

# **Ben Kimim? Kişiliğimizi Tanıyalım**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 306  
Seminer Serisi: 011

## **Ben Kimim? Kişiliğimizi Tanıyalım**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-79-1

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](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://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 psikoterapi nedir?, psikiyatri ve kültür, kimlik ve kişilik oluşumu, kişilik oluşumu, ergenlik, sınır kişilik, narsisistik kişilik, mükemmelci kişilik, kendini heder eden kişilik ve pasif-agresif kişilik, varoluşçuluk, hipnoz ve hipnoterapi, sosyal mühendislik 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

Psikoterapi Nedir? .....3

## 2. BÖLÜM

Psikiyatri ve Kültür .....41

## 3. BÖLÜM

Kimlik ve Kişilik Oluşumu .....65

## 4. BÖLÜM

Kişilik Oluşumu .....105

## 5. BÖLÜM

Ergenlik.....151

## 6. BÖLÜM

Sınır Kişilik.....197

## 7. BÖLÜM

Narsisistik Kişilik .....237

## 8. BÖLÜM

Mükemmелci Kişilik.....263

## 9. BÖLÜM

Kendini Heder Eden Kişilik ve Pasif-Agresif Kişilik .....303

## 10. BÖLÜM

Varoluşçuluk.....335

# İÇİNDEKİLER

## 11. BÖLÜM

Hipnoz ve Hipnoterapi .....367

## 12. BÖLÜM

Sosyal Mühendislik .....401

Dizin .....443





...



...



...



# 1

## Psikoterapi Nedir?

Programdır. Peki bu programı yürütürken dayanakları nedir? Efsaneler mi? Mitler mi? Yoksa bir takım bilimsel gerçekliğin üstüne oturmuş yapılar mıdır? Bir ayağıyla psikoterapinin bu tarafını konuşurken diğer ayağıyla psikoterapi dünyada yüz yıldır, bizde de yirmi yıldır fark edilen ve kullanılan bir yöntemdir. Ama insanların problemleri insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanlık tarihi kadar eski olan bu problemlerin düzeltilmesiyle ilgili mücadelede muhtemelen insanlık tarihi kadar eski olacaktır.

Bu bağlamda hep merak etmişimdir; biz modern toplum modern psikiyatri ve psikolojiyi öğrenmeden önce mesala, bir Osmanlı da bu tip hastalar için ne yapıyordu veya bir Selçuklu döneminde ne yapıyordu veya eski Türklerde ne yapıyordu. Bununla ilgili bir takım araştırmalar yaptım. İşte aynı problemler o dönemde de var ve o dönemde de insanlara bir şekilde yardım ediliyordu. Bu yardımın niteliği ve içeriğiyle bugünkü yardımın içeriği ve niteliğini karşılaştırmak, birleştirmek ve belki bizim kendi ideolojimizi ile Latin kültürünün mitolojisini de bu mana da karşılaştırmak mümkün olabilir. Psikoterapi ne-

dir? Psikoterapi insanın ruhsal hayatındaki bir takım çelişkileri, çatışmaları, açmazları, sıkıntıları ve bunaltıları ilaç dışında konuşma tekniği ve görüşme tekniği ile çözme sürecine veya prosedürüne verdiğimiz bir isimdir. Bir konunun bilim olabilmesi için onun denenebilmesi, sınanabilmesi, değişik ortam, zaman ve mekânlar da aynı sonuca ulaşabilmesi yani determinel bir sebep- sonuç ilişkisinin bulunması gereklidir.

Bu bağlamda insanın davranışları, düşünceleri, duyguları incelendiğinde bunların oluşum süreçleri ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. İnsana baktığımızda insanı üç ana komponent, üç ana parçada değerlendirmek mümkündür. Bir insanın davranışları vardır, bir takım hareketler yapar, bunları dışarıdan gözlemleyebilirsiniz; yüzündeki ifade, jest ve mimiklerini görebilirsiniz, bunlar davranışlarımızdır. Davranışın gerisinde elle tutamadığımız, gözle göremediğimiz düşünceler vardır. Düşünceler insanın ikinci boyutudur. Düşüncelerinde daha gerisinde düşüncelerimizi üreten duygularımız vardır. Üç ana yapı. Psikiyatri ve psikoloji davranışa bakıp bir takım davranışların bozuk olduğunu düşünüp, bunları hastalık olarak nitelendirir ve davranış bozukluğu hastalıkları adı altında bunları tedavi etmeye çalışır. Eğer arkada, düşünce süreçlerinde bir bozukluk varsa düşüncelerimizi düzletici yöntemler; duygulanımda bozukluk varsa, duygulanımdan kastımız mizaçtır, huydur. Yani çok mutluluk halinden çok depresif bir hale üzüntü ve kasvetli bir hale geçen bir spektrum içerisinde yer ve lokasyondur. Bu da duygulanımımızdır. Davranışlarımız reel hayatla uyumluysa tepkilerimiz yaşadığımız süreçle uyumluysa normaldir. Bu manada öfkelenebilirsiniz, kızabilirsiniz, koşabilirsiniz, vurabilirsiniz. Bu etki- tepki içerisinde bir süreç söz konusu ise bunda problem yok diyoruz. Keza düşüncele-

rimizde aynı şekilde reel bir zemine ve mantıksal bir zemine dayanıyorsa bu da normaldir. Duygulanmamızda aynı şekilde bir yakınımızı kaybettiğimizde kasvet içine düşmemiz, üzüntü içine düşmemiz, depresyon duygularıyla yaşamamız gayet doğaldır. Buna Yas reaksiyonu diyoruz. Eğer birey olması gereken süreç içinde bunu yaşayamıyorsa orada bir problem var demek ki üzülmesi gereken yerde üzülemiyorsa, sevinmesi gereken yerde sevinemiyorsa bir problem var diyoruz.

İşte bu bağlamda soru kısmını açacağım. Daha sonra biz bize gelen hastalarımızın şikâyetlerini dinliyoruz. Kapıdan içeri girdiği andan itibaren davranışları, üzerindeki kıyafet, saç sakal durumu, hanımsa makyajı, kendisine verdiği ehemmiyet ve önem durumu, yürüyüşü, bakışları her şey bizim için malzeme olarak bu işe başlıyoruz. Normal ve anormali bu manada ayırt etmeye çalışıyoruz. Şizofren bir hastamızın girişiyle, normal tedirgin bir hastamızın girişi, sosyal fobik bir hastamızın girişi, obsesif kompulsif bir hastamızın kapıdan girişi daha tanışmadan çok net bir şekilde kendisini gösterir. Ve siz onunla karşı karşıya kalırsınız. Bu davranışlarıyla gözlemlediğiniz yapıyı sormaya başlıyorsunuz düşüncesi nasıl işliyor? Önce yer, zaman ve mekân oryantasyonuna bakarsınız, kim olduğunu, nerede olduğunu biliyor mu? Konuşmaları detaylandırduğunuz zaman konuşmaların içeriği, sürekliliği, bağlantıları var mı, yok mu? Düşüncelerine bakarsınız, mantıksal bir zincir içerisinde çalışıyorsa normal dersiniz. Duygulanımına bakarsınız, gereksiz yere, çok polifoni manik dediğimiz hipomanik dediğimiz taşkınlık, sevinç, coşku halinde mi? veyahut da dispoli dediğimiz depresyon dediğimiz duygularında bir kötülük veya aşağı doğru iniş mi var. İşte bunları dinledikten sonra genel bir kanaate varıyoruz. Bu arkadaşımızın beyin biyokimyasında ve gene-

tik materyalinde birtakım bozukluklar düşünüyorsak, birtakım teşhisler koymuşsak ancak ilaçla ve cerrahi yollarla müdahale edeceğimizi biliyoruz ve ilaç tedavisine alıyoruz. Bu arkadaşımıza hardware de bir bozukluk var ve bu hardware'ı düzeltici elimizdeki mevcut ilaçlar veya yöntemlerle ancak organik bir müdahale söz konusu diyoruz. Bu olayı ve kullanması gereken ilaçları anlatıyoruz Bazı hastalarımız bu ilaçları belli bir süre, bazıları ise bir şeker hastası, bir tansiyon hastası gibi bir ömür boyu kullanmalıdır. İkinci olarak; gelen arkadaşımızı dinledikten sonra hardwarede, organik yapıda, beyin biyokimyasında ciddi bir bozukluk olmadığını görürsek software bakıyoruz. Yani olaylara bakış tarzı, eğitimi. eğitim derken, kişisel gelişim süreçlerini inceliyoruz. Bireyin gelişim aşamalarında veya kişilik oluşum süreçlerinde, olaylara bakış tarzında ve yaşantılarında software yani eğitimle birlikte dışarıdan alınan bilgiyi işleme sürecinde bir hata varsa, bu arkadaşımıza iki şey öneriyoruz; ya bu sıkıntıları problemleri bastırmak için size ilaç tedavisi vereceğiz, bu geçici bir çözümdür. Benim bireysel kanaatim bunu aldığınız müddetçe rahatlayacaksınız.

Mesela; sosyal fobik bir arkadaşım çeşitli ortamlara girdiğinde bakışların üzerine odaklandığını hissettiğinde bir hata yapacağı, yanlış davranacağı korkusuyla büyük bir sıkıntı ve bunaltı hissediyor, olay mahallinden kaçıyordu. Zorunlu olarak girmek zorunda ise büyük bir sıkıntı ve bunaltıya katlanıyordu. İşte bu bunaltı ve sıkıntıyı hissetmesin ve kaçınma davranışı sergilemesin diye biz buna bir takım ilaçlar veriyoruz. Bu ilaçları kullandığı süre içerisinde de problemleri olmuyor. Aynı arkadaşına ikinci bir öneri daha yapıyoruz; size bir psikoterapi verebiliriz. Psikoterapi; ilaç olmadan senin ruhsal hayatındaki bir takım kaygılarını, sıkıntılarını ve bunaltılarını

düzeltecek bir yaklaşım tarzıdır. Psikoterapi nedir? doktor bey diyor. Psikoterapi; olayları karşılıklı olarak konuşarak, olayların arkasındaki yapıları anlamak, idrak etmek, iç görüşünü kazanmak ve yeni stratejiler uygulamak üzere getirilmiş olan programlardır. Ve burada psikoterapinin ne olduğunu anlatmaya başlıyorum ve ben şu an bunu sizlere anlatmaya çalışacağım. İnsanların davranışlarını, sıkıntılarını incelediğinizde bir takım şikâyetleri var. Yalnız kalamıyorum, gece korkuyorum, köpekten korkuyorum. Büyük mekânlara, süpermarketlere gidemiyorum, kalabalık yerlerde bulunamıyorum. Toplantılara iştirak edemiyorum, insanların önüne çıkıp konuşma yapamıyorum. Bir etkinliği başlatamıyorum. Cinsel olarak bir takım duygularımda sıkıntılar var, arzu ve isteğimi kaybettim, ereksiyon problemim var, erken boşalma problemim var, vajinismus problemim var, yeme problemim var, yiyorum, kusuyorum veya yiyemiyorum gibi. Birçok alanda yüzlerce sıkıntıyla önümüze geliyorlar. Biraz önce bahsettiğim, bu bir hardware yani organik bir bozukluk değil ise bir psikoterapik program öneriyorum. Bu psikoterapi programını hasta kabul ederse bunu anlatmaya başlıyoruz. Diyoruz ki hekimlerin bir kısmı veya araştırmacıların bir kısmı insanların şikâyetlerini incelemişler ve bakmışlar ki insanlar bütün hareketlerini ve davranışlarını koşullu şartlanma dediğimiz reflekslerle meydana getiriyorlar. Bir bebeğin yetiştirilme sürecinde biz ona bunu modelleme ile öğretiyoruz. Eğer bu koşullu refleksler ve koşullu şartlandırmalarda çocukluk hayatında, ergenlikte veya bugünkü hayatımızda olumsuz bir şeye şartlanmışsak o bize korku ve hastalık olarak dönmektedir. Nedir? Mesela; ilkokul birinci, ikinci, üçüncü, beşinci sınıfta veya ortaokulda hanım kızımız veya delikanlı tahtaya kalkıyor, hoca tarafından bir soru soruluyor. Soru basit bir soru ama kızımız veya oğlumuz bu soruyu bilmi-

yor, çok utanıyor, utanmasıyla kalmıyor öğretmeni ona arkadaşlarının arasında aşağılıyor. Hatta bu hanım kızımızın veya delikanlımızın sınıf içerisinde beğenisini kazanmaya çalıştığı karşı cinsten hayali, fantezi aşkı da var. Onun karşısında rezil oluyor ve arkadaşlarıyla hep beraber kahkahayla ona gülüyorlar. İşte o gün felaket. Demek ki birilerinin önüne geçtiğinde veya sınav ortamına girdiğinde hep felaket gelecek, herkes benimle alay edecek. İşte bu davranışsal öğrenme ve modelleme yöntemi ile bir sosyal fobinin, bir yüz kızarmasının, bir sıkıntının kaynağıdır.

Tabiii bu anlattığım hikâye birçok kez benim karşıma gelmiş ve bu arkadaşlarımız çok çalışkan, üretken, zeki, başarılı olmalarına rağmen müthiş hayatı bir cenderede geçen, bunaltı ve sıkıntı içinde geçen arkadaşlar olmuştur. Olaya baktığımızda ne kadar basit ama her seferinde böyle, bir topluluk karşısına çıktığında veya bir sınavla karşı karşıya kaldığında öğrenilmiş olan o model aynı şekilde tekrarlıyor. İşte araştırmacıların bir grubu demiş ki; insanların bütün bu sıkıntılılarının ve problemlerinin kaynağında hatalı modelleri öğrenmesi ve şartlanma söz konusudur. Çocuğun ayağını veya hepimizin ayağını köpek ısırduğunda, korunmasız bir dönmede bütün köpeklerden korkma ve tedirgin olmamız doğal bir olaydır. İşte bu abartılı bir şekilde acaba... Köpek çıkacak mı? çıkmayacak mı? şeklinde hayatımızı kısıtlama noktasına geliyorsa fobi haline dönüşmüştür. Altına baktığımızda şartlanma söz konusudur. İşte davranışçı terapistler dediğimiz araştırmacılar diyor ki; biz bu insanları tedavi edeceğiz. Bunların bize getirmiş olduklarının problemlerin kaynağında davranışçı öğrenme modelleri ve teknikleri vardır. Bir insan hatalı bir şeyi öğrenebiliyor ve ona şartlanabiliyorsa aynı insanı hatasız olan, pozitif olan bazı

şeylere şartlandırmak da mümkündür. İşte bu davranışçı tedavi teknikleri ve stratejileri dediğimiz yüzleştirme, duyarsızlaştırma, aşamalı olarak maruz bırakma gibi bir takım tedavi teknik ve stratejilerinin bu hastalarımızın problemlerini geçirdiğini görüyoruz. İşte bir köpek veya yılan korkusu olan ve hayatı bu nedenle sıkıntıya giren bir arkadaşına köpeğin resimlerine bakılarak başlayan desentizizasyon duyarsızlaştırma çalışmaları ile bağlı bir köpek, yan odaki bir köpek, bağlı olmayan küçük bir köpek, fino köpek, benim kucağımdaki köpek diye hiyerarşik bir şekilde o korkulu sistemi değiştirdiğimizde bir müddet sonra o köpeği seven, kucağına alan, o korkuları bertaraf edebilen bir kimliği kazandırmak söz konusu olabilmektedir.

Keza aynı şekilde; cinsel hayatlarında korkuyla, bir takım mitlerle öğretilmiş, zihninde farklı tasarımları olan hanımların veya beylerin tedavisinde de hiyerarşik bir şekilde, eşleriyle ilişkilerinde o korkuları giderici aşamalı bir tedavi seçeneği uyguluyoruz. Bu tip hastalarımıza davranışçı tedavi teknik ve stratejilerini uyguladığımızda bunların rahatsızlıklarının hiçbir ilaca gerek kalmadan geçtiğini görmekteyiz. Aksi takdirde bir ömür boyu ilaç vererek o korkulu ortamlardaki sıkıntıları, bunaltıları ortadan kaldırmak durumunda kalacağız. Bu hastalarımız teşekkür ediyorlar, kendilerini çok iyi hissediyorlar ve hayatlarına devam ediyorlar. Fakat bir kısım hastalarımızı da benzer şikâyetlerle geldikleri halde aynı teknikleri uygulamamıza rağmen tedavi edemiyoruz. O zaman ikinci sistem ortaya çıkmaktadır. Araştırmacılar efendim diyor lütfen insanları hayvanlarla karıştırmayalım. Pavlov, köpekler üzerinde çalışma yapmış, bütün köpekleri toplamış ve aralarına yemeği koymuş, her yemek yediğinde zil sesi ile koşullu şartlandırma yapmış, yemek yemediği halde zile bastığında köpeklerin sal-

yaların aktığını görmüş yani sanki yemek yendi zannetmişler. Ama bunu insanlara uygulayamazsınız. İnsanları bir lokantaya toplayıp her yemek yerken onlara bir zil sesi verin, bir müddet sonra yemek gelmeden zil sesi verdiğinizde insanların bir kısmının salyaları akabilir. Bir kısmı bizimle dalga mı geçiyorsunuz biz burada köpek miyiz diye tepki koyabilir. Bir kısmı böyle bir deneye kahkahalarla gülebilir. Bir kısmı öfkelenip masaları tekmeleyebilir. Köpekler aynı tepkiyi verdiği halde insanlar niçin aynı tepkiyi vermiyorlar? İşte burada kognitif terapistler dediğimiz bilişsel terapistler çıkıyor. Efendim, insanın hayvandan farkı; insan olaylar hakkında düşünür, yargılar ve zihninde bir sonuca ulaşır. Siz zihnindeki o düşünsel süreçlere giremediğiniz, olaylar hakkındaki yorumlarınızı dinlemediğiniz müddetçe o insanı davranış teknikleriyle tedavi etmeniz mümkün değildir, derler. Bakarız, cidden doğru söylüyorlar. Bu tedavi olmayan arkadaşlara baktığımızda bunların zihninde olaylarla ilintili olarak hatalı düşünce kalıplarının olduğunu görüyoruz. İşte bir arkadaşımız, bir grubun önünde konuşmak durumunda kaldığında herkesin kendisiyle alay edeceğine dair bir kaygısı, gerçek olmayan bir kaygısı vardır. Onun arkasında alay edebilirler, senin dediğin gibi ama alay edilme kendisinin değersiz ve önemsiz olduğuna dair bir kanı teşkil edip, kendisini kötü hissedeceğine dair bir düşünsel süreç vardır. Bu kendi yargısıyla bu şekilde bir negatif sonuca ulaşıyor. Başka bir arkadaşımız ise ben konuşurum arkadaşım, her yerde derdimi anlatırım, yalan yanlış anlatırım, hatalı söyleyebilirim ama kim ne düşünürse düşünsün benim umurumda değil diye bir düşünce kalıbına sahiptir. İki tane yan yana oturan insandan bir tanesi bu konuşmayı sürdüremezken, diğeri rahatlıkla sürdürebilmektedir.. İşte bu tip düşüncel süreçlerdeki hatalı sistemleri olan arkadaşlar ancak bilişsel terapilerle tedavi olabilmektedir.

Bu manada baktığımızda, insanın nasıl düşündüğü ile ilgili yapılan araştırmalarda insanın şemalar ve şablonlarla düşündüğü ortaya çıkmıştır. Kişinin kendilik yapısına ve dünyaya bakış tarzına göre otomatik çalışan şemalar, şablonlar vardır. Kişi bunların farkında değildir. İşte biz, bu şemaları fark ettirerek, onların yerine düzgün şemaları koymaya çalışıyoruz. Burada da bilişsel terapi teknikleri ile her insanın problemini didikleyerek onun arkasındaki şematik kalıpları yakalamaya çalışıyoruz. Bu şematik kalıpları yakalayıp, hastanın kendisine fark ettirdikten sonra hatalı şemalar yerine doğru şemaların inşası ile ilgili bir tedavi süreci işler. Hastalarımızın bazılarını bilişsel tedavi sürecine aldığımızda bilişsel terapi tekniklerini bunlara uyguladığımızda hastalarımızın iyileştiğini görüyoruz ve bizden çok mutlu bir şekilde ayrılıyorlar. Kafamda yıllardır çektiğim acı ve ızdırıp sayenizde bitti doktor bey, teşekkür ederim, deyip gidiyorlar. Ama hala bir grup hasta bu tedavi tekniklerini uygulamamıza rağmen iyileşmiyor. Yok diyor hiçbir değişiklik olmadı. Aman tanrım ne yapacağız? O zaman dünyadaki araştırmacılardan üçüncü grup karşımıza çıkıyor ve bunlar dinamik terapistlerdir. Dinamik terapistler, insanın ruhsal gelişimini bebeklikten bugüne evrimleşe evrimleşe, basamak basamak, değişe değişe geldiğini ve bu tür davranışlarımızın ve duygularımızın temelinde de geçmiş dönemin özeti, ilk beş yaş ve ergenlik dönemindeki yaşantıların çok etkin olduğunu tespit etmişlerdir. Oradaki duygusal travmaların, duygusal yaralanmaların, anne çocuk arasındaki ilişki modellerinde baba- çocuk- anne arasındaki ilişki modellerinde hatalı örgütlenme ortaya çıkmışsa bunun bilişsel ve davranışsal tedavi teknikleri ile tedavi edilemeyeceğini, ancak bu süreçlerin hangi evresinde bir tıkanıklık, hatalı öğrenme modeli ortaya

çıkırsa o evreye gidilerek çözülebileceğini iddia etmektedirler. Bu ne demektir? Buna basit bir örnek vereyim: Anne ile çocuk arasındaki ilişkide bağlanma ve ayrışma süreci dediğimiz bir süreç yaşanır. Bağlanma, çocuğun ilk altı - sekiz ayında seven ve kuşatan bir anneye çocuğun rahatlıkla bağlanabilmesi, annenin de onu ruhsal olarak içine sığdıracak şekilde benimseyebilmesi duygusudur. Bu benimseme duygusu şöyle bir süreç yaşatır; daha sonraki hayatımızda herhangi birisiyle karşılaştığımızda, herhangi bir ortama girdiğimizde hiçbir ön düşünce olmadan, rahatlıkla iletişim kurup birisine bağlanabilir yani birisiyle iletişimi direkt olarak uygulayabiliriz. Bunun kaynağı da anne ile çocuk arasında o bağlanma sürecindeki sağlıklı bir zeminden gelmektedir.

Altıncı- yedinci aydan sonra özellikle iki buçuk yaşına kadar devam eden süreçte aşamalı bir şekilde anneden ayrışma dönemi vardır. Anneden uzaklaşıp geri gelme işte bu ayrışma süreçlerinde her birimizin genetik materyalimize uygun şekilde, o döneme girdiğimizde aktifleşen sistemi anne veya anne yerine olan bakıcı destekler, bizim daha uzağa gitmemizi birey ve özerk bir yapı haline gelmemizi onaylarsa, çocuk ve bebek tedirgin olmadan rahatlıkla ayrılıp, yalnız başına hayatı sürdürecektir potansiyel elde edebilirler. Bugünkü izdüşümlerine oluyor otuzlu, kırklı, ellili yaşlarımızda geldiğimizde doktor bey eşimden ayrılırken, işe giderken bir sıkıntı çöküyor içime. Şehirinden ayrılacağım, bir türlü ayrılamıyorum. Sanki bir şeyleri burada bırakıyormuşum gibi hissediyorum. Biraz uzaklaşıyorum bazen inanın ki arabayla dönüp geri geldiğim oluyor. Derken ta anne ile çocuk arasındaki ayrışma sürecindeki tedirginlik hissinin bugünkü yansımalarını görüyoruz.

İşte bu şekilde sağlıklı ayrılma ve sağlıklı birleşmenin yanında ikircikli ayrışma ve birleşme, şüpheli birleşme ve şüpheli ayrışma. Bunun çok çeşitli varyasyonlarını görmek mümkün. Ne demektir? Anne şizofren, anne depresyon veya karı- koca o kadar kavgalı ki birbirleriyle bir çocuk yapmışlar, nereden çıktı bu çocuk, Allahın belası şeklinde bir duyguya haiz bu çocuğun anneye sağlıklı bir şekilde bağlanması mümkün olmuyor. Bu çocuk hep annedeki negatif hisleri, reddedilme hislerini hissettiği için daha sonraki hayatında da insanlar tarafından hep reddedileceği kaygısıyla insanlara yaklaşır. Bu mimik jest ve duygularla yaklaştığı için insanlardan sıcak elektrik alamazlar, hep o arkadaşımızı dışlarlar ve kendini gerçekleştiren kehanet gibi hep dışladığını veya sevilmediğine inanan bir sistem hâkim olur. Bundan dolayı, insan ilişkileri bozulur, sosyal yapıda adaptasyon zorlukları yaşar ve bu nedenle bize gelir, sanki sosyal fobik gibidir. Ama incelediğimizde bunun arkasında anne ve çocuk arasında bu döneme özgü problemin bugünkü yansımaları olduğunu görürüz.

Bunu davranışçı terapilerle, bilişsel terapilerle aşamazsınız. Bunu uzun ve sürekli hekim hasta ilişkisinde, hastanın yavaş yavaş hekiminin benimsemesi, hekiminde onu içtenlikle kabul etmesi, onun ihtiyaçlarına eş duyum göstermesi, onu sarmalayabilmesi. Nedir? onun üzüntüsünü hissedebilmesi, sevincini hissedebilmesi ve onu yargılamadan birey olarak benimsemesi sürecinde o insanın anneye yaşayamadığı duygu hekim vasıtasıyla yaşanıyor ve o bireyin master kalıbı değişiyor. Bu bazen bir yıl, bazen iki yıl, bazen beş yıl sürüyor. Bu tabii çok detaylı bir süreçtir. Sistem atomize oldu, sanki moleküllere inildiği bir tedavi. Burada çocukluk döneminde yarım kalmış sistemin aktifleşmesiyle ilintili bir yapıyı görüyoruz. Burada terapi teknikleri tamamen farklıdır. Aktarım dediğimiz, duyguların hekime aktarılması, hekimin de ona karşı aktarım hissetmesidir.

Nedir aktarım? Hasta bir müddet sonra hekimi doktor olarak görmenin ötesinde bir anne gibi hisseder, bir baba gibi hisseder, bir ağabey gibi hisseder, bir kardeş gibi hisseder. Bu hissediş cinsellikle ilgili bir hissediş değildir. Siz erkek olabilirsiniz ama hasta sizi anne gibi şefkatle kucaklayan bir yapı gibi hisseder, rüyalarında sizi o şekilde tanımlar ve görür veya baba gibi hisseder. Veya tam tersi geçmiş dönemde öfkeli bir anne, geçmiş dönemde öfkeli bir baba. Ona hep kızan aşağılayan ve dışlayan bir sistem bağlamında görür ve bu dönemde negatif aktarımdan bahsedilir. Orada da insanlara hep bu duygularını yükler, yeni insanlara negatif özellikler yükler ve insanlarda ona negatif davranırlar. İşte hekim burada yine o negatif aktarım yani kendisini kötü bir hekim, yalancı bir hekim, açgözlü bir hekim, duygularını anlamayan bir hekim suçlamaları karşısında sakın kalarak, bunun kendi hayatının yansımaları olduğunu anlatan bir sistem içerisinde içgörü kazandırmaya doğru çalışır. İşte bunun özüne de dinamik psikoterapi diyoruz.

Dinamik psikoterapi birçok ekollerden oluşmaktadır. Kendilik psikolojisi, nesne ilişkileri psikolojisi, klasik psikanaliz gibi birçok yöntemler içermekte, çok geniş bir spektrumal yapısı var. Hastanın problemine hangisi uygunsa o bağlamda psikoterapik süreci işletiyoruz.

Bunun dışında varoluşçu bir psikoterapi tekniği var. Bu daha çok bireyin daha derinlerde yatan, hayatın anlamı nedir, anlam arayışına ve anlam boşluğuna düştüğünde bir bunaltı ve kriz hissetmesi, ölüm karşısındaki çaresizliğini araştırması, geleceğin belirsizliği ile ilgili ürküntüyü çözümlene gayretleri, hayatta yalnızlık duygusunu derinden hisseditip, bu yalnızlığa tahammül edememesi ve bulunduğu konumdaki sorumluluğunun kendisine ait değil de başkalarına ait olduğuna dair

suçlamalarla kendisini rahatlatmaya çalışması ama bir türlü rahatlayamaması şeklindeki bu yapılarla ilgili ana eksenlerde bir takım problemler var. Bu problemler nedeniyle çeşitli semptomlar ve belirtilerle gelen ve şikâyetlerini dile getiren bu tip hastalarımıza da varoluşçu psikoterapi teknikleri uygulamaya çalışıyoruz.

Şimdi tabii elimizde böyle çalışmaları yapılmış, bilimsel araştırmaları yapılmış belli hastalık gruplarında, belli tekniklerle belirli sonuçlar elde ettiğimiz çalışmalara psikoterapi diyoruz.

Peki, bu psikoterapi bizim eski kültürümüze baktığımızda Osmanlı ve Selçuklu döneminde insanlar yine aynı problemler, aynı kişilik yapıları, aynı sıkıntılarla muzdariptiler ve bunlara çözüm yolu arıyorlardı. Bu çözümleri nerede buluyorlardı, nasıl buluyorlardı veya bu konuyu inceleyen bilim dalı neydi? Bunu incelediğimizde, “hulk” arapça terimi “huy,mizaç” dediğimiz köken var. Kişilerin huy ve mizaçları davranış şekilleri hulk kelimesi ile izah ediliyordu. Bilimsel olarak bu yapıyı inceleyen veyahutda bununla ilgili kısmına bakan alanda ahlak kelimesiyle değerlendiriyordu.

Ahlak, kelimesine baktığımızda bugünkü anlamından farklı bir anlam içerdiğini görüyoruz. Ahlak kelimesi psikolojinin karşılığı olarak kullanılmıştır. Ahlak kelimesinin özünde ahlakla ilgili yazılmış olan eserlere baktığımızda, bunların en temel eseri Nasreddin Tusi'nin Ahlak-ı Nasiri diye isimlendirilen bir eserdir. Osmanlıdan daha önceki dönemlerde yazılmış ahlak kitapları hep Nasreddin Tusi'nin kitabına atıf yapar. Nasrettin Tusi'nin kitabına baktığımızda Latin kültüründen, Aristo ve döneminin kültüründen ve uzak doğu kültüründen mezcedilip, İslam kültürüyle birleştirip bir form kazandığını görüyoruz.

Orada ahlak kitaplarında insan şöyle tanımlanıyor: Ahlak-ı Nasırı kitabında insan iki temel şeyden oluşmaktadır. Bunun birincisi şehvettir, ikincisi gazaptır. Şehvet duygusu, insanın doğumundan itibaren ölüne kadar yaşadığı her türlü yaşam enerjisini içeren her türlü faaliyetimizin temelidir. Bu yaşam enerjisi düşünmeniz, ibadet etmeniz, cinsel ilişkiniz, zevkleriniz, hobileriniz her şeyi içerir. Yani sizin ana yakıtınız. Bu yakıtın yanı başında hemen gazap dediğimiz ikinci bir yakıt kaynağından bahsediliyor. Bu da insanın öfke duyması, hayatını engelleyen veya varlığını ortadan kaldırabilecek sistemlere karşı tepki gösterme kudreti, içten gelen dürtüsel yapısıdır. Tabii Latin kültürüne baktığımızda bunun eros ve tanatos olarak isimlendirildiğini görüyoruz. Eros yaşam tanrısı, tanatos ölüm tanrısı, iki temel tanrı ve iki temel hayat felsefesidir. Uzak doğuya baktığımızda ying ve yang olarak isimlendirildiğini görüyoruz. Bizde psikiyatrik olarak değerlendirdiğimizde yaşam ve ölüm dürtüleri diye iki temel dürtüyü anlamlandırıyoruz. Bu, evrensel olarak dünyanın temel kültürlerinde, insanın özünün iki ana kaynaktan oluştuğunu ifade ediyor. Bizim ahlak kitaplarımız buna bir faktör daha ilave ediyor. Diğer yapılardan, Uzakdoğu kültürlerinden hariç olarak insan diyor, insan olabilmesi için onun temel vasıflarından bir tanesi de bilgi faktörüdür. Bilgi insanı insan yapan temel faktördür. Konuşan hayvandır... Beslerseniz siz bu şehvet dürtülerinizi aklın yoluyla kontrol altına alınırsanız bu iffete dönüşür diyor. Yani bireyde şehvet faktörü, insan ruhunda bulunan doğruya ve güzele yönelme anlamında, içsel zenginliğin mihenk taşına veya ayarına başvurulursa, kontrol altına alınırsa bu insana iffetli bir insan denir. Tabii biz bu şehveti basit cinselliğe indirgemişiz, iffeti de kadının namusuna indirgemişiz ama bizim kültürü-

müzde iffet tamamen yaşam arzusunun ve isteğinin sizin aklınıza uygun şekilde, sizin denetiminizde kurtarılma yolu olarak izah edilmektedir. Gazap duygusu ise insanın içinde saldırganlık ve karşı tarafı yok etme duygusudur. Eğer bu saldırganlık dürtüsünü kendi haline bırakırsanız bu saldırganlıktan hayvani bir zevk alırsınız, aklımızın emrine verirden kontrol altına alırsak biz bunu şecaate dönüştürürüz. Şecaat ölmeye gereken yerde ölebilecek kadar cesur olma, aptal hareket etmemedir. Yani nedir? insanın etik olarak, ahlaki olarak kendi canını verebileceği değer yargıları olmalı ancak kahramanlığı ve kabadayılığı o anda gösterebilmelidir. Yoksa bireysel tatmin ve öfke dürtülerini deşarj etme anlamındaki bir deşarj, bireyin bu konu da hastalıklı olduğunun işaretidir.

Bir dakika sohbetimiz bitsin soru cevap kısmını açacağım.

Üçüncü faktör olarak bilgi faktörü, insanı hayvandan ayıran temel faktör bilgi olması nedeniyle insanı zenginleştiren bir şeydir. Ve bilgi sayesinde insan kâinatı veya eşyaya tasarruf gücünü elde etmektedir. Yani dünyayı istediği gibi kontrol edebilme becerisini bu bilgi sayesinde sağlayabilmektedir. İşte bu güç müthiş bir güçtür. Kişi bu gücü alırken buradan tanrılık iddiasına çıkarsa yani ben her şeyi yaparım, yakarım, yıkarım, bütün tabiiat kuvvetlerine hâkimim şeklindeki bir vehme kapılırsa bu insanda hastalıklıdır. Kendini tanrı zannetmektedir. Ama bu bilgiyi bir hikmete dönüştürürse, bilgi bu bahsettiğimiz aklın yoluyla kendi acizliğini, sıradanlığını ve evrenin büyüklüğünü değerlendirip, bu manada bakarsa insan bilgiyi hikmet haline dönüştürmüştür. Nasreddin Tusi ahlak kitabında, öyle bir birey tasavvur edelim ki diyor, sağlıklı ve normal birey için şehvet duygusunu iffete, saldırganlık gazap duygusunu şecaate, bilgisini de hikmete dönüştürmüş bir insan ken-

dine adil olan bir insandır diyor. Adalet duygusunun temeli budur diyor. Adaletli bir insanı tanımlayacak olursanız, adalet nedir diyecek olursanız şehvetini iffete, gazabını şecaate, bilgisin hikmete dönüştürmüş bir birey, adil bir bireydir, adaletli bir bireydir. Kime karşı kendisine karşı. Adaleti tanımlarken, adaletli insan derken diğerlerine, adaletliden ziyade kendi içsel dürtülerini kontrol yeteneğine haiz bireyden bahsedilmektedir. Kitapta, işte bu dengeyi, bu sacayağı olarak isimlendirilen dengeyi kuramayan bireylere zulmeden bireyler, zalim bireyler denmektedir. Kime karşı zalim, kendine karşı zalim.

Evet, şimdi tabii burada bu datalar batı kültürüyle, Uzakdoğu kültürünün getirilip, İslami bir formda sunulmasını da içeriyor. Burada batı kültüründe veya Latin kültüründe veya Uzakdoğu kültüründe de insanın özünde doğruya erişme güç ve kudreti dediğimiz bir kudretin bulunduğu inanılıyor. Kişi kendi aklını, içsel dizaynını düşünür ve içindeki sesi dinlerse, o insan kendi içindeki dinginliği, doğruyu ve hakikati yakalar şeklinde ifade ediyor. Nasrettin Tusi'de kitabında bu mana da içsel aklınızın sesini düşünün. Her insanda bu akıl tanrı tarafından verilmiştir. Size hakikati ve güzeli gösterir. Yani tanrısal bir şeyi tebliğe veyahutda peygamberi bir şeyi tebliğe ulaşmamış olabilirsiniz ama her birey içindeki bu içsel akıla yönelirse, dinginliğe ve huzura ulaştıracak bir sistemi yapar. İşte burada bu üçlü sistemden yola çıkarak, bireyin kendisine karşı adil olması istenir ve onun alt yapısındaki bozuklukların nerede ve nasıl çıkabileceği ile ilgili çok detaylı bilgilendirmeler var. Daha sonra onu terapi kısmında geçeceğim.

Bireyin yalnız başına adil olması sistemin düzenli olmasına yetmiyor. O birey bir aile içerisindedir. Aile içerisinde de adalet duygularının olması ve adalet duygularının aile bireylerinin

içerisinde de eşit bir şekilde dağıtılması ve bu bireylerden oluşmuş bir aile olması gerektiğine inanılıyor. Onun için kitapta böyle bir ailenin nasıl olacağıyla ilgili tavsiye ve telkinleri var. Yani böyle dengeli, huzurlu ve dingin bir aile çekirdeğinin nasıl olacağından ve bu sistemi oluşturma görevinin aile reisinin üzerinde olacağı, ailenin bir reisinin bulunması gerektiği, bu aile reisinin bundan dolayı sorumluluğu olduğundan, buradaki reislikten kasıt benim anladığım kadarıyla iktidar gücünü eline geçiren insan değil, ateşten bir gömleği giyerek bu sorumluluğu vermek konusunda çok çalışkan ve gayret eden, adil olan idareci konumundaki bir sorumluluktan bahsediliyor. Bu da yetmedi diyor, bireyin sağlıklı olabilmesi için toplumun sağlıklı olması lazım. Toplumdaki ailelerin sağlıklı olması lazım. O toplumsal sağlığı da yerine getirecek olan kişi de padişahdır veya devlettir diyor. Bu mana da devlete göndermeler yapıyor. Ne tür koruyucu sağlık tedbirleri veya ruh sağlığı tedbirleri alacaksınız ki sağlıklı ailelerin içinde sağlıklı bireyler olsun.

Şimdi bu sisteme baktığımızda bireyi kendi içinde dingin, özerk, adil bir sisteme doğru götürüyor. Ardından bir aile içerisindeki birlikteliği anlatıyor ve bir toplumun bundan oluşması gerektiğini düşünüyor. Toplumun sahibi olan devlet veya devlet görevlilerine yapması gereken görev ve sorumluluklar veriyor. Aile reisine ve bireyin kendisine de bu mana da sorumluluklar veriyor. Bu bağlamda da alıyor dini bir öğeye bağlıyor. Eğer bunları yaparsanız, adaletli bir insan olursanız cennetle müjdeleneceksiniz. Yok kendinize zulmederseniz bunun hesabını vereceksiniz, cezalandırılacaksınız. Tabii baktığımızda bu bizim davranışçı terapi tekniklerinde uyguladığımız ödüllendirme ve cezalandırma tekniğinin karşılığı gibi. Bir güzel davranışı çocukta ve bireyde geliştirebilmek için o davranışın

akabinde, o davranışı başardığında kendisini ödüllendirmesini isteriz. Mesela; işte sosyal fobik bir arkadaşın böyle bir toplantıya gelmesi olağanüstü zor. Günün birinde böyle bir toplantıya geliyor ve arka sıralardan birine oturuyor ve doktora gelip diyor ki “gittim doktor bey, bugün gittim” diyor. “Yıllardır gidemediğim toplantıya gittim, çok korktum, çok sıkıldım, bana bakacaklar diye öldüm, bittim ama gittim” diyor. Ben diyorum ki, kendine bir armağan al. Bir takım elbise mi alırsın, bir lokantada bir yemek mi yedirirsin kendi kendine hediye ver. Bu ödüllendirme kısmı. Kapısına kadar gittim giremedim doktor bey üçüncü kez. Ya artık cezalandır kendini bir hafta sana sinemaya gitmek yasak derim. Bu eylemi yapana kadar ödül ceza tekniği bağlamında.

O sistemlere, oradaki yapılara baktığımızda orada kişilik profilleri var. Bu ahlak kitabında, biz tabii kişilik profillerini kişilik yapılandırmaları olarak ortaya koyduk ve on iki çeşit kişilikten bahsediyoruz ve bu kişilik yapılarının patolojik olduğunu yani hastalıklı olduğunu ve buna bağlı olarakda insanların bunaltı ve sıkıntı yaşadıklarını psikoterapi süreçleri içerisinde de bunların bir kısmının bilişsel, bir kısmının davranışçı, bir kısmının dinamik faktörlerle değişebileceğinden biraz önce bahsetmiştim. Şimdi daha eski kültürler de ne yapmışlar, eski kültürler de içe dönük, dışa dönük diye introvert, ekstrovert şeklinde tanımlanan ve alt kategorilerde kişilik yapıları var.

Biz bugünkü tanımladığımız psikolojik ve modern tanımlama da ne diyoruz. Bir paranoid kişilik bozukluğu, iki şizoid kişilik bozukluğu, üç şizotipal kişilik bozukluğu. A kümesi bunların düşünceleri biraz karışmıştır. Neydi? Düşüncesi, davranışı, duyguları vardı, üç ana komponent. A grubu kişilik

# **Anne, Baba ve Evlat Olmak...**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 307  
Seminer Serisi: 012

## **Anne, Baba ve Evlat Olmak...**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-86-9

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](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://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 yayım niteliği taşımaktadır. Bu kitapta insan olmak, kimlik ve kişilik, gençlik sorunları ve ebeveyn tutumları, ebeveynlerimizden aldıklarımız; evlatlarımıza verdiklerimiz: bütüncül anne- babalık sanatı, pozitif psikoloji söyleşileri -iyimserlik-, ruhsal yapımızda dün bugün,yarın, annelere öğütler, derde düşünce; boş kalınca, özleyince ve korkunca neden yemek yeriz, çocuklarda bağlanma ve ayrışma bireyselleşme dönemleri, rölatif bütüncül psikoterapi bağlamında bir vakanın formülasyonu ve terapisi 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

İnsan Olmak, Kimlik ve Kişilik .....3

### 2. BÖLÜM

Gençlik Sorunları ve Ebeveyn Tutumları .....35

### 3. BÖLÜM

Ebeveynlerimizden Aldıklarımız; Evlatlarımıza Verdiklerimiz:  
Bütüncül Anne- Babalık Sanatı.....75

### 4. BÖLÜM

Pozitif Psikoloji Söyleşileri -İyimserlik-.....109

### 5. BÖLÜM

Ruhsal Yapımızda Dün, Bugün, Yarın .....145

### 6. BÖLÜM

Annelere Öğütler .....171

### 7. BÖLÜM

Derde Düşünce; Boş Kalınca, Özleyince ve  
Korkunca Neden Yemek Yeriz .....203

## İÇİNDEKİLER

### 8. BÖLÜM

Çocuklarda Bağlanma ve Ayrışma Bireyselleşme Dönemleri .....	235
---	-----

### 9. BÖLÜM

Rölatif Bütüncül Psikoterapi Bağlamında Bir Vakanın Formülasyonu ve Terapisi .....	265
Dizin .....	332

# İÇİNDEKİLER



21.04.2017



Sivil Toplum Platformu ASTOP / AĞRI



<https://www.youtube.com/watch?v=1Af7rz2WYcM>



## İnsan Olmak, Kimlik ve Kişilik

Özgeçmiş okundu.

**Tahir Özakkaş:** Merhabalar arkadaşlar. Beni buraya davet etme lütfunu gösteren Ağrı Valiliği ve İl Kültür ve Turizm Müdürlüğüne ve ayrıca Ağrı Sivil Toplum Kuruluşları Başkanına ve tüm üyelerine bu sivil toplum örgütlerinde üye olan ve görev alan tüm dernek ve vakıflara teşekkürlerimi arz ediyorum. Bu fırsatı bana verdiği içinde Mehmet Ali Bey kardeşime teşekkürlerimi tekrardan arz ediyorum.

Evet, genç bir grupla karşı karşıyayız. Herhalde ortaöğretim grubu doğru mu?

Genellikle lise, lise mezunu arkadaşlar ya da lisede okuyan arkadaşlar ellerini bir kaldıracabilirler mi?

(Büyük çoğunluğun elleri kalkıyor.)

**Tahir Özakkaş:** Hemen hemen hepiniz. Peki, ilkokulda bulunan var mı aramızda?

(Hiç el kalkmıyor.)

**Tahir Özakkaş:** Yok.

Üniversitede okuyan var mı?

(Bazı eller kalkıyor.)

**Tahir Özakkaş:** Evet bir miktar var.

Peki, o zaman konumuz lise ağırlıklı olacak doğru mu? Ötekileri de lise öğrencisi kabul edelim. Kabul mü? Evet, gençliğinize bir süre yolculuk yapalım.

Değerli arkadaşlar sizlere bakıyorum. Güzel güzel gülen kızlar var. Böyle sert sert duran kızlar var, sakın sakın duran kızlar var, derin derin duran kızlar var. Korkak korkak duran kızlar var. Hepiniz insansınız ama gördüğüm kadarıyla farklı farklı karakterleriniz var. Hepimiz aynı yere bakıyoruz, aynı şeye, aynı insana bakıyoruz ama her birimizin tepkileri farklı gördükleri farklı neden acaba? Hiç düşündünüz mü?

**Konuşmacı:** Allah yarattı. (Gülüşmeler oluyor.)

**Tahir Özakkaş:** Allah yarattı. Ne güzel hemen cevap veremeye, yetiştirmeye hazır kişiler var. Yanındaki tip dürtüp diyor ki “*sus ne yapıyorsun sus şimdi sırası mı?*” diyor. Öbürleri de buna gülüyor.

Kitab-ı Kebir-i Kâinat diye bir laf var, Ağrılıların bunu bildiğini düşünüyorum. Hiç duydunuz mu bilen var mı aranızda?

**Konuşmacı:** Evet, evet.

**Konuşmacı 2:** Hayır

**Tahir Özakkaş:** Kaç kişi duydu parmak kaldırsın bakayım

(Eller kalkıyor)

Evet üç kişi duymuş, beş kişi, yedi kişi, sekiz kişi.

**Konuşmacı 3:** Hocam burada da var.

## Kimlik ve Kişiliğin Doğumu

**Tahir Özakkaş:** Evet müdürlerimde duymuşlar. Buradan güzel bir cümle geldi Allah yarattı diye, Müslümanların inançlarına göre insanlarla ilgili hakikati bilmek için bir kitap gönderilmiştir. Daha doğrusu Ehl-i Kitap dediğimiz tüm tek



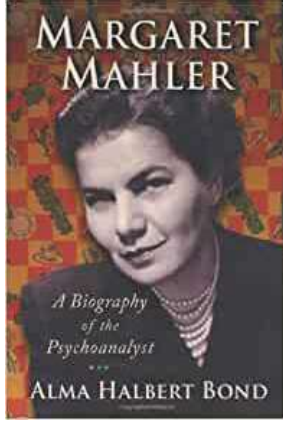
tanrılı dinlerde kitaplar gelmiştir. Peygamberler gelmiştir. Bunlar insanın hakikatidir, evrenin hakikatidir. Yaratılışı anlatmak için insanlara vesile olmuştur. Bu şekilde addedilir ve kabul edilir. Bir diğer taraftan da bu kitapları okumayan veya peygamberleri bilmeyen insanlar içinde derler ki hakikati nasıl öğretecekler. Gerçeği nasıl öğrenecekler. “Eğer bir Tanrı kavramı varsa veyahut ta insan kavramı varsa bunu nasıl fark edecekler” dedikleri

zaman Kitab-ı Kebir-i Kâinat var derler. Her biri bir ayettir derler. Yani Kebiri Kâinat evrende yaratılmış olan her şeyin bir sebep sonuç ilişkisi içerisinde yaratıldığını ve yüce bir gücün ancak buna muktedir olduğunu anlatan altını çizen bir hikâyeyi, dolayısıyla Kitab-ı Kebir-i Kâinat, Kur'an-ı Kerim ve peygamberden sonra evrenin yaratılışına bakmayı gerektiren bir yapıdır. Evreni anlamak ve kavramak da bilim yoluyla olur. Bilimsel faaliyetle olur. İnsanda bundan müstesna değildir.

O halde biraz önce her birimizin güldüğü, korktuğu, cesur olduğu, sakin olduğu, derin olduğu ile ilgili ayrı ayrı tepkileriniz bir kimlik ve kişilik tepkisidir. Bu kimlik ve kişilik tepkilerinin neden her birinizde ayrı ayrı olduğunu sorduğumuzda.

Canım Allah böyle yarattı deyip geçerse olmaz. Onun sebeplerini ve nedenlerini incelersek yani bilim yaparsak o zaman insanın hakikatine ilişme konusunda da yol almış oluruz diye düşünüyorum.

Peki, birlikte sizinle kısa bir yolculuk yapalım. Kısa bir süremiz var, bu farklı farklı verdiğimiz tepkiler nereden kaynaklanıyor ve nasıl oluyor. Bunun bilimsel yolunu yani kâinatta ne var, bununla ilgili bilgi sahibi olalım istiyorum.



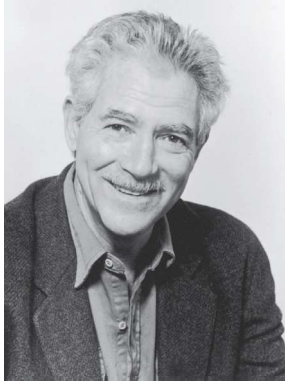
Birkaç yabancı isimden bahsedeceğim. Bunlardan bir tanesi Margaret Mahler diye bir bilim kadını. Margaret Mahler demiş ki ya bu bebekler gün be gün nasıl büyüyor. Anneleriyle nasıl bir ilişki içerisinde oluyor. Kaç günlük olunca annesinin göğsünden kafasını geriye doğru atıyor. Kaç günlük olunca yürümeye başlıyor. Kaç günlük olunca yanındaki kişiyi fark ediyor. Kaç günlük olunca kavga çıkarıyor. Ağrı gibi bir yerde devlet mensuplarına da

gitmiş vakıf mensuplarına da gitmiş. Demiş ki “benim param yok, ben burada 8-10 aileyi böyle bir vakıf binasında misafir edeceğim”. Öyle 150-200 metrekarelik bir yer. “Orada anneleri ve çocuklarının nasıl bir iletişim içerisinde olduğunu gözleme dayalı olarak inceleyeceğim” demiş. Dünyada ilk defa anne ile bebeğin bilim insanları tarafından bu şekilde ruhsal yapılarının gelişmesini inceleyen ilk bilimsel çalışma. Bu Ağrı’da da olabilirdi aranızdan değerli annelerimiz, anneanneleriniz, babaanneleriniz çıkıp ya bebekle annesi arasındaki ilişkiyi gün be gün ne oluyor sabahtan akşama kadar izleyip bir kâğıda

not alacağım deseydi, bugün o Margaret Mahler olacaktı Ağrılı Ayşe, Patnoslu Fatma diyecektik ve kitaplarda da onların adı geçecekti.



İkinci olarak bebeği gelişim süreçlerine bakıp inceleyen, bir bebeğin gelişim süreçlerini inceleyen İngiltere'den, Londra'dan Melanie Klein diye bir kadın çıkmış. Savaş şartları altında 2. dünya harbi döneminde çocukların savaş oyunlarının neden oynadıkları korkularının nasıl bir şey olduğunu incelemeye çalışmıştır. O da çocukların iç dünyalarındaki korku, öfke, saldırganlık duygularını analiz etmiş.



Yine Kitab-ı Kebir-i Kâinat açısından baktığımızda Daniel Stern diye bir adam Kuzey Avrupa'dan. Altı tane kızı var sizler gibi. Bir gün televizyon yapımcısı olan arkadaşlarını ziyarete gitmiş. Onların montaj masalarında ham çekilmiş olan video görüntülerini kare kare oynatıp onları montaj yapıp görüntülerin kesildiği bir çalışma yaptığında insanların kare kare yüzlerinin ve gözlerinde ufacık ufacık mimiksel değişiklikler olduğunu fark etmiş. Normalde fark edilemeyen mimiksel değişimlerin karşılıklı olarak iki insanın birbirini etkilediğine dair tespiti yapmış. Kendisi bir psikolog. Tabii yapımcılar kare kare incelemeyi televizyon filmi yapmak için yapıyorlar ama Daniel Stern insanların mimiklerini orada

tespit ettiği zaman milisaniyeler içerisinde bir saniyenin yarısı kadarki bir süre içerisinde, iki insan arasında muhteşem bir iletişim olduğunu görmüş ve bunun üzerine kendi çocukları ve kızlarının bebekliğinden itibaren birbirleriyle nasıl iletişim kuruyorlar, yüz ifadeleri nasıl ortaya çıkıyor bunu incelemiştir. Daha sonra araştırmasını geliştirmiş ve bebeklerin ellerindeki yalancı memelerinin içerisine çipler yerleştirmiş ve ağızlarına o yalancı memeyi vermiş. O çipli memelerle ilgili olarak çocuk normal memeyi emiyor emdikçe keyif alıyor. O sırada da ekrana böyle bir ekrana (arkasındaki büyük ekranı gösteriyor) muhtelif kadınların yüzlerini muhtelif erkeklerin yüzlerini koymuş çocuk daha birkaç haftalık birkaç aylık. Daha bir haftalık çocuklarda ne zamanki annesinin yüzünü koymuş çocuğun emme ritmi değişmiş kalp atışlarının hızı değişmiş. Çocuk memeyi emerken fonda çeşitli kadınların seslerini vermişler çok farklı kadınların ve ara ara annelerinin sesini vermişler. Annenin sesi başladığı andan itibaren çocuğun emme ritmi değişmiş. Daha da ötesi 6 günlük çocuğa her yaptığında Daniel Stern şaşıyor. Nasıl bir haftalık 6 günlük çocuğa annesinin sesi dinletildiğinde bunları birbirinden ayırt edebilir diyor. Allah yarattı demiyor, hangi mekanizmayla yapıyor? Allah'ın yarattığı şeyi anlamaya çalışıyor anlatabildim mi ve ona kafa yoruyor. Yoksa binlerce koyunun arasında bir haftalık kuzularda analarını buluyor. Allah yarattı demiyoruz. Hangi sebeplerle koku mu, iletişim mi, ses mi beynin hangi bölgeleri aktifliyor bunu inceliyor. Anne göğsünden alınmış olan pedleri yani süt kokusu sinmiş olan pedleri ve başka kadınların göğüslerinden alınmış süt kokusu sinmiş pedleri, bezleri çocuğun 6 günlük çocuğun yastığının iki tarafına koyuyorlar. Çocuk her zaman anne kokusunun olduğu pede doğru başını döndürüyor. Bunu yapan şey ne? Eğer merak ederseniz, yalnız merak etmez

de yüzyıllardır bizim ülkemizin insanının yaptığı gibi olduğu gibi her şeyi hemen kabul eder ve peşine düşmezseniz, birileri bizi hep yönetir birileri bizi hep kullanır birileri hep bizi birbirimize düşürür. Hikâyenin arka tarafı farklı. O zaman gelin bu kimlik ve kişilik denen şey nasıl oluşuyormuş bakalım. Kimlik ve kişilik ağırlıklı olarak 0-3 yaşında oluşuyor. 3 yaşına kadar biter. Bu sizin bir kısmınızın gülmesi, bir kısmınızın sert durması, bir kısmınızın sohbet etmesi, bir kısmınızın korkması, anneleriyle ve babalarıyla olan ilişkilerdedir.

Kimlik dediğimiz şey sizin cinsiyetiniz, yaşınız, sosyal rolleriniz ve içsel olarak kendinizi hissetme şeklinizdir. Bedeninizi nasıl algılıyorsunuz? Bedeninizden memnun musunuz elinizden ayağınızdan vücudunuzdan, işte ben buyum dediğinde bundan gurur mu duyuyorsunuz yoksa bedeninizden utanıyor musunuz yoksa bundan korkuyor musunuz? Ruhsal olarak da kendinizi iyi mi hissediyorsunuz, kötü mü hissediyorsunuz, becerikli mi hissediyorsunuz, beceriksiz mi hissediyorsunuz?

Kişilik ise nesne ile yani dünya ile arkadaşınızla Ayşe'nin Fatma ile, Fatma'nın Neriman ile, Neriman'ın Kezban ile kurmuş olduğu ilişkide, nasıl ilişki kuruyor samimi mi, soğuk mu, uzak mı ürkek mi, korkak mı yakın mı? Buna baktığımızda burada da öteki ile kurulmuş olan ilişkinin hangi kalıplar üzerinden kuruyorsunuz? Bu da kişiliğinizle ilgili bir şey. Değişmeyen uzun yıllar boyunca devam eden yapı, her şey değişiyor ama içinizde çocukluğunuzdan beri değişmeyen bir öz buluyorsunuz. Biz buna kişilik diyoruz. Mesleğiniz oluyor, eğitiminiz değişiyor ama sizi siz yapan ben Ayşe'yim, ben Fatma'yım, ben Kemal'im dediğiniz bir öz hep size ait olan bir öz bu da kişilikle ilgili bir yapı. Kimlik ve kişilik birçok parametrelerle beraber cereyan eder. Bir insanın kişiliğinin ve

kimliğinin olgunlaşma süreçleri vardır. Burada kavun karpuz tarlaları var mı bilmiyorum, Ağrı’da var biliyorsunuz. Kelekler var kelekler biraz daha olgunlaşıyor ondan sonra kavun oluyor, doğru mu?

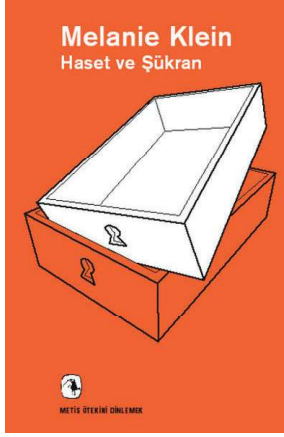
İnsanoğlu da doğduğunda kelektir hepimiz kelek doğarız. Fakat uygun ortam olursa kelekliğimizin bir tarafı yavaş yavaş kavuna dönüşür. Ama bazımız hep kelek kalıyoruz doğru mu arkadaşlar kelekleri kelek kalanları da turşu yapıyorlar doğru mu? (Gülüşmeler.)

Peki kelek mi kalmak istersiniz kavun mu olmak istersiniz?

**Konuşmacılar:** Kavun.

**Tahir Özakkaş:** Hepimiz kavun olmak isteriz Melanie Klein’in “*ben çocuklukları incelediğimde keleklikten kavunluğa 4 aşamada geçtiklerini gördüm*” diyor. Ben bunu bir İngiliz’den öğreniyorum. Çocuklar ilk doğduklarında kelektirler diyor. Bunların ahlaki olarak baktığımızda keleklikleri **haset** duygularıyla doludur diyor. “*İçlerinde öyle bir öfke ve kin vardır ki hiçbir güzelliğe tahammül edemez başkalarında olan güzellikleri ortadan kaldırmadığı müddetçe mutlu olamaz*” diyor. Dünyadaki bütün tek tanrılı dinlerde ve büyük dinlerde en büyük günahlardan bir tanesi haset duygusudur. Hani bizim dinimizde de vardır. Diri diri etini yemek şeklinde tabir edilen gıybet dediğimiz şey. Bir başkasının güzelliğinden huzur bulmayıp o güzelliği ortadan kaldırmaya yönelik bir çaba ortaya çıkıyorsa buna haset diyoruz. Bu kelekliğin en dik alası olan durum fakat diyor biraz güneş görür biraz su alır biraz oksijenlenirse yani anne ve baba ona bir takım ahlaki olarak güzel değerler güzelliklerle, sevgiyle kuşatırsa bu çocuk keleklikten biraz çıkar olgunlaşır **aç gözlü** bir çocuk olur diyor. Aç gözlü bir çocuk olması etrafta bulunan tüm güzellikleri varlıktır bi-

limdir, zenginliktir, ündür, şöhrettir, paradır, puldur hepsi benim olsun demektir. Dünyadaki bir güzelliği yok etmiyor ama güzelliklerin hepsinin kendisinin olmasını istiyor ve diğerlerinin elindeki kapmaya çalışıyor. Şuandaki dünyadaki ülkelerin durumu bu şekildedir. Olaylara kavunluk ve keleklik açısından bakarsanız, kelek olan ülkeler devletler diğer ülkelerin elindeki yeraltı ve yer üstü kaynaklarını sömürmek istiyorlar. Aç gözlüler. Bazıları hatta bunu haset duygularıyla yok ediyor. Senin ülkenin milli kaynaklarını yok ediyor, ülkeni zehirliyor, yok ediyor vesaire vesaire. İnsan bazında baktığımızda da iki kardeşin birbirleriyle olan ilişkisinde, iki komşunun birbiriyle olan ilişkisinde, öbürünün elindeki komple almaya yönelik olarak bir çaba içerisine giriyor. Buna da açgözlülük seviyesi diyor.



Yine genel çocuklarla yapmış olduğu çalışmalarda biraz daha ilerlediğinde çocukların komşusuna baktığında, kardeşine baktığında, o oyuncakların aynısından bende isterim diyor. O çamaşır makinesinin aynısından bende isterim diyor. O yeni çıkan otomobilin aynısından bende isterim diyor, o diplomadan bende isterim diyor. Hele hele lise öğrencilerinde arkadaşı 8 almışsa bende mutlaka 8 almalıyım diye inadına ve hırsıyla çalışan gençler

çıkıyor. O ana kadar çalışmıyor o ana kadar gayret etmiyor. Bu keleklik biraz daha kavunluğa doğru olgunlaşmış ve arkadaşının kâğıdını yakıyor yıkıyor, ya arkadaşının kâğıdının ismini değiştirerek o notu kendi almaya çalışıyor. Şimdi ne

yapıyor en az onun kadar güzel bir not almadığı zaman huzursuz oluyor uykuları kaçıyor. Buna da **kıskançlık** diyor. Biraz daha olgunlaştığı zaman kavun olduğu zaman yani sizler gibi olduğunda görüyorum hepiniz olgunlaşmışsınız inşallah. Arkadaşı bir başarı elde ettiğinde yüksek bir not aldığı anda kalbi öyle atıyor ki arkadaşının mutluluğundan mutluluk duyan bir insan, konu komşusunun zengin olmasından mutluluk duyan bir insan. Konu komşu ülkelerin refah içerisinde gitmesinde zenginleşmesinde mutluluk duyan bir devlet. Bir başka yerde bir sıkıntı varsa elindeki tüm imkânıyla o sıkıntıyı gidermek için destek olan bir komşu bir devlet manasında **şükran** duygularına ulaşır. Bunu kim söylüyor Melanie Klein söylüyor. Hasetten şükran diye bir kitap yayınlıyor. 96 sayfalık bir kitap onun yaptığı çalışma gözleme dayalı bir şekilde insanların keleklikten kavunluğa nasıl geçtiğini bize anlatan ilginç bir kitap. Hele herkesin kendi seviyeni görebilmek için. Acaba şöyle içimize sorarsak haset duyguları içinde miyiz? Başkasının yaşamış olduğu güzelliği yok etme içgüdüğü ile otomatik olarak bir davranış oluyor ise bu haset duygusu içerisindesiniz demektir. Basit bir bahçe örneği vereyim yine komşunuzun güzel neyi var bahçesinde gülü var meyve ağaçları var, komşunuzun güzel domatesleri biberleri var salatalıkları var gidip gece vakti bir hasetle onları bozuyorsanız bu haset demektir. Mesela burada nasıl tezahür edebilir haset duygunuz ben burada sohbet ederken benim sohbetimi bozmak için biriniz kalksa bana küfretse buranın bu güzel atmosferini bozsa bende anlatmak için bir coşkum kalmaz. Ne yaptınız haset duygularıyla bendekini yok ettiniz mahvettiniz. Bir devlet görevlisi güzel bir şeyler yaptığı anda diğeri onun ayağından çekiyorsa bu hasettir. Bunu siyasete götürebilirsiniz, devlet yönetimlerine götürebilirsiniz

veyahut ta yan yana oturan iki komşunun, gece vakti öbürünün domatesleri kızardı benim kızarmadı diye bir gece yarısı onun bahçesine gidip öfkeyle onun ürünlerine zarar vermek için hayvanlarını kış kış yapıp o bahçelere sokuyorsa o mahsullerin arasına domateslerin arasına sokuyorsa bu haset besleyen birsinin işidir. Bak çok basit o kadar uzak değil. Bunu yapmıyor da gece vakti onların domateslerini çalıyor biberlerini çalıyor getirip kendi bahçesine alıyorsa komşunun çiçeğini alıp kendi bahçesine dikeyorsa. Biliyorsunuz İstanbul’da bu aylarda laleler falan olur o laleleri alıp kendi bahçelerine dikeyolar. Belediyede onların söktüklerinin yerine yenisini dikeyor, baktılar bitmiyor devletin şeyi demek ki haset duygusu bir güzelliği yok etmek duygusu, aç gözlülük ise buradakini alıp kendine koymak duygusudur. Biraz daha olgunlaştığımızda kıskançlığa erişiyoruz. Kıskançlık çok yüce bir makam. Haset ve aç gözlülüğe bakarak ya onda da var ama bende de olsun yoksa uyuyamıyorum gece ya. Yahu kız gitmiş güzel bir pardösü almış bunda yok kıllanıyor. Anneye yalvarıyor babaya yalvarıyor derdi ne Ayşe aldı ya onun yok ya Ayşe’nin ki hafif böyle pembe ya mor ya o da gidecek illa ondan alacak ne ediyor ne ediyor kendisine de aldırıyor. Oluyor mu kendinize de almıyor musunuz?

**Konuşmacı:** Eveet.

**Tahir Özakkaş:** Almıyor musunuz, alıyorsunuz gömlek almıyor musunuz, alıyorsunuz. Hele ayakkabı olursa onu en çok alıyorsunuz. Sizi kıskançlar sizi. Olgun olansa artık evliyalık mertebesidir. Arkadaşına güzel bir ayakkabı almış o kadarda yakışmış ki! Bir giriyor bir çıkıyor herkesin dikkati onda sizin içiniz coşkuyla arkadaşınızın mutluluğuna iştirak ediyorsa bu evliyalıktır işte. Veya arkadaşınızın bir acısı veya bir üzüntüsü

var o acı ve üzüntünün bir kısmını alıyorsanız muhteşemsiniz. Evet, bunlar insan kimliğinin ve kişiliğinin olgunlaşma şekilleri. Şimdi bir şekilde hasetten şükrana doğru ilerlemesi söz konusu iken diğer taraftan da iç dünyamızda bir taraftan duygularımızı düzenleme ve regüle etmekle ilgili çabamız vardır.

Bunların hepsi 0 ila 3 yaş arasında annemizin ve babamızın kapasitesiyle ilintilidir. Annemiz ve babamız kapasite olarak olgun insanlarsa otomatik olarak sağ beyinden sağ beynimize konuşmadan sözsüz bir şekilde onların bu kapasiteleri bebeğin ruhuna işliyor. Bunun nasıl işlediğini bugün beyin araştırmaları sonucunda tespit edebiliyoruz. Bebekle anne arasında nasıl bir ilişki olduğu annenin zihnindeki kapasitelerin bebeğe nasıl etki ettiğini anlayabiliyoruz. Bunun da muhtelif yollarla olduğunu gördük. Anne ile çocuk göz temasına geldiğinde göz göze karşı karşıya geldiklerinde göz teması ile birbirlerinin duygularını birbirlerine aktarıyorlar. Bunlar bilinçdışı otomatik oluyor. Annenin ninnileri anlamsız ses mırıldanmaları içerisinde gizli yatıştırıcı kodlar taşıyor veya öfke taşıyor veya korku taşıyor. Çocuk bunları da alarak dış dünya hakkında bilgi sahibi oluyor. Keza aynı şekilde anneler bebeğini kucağına alıp tuttuğunda veya kendisi durduğunda şu beden duruşumuzun kas sertlik derecesi vardır veya yumuşaklık derecesi vardır. Yaratılışımızda bu sertlik derecesinin ya da yüzümüzdeki ifadenin nasıl bir şey olduğuna dair içsel bilgi sahibiyiz. Yani bir bebek otomatik olarak annenin asık bir surat ifadesini gördüğü zaman bundan korku duyar ve panik içine düşer. Annenin gülen yüzünü gördüğü zaman ona yakınlaşmak için neşe ve coşku hisseder. Bunun sonradan öğrenilmiş bir şey olmadığı ortaya çıktı. İşte tüm bunlar çocuğun iç dünyasında olgun bir insan mı olacak yoksa kelek mi kalacak bu bilgiyi bize veren

bilgiler olarak görüyoruz. Şimdi ben bu keleklik ve olgunluğunuzu sizlerle beraber test etmek isterim. Aramızdan gönüllü arkadaşlardan birkaç tanesi buraya gelse böyle birbirimize baksak anne çocuk ilişkisini inceleysek var mı aramızda böyle kahraman arkadaşlar?

Evet, gelsin bakayım birkaç kişi gelsin hadi bakalım. Hadi bekliyorum ben ilk on kişiyi alacağım beş erkek beş kız.

Hoş geldiniz evet on kişi olduğunda yeter diyeceğiz beş erkek beş kız say bakalım kaç oldu. Bir tanıyalım.

**Konuşmacı:** İsmim Y. İmam hatipte okuyorum

**Tahir Özakkaş:** Y. Niye böyle böyle bakıyorsun (Eline mikrofonu alıyor boynunu büküyor.)

(Gülüşmeler oluyor salonda.)

Çünkü senin babanda böyle bakıyor. Delikanlılar böyle bakar sert bakar. “*Hoca var mı bir durum halledelim*” bakışı bu.

(Salonda alkışlar yükseliyor ıslıklar çalıyor öğrenciler.)

Delikanlılık eyvallah, çak!

**Sıradaki konuşmacı:** M.A. imam hatip lisesinde okuyorum. (Alkış oluyor.)

**Tahir Özakkaş:** M. A. gözlerinin çakmak çakmak olduğunu görüyor musunuz?

(Alkışlar yükseliyor.)

Vallahi billahi eğer çalıştırırca bu gözleri M.A.’yı bir on yıl sonra siz görün alanında bir numarasın.

Ne oldu M.A.?

(Seyircilere doğru ilerliyor ve devam ediyor.)

M.A. yı ben övdüm. Heinz Kohut diyor ki.

**İzleyici:** O kim?

**Tahir Özakkaş:** Bir gâvurun bir tanesi benim hocam olur. İnsanları yüzlerine karşı övdüğünüzde insanlar bu övgüye karşı utanırlar. Utandıklarında yüzleri kızarır ve kafaları oynatırlar. Az övülmüş çocukların utancı daha fazla olur. Çünkü alışık değildirlar. Utanmayla içindeki coşkuyu frenlemeye çalışırlar edep ve adap sahibi değerli M.A. kardeşim benim onu övmem karşısında bir utanma reaksiyonu geliştirdi ve hocam fazlasını kaldıramam orada dursun yeter şimdi kafamı sağa sola vururum dedi ve bende orada durdum. Aynısı oluyor.

İki tip toplum var. Sosyolojik toplum cemaat tipi toplumlar cemiyet tipi toplumlar. Bizim doğu ve güneydoğu hatta İç Anadolu cemaat tipi toplumlar içerisindeyiz yani ataerkil bir aile içerisinde birinin bencil olarak ortada olmaması gereken ailenin birliğini ve dirliğini bir arada tutan toplumlar. Bu toplumlarda birey pek ön plana çekilmez ama batıya yaklaştıkça batıda birey ön plana çekilir. Burada ailenin bir ferdi olarak aile ile gurur duyabilirsiniz, aşiretle gurur duyabilirsiniz Ağrı'lı olmakla gurur duyabilirsiniz bu paylaşıldığı için bu coşku fazla bir sıkıntı yaratmaz ama sen dediğimiz zaman bu utanma duygusu oluşturur. Gayet de güzel bak, hemen yüzüne baktığım zaman hemen utanır isterseniz biraz da yaklaşayım yanına (gülüşmeler) evet fazla yapmayalım değil mi?

Ama bunu ayarlaması lazım çünkü ileride batıya gidecek birileri onu övdüğü zaman başarılarından dolayı bunu hazmetmesi, “*evet bunu yaptım hak ettim övülmeyi de kabul ediyorum*” demesi lazım. Fazla mütevazı olursa kafasına vururlar. Onu zannederler ki zayıflıktan çaresizlikten. Hayır, bu efendiliğinden kaynaklanıyor ama ona da tahammül etmesi gerekiyor.

Evet, hanım kız sizi tanıyalım.

**Konuşmacı:** K.Y. imam hatip lisesi.

**Tahir Özakkaş:** (Seyircilere dönerek soruyor.) Hep imam hatip lisesi mi?

Alkışlar yükseliyor.

(Konuşmacı K.Y. ye dönerek) ne kadar çok sevenin var senin böyle? Durun bir dakika ben bunu anlayamadım. Başkan adayı mısın sen nesin? (Gülüşmeler.) Başkan adayı değilsin. Şimdi K.Y. di değil mi adın?

**Konuşmacı K.Y:** Evet

**Tahir Özakkaş:** K.Y'ye biraz yaklaşalım bakalım o utanacak mı?

(Konuşmacı hemen utanıyor.)

**Tahir ÖZAKKAŞ:** (Gülüyor.) yaklaştırmaya gerek yok o da aynı şekilde. Ağrı kültürü yavaş yavaş aynı kültür gibi olmaya başladı bakalım. Evet, K. Senin böyle bir özel maharetin var mı bize söyleyebileceğin, müzikte, resimde, beden eğitiminde, matematik de. (Konuşmacı düşünüyor.) Kaçınıcı sınıftasın?

**Konuşmacı K.Y:** Lise 3, 11.

**Tahir Özakkaş:** Lise 3 yani bitirmek üzeresin.

**Konuşmacı K.Y:** 1 yıl daha var.

**Tahir Özakkaş:** 1 yıl daha var. Hangi dersleri görüyorsunuz?

**Konuşmacı K.Y:** Normal dersler dışında Kur'an-ı Kerim, Arapça...

**Tahir Özakkaş:** Diğerleri normal adi dersler mi?

(Salonda gülüşmeler yükseliyor.)

**Konuşmacı K.Y:** Yok, işte matematik var eşit ağırlığım daha çok matematik görüyoruz.

**Tahir Özakkaş:** Benim anlayamayacağımı mı düşünüyorsun ondan mı diğerlerinden pek bahsetmiyorsun.

(Gülüşmeler.)

K. de üzüldü hemen.

**Salondan bir konuşmacı:** Siz neyi öğrenmek istiyorsunuz?

**Tahir Özakkaş:** K' ye ben dersleri soruyorum. Eşit ağırlık diyor, matematik falan diyor diğerlerini söylemiyor. Niye?

Ne yaptı burada?

Arkadaşlarına ben saldırdığım için onu korumak için ikisi birlikte canhıraş<sup>1</sup> bir şekilde kız haklı kız haklı diyorlar. Aferin onlara. Arkadaşlarını satmadılar.

(Salonda alkış yükseliyor.)

Sahnedeki konuşmacılar sırasıyla devam ediyorlar.

**Konuşmacı H.Ş:** Şemsi Türkmen Anadolu lisesi.

**Tahir Özakkaş:** Senin alkış biraz az ama sizin oradan gelen az herhalde. Diğer okul daha kuvvetli gelmiş. Bir daha alkışlayın bakalım daha kuvvetli.

İlk konuşan Y. ve M.A. sahneden inmek için izin istiyorlar.

**Tahir Özakkaş:** Peki. Hadi gidin. Hocam diyorlar çok sıkıştık. (Gülüşmeler.) Şimdi buraya yaparlar ne olur ne olmaz yani. (Gülüşmeler.) Çok mu ayıp oldu bu? (Gülüşmeler.)

**Seyirciler:** Evecet.

---

1 Yürek paralayan, iç tırmalayan: “*Canhıraş bir feryat koparır koparmaz ipek gömlekle odaya kendimi atmışım.*” - **Sermet Muhtar Alus**  
<https://sozluk.gov.tr/>

**Tahir Özakkaş:** Kızların ikisi önde şöyle yapıyor (elini yüzüne kapatarak) ayyyyhh...(gülüşmeler)

Lavaboya gitmek insani bir ihtiyaçtır. Size bir anımı anlatayım. Amerika’da bir kongreye gittim ben bin beş yüz iki bin kişi var konferansta profesörün yakasında da bir mikrofon var tabi bende Anadolu çocuğuyum gitmişim. Adam böyle cebinden bir yağlık çıkardı. Yağlık nedir bilir misiniz?

**Seyirciler:** Hayır.

**Tahir Özakkaş:** Yağlık Anadolu’da yağlık diye geçer hem mendil olarak kullanılır hem de içine ekmeğinizi peynirinizi koyarsınız. Tarlaya gittiğinizde açar yersiniz. Ne diyorsunuz ona yok mu adı sizde?

(Seyirciye soruyor)

Ders peki ders, adı varda siz bilmiyorsunuz. Siz analarınızla, babalarınızla, babaannelerinizle bağlarınızı koparmışınız gördüğüm kadarıyla. Neyse, öyle bir mendil çıkardı çıktıkça çıkıyor çıktıkça çıkıyor. Burnuna getirdi bir sümküdü, bir daha sümküdü. Ben utandım nasıl utandım. Ama sağa sola baktım kimsenin umurunda değil. Birde mikrofon yakasına takılı olduğu için nasıl inliyor salon sümkürükten. Meğerse normalmiş onlarda. Ondan sonra bende sümkürmeye başladım. Ama Türkiye’de yapmıyorum. Evet isim neydi K. miydi?

**Konuşmacı:** H.

**Tahir Özakkaş:** Hatice Kübra?

**Konuşmacı:** Hayır H.

**Tahir Özakkaş:** Hatice Kübra’nın ne olduğunu biliyor musun?

**Konuşmacı H.:** Duydum ama bilmiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Hazreti Hatice vardır diğer ismi Hatice Kübra.

Sen Hatice bu Kübra sizi yarıya bölmüşler.

**Konuşmacı:** Hayır ben Kübra o Hatice.

**Tahir Özakkaş:** O zaman tersten yarıya bölmüşler sizi (gülüşmeler).

Anneanneninin adı mı babaanneninin adı mı?

**Konuşmacı:** Hiç kimsenin.

**Tahir Özakkaş:** Nerden almışlar ismini?

**Konuşmacı:** İlk doğduğumda amcam yanımdaymış, o koymuş ismimi.

**Tahir Özakkaş:** Amcan?

**Konuşmacı:** Yani annem. (Gülüşmeler.)

Konuşmacı ayaklarını sağa sola çevirerek sallanıyor.

**Tahir Özakkaş:** (Bakıyor ve gülüyor.) Sanırım böyle bir dans şekli var. (Gülüşmeler.) Utanma diyoruz biz buna.

İsim koyma hikâyesi karıştı bende zorluyorum sıkıştırıyorum. Şimdi birkaç tane kurtarıcı çıkar aranızdan. Amcan koymuş senin adını.

**Konuşmacı:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** Baban nerde?

**Konuşmacı:** Babam fazla ilgilenmiyormuş (konuşmacı gülüyor)

**Tahir Özakkaş:** Gülüyor. Annen?

**Konuşmacı:** Sessiz kalıyor.

**Tahir Özakkaş:** Annen demiş ki şu kıza bir ad koyun. (Gülüşmeler.).

# **Pandeminin Tetiklediği Trayma ve Korkularımız...**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 308  
Seminer Serisi: 013

## **Pandeminin Tetiklediği Travma ve Korkularımız...**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-87-6

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, 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](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://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 yayının niteliği taşımaktadır. Bu kitapta “o hal’de konuşalım” covid 19 pandemisine bütüncül bakış, evde kapalı kalan insanlara öneriler-1evde kapalı kalan insanlara öneriler-2, sosyal mesafelenmede kayıplarımız, kaygılarımız ve kazanımlarımız, kadın, çocuk, ev çalışan bağlamında koronali günler, toplumsal travmaların ruh sağlığımıza etkisi, korona günlerinde aniden değişen bağlarımız ve bağlamımız, korona günlerinde ilişki, iletişim ve kadim bilgiler, travmalara karşı dayanıklılık, duygu düzenlemesi ve olgunluk 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

“O Hal’de Konuşalım”

Covid 19 Pandemisine Bütüncül Bakış .....3

## 2. BÖLÜM

Evde Kapalı Kalan İnsanlara Öneriler-1 .....35

Evde Kapalı Kalan İnsanlara Öneriler-2.....68

## 3. BÖLÜM

Sosyal Mesafelenmede Kayıplarımız, Kaygılarımız ve

Kazanımlarımız ..... 103

## 4. BÖLÜM

Kadın, Çocuk, Ev Çalışan Bağlamında Koronalı Günler..... 149

## 5. BÖLÜM

Toplumsal Travmaların Ruh Sağlığıımıza Etkisi ..... 183

## 6. BÖLÜM

Korona Günlerinde Aniden Değişen Bağlarımız ve

Bağlamımız.....229

## İÇİNDEKİLER

### 7. BÖLÜM

Korona Günlerinde İlişki, İletişim ve Kadim Bilgiler .....269

### 8. BÖLÜM

Travmalara Karşı Dayanıklılık, Duygu Düzenlemesi ve  
Olgunluk .....301

Dizin .....345





29.03.2020



Büşra Çolak Yılmaz / Instagram Canlı Yayın



<https://www.youtube.com/watch?v=NP3EhDprhT0>



## “O Hal’de Konuşalım” Covid 19 Pandemisine Bütüncül Bakış

**Sunucu:** Hocam öncelikle tabi ki davetimi kabul ettiğiniz için çok teşekkür ediyorum. Güzel bir görüşme olacağını düşünüyorum. Kritik bir süreçten geçiyoruz. Bu süreçte hepimizin sizden duyacağı sözlere, tavsiyelere, bilginize, deneyiminize çok ihtiyacı var. O yüzden çok özel bir görüşme. Tatlı da bir heyecan taşıyorum bu nedenle. Sizin nasıl geçiyor bu süreci biraz sizden dinleyelim. Sizin adınıza nasıl gidiyor?

**Tahir Özakkaş:** Tabi ben de herkes gibi şaşkınım. Anlamaya çalışıyorum. Benim için Korona bana gelmediği müddetçe iyi gözüküyor diyeyim. Çünkü özlediğim istirahat halini evde bu şekilde yakalamış oldum. Ahir ömürde yapacağımız epeyce bir iş var. Bazı düzenlemeler, kütüphanemi düzeltmem, dosyalarımı düzeltmem. Bunlar için de birkaç aylık zaman lazımdı bana. Onları düzenlemeye başladığım için 12 gündür herhalde 12 gündür odamdan çıkmadım. Nadiren yemek yemeye iniyorum. Vaktin nasıl geçtiğini bilmiyorum. Çok yoğun okumalarım oluyor. Eski kitaplarım vardı onları okuyorum, videolarım vardı onları izliyorum. Bu şekilde çok yoğun bir program benim için. Bir fırsat gibi oldu bu bana. Fakat tabi aile dinamiklerimiz var. O açıdan da bazı sıkıntılarımız var.

Bizim aile de dört doktoruz biz; eşim, ben, iki kızım. Hepimiz de aynı evde yaşıyoruz. İki kızım acil serviste çalışıyor. Pandemi hastanesinin acil servisinde ve yoğun bir nöbet sistemine girdiler. Birebir hastalarla ilk karşılaşan ve müdahale eden onlar. Eşim emekli doktor. Ben de emekliyim bir nevi. Onların hastaneyle ev arasındaki ilişkisinde hastalığı taşıma riski nedeniyle onlar da tedirgin oluyorlar. Nasıl tedbir alabiliriz, ne yapabiliriz; bununla ilgili hijyen kurallarına dikkat ediyorlar. Hekimlik mesleği gereği birtakım tedbirler alıyorlar. Biraz da hekimler umarsız olurlar veya sağlık personelleri... Bize bir şey olmaz gibi bir tarafımız var. Fakat en riskli grup biziz. Yani tedbir alıp takdire eyvallah diyeceğiz. Bu manada da çocuklarım bazı tedbirler alıyorlar. Giriş çıkışta bazı hijyenik kurallara uyuyorlar. Bu şekilde götürmeye çalışıyorlar. Onun dışında bir tedirginliğim yok. Onlar muhtemelen eve birtakım rahatsızlıklar getireceklerinden dolayı endişeleniyorlar. Bizim için de benim kafamda fazla bir şey yok. Herhalde biraz kabullenmiş diyeyim. Ölümü kabullenmek tabii zor. Ölüm uzaktayken çok ifade edilebilecek bir şey ama belki sohbetin de ileri dakikalarında anlatabiliriz. Biraz da yaşamı çok hızlı yaşayan bir insanım. Daha doğrusu çok hızlı yaşadım. Yani yaşım 62-63 ama böyle 100 yıllık bir hayat yaşamış gibi hissediyorum.

Çünkü çok telaşlı, çok koşturmacalı, çok dinamik bir hayatım oldu. 10-15 yıldır beş yaşıyorum gibi geliyor, fazla yaşıyorum gibi geliyor. Ama bir taraftan da yapacağım işler var. Bakıyorum, aldığım kitapları okumak için bir 100 yıl daha ömür lazım herhalde. Yukarıya haber gönderiyorum ki, “ya bak çok kitap aldım, israf haramdır, bunları okuyana kadar bana ömür ver” der gibi pazarlık mı yapıyorum, onu da bilmiyorum.”

**Sunucu:** Uzun, verimli, hayırlı ömrünüz olsun diyelim öyleyse hocam. Salgınla ilgili konuyu elle tutulabilecek şekilde bir tanımlamaya gidersek sanki benim zihnimde de oturmuş olacak. Arkadaşlar için de öyle olacağını düşünüyorum. Yani, dışarıdan “şu anda” ne oluyor, “nasıl bir etki var ne oluyor ne haldeyiz” biraz baksak, o konuda sizin yorumlarınızı alsak diye düşünüyorum. Örneğin, sadece bu salgın değil, dünya üzerindeki diğer salgınlar da düşünüldüğü zaman, genel olarak böyle şok etkisi yaratan ve pek çok kişiyi etkileyen böyle salgın hastalıkların olumsuz ya da olumlu nasıl etkileri olabiliyor? Nasıl bakıyorsunuz bu sürece?

**Tahir Özakkaş:** Salgın, tıbbi açıdan fazla da bilinmedik bir şey değil. Şu demek bu: Aslında normal olarak tüm insanların geçirmesi gereken gribal enfeksiyonlardan bir tanesi bu. Yani bir bağışıklık sistemini aktive eden bir rahatsızlık ve biz her yıl aslında çeşitli gripler geçiriyoruz. Fakat bu gripler geçirilirken vücutlarının bağışıklık direnci düşük olan – yani korona dışındaki rahatsızlıklardan bahsedeyim- hastalar, bundan etkilenerek ölüm durumuna gelebiliyorlar. Fakat böyle kitleler halinde olmadığı için bu gündeme gelmiyor. Yani bu, griplerin normal olarak yapabildiği bir şey. Bu grip ise çıktıktan sonra bu gribe uygun henüz bir aşı geliştirilmedi. Aşı, 6 ay, 1 yıl sonra, 2 yıl sonra geliştirilebiliyor.

İkinci olarak gribi durdurmaya yönelik bir ilaç da geliştirilmedi. Bu süreçte grip, kitleler halinde bütün kitlelere ulaşacak. Yani bunun büyük oranda kaçışı yok. Dünya bu gribi bir şekilde tanıyacak. Genç nüfus, dirençli nüfus bu gribi bir bağışıklık sistemi olarak atlatacak ve bu gribe karşı bundan sonra bağışıklı hale gelecek. Dünyadaki devletlerin esas problemi bu gribi durdurmak değil. Bu gribin bir anda kitleleri sararak,

hassas olan yaşlı kitlelerin, şeker hastaları, tansiyon hastaları, kalp hastaları, koah hastaları gibi hastaların, bir anda hastanelerin acil servislerine yığılarak; mevcut dünyadaki tüm gelişmiş ülkeler dahil sağlık sistemini felç etme riski karşısında tedbir alıyorlar. Yani bu pandemi dalga dalga yayılacak. Fakat şu anda bizim sağlık sistemimizde 20 bin yatak kapasiteli yoğun bakım servisi varsa –kaç tane olduğunu bilmiyorum, atıyorum burada- bu 20 bini karşılayabilecek şekilde bir emniyet sibobuyla, bu hastalığı kitlelere yaymak gerekir. Yani bunun önünü almak değil.

Dolayısıyla, ölçülü bir şekilde o 20 bin yatak kapasitesini doldurup boşaltacak şekilde bir eğri sisteminin kurulması lazım. Değilse 100 bin kişi aynı anda hastalandığında, 80 bin tanesini sağlık personeli ve doktorlar ölüme terk etmek zorundalar. Yani onun içerisinden yaşatabileceklerini umdukları 20 bin kişiyi seçecekler, 80 bine direkt “ölün” diyecekler. Bu da inanılmaz bir sorumluluk. Kimsenin kaldırabileceği, hiçbir devletin kaldırabileceği bir sorumluluk değildir. Bütün devletler şu anda buna çabalıyorlar. Yani, mevcut sağlık sistemlerindeki yatak kapasiteleri, özellikle ventilatör dediğimiz yoğun bakım ünitelerinde basınçlı oksijen veren cihazların -ki bu virüs akciğerleri tutuyor ve akciğerlerdeki septise bağlı ölümler meydana geliyor- (mevcut kapasitelerinin yetersiz kalmasını istemiyorlar.) Bunun önüne geçmeye çalışıyorlar. Yani o zaman biz “evde kal” derken kitlelerin bir anda hastalanması değil, aşamalı bir şekilde hastalanarak geçirilecek. Zaten sağlıklı bireylere bir şey olmayacak, ufak bir gribal enfeksiyon gibi atlatacaklar. Ama onların içinde hassas bünyeli olan veya kendini korumayan veya aşırı strese girerek vücudunun bağışıklık sistemini düşüren bireyler ölümlerle karşı karşıya kalacaklar. İşte

bu kitleleri daha yavaş, daha sakin; özellikle yaşlıları yatak kapasitelerine uygun şekilde bu hastalıkla tanışmaları sürecini sağlamaya çalışıyorlar. Bazı ülkeler dediler ki, “tamam bağışıklık sistemi topluma kendi başına yayılsın, toplumun kendi dinamikleri vardır, doğanın kendi dinamikleri vardır. Bir şekilde insanlar bu gribe geçirecekler, büyük kitleler halinde bağışıklık kazanacaklar. Az bir grubu da hastalanacak, o hastalanan grubu da biz hastanelere yatırırız. Orada da tedavi edilenler edilir, yaşı ileri olanlar da ölecekler. Zaten doğal sebeplerle onlar ölecek veya başka nedenlerle zaten ölüyorlar.

Şu anda çok çok yüksek oranlarda başka hastalıklardan insanlar ölüyor ama şu anda biz buna odaklandığımız için bu şekilde görüyoruz.” Fakat kazın ayağı öyle olmadı. Bu şekilde serbest bırakan İngiltere ve benzer ülkeler bir anda tüm kitleleri saran hastalıklar olunca, sağlık sektörleri, İtalya’da, Fransa’da, İngiltere’de olduğu gibi felç durumuna geldi. Kapılarına gelen hastaların hangisi ölsün, hangisi yaşasın kararı verecek konuma geldiler ve bu, doktorların asla kabul edebileceği bir şey değil. Sistem bu nedenle çok önemli. Yani, yoksa bu bir hastalık. Her yıl olan gribal enfeksiyonlardan bir tanesi. Ama zaman zaman daha ağır geçen, daha aşısının bulunmadığı veya yan etkileri nedeniyle koruyucu ilaçların geliştirilmediği bir tabloyla karşı karşıyayız. Bu tabi hepimizi ölüm denen şeyle karşı karşıya getirdi. Psikolojimizle karşı karşıya getirdi. Yani bedensel yapıdan ziyade psikolojik yapılarımız bu hastalıkla mücadele ediyor. Belki bizim de gündemimiz ve konumuz orası gibi görünüyor.

**Sunucu:** Evet, evet hocam. Bu varoluşsal kaygılara da muhakkak değineceğiz. Bana, sizinle görüşeceğimizi duyurduktan sonra özelden gelen sorular arasında da bununla ilgili daha çok

sorular vardı. Bu kaygıyı yenebilme üzerine sorular vardı. Onu da konuşalım istiyorum tabii ki. Bu süreçte, pek çok meslek grubu aslında zor bir süreçten geçiyor. Başta doktorlar, sağlık çalışanları, vs. olmak üzere. Burada topluma baktığımızda bir kesim fazlaca karamsar görünüyor. Bir kesim de daha ümit var veya diğer uçta, “bana bir şey olmaz” ucunda. İki uçta salınan bir mekanizmada bulunuyor sanki ülke. Bu durumu nasıl yorumluyorsunuz? Yani burada fazla korkan kesim çok fazla okumak, çok fazla araştırmak, her şeyi öğrenmek; ama öğrendikçe de o korkuda, kaygıda bir azalma yok, artma var gibi. Diğer kesim de hiç bilmiyor ne olacağını; ama fazla rahat gibi. Bu krizi yönetmede hangi ruh hali daha çok işe yarayacak?

**Tahir Özakkaş:** Şimdi bilişsel terapinin güzel bir şeyi var, eski Yunan felsefesinden almışlardır. Gerçeklik değil, olaylara verdiğimiz anlamlar bizim duygularımızı, düşüncelerimizi, tepkilerimizi belirler. Bir virüs olayı var, bu olayı biz evde şöyle veya böyle değiştirmekle asla değiştiremeyiz. Yani onun akışını engelleyemeyiz. O akışını devam ettirecek. Bu dışarıda olan bir gerçeklik. Ama dışarıda olan bir gerçekliği ben zihnimde, bir felaket senaryosuyla ilişkilendirir de bunu içimde büyütürsem, ona karşı benim zihinsel dünyamda inanılmaz travmatik etkiler yaratabilecek, korkular ve endişeler yaratabilecek, ruh sağlığımı bozacak, beni paniğe ve anksiyeteye sürükleyecek, depresyona sürükleyecek, inanılmaz bir şekilde bana sıkıntı verecek tablolar olacak. Bu tabloların sonucunda benim doğal olarak direncim düşecek. Yani ruh sağlığı stres seviyeleriyle yakından alakalıdır. Stres demek, vücuttaki kortizol seviyelerinin yükselmesi demek. Kortizol seviyelerinin yükselmesi, yoğun anksiyete ve tedirginlik halini getirir. Yoğun anksiyete ve tedirginlik halinde bizim direncimiz düşer. Direncin düş-

mesi demek, bağımsızlık sisteminin düşmesi demektir. Vücudumuzda her an hazır olan mikrobik, patolojik ajanların veyahut az sayıda bulaşmış olan korona virüsü de dahil, virüslerin bir anda vücudumuzu sarması demek. Birinci grup eğer böyle düşünürse, bir felaket tellallığı yapar, bu felaket tellallığını kendi kaldıramadığı için bunu fahiş ederek etrafına da bulaştırmaya çalışırsa kendi ve etrafındaki insanlar dışarıdaki olaya herhangi bir etki yapamadıkları halde, kendi hayatlarını mahvederler.

İkinci grup ise, belki öleceklerdir, belki hemen şu anda bedenlerinde bir korona virüsü vardır ve kronik hastalıkları nedeniyle de ölüme en yakın insanlardır. Ama derler ki: Ben dışarıdaki olayı değiştiremiyorum. Ben şu anda evimde yapmam gereken işi yapıyorum. Kendi işime bakıyorum. Bu zamanı, kendimi değerlendirmek, geçmişini değerlendirmek, ailemin kıymetini bilmek, sevginin kıymetini bilmek, bir nefes almanın, hatta kapının önüne çıkıp 10 metre yürümenin ne kadar özgürlük ve hüviyet duygusu olduğunu biliyorum. Her anın ne kadar kıymetli olduğunu idraki içerisinde bir içgörüyü de yakalayabilir. Bu insan evde kalır bu insanın pozitif duygularla kendini bu şekilde yaşatması, direncini artırır, özgüvenini artırır, içgörü geliştirir, sakinleşmesini ve kendini yatıştırmasını sağlar; daha da ötesi etrafında telaş içerisinde olan aile fertleri, dostları ve arkadaşlarını da sakinleştirerek onların da dirençlerinin yükselmesine, birtakım salgınlara, virüslere, bakterilere karşı daha dirençli hale gelmesini temin edecek bir tablo yaratır.

Bu düşünce dışarıdaki gerçekliği değiştirir mi değiştirmez. Virüs gerçekliğini değiştirmez. Ama ne kazanıyoruz? O insan şu anda bu şekildeki pozitif düşünceyle kendisini bir nevi korumuş, onarmış, dostlarını ve yakınlarını korumuş oluyor. Dışarıdaki olaylarla ilgili devlet tedbir alıyor. Bunlarla ilgili

tedbirlerde tavsiyelerimiz de olabilir. O tedbirleri eksik bulup, kendimiz daha hijyenik, daha korunaklı şartlarda, daha belki güvenli alanlar yaratmak için tedbir alabiliriz. Bu güzel de bir şey. Ama bunun etkisi altında her an kapımızı çalan bir felaketmiş gibi ruhumuzu her an alarm içerisinde tutarsak, bu yoğun anksiyete demektir, yoğun sıkıntı ve bunaltı demektir. Bu da direncimizi düşüren bir faktördür.

**Sunucu:** Özellikle bu sürecin devam edeceği hakkında, bu bir realite, gerçek, muhakkak yaşayacağız başından sonuna; fakat algılama şeklimiz bizim bakış açımıza göre değişiyor diye konuştuk, şöyle bir ufakça özetlemek gerekirse. Peki bu verdiğimiz tepkilere toplum olarak da dünya olarak da ama özellikle bizim toplumumuzda daha yakından görebildiğimiz ve gözlemleyebildiğimiz için, verdiğimiz tepkilere baktığımızda ve bu salgının bizde yarattığı etkilere baktığımızda, sanki travmaya uyuyor gibi. Buna bir travmatik olgu denilebilir mi? Başlangıçta şok dalgası yaratması, bundan sonraki süreçte kalıcı olumsuz duygular oluşturabileceğinin öngörülüyor olması, bununla verilen tepkilerde “bana bir şey olmaz, Korona diye bir şey yok” tepkilerinin verilmesi, daha sonra şok halinin yaşanması, vs. gibi aşamalara baktığımızda sanki travma tanımına da uyuyor gibi. Ne dersiniz, travmatik bir oldu denilebilir mi?

**Tahir Özakkaş:** Peki isterseniz önce travmayı bir tanımlayalım. Travma, beklenmedik bir zamanda, beklenmedik bir şekilde kişinin zihninin veya ruhsal aygıtının, bireysel yapının, kaldıramayacağı oranda bir uyarana muhatap olmasıdır aslında. Yani kişinin zihinsel aygıtının metabolize edemeyeceği, detoksifiye edemeyeceği, zehirlerinden arındıramayacağı bir şekilde, beklenmedik bir şekilde zihne gelen beklenmedik bir uyarana verilen cevaptır.

Şimdi bunun için de kısaca zihinsel yapımızla ilgili bilgi vereyim. Zihinsel yapımız, ruh halimiz iki türdür arkadaşlar. Birincisi; parasempatik sistem dediğimiz, dingin olduğumuz, sakin olduğumuz, huzur ve güvende olduğumuz andaki kalp atımımız, nefesimiz, vücut organlarımız, parasempatik sistem dediğimiz sistemin etkisi altındadır. Fakat bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığımızda hastalık gibi, trafik kazası gibi, savaş gibi, beklenmedik bir kayıp gibi, olmadık bir gürültü gibi, olmadık bir ses gibi, bir yangın gibi durumlarda biz bir anda alarm haline geçeriz. Vücudumuzu, canlılığımızı ve yakınlarımızı korumaya yönelik olarak sempatik sistem aktifleşir. Sempatik sistemin en temel özelliği, savaş ve kaçır. Eğer sizin olayla savaşacak kadar kendi zihinsel kapasiteniz, bilgi ve beceriniz, vücut gücünüz varsa, olayın üzerine gider, yangını orada söndürürsünüz ve savaşırsınız. Bu sizi rahatlatır.

İkinci olarak; eğer savaşacak kadar gücünüz yoksa, olay büyükse, olayın etkisinde kalacaksanız, geri çekilme hareketi dediğimiz kaçma reaksiyonu ve korunma tedbirleri alırsınız. Şimdi bu korona virüsle ilgili geldiğimizde, meydana çıkıp da ben seninle savaşağım diyemiyoruz. Korkuyoruz Koronadan, korkmalıyız da. Onun yerine geri çekilerek, alarm halinde bir koruma tedbirine giriyoruz. Hijyenik kurallara uyuyoruz, dışarıya çıkmıyoruz, bazı hürriyetlerimizden fedakarlıklar veriyoruz, vs. Fakat öyle bir durum vardır ki savaşacak kadar gücünüz yoksa, kaçacak yeriniz yoksa (şu anda birtakım arkadaşlar bunu hissediyorlar korona virüsle ilgili) nereye kaçacaksınız? Her yere bulaşır diyorlar, herkesle gelir. Marketten gelir, çöpten gelir, havadan gelir, tükürükten gelir, yakınından gelir, kapının önünden gelir, uçan kuştan gelir. Yani evinizin içinde bile korkuyorsunuz.

İşte bu algı şekli, savaşacak kadar gücünüz yok, kaçacak yeriniz yoksa, zihinsel aygıtımız, nörobiyolojik aygıtımız üçüncü bir yolak oluşturuyor; don kal yolağı. Don kal yolağı parasempatik sistemimizin dinginlik sisteminin bir alt alanı olan dorsal vagal sinir sisteminin bir anda aktifleşmesidir, travma buradadır. Bu dissosiyasyondur. Dissosiyasyon kişinin savaşacak gücü yok, kaçacak alanı yok ise kendisiyle ilintili bir şekilde travmayı yaşayıp donup kalması ve dissosiyasyon olmasıdır. Bu manada baktığımızda, bazı bireyler için korona virüsü ile ilgili salgın, travma etkisi yaşatmaktadır. Travma herkes için aynı şey değildir. Olayları algılama şekliniz, zihinsel hazırlığınız, kabullenişiniz, tevekkül ve takdiriniz, sizin bunu travma niteliğinde alıp almayacağınızı belirleyen şeydir.

Eğer siz, daha önce bazı rahatsızlıklar geçirmişseniz, davranışsal öğrenme ilkelerine bağlı, yine mücadele etmişseniz çocukluğunuzda, gençliğinizde veya bu şekilde hastalıklarla mücadele ederek ölüm ve kayıpla karşılaşmış olan yakınlarınız varsa, olayla ilgili şu anda gündemde, televizyonlarda, makalelerde veyahut farklı yerlerde olumsuz bilişsel şemalar üreten mekanizmaları çok dinlemiş ve kendi filtrenizden, gümrük duvarlarınızdan geçirmemiş, bu negatif bilgileri seçici algılamanızla zihninizi doldurmuşsanız her şeyden korkan ve ürken bir insan haline gelirsiniz. Bu da sizdeki etkiyi travma haline getirebilir. Bu, insanlar için gerçekten travmadır. Travma olduğu zaman ne yapacak bu insanlar? Dirençleri düşecek yine, çaresiz hissedecekler, depresyona girecekler, hatta bu o kadar büyük korkuyu tetikleyecek ki, o korkunun korkusundan intihara bile yönelebilecekler. Ölümden korktukları için ölebilme riskini göze alacaklar; çünkü belirsizliği başka türlü kontrol edemeyecekler. O açıdan bunun dinamiğini anlarsak, nasıl mücadele edeceğimize dair bir bilgi sahibi de olabiliriz.

**Sunucu:** Evet, yani kaçtığı şeye kendisi koşuyor olacak bu bağlamda baktığımızda.

**Tahir Özakkaş:** Kesinlikle. Bu da tabii kişinin daha önce geliştirmiş olduğu ruhsal yapıyla yakından alakalıdır. Zaman zaman mesajlara ben de buradan göz atıyorum, bakıyorum. Obsesif kompulsif bozukluğu olan çok değerli kardeşlerimiz var, arkadaşlarımız var. Onların bir kısmı temizlikle ilgili obsesyonları ve arınmak için yapmış oldukları kompulsiyon faaliyetleri var. Zaten onlar gelebilecek olan bir felaketi şimdiden önlemek üzere inanılmaz şekilde tedbir alıyorlardı. Hayatları hep şu anda korona virüsüyle mücadele eden tüm insanlar gibi hayatlarının her anında böyle bir mücadeleyle geçirirken çok zorlu bir hayat şartlarıyla hayatta var olmaya çabalıyorlardı. Stresleri çok yüksekti. Sanki her an dışarıdan birçok hastalık onları esir edecek diye saatlerce ellerini yıkıyorlar, banyodan çıkmıyorlar, vs vs. Biz onlara hasta diyorduk, ama şu anda tüm toplumu onlar gibi olmaya davet ettik. Şimdi onlar bir üst kademeden kendilerine tedbir alma mecburiyeti hissedecek bir konuma geldiler. Onlar için süreç daha da acı ve sıkıntılı. Çünkü uzakta olarak nitelendirdiği, bilişsel olarak da inanmadığı kirlenme duygusu, şu anda bilişsel olarak da evet önünde ve onu öldürebilecek olan bir korku haline dönüştü. Bununla ilgili sıkıntıları daha fazla. Fakat obsesif kompulsif bozukluklarda şöyle bir hikaye var. Onlar gerçek olan bir korkudan ziyade, muhtemel bir korkudan korkarlar. Yani işte geldi evine virüs girdi. Elinde de virüs var, sende de korona virüs çıktı dersiniz, koronaya yakalanma riskinde hissettiği anksiyete ile gerçekten koronaya yakalandığında hissettiği anksiyete arasında fark vardır. Yakalandıklarında o kadar yüksek anksiyete hissetmezler. “Aa ben de koronalı olmuşum der.”

**Sunucu:** İçi rahatlar belki.

**Tahir Özakkaş:** İşte öyle bir sistemleri var. Onların biraz belirsizliğe karşı tahammülsüzlükleri, aklına bir şey geldiği zaman onun olacağına inandığı zihinsel inanma şemaları, onları böyle bir sürece sokuyor. Böyle bir hikaye.

**Sunucu:** Peki, hocam daha önceden kendini psikolojik olarak güçlü tutan, mekanizmalarını böyle zorlu olaylarda daha direyetli ve ayakta durabilecek şekilde olan insanlar bu süreci daha sağlıklı atlatabilecekler. Ancak şok halindeyken pek çok tepki gördü biz aslında. “Korona virüs Türkiye’de” denilmeye başlandığında yurt dışından gelip, karantinaya alınacağı zaman kaçanlar, bir şeyleri saklamaya çalışanlar, şok haliyle marketlere hücum etmeler... Sosyal medyadan görüyoruz, paylaşılan videoları, pek çok şey dolduruluyor evlere... Şok hali insanlara pek çok şey yaptırdı. Bunu nasıl açıklarsınız, nasıl yorumlarsınız?

**Tahir Özakkaş:** Sorunu ben iki bölüme ayırayım. Bir, bana bir şey olmaz diyen kahramanlar, bir de aşırı şok haliyle tedbir alan kitleler olarak adlandırabiliriz. Bana bir şey olmaz deyip de “virüs neredeymiş, getirin bana onu” diye zihniyet biraz daha cahilin cesaretiyle ilintili olarak kendisine gerçekten hastalık bulaşana kadar bunun idraki içerisinde olmayan, biraz daha zihinsel gelişimleri daha alt seviyede olan arkadaşlarımız, yani kahraman kesilen arkadaşlarımız. Bunlar biraz daha “füzyon hali” dediğimiz sanki hiçbir hastalık ona bulaşmayacak gibi düşünerek rahatlıkla çarşı pazar gezen, hep dışsallaştıran, “hastalık dışarıda olacak” gibi açıklamalar yapan kişilerin bu umarsızlıklar hem başlarına çok bela açacak hem de maalesef aile bireylerine bulaşıcılığı getirecek; çünkü bunlar gerekli hijyen tedbirlerine uymuyorlar.

İkinci gruptakiler ise sizin söylediğiniz gibi, panik içerisinde olan ve panik içerisinde ne yapacağını bilemeyen, oraya buraya koşturan, tuvalet kağıtları alan, marketleri basan, kolonya ve birtakım malzemelerle bir anda çılgına dönen, ne yapacağını bilemeyen şaşkın kitleler. Tabii grup dinamikleri diye bir şey var. Bireysel dinamikleri ve grup dinamiklerini birlikte incelemek lazım. Bireysel olarak kendini korunaksız hisseden, güven duygusu zayıf, aile içerisinde yeteri kadar korunmamış, çocukluğu bu şekilde geçmiş olan insanlar, ufacık sarsıntıda kendilerini daha güvende hissedecek olan tedbirler alma konusunda diğerlerinden daha fazla teyakkuz halindedirler. Onlar bu şekilde tedbir alma ihtiyacı hissederler; çünkü hayatlarının her döneminde bu şekilde bir eksiklik, bu şekilde güvende hissedememe, bir şekilde sırtını bir yere dayayamamaktan kaynaklanan yalnızlıkla bu tip dönemlerde panik içerisinde tedbir almaya başvururlar.

İşin ilginç tarafı normalde sağlıklı bir zihinsel yapıda olan bireyler, birtakım insanların grup olarak böyle bir hareket yaptığını görünce, bireysel kimlikleri yok olur, grup kimliklerinin etkisi altında bireysel kimlikler erir ve gider. Ne kadar akıllı olursanız olun ne kadar kapasiteniz olursa olsun ne kadar ruh sağlığınız yerinde olursa olsun, ne kadar eğitilmiş olursanız olun, grup kitle halinde panik hissi ile hareket etmeye başladığında sizin bireysel kimliğiniz yok olur ve siz o gurubun içine girersiniz. Bununla ilgili olarak yıllar önce bir kitap okumuştum: Bozgun. Ordularda bozgun nasıl meydana gelir, bu bozgun meydana geldiği zaman koskoca bir ordu nasıl perişan olur, bunu anlatan bir kitaptı. O kitapta özellikle bizim balkan bozgunumuz anlatılıyordu, Osmanlı Devleti'nin son dönemlerindeki balkan harplerinde. Askerlerin bir kısmının panik

içinde kaçmasıyla beraber o askerlerdeki panik hissi, bir anda eğer tedbir alınmazsa –askerin direkt olarak vurulma emriyle öldürülmesi de dahil- ya orduyu korursunuz ya da bütün o panik hissi bütün orduya yayılarak bir ülkeyi kaybedersiniz. Biz balkan harbinde böyle bir panikle karşı karşıya kaldık. Bütün kitleler İstanbul’a doğru geldi. Aynı şey şu anda bu virüs salgınında söz konusu.

Eğer devletler kamu düzenini sağlayabilmek açısından burada başlayan panik hissini daha baştan kontrol altına almak için çok şiddetli tedbirler almaz ise akıllıym diyen insanların hemen hemen tamamı kitlesel psikoz haline girerek bir anda kamu düzeninin bozulduğu, herkesin birbirini yağmaladığı bir sisteme rahatlıkla geçebilme potansiyele sahip. Allah’tan bizim ülkemizin dinamikleri cemaat tipi özellikleri hala taşıyor. Cemaat tipi toplumlarda bir felaket olduğunda herkes o felaketin bir tarafından tutarak, düşen insana yardım etme konusunda bir destek verme duygusallığındadır. Bireyci toplumlar -daha çok gelişmiş ve modern toplumlar- bir felaketle karşı karşıya kaldıkları zaman bencilleşerek kendisini kurtarma derdine düşer. Konu komşuyla, akraba-ı tâlukâtla ilgili herhangi bir girişimde bulunmaz. Türkiye’nin bu manada bir bozguna uğraması, yani psikolojik bir bozguna uğrayarak bir anda kamu düzeninin ortadan kalkması ihtimali çok zayıf. Sadece büyük şehirlerin daha bireyselleşmiş alanlarında bu bozgun hali ortaya çıkabilir; ama Anadolu’da bunun çıkma ihtimali yok denecek kadar az. Ama ülkeler için en büyük risklerden bir tanesidir.

İşte bu şekilde bireysel olarak kendilerini güvende hissetmeyen bireylerin, bir anda birkaç kişinin bir araya gelerek marketlere koşması veya marketlerin camlarını kırarak içeri

girmesi, eczanelere girmeleri, hastaneleri basarak hastalarına ulaşmaya çabalamaları veya kendilerinin bir anda yoğun hasta olduğunu zannedip özel ihtimam gösterilmesi konusundaki kitle halindeki bir grup dinamiği oluşması hastaneleri felç eder, sağlık sektörünü çökertir, sistemi çökertir. Ben de şu anda felaket gibi anlatıyorum, bir tarafım dedi ki o kadar da büyütme, insanları korkutma, dedi. Ama özellikle batı ülkelerinde bu risk var. Onun için ordunun bir hastalık nedeniyle şehre inmesi bu tip bir bozgunu ve kitlesel panik halini önlemek yollarından bir tanesidir. Bu küçük bazda olabilir, o insanların gerçekten kendilerini güvende hissetmemeleri ile ilgili tedbirlerdir. Bunu da devlet, kitle iletişim araçları veya bizim gibi sohbet eden insanlar, onlara sakinlik tavsiye edebilir. Sizin yüzünüzdeki sakinlik, dinginlik, devlet otoritesinin yüzündeki sakinlik ve dinginlik, özellikle televizyonlarda konuşma yapan değerli bilim insanlarının, gazetecilerin veya aklı başında, ak sakallı insanların yapacakları sakin ve dingin konuşmalar, bu tip insanların yatışmasına neden olacak çabayı sağlayacaktır. O açıdan da çok önemli. Ama kendi bireysel korku ve endişeleri veya nadiren oluyor son zamanlarda ama politik mülahazalarla karşı tarafa gol atmayı amaçlayan, bu kadar evrensel ve pandemi halini almış bütün ülkeleri cayır cayır yakan böyle bir sorun karşısında politik birtakım amaçlarla bir felaket tellallığı yapmak bu ülkeye yapılacak en büyük ihanetlerden birisidir diye düşünüyorum.

**Sunucu:** Evet, sanki burada da aslında toplumsal faydayı düşünmek yerine kendi kesiminin faydası veya bireysel faydasını düşünerek hareket etmek var. Hastalığın yayılmasında da önce kendi ellerimi, yıkayayım, kolonyamı süreyim bende hastalık yok dışarı çıkabilirim, özel hayatıma devam edebilirim düşüncesi bununla benzeşiyor gibi.

**Tahir Özakkaş:** Evet, burada insanları ikiye ayırmak lazım: Dürüst insanlar ve dürüst olmayan insanlar. Dürüst insanlar her grupta, her cemaatte, her partide, her meslekte var. Dürüst olmayan insanlar da her yerde var. Onun için dürüst olan insanların birbirine destek vererek dürüst olmayan insanların seslerini kısmalarında fayda var. Dolayısıyla her türlü siyasal politik söylemi olan gruplar kendi içlerinde dürüst olmayanları bir şekilde ayıklayarak onların felaket tellallığı yapmalarının önüne geçmeleri gerek diye düşünüyorum.

**Sunucu:** Bir şeyi biraz daha açalım diye hissettim hocam. Şu an biz tam olarak bireyci bir toplum değiliz, cemaat tipi toplum özellikleri de taşıyoruz. Bunun faydaları bu süreçte bize nasıl olabilir, biraz daha açabilir miyiz?

**Tahir Özakkaş:** Cemaat tipi toplumlarda kendi canımı kurtarayım, senin canın cehenneme değil de bir komün hayatıyla yaşam vardır. Bunu Anadolu'da daha iyi görürsünüz veya İstanbul gibi büyük şehirlerde gettolaşmış olan belirli hemşerilerin bir araya geldiği yerlerde daha sık görürsünüz. Bunun avantajı var, dezavantajı var. Avantajı, bir felaket, kayıp, ölüm olduğunda, onu sakinleştirecek, dinginleştirecek, diğer insanları panik haline sürüklemeyecek, bir takdir ve tedbir bağlamında, tevekkül bağlamında tavsiye ve telkinler olur. Bizim kültürümüzde bunun çok geniş örnekleri var. Bu yatıştırıcı özelliklere sahiptir, bu kısmı çok hoştur. Fakat ikinci, negatif kısmı ise insanlar cemaat tipi bir araya gelme özelliklerinden dolayı korktuklarında, birey olarak kalmak yerine bir arada bulunmayı tercih ederler, yani sülale olarak, hemşeri olarak bir arada bulunurlar. Bu da bulaşıcılığı arttıran bir risk taşıyor. Dolayısıyla bize bulaşmaz, bizim sülalede yok, mahallede yok kavramıyla, sıkı ilişki kurmak, daha çok sohbet etmek daha yakın

olmak, doğal içsel saikiyle (güdü ile) hareket ederek bir araya gelmek. Aralarından bir tanesinin bulaşıcılığı getirerek kitlelerin bu bulaşıcı hastalıkla karşılaşmasına neden olabilir. Onun için olabildiğince hijyenik kurallara uymak, bu şekilde sıkı fıkı olmayarak bir mesafeyi korumak, ama aramızdan birileri bir kayıpla karşılaştığında, hastaneye yattığında, hastalandığında veya yaşlılarımız için evinde herhangi bir gıda maddesi eksik olduğunda, bakıma muhtaç olan, maddi olarak sıkıntıda olan, çalışmadığı zaman evine ekmek getiremeyecek olan kişilere bir şekilde o cemaat tipi toplum destek olur. Bunun Anadolu'da çok güzel örnekleri vardır. Vakıflar, aşevleri vardır.

Aslında sosyal devletin en önemli özelliği bu günlerde devletin hazinesini açmak ve sosyal devlet ilkesinin gereği olarak bu insanları güvende hissettirecek tedbirler almak. Bu da tabii devletin zenginliği ile orantılı bir şeydir. Onların da bir hesap kitap yapmasıyla alakalı ama sosyal devlet demek zaten bu günlerde imkanı kısıtlı olan birkaç gün çalışmasa bile evine ekmek getiremeyecek, çocuklarını doyuramayacak insanların bu güvenceyi hissettirecek desteklerin verilmesi lazım. Bunun da devlet elinden geldiği kadar yaptığını görüyoruz; fakat bunu arttırması, o insanların psikolojik olarak biz aç mı kalacağız, açıkta mı kalacağız şeklindeki kaygılarının da yatıştırılması gerekir. Bu da devletin görevlerinden birisidir. Ama Anadolu'da, İstanbul'un bahsetmiş olduğumuz gettolaşmış kısmında, insanlar kendilerini o grubun bir parçası olarak ait hissettiklerinde, bu kaygıları ortadan kalkıyor. Mutlaka bir şekilde akrabanın, yakınlarının destek olacağı bilgisi onları güvende hissettiriyor. Bunlar da cemaat tipi toplumun faydaları.

**Sunucu:** Grup aidiyeti, bir gruba ait hissetme, ilişkilerin kuvvetli olması, yardımlaşma, bu noktada mücadelede çok çok

önemli. Ancak cemaat tipi toplumun o bir arada durma alışkanlığına da dikkat etmek lazım.

**Tahir Özakkaş:** Orada yardımcı olacağız diye hastalığı bulaştırma riski var. Onun da önüne geçmek gerekiyor.

**Sunucu:** Evet, oradan ayrıldık evlere geldik. Evlerde kendimizi izole etmiş durumdayız. İşlerimize bir süreliğine uzaktan devam ediyoruz, bir kısmımız ara verdi. Bu süreçte, dışarıda çok aktif ve hızlı akan hayatın içindeydik, özellikle çalışan kesimden bahsedecek olursak. İş, sosyallik, arkadaşlar, gezme vs. bunların hepsinden elimizi ayağımızı çektik ve evdeyiz. Bu daha yavaş bir hayat gibi. 200 km hızla giden bir araçtayken 50’le 60’la gitmek durumunda olma, buna zorunlu olma, zorunlu hissetme gibi bir durum da var aslında. Bu yavaşlamaya, evdeki hayata adapte olmak adına insanlar nelere dikkat edebilirler? İçeride bir şeyleri mi uyandırmak lazım, daha farklı şeylere mi bakmak lazım? Bu hızlı hayattan bir anda yavaş hayata geçmek birilerine çok zor geliyor. Ne tavsiye edersiniz onlara?

**Tahir Özakkaş:** Büşra, 10 adımda, 20 adımda diye çok tavsiyelerle kitaplar çıkar; ama ben bunlara pek inanmam. O yüzden eğri oturup doğru konuşacağım. Dışarıda çok koşturmacalı bir hayatın içinde bulunan insanlar, o koşturmalarının arka planına bakarım ben. O koşturmaları “gerçek kendiliğin” inşası için coşkusal bir şekilde dolu dolu var oluşla dolu ise bu insanlar evde kalmış, dışarıda kalmış, boş kalmış, hiçbir anlamı yok, farkı yok. Ama dışarıdaki koşturmalarımız, içimizdeki gerçek yapıyı kapatmak, boşluk ve hiçlik hislerini ortadan kaldırmaya yönelik olarak bir eyleme vurma şekli ise yani çok yoğun iş hayatı, “workaholic” dediğimiz çalışmakolik olan insanlar, oradan oraya koşturanlar, aman eşe dosta gidecek kadar vakit yok diyen insanlar, içindeki boşluğu doldurmak amacıyla

# **Ruhsal Aygıt**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 17  
Seminer Serisi: 002

## **Ruhsal Aygıt**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-73-9

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](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://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 ruhsal aygıtta giriş ve tanışma, ruhsal aygıtın bileşenleri ve savunma düzenekleri, ruhsal bozukluklar ve mekanizmaları, kişilik bozukları ve gelişim evreleri, davranışçı ve bilişsel terapi tekniklerinin hipnoz ile birleştirilmesi, semptom ve hipnoterapi, ağrı, yanık ve kilo sorunlarında hipnoterapi, sorular ve cevaplar 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

Ruhsal Aygıtın Giriş ve Tanışma .....3

## 2. BÖLÜM

Ruhsal Aygıtın Bileşenleri ve Savunma Düzenekleri .....41

## 3. BÖLÜM

Ruhsal Bozukluklar ve Mekanizmaları.....83

## 4. BÖLÜM

Kişilik Bozuklukları ve Gelişim Evreleri.....125

## 5. BÖLÜM

Davranışçı ve Bilişsel Terapi Tekniklerinin  
Hipnoz İle Birleştirilmesi .....163

## 6. BÖLÜM

Semptom ve Hipnoterapi.....187

## 7. BÖLÜM

Ağrı, Yanık ve Kilo Sorunlarında Hipnoterapi.....217

## 8. BÖLÜM

Sorular ve Cevaplar .....265

Dizin .....340





2011



Ankara Tıbbi Hipnoz Derneği  
Ankara Diş Hekimleri Odası Ziya Gökaldp Cad.  
Çankaya /ANKARA



## Ruhsal Aygıta Giriş ve Tanışma

**Konuşmacı:** Özgeçmişinizi şöyle kitabınızın arkasından okuyalım. Hepiniz hoş geldiniz. Ankara Hipnoz Derneği de biraz ilerlesin, İstanbul'a yetişemiyoruz ama hocam ne yapalım? Ankara memur kenti doğaldır ondan. İnşallah bundan sonra daha sık olarak, yine bu normal aylık toplantılarımız devam edecek. İlgilenen arkadaşlar için o aylık toplantının dışında, böyle küçük gruplar halinde, belirli tarihler ayarlanarak yine çalışmalar yapılabilir. Hocamıza vakit ayırdığı için çok teşekkür ediyoruz, kırmadı bizleri.

Tanımayan yok ama yine şöyle bir tanıtalım. Doktor Tahir ÖZAKKAŞ, 1958 yılında Kayseri'de doğdu. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dermofoloji, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinde stajyer doktorluk tahsili yaparak tıp doktoru oldu.

**Tahir Özakkaş:** Hacettepe Üniversitesi Kayseri Gevher Tıp Fakültesinde başladım. Birkaç yıl burada, Ankara'da okuduktan sonra Kayseri'ye devredip tıp öğrenimimi tamamladım. Bu arada, tıp fakültesine tercih yaptığımız dönemlerde, benim tercihim sosyal bilimler ve sosyolojiydi daha çok. Fakat ailemin

baskısı üzerine “Kayseri’ye fakülte açılmış, memleketimize, illa burayı yazacaksın” diye tercihlerimin üstüne getirdiler, ‘Kayseri Tıp’ yazdılar. İkinci tercihim de Siyasal Bilgiler Fakültesi’ydi, fakat tıbbı kazandık biz. Kayseri’de okuyacağız diye Hacettepe’nin içinde okuduk.

**Konuşmacı:** Kitaplarınız var, makaleleriniz var, sayıları unutuluyor onların yavaş yavaş, çoğaldığı için.

**Tahir Özakkaş:** Evet bir şeyler var.

**Konuşmacı:** Peki, teşekkür ediyoruz.

**Konuşmacı 2:** Kitap alabilecek miyiz acaba, temin edebilecek miyiz?

**Tahir Özakkaş:** Kitap getirdim, herhalde Osman Bey yardımcı olur. Arzu edenler varsa, arabanın bagajında sürekli taşıyorum, oradan almanız mümkün olabilir. O zaman ben bu hipnoz hikâyesinin nereden başladığı ile ilgili özgeçmişini de tamamlayayım.

Ben 1977 yılında Hacettepe’de okurken bir öğrenci arkadaş bana, tahminen yükseliş kolejinde mühendislik okuyordu. “Sana bir hipnoz yapayım” diye bir cümle söyledi. Ben o güne kadar “hipnoz nedir? Hipnoz kelimesinin anlamı nedir?” bunlarla ilgili en küçük bir bilgim yoktu. Medyatik bir bilgim de yok. Beni bir takım telkinlerle hipnotiktrans altına almaya çalıştı ve ben transa girmedim, ama o kelime benim beynimi çok meşgul etti.

Ben birkaç gün içerisinde Hacettepe Tıp Fakültesi’nin kütüphanesine gittim ve orada hipnoz kelimesini tarayarak, böyle bir şey var mı yok mu anlamında, karşımda yığınla literatür ve kitap buldum. O günden başlayan macera bu güne geldi.

Her yıl ben üniversite sınavlarına girerdim. Bu üç dört yıl devam etti. Çünkü Hacettepe Tıp Fakültesi'ne yüksek bir puanla girdiğimde buna inanmadım “ya bu nasıl olur şans mıdır? Yoksa gerçekten ben bilgim ve becerimle mi bu fakülteye girdim?” şeklinde bir düşüncem vardı. Kendi kendimi ikna etmek için üç veya dört yıl üst üste ÖSYM'ye girdim, benzer puanlar aldım. Tabi o dönemdeki sınavlar daha çok herhalde genel yetenek ve zekâ üzerine çalışıyordu. Benim eğitimim de o kadar parlak bir eğitim değil, bir Anadolu Lisesi değil, bir Fen Lisesi değil. Kendimi yakıştıramadım o puanlara. Her sene tercih yapmazdım. “Ha bak şans değilmiş” gibisinden kendimi inandırırdım.

Tabi Hacettepe'ye geldiğim ilk yıl büyük bir kompleks yaşadım. Onları da paylaşayım. Tıp Fakültesine oturduk. Burada dönen bir amfisi var. İki yüz kişi falan oluyor. İki amfimiz vardı. Hocamız bir yazı yazıyordu, fizik dersindeyiz. Daha problemin yarısına gelmeden biri bunun cevabını söylüyor. Daha problemi anlama kavrama, konuyu kavrama anlamaya çok uzağım. Dedim “Ben geri zekâlı bir tipim. Burada ne işin var oğlum senin, sen bavulunu al git.” Yani ilk ayda aldığım karar buydu. Hoca işte atomu yazıyor. Fizikten proton, nötron, elektron güzel. Altında subatomik parçacıkları yirmi iki tane mezon yazdı. Ben hiç duymamışım böyle bir şey. Bizim bildiğimiz atom, üç tane nötronu var, protonu var, elektronu var. Subatomik parçacık diye bir parçayı biz ne okuduk ne gördük. Tabi önceki arkadaş işte “Hocam falan madde eksik oldu.” filan. Tabi sonradan öğrendik ki Türkiye'de bir tane Fen Lisesi vardı. O zaman orada elli arkadaş falan olurdu, onlardan yirmi beş tanesi bizim fakülteyi tercih eder gelir, oraya otururlardı. Bizim hocalarda onlara ders veren hocalar, bu problemleri za-

ten görmüşler, çözmüşler. Tabi birkaç ay böyle bir sıkıntından sonra, bunları fark ettikten sonra, onların da bilmediği konulara gelince eşit noktaya geldik ve fakültede kalma kararı verdim.

Tabi Tıp Fakültesini bitirdikten sonra mecburi hizmet çalışması vardı. Zorunlu hizmete gittik. Orada da ideal hekim gibi, vatanı milleti kurtarmak gibi, kendimi çok yoğun kaptırdım, sağlık ocağını düzelttim. Orayı böyle bir devlet hastanesi haline getirme, çevreyi düzenleme, aşılama programlarını yüksek derecelere getirme, köylere koşturmak, tabi beş altı yılım orada gitti. Ardından halk sağlığında, işte sosyal bilimlere olan ilgim biraz halk sağlığına, koruyucu sağlık hizmetlerine yöneldi. Burada fakülteyken, Hacettepe’deyken Nusret Hoca vardı. Rahmetli onun böyle halk sağlığı konusunda çok hassasiyeti vardı Türkiye’de. O bize bir alt temel de muhtemelen verdi. O dönem bir de halk sağlığı komitemiz vardı. Halk sağlığında doktora yaptım. O sırada iş yeri hekimliğim vardı. Dört beş yıl süren iş hekimliği üzerine çalışmalarım oldu.

Doktora tezim, belki birkaç tezden birisi Türkiye’de. ‘İşyeri Hekimliğinde Sağlık Hizmetleri’yle ilgili. Ben bulunduğum fabrikadaki Taksan Takım Sanayi tezgâhlarında, çok büyük bir entegre tesis Kayseri Bölgesi’nde, oradaki işçiler üzerine, dökümhane işçileri üzerinde dökümhanenin etkilerini inceleyen klinik ağırlıklı bir çalışma yaptım. Tezim ret edildi, masaya atıldı. “Böyle tez olmaz.” dediler. “Sağ olun” dedik. İki yıl süren bir çalışmaydı o çalışma. Üç yüze yakın işçinin periyodik röntgen taramaları ve bu röntgen taramalarının akciğerlerdeki etkilerini inceleyen ve onların sonuçlarını değerlendiren ve bir takım tedbirler alınmasını ileri sürdüğüm bir tez çalışmasıydı. Tez jürisindeki hocalarımızın bir kısmı klinisyen bir kısmı halk sağlığı hocasıydı. Bunlar birbirine düştü. Klinisyen ho-

calarımız “Benden habersiz bu tez nasıl hazırlanıyor, *göğüs hastalıklarıyla ilgili olduğu için*, bu radyoloji kararlarını kim verebilir burada. Ancak radyoloji hakkında ben rapor verebilirim. Benim haberim olmadan böyle bir tez hazırlanamaz” dedi. Tezim ret edildi. Bir yıllık ek bir süre verildi tez için. Ben bu bir yıllık sürenin on bir haftasında bir başka fabrikaya giderek bir anket hazırladım. Gece gündüz o anketi dağıttım. Ertesi gün topladım. O gece oturdum anket üzerine bir tez yazdım. Üçüncü gün tezim bitti ve bir sonraki jüri tezi pekiyi ile kabul etti. İstedikleri şey dünya rakamlarına uygun bir sonuçtu, bende gayet iyi bir şekilde, manipülasyonla, muhteşem bir tez olmuş şeklinde, sunumda gayet iyiydi. Teşekkür ettiler. Türkiye’nin bir başka gerçeği.

Azerbaycan’a psikiyatri ihtisası yapmaya gittim. Orada psikiyatri ihtisasını yaptım ve Türkiye’de, Cerrahpaşa’da denkliğini verdim. Bu hipnoz çalışmaları ile ilgili olarak da böyle bir süreç yaşandı. Azerbaycan’a gidiş hikâyemde biraz farklı, o hikâyeyi de sizlerle paylaşmış ve sıcak bir ilişki kurmuş olalım. Ben kitaplarımı öğrenci iken yayınladım. İlk kitabımı 1984 yılında yayınladım. Yirmi bir sene olmuş hipnoz birinci cilt kitabının yayınlanışı. Hacettepe’deki kütüphaneyi taradıktan sonra Türkiye’deki tüm kütüphaneleri taradım. Beyazid’ten Erzurum’a kadar tüm kütüphaneleri. Hipnozla ilgili literatürü temin ettim. Günün birinde Azerbaycan bağımsızlaştı falan, Türkiye ile ilişkileri başladı. Oradaki psikiyatri bölüm başkanını İzmir’deki bir hocamıza konuk olarak gelir. Tıp Deontoloji kürsü başkanı var İzmir’de. Ali Haydar BAYAT ismi, yanlış hatırlamıyorsam, ona misafir olur. Hocamız der ki; “Ben hipnozla ilgileniyorum Türkçe de hipnozla ilgili kitap var mı, varsa bana temin edebilir misin?” “Benim ilgi alanım değil ama

asistanlara söyleyelim onlar baksınlar” der. Onlar piyasaya bakarlar ve beş altı tane hipnoz kitabı bulurlar ve bunların hepsinin yazarı da benim. Hocanın önüne koyarlar ve hocaya hediye ederler. Hoca bundan çok memnun olur ve Azerbaycan’a dönünce yazara, Tahir Bey’e bir mektup yazar. “*Hürmetli profesör hürmetlerimi sunar saygıyla arz ederim. Sizi Azerbaycan’da konuk etmek bizim için bir bahtiyarlık ve şereftir sizinle tanışmak arzu eyleriz.*” gibisinden bir mektup yazar. Tabi bunlar daha sonra gidince anladı, bir kitap yayınlamak çok zor bir iş. Devletin bütün kademelerinden izin aldıktan sonra belki yirmi yıllık bir mücadeleden sonra bir kitap neşrediyorsunuz. Çünkü tüm kitap matbaaları devletin ve o sistemin içerisinde yapmanız lazım. Benim öyle beş altı kitabım birden gözünün önüne gelince bu büyük bir profesör diye nitelendirmiş. Bende pratisyen bir hekim olarak Anadolu’da çalışıyorum. Böyle bir yapı içerisinde ben cevap vermedim, hocanın hayalindeki gibi kalalım diye. Ardından hoca Türkiye’den giden bir asistan arkadaşımızı, onun yanında çalışmak üzere giden bir arkadaşımızı bana, Kayseri’ye gönderir. “*Git hürmetli profesöre söyle ben onu beklirem.*” der. O da hala bizim çalışmalarımızda bulunan Ahmet ÇORAK Bey. Kendisi Nörofizyolog arkadaşımız. O da hipnoza çok meraklı olduğu için oraya giden bir arkadaşımız. Bana geldi Kayseri’ye Ahmet Bey. Ben “Hocam cevap yazmadım sebep öyle böyle” yani ben ezildim hocamın bu sitayişkâr lafları ve bana hürmetle “profesör” demesi karşısında. Bir şekilde biz Kayseri’deki üniversite heyetiyle, hocalarımızla halk sağlığından hocalarımızla, Azerbaycan’a bir resmi ziyaret düzenledik. İşte rektör yardımcısı var, enstitü müdürü var, bölüm başkanı var, üç dört hoca bir de ben onların arasında protokol şeklinde. İki üniversitenin ilişkilerini

geliştirmek için senatodan bir karar çıkarıldı. Onların hepsinin altında, tezgâhlayan benim. Giderken ağırlıklı bir havayla gidelim gibisinden. Bir yaz günü Türkiye üzerinden karayoluyla, 93 veya 94 olması lazım, Azerbaycan'ın Türkiye sınırı olan Nahçıvan'a aracımızla gittik. Oradan uçakla Bakü'ye geçtik ve üniversitenin resmi konuğı olarak orada ağırlandık. O sırada ben durumumu arz ettim, rektöre dedim "Böyle, böyle ben pratisyen hekim olarak çalışıyorum, halk sağılığında doktora yaptım ama psikiyatride de ihtisas yapmak isterim ama Türkiye'de bu şansı bulamadım. Bu imkânı bana verir misiniz? Artı verirseniz hangi şartlarda verirsiniz? Sebebi de şuydu ben düzenli olarak devam edemem. Ekonomik olarak kendi ailemin geçimini temin etmek durumdayım. Türkiye'de bir poliklinikte çalışıyorum. Psikiyatri hastalarının psikoterapi ağırlıklı olan nevroz durumuna bakıyorum, oradaki çalışmalarımı buradaki çalışmalarımın bilimsel uzantısı olarak kabul edecek bir alt zemini hazırlar mısınız?" dedim. O da dedi "Biz burada seni akademik personel olarak istihdam edelim, böyle bir statümüz var bizim. Bu statü içerisinde bir proje sun. Bu projeyi bizim bilimsel kurullarımızda onaylatalım. O kurullar perspektifinde burada ve orada çok uluslu bir çalışma yapalım, proje devam ederken ihtisas süreni tamamlarsın." şeklinde yasal bir alt zemini de bulduktan sonra yılın yarısını Azerbaycan'da yarısını Türkiye'de geçirmek üzere bir ihtisas süresi geçirdik ve orada hocalarımız çok hürmetle karşıladılar. Beraber ortak çalışmalarımız oldu. Tabi bunların batıya açılım döneminde, 94 ten sonra onlara epey de bir desteğıim oldu. Uluslararası kongrelere katılmaları, yabancı dil konusunda sıkıntıları var, o konuda yardımcı olmam. Türkiye'deki kongrelere misafir öğretim görevlisi olarak katılmalarını temin ettim. Onların yer, ulaşım

imkânlarını, kongrelerden, heyetten izin çıkarttık kaynak olarak onları yaptık. Yeni jenerasyon genç arkadaşlarımız vardı, yabancı dili güzel olan arkadaşlarımız. Onların önünü açma fırsatı oldu. Uluslararası kongrelere tebliğler sunuldu. Güzel bir çalışma devam etti. Oradaki sürem bittikten sonra burada Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde bir denklik sınavına girdim, ama hala Azerbaycan'da akademik kadrom devam ediyor. Zaman zaman gidiyorum. Görüşmelerimiz oluyor. Böyle bir süreci de orada tamamlamış oldum. Bu arada da hipnoz çalışmaları, hastalarımın üzerinden tedavi grupları devam etti. Genel olarak çerçevemiz bu.

**Konuşmacı:** Görüyorsunuz değil mi ne güzel hipnoz yaptınız.

**Tahir Özakkaş:** Şimdi ben yoruldu. Emine hanım şimdi şuradan bir tanışma faslı, benim klasik bir faslım var, hem grupla sıcak ilişkiler açısından...

Akşam bacanağımın evinde kaldım. Öğretmen kendisi. Ankara Milli Eğitimin çıkarmış olduğu bir dergiden bir röportaj okudu. Bir doktor arkadaşımızla yapılan bir röportaj. “İstedığınız meslek mi zorlanan meslek mi?” şeklinde veya “Başkalarının istediği meslek mi?”. Elektronik mühendisi olmak isteyen bir doktor arkadaşımız ailesinin zoruyla Hacettepe tıbbaya girmiş ve oradaki geçirdiği süreçten sonra... Ve bir süre onun tatmini bulamamış sonunda Adli Tıp Kurumunda ihtisas. Adli Tıp Kurumunda ihtisasını elektronik alana dönüştürmüş, microsoft'un sistem mühendisliği diplomasını almış. Şu anda Adalet Bakanlığı'nda yerel network ağının oluşturulması ile ilgili Adli Tıp Kurumu sorumluluğuna getirilmiş, tamamen elektroniğe kaymış. İşte o arkadaş diyor “Bana çok pahalıya patladı bu. On yıllık bir doktorluk mücadelesinden sonra istediğim mesleğe ancak gelebildim, tavsiye ederim ki kendi çocuklarınıza, kendi

kafanızda hayal ettiğiniz meslekleri önermeyin, çocuklarınızın potansiyelleri ve istekleri neyse ona destek verin.” Güzel bir örnek. Yani bir doktor arkadaşımızın bu şekilde bir süreci. Şuradan başlayalım tanışmaya hocam.

**Konuşmacı 1:** Dr. C. E. Karaman’lıyım. Onkoloji Hastanesi, Onkolojideyim.

**Tahir Özakkaş:** Neden hipnoz diyelim.

**Konuşmacı 1:** Eskiden beri, liseden beri hep hipnoz. Böyle bir merakım var, artı hastalara daha faydalı olacağını düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Buradan başladık. Konu buraya kadar gelecek ama “Bana taş atabilirsiniz” diyen arkadaşlar kendilerini belirtirse bu iki günlük çalışma içinde, biraz taşlamayı severim, izin almış olayım “Hocam bana vurabilirsin, beni inceleyebilirsiniz, irdeleyebilirsiniz” şeklinde “Yok bana dokunmayın” diyenlere yapmayacağım.

**Konuşmacı:** Hocam bana vurmayın ben de vururum.

**Tahir Özakkaş:** Ben dokunmaktan bahsettim. Peki “Dokunma, vurma” olarak algılanıyor. Biz seni o zaman burada böyle, İbrahim di değil mi?

**Konuşmacı 1:** C.

**Konuşmacı 2:** Doktor L. G. İstanbul’dan katılıyorum. Aile Eğitimi uzmanıyım, devlete bağlı bir sağlık kuruluşunda çalışıyorum ayrıca bir şirketin işyeri hekimliğini yapıyorum. Hipnozla ilgim dört beş yıl kadar önce başladı fakat bunu kurumun yoğunluğundan dolayı, direkt hastalarımınla, bu şekilde iletişime giremedim ama kendimi ve hastalarımınla olan ilişkilerimi geliştirmek için buradayım. Teşekkür ederim.

**Tahir Özakkaş:** Dokunalım mı?

**Konuşmacı:** Zaten psikoterapi de dokunuyordunuz hocam

**Tahir Özakkaş:** L. benim İstanbul'daki eğitim grubumdan. Geçen hafta bir eğitim grubumuz vardı, onu kaçırdı burada bizi yakaladı.

**Konuşmacı 3:** B. U., diş hekimiyim. Serbest çalışıyorum. İki yıldır hipnozla ilgili olarak çalışıyorum. Bana dokunabilirsiniz. Öğretmenin dokunduğu yerde gül bitirmiş.

**Tahir Özakkaş:** Ne güzel.

**Konuşmacı 3:** Benim söyleyeceklerim bu kadar.

**Konuşmacı 4:** S. Ö., Mersin'den katılıyorum. Pratisyen hekimim. Kardiyoloji yoğun bakımda doktorluk yapıyorum. Kendi özel muayenehanem var. Hem akupunktur hem hipnozla ilgileniyorum. Bana dokunabilirsiniz hocam.

**Tahir Özakkaş:** Sinsi bir ses.

**Konuşmacı 2:** Dokunmasanız daha iyi olur hocam.

**Konuşmacı 5:** M. E., doktor. Göğüs hastalıkları uzmanıyım. Hocamı uzun zamandır tanıyorum. Kayseri'li olmam dolayısıyla daha önceden tanışmıştık bir vesile ile. İlk önce kitabınızı okudum hocam, daha sonra samimiyet kurmak nasip oldu. Burada Atatürk Hastanesi Göğüs Hastalıkları bölümünde çalışıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Eski trafik hastanesi değil mi?

**Konuşmacı:** Trafik Hastanesi şimdi Atatürk Eğitim Araştırma Hastanesi oldu. Orada hastalarım daha fazla yardımcı olmak için, ağrılarını azaltmak amacıyla, bronkoskopi dediğimiz bir işlem var onun sıkıntılarını, stressini gidermek için kullanıyo-

rum. Bazılarında da sigarayı bıraktırmak için yardımcı olmaya çalışıyorum. Web sayfası kurdum oradan görenler başvuruyorlar.

**Tahir Özakkaş:** Dokunmak?

**Konuşmacı 5:** Dokunabilirsiniz hocam.

**Konuşmacı 6:** O. Ö. Ben histoloji ve biyoloji uzmanıyım. Şu anda da aktif olarak *ağrılı hipnozla* ilgili muayenehane hekimliği yapıyorum. Yaklaşık iki ya da üç yıldır hipnozla ilgili çalışmalara katılıyorum. Başlangıcımızda çok sistemli değildi. Yeni bir arayış sürecinde hipnozla tanıştık. Geçmişim vardı ama bir ortam yoktu. Siz nasıl birisi ile karşılaşmışsınız, ben de biriyle karşılaştım ama öğretici bir ortam bulamamıştım, böyle bir ortam tanışmaya fırsat verdi. Memnunum, mutluyum. Dokunma konusunu takdirlerinize bırakıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Şans O.'da bizim eğitim grubunda. O.'a çok dokunuyorum.

**Konuşmacı 6:** Değişiyorum, bir değişme yaşıyorum.

**Konuşmacı 7:** Doktor A. A., 112 de çalışıyorum. Değişim ve yeni ufuklar için hipnoza başladım. Değişimi, önce kendimde ve karşımdaki danışanlarda görüyorum. Bana da dokunabilirsiniz, memnuniyet duyarım.

**Tahir Özakkaş:** C. vazgeçecek “Bana da dokunabilirsin hocam” diyecek.

**Konuşmacı 1:** Hocam esas bana dokunacakmışsınız gibi geliyor.

**Konuşmacı 8:** Hocam, Doktor C. K., Sincan acilde çalışıyorum. Meraktan katılıyorum ve ilk defa geliyorum. Umarım umduklarımı veya hayalimde olanları görebilirim.

**Tahir Özakkaş:** İnşallah

**Konuşmacı 9:** Diş hekimi O. G. Serbest, greko-romen her stilde dokunabilirsiniz, hiçbir sakıncası yok. On bir yıldır hipnoz uyguluyorum ve hala eğitimim devam ediyor. Çünkü ben hipnoz eğitiminin ömür boyu sürdüğüne inananlardanım. Aktif olarak diğer arkadaşlarımızla hipnoz konusunu paylaşmak için her türlü fırsatı değerlendirmeye çalışıyorum. Dokunmak serbest, herkes dokunabilir.

**Konuşmacı 10:** Diş doktoru R. K., İstanbul'dan geliyorum. Bu yaz başladım hipnoz kurslarına. Nereye gidecek merak ediyoruz, göreceğiz. Dokunup dokunmama zaten sizin kararınızdadır. Size bırakıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Peki.

**Konuşmacı 11:** M. S., psikolog. Ankara'lıyım. Öğrencilik yıllarımdan beri Uzak Doğu, alternatif vesaire, bu konularla ilgiliydim son altı yıldır. Ve meditasyonla ilgili çalışmalarım vardı. Bu yazdan itibaren de bu platformda hipnozla ilgilenmeye ve öğrenmeye başladım.

**Konuşmacı 12:** İ. Ö. G., uzman psikoterapistim, uzman tipolojik danışmanım. “Niye hipnoz?” Benim öğrenmeyi seven bir tarafım var, kronik öğrenci tarafım var. Birincisi; burayı çok destekliyor, ikincisi; çalışmalarımda hızlı ve etkin sonuçlar almak bana ve çalıştığım kuruma keyifli geliyor. “Dokunabilir misiniz?” Bir görevim nasıl dokunuyorsunuz, sonra karar vereceğim. Bir süre sonra bunun cevabını verebilirim.

**Tahir Özakkaş:** Kim kaçacak göreceksiniz.

**Konuşmacı 13:** Ben Doktor P. O., altı yıldır Türkiye'deyim. Aile hekimiyim, bir denkliğim yok. Şu an serbest çalışıyorum,

kliniğim var. Kliniğimde ağırlıklı olarak hipnozla tedavi yapıyorum. Hipnozla çalışma yaptığım için misyon hayatımdaki yerimi bulduğuma inanıyorum. Çok keyifle çalışıyorum, yorulmuyorum. Burada olmaktan da çok mutluyum.

**Tahir Özakkaş:** Evet.

**Konuşmacı 13:** Bana dokunabilirsiniz.

**Tahir Özakkaş:** Altı yıl önce neredeydiniz?

**Konuşmacı 13:** Avustralya'daydım, on altı yıl orada kaldım.

**Tahir Özakkaş:** Çok yakın bir yermiş.

**Konuşmacı 13:** Sonra Amerika'da kaldım, sonra yolumuz Türkiye'ye düştü.

**Konuşmacı 14:** S. K., Başbakanlık İnsan Hakları Başkanlığındayım. Psikologum, aynı zamanda Türk Psikologlar Derneği üyesiyim. Hipnoza oradaki çalışmalardan katıldım, çok önemsiyorum. Bilinçaltı çok önemli. Çok farklı yerlerde görev yaptım. Mecliste siyasetçilerin içinde. İnsanların genelde savunma düzenekleri kullanarak iletişimde bulduklarını gördüm. Bunun da çok doğal olmadığını fark ettim. O yüzden hipnoza ilgim oldu ve bizim derneğin çalışmalarına katıldım. Bana da dokunabilirsiniz.

**Konuşmacı 14:** Y. E., serbest çalışıyorum. Dört yıldır emekliyim. Hipnoza da meraktan katıldım. Çünkü çeşitli konularda araştırmalarım, makalelerim vardı. Bu da değişik bir konu geldiği için, ama sonuna kadar da yürütmeye niyetim var. İçine girdikçe gördüm ki üniversitelerde ayrı bir bilim dalı olmasının faydası var bunun. Bu yönde de çalışılmasında yarar görüyorum. Bu konuda kendi arkadaşlarıma, çoğu fakültede dekan ve kürsü başkanı, onları da kendi çapımda etkileyebilirim

veya derneklerdeki arkadaşlar da etkilenirse yani o yönde de bir çalışma yapılması yönünde bir karar alma aşamasındayım ki buna da epey bir etkim olur, tahmin ediyorum.

**Tahir Özakkaş:** İnşallah.

**Konuşmacı 14:** Böyle bir faydasını göreceğimizi tahmin ediyorum, yani çok yeni başladık ama ayrı bir bilim dalı gibi geliyor bana. Üniversitelerde de bunun bir bilim dalı olarak kabul edilmesi bence çok faydalı bir şey. Hem siyasi hem akademik yönden uğraşılmasında yarar görüyorum. Teşekkür ederim.

**Tahir Özakkaş:** Teşekkürler.

**Konuşmacı 15:** M. E. K., psikolojik danışman ve psikologum. Hipnoza bir sene önce başladım ama sizin kitaplarınızı on iki sene önce görmüştüm fakat okumaya değer görmemiştim o zamanlar. Keşke daha önce okusaydım diyorum.

**Tahir Özakkaş:** Teşekkürler

**Konuşmacı 16:** N. K., psikolojik danışmanım. Hipnozla iki ay önce tanıştım, çok hızlı bir tanışma oldu. Tanışmamla kurslara başladım. Şu an devam etmeyi düşünüyorum ve çalışma alanımda, lisede çalıştığım için, öğrencilerle ÖSS kaygısı, belli derslere yönelik kaygılar, sınav kaygısı o konularda çok yardımcı olacağını düşünüyorum.

**Konuşmacı 17:** Diş hekimi D. H., Konya'dan geliyorum. Hipnozla bir sene önce tanıştım. Kendi hastalarım için kullanmak istedim. Diş hekimi korkusu çok fazla, o insanlarla uğraşmak çok zor oluyordu. Tanıştıktan sonra yavaş yavaş ilerletmeye çalıştım ve çok rahatlardım, hastalarım da çok rahatladı. Sonuna kadar, nereye kadar giderse gideceğim. Dokunmakta size kalmış hocam.

**Konuşmacı 18:** Psikoloji uzmanıyım. Aslında psikiyatrik eğitimin bir parçası değil Türkiye’de, dolayısıyla hani bir miktarda ön yargı var ya, matah bir şey olsa Freud hipnoterapi denen şeye geçmezdi, psikanalize geçmezdi. Zaman harcamaya değmez gibi bir yaklaşım vardır genelde. Onun dışında Bilişsel Terapi benim için çok daha uygun ya da bildiğim, daha rahat uyguladığım bir yöntemdi. Hipnoza merak salmam asıl çok sonra oldu. Çünkü Bilişsel Terapi çıkışlı her şeyi mantıkla açıklarsınız olabildiğince, daha bilişsel süreçlerine dönersiniz. Oğlumun alerjik astımı çıktıktan sonra, doktorlar, ilaçlar bilmem ne, kitaplar okuyorum ben alerjik astımla ilgili altında da “hipnoterapi faydalı olur.” diye bir şey. Ha neymiş bu deyip onun üstüne telefonla hipnoterapiyle ilgilenen insanlardan bir kaçına ulaştım. Ardından Yeditepe’de kurslara ulaştım, ardından da “Freud niye bırakmış anlamıyorum hala?” ya ulaştım. İsterseniz dokunursunuz.

**Tahir Özakkaş:** Peki .

**Konuşmacı 18:** Size kalmış.

**Konuşmacı 19:** Y. K., uzman olarak çalışıyorum. 87 yılında Ankara Tıp Fakültesi’nden mezun oldum. Hocam sizinle tahmin ediyorum 86 ya da 87 yıllarında, kitaplarınız sayesinde tanışmış oldum. Gerçekten başka Türkçe literatür yoktu. Zaten *alternatif tıp* deyimini kullanmak daha doğru. Alternatif tıba çok merakım vardı öğrencilik yıllarımda ve hipnozu da bunun bir parçası olarak görüyordum. Daha sonra amatörce hipnozla üç dört yıl ilgilendim. Ama daha çok doğu tıbbında fanatiktim. Doğü tıbbının her şeyden üstün olduğuna, doğü tıbbı fanatiği olarak hipnozun da batı kökenli bir uygulama alanı olduğunu düşünerek böyle bir yanlışlığa girip kendimi hipnozdan

kopardım. Özellikle daha sonra Çin'e giderek, diğer yabancı ülkelere giderek akupunktur ile ilgili çalışmalar yaptım. Ta ki Amerika'ya psiko-enerjistik tıp, bio-enerji üzerine iki yıl süren bir eğitime gittikten sonra hipnozla bio-enerjinin ve vücudun bio-enerji alanlarının ne kadar birbirine yakın olduğunu, Amerika'da bio-enerji yapanların, Reiki yapanların, NLP uygulayanların hipnozu nasıl uyguladıklarını bizzat kendim görerek, bunun eğitimin alarak hipnoza tekrar dönüş oldu. Elimdeki diğer bilgiler, akupunktur ile ilgili bilgiler, diğer alternatif tedavilerle, bitki tedavileriyle olan bilgilerimi hipnozla çok güzel harmanlayabileceğimi düşünerek, sizin kitaplarınız, diğer yabancı literatür derken araştırmaya başlarken Yeditepe'nin kursları başladı. İlk Yeditepe kursları çok büyük bir ivme verdi bana ve artık profesyonelce muayenehanem de bizzat uyguluyorum. Ve artık insanların ruhlarına dokunmaya çalışıyorum açıkçası. İğnelerden öte daha ruhlarına dokunmak istediğim için hipnoz daha ön plana geçmeye başladı hayatımda. Bu arada Gazi Üniversitesi'nde açılan akupunktur kurslarındaki eğitim öğretim kadrosunda bulunuyorum, orada dersler veriyorum.

**Tahir Özakkaş:** Dokunma...?

**Konuşmacı 19:** Tabi ki.

**Konuşmacı 20:** Ben S. D., psikologum. Bir kitabınız sayesinde hipnozla tanıştım. Ondan ötesini merak ettiğim için ve gelişim, mesleki gelişimim için yaralı olacağını düşündüğüm için geldim, devam etmek istiyorum. Ayrıca dokunabilirsiniz.

**Tahir Özakkaş:** Bu dokunmalar sizin hayrınızdır. Şifa mahiyetinde.

**Konuşmacı 21:** Diş hekimini E. . 95'ten beri alternatif üzerine çok çalıştım. Bu Reiki idi, yogaydı, meditasyon da oldu. Her yerde her açılan kursa kurskolik biri olarak katıldım, derken oğlumunu NLP ye gönderdim. Bana bir gün kursa giderken "Hipnoz ğrendik." dedi. "İyi yap." dedim ama ben bu arada Yeditepe'ye gidip gelmiştim. "Hadi" dedim "Nereye, ne yapmak istersen istediğini yap, ne istiyorsan". Birlikte ayaktayız o arada. Gırgır şamata tantanayla, bir baktım Konya'dayız, Mevlana'nın oradayız, koptum gittim. Farkındayım ama gülüyorum, ama oradayım. Ve çok kısa sürede yaşattı ve ben bu derneği kurdum. NLP'cilere inat. Sonra çok pişman olduğum, zorlandığım zamanlar oldu. Burada olmaktan memnunum, bu öğretiyi seviyorum. 95 ten beri bu öğretinin içindeyken Yeditepe'ye ilk gittiğimde Reikinini içinde bir "ışık köprüsü" eğitimi vardı. Ve ben onu muayenehanede çok uyguluyordum. Bunun adının hipnoz olduğunu, yaş geriletmenin adlarını öğrendim. Diş hekimliğinin tıp bilgisi çoktur diye bilinir ama genel tıp anlamında diş hekimlerinin tıp bilgisi çok azdır. Yeditepe'de ben isimleri öğrendim, adlarını öğrendim, neyin ne olduğunu öğrendim. Yaş geriletmesi, işte bilincin hangi seviyede derinleştiğini, yapılar adını koyduğun zaman daha güzel oluyor. Bilinçte hipnoz dediğiniz zaman tıpla birlikte gitmenin ne kadar doğru olduğunu ve bir hipnoz kursuna katılıp, Robert SMITH'e katılanlar var, orada canı sıkılan ev hanımlarının bile bu tür öğretileri alarak komşusuna arkadaşına bu tip şeyleri yaptıklarını gördük. Birazcık bu konunun güzelliği olduğu kadar tehlike, risklerinin de olduğuna, çok iyi sahiplenmemiz gerektiğine inanıyorum yani konunun belirli sınırlar içinde doktor, diş hekimini, psikologların elinde yapılmasını birazcık çalışmamız gerekiyor çevremize. Teşekkür ediyorum, dokunabilirsiniz. Çünkü ben de çok dokundum.

**Konuşmacı 22:** Ben Doktor G. ., Psikolojik Danışma dokto-  
ruyum. ankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde yönetici  
olarak çalışıyorum. Özel olarak da psikolojik danışma alış-  
maları yapıyorum. Bu yıl tanıştım ben de hipnozla. Bu yüzden  
dördüncü birlikteliğim grupla. Son derece büyük keyif alıyo-  
rum. Öncelikle kendim için kullanmak hevesindeyim öğrendi-  
đim bilgileri. İnsan bedeninde olağanüstü bir enerji olduğunu,  
bunun farkında olmayla ve doğru kullanmayla insanın çok Şey  
başarabileceğine de inanıyorum. Kötü bir cümle oldu ama ie-  
rik olarak benim inancımı yansıtıyor. Kendine güvenmenin,  
kendini güçlü hissetmenin ve gücünü doğru kullanabilmenin  
Çok Şey başarmaya yettiğini kendi hayatımda gördüm. Ken-  
dine inanabilmek, başarabilmek adına, sorunları zezebilmek  
adına hipnozun da bu süreçte ve psikolojik danışma sürecinde  
Çok kullanışlı olduğunu düşünüyorum. Eğitimlere sonuna ka-  
dar devam edeceğim. Dokunma konusunda da iyi niyetli oldu-  
đunu hissettiğim dokunuşlarda problem yaratmıyorum.

**Konuşmacı 23:** Doktor S. Y., Kadın Hastalıkları ve Doğum  
uzmanıyım. Birkaç yıl evvel metafiziğe olan ilgim başladı ve  
sonunda hipnozu buldum. Bana dokunabilirsiniz. Merak etti-  
đim bir Şey var. Ben 82 Hacettepe mezunuyum. Ta başından  
beri, kitaplarınızı aldığımdan beri, “acaba biz sınıf arkadaşı  
mıydık?” diye düşünüyorum ama her halde sizin mezuniyet  
bizden daha geç.

**Tahir zakkaş:** Daha geç, üç yıllık bir ara var. Giriş 77, sınıf  
arkadaşı olmuş olabiliriz.

**Konuşmacı 23:** Evet her halde girişte birlikteydik o zaman.

**Tahir zakkaş:** Hazırlık okudunuz mu?

**Konuşmacı 23:** Okudum.

# **Kendin Olmak veya Akıl Hastası Olmak**

**5. Cilt**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 309  
Seminer Serisi: 014

## **Kendin Olmak veya Akıl Hastası Olmak**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-91-3

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](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://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 kendin olmak, babalar ve oğullar, hipnoterapi konferansı, hipnoz ve psikoterapi konferansı, gelenekselden moderniteye ruhsal gelişimimiz, engellilerin ve bakım verenlerin ruh hallerini anlamak ve yardımcı olmak, insan ruhsal yapısı ve hipnoz, ben veya yakınlarım hastaysa bunu nasıl anlarım?, akıl hastası mıyım yoksa sıkıntım mı var?, bende bir ruh hastalığı var mı? 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

Kendin Olmak .....3

## 2. BÖLÜM

Babalar ve Oğullar.....41

## 3. BÖLÜM

Hipnoterapi Konferansı ..... 83

## 4. BÖLÜM

Hipnoz ve Psikoterapi Konferansı ..... 113

## 5. BÖLÜM

Gelenekselden Moderniteye Ruhsal Gelişimimiz ..... 135

## 6. BÖLÜM

Engellilerin ve Bakım Verenlerin Ruh Hallerini  
Anlamak ve Yardımcı Olmak ..... 173

## 7. BÖLÜM

İnsan Ruhsal Yapısı ve Hipnoz .....219

## 8. BÖLÜM

Ben Veya Yakınlarım Hastaysa Bunu Nasıl Anlarım? .....263

# İÇİNDEKİLER

## 9. BÖLÜM

Akıl Hastası Mıyım Yoksa Sıkıntım mı Var? .....285

## 10. BÖLÜM

Bende Bir Ruh Hastalığı Var mı? .....315

Dizin .....335





21.02.2006



Tarık Zafer Tunaya Kültür Merkezi – İstanbul



<http://www.youtube.com/watch?v=D40GNT6W3HU>



# 1

## Kendin Olmak

**Tahir Özakkaş:** Değerli arkadaşlar, hepiniz hoş geldiniz. Bugün yine insan psikolojisinin, insan ruhunun, insan kimliğin ve kişiliğinin bir boyutunu sizlerle beraber tanımaya, (sizlere) anlatmaya, göstermeye çalışacağım. Duyurularda gördüğünüz gibi, iç odaklı ve dış odaklı insan tipini, kendi olmak veya kendin olmak (kavramını), yaşamı kimin belirlediği üzerine odaklanan bir bakış tarzından, bir yelpazeden kimliğimizi ve kişiliğimizi irdelemeye çalışacağım. İki tür insan var baktığımızda: Bir toplantıya, bir sohbete, bir ziyarete giderken; bir kitap okurken, bir televizyon izlerken, bir film izlerken bu hareketi yapmamızın arka planındaki temel motivasyon kaynağı nedir diye sordüğümüzde eğer şöyle bir soruyla karşılaşıyorsak; işte “Ben orada filan insanlara kendimi göstereceğim, onların hayranlığını alacağım, onların ilgisini çekeceğim, onlar beni fark edecek, gittiğim yerlerdeki, seyrettiğim filmlerdeki, okuduğum kitaplardaki konuları birilerine anlatacağım. Anlattığım zaman (insanlar) vay be, ne büyük adammış, ne kültürlü insanmış, ne değerli varlıkmış.” şeklindeki bir bakış tarzına istinaden bu eylemleri yapıyor isek bu dış odaklı yaşam demektir. Ben bunu

şöyle tercüme ediyorum: Biraz amiyane bir tabir ile başkalarının kölesi olan bir hayat tarzı, kendi olamayan, başkalarının beklentilerine göre hayatını şekillendirmek zorunluluğu olan zavallı bir köle yaşantı. Bir ömür kölelikle geçen bir varlık... Hep birilerine kendisini kabul ettirmeye çalışan, hep birilerinin hayranlığını çekmeye çalışan, hep doldurduğu malzemenin içeriğini bir yerde birilerine karşı kullanmak isteğiyle hayatı sürdüren bir bakış tarzı. Peki, bu yapının alternatifi nedir? Bunun alternatifi, bahsetmiş olduğumuz eylem ve eylemler sürüsüne başlarken ve düşünürken, planlarken ve (gerçekleştirirken) “Evet, ben bunu istiyorum, bu benim için hoş bir varoluş şekli, bundan keyif alıyorum, bu beni mutlu ediyor, estetik kaygılarımı tatmin ediyor, birikimimi ve becerimi, kendim için, artırıyor, bana geniş bir vizyon kazandırıyor” bağlamında bu hareketlere yöneliyorsanız bu da iç odaklı yaşam yani gerçekten kendin olmak, kendinin efendisi olmak bağlamındaki bir hayat tarzını size sunmaktadır. Peki, iç odaklı veya dış odaklı olmak insanı ne kadar huzurlu, mutlu edebilir? Ne kadar dingin ve doygun edebilir? Ne kadar hayatı anlamlı kılar?

Bu bağlamda baktığımızda, dış odaklı bir yaşantıda kişi hep bir stres, sıkıntı içindedir. Hep reddedilme ve kabul edilme sınırında dolanan, her an reddedilebilme, her an dışlanabilme, her an kabul edilememe riskiyle yaşamak zorunda kalan ve bu riskleri de alt edebilmek için olağanca gücüyle gayret göstermeye çalışan bir yapıdır. Böyle bir yapı ömrünün sonuna kadar dinginliği yakalayamaz. Doygunluğu da yakalayamaz. Hep gözleri ve bakışları, başkalarının yüzlerindeki ve gözlerindeki onaydadır. Eğer (bu kişiler), onaylamış, değerli kılmış, takdir etmiş ise o an için hayat güzeldir. Ama yeni bir etap, yeni bir süreç kendisini beklemektedir. İç odaklı yaşamda ise

kişi bir bestekârdır. Bir heykeltıraştır, bir ressamdır. (Peki), neyin bestekârı, neyin heykeltıraşı, neyin sanatçısıdır? Kendinin bestekârı, kendinin heykeltıraşı, kendinin ressamıdır. O, kendi resmini, kendi bestesini sadece kendisi için yapmaktadır. Onun aradığı temel duygu, estetik kaygı; o sürecin içinde, varoluş sürecinin içerisinde mükemmelliği yakalamak, kendi için kendini her gün yenilemek ve tazelemektir. Yanan bir mum gibi aydınlamaktır. Nasıl yanan bir mum hem kendini aydınlatır hem etrafı aydınlatırsa bu güzel yaşantı halinden etrafındaki insanlar da istifade ederler, onu takdir ederler, tebrik ederler. Ama bu insanın, bu ikincil olarak ortaya çıkan süreçlerle alakası yoktur. Bundan memnuniyet duyar, huzur duyar ama onlar için bu tip eylemleri yapmamaktadır. Sanki seyircisinin sadece kendisi olduğu bir tiyatro oyununu oynamaktadır. Bestekârı kendisidir. O nağmeyi kendisi için dinleyecektir. İşte bu bağlamda hayat ona coşkularla dolu, her gün her an yeni fırsatlar sunan bir yapıdadır.

Burada tabi sohbetin başlangıcında, bir kölelik ve efendilik tabiri kullandım. Dış odaklı bir yaşam (içerisinde) kölelik vardır. Bu ne demektir? Sizin elinizde olmayan bir süreçte, etrafınıza sizden beklenenleri vermek zorunluluğudur. Etraf sizden başarı isteyebilir. Eğer siz başarılı oldukça onaylanacağınızı ve sevileceğinizi düşünürseniz, başarı efendisinin köleliğine talipsiniz ve ömür boyu o köleliğe mahkûmsunuz (demektir). Başkaları sizden şıklık, düzen, tertip bekliyor da siz başkalarının takdiri için, onayı için şıklığı, tertibi, düzeni yapıyorsanız, ömür boyu o şıklığın, o tertip ve düzen arayışının kölesisiniz. Sizin yalnız başınıza hayatı belirleme lüksünüz yoktur. Eğer siz dış odaklı iseniz siz asla hayatınızı kendiniz belirleyemezsiniz. Bir dakika sonra yapacağınız eylem, alacağınız karar, dış şartlar tarafından belirlenmiştir. Bu, insan olmak değildir.

İç odaklı yaşamda ise, alacağınız her karar sizin sorumluluğunuzda, sizin isteğinizle, sizin talebinizle ve sizin yönlendirmenizle ortaya çıkar. Bu şu demektir; küçük bir tanrı(sınız) yani geleceği her an gerçekten siz belirliyorsunuz. Yaşamı istediğiniz gibi, ellerinizle şekillendirebiliyorsunuz. Bu müthiş bir potansiyel, inanılmaz bir güç! Öyle bir varlıksınız ki hayatınızın her anında, her salisesinde, bir kavşakta hayatınızı her an yeni bir yöne döndürebilirsiniz. Hayatınızın efendisi sizsiniz. (Kendinizi) köprüden de atabilirsiniz, bilim adamı da olabilirsiniz, sıradan bir insan gibi yaşayabilirsiniz. Zamanı ve mekânı istediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Dış faktörler yok burada, burada sadece sizin istediğiniz var. Bu istek, bir hedonist, bir zenci dünya anlayışı değildir. İnsanı özünde diğer canlılardan ayıran temel özelliği, belki sağduyu olarak belki içsel de bir ihtiyaç olarak, hem hayata anlam verme hem de sanatsal bir estetiğe yönelim ihtiyacı vardır. Yani insanın özünde bir kalite arayışı, bir anlam arayışı vardır. İşte bu kalite arayışını, iç odaklı bir perspektifte ortaya koyarsanız; basit, sıradan hayvani dürtülerle oluşan hedonist bir iç odaklı anlayış yerine, kendini zenginleştiren, kendini geliştiren, kendi bestesini en güzel şekilde yapıp bu varoluşunu en güzel şekilde gerçekleştirmeye çalışan bir yapı ortaya çıkar.

Peki, genel bir giriş olarak, iç odaklı yapı ile dış odaklı yapının ne anlama geldiğini az çok ayırt edebilir noktaya geldik. “Peki, Tahir Bey, biz bulacağımızı bulduk, biz buna karar vermedik, kendimizi bildik bileli hep başkalarını düşünerek yaşadığımı fark ediyorum. Şöyle bir on yıl - yirmi yıl geriye doğru düşündüğümde, aman tanrım, ben kendim için hiçbir şey yapmamışım” diyen birçok değerli danışanımı, hastamı tanıyorum. Çok başarılı, değerli arkadaşlara soruyorum, bugüne ka-

dar kendin için ne yaptın. “Ya, ben okulu bitirdim. Annem çok isterdi”. “Mühendis oldum. Babamın istediği şeydi”. “O semtten ev aldım. Eşim o semti çok severdi”. “Sen mühendis adam oldun artık, bir arabaya binmelisin dediler, bir araba aldım. Bu model sana yakışmaz dediler, filan model arabaya yöneldim. “Ve hatta dediler ki sen arabesk mi dinliyorsun, yakışır mı sana? Sana yakışacak olan Beethoven, Vivaldi, Mozart, Türk sanat musikisi...”. “Ya ben hiç kendim olamamışım”. Ödev veriyorum arkadaşlarıma: “Git, bir hafta düşün, hayatta kendin için yaptığın beş şeyi getir.” Birçok arkadaşım getiremedi. Evet, nasıl oldu da bu arkadaşlar veya bizler, dış odaklı bir yaşama yöneldik? Tabi bunun kökenlerine indiğimizde ve incelediğimizde, çok farklı bir yapı görüyoruz. Bunu çekirdeğini, ta, bir yaşına götürmek zorundayım, bir yaşına. Aman tanrım! Dış odaklı ve iç odaklı yaşamın kesiştiği, nokta bir yaş... Ne demek bir yaş? Bebek doğuyor, biyolojik bir mekanizma. Henüz kendin olma ve kendilik kavramları ruhsal aygıtları oluşmamış. Çocuk kendi sınırlarını çizebilmek için, anneden eko almak ve anneye var olmak (durumundadır) veya anne yerini tutan herhangi bir bakıcı, baba olur, amca olur, dayı olur, teyze olur vs. o bakıcı ona insan olduğunu ne olduğunu ona hatırlatacak olan kimlik ve kişiliktir. İşte bu dönemlerde çocuk (ve anne) karşılıklı olarak sevme ve sevilme duyguları bağlamında birbirleriyle halleşirler. İç içe geçer anneye çocuk.

Çocuğun zaman zaman biyolojik olarak, hormonal olarak duygusal patlamaları olabilir bebeklerin. Böyle coşkular olduğunda, ellerini ayaklarını oynatırlar, zıplarlar. Yanakları al al olur. O coşkuya bir tepki almak isterler. İşte o coşkuya tepki verebilecek bir ebeveyn, bir bakıcı, çocuğun kendi olduğu duyularına eşlik etmiş, onu onaylamıştır. Bu yapıdan başlayan

süreç, 3 yaşına kadar olan dönemde kimlik oluşumunu ve kişilik yapısını oluşturuyor. Bu kişilik yapısını oluşturduktan sonra, kişilik yapısı oluşturulurken en temel çekirdeklerde birkaç tane ana eksenimiz var: Biz değerli bir şey miyiz, değersiz bir şey miyiz? Biz sevilen bir şey miyiz, seilmeyen bir şey miyiz? Biz önemli bir şey miyiz, önemsiz bir şey miyiz? Biz fark edilen bir şey miyiz, fark edilmeyen bir şey miyiz? İşte bunlar, hepimizin ilk kimlik oluşumu sürecinde mutlak olarak olması gereken, zaruri ihtiyaçlarımızdır. Fark edilmek, önemsenmek, seilmek ve değerli olmak diyebileceğimiz ana eksenler... Şimdi bu ana eksenlerde çocuk bu ihtiyacını gidermek için o coşkulu olduğu dönemlerde, kendisine bakım veren ebeveynle halleşir de bu ihtiyaçları doğrudan tatmin edilirse, çocuk bizatihi kendi olduğu için sevildiğinden emin olacak, bizatihi kendi olduğundan değerli olduğunu hissedecek, bizatihi kendi olduğundan önemli olduğunu, fark edildiğini fark edecek.

Bu çocuğun ilk iç odaklı çalışması burada başlıyor. Ama çocuk, içindeki o coşkuların fark edilmediğini fark ederse büyük bir hüsrana ve hayal kırıklığına uğruyor. Çocuk, önemsenmek, seilmek ve değerli olduğunu hissetmek temel ihtiyacı peşindedir. Anneyi veya ebeveyni takip ediyor. (Çocuğun) günün birinde yaptığı bir hareket, bir ses, bir mimik, bir davranış, annenin çok ilgisini çekiyor. Anne odaklanıyor, “Aman tanrım, baba dedi, anne dedi, elini oynattı, elindeki oyuncuğu salladı”. Çocuk, annesi kendisinde bir şeyi fark ettiği için fark edildiğini fark ediyor. O zaman ne yapıyor? Anne neyi fark ettiyse onun peşine düşüyor. Anne neleri fark ediyor? Başlıyor annenin fark ettiği şeyler konusunda maymunlaşmaya. Çünkü ondan sevgi alacak, ondan ilgi alacak, ondan fark edilme ihtiyacını tatmin edecek... Ve biz birtakım beklentilerimizi çocuğumuza yan-

sıtıyoruz. Onun birtakım maymunlaşma hareketlerini böyle gülerek, espriyle, coşkuyla karşıladıkça, çocuk sevildiğinden emin olmak için, bunları abartılı bir şekilde ortaya koyuyor. Ve başlıyor onun radarlarını tanımaya, anne baba benden ne bekliyor? O bekledikleri şeyleri verirsem, onların ilgi odağı olacağım ve sevileceğim. İşte dış odaklı bakış tarzının çıkış noktası burada başlıyor.

Bu her evrede değişebiliyor, tabi ki. Bu şansımız var. Ama toplumsal yapımız dış odaklı bir yaşamı indükler, o yönde bizi zorlarsa, zaten alt yapı itibarıyla böyle bir bağlamda yetişmiş olduğumuzdan kolaylıkla dış odaklı süreç devam eder. O zaman ne yapıyoruz? Toplum bizden ne bekliyor? (Örneğin), toplumun bizi sevmesi için, çocuğun (üniversite) sınavını kazanması lazım. Canı cehenneme üniversite sınavının, canı cehenneme kazanmanın! Çocuk hayatını veriyor, kimliğini veriyor bunu karşılığında. İçsel kendi olma ihtiyacıyla yapmıyor. Annenin, babanın gözüne girmek, toplumun gözüne girmek bağlamında o sınavlara girmek zorunda. Bir de dandik bir fakülte kazanamaz mı? Onun sanatta tercihi olamaz mı? O ressam olamaz. O müzisyen olamaz, O halkla ilişkiler okuyamaz, o filoloji okuyamaz, O antropoloji okuyamaz... Çünkü onlar para getirmez, onlar toplumsal (açıdan) iyi (bir) imaja (sahip) değil. Ne olacak? Bugünkü düzende, bugünkü toplumsal yapıda, kapitalist sistemlerin dayatmış olduğu materyalist dünya görüşüne göre para eden, daha çok para kazandıran sistemlere yönlendirmek zorundayız. Buyurun, yeni bir köle başlıyor.

İşte böyle bir sistemin içerisinde baktığınızda, kendi olamayan, hep beklentileri tatmin edilen, ayakta durmayan binlerce milyonlarca (insan)... Hepimiz için konuşuyorum, hepimiz bu sürecin kurbanlarıyız. Nadiren, nadirattan bazı bireyler şanslı

doğuyor. Aileleri ve ebeveynleri, onları çocukları olduğu için, evlatları oldukları, var oldukları için seviyorlar. “A, ne kadar güzel! Benim evladım. Her haliyle kabulleniyorum.” Tabi Anadolu da güzel bir laf (vardır): “Hayırlı ve sağlıklı çocuk olsun derler. Yani, çocuğu olduğu gibi kabul edip, sevme bağlamında, ekstra birtakım, işte, cinsiyeti, erkek/kız (fark etmez), hayırlısı olsun, sağlıklı olsun derken bir öngörude bulunmama-ya çalışırlar ama uygulamada çok değişik pozisyonlar ortaya çıkmakta. Bu dış odaklı beklentisel yaşantı ergenlik döneminde fırtınalı kimlik oluşum sürecinde yeniden yapılandırılabilir. Çünkü orada bir genetik açılım dediğimiz sistemle, bütün sistemlere karşı olan ve kendi olmaya yönelik bir hareket başlıyor. Bu, bilinçli bir hareket değil. Bütün gençlerde, kızlarda ve erkeklerde, on iki - on üç yaşlarından yirmili yaşlara kadar sürecekte, “hayır, bana dayattığınız sistemleri reddediyorum, kendim olmak için yeni bir başlangıç yapmak istiyorum” diyen bir yapı geliyor. İşte o yapı, (ebeveynler tarafından) “Bu çocuk asi oldu, bu çocuk yoldan çıktı, aman tanrım, uçuruma gidiyor” şeklindeki korku ve vehimlerle başına vurula vurula tekrardan hizaya getiriliyor. Aslında o çocuğu kendi haline bıraksanız, kendiniz de emin olsa çocuk bir takım marjinal hareketlere yönelse bile bir müddet sonra ailesinden almış olduğu eğitim, ahlak ve terbiyenin göstermiş olduğu mecraya otomatik olarak girecektir. O çocuk bir ayrışma döneminde kendi olma mücadelesi vermekte.

Şimdi, tabi kendi olmak, istenen ve özlenen şey yani iç odaklı yaşam. Şu anda düşünüyoruz her birimiz mutlaka iç dünyamızda; “Ya ben kimler için yaşadım? Annemin dediklerini yaptım, babamın dediklerini yaptım, eşimin dediklerini yaptım. Toplumun beklentilerini yaptım, çalıştığım işyerin-

deki amirimin gözüne girmeye çalıştım. Onun için birtakım kurslara gittim. Giydiğim takım elbiseyi Ahmet'e, Mehmet'e göstermek için, aldığım mücevheri falana göstermek için aldım. Öyle bir düğün yaptım ki, şanlı şöhretli olsun, onlar vardı ya çocukluğumuzda böyle bir kavga içinde olduğumuz filan aileyi çatlatacağız onları, çatlatacaklar..." Kendin ol ya, bırak milleti çatlatmayı, millete bir şeyler göstermeyi. Bu manada baktığımızda öyle bir kör dövüşü, öyle hatalı bir yaşam tarzı var ki insanlar sadece başkalarından onay almak veya başkalarını çatlatmak bağlamında köle yaşantılarına talip olup, hayata devam ediyor. İşte burada bu sistemlere dur diyebilen, bu sistemlere hayır diyebilen, "Ben ne istiyorum?" (sorusuna) yalnız başıma, dimdik ayakta (durabilmek diyebilen), Benim tercihlerim ve isteklerim nedir?.. Bu yapı herkeste oluşmaz. Bu soruyu sorabilme cesareti olması lazım kişinin. Bu soruyu daha önceden sormuş olması lazım. Bazı insanlara bu soru çok yabancı gelir. Benim istediğim bir şey yok ki benim tercihim ettiğim bir şey yok ki... Yaşamımda, benim belirlediğim bir şey yok ki... Ciddi düşündüğünde, derin düşündüğünde hayatında kendisinin tercihlerinin olmadığını, bir kimlik yapısının şekillenmediğini görürler. Hep tercihleri başkalarının beklentilerine göre ortaya çıkmıştır. İşte bu arkadaşlar, zor bir süreçten geçer. Ve kendilerine sorarız. İçinde bir renk var, içinde bir ahenk var, içinde bir musiki var, bir sor. O mutlaka bir şeylerde kendi varlığını hissedecektir.

Kendisinin içten hissettiğini, içten yaptığını hani bebeklik döneminde coşkuyla yanakları al al ellerini çırpıyordu ya, karşıdan hiçbir şey beklemeden içten gelen bir duyguyla, o duygunun izdüşümü yirmili, otuzlu, kırklı, ellili yaşlarda içten, bizi coşkuyla var eden şey. Bu, bir deniz kenarında manzara

seyretmek olabilir, bir ağaç dibi çapalamak olabilir, arıcılık olabilir, güzel bir kitap okumak olabilir. Güneşin batışını seyretmek olabilir. Bir laboratuarda bilimsel bir çalışma olabilir. Bir kelebeğin fotoğrafını çekmek olabilir. Sabahlara kadar ibadet (etmek) olabilir. Ama kaynağı size ait. Onu keşfedin, orada sizin olduğunuzu (keşfedin), o damarı yakalarsanız, o damarın üzerinde durun. Bu sizin yontulmamış hayatınız. O mermerin içerisinde sizin olağanüstü ve muhteşem heykeliniz var. Zaman ve süreç içerisinde, o heykeli yavaş yavaş, gün be gün yontacaksınız. Siz kendinizi var edeceksiniz. İşte biz hep o duygusal damar üzerinde çalışarak, sistemi iç odaklı yani gerçekten kendi olmak bağlamında oluşturmaya çalışıyoruz. Tabi böyle bir bağlamda ne oluyor?

Böyle bir bağlam, birçok şeyi yanında getirir. Hayatı belirleyen sizsinizdir. Belirlediğiniz hayattan da, karşılaştığınız sonuçlardan da siz sorumlusunuz; günahıyla, sevabıyla, başarısıyla, başarısızlığıyla. Bu, her yiğidin altından kalkacağı bir yük değil. O kadar dirayetli, o kadar güçlü olmalısınız ki “Bu hayatı ben seçtim, ben belirledim, bütün sorumluluklara ben katlanıyorum. Benim için zaferle, yenilgi eşittir. Hiçbir anlamı yoktur. Ben sadece bu varoluştaki anlık süreçlerindeki kendi keyfimi yaşıyorum. Sonuç beni ilgilendirmiyor” (diyebilmelisiniz). O zaman karşınıza bir soru daha çıkıyor: Bazı insanlar sonuç odaklı yaşarlar, bazı insanlar süreç odaklı yaşarlar. Sonuç odaklı yaşayanlar, genellikle dış odaklı insanlardır. Çünkü bir hedef tayin edilmiştir.

Bu hedefe doğru bir yolculuk vardır. O hedef gerçekleştiği anda, birilerine gösterilecektir. Bütün istek ve arzu, o birilerine gösterme heyecanı ile çıkar ortaya. O motivasyonla çıkar. O ana varılana kadar da hep bir yorgunluk, hep bir hırs, hep

bir mücadele, hep bir anksiyete (bunaltı) hissi vardır. Yaşam kaynağı o anda alınacak, “gösterme” intikam, daha doğrusu, başkalarından daha üstün olduğunu ispat etme gayretidir. O an geldiğinde de ya bir saniyeliktir ya bir saatliktir veya bir günlüktür. O etabın, o kadar verilen emeğin karşılığı geçmiştir. Çünkü anlamını yitirmiştir. Ama süreç odaklı yaşayan yani gerçekten kendi olan bir insan; sonuca odaklanmadığı için, sonucu düşünmediği için her an o oluşum içerisinde muhteşem bir keyif yaşar. Muhteşem bir varoluşu yaşar. Çünkü o an her saniye var olmaktır. Bir dakika sonra yok olabilir. Bunu kabullenmiştir. O anda kendi heykelini yontarken büyük bir zevkle o bestesini, o heykelini yerine getirmektedir. Dalmış gitmiştir. Her dakikası, bu manada, o insana, hayatın her anı keyif verir çünkü O hayatı adlandırmakta, hayata gelişine kendi için özel bir anlam vermektedir. Ha, bu insan etrafına faydalı olabilir, etrafında insanlar bu yapıyı takdir edebilirler, önemseyebilirler, bu da karşılıklı jestleşmeyle hoş bir şeydir, ek bir motivasyon kaynağı, haddini aşmayan bir narsisizm, olumlu bir süreç için gerekli olan ek bir yakıt kaynağı (olur).

Süreç odaklı yaşantılar, yaşanan an için geçerlidir. Her an, bir yaratılış, bir oluş hali vardır. O anda yaptığından daha iyi, kaliteli yapılacak başka bir şey yoktur. Hayat ertelenmemiştir. Karşımıza bir soru daha çıktı şimdi. Hayatı erteleyenler, hayatı orada yaşayanlar... “Ne olmak istersin?” diye sorulur. “İşte, şunu şunu halledince şunları yapacağım” (derler). Ertelenmiş. Onlar asla yapamazlar. Çünkü aradaki engeller, gaileler, yapılması gerekenler hiç bitmez. Ben Türkiye’yi gezmek isterim der. O isterim ki fakat bir türlü fırsat bulamam.” Niçin? Müdürün gönlünü yapacak, annenin gönlünü yapacak, oğlanın gönlünü yapacak, çocuğun ihtiyacını karşılayacak. Sen gerçekten

bunu istiyorsan, bir saniye gecikme. İşte hayatı ertelemeyen insanlar, o anda yapmak istedikleri şeyi yaparlar. Yapmak istedikleri şeyi yaptıkları için de o saniyeden, o dakikadan asla pişman olmazlar. Çünkü onun alternatifi yoktur. Eğer o yaptığı şeyden daha farklı bir şey varsa yapmak istediği, o şeyi hemen bırakır, öbür şeye yönelirler. Çünkü dış odaklı değildirler. Birilerinin kınamasından, birilerinin aşağılamasından, “Ne yapıyorsun? Haddini bil” demelerinden etkilenmeden, anında karar değişikliğini de uygulayabilecek kadar da cesurdurlar.

**Katılımcı:** Değişim olmuyor mu?

**Tahir Özakkaş:** Onun sınırını, estetik kaygılarla içsel oluşuma bağlamıştım. Hedonist bir dünya anlayışından çıkmıştık. Orada, o bağlamı tutarsanız olmuyor. Tabi çocuğunu bırakıp Türkiye turuna giden bir baba modeli veya anne modeli herhalde sizin kafanızda yer etti. Burada vurgulamak istediğimiz şey, kişinin bu estetik kaygılarla kendi hayatını kendi belirliyor olabilmesidir. Bu insan olağanüstü bir insan, bu insan muhteşem bir insan. Bu insan cidden hayran olunacak bir insan. Böyle bir insan olmak kolay mı? Çok zor. Çünkü o kadar kültürel atmosferle kuşatılmışız ki, o kadar yoğun baskı altındayız ki, buna dayanabilmek için çok ciddi kendin olma veya kendilik kavramı veya ego kavramının oluşması gerekiyor. Evet, bundan başka bir soruya atlayayım. Kendin olmak bir tane midir? İnsanın bir tane mi kendisi var? İç odaklı bir yaşantı veya dış odaklı bir yaşantıda, iç dünyamızdaki ruhsal yapımız sadece bir merkezli midir? Hayır. Burada kendi olmak veya kendin olmak, dış odaklı yaşam türünde de iç odaklı yaşam türünde de farklı özelliklere sahip kimlik parçalarımızın olduğunu görürüz. Bu parçalar birbirinden ne kadar kopuk ve uzaksa, o kadar

hastalıklı ve patolojik; birbirlerine ne kadar yakın ve kenetlenmiş, birbirlerine tamamlayan tarzda ise o kadar entegratif ve olumlu bir kimlik ve kendilik diyoruz. Bu söylediğim şey biraz karışık oldu. Biraz, örneklerle açıklamaya çalışacağım.

Dış odaklı yani bizim pek hoşlanmadığımız, bugün eleştirdiğimiz, olmasını arzu etmediğimiz kimlik yapısındaki bir arkadaşın, dış odaklı sürecinde başkalarının beklentilerine göre bir hayat tarzını kurma dediğimiz bir anlayışı var. Peki, bu anlayış onda tek bir kimlik yapısı olarak tezahür ediyor mu? Hayır. Birtakım teknik terimlere girmeden sizinle nasıl paylaşacağımı düşünüyorum iç dünyamda bir taraftan. Konuyu anlaşılır kılmak istiyorum. Onun zorluğunu çekiyorum. Bir kere bizim egomuz var. Egomuz olayları rasyonel boyutta değerlendiren kimlik parçamız. Sebep - sonuç ilişkisine bakan, zamanla ve mekânla kayıtlı, olayların nedenselliğini inceleyebilen, deneyimleyebilen ve sonuca ulaşabilen bir yapı. Bir süper egomuz var. Bir nevi vicdanımız dediğimiz, yaptığımız eylemleri yargılayan, bir konuda “aferin, hı” diyen ya da cezalandıran üst bir güç. Bir ego idealimiz (var) yani olmak istediğimiz şey ama çoğu eylemlerde olamadığımız. İşte kendi kendimize birtakım kurallar koyarız, sabah erken kalkacağız, şu kadar kitap okuyacağız, bu kadar iş yapacağız, şunu şunu halledeceğiz, akşam bakiyeyi aldığımızda bunların hiçbirini yapmamışızdır. İçimizden bir ses kızar bize. Bak yine yapmadın, tembelsin. İşte o ses, süper egonun sesi, ayrı bir yapı, tepeden bakan. Bunları yaptığında “Aferin sana, yaptın vallahi ya, hadi kendini kutla sana, bugün bir yemeği hak ettin sen, sana bir kıyafet bir şey alalım hadi çikalım” (der) kendi kendine iç dünyamızda. Kendi kendini ödüllendirir. En azından, vicdan huzuruyla kâbusuz uyumasının hediyesi verir.

Bir de üçüncü yapımız var, altta duran, dürtülerimiz, nefsimiz, içimizdeki şeytan. Hep bizi azdırır. Hep bizi hedonistçe yani zevk anlamında hazza koşturur. Pek estetik kaygısı olmayan, pek zaman ve mekân düşünmeyen, ahlak kaygısı olmayan yapı hemen şimdi eğer dürtü geliyor ise onu tatmin etmek gibi bir eğilimi var. Üçlü bir sistem var. İd, ego ve süper ego veyahut da nefis, ben ve vicdan dediğimiz üçlü sistem arasında interpsişik yapı dediğimiz yapı var. İşte burada iç ve dış odaklı olan yanımız bunun ego kısmı. Egoyu da içine alan bir kendilik, self kısmı. Bu yapı karar veriyor iç odaklı veya dış odaklı olmaya. Peki, ego bir tane midir? Ego bir tane değildir.

İşte burada ayrılıyor sistem. O hangi kendimiz, kimin karşısında kendimiz, hangi zaman diliminde kendimiz, olaylara karar veren, olaylara tepki gösteren. Şimdi insan hayatı sinema kareleri gibidir, film kareleri gibidir. Biliyorsunuz, filmler sahnede yirmi dört sefer gözünüzün önünden donmuş kareler atlatıldığı için süratli bir şekilde için biz bunları hareketli algılarız. Peş peşe takip ediyormuş gibi canlı olarak hissedersiniz. Hâlbuki orada makinist kardeşimiz, sahnede yirmi dört kare geçecek şekilde tek tek pause yapılmış filmi geçirmekte ve biz de onu ekranda izlemekteyiz. Hayatımızda da aslında yaşam anımız her an bu şekilde pause pause yaşanır, dondurularak yaşanır. Bilinç, anlıktır. Olayları anında irademizle yakalarız, hafıza kaydına atarız. Yakalarız; hafıza kaydına atarız. Ama sadece şu andaki bilincinizle varsınız. Bir yuvarlak dairenin kenarından geçen bir doğru gibi bilinç her an zamanı teğetsel olarak geçebilir. Şuanda ben sizinle konuşurken iradi dikkatimi sizlere odaklıyorum. Konuşmamın öncesi öldü, gitti, yok. Ama hafıza kayıtlarımda var. Sonrası, düşünüyorum ve tasa-

rımlarım var, bu da hafıza kaydımda var. Ama gerçek var olan şey, şundaki iradi dikkatimle oluşturduğum dünya. Hemen bunu biraz daha basite indirgeyerek anlatayım:

Şu an, zihnimizde bir İstanbul Boğaz Köprüsü var, hepimizde var mı köprü, şu anda orada duruyor mu? Ama şu anda köprü belki çöktü. Ama bizim tasarılarımızda o hala orada. Şu an, yakınlarımızın hepsinin canlı ve aktif olduğunu düşünüyoruz. Tasarılarımızda öyle, ama onlardan birilerini kaybetmiş olabiliriz veya onlardan biri hastalanmış olabilir. Ne zaman ki o bilgi iradi dikkatimizle bize geldi, oradaki tasarım değişir. Ne yaptık? Biz geçmişteki yaşantılarımızın tortuları olan hafıza kayıtlarıyla dünyayı algılıyoruz, o şekilde kabul ediyoruz. İşte bu kabul ettiğimiz dünya, dinamik bir dünyadır. Çocukluğumuzdan bu tarafa getirdiğimiz yapı, kişinin dinamik yapısıyla etkileşir ve değişirse dünya algınız da değişir. İşte bu bağlamda egomuz katman katmandır. Her bir an bir kare olduğu gibi, duygusal olarak yaşanan zaman dilimleri de ayrı bir CD'de sanki hafıza kayıtlarına alınmış gibidir. Yirmi yıl önceki, otuz yıl önceki, on beş yıl önceki bir anımıza gittiğimizde birisiyle bir şekilde iletişimimiz var.

Ben çocukluğumda mahallede gezerken bir ağabey vardı, o bana hep hakaret ederdi, aşağılardı beni, kızardı, deli dolu birisiydi. Zihnimde ben küçük çocukken, çocukluğumla ilgili yapım zayıf bir yapı, bu ağabeyinki ise güçlü bir yapı. Bugün ben o ağabeyle görüştüğüm zaman, zihinsel tasarımı hala onu güçlü olarak algılayacak. Böyle bir olayı yaşadığım için sizlerle paylaşıyorum. Otuz yıl sonra ben o ağabeyle görüştüğümde, benim tasarladığım o (kişi) benim ağabeyim yani bana bağırın, çağırın insan. Ama gördüğümde çok zavallı, aciz, fakrû zaruret içine düşmüş bir insan gördüm. Benim karşımda

ezilen, büzülen. Şimdi ne oldu? Ben yıllar önceki o hafıza kaydındaki o ağabey, güçlüydü, beni dövüyordu, bana kızılıyordu. Otuz yıl sonra gerçekte yüzleşme yaptığımızda o kaydı değiştirdim.

İşte, egostateler dediğimiz, kendilikler dediğimiz yapılar, muhtelif yaş dönemlerinde ayrı ayrı CD'lerde muhafaza edilir. Olaylara bakarken de bugünkü dikkatimizde, geçmiş hayatları dondurmuş olduğumuz yerlerden ve boyutlardan bakarız. Ne zaman ki o bilgiler tazelenir ve yenilenir, orada yeniden bir değişim ve dönüşüm programı uygulayabiliriz. O zaman biz olaylarla ilgili değerlendirmeyi yaparken, dış odaklı yaşamda veya iç odaklı yaşamda bu CD'lerin hangisi yaptı? Bugünkü kendiliğim mi yoksa on yıl önceki kendiliğim mi yaptı? Şimdi, bu CD'leri ayrı ayrı yaşantılandırığımızda... Tabi bu hukuk içinde ceza kanunları içinde bir handikap. Adam bir suç işliyor, birisini öldürüyor. O günkü egostate dürtüleri kontrol edemiyor ve adamın haklı gerekçeleri var. Müebbet veriyorsunuz, yirmi yıl veriyorsunuz, otuz yıl veriyorsunuz. On yıl geçiyor. O adamın içindeki o adamı öldürme gerekçesi öyle değişiyor ki o kadar farklı bir duygusal ciddiyete dönüşüyor ki o kadar büyük bir pişmanlık var ki, tamamen farklı bir insan oluyor. Şimdi biz hangisini cezalandırıyoruz?

Adamı öldüren kimlik, zaten pause yapılmış ve o ayrı bir yapıdır. O öldürme eylemini kınayan ve asla öyle bir eylemin olmamasını isteyen bir zihinsel tasarıma sahip yeni bir kimlik gelmiştir. Şimdi, adalet bunun neresinde? O insan çok farklı. O bedeni taşıyor veyahut da tam tersi çok güvendiğiniz, dayandığınız, geçmişteki tasarımlarınızdan çok iyi bildiğiniz bir insana bütün yetki ve sorumlulukları veriyorsunuz. (O) insan, onu kadar ters, o kadar hain bir şekilde kullanıyor ki, şoke olu-

yorsunuz. Ya, ben seni böyle bilmezdim, sen çok iyi biriydin. O, senin yirmi yedinci CD'nde dondurulmuş kimlik. Şu anda otuz ikinci CD'desin, otuz iki yaşında, beş yıl sonra o insanlara kazık atmanın yollarını öğrenen yeni bir kendilik ve kimlik geliştirdi. Şimdi demek ki, farklı yaş gruplarında farklı kimlik parçalarımız ortaya çıkabiliyor. Bu farklı kimlik parçalarının (her birini) tek bir CD olarak izah ettim. Bugünkü CD'mize gelelim. 2006 CD'sini ele alalım. Burada baktığımızda, CD'nin içine girdimizde CD'de tek bir bölümün olmadığını, birçok bölümün olduğunu görüyoruz. A'ya karşı bir bölüm, B'ye karşı bir bölüm, C'ye karşı bir bölüm... Ahmet'e karşı farklı davranan, Mehmet'e karşı farklı davranan, Ayşe'ye karşı farklı davranan... A şehrinde farklı, B şehrinde farklı, C şehrinde farklı. Sabah farklı, öğlen farklı, akşam farklı... Hafta sonunda farklı, hafta içinde farklı, mesaide farklı mesaiden sonra farklı... Bunları rol bağlamında söylemiyorum, ana eksenine oturmuş bir kimlik olur, bir mendirekli kimlik.

Bu kimlik, hayatında mesaiye gider, arkadaşıyla görüşür, işyerine gelir, işyerinden evine gelir, orada baba, anne olur, ağabey olur, aile içerisinde çocuk olur, dışarıda öğretmen olur, iş adamı olur. Fakat bu kimlikler birbiriyle entegratif, birbirleriyle uyumlu, birbirleriyle ahenk içerisindeyse, tek bir sağlıklı kendilikten bahsedilebilir. Ama bu kimlik parçalarımız farklı zaman dilimlerinde, farklı mekân dilimlerinde farklı kimlik kişiliklerde tepkilerde tezat teşkil edecek şekilde aktifleşiyorsa bir sorun var demektir. Bu, hep dış odaklı yaşantı ve iç odaklı yaşantı için de bahsedilebilir. İşte biz bir karar verirken, hangi kendimiz olarak veriyoruz? İşyerinde arkadaşlarımızın gazına gelerek verdiğimiz bir karar mı, aile meclisinde ailemizin etkisiyle verdiğimiz bir karar mı, arkadaşlarımızla oturduğumuz

(zaman verdiğimiz) bir karar mı veyahut tarihsel bir süreç içerisinde memleketteki bir takım sosyo-ekonomik (ya da) siyasal şartların değişmesiyle ortaya çıkan yeni şartlarda verdiğimiz bir karar mı? Bu kendilikler farklı farklı ortaya çıkıyorsa bu bireyde entegre olamamış, mendirek yapısının olmadığını görüyoruz. Şimdi bir arkadaşımız geliyor, “Hocam” diyor, “Ben, her insana karşı farklı oluyorum. Ben hangisiyim? Şaşırdım, müdürüme karşı farklıyım, arkadaşıma karşı farklıyım, eşime karşı farklıyım; anneme, babama karşı farklıyım. Bunu düşününce fark ettim. Ve ben kimliksizlik gibi bir duygu yaşıyorum şu an ve hiç birinde de tatmin olamıyorum. İçimden bir ses diyor ki, işte arkadaşına yalakalık yapıyorsun, ona şirin görünmek için onun istediği tarzda esprili bir insan oldun. Müdür geliyor, müdürün karşısında ciddi bir eleman oluyorum. İçimdeki ses diyor ki, seni yalaka diyor müdür geldi ona çok ciddi ayaklarda duruyorsun. Eşi geliyor eşine biraz kazak erkek, zaman zaman şirin erkek. Diyor ki bu, eşini memnun etmek için yaptığın bir şey”. Şimdi, kimlik parçaları birbirinden ayrılmış bir yapıda, o kendi olmak veya kendin olmak kavramında farklı egostatelerde bu arkadaşımız gibi farklı yerlerde, çok farklı davrandığını fark eden bir kimlik parçası gelişmişse, ne yapıyor?

Kendi kendine, diyorum ki “Yalakalık yapma”. Bunu diyen bir tarafı var, süperegosu demiyor bunu. O ego dediğimiz, ben dediğimiz o CD’nin içindeki yedinci bölüm biraz daha palazlanmış, diyor ki; “Bir, iki, üç, beş, altı, sekiz, dokuz, on bir no’lu chapter’larda davrandığın kimlik parçaları hep yalakalık yapıyor”. Ne oldu? Yedi no’lu kimlik parçası, onların ayrı ayrı çalıştığının farkına varmış. Bir de farkına varmadan çalışan var. Bir gün bir arkadaşımız geldi, narsis kişilik örgütlenmesi

# Hipnoz ve Psikoterapi

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 310  
Seminer Serisi: 015

## **Hipnoz ve Psikoterapi**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-93-7

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi  
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13  
Zeytinburnu – İSTANBUL

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi  
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 243 2397

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”  
Dış Kapı No: 285 D:29, Darıca / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ**

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,  
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://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 psikoz, sınır durum ve nevrozlarda hipnoterapi, psikiyatri, psikoterapi ve hipnoz, hipnozun temelleri, hipnoterapinin psikoterapiyle entegrasyonu, hipnozla semptom değiştirme, hipnotik trans ve hipnodrama, kişilik bozukluklarında hipnoterapi, kognitif terapi uygulamaları Erik Erikson'un sekiz evresi, travma sonrası stres bozukluğunda hipnoterapi, hipnozda direnç mekanizmaları, hipnozun ek faydaları, hipnozun psikoterapideki yeri 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

Psikoz, Sınır Durum ve Nevrozlarda Hipnoterapi.....3

## 2. BÖLÜM

Psikiyatri, Psikoterapi ve Hipnoz.....41

## 3. BÖLÜM

Hipnozun Temelleri.....63

## 4. BÖLÜM

Hipnoterapinin Psikoterapiyle Entegrasyonu .....85

## 5. BÖLÜM

Hipnozla Semptom Değiştirme .....119

## 6. BÖLÜM

Hipnotik Trans ve Hipnodrama.....153

## 7. BÖLÜM

Kişilik Bozukluklarında Hipnoterapi .....183

## 8. BÖLÜM

Kognitif Terapi Uygulamaları Erik Erikson'un  
Sekiz Evresi .....207

# İÇİNDEKİLER

## 9. BÖLÜM

Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Hipnoterapi .....233

## 10. BÖLÜM

Hipnozda Direnç Mekanizmaları .....267

## 11. BÖLÜM

Hipnozun Ek Faydaları.....281

## 12. BÖLÜM

Hipnozun Psikoterapideki Yeri .....319

Dizin .....343





27.04.2003



Yeditepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi  
Konferans Salonu - Göztepe / İSTANBUL



DVD Kodu: 5-2-1



## Psikoz, Sınır Durum ve Nevrozlarda Hipnoterapi

**Tahir Özakkaş:** Hepinize merhabalar arkadaşlar. Bu güzel bahar gününde buraya geldiniz beni mutlu ettiniz çok çok teşekkür ediyorum. Şimdi ben konuşmalarımı genelde interaktif yapmayı seven bir konuşmacıyım. Ama eğer arzu ederseniz bu konuşmayı da biraz interaktif yapmayı arzularım. Ne dersiniz?

**Katılımcılar:** Çok iyi olur.

**Tahir Özakkaş:** Ben psikiyatrist Doktor Tahir Özakkaş. Uzun yıllardır hipnoz ve terapi ile ilgileniyorum. Biraz önce Tuncer kardeşime arkadaşların nerelerden geldiklerini ve ne ile ilgilendiklerini sordum. 50-60 arkadaşımızın hekim olduğunu, 40 civarında arkadaşımızın dış hekimi olduğunu ve geri kalan arkadaşlarımızın psikolog olduğunu öğrendim. Dolayısıyla bu yapıya göre de konuşmanın oranını vermek durumundayım. Hekim arkadaşlar ellerini kaldırırlarsa tanımış olurum. Valla 60'ın da üzerinde herhalde. Peki uzman hekim arkadaşlar? Büyük bir kısım uzman anladığım kadarıyla. Psikiyatrist arkadaş var mı aramızda. Ne kötü. 1 kişi. Şerefimizi kurtardınız teşekkürler. Peki, ben sadece psikiyatriye münhasır kalmamaya ça-

lışıcağım. Her ne kadar psikiyatriye ve psikoterapiye bağımlı bir konuşma metni hazırladıysam da bunun dışına çıkmaya çalışacağım. Genel anlamda psikoloji ve diğer konularda hipnozun kullanımıyla ilgili bir sohbet programı gibi düşünebiliriz. Sıkıcı olmamaya çalışacağım. Fakat önce çok seri hazırladığım 20-25 tane slaytım var. Önce bunları birlikte izleyelim, ardından bu hiperaktif görüşmeyi devam edebiliriz. Hipnozun en çok kullanıldığı alanlardan birisi psikiyatri, psikoloji ve psikiyatride de psikoterapi. Genel bir bağlamda şöyle bir değerlendirelim.

Psikiyatri ve psikoterapide hipnoz: Psikiyatride sınıflandırmaları, klasik sınıflandırmaya bakarsanız; psikozlar, son dönemlerde gündeme alınan sınırda durumlar ve nevrozlar diye çok basitçe 3 kategoriye ayırabiliriz. Tabi DSM dediğimiz Amerikan sistemine göre bu pek de kabul edilen bir sınıflandırma değil. DSM daha çok deskriptif (tanımlayıcı) sınıflandırmalar yapıyor. Ama dinamik ekole baktığımızda klasik sınıflandırma ile karşı karşıya kalıyoruz. Ben de kendimi daha çok dinamik yaklaşımlı bir hekim olarak hissediyorum ve klasik sınıflandırmayı tercih ediyorum. Ama ilerideki slaytlarda DSM sınıflandırmasına yakın listeler göreceğiz.

Direkt olarak psikoz, borderline veya sınırda durumlar ve nevrozda hipnozun kullanımına geçmeden önce hipnozun tanımını yapalım isterim. Hipnoz bir psikoterapi aracıdır. O halde psikoterapi türleri nelerdir bununla ilgili bir konseptin zihnimize oluşması yani koordinatlarımızın tayin edilmesi gerekiyor. Bilimde belki en önemli şey insanın nerde durduğunu bilmesi ve koordinatlarını tespit edebilmesidir.

Psikoterapi türlerini çeşitli grupların altında ifade edebiliriz. Ben Orhan Öztürk Hocamızın bir yaklaşımı var, onu tercih

ediyorum. Hekimin hastaya yanaşma biçimi ve tutumuna göre psikoterapi türleri; baskılayıcı, destekleyici, derinliğine araştırmacı olarak nitelendirilebilir.

Ruhsal bozukluk (psikopatoloji), etyopatoloji anlayışı ve kuramsal çıkış noktasına göre psikoterapi türlerini sınıflandırırsak;

- A. Psikodinamik temellere dayananlar
- B. Öğrenme ilkelerine dayanan davranışçı psikoterapi türleri
- C. Bilişsel psikopatoloji, bilgi işleme, sosyal psikoloji ilkelere dayananlar,
- D. Ekzistansiyalist, Varoluşçu veya olgu-bilimsel temellere dayananlar olarak gruplandırılabilir.

Günümüzde en yaygın kullanılan ve alt bölümlere ayrılan psikoterapi türleri psikodinamik temellere dayananlardır. Psikodinamik temellere dayananlara da alt başlıklar altında bakacak olursak;

- A. Psikanaliz, Freud'un geliştirdiği psikanaliz ve bunun değiştirilmiş, uyarlanmış biçimleri
- B. Freud'dan yöntemce büyük ayrılma göstermeyen fakat kuramsal açıdan ayrılıkları olan yeni analiz okulları (Jung, Adler, Rank ve diğerleri)
- C. Psikanalitik nesne ilişkileri kuramı, psikanalitik benlik psikolojisi, psikanalitik kendilik psikolojisi olarak son 20 yılda şekillenene ve çok ciddi olarak bilim dünyasını etkileyen psikodinamik temellere dayalı psikoterapi türlerinden bahsedebiliriz.

İkinci grupta öğrenme ilkelerine dayanan davranışçı psikoterapi türlerine bakacağız. Bunlar kısa dönemde sorun odaklı

çalışmalar yapan, çok etkili ve dünyada da çok yaygın olarak hekimlerin tercih ettiği davranışçı terapi türleridir. Bunları bir gözlemleyelim; sistematik duyarsızlaştırma, üstüne gitme, itici koşullama, olumlu pekiştirme ve söndürme gibi yöntemlerle Pavlov'un şartlandırma yöntemine dayanan davranışçı psikoterapi türleri.

Sağaltım durumunun biçimi ve yapısına göre de gruplandırabiliriz.

A. Bireysel psikoterapi

B. Grup psikoterapisi

C. Psikodrama

D. Oyun psikoterapisi

E. Aile psikoterapisi şeklinde de sınıflandırabiliriz ve diğerleri.

**Çeşitli psikoterapi türlerinde kullanılan başlıca ruhsal ve fiziksel araçlar:** Burada önemli olan kuramsal bakışın dışına çıkarak çok önemli bir tespit olarak araçlara bakıyoruz. Yani bu kuramsal bilgeleri hastaya aktaracağız ama hangi teknikleri ve araçları kullanacağız.

1. Daha çok bastırıcı ve destekleyici psikoterapi türünde;

A. Eğindirme

B. İnandırma

C. Yol gösterme ve rehberlik

D. Danışma şeklinde teknikler kullanabiliriz.

Bastırıcı, destekleyici ve derinliğine araştırmacı türlerde;

A. Uyum (hipnoz)

- B. Uyuşturma (narkoz)
- C. Boşaltım (katarsis) kullanılır.

Genellikle derinliğine araştırmacı çözümleyici psikanalitik türlerde;

- A. Güdümsüz görüşme
- B. Serbest çağrışım
- C. Düşlerin çözümlenmesi
- D. Sürçmelerin çözümlenmesi
- E. Simgelerin çözümlenmesi
- F. Direnç ve aktarımın çözümlenmesi
- G. Açıklamalar ve yorumlamalar tekniklerine başvuruyoruz.

Daha çok davranışçı psikoterapilerinde;

- A. Gevşeme koşullama
- B. Edimsel koşullama
- C. Üstüne gitme
- D. Ödül-ceza teknikleri
- E. Pekiştirme-söndürme
- F. Çeşitli öğretim teknikleri kullanıyoruz.

Dolaysız araçlar;

- A. Çevrenin değiştirilmesi (aile düzenlenmesi, hava değişimi, iş değiştirilmesi)
- B. İlaçlar fizik sağaltım yolları (faradi, banyolar, spor) çeşitli uğraşı iş ve uyumlandırma rehabilitasyon yolları

Bunların hepsi koordinatlarımızı tayin etmemizde, bizim nerde durduğumuzu belirlemek için bilmek zorunda olduğumuz, içeriğini çok net bir şekilde sınırlandırmak zorunda olduğumuz şeyler.

Peki, Tahir Özakkaş olarak soruyorum kendime; “Sen ne tür bir yaklaşım içindesin ve koordinatlarını nasıl tayin ediyorsun?” Ben tedaviye aldığım hastalarımın temelinde analizci veya dinamik bir yaklaşım sergilememe rağmen biraz önce bahsetmiş olduğum tüm tedavi teknikleri ve tedavi kuramlarını eklektik bir tarzla uygulamaktayım. Yani biraz faydacı pragmatist diyebilirsiniz. Amacınız hastaya en fazla yarar sağlayacak ve kısa sürede amacınıza ulaştıracak yolu seçmek olmasıdır. Daha çok klinik ağırlıklı çalışan bir hekim olduğum için de amacım; hastanın en kısa sürede sağlığına kavuşturulması, rehabilite edilmesidir. Bir araştırmacı olmadığım için bu bağlamda çeşitli teknikleri kullanıp da diğer tekniklere üstünlüğü veya yahu da eksikliğini tespit etmek gibi bir amacım yok. Burada klinik tecrübelerime dayanarak bana gelen hastanın hangi tür teknikten daha çok yararlanacağını düşünerek bir karar veriyorum. Bazen mix bir teknik uyguluyorum, bazen tek bir sistem üzerine odaklanıyorum. Bunların arasında teknik olarak hipnozu arz ettim. Bu çok önemli! Hipnoz kendi başına tedavi edici kuramsal bir şey değildir.

Hipnoz, cerrahın elindeki bistüri gibi kullanılması gereken bir araçtır. Yani sizin kuramsal bir backgroundunuz, felsefi bir kuramsal birikiminiz varsa bunları uygularken hipnoz elinizdeki muhteşem bir aygıt olacaktır. Uygun hastada, uygun zamanda, uygun zeminde bunu kullanırsanız çok sağlıklı sonuçlar elde etmeniz mümkün oluyor. Peki, hipnoz tekniği ne yapıyor?

**1. Semptom Bastırma:** Bugün farmakoterapi de yapılan şey aslında semptom bastırmadır. Eğer uykunuz varsa uyku getirici ilaç, sıkıntınız varsa anksiyete giderici ilaç veya aktif bir depresyonunuz varsa problemin kaynağını çözmeden depresyonu biyokimyasal yöntemlerle ortadan kaldıracak bir ilaç verilir. Tıpta buna semptomatolojik tedavi diyoruz. Küçük bir çocukta ortaya çıkan akciğer enfeksiyonundan yola çıkarsak; çocuğun ateşi çıkar, öksürüğü başlar annesi çok rahatsız olur. En yakın eczaneye gider, ateş düşürücü ve öksürük şurubu alır ve o günkü problem ortadan kalkar. Anne çok rahatlar çocuğunun iyileştiğini düşünür. Ama bu anlık bir iyileşmedir: “Hayır, çocuğun çok kötüleşti, alta enfeksiyon devam ediyor.” Semptom bastırmanın zaman zaman uygulanacağı yerler vardır, zaman zaman da kontrendike olduğu, uygulanmaması gereken yerler vardır.

**2. Semptom Değiştirme:** Bir semptom bir kişinin hayatını ciddi olarak engeller yapması gereken fonksiyonlarına mani olursa, dinamik anlamda ona eş değer bir semptomla yer değiştirmesi mümkün olabilir. Mesela bulantı, kusma problemleri olan bir hastama ayak kaşınması şeklinde bir semptom değişikliği yaparak problemi çözdüğüm oluyordu. Niye böyle bir şey yapıyorum? İki çocuğunu dikkatsizlik nedeniyle kaybeden bir annenin vicdan azabı ve süperego baskısıyla oluşturulan, “senin yemek yemeğe hakkın yok” şeklinde yıllarca devam eden bulantı ve kusma semptomunu ayak kaşınması şekline dönüştürdüğümüzde hayatını idame ettirebilir hale geldi. Sıkıntısını ve patolojisini veyahutta süperego baskısını o şekilde halletti.

Hipnoz bir teknik aygıt olarak hiçbir kuramsal bilgiye dayanmadan uygulandığında abreaction (katarsis) sağlar. Yani

içsel dünyamızda birikmiş olan sıkıntıyı anksiyeteyi, problemi veya öfkeyi transa girer girmez deşarj eder. Buda kişide müthiş bir rahatlama, müthiş bir huzur duygusu yaratır. Birçok hastamda da müşade ettim. Bunu şöyle nitelendiriyorum; düdüklü tencere içinde birikmiş olan basıncın hipnotik trans sayesinde herhangi bir telkin vermeden otomatik olarak emniyetli bir şekilde tahliyesini sağlar. Bu da hasta için geçici şifa olma açısından çok güzel bir yöntemdir.

Hipnoz davranışçı terapi için koşullu şartlandırmanın etkisini artıran bir etkidir. Hipnoz imajine ettirir. İmgelemeyi sağlarsanız, imajinasyonu oluşturabilirsiniz tedaviyi çok kolaylaştırırsınız ki bu hipnozda en rahat yapılabilen şeydendir. Hipnotik trans altında oluşturulacak hipnodramalarda rol playing yaptırırınız ve bunlar gerçek manada yaşanır. Bir önceki konuşmada bir arkadaşımız soru sormuştu, soruya istinaden söylüyorum; dışarıdan biz impuls alıyoruz o impulsları zihnimize canlı hale getiriyoruz. İşte bu doğru soruya çok güzel bir cevap oldu. Siz sosyal fobi olsun, korku olsun, diğer fobi türlerinde ve anksiyete olsun, iletişim bozukları olsun, rol playing ve drama yaptırdığınızda sinapslarda, nörotransmitterlerde ona uygun kimyasal değişimler meydana geliyor. Davranışçı kognitif terapilerde kişiye; “evine git şu ödevleri yap haftaya gel” diyoruz. Ancak onu oluşturacak imge gücü, şartlanma veya drama olmadığı için hastalarımız bu konuda çok zorlanıyorlar, sadece hekimin vermiş olduğu motivasyonla bir şeyler yapmaya gayret ediyorlar. Drama bunu çok daha kolaylaştıran bir etki yaratıyor.

Hipnoz kişinin ego zayıflığını destekler. Dışarıdan insanlar her zaman bir güce ihtiyaç duyarlar. Hem içindeki ego zayıflığını denetleyecek güçlü ego parçalarını telkinle artırırınız

hem de yalnız olmadığını bir hekim tarafından güçlü bir şekilde güçlendirildiği hissini yaratır. Bu anlamda ciddi bir destektir. Hipnoz her ne kadar psikanalizde dışlanmış bir veri ise de hipnotik transın uygulanması analiz sürecini süratlendirmekte, bilinçdışı formülasyonu netleştirmekte ve tedaviyi kolaylaştırmaktadır.

**Tahir Özakkaş:** Peki nerelerde kullanılır hipnoz?

Psikozlarda destekleyici amaçla kullanılır. Bu bilgi arkadaşlarımızın birçoğuna ters gelebilir. Psikozlar hipnozun asla kullanılmaması gereken yerlerdir. Fakat deneyimli psikiyatrlar, (özellikle ben yurtdışında bu tip workshoplara sıkça katıldım) bir takım psikotik bozukluklarda ego gücünü ve denetimini artırmak amacıyla destekleyici mahiyette, yani egoyu entegre etmeye yönelik hipnozdan yararlanılmaktadır ve psikiyatrlar çok başarılı sonuçlar aldıklarını ifade etmektedirler. Tabi psikozlara müdahale edebilmek için kişinin klinik tecrübesi ve bu konuda özel eğitim alması gerekmektedir diye düşünüyorum.

Sınır bozukluklarda hipnoz bütünleştirici olarak kullanılır. Sınır bozukluklar narsist kişilik bozukluğu ve borderline kişilik örgütlenmelerinde iyi ve kötü nesnelere birbirinden splitting dediğimiz bölme savunma mekanizması nedeniyle ayrışması nedeniyle ortaya çıkan bir klinik tablodur. Hipnotik trans altında bunlar çok ciddi bir şekilde entegrasyona tabi tutulmakta ve tedavi süreci daha da kısalmaktadır. Son birkaç yıldır benim çalıştığım alanların en önemlilerinden birisi de sınır bozukluklarında bütünleştirici tedavi süreçlerinin oluşturulmasıdır.

Nevrozlarda hipnoz destekleyici, bütünleştirici ve analizde kullanılıyor. Psikozlarda diyoruz ve üç nokta yan yana koyuyoruz. Ego denetimini sağlamak ve ego güçlerini takviye

etmek amacıyla letarji ve katalepsi safhalarında kullanılıyor. Paranoid bozukluk ve psikozlarda ve latent homoseksüalitede kontraendikedir ama psikotik vakalarda tecrübeli klimesyenelerin uyguladığını biliyoruz.

Kendimi biraz daha Kernberg'e yakın gören bir hekimim ve hastalarımın nesne ilişkileri perspektifinde daha çok yaklaşıyorum. Bölünmüş nesne ilişkilerinin bütünleştirilmesinde anksiyetenin kontrolünde dürtü denetimini sağlamakta, öfke kontrolünde, früstrasyona tahamülün artırılmasında kullanmaktayım. Nevrozlarda, anksiyete bozukluklarında, somatoform bozukluklarında, reaktif duygudurum bozukluklarında, yapay bozukluklarda, disosyatif bozukluklarda, cinsel bozukluklarda, yeme bozukluklarında, dürtü kontrol bozukluklarında, uyum bozukluklarında, madde bağımlılığında ve kişilik bozukluklarında kullanmaktayım. Anksiyete bozuklukları uzun yıllardır çalıştığım bir alan. Panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, post travmatik stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğunda da kullanmaktayım. Özellikle anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu ve genelleşmiş anksiyete bozukluğunda çok etkin sonuçlar alıyorum. Hipnozun çok büyük katkı sağladığını gördüm.

Kişilik bozukluklarında ise kişiliğin iç görüsünün temin edilmesi ve yeniden yapılandırılmasında anti sosyal kişilik bozukluğu hariç hemen hemen tüm kişilik bozukluklarında (paranoid, şizoid, şizotipal, borderline, histrionik, narsistik, çekingen, bağımlı, obsesif kompulsif kişilik bozuklukları) uygulayabiliyoruz.. Burada antisosyal kişilik bozukluğunu hariç demiştim. Çünkü antisosyal kişilik bozukluğunda genellikle

süperego denetiminin olmadığını görüyoruz. Hipnozun ve psikoterapinin uygulanabilmesi için süperegonun oluşması gerekmektedir.

Hipnozun ek faydası nedir?

- Diğer psikoterapi türlerinde iç dinamikleri anlamayı kolaylaştırır.
- Tepkinin etkinliğini artırır.
- Davranışçı terapinin ev ödevi tikanıkları seansta uygulanan hipnodrama sayesinde çözülür. Bu madde çok önemli bir madde.
- Bedensel semptomların kontrol edilebilirliğini seansta gösterir. Son dönemlerde özellikle panik bozukluk çok yaygınlaştı. Suni olarak panik bozukluğunu hipnotik transta oluşturmaktayım. Hastaya bu semptomların kendi kontrolünde olduğunu bizzat uygulayıp gösterince, hasta semptomu ile oynamaya başlıyor. Bilinmeyen ve belirsiz bir dünya değil kendi kontrolü altında bir dünyayı bizzat görüp yaşamakta ve kısa bir süre içerisinde panik bozukluğu kontrol altına alınabilmektedir. Zaten panik bozukluk demek aslında ters hipnozun uygulanmasıdır. Kişiye olmayan bir kalp çarpıntısını, olmayan bir nefes darlığını fizyolojik olarak zihin gücüyle oluşturmaktadır. Bunun tersi yönünde bir tetikleme sağlıyoruz.
- Hastanın paylaşımını ve işbirliğini kolaylaştırır. Örtü veya settare etkisi diye de isimlendirilir. Biliyorsunuz herkes hipnotik transa girmez. Hipnotik transa dirençli bazı hastalarım da veya mayalanmamış hastalarda hipnotik transta olmadıkları halde o güne kadar yıllarca hekimlere bahsedememiş oldukları bir takım duyguları sanki hipnozdaymış gibi bir örtü altında söylüyormuş gibi “Bunu söyleyen ben

değilim, yani bilinçaltım söyledi” gibi hissederek cinsel travmalarını, geçmişten kalan çok ciddi travmalarını ve ailede eşi ile birtakım problemlerini veya cinsel problemlerini bu etki ile anlatmaktadırlar. Aslında kişi hipnozda değildir. Hipnozdaymış gibi hissetmek bile hastanın birtakım duyularını hekimle paylaşmasını sağlamaktadır. İşte biz buna örtü (settare) etkisi diyoruz.

- Bilinçdışı travmalara ulaşır.
- Abreaction’u temin eder.
- Teşhisi netleştirir. Ayırıcı tanı özellikle psikiyatride çok önemlidir. Bu ayırıcı tanıyı hipnotik transta çok kolay belirleyip, formülasyona yönelirseniz orda alacağınız bir takım feedback’lerle teşhisi çok daha çabuk netleştirebilirsiniz, ayırıcı tanıya ulaşabilirsiniz.
- Tedavinin seyri ile ilgili bilinçdışı geri bildirimleri alır. Özellikle ben hastalarımda yıllardır standardize ettiğim imajinasyonları uyguluyorum. Bu imajinasyonlarda çok net bir şekilde hasta ve hekim arasındaki birleşmenin ve tedavi ile ilgili beklentinin pozitif veya negatif geribildirimini alıyorum, ona göre yapılandırmalara devam ediyorum. Tedavinin etkinliğini de bu süreç içerisinde imajinasyonlar da ki değişimlerden takip ediyorum. Buna, katatonik rüya yorumlama yöntemi olarak ayrı bir kategoride değerlendirilen psikoterapi tekniği olarak da bakılabiliyor.
- Hastanın kendini tanıma ve anlamasını daha kısa yoldan temin eder. Yani içgörü kazandırır. Bu çok çok önemli. Hasta bilinmeyenle mücadele etmek yerine bilinen ve netleşen şeyle mücadele etmeyi hipnotik trans ve kendi iç dinamikleri sayesinde görür. Buda zaten başlı başına tedavidir. Evet. Kaç Dakka oldu acaba bu?

**Katılımcı:** Yarım saat.



**Tahir Özakkaş:** Pekala daha zamanımız varmış. Burada ben koordinatlar konusuna kısaca bir giriş yapmak istiyorum. Yıllardır uluslararası kongrelere katılmaya çalışıyorum. Bizim dünya literatürünü oluşturan, bu işin duayenleri ile ilgili görsel temasınızı sağlamak istedim. (Slaytlardan fotoğraflar açıyor) Bunlar tabi onlar değil, benim Azerbaycan'da çalıştığım hekim arkadaşlarım ve hocam. Bu fotoğraf Trabzon'daki 1999 yılında ki kongre esnasında Sümela Manastırını ziyaretinde çekilmişti. Kafkasya bölgesinden Ermenistan'daki ve Azerbaycan'daki meslektaşlarım görünüyor. İsmail Nadir; birlikte hipnoz çalışmaları yaptığım, Azerbaycan'da bölüm başkanı, profesör, onu göstermek istedim.

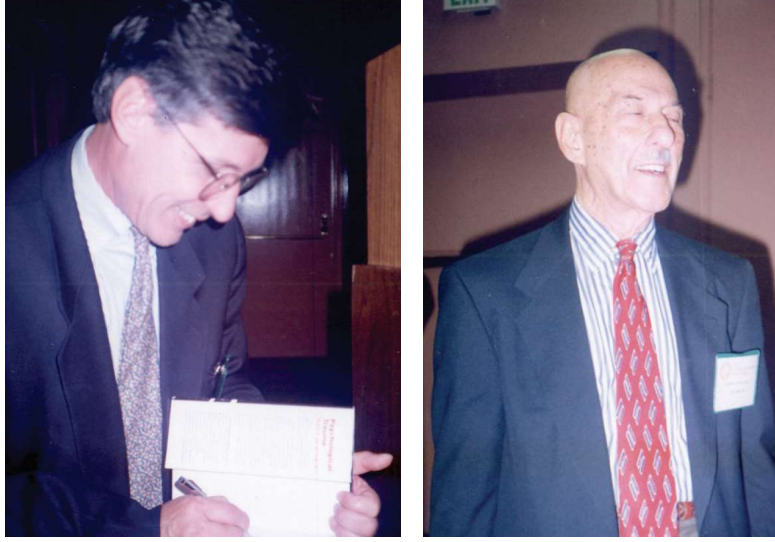
Bu resimdeki, Jay Haley Ericsoniyen hipnoterapinin şu anda dünyadaki Erikson'dan sonraki tek temsilcisi. Dünyadaki Aile Terapilerinin ilk kurucularından. Yani bu ilk temsilcisi diyebileceğim Jay Haley'in resmi ve eşi. Bu resmi Amerika'da 1996'daki kongrede çekmiştim.



Milton Erikson'un en yakın arkadaşı ve çalışma arkadaşı. Kendisi Phenix'te Hipnoterapi Enstitüsünün başkanı olmuş ve Amerika'da birçok hipnoterapist yetiştirmiş, çok saygın bir bilim adamı.

Peter Bloom ve Richard Kluff' ın çalıştığı Pensilvanya Üniversitesi Philadelphia'daki Psikiyatri Kliniğinin ve çoğul Kişiliklerin çalışıldığı merkezin resimleri.





Richard Kluff ve Çalışma Arkadaşı



Aynı kongreden İsraili bir hipnoterapist ile birlikte..



Bu, Hunter, Bayan Hunter. Özellikle imgeleme gücü üzerine çok ciddi çalışmaları olan ve Dünya Hipnoterapi Birliği'nde çok etkin rol alan bir bilim kadını, onu göstermek istedim.



Bu ideosignal sistemin çalışması ile ilgili bir workshop programında çektiğimiz bir iki psikiyatrist arkadaş. Soldaki Kanada'da çok değerli bir profesör. Hatırladığım kadarıyla Ottawa Üniversitesindendi.



Bu Bay Rossi. Bu "Mind Body Control" sisteminin belki de dünyadaki ilk sistemli kurucularından kabul ediliyor. Karı-koca Rossi'ler. Bu konuyla ilgili 4-5 tane kitabı var ve kitapları dünya hipnoz birliğinin okuma listesi içerisinde.

Bu da yine şu anda ismini çıkaramayacağım duayenlerden birisi.



Bu meşhur bir hanım. Özellikle göstermek istedim. 80 yaşının üzerinde. Erica Fromm. Erica Fromm Amerika ve dünyadaki hipnozla ilgilenen psikiyatristlerin anası kabul edilen bir hanım efendi. Ve çalışma alanı yıllardır hipnoliz üzerine. Ve o gün şeref konuğu olarak gelmişti, hipnoanalizle ilgili bir semine nere katılmıştı ve kısmen bilgilerini bizimle paylaşmıştı.



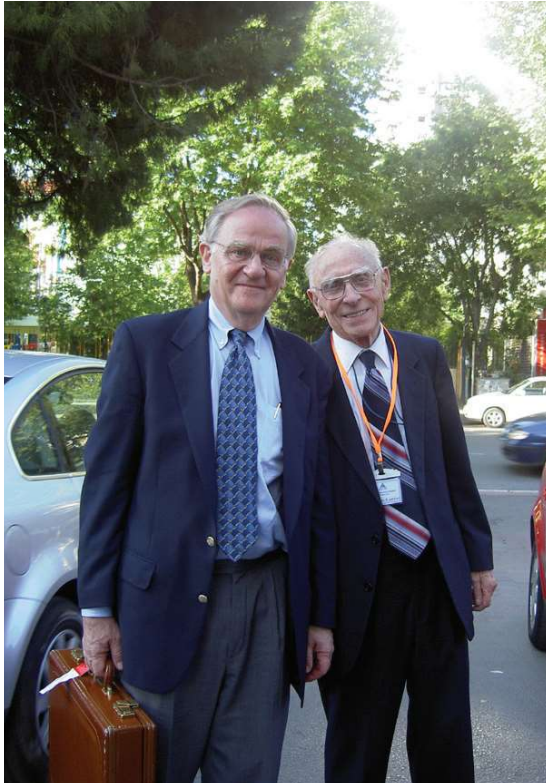
Bu da Meksika'dan bir bilim adamı.



Bu da gene bunun resmi Ericson; hipnoterapinin en büyük temsilcisi.



Bu resim çok ilginç benim çektiğim resim. Erika Fromm'la Peter Bloom'un. Peter Bloom Pensilvanya Üniversitesinde Philadelphia'da psikiyatri anabilim dalı başkanı. Çeşitli bilimsel kuruluşların yönetim kurulunda bulunmuş. Uzun yıllar Dünya Hipnoz birliğinin başkanlığını yürütmüş.



Bu hocamız; profesör, gastroenterolog, psikiyatrist ve psikanalist. Müthiş bir bilim adamı. Çok hayran olduğum bir bilim adamı. Çok miktarda yayını var. Birkaç sefer workshoplarına katıldım. Çalışmaları psikozlarda hipnozun kullanılmasıyla ilgili.

(P. Bloom ve J. Watkins Türkiye'de birlikte)

Dünyada bu konuda 3 kişi çalışıyor yoğun olarak. Birisi Peter Bloom, Muray Jobsis Ameri-

# **Ruhsal Bozukluklarda Hipnoterapi**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 311  
Seminer Serisi: 016

## **Ruhsal Bozukluklarda Hipnoterapi**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-72-2

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, 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](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://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 hipnozda yaşanabilecek zorluklar, anksiyete ve hipnoterapi, obsesif kompulsif bozuklukta hipnoterapi, hipnozun psikiyatride kullanımını hipnotik fenomenler, anksiyete bozukluklarında hipnoterapi, sosyal fobide hipnoterapi, katılımcılarla sohbet soru-cevap kısmı, endüksiyon teknikleri, ağrıda ve şişmanlıkta hipnoz 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

Hipnozda Yaşanabilecek Zorluklar.....3

## 2. BÖLÜM

Anksiyete ve Hipnoterapi.....41

## 3. BÖLÜM

Obsesif Kompulsif Bozuklukta Hipnoterapi .....57

## 4. BÖLÜM

Hipnozun Psikiyatride Kullanımı Hipnotik Fenomenler.....113

## 5. BÖLÜM

Anksiyete Bozukluklarında Hipnoterapi .....165

## 6. BÖLÜM

Sosyal Fobide Hipnoterapi .....215

## 7. BÖLÜM

Katılımcılarla Sohbet Soru-Cevap Kısmı .....259

## 8. BÖLÜM

Endüksiyon Teknikleri .....287

# İÇİNDEKİLER

## 9. BÖLÜM

Endüksiyon Teknikleri .....325

## 10. BÖLÜM

Ağrıda ve Şişmanlıkta Hipnoz .....339

Dizin .....366





Mayıs 2004



Yeditepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi  
Konferans Salonu - Göztepe / İSTANBUL



DVD Kodu: 5-2-11-2



## Hipnozda Yaşanabilecek Zorluklar

**Tahir Özakkaş:** Ben önce bir alt yapı oluşturarak anlatmak istiyorum. Bizim yasalarımıza göre ve benim inançlarıma göre; tıp fakültesini bitirip hekim olmuş bir arkadaş her türlü hastaya bakmaya yetkilidir. Fakat kendi bilgi ve becerisine göre belirli alanlarda durması, bilgi ve becerisinin yetersiz olduğunu düşündüğü yerde de bir uzman hekime göndermesi gerekir. Ben 5-6 yıl pratisyen hekim olarak sahada çalıştım. 40 000-50 000'lik nüfusa tek başına hizmet ettim. Kadın doğumundan çocuk hastalıklarına, kalp yetmezliğinden dahili problemlere, psikiyatrik hastalıklardan nörolojik problemlere kadar hepsine bakmak ve bakım vermek durumundaydım.

Dünya sağlık teşkilatının önerilerine göre Tıp Fakültesini bitirmiş bir hekim yüz kişilik popülasyondan %90-95'i hastaya cevap verebilmeli, % 5 hastayı da sevk etmelidir. Hem uzmanların gereksiz poliklinik hizmetlerinden kurtarılması hem de daha speşyalize olması için daha rasyonel bir kullanım sağlar ama maalesef bizim ülkemizde pratisyen arkadaşlarımız

bir trafik memuru mesaisindeki gibi veya ilaç reçete eden bir hekim konuma getirilmişlerdir ve binlerce hekim bu manada binlerce sıkıntı yaşamaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar hem psikiyatri hem de diğer alanlarda pratisyen hekimlerin hizmet içi eğitimlerinin artırılarak hastalara müdahale etme imkanlarının sağlanması yönündedir. Bu perspektifte bir takım ciddi olmayan psikiyatrik hastalıkların veya bir uzmanın ciddi denetimine gereksinimi olmayan hastalıkların da pratisyen hekim arkadaşlar tarafından tedavi edilebileceğine inanıyorum.

Bizim yasalarımıza göre uzman hekim demek bir kliniğin sevk ve iradesini alan hekim demektir. Birde bilimsel bir tez hazırlayarak bilimsel bir aktivite nasıl yapılır bunu öğreten insan demektir. Ama hekim olarak her türlü hastalığa bakma yetkisiyle insan donanmıştır. Ama tıbbi bilimler çok gelişmiştir, çok spesiyalize olmuştur. Bir hekimin her şeyi bilmesi mümkün değildir. Onun için kendi etik ilkeleri doğrultusunda yapabilecekleri ve yapamayacaklarını, zararlı ve yararlı olduğu alanları, kendi vicdani kaidelerine göre denetlemeli, hastaya zarar vermeyeceğine inandığı uygulamaları yapmalıdır. Bu manada diğer bir takım arkadaşlardan farklı düşünüyorum. Buda benim bireysel düşüncem. Bu perspektifte ben daha çok psikiyatrik hastalıklarda hipnozun nasıl kullanılacağıyla ilgili-bunu tabi pratisyen hekim arkadaşlar ve diğer hekim arkadaşların kullanması bağlamında söylüyorum-bilgi aktarmaya çalışacağım.

Biz insana yaklaştığımızda hipnotik transla;

- 1) Semptomları bastırabiliriz.
- 2) Semptomları değiştirebiliriz.
- 3) Semptomların arkasında ki psikopatolojik yapıyı düzeltebiliriz.

Semptom bastırma dediğimiz şey, arkasında psişik manada bir patoloji olmayan bir ağrı olayı, bir bulantı olayı, bir iştah veya yiyememe olayı gibi muhtelif bir enürezis olayı gibi, bir tırnak yeme olayı gibi olayların direk telkinlerle; “Sen tırnağını yemeyeceksin, sen şu miktarda yemek yiyeceksin, anksiyeteni kontrol altına alacaksın, yalnızlıktan korkmayacaksın, ıdıksız yerde yatabileceksin” şeklinde verilecek olan telkinlerle direkt semptomu ortadan kaldırmaya yönelik bastırma çalışmaları yapılabilir. Bunu her alanda kullanabilirsiniz. Tıpta şu anda en ciddi problemlerden birisi kanserler ve bir takım trafik kazalarından sonra nörolojik olarak ortaya çıkan ağrılardır. Ağrıları biz direk kimyasal olarak ilaçlarla durdurmaya çalışıyoruz. Bu ilaçlar karaciğer ve vücudun diğer organlarına zarar verdiği için bir külfet getiriyor. Bunun yerine kişinin kendi iradesini kullanarak ağrısını bloke edecek veya denetleyecek hastaya alternatif bir yöntem (meditasyon yöntemleri olabilir) sunuyoruz. Bu alternatifleri sizin bilmeniz ve hastanıza öğretmeniz çok güzel olur. Özellikle terminal dönemde morfinede cevap vermeyen kanser hastaları veya yanık gibi olgularda ciddi olarak işe yaradığını görüyoruz.

Semptom değiştirme deyince de; semptom insanın iç dünyasındaki ruhsal bir patolojinin kendini ifade etme yoludur. Bu bir obsesyon olabilir, bir fobi olabilir vs. arkadaki patoloji kendini bir şekilde ifade ederken semptom bastırma şeklinde vereceğiniz bir yaklaşım tarzı kişinin içsel patolojisini derinleştirebilir, farklı boyutlarda tepkiler ortaya çıkabilir. Bir emniyet sibobu olarak semptom onu felakete sürükleyebilir, direkt telkinle ortadan kaldırırsanız. Bu manada direkt telkin yerine telkine eş değer bir başka eş semptomu yerine koymanız gerekir. Mesela kalp çarpıntısı, panik atağı olan bir hastaya panik

atağı yerine günlük yaşantısını engellemeyecek sağ ayağında bir uyuşma, sağ elinde bir kramp şeklinde bir semptomla yer değiştirirseniz o hareket bir alarm sistemi gibi çalışır. İçteki patoloji bir dengeye gelir ama kendi hayatını engelleyecek bir semptomdan bertaraf etmiş olursunuz. Onun için burada psikiyatrik manada bir takım bilgilere sahip olmanız lazım. Rasgele semptom bastırma yada değiştirme yapmak bazen fayda yerine zarar verebilir ama bir şişmanlık, tırnak yeme, sigara, alkol, madde kullanımı gibi olguları direkt semptom bastırma ile halledebilirsiniz.

nc aşamada hipnozu psikopatolojik zincirin içine girip denetimi sağlamak için analizde kullanabilirsiniz. Analiz kişilik katmanları içerisinde kişinin oluşum süreçleri içindeki bilinç dışı çalışmaların hem hipnotik trans ve imajinasyon çalışmalarıyla hem de sembol dilinin çözülmesiyle farkına varılarak, kısa sürede hastanın toparlanması, eksik patolojinin fark edilmesi sağlanır. Burada yine psikoterapi süreçlerini bilmek ve özel bir eğitim gerekiyor. Bu manada bana gelen bir hastama nasıl yaklaşırdım?

şimdi psikiyatri konseptinde hastaya iki şekilde yaklaşılır; ilaç tedavisi, psikoterapi veya ikisi birden eklektik. İlaç tedavisi; şizofrenik bir hastaya, antipsikotik ilaçlarla veya depresif hastaya antidepresanlarla, anksiyete hastasına anksiyolitik ilaçlarla veya sıkıntısı olanlara benzodiazapinlerle tedavi uyguluyoruz. Fakat bir takım hekim arkadaşlarımız diyor ki; “Ben sadece ilaç yazan bir hekim olmak istemiyorum. Hastalarımın hastalıklarınının bir kısmı biyolojik ve genetik faktörlü, bir kısmında da insanın eğitim geçmişinden kaynaklanan bir takım patolojileri geçmişten bugüne getirmesiyle ilgilidir ve bunların eğitimle düzeleceğine inanıyorum.” şizofreni, dep-

resyon, mani, iki uçlu duygu durum bozukluğu gibi bir takım hastalıklarda ilaç kullanacağım ama bir takım hastalıklarda ilacın ancak bastırıcı etkisi vardır, hastayı aldatır, onun ötesinde yapıyı değiştirmez. İşte yapıyı değiştirici şey; insanın ruhsal eğitimidir. Yani psikoterapidir. Bunu hekimler şöyle yorumluyorlar; insanı biz iki manada değerlendirebiliriz; 1. Organizmasından gelen ana yapılar; pentium 2' mi, pentium 3' mü onu gösteren hardware diyeceğimiz birim.

Bu yapı REM'in ne kadar olduğu, ekran kartının ne kadar olduğuyla ilgili biyolojik yapımız. Bunu bir takım insanlar huy, karakter, libidoları yüksek, zeka seviyeleri farklıdır şeklinde ele alınır. Bunun üzerine bir software yani Windows yüklenecek, bunun üzerine çalışacak bir takım Officeler yüklenecektir. İşte bu programlar, kullandığınız bu dil ise kişinin kimliğini ve kişiliğini oluşturan süreçlerdir. Eğer siz bu programları hatalı yüklerseniz veya birbiriyle çelişen ya da çatışan programları aynı sistemin altında çalıştırmaya çalışırsanız hastalıklar ve patolojiler çıkar. Dolayısıyla hardware'ini değiştirerek düzeltemezsiniz veya bir takım kabloları çekerek halledemezsiniz, bu programı değiştirmeniz lazım. Bu programı değiştirebilmek içinde psikoterapi tekniklerini bilmeniz gerekir. Peki, nedir psikoterapi?

Psikoterapi, hekim ve hastanın belli bir amaca yönelik bir tedavi programını düzenli bir şekilde işlemesidir. Bu o zaman açık bir şeydir. Hayır, açık bir şey değildir. Psikoterapi tekniği olarak 800'e yakın psikoterapi tekniği anlatılmaktadır. Bunları ortak nokta halinde ayıramaz mıyız dedikleri zaman, bunlar 4 alt kümede toplanabileceği ile ilgili bir malumat geliyor. Birinci gruptakiler davranışçı terapiler, ikinci gruptakiler kognitif terapiler, üçüncü gruptakiler dinamik psikoterapiler, dördüncü gruptakiler egzistansiyalist, varoluşçu psikoterapiler. Bunlar nerden çıkmış?

Davranışçı psikoterapiler beynin tüm aktivitelerini koşul ve şartlara bağlamıştır: İnhibisyon ve ekstibasyon. İnsanın davranışlarla çevrilen öğrenme yöntemleri şartlı reflekslerden ibarettir. Düşüncelerimizde bunun bir ürünüdür. Nasıl bir ortamda yetişiyorsak, annemiz babamız nasıl yetiştiriyorsa bizde onlardan öğreniyoruz, öğrendikçe taklit ediyoruz, o bizim davranışımız oluyor. İşte bunların bir kısmı benim annem babam bir şeylerden korkuyorsa bende korkuyorum. Annem babam yalnız kalamıyorsa bende kalamıyorum. Annem babam bir takım yiyeceklerden tiksiniyorsa bende tiksiniyorum. Bu koşullu şartla baktığınız zaman bir takım davranışların doğru olduğunu ve koşullu şartlanma yoluyla öğrenmenin geçerli olduğunu görüyorsunuz. Bunun kaynağında Pavlov var. Pavlov'un köpeklerini hepimiz biliyoruz.

İşte köpekler laboratuvarda denek olarak kullanılıyor. Her gün öğlen saatinde onlara yemek getiriyor ve bakıyor ki daha koridorda hizmetçinin ayak sesleri duyulur duyulmaz köpeklerin salyaları akıyor ama yemek yok ortada. Ayak sesleri koşullu refleksi oluşturan bir uyaran oluyor. Acaba bu doğru mu diyor, yemek saatlerinde zile basıyor. Daha sonra zile bastığında salyalarının aktığını görüyor. İşte hayvanların davranışlarının hepsinin koşullu şartlanmalardan ibaret olduğunu, patolojik bir şartlanma varsa biz bunu olumlu bir şartlanma yöntemiyle tedavi ederiz.

Burada davranışçı tedavi ilkeleri karşımıza çıkıyor; yüzleştirme, desensitizasyon, ödül verme gibi 10-12 maddeden oluşan bir strateji. Bu davranışsal stratejiler ruhsal hastalıkların hepsini yazıyorlar. Örnek verecek olursak; sosyal fobinin davranışsal öğrenme yolu şudur, sosyal fobinin tedavisinde şu davranışçı teknikleri, şu kadar süreyle kullanmalısınız. Ereksi-

yon probleminin koşullu şartlanmasının gerekçesi şudur. Buna şu koşullu şartlanma terapi tekniklerini uygularsanız şu kadar sürede tedavi edersiniz. Yani sorun var, sorun odaklı tedavi tekniği var ve uygulaması var. Bakıyoruz bir takım hastalarımıza bu teknikleri uyguluyoruz, hastalarımız tedavi oluyor. Ama bir grup hasta iyileşmiyor. Yaa sana uyguladık, davranış tedavileri verdik. Hayır efendim olmuyor. O zaman kognitifçi dediğimiz bir akım hekim arkadaşlarımız çıkıyor.

Kognitifçiler diyor ki; “Siz oraya zil sesine hayvan koyabilirsiniz, bir tanede insan koyun bakalım, her gün aynı saatte yemek verin, birde zile basın, ellinci gün zile bastığınızda insanların tepkileri nasıl olacak? Kaçının salyası akacak, kaçıkızacak, kaçık öfkelenecek, kaçık bizimle dalga mı geçiyorsun diye gülecek? Farklı farklı tepkiler alacaksınız, çünkü insan irade dediğimiz, düşünce dediğimiz bir sistemle donatılmıştır. İnsanların kognitif şema dediği yorumlama kapasitesi vardır. Siz insanların olaylara nasıl baktığını, nasıl yorumladığını, nasıl değerlendirdiğinizi bilmezseniz o insanı davranışçı tedavi teknikleriyle tedavi edemezsiniz.” Bakıyoruz bunlarda haklılar. Bir olaya bakıyoruz; cinsel problem. A insanı kognitif bir şemayla alakalı olarak cinsel problem yaşıyor, B insanı dini bir inanç nedeniyle cinsel problem yaşıyor, C insanı performans anksiyetesi ile problem yaşıyor. Herkes ayrı bir şemayla aynı patolojiyi bize gösteriyor. O zaman bu insanlar zihinlerinde olayları nasıl yorumluyorlar? İşte orada biz “hatalı çarpık öğrenilme” dediğimiz zihinde ki otomatik düşüncelere ve afonksiyonel şemalara gidiyoruz.

Otomatik düşünceler biz istemeden hareket ederek ortaya çıkan kabullerimizdir. Biz farkında değiliz. Afonksiyonel şemalarda daha çocukluk yıllarından getirdiğimiz temel sa-

yıltılardır (kabullerdir). Bunlarda hiç farkında olmadan, her birimiz farklı oturuyoruz, şemalarımızda da onun için farklı oturuyoruz. Söylediklerimi her biriniz farklı algılıyorsunuz, çünkü şemalarınız farklı işliyor. Her biriniz farklı yerlerde kullanacaksınız. Bunlara da kognitifçi terapi teknikleriyle yaklaşıyoruz. Fakat bir kısım hala iyileşmiyor. Bu sefer dinamikçiler karşımıza çıkıyor; “Yaa doktor bey, hata yapıyorsunuz, siz bu hastayı böyle iyileştiremezsiniz. İnsan dediğimiz kavram bugün ki kesitleriyle ele alınamaz, dinamik bir yapıdır. Taaa bebekliğinden bu güne bir software ile yüklenir. Sen en son programı yüklediğinde çalışmıyor, bu programı düzeltmeye çalışıyorsun. Ama onu oluşturacak alt yapı yok ki bu program çalışsın. Ne yapacaksın? Ta bebeklik döneminden gelen bebeklik evrelerine inmediğiniz sürece, onun şablonlarına girmediğiniz sürece, orda master bir kalıp üzerinde duygusal bir deneyim yaratmadığınız müddetçe insanları tedavi edemezsiniz, sadece sivrisinekleri öldürürsünüz. Bu semptom dediğimiz şey sivrisineklerdir.

Obsesyon, fobi, cinsel problem birer sivrisinektir, arkada dinamik bir yapı olabilir. Bakıyoruz bazı hastalarımızda dinamik bir yapı, yani ödipal ve preödipal çatışmalardan kaynaklanan bir takım problemler var. Bunlar böyle kısa süreli, semptom, sorun odaklı, üç haftada, altı haftada, bir buçuk ayda, beş ayda halledilebilecek şeyler değildir. Komple kişiliğin re konstrüksiyonlu çalışmasını ve derin analizleri gerektirir” diyorlar. Burada da tabii bir alt yelpaze çıkıyor. Klasik analizden, yıllarca devam eden doktorun boş bir ekran olduğu terapi çeşidinden iç görü yönelimli terapi tekniklerine kadar dinamik psikoterapi teknikleri var.

Ego psikoloji, nesne ilişkileri psikolojisi vs. bunların hepsi ayrı bir spektrum ama dinamik başlığı altında, yani çocukluktan getirilen yapı. Bu bağlamda biz olayları değerlendiriyoruz. Hala bir grup hasta iyileşmiyor. Bu sefer egzistansiyalistler karşımıza geliyor ve diyorlar ki; “İnsanın daha derinine indiğinizde bir takım insanlar varoluşsal bir kriz yaşıyor. Bütün problemler bu varoluşsal krizin uzantısı.” Nedir varoluşsal kriz? Bir felsefe olarak çıkmıştır, daha sonra psikiyatriye yansımıştır.

### Varoluşçular beş sorunun cevabını ararlar.

1. “Hayatın anlamı nedir?” sorusuna yanıt alamazlar ve insanlar krize girerler. Hayat gerçekten anlamsızdır. Eğer biraz derin düşünüp, şablonlardan uzaklaşırsanız bu soruya gelirsiniz ve mahvolursunuz. Onun için insanoğlu bir ömür boyu kendini kandırarak hayata anlam yükler; şu anda burada bulunduğumuz gibi. Eğer anlam bulamazsanız, yokluğu ve hiçliği yaşarsınız ki bunu kimseye tavsiye etmem.
2. “Gelecek belirli midir?” Bir dakika, bir yıl, bir ay, bin yıl sonra, hayat belirsizdir. Bir saniye sonra ne olacağını kimse bilmiyor fakat bunun hafifçe yanından geçerek hissetsek müthiş bir krize kapılıyoruz, bilmediğimiz bir gelecek için o kadar hırslı ve öfkeli çalışıyoruz ki... Bugün ölebiliriz, evladımızı kaybedebiliriz, depresyon olabilir. İşte bu belirsizlik karşısında insan müthiş bir ürküntü tablosuna giriyor. Bu ürküntü karşısında hayatı belirlemek için bir ömür boyu kendimizi kandırıyoruz. İşte evlat kapısına gidiyoruz, hayat sigortası yaptırıyoruz, arabamıza kasko yaptırıyoruz, evleniyoruz, ilerde bize bakarlar diye çoluk çocuk sahibi oluyoruz. Bu belirsizliği sürekli kontrol altına almaya çalışıyoruz, hep netleştirmeye çalışıyoruz. Bir bilgi sahibi oluyoruz ama o bizi huzursuz ediyor. Tıpkı iç dünyamızın belirsizliğini o puzzle üzerinden tamamlamak gibi...

3. Hayatta tek gerçek var, derin olan tek bir şey var; Öleceğimiz. Doğduktan sora mutlaka öleceğiz. Burada ne olacak, hiçbir şey bilmiyorum ama öleceğimiz çok net. Öleceksek bu kadar koşturma neyin nesi? İşte bu ölümü gerçek manada, duygusal olarak hissettiğimizde, ölümün yanından geçtiğimizde müthiş bir entelektüel kriz yaşıyor insanlar. Onun için bir ömür boyu ölümü yadsımak ve inkar etmek için mekanizmalar kurmuşuzdur. Bu krizleri en çok kanser hastalarının yaşadığını görüyoruz. Hastaların yüzüne “Kansersin ve altı ay sonra öleceksin” dediği zaman büyük bir değişim yaşanıyor. Ya çok ağır bir depresyon yaşanıyor, intihar ediyorlar veya benim altı ayım kalmış ben niye hayatı yaşamadım diye son altı ayı mükemmel yaşıyor, yani akıllılık ediyor. Halbuki hepimizin bir süresi var ama ölüm karşısında o kadar lakayt davranıyoruz ki, bir gün yaparız diyoruz. O bir gün olmayabilir, ne yapmak istiyorsan yap diyemiyoruz kendimize.
4. “Sorumluluk kimin?” Bugün burada bulunmanın sorumluluğu kimde? Sorumluluğu üzerimize alamayız arkadaşlar bu çok tehlikeli bir şey. Annem sorumlu, babam sorumlu, vatan sorumlu, patron sorumlu, hükümet sorumlu, şu trafiğin haline bak, Allah belasını versin. Biz sorumlu değiliz, biz pürî pak, mükemmel insanlarız. Halbuki 2 yaşında bize korteks yetkisi irade dediğimiz şey veriliyor. Buraya uzanmak veya uzanmamak; yürümek veya yürümemek; kırmızıya veya maviye gitmek... Her an hayatımızda milyonlarca kavşağın tam ortasındayız. Şu an biz kendimizi öldürebiliriz, başbakan olmaya karar verebiliriz, cumhurbaşkanını öldürmek için şu an buradan çıkabiliriz, şuradan çıkar çıkmaz dinimizi değiştirebiliriz, fahişelik yapmaya başlayabiliriz. Bu sorumluluk duygusu o kadar tehlikeli bir şey ki

onu hissetmek bile insanı ürkütür, o yüzden yetkilerimizi ve yeteneklerimizi başkalarına devrederiz. Kararları bizim için doktorumuz, annemiz-babamız, terapistimiz, hocamız, milletvekilimiz, hükümetimiz, meclisimiz verir; bizde rahatlarız; suç bizde değil ama bu yetkiyi onlara biz veririz. Bugünkü konumuzun tek sorumlusu sizsiniz. Ama biz bunu kabul edemeyiz, bunu kabul ettiğimizde suçun bizde olduğunu gördüğümüzde geriye dönüp baktığımızda ne tür yanlışlar yapmışız, önümüzde vakit yok, krize gireriz.

5. “Hayatta yalnızsınız.” Yalnız doğdunuz, yalnız yaşadınız ve yalnız öleceksiniz. Hiçbir insan sizin içinizdeki duygu ve düşüncelerin zerresini anlayamaz. İşte bu yalnızlık insanı o kadar ürkütür ki bir ömür boyu kendimizi kandırarak, dostlarımız, arkadaşlarımız, annemiz babamız, çoluğumuz çocuğumuz var diye bu yalnızlık duygusunu ortadan kaldırmaya yönelik bir süreç yaşarız.

Bu da bir yanılsamadan başka bir şey değildir. Zaman zaman içinizde o çaresizliği hissetmişsinizdir. O öfkenin sıkıntının, çaresizliğin içine girdiğinizde anneniz size yardım edemiyor, eşiniz yanınızda yatan insan sizi hissedemiyor, kankanız var ama sizin içinizden geçen fırtınalardan haberi yok. Düşünebiliyor musunuz böyle bir duyguyla ömür boyu yaşasanız çekilmez bir dünya azabıyla karşı karşıya kalırsınız. O yüzden kendimizi avutuyoruz, dostlarımız var, arkadaşlarımız var, ailemi var vs. hoş bir ortam. Bu şekilde varoluşsal bir kriz. İşte diyor ki varoluşçular; bütün problemlerin kaynağı bu beş sorudur. Beş soruya gerçekçi manada varoluşsal bir yapı oluşturamazsanız terapi anlamında siz hastalanmaya mahkumsunuz.

Bu oturumu burada kapatıyorum teşekkür ederim.

## 2. OTURUM

### Hipnoterapide Davranışçı, Bilişsel ve Dinamik Teknikler

**Tahir Özakkaş:** İlk oturumda dört ana eksenle insana yaklaştığımızı ifade etmiştim. Bu ana eksenlerle ilintili olarak kişileri tanıyabilmek için önce bir hayat hikayesini dinliyorum. Nedir bu arkadaşımın sorunu, ne için gelmiş? Çok basit bir sorunun arkasında çok ciddi bir takım problemler olabilir. Örneğin bir obezite vakası geldi. “Kaç seans gerekir, ne kadara yaparsınız” dedi. Sorular sordu. Şimdi obezite dediğimiz zaman obezitenin çok farklı formlarını düşünüyorum ben. İnsan niye obez olur? Bunun davranışçı perspektifte izahı var, kognitif perspektifte izahı var, dinamik perspektifte izahı var, varoluşçu perspektifte izahı var.

Davranışçı perspektiften bakarsak; bir anne ve baba var ki ha bire yediyor. Burada bir öğrenmeden bahsedebilirsiniz. Çocukta aşırı yeme üzerine gelişmiş bir dürtü söz konusu. Yediği zaman kendini rahat hissediyor ve obezite gelişiyor. Bu sadece davranışçı öğrenmeyle ilintiliyse sadece davranışçı telkinlerle kontrol altına alabilirsiniz. Burada üç şey yapılabilir hastamıza;

1. Diyet listesi verilebilir, bu diyetle motivasyon ve adaptasyon için siz bir hipnotik telkin oluşturun.
2. Fiziksel egzersiz verin. Burada yapı çok basit.

Anamnezini dinlerken “Can boğazdan gelir, yemeyen insan hastalanır” şeklindeki kognitif çarpıtmalarla ilgili bilgi alıyorsanız kognitif çarpıtmaya bağlı yeme mecburiyetini hissediyor, iyi olmak için yiyorsa burada bu kognitif şemaları düzeltmek

zorundasınız. Burada da bununla ilgili kognitif terapi vermek zorundasınız. Burada kognitif terapiyle hipnozu eşleştirebilirsiniz.

Kognitifte değilse, arkada dinamik süreç varsa... Dinamik süreç nedir? Oral bağımlılık dediğimiz bir süreçtir. Oral dönem çocuğun ilk bir yaşımda anneye ilişkilerinde introjeksiyon (içe alım) mekanizmasının oluşmasıdır. Bu iki boyutta olur:

- 1) Yeteri kadar doyurulmayan bir çocukta, bebeklik döneminde annenin ilgi, şefkat, sevgisini alamayan bir bebekte açlık hikayesi ömür boyu devam eder. Yemek olarak bu açlığın, bu doyumsuzluğun giderilmesi, sevgi olarak bu doyumsuzluğun giderilmesi, her şeyi talep eden aç bir çocuk. Hiçbir şeye doymaz bu insan; sevgiye, paraya, kariyere... Yani orda gıda, doyumsuzluğun bir karşılığı olarak karşımıza çıkar.
- 2) Aşırı doyurulmuş bir bebek, bebeklik döneminde her istediği verilmiş. Hayatın fristüre edilmiş dediğimiz aşamalı bir sistemi var. Yavaş yavaş siz çocuğu bir takım dürtülerinde geciktirme, vermeme sürecini aşamalı bir şekilde yapacaksınız ki reel gerçekliğe adapte olan bir ego kimliği gelişsin. Anne bunu yapmamışsa, her şeyi vermiş, her türlü korumayı vermişse bu korumayı, bu desteği dış dünyadan alamayan birey onun simgesel anlamı olan yemekle bunu telafi etmeye çalışacak. Burada da obezite karşımıza çıkacak.

Dördüncü bağlam; varoluşçu bağlamda hiçliği ortadan kaldırmak için, özellikle stresi, sıkıntıyı ortadan kaldırmak için, boşluğa ve durağanlığa karşı alınmış bir tedbir olarak karşımıza çıkar. Mesela sessizliği hiç dinlediniz mi? Aşırı sessiz kaldığınızda, sessizliği dinlediğinizde kendinizi kötü hissedersiniz.

siniz. Ben bunu seanslarımda hastalarımınla beraber yaparım. Beş dakika konuşma yasağı veririm. Hiçbir şey düşünmeyeceksin ve konuşmayacaksın, sadece duracaksın. O beş dakika o kadar uzar ki hasta zihnine otomatik düşünce çağrışımlarını getirterek varlığını hissetmeye çalışır. Bu varoluşsal bir arayıştır aslında. Orada o boşluğu hissettiğinizde o yokluk ve hiçlik duygusu insanı mahveder.

Çocuğun temel oluşum mekanizmalarından bir tanesi de uyarı açıklığıdır. Yeteri kadar fiziksel, zihinsel, sevgi içeren uyarı verilmediği zaman çocuk şizofren olur, iç dünyasında kendi uyarısını kendi verir, onun için annelerin bu ihtiyacının karşılanması lazım. Ne oldu? Bir obeziteyle karşı karşıya kaldığınızda bu dört katmandan birisine başvuruyoruz. Ben bir hasta karşıma geldiği zaman davranışçı tedavi stratejileriyle çalışırsam davranışçı bir kalıp izliyorum. Bu özellikle Beck tarafından geliştirilmiş, depresyonun tedavisinde kullanılmış tedavi stratejileridir. Daha sonra tüm psikiyatrik hastalıklara yaygınlaştırıldı. Burada davranışçı tedavi ilkeleri dediğimiz ilkeler var. Koşullu şartlanmalar yaratıyorsunuz. Bunun da belirli çeşitleri var. Korkan bir insanı korkuyla yüzleştireceksiniz, yani exposure yapacaksınız. Bu yüzleştirmeyi pat diye yapmıyorsunuz. Köpek korkuyor. Önce köpek resimlerini çocuğa veya insana gösteriyorsunuz. Daha sonra köpek resmine dokunmasını sağlıyorsunuz, daha sonra köpek yan odada, cam var arada ona bakmasını temin ediyorsunuz. Daha sonra odaya sokuyorsunuz köpek orada bağlı 3-5 metre uzakta, ardından 2 metre yaklaştırıyorsunuz, ardından siz köpeğe dokunuyorsunuz, onun seyretmesini istiyorsunuz, ardından kendisinin dokunmasını istiyorsunuz, daha sonrada köpek fobisini çözmüş oluyorsunuz. Bakın bunu her türlü bozukluğa uyarlayabilirsiniz.

Psikoterapi.com sitesinde hücum tedavisi diye bir başlık var. Orda “Davranışçı hedefler” diye bulabilirsiniz. Burada davranış hedefleri verilecek.

Neyi düzeltereğiz. Burada amaç ne? Sigara içmesini engelleyeceğiz, şişmanlığını engelleyeceğiz, tırnak yemesini engelleyeceğiz.

**Yüzleştirme:** Korkulan bir uyarı veya kaçınılan bir davranış varsa bununla yüzleşmesini önereceğiz.

Cevap uyarıcı hiyerarşisi oluşturuyorsunuz. Liste yaptırıyorsunuz. Korkulan bir çok öge var diyelim; asansörden korkuyor, köpekten korkuyor, yüksekten korkuyor. Birinci kattan az korkar bir insan, üçüncü kattan daha çok, yüzüncü kattan en çok korkar. Bu korkuların hafiften ağıra doğru bir listesini yapıyorsunuz veya yemek yeme konusunda en çok sevdiği gıdalarla en az sevdiği gıdaların bir listesini yapabilirsiniz. En sevdiği gıdaları geciktirebilirsiniz, sevmediği gıdalarla tokluk hissi yaratabilirsiniz vs.

**Modelleme:** Özellikle fobilerde ve obsesif bozukluklarda olabilir. Doktorun kendisi bir model olmak zorundadır. “Ben buraya dokunamıyorum doktor bey, çünkü burası kirli” diyor. Ben diyorum ki hekim olarak