durumdur. Anne, çocuğun burnunu temizler, tüylerini temizler, altını temizler, oynar, mıncıklar, aşkla yapar. Bebek ile

anne arasına şöyle bir bakın. Ama bu güvenli bağlanma stili içindeki anne ve bebek ilişkisi için geçerli. Biraz önce bahsettiğimiz güvensiz bağlanma stilindeyse o sahir zamanlarda çocuğa bakacak vakti yoksa kendi güvensizliğini çocuğa veriyorsa zihninde ne kadar sakat tasarım varsa çocuğa yükleyecek. Ama sağlıklıysa dopaminergic sistemle göz fikse oluyor. Çok detaylı konular var da siz gene de bunu (kitabı göstererek) okuyun (gülüşmeler).

Çocuk ve anne arasında dopaminergic sistemi aktifleştiren kreşendo ve dekreşendo sistemi var. Kreşendo, coşkunun artması demektir. Fakat bir noktadan sonra eğer bu frene basılmazsa zihinde nöronal patlama meydana gelir. Hani kafayı yedi, dersiniz ya. Bazen annem bana derdi. Çocukken oradan oraya zıplardım. Annem de “Oğlum gene senin şeytanların azdı.” derdi. Sizlerin de olmuştur ya. Bazen böyle coşku yaşarsınız ve yerinizde duramazsınız. Ne yapacağınızı bilemezsiniz. Mesela ben kalorifere kafamı vururdum. Koltuktan düşerdim. İşte bu kreşendo halidir. O kreşendo hali anne ve çocuk arasındaki göz temasında aktive olur. Bunun belirli bir noktaya geldikten sonra kreşendo ile işgal edilmemesi nöronal patlama olmasın diye annenin frene basması gerekir. Çocuğun fren tertibatı yok. Bu da göz temasını, fiksasyonu koparıp gözünü ayırması dekreşendo demektir.

Anne gözünü ayırdığı andan itibaren çocukta çökme meydana gelir. Çünkü çocuğu heyecanlandıran şey o gözdeki kilitlenmedir. İşte bu kreşendo, dekreşendo milisaniyeler içerisinde milyonlarca kez olur. Yapılan araştırmalarda milisaniyeler içinde kreşendo, dekreşendo, kreşendo, dekreşendo gerçekleşiyor. Bir müddet sonra bebekte olmayan kendi kendine duygularını kontrol edememe yetisi annenin bu göz temasını ka-

çırması sonucu ortaya çıkan bir gelişimsel süreçtir. En önemli süreçtir. Bütün ruhsal ve kişilik bozukluklarının (borderline, narsist, şizoid vs.) arkasında duygu regülasyonunu sağlayamayan beyinler vardır. Duygu regülasyonu nasıl sağlanıyor? Anne ve bebeğin gözlerinin fiksasyonunda bir noktadan sonra anne beyni çocuğun bunu kaldıramayacağını hissediyor. Burada anne bunu bilmiyor, milisaniyelerden bahsediyoruz. Anne sezgisel olarak hissederek gözünü kaçırıyor. Sonra tekrar topluyor, tekrara kaçırıyor. O kadar çok egzersiz oluyor ki nöronal yapılar o alandaki dentritler kendi kendini regüle eden bir sistem oluşturuyor. Annenin beynindeki duygu regülasyon sistemi kime geçiyor? Bebeğe iki yıl boyunca geçiyor. Onun için korteks büyüyor dedik. Peki başka ne var? Anne kucağına alıyor ya (bir nesne kucağa alınarak gösteriliyor) bebeği sıkma derecesi bebeğe inanılmaz bir şekilde bilgi, nöronal bilgi verir. Bu bilgi çocuğu hangi duygu ile sarılıp, sıkıyorsanız o nöronal olarak çocuğa şefkat, ilgi, merhamet gibi bilgi verir. Kreşendo ve dekreşendoyu ayırt eden ikinci mekanizmadır. Kas tonusu, diyoruz. Kas tonusu da otomatiktir. Hain çocuk ne yapar, biliyor musunuz? Anne gözünü kaçırdığı zaman “Hayır ben daha dayanabiliyorum.” der. Tut gözünü deyip inatla bakar. O zaman anne anlar ki bu çocuk zeki çocuk daha fazla dayanabiliyor, der. Çocuk der ki “Sen benim annem olacaksın. El alemin annesi değil. Benim özel yetilerim var. Benim özel yetilerime göre gözünü ayarlayacaksın.”. Şimdi tek kişilik terapi mi, iki kişilik terapi mi? Safınızı seçin. Bebek diyor ki “Ben üç aylığım ama senin ananı ağlatırım. Benim istediğim anne olacaksın.”. Anne diyor ki “Ben de senin ananı ağlatırım. Benim istediğim çocuk olacaksın.”. İkisi de bir yerde uzlaşıyorlar. İşte kas tonusunda inatlaşan çocuk vardır. Anne çocuğa bir türlü

pozisyon veremez. Daha sonra anne, “Lanet olsun! Tamam. Kolumu biraz uzaktan tutacağım.” der. Kim, kime şekil verdi? Çocuk, anneye şekil verdi. Anne de der ki; “Bu kadarı da fazla oldu. Seni biraz sıkacağım.”. Çocuk da ‘Tamam biraz da ben taviz vereyim.’ der. İşte bebekle anne arasında olan karşılıklı ilişki ilk andan itibaren vardır. Kas tonusu diğer nonverbal iletişim şeklidir.

