

Psikoterapiler ve Rölatif Bütüncül Yaklaşım

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 331
Seminer Serisi: 036

Psikoterapiler ve Rölatif Bütüncül Yaklaşım

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-78-4

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 psikanalitik psikoterapiler, Masterson'ın kendilik bozuklukları psikanalitik psikoterapisi, duygu odaklı terapi, cinsel istismara bütüncül bakış, duygu odaklı çift terapisi, bütüncül bir model; rölatif psikoterapi bütüncül psikoterapinin oluşum süreci 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

Psikanalitik Psikoterapiler3

2. BÖLÜM

Masterson'ın Kendilik Bozuklukları Psikanalitik
Psikoterapisi..... 95

3. BÖLÜM

Duygu Odaklı Terapi..... 159

4. BÖLÜM

Cinsel İstismara Bütüncül Bakış217

5. BÖLÜM

Duygu Odaklı Çift Terapisi.....247

6. BÖLÜM

Bütüncül Bir Model; Rölatif Psikoteapi
Bütüncül Psikoterapinin Oluşum Süreci.....301

Dizin346



14.02.2018



PED İstanbul Avrupa Şubesi / Beyoğlu / İSTANBUL



<https://www.youtube.com/watch?v=T-10Qi-Cbko>

1

Psikanalitik Psikoterapiler

Tahir Özakkaş: 14 Şubat 2018 Sevgililer Günü'ne hoş geldiniz değerli dostlar... Bugün sizlerle bir sohbet daha yapacağız. Konumuz Psikanalitik Psikoterapiler. Yine her zaman olduğu gibi mümkün olduğu kadar interaktif yapmaya, sohbet tarzında yapmaya, karşılıklı etkileşim tarzında yapmaya gayret edeceğim. Sürecin 2. aşamasında aradan sonra belki karşılıklı roleplayinglerle Psikanalitik Psikoterapileri yaşayarak anlamaya çalışırız diye düşünüyorum. Psikanalitik Psikoterapi eğitimi alan var mı aranızda hiç? Evet 1 kişi var, başka?

Katılımcı: Vamık Hoca'dan aldım.

Tahir Özakkaş: Vamık Hoca'dan aldın, peki.

Tahir Özakkaş: Tabii bazen nereden başlayacağımı bilemiyorum böyle tıkanıyorum. Öğrenci kaç arkadaş var? Bir seviye tespiti yapayım. Psikolog kaç arkadaş var? PDR'ci kaç arkadaş var? Tıp Doktoru kaç arkadaş var? Sosyal hizmet uzmanı kaç arkadaş var? Ne kaldı? Psikiyatri hemşiresi? Onun dışında diğer mesleklerden kimler var? İki kişi var, evet peki. Şöyle

insanın genelinden başlayarak gidelim. İnsan biyolojik yapısı ile bir organizmadır. Evrende yaratılmış olan bütün kâinattaki çeşitliliğin içerisinde belirli tabiat kanunlarına ve belirli yasalara uygun olarak kimya, fizik gibi temel yasalara uygun olarak bir biyolojik altyapısı vardır. Biyolojik altyapısı dediğimiz zaman kimya kanunlarına uymak zorunda, fizik kanunlarına uymak zorunda, matematik kurallarına uymak zorunda, determinantal kurallara uymak zorundadır. Bu diğer canlılarda olduğu gibi bitkilerde ve hayvanlarda da olduğu gibi insanda da bir bedensel varoluş yaratıyor. Bu manada baktığımız zaman beden her türlü hareketi ve eylemi, organizmada olan bitenler, biyolojik olarak izah edilmesi mümkün olan şeylerdir. Yani onları parça parça ayırdığımızda ve her bir fenomeni laboratuvara getirdiğimizde kimyasal bir reaksiyonla, elektriksel bir aktivasyonla ve manyetik bir etkiyle karşı karşıya kalırsınız. İnsanı parçaladığımızda matematik, fizik ve kimya ile karşı karşıya kalırsınız. Bunların daha entegre olmuş hali bu kuralların temel bilimlerin uygulanmış olduğu yapılar biyoloji olarak karşımıza çıkıyor. Buna benzer bir yapı olarak da şu anda insanın benzerini inşa etme konusunda ciddi gayretler var. Yani insanın bir kopyası yapılıyor fakat bir noktaya geldikten sonra insanın bilinçli olma hali ve özneliği dediğimiz yapıyı oluşturmanın mümkün olmadığını, en azından bugün mümkün olmadığını biliyoruz. İnsanı yaratabilir misiniz? İnsan benzeri bir şey yaratabilirsiniz ama insan olabilmesi için insanın özgür iradesiyle karar verebilmesi, verdiği kararları öznel bir deneyim ve duyu ile hissetmesi gerekir. Yani her birimizin parmak izi gibi kendimize ait ruhsal bir girdiye bağlı öznel kimliklerimiz var. İşte bu öznel kimliklerin kopyasını yapmak, hatta kendi anınızı, an dediğimiz zaman birimini, kronolojik zamandaki

kraniusu, anı yaratmamız da mümkün değil. Bir önceki an ile bir sonraki anın eşit olması da mümkün değil. İnsanlar insan benzeri sanal ortamda zihinler oluşturuyorlar fakat bu zihinler bir noktada öznel deneyim dediğimiz, öznel bilinç dediğimiz sıçramayı yapamıyor zombi oluyorlar ancak, zombi zihin oluyor. Buna neden böyle başladım? Şunun için başladım; insanın zihni mevcut bilimsel paradigmlar ile izah edilebilir mi? Klasik analiz ve onun kurucusu olan Sigmund Freud bunun olabileceğine inanıyordu. Yani insan zihninin matematik, fizik, kimya gibi girdiler ile çıktılar arasındaki bir formül olduğuna inanıyordu. Hatta o kadar inanıyordu ki kendisi bir nöropatolog olarak eğitiminin ilk başlarında uzmanlık eğitiminde nöroanatomiye merak salmıştır. Zihin dediğimiz, bilinç dediğimiz, irade dediğimiz şeyin anatomide karşılığının olduğunu bunun da beyinde olduğunu ve beyindeki birtakım yapıların karşılıklı etki tepkiler ile zihni oluşturduğuna inanıyordu. Postmortem-ölüm sonrası insan beyinlerini keserek beyinleri anlamaya ve zihin dediğimiz veya ruhsal yapı olarak bizim daha çok tercüme ettiğimiz yapının kaynağını, bağlantılarını anlamaya çalıştı. Çeşitli hastalıklardan muzdarip olarak ölmüş olan çeşitli vatandaşların beyin incelemelerinden birtakım sonuçlar çıkararak zihin aygıtını ifade etmeye çalıştı ve bununla ilgili olarak bir makale yazdı. Bilimsel bir proje olarak psikoloji başlıklı bu makaleyi daha sonra kendisi yasakladı. Bu makalenin özü zihin aygıtının beyinde morfolojik olarak tespit edilebileceğine dair inancıydı. Daha sonra bunun mümkün olmadığını görünce sanal bir zihinsel aygıt, zihinde bir tasarım olarak insan zihni nasıl olabilir diye sanal bir zihinsel aygıt düşündü. Yani bizim ruh diye söylediğimiz, psişe diye söylediğimiz, zihin diye söylediğimiz, bilinç diye söylediğimiz şeyin tasarımını yap-

maya çalıştı. Nasıl ki matematiği biz elle tutamıyoruz gözle göremiyorsak, sadece rakamlarla ve soyut kavramlardan ibaret ise ve matematiğin kendi içerisinde de bir determinel bağı, bir illiyet bağı olduğunu görebiliyorsak aynı şekilde zihinsel aygıtın da matematik gibi zihinsel bir process olduğuna ve bunun formüle edilebileceğine inandı. Yani biyolojik parametrelerle, kimyasal ve elektriksel aktivasyonla ve zihnin beyindeki bölgesel yerleşimi yerine tasarımsal olarak bir zihin aygıtı tasarladı. İşte bu zihin aygıtının nasıl çalıştığını anlayabilmek için de bir ömür boyu bir deha niteliğinde insanları inceledi. Hem kendisini inceledi, hem ailesini inceledi hem de danışanlarını ve hastalarını inceledi. Ve bu zihin aygıtının çalışma prensiplerini ortaya koymaya çalıştı. İnsan çağındaki düşünce hangi paradigmaya aitse düşüncenin ufukları o paradigmanın vardığı noktada biter. Yani siz çağımızdaki bilimsel olarak, felsefi olarak nasıl bir paradigmanın kuşatması altındaysanız, zihninizde olaylar hakkında çıkaracağınız kanaatler ve bilimsel sonuçlar o paradigmanın sınırlarında biter. Bu ne demektir? Bu ‘Zamanın Ruhu’ diye ifade edilir. ‘Zeitgeist’ dediğimiz veya ‘Zamanın Ruhu’ dediğimiz bir bilim anlayışı vardır.

Bilim anlayışları da değişken ve dönüşen bir süreçtedir. Freud zamanında bilim anlayışı farklıydı. Akılcılığın başladığı, rönesans ile başlayan pozitvizmin egemen olduğu ve yoğun buluşların ortaya çıktığı bu dönemde temel paradigma Newton fiziği. Yani evrendeki tüm olayları açıklayan ve izah eden insanın yaratılışına açıklık getiren en temel paradigma Newton fiziği idi. Newton fiziğinin kuralları basit ve net idi. Keza aynı şekilde Darwin evrim kuramıyla ilgili açıklamalarını getirdi ve buna bağlı olarak geliştirilmiş tüm bilimler ve bilimlerle ilintili

deneyimler olanı biteni o dönemin zamanın ruhuna uygun olan paradigma ile izah etmek durumunda idi. Newton fiziği temel paradigma olduğuna göre eğer insanda bir zihin aygıtı, bir ruh-tan bahsediyorsanız bu ruhu izah edebilmek için elinizdeki tek argüman Newton fiziğinin size vermiş olduğu en son buluşlar ve bulguları referans noktası alarak zihni izah etmesidir. Newton fiziğinin en temel özelliği neydi? Enerjinin değişimi ile ilgili, enerjinin birbirine basınç ile ilgili değişimi ile ilgili ve bu buhar çağını başlatan temel yapılanma idi. Bir enerji vardı, bu kinetik enerji çeşitli enerji çeşitlerine transforme edilebiliyordu, değiştirilebiliyor dönüştürülebiliyordu ama enerji yok olmuyordu; Enerjinin sakınımı kanunu. Eğer dünyadaki bütün makineler, bütün doğal bitkiler ve coğrafi olaylar Newton fiziğine uygun olarak çalışıyorsa, insan organizması da keza aynı şekilde Newton fiziğine uygun olarak çalışıyorsa, zihinsel aygıt da demek ki buna uygun çalışacaktır. O zaman temel enerji olarak Newton fiziğinden elde etmiş olduğumuz bilgi ile insanoğlunda doğuştan gelen bir enerji var dedi. Bu enerji bir şekilde şekil değiştirerek zihin enerjisine dönüşüyor, zihin enerjisi basınç yapıyor, bu basınçla beraber zihnimize duygu düşünce davranış dediğimiz birtakım eylemler ortaya çıkıyor demek ki. Nasıl ki bir buhar makinesi hatta bir lokomotif bir şimendiferi düşünün, bir buhar kazanını düşünün, düdüklü tencereyi düşünün, bir trenin bir şimendiferin, lokomotifin, buhar kazanının altına atacağımız odun ve kömürlerle suyu ısıttığımızda yani odun ve kömürde olan enerjiyi suya aktarıp suyu buhar haline ve basınçlı hale getirdiğimizde o basınç bir şekilde birtakım pistonları hareket ettirerek piston hareketine dönüşüyor, piston hareketiyle de belirli demir raylar üzerinde trenler yürüyor, uyarlayalım aynısını insana.

Freud diyor ki; insanda libido dediğimiz bir enerji var. Bu enerji basınçla insan zihnine hücum eder. Bu zihne hücum ettiğinde biz nesnelerimize doğru hareket ederiz, nesnelerimize doğru itiliriz. Eğer nesnelerimize doğru itilirken, bu arzu kaynaklı bir libidodur, toplumsal gerçeklik, hayatın gerçekliği ve realite bu hareketi eyleme geçirmeyi yasaklarsa o engellenir. Bu, alttan gelen, aynı lokomotifin enerjisini harekete geçiren basınç gibi bizim içimizdeki basınç, amacı bir nesneye gitmek, o nesnede hareket yaratmak. Buna biz kişinin arzularının tatmin edilmesi diyoruz. Yemek arzun varsa içinde bir basınçla yemeğe doğru eğiliyor, seksüel arzularınız varsa seksüel arzu-yu, agresif arzularınız varsa agresyonu dile getirerek içerideki enerji değişiyor, aynı bir trenin odun ve kömür enerjisinin harekete dönüşmesi gibi. Bütün teorisini bunun üzerine oturtuyor. Fakat dedi bir trende, bir buharlı makinede enerjinin değişimi ve dönüşümü ile hareket elde ettiğinizde burada bir problem çıkmıyor ama insanlar cinsel arzularını olur olmaz yerlerde olur olmaz kişilerle tatmin etmeye kalkıştığında toplumsal realite ve gerçeklik onu engelliyor, cezalandırıyor. Agresyonunuzu ve öfkenizi, beğenmediğiniz ve istemediğiniz insanları ölümcül cezalarla cezalandırmak istediğinizde elin oğlunun eli armut toplamıyor, o da sizi cezalandırıyor. O zaman normal libidinal yolda gitmesi gereken, akması gereken o enerji akımı bir yerde bloke oluyor. İşte bu bloke olma halinde hayatın gerçekliği perspektifinde bizim o enerji yumaklarındaki enerji akışlarındaki blokaj, gerçeklik dediğimiz bir şeyi yaratıyor diyor. Bir dakika dur; buna 'ego' diyor. Olayı değerlendir enerjiyi biraz tut, biraz değiştir, biraz yamult, biraz kapat, biraz ört, biraz türevi ile idare et şeklindeki bir yapıyla izah etmeye başladığında zihinsel aygıt ortaya çıkıyor. İnsan New-

ton fiziğinin getirmiş olduğu enerjinin sakınımı, değişimi, ekonomiklik ilkesi perspektifinde bir makineden ibarettir. Bu makine emme basma tulumba gibi alttan gelen enerjiyi bir şekilde durduran, öteleyen, erteleyen değiştiren, türevlerine razı olan bir yapıyla dış gerçeklikte kendi içindeki enerjinin karşılıklı değiş tokuşundan meydana gelen bir zihinsel aygıtta sahiptir. Peki ne güzel, peki derdin ne? Freud diyor ki insanlar şikayetçi diyor, insanlar acılar çekiyor, insanların sıkıntıları var diyor, takıntıları var diyor, korkuları var, fobileri var, obsesyonları var, cinsel işlev bozuklukları var, yeme bozuklukları var, duygudurum bozuklukları var, paranoid bozuklukları var, bunlar nedir diyor. Bunlar içerdeki tutulmuş olan enerjinin gitmesi gereken yere gitmeyip de engellendiğinde dış gerçeklik tarafından kişinin kendi kendine pazarlıkla bulmuş olduğu uygun çözüm yollarıdır. Fakat bu uygun çözüm yolları kişiye aynı zamanda rahatsızlık verdiği için bu pazarlıktan daha karlı çıkma yolları olabilir mi diyor. İşte daha karlı çıkma yolları bulmaya da terapi ve tedavi diyor. Diyor ki şu anda bir maliyet ve bedelle içindeki dürtüleri, arzuları ve enerjileri engelliyorsun, bunları daha makul bir şekilde daha az bedelle engelleyip daha çok tatmin edecek alanlar yaratılabilir, buna da terapi diyor. Yani şimendiferin çalışması, buharlı makinenin çalışması, insanın zihinsel aygıtının sağlıklı bir şekilde işlemesine yönelik olarak yapılan eylemdir diyor. O zaman iki şey tanımlıyor Freud, diyor ki; “İnsan zihni dediğimiz aygıt evrendeki herhangi bir canlı organizmanın yasalarına uygun olarak işler. Her ne kadar bunun biyolojik kaynağını beyinde çeşitli loblarda göstermek isteyip buna muvaffak olamadımsa da sanal olarak matematik gibi, o zihinsel aygıtın hangi determinal sebep sonuç ilişkisi içerisinde, illiyet prensibi içerisinde çalıştığını

anladım, kavradım. İnsanın ruhsal yapısını, insanın zihin aygıtını en ince detaylarına kadar önümüze seriyorum.” diyor. Bakıtığınızda muhteşem bir makine olarak önümüze seriyor, aynı Newton fiziğini önümüze serdiği gibi. Newton fiziği nasıl ki evrende hemen hemen her şeyi izah ediyor, hatta galaksilerin birbirine yaklaşma ve uzaklaşma teorilerini bile izah ediyor, her türlü fizik kimyayı bizim önümüze seriyor ve buradan da biz medeniyet üretiyorsak, Newton fiziği sayesinde ruhsal aygıtın bu şekilde detaylı bir şekilde sanal programının ortaya konulmuş olması, içimizde ki arzuların ve isteklerin veyahut da öfkenin nasıl şekil değiştirip hangi kılıkla karşımıza çıktığını ve bize ne bedeller ödettiğinin farkına varmak da keza aynı şekilde Freud tarafından ortaya konulmuş mükemmel bir tablo oluyor. 1. Kısım bizi anlatıyor, 2. Kısım diyor ki; evrendeki insan ile ilgili kısmını anlattım. Bir de bu insanın diyor düzeltilmesi var. Nasıl ki emme basma tulumumuz arıza yaptığında veyahut da bir tren, buharlı bir tren yolda giderken arıza yaptığında hareket sisteminde, buhar kazanında, basınç kazanında veyahut da en basitinden evinizdeki düdüklü tencerelerde düdüklü tencerelerin kapağı hava kaçırıyorsa, düdüklü tencerenin üzerinde yeteri kadar bir tahliye sibop borusu yoksa, civarındaki ateş çok fazlaysa bunlarla ilgili tedbirler alıyoruz, insan da aynı bir düdüklü tencere gibi diyor. Eğer diyor düdüklü tencerenin altına gereğinden fazla ateş yakarsanız düdüklü tencere patlayabilir, o zaman ateşi kıs diyor. Keza aynı şekilde düdüklü tencerenin diyor kapağı diyor hava kaçırıyor etrafa yemek artıkları fıskırıyor diyor o kapağının contasını değiştir diyor. Veya düdüklü tencerenin üzerinde diyor tahliye sibopu yeteri ağırlıkta değil de her gelen basıncı dışarı atıyor içerde yemeğin pişmesini engelliyorsa üzerine bir ağırlık koy diyor.

Yok bu ağırlık gereğinden fazla ise diyor basınç yapar, bu sefer düdüklü tencerenin etrafını patlatabilir diyor. İnsana getiriyor hemen bunu, insanın içerisinde birtakım dürtüler o kadar yoğun olur ki, bu dürtülere izin verirseniz sizi patlatır diyor, gerçekliğinizi patlatır, realitenizi patlatır, egoyu patlatır. O zaman bunun ateşinin düşürülmesi ile ilgili tedbirler alınması lazım. Bu tedbirlerin neler olduğunu size anlatacağım diyor. 2; içerde dürtüler var fakat diyor bu dürtüler bir müddet sonra ateş yandığında düdüklü tencerenin içerisinde basıncı arttırıyor. Düdüklü tencerenin belirli bir basınca mukavemet etme derecesi düşüktür, mukavemet etmesi zayıftır, mukavemetini arttırmanız lazım ki içerideki basınca dayansın. İnsanoğlunun içten gelen arzuları libidinal, cinsel, seksüel arzularla agresif düşünceler ve duyguları kontrol edebilmesi için aynı düdüklü tencerenin dış kabuğundaki kalınlık gibi egosunun güçlü olması lazım diyor. Eğer bir düdüklü tencereyi daha büyük bir basınca dayandırmak istiyorsanız daha güçlü bir çelikten veya alüminyumdan yapmanız lazım. İnsanın da içten gelen arzu ve isteklerini kontrollü bir şekilde yaşamasını istiyorsanız EGO dediğimiz kapasitelerinin artırılması lazım diyor. Bakıyorsunuz aslında anlattığı şey tamamen Newton fiziğine uygun olarak bir ruhsal aygıtın tanımlanması. Detaylarına girdiğinizde savunma düzenekleri, gelişimsel evre vesaire vesaire hepsi aslında Newton fiziğine uygun açılımlar getiriyor. Böyle bir giriş yaptıktan sonra ilk slaytına geçeyim. Konu anlaşıldı mı arkadaşlar? Şimdi Newton fiziğinden alacağız klasik Freudyen teoriden, klasik paradigmadan alacağız ama insanoğlunun bir şimendifer olmadığını, bir lokomotif olmadığını, bir emme basma tulumba olmadığını kuantum fiziğine geldiğimizde anlayacağız. Kuantum fiziği ise Newton fiziğine hemen hemen

çok uç noktada farklı şeyler söylüyor. Zamanın ruhu bugün Kuantum fiziğine geldiği için modern psikanalitik psikoterapiler Freud'dan bir gömlek üste geçmişler. İnsan zihnini Freud'un anlatmaya çalıştığı emme basma bir tulumba yerine daha karşılıklı öznelerarası ve öznellikler arası alana doğru kayan yeni bir paradigmaya yani kuantum paradigmasına dönüştürmüşler. Biz bugünkü hikayemizde Newton fiziğinden Newton paradigmasından Kuantum paradigmasına doğru nasıl psikanalitik psikoterapiler etkileniyor, bir değişim spektrumu oluşturuyor ve insanı anlarken ve insanları düzenlerken nasıl yardımcı olacağız bunun tedavideki yeri ve yordamı nedir bunu değerlendireceğiz. Kuantum fiziği çıktı diye Newton fiziği yok mu oldu asla. Newton fiziğinin geçerli olduğu yasaların bulunduğu yerler var fakat bir noktadan sonra Newton fiziğinin izah edemediği bir fiziksel realitede kuantum fiziğinin olayı izah ettiği bir başka boyutu var. Keza aynı şekilde insan ruhsallığının Newton fiziğine benzer taraflarında, emme basma tulumba gibi çalışan bir zihinsel mekanizmalara sahipken aynı zihinsel aygıtın içerisinde inanılmaz bir şekilde değişen dönüşen bir dakikası bir dakikasına eşit olmayan bir insan zihinsel yapısından bahsetmemiz mümkün olacaktır. İşte bu hikayeyi buradan başlatalım.

Klasik Psikanalizin Temel Özellikleri ve Ruhsal Aygıt Tanımı

Klasik psikanalizden başlayalım Newton fiziğinden başlayalım;

1. Topografik Özelliği: Topoğrafya ne biliyor musunuz arkadaşlar? Topoğrafya yer şekilleri yani yer şekillerindeki girintiler çıkıntılar, dağlar, denizler, ovaların incelenmesi, suların

derinliklerinin seviyelerinin ortaya konulması vs. Yani evrende topografik olarak yerleşimde ne kadar yükseklikte, ne kadar alçaklıkta, ne kadar uzaklıkta, ne kadar yakınlıkta dediğimizdeki bir yapı. Yani ne yaptık aslında, yine zamanın ruhuna uygun bir şekilde insan ruhsal yapısına topografik bir benzetme yaptık. Nedir topografik benzetme? Freud dedi ki insanın bilinçli alanı var insanın bilinç öncesi alanı var insanın bilinç dışı alanı var. Hiç böyle sahilde gemileri oturup seyrettiniz mi böyle yolcu gemilerini veyahut da bizim buradaki gemileri, böyle boğazdan geçen gemileri? Bakan kaç kişi var bu Eminönü'ndeki gemilere? Diğerleri İstanbul'da yaşamıyor mu hiç? Gemi gören var mı aranızda? Gemi görmeyen var mı aranızda? Sandal görmeyen var mı? Herkes görüyor. Şimdi bir gemiye baktığınızda geminin yüzeyde gördüğünüz kısmı var, bir o kadar da suyun altında olan kısmı var.

Katılımcı: Karinası var.

Tahir Özakkaş: Nasıl? Karina mı deniyor? Latince gövde mi demekti karina? Doktor arkadaşlar karina neydi? Neyse dur karıştırmayalım. Evet, üstteki kısma görünen alanlar, bilinçli alanlar, topografik olarak üstte görüyoruz. Seni görüyorum, sen beni görüyorsun. Düşüncemi söylüyorum, abi ben bugün buradayım, saat on sekizde psikanalitik psikoterapi anlatacağım. Necdet gelmiş bu tarafı arka tarafı tutmuş, Mustafa gelmiş bu tarafı tutmuş, böyle çete gibi oturmuşlar iki taraflı. Kontrol altında her şey değil mi? Evet bu bildiğimiz alan, bilinç öncesinde hemen su bazen dalgalanır, gemilerde, orada dereceleri vardır, önüne doğru bakarsanız işte böyle 2 metre 3 metre diye yazar dalga ile beraber. O derece değişir biraz batar biraz çıkar yani zaman zaman zihnimize gelen bazı düşünceler var. Ya böyle aklımda ya gelecek ya burada burada dersiniz

bir türlü gelmez, fakat bıraktığınızda peşinden hemen gelir ya, bilincin hemen önünde duruyor. Aynı bizim Eminönü'ndeki balık ekmek yediğimiz sandalların böyle dalgalanıp bazen batması bazen çıkması gibi bilinç öncemizdeki şeylerdir. Rakamlara ben böyle bakardım çocukluğumda, orada ben dolanırdım niye dolanırsam, böyle şeyleri okurdum işte. Bazıları yüksek olurdu bazıları alçak demek ki içi boş olurdu gemilerin. Batıkça batardı ne kadar yük olduğunu oradan anlarsınız içinde. Ben de o rakamlara bakardım niye yüksek niye alçak anlamaya çalışırdım. Yıllar sonra demek ki bunu burada anlatacakmışım. Bu dersi anlatmak için bakmışım. Yani tabii kötü anılarım geldi benim, enstitüden olan arkadaşlar bilirler pat diye böyle anılarım gelir anlatmadan geçemem. Yani çocuğuz, on üç-on dört yaşındayız. Galata Köprüsü'nde yukarıdan şey attık ne diyoruz ona? Olta attık. Orada böyle kaliteli oltalar ne gezer, normal adi bir misina ama ne kadar kıymetli. İçinden bir tane böyle kurşun takıyorsunuz, önüne bir şeyler takıyorsunuz, oltayı atıyorsunuz yani, çocukluğun verdiği böyle bir sevinçle. İstavrit falan gelirdi toplardık götürürdük yengemize pişirtirirdik. Fakat aşağıdan belediye görevlisi elinde bir makasla, şimdi üstten atıyorsunuz o altta kalıyor ya, gelir makasla tak tak keser, bir anda boşa çıkar misinanız. Ağlaya ağlaya eve gelirsiniz, yani bütün zaten harçlığınızı biriktirmişsiniz bir olta almışsınız. Şimdi bakıyorum da böyle artistlik oltalar, böyle metrelerce şeyler, ne kadar zenginleşmişiz diyorum ya. Bir misinayı alamazdık yani evet bu geldi aklıma niye geldi, ben ne anlatıyordum ? (Gülüşmeler)

Katılımcılar: Bilinç öncesi.

Tahir Özakkaş: Bilinç öncesi evet bu bilinç öncesinde duruyormuş demek bir de bilinç dışı var onu ben bilmiyorum. Yani

siz bendeki bilinçdışını görebilirsiniz beden dilimde (nonverbal) ama ben kendimi göremem. Ama sizdeki bilinç dışlarını da ben görürüm müsaade edin yani. Duruşunuzdan, oturuşunuzdan, bakışınızdan. Öyle garip, bazen içerden böyle bilgi verir. Buna ne diyor Breuer, Freud ile konuşmalarında? “Bak Freud diyor insanoğlunda öyle bir duygu var ki içerden bastır-dığımız duygular varsa bilinçdışında diyor, düşün ki diyor bu evde diyor bizim şömine var şömineyi yaktık tamam ne güzel ısınıyoruz diyor. Bacayı kapatsak diyor ne olur diyor? Dumanı içeri verir diyor. Ben bunu biraz abartıyorum dramatize ediyorum kafanızda kalsın diye. Freud’un abisi olur hocası olur Breuer. Peki duman nereye gider diyor? Kapıdan çıkar diyor. Kapıyı da kapattık diyor. Pencereden çıkar diyor. Pencereyi de kapattık nereden çıkacak diyor? Freud düşünüyor düşünüyor vallahi diyor taa bodruma girer. Bodrumda kilerdeki oradaki küçük açık olan yarım pencere var diyor oradan sızar diyor. Bravo diyor yani orada evde bir duman varsa kendisine sızacak bir çatlak bulur diyor bir yerden sızar diyor. Ya kapı altından çıkar ya açık pencereden çıkar ya da bir delikten çıkar diyor. İşte insanoğlunun bilinç dışındaki malzeme de ne kadar saklarsa saklasın kendi beden dilinden ve anlattığı hikayelerden, kullandığı kelimelerden ve cümlelerden, okuduğu kitaplardan ve seyrettiği filmlerden, facebookundan şuradan buradan fışkırır diyor. Siz ne kadar hakikati saklamaya çalışırsanız çalışın parmaklarınızdan hakikati fışkırır tarzda bulursunuz diyor. Yeter ki o bilgiye sahip olun, o bilgi ile öbürüne baktığınızda bilinçdışı malzemeyi görebilirsiniz ama insanoğlu kendine kördür, kendisini bu manada göremez” diyor. Demek ki topografik özellik açısından baktığımızda çağın ruhuna uygun olarak, işte bir üstünde var, onun altında var, derinde var... Demek

yavaş yavaş jeolojik araştırmalar da yapıyor o dönemde, alt katmanlar bulunuyor magmaya doğru gidiyoruz yani. Topografik olarak insanı bu şekilde izah ettiler. Yani bilinçli olanlar var, ön bilinçte olanlar var, bilinç dışı olanlar var. Bitti hikaye buldum diyor. Ruhsal aygıt bu diyor. Fakat hastaları dinledikçe, danışanları dinledikçe yetmiyor, diyor ki yeni bir şey daha bulmam lazım. Şimendifere yeni bir şey bulmam lazım diyor.

2. İd-ego-süperego: Ya bu böyle ama bilinçdışı bilinç falan güzel hoş ama dürtüler diyor dışarıya çıkarken niye gidip trende olduğu gibi, şimendifer de olduğu gibi hareket edip herkes dürtüsünü neden tatmin edemiyor da durduruyor diyor. O zaman durduran bir sistem var diyor. Peki bu dürtüleri aktifleştiren sisteme, aynı buhar kazanı gibi altta böyle ateşin kaynadığı şeye bir isim vereyim diyor. Buna 'İd' ismini veriyor. Peki bunu durduran fren yapan engelleyen makinist var ya orada durup istediği zaman fren yapıyor, gidiyor. Ona 'Ego' diyeyim diyor. Bazen dürtüleri fazla sürat yapıp bazen de fazla tuttuğu zaman da bunu yargılayan sisteme de 'Süperego' diyor. 3 tane ayrı zihinsel aygıt unsuru tasarlanıyor ve düşünülüyor. Diyor ki insanoğlu üç parçadan oluşmaktadır. Zihinsel aygıt olarak; İdi vardır, egosu vardır, süper egosu vardır. İdi doğal olarak enerjinin boşalım hali, her yerde her şeyi boşalttığı zaman başı belaya giriyor. Onun için durdurması gereken bir sistem; 'ego', bazen de kendi başına kendini yargılayarak frenini kendi içinde devreye koyacak olan bir sistem inşa edecek ki buna da 'süperego' diyor. İd doğuştan var. Ego gerçeklik ile temas ettikçe ortaya çıkıyor. Süperego da dört-beş yaşlarında anne babanın dünya görüşünün, kültürel değer yargılarının içselleştirerek, annemizi babamızı şuraya oturtmak ve ömür boyu onları taşımaktır diyor. Anne baba da bir tane değil ki, bir sürü.

Tüm toplumsal katmanlardaki her türlü kültürel değer yargısı olan şey annemizin babamızın türevleridir. İnançlarımız, değer yargılarımız, folklorümüz, kültürümüz yani ağız tadıyla şöyle bir eylem yapamıyoruz. İçimizde böyle parmak sallayan bir sürü şey var, yani rahat rahat gaz bile çıkaramıyorsun. Ya burda olmaz diyor sırası mı diyor ayıp olur diyor, günah olur diyor. Sen rahat rahat osurabiliyor musun? Yok. Tuvalete gidiyorsun, suyu açıyorsun ki millet duymasın diye. Evet bunlar kültürel değer yargıları ama en azından mesela gürültülü bir dışkılama yapacak ve umumi tuvaletteyse sesi falan açıyoruz, türkü çağırıyoruz falan yani. Evet bu süperegodan gelen şey, anladık süper egonun ne işe yaradığını, yani gürültülü yapmayacaksın.

3. Dinamik Özelliği: Bu enerjinin değişim dönüşüm ve karşılıklı etkileşimini içeren ruhsal aygıtın birbirleriyle olan iletişimini, ruhsal aygıtın dış dünya ile olan iletişimini belirleyen dinamik yasalar var. Bu yasalar ile ortaya koyuyor savunma düzeneklerini. Dinamik ilişki, her an değişen ve dönüşen psikoseksüel gelişim evreleri, bunların dinamik özelliğidir.

4. Ekonomiklik Özelliği: Ekonomiklik ilkesi; belirli bir enerji var, bu enerjinin optimal kullanılması lazım, aynı doğada kullanıldığı gibi. Dolayısıyla bu enerji, yani libido ve agresyon ile beraber ortaya çıkan bu enerjimiz bizim temel enerjimiz. Nasıl kullanılacak, nasıl yönetilecek, nasıl durdurulacak, nasıl dağıtılacak? Aynı düdüklü tencere örneğinde olduğu gibi; altta yanan ateşin o enerjinin maksimal fayda ile nasıl bir ürün tesis edeceğinin ve temin edeceğinin düşünülmesidir.

5. Psikoseksüel Gelişim Evreleri Özelliği: İnsana baktığı zaman; doğadaki nasıl çiçekler böcekler belirli bir evreden geçiyor, sinek, larva, kurbağa belirli bir evreden geçiyor, her

türlü hayvan mahlukat belirli evrelerden geçerek büyüyor ise insanoğlunun da ruhsal yapısının aynı morfolojik yapısı gibi bebeklikten olgunluğa doğru geçen bir sürete gelişmekte olduğuna dair bir genetik inceleme yaptı. Genetik, morfolojik veya biyolojik manada bir başka kromozomal değişim ve dönüşümü simgelerken psikanalitik literatürde genetik ruhsal gelişim evrelerine gönderme yapar, bizim bildiğimiz biyolojik genetik ile alakası yoktur. Eğer ola ki ağızımdan genetik, genetiğe geçiş, genetiğe doğru falan gitti dersem anlayacağınız şey psikoseksüel gelişim evrelerinde ki ilk dönemlere gönderme yapıyorum, oradan bir alıntı olarak değerlendiriyordum. Anlaştık mı arkadaşlar? Daha sonra genetik kullandın, kromozom yok burada falan demeyin bana. Psikoseksüel gelişim evreleri oral evre, anal evre, fallik evre, latent evre ve ergenlik evresi diyebileceğimiz beş evrede incelemiştir. İlk 3 evreye çok yoğunlaşmıştır, daha sonra Erik Erikson bunu 9 evreye çıkarmıştır 8 artı 1 diyelim.

6. Adaptif Açık: Bu Freud'un kuramında yok aslında ama böyle ayak izleri var. Yani dış dünyaya bizim adaptasyon yapabilme kapasitemiz ile ilgili bir ego çekirdeğimizin olduğunu iddia ediyor. Heinz Hartmann ego psikologlarının önde gelen ismi Anna Freud ile beraber diyor ki: İnsanoğlu doğuştan bir ego kapasitesi ile doğar çevreye uyum konusunda adaptasyon konusunda özel yetiler ve yetenekler ile donatılmıştır. Böyle dediğiniz zaman Freud'un bu adaptif açısına da vurgu yapıyor. Demek ki klasik analizde insan tanımını ruhsal yapı tanımını bu altı özelliğe dayanıyor.

Biraz önce anlattıklarımın daha bilimsel olanı, yani düdüklü tencere falan yok burada science türünden şeyler var. İşlevin bilinçli ve bilinçdışı biçimlerinin karşı karşıya olmasını içeren

topografik açı, ruhsal güçler karşısında etkileşim ve çatışmaya yol açan dinamik açı, ruhsal olağanüstülüğünün oral, anal, falik, latent ve genital evreler ile gelişimini ilgilendiren genetik açı, psikolojik enerjinin dağıtımını dönüşümünü ve harcanmasını içeren ekonomik açı, kişiliğin kararlı bir şekilde işleyen bölümleri olan ego ve süperegonun etrafında dönen yapısal açı, adaptif açı Freud tarafından uygulanmış Hartman tarafından geliştirilmiştir. Bu bakış açısı kişinin doğuştan gelişmekte olan birçok çevresel etkene karşı hazırlıklı olmasını içerir. Evet zaten bu 6 maddeyi bildiğimiz zaman bitti, Freud bitti yani, mezun oldunuz gitti. İnsan kısmından ama terapi kısmında birkaç madde okuyacağız. Orayı da öğrenirsek zaten gelecek biraz sonra bir slaytta diplomalarınızı vereceğim gideceksiniz.

Klasik Psikanalizin Tedavi Yöntemleri

Bu da diploma kısmı; klasik psikanalizin tedavi usulleri. Hani dedik ya insanı tanımlıyordu, insanı tanımlamak, yani evrensel bir insanı tanımlıyor. Bu insanı bu şekilde tanımladığınızda sosyolojiyi tanımlıyorsunuz, psikolojiyi tanımlıyorsunuz, sanatı tanımlıyorsunuz, dini tanımlıyorsunuz, antropolojiyi tanımlıyorsunuz, edebiyatı tanımlıyorsunuz yani insanı belirli bir bağlama oturttuğunuzda tüm dünyayı yerinden oynatabilecek bir argüman getiriyorsunuz. Peki Freud insanı bu şekilde tanımladıktan sonra sosyolojiyi etkilemiş, antropolojiyi etkilemiş, psikolojiyi etkilemiş, sanat ve edebiyatı etkilemiş, sinemayı etkilemiş, tiyatroyu etkilemiş, felsefeyi etkilemiştir ve Freudyen teoriye dayalı olan yeni bir dönem başlamıştır. Filmlere, edebiyata, felsefeye gittiğinizde Freud'un insan tanımına uygun yapıtlar eserler ortaya çıkmıştır. Bir adam oturuyor evinde Viyana'da, diyor ki ben insanın diyor zihnini dü-

düklü tencere gibi izah edeceğim. İzah ediyor ama düdüklü tencerenin her ince detayına her atomuna kadar izah ediyor. Ve insan zihinsel yapısına onun karşısında başka türlü bir izah getirilemediği için bütün dünya onun peşine gidiyor. 100 yıldır aleyhine konuşuluyor, 100 yıldır aleyhine atılıyor ama sapa-sağlam duruyor orada, sapa-sağlam duruyor yani çok ilginç değil mi? Madem diyor insanı tanımladık diyor insanın kusurları var, problemleri var diyor, gelin diyor bu problemleri de tedavi etmeyi de öğreteyim. Burası diyor terapi kısmı, şuraya kadar olan kısmını bütün insanlık öğrensin diyor ama bundan sonraki kısmını terapistler öğrensin diyor. Ruh sağlığı profesyonelleri yani, onlara öğreteceğim diyor. Buraya kadar olan kısmı sanatçılar, edebiyatçılar, tiyatrocular, bilim insanları, insanın ne olduğunu anlamaya çalışan herkes öğrensin. Klasik Analitik teori fakat ben bir de diyor tedavi teknikleri geliştirdim. O zaman insanı anlarken insanın nerelerinde yamukluk olduğunu, nerelerinde arıza olduğunu, nerelerinde problem olduğunu, daha doğrusu yine düdüklü tencere örneğimize gidelim, conta kaçırıyor mu, düdüklü tencerenin düdüğü var mı, düdüğü hafif mi ağır mı, düdüklü tencerenin basınca dayanabilmek kapasitesi ne kadar, altta yanan ateşin şiddeti nedir, bunlarla ilgili baktığımızda buradan çıkacak problemleri şu şartlarda tedavi ederim diyor;

1. Çerçeve: Eğer bana tedaviye gelecekseniz birtakım sorunlarınızla ilgili, benim uygulamış olduğum kurallar bütünü var buna çerçeve denir. Eğer voleybol oynuyorsanız basketbol oynuyorsanız futbol oynuyorsanız her dakikada yapmanız gereken kurallar vardır. Uygulamanız ve uygulamamanız gereken şeyler vardır, işte buna çerçeve diyor. Çerçeve çok basit bir şekilde, kardeşim diyor sen tedavi olmak istiyor musun anali-