Üçüncüsü, anne hep ninniler söyler. (Hoca ninni söylüyor. Dandini dandini dastana...) Nedir bu ninninin sözleri? Bir türlü anlayamıyordum, yeni yeni anlıyorum. Cahilliğime bağlayın. Söylenen sözlerin hiçbir mantığı yok. Kognitif olarak dana diyorum, bostan diyorum, lahana diyorum, anlamaya çalışıyorum. Olayı bir türlü çözemiyorum. Hala da çözemiyorum. Siz anlıyor musunuz? (gülüşmeler) Burada ki hikaye şu arkadaşlar. Prozodi, diye bir şey var. Prozodi, sesin tınısıdır. Bir ses mühendisi olsa da bunları daha iyi bilebilsem ama daha fazla bilmiyorum. Bildiğim iki şey var. Amplitüd ve frekans. Amplitüd, sesin şiddet derecesidir. Yüksek, yüksek, yüksek (Hoca, sesinin şiddetini ayarlayarak söylüyor). Bu amplitüd, hafiften yükseğe doğrudur. Frekansı ise çabuk çabuk gel, dandini dandini dastana (hoca hızlandırarak ve yavaşlatarak farklı şekillerde söylüyor). Bakın birbirinden ne kadar da farklı. Komple annenin iç ruhsal dünyasının, nöronal kapasitesinin frekansa yüklenmiş amplitüde kodlanmış şeklidir. Sakinleştirici frekanslar sakınleştirici amplitüdlerle söyleniyor. Öfke ve kızgınlıkta sınırını bil, yeter artık! Dayanamıyorum, diyen ninniler vardır. Ninnileri takip edin. Çocuk uyumayacağım, der. Bir saat anne ile inatlaşır. Sallarsınız, kucağınıza alırsınız, battaniye yaptırırsınız ama o ninninin ritmi bir müddet sonra ne olur? Dandini dandini dastana...(Hoca, farklı sert ve hızlı

bir şekilde söylüyor). Bir müddet sonra çocuk zıbarır (gülüşmeler). İki karşılıklı beynin bir yerde uzlaşmasıdır. Bu da ses üzerinden anne ve çocuğun konuşmasıdır. Çocuğun ağlaması da aynı şekildedir. Mızırdanarak ağlayanla canı yanarak ağlayan çocuğun o sesteki frekansını annenin beyni okur. Bu sağ beyinden sağ beyinedir. Anne “Aaa bunun uykusu geldi. Aa bu sallanmak istiyor. Aaaa bu acıktı. Aaa bunun gazı var. Aaa bu, bilmem ne oldu.” der. Ben anlamıyorum ama anneler herhalde anlar. Orada da çocuğun ağlama tınısı ile annenin ninnisi arasında frekans nanverbal bir şekilde çocuğun beyninin gelişmesi için kreşendo ve dekreşendo (coşku ve coşkusunu düşürerek) yaparak duygu regülasyonuna aracılık eder.

Diğer bir dördüncü yol, yüz kaslarıdır. Bebekler doğumdan itibaren insan yüzüne benzeyen resimlere ve şekillere karşı dikkatlerini odakladıkları halde diğer nesnelere bu kadar odaklanmamaktadır. Birkaç haftalık bebeklere slaytlar (iki göz, bir burun, kaş, bir ağız gibi parça parça insanın bütünü değil taklidinin taklidini) gösteriyorlar. Orada duruyor. Yani nöronal olarak onu yakalama konseptiyle doğmuşuz. İşte, yüzdeki asıklık veya öfkeyle yumuşaklık veya gülümseme arasındaki farkı algılayan bir yapı vardır. Biz buna facial sinir diyoruz. Facial sinirle uyarılmış kaslarımız (yüzünü göstererek) var. Yüzümüzde onlarca kas var. Bu kasların kasılma oranları, sırası ve bütünleşik halleri her biri bir tabloya, bilimsel bilgiye, kodlanmış, ziplenmiş olan parolaya işaret eder. Gülen bir yüzle karşılaştığınız zaman nöronal hormonlarınız hemen değişir. Endokrin sisteminiz değişir. Bütün beyniniz ve kalbiniz ona uygun çalışmaya başlar. Asık bir suratla karşılaştığınızda, bu elinizde olmayan bir şeydir, sistemimiz zaten elektiriksel bir sistemdir. Transformasyon meydana geliyor. Görsel olarak al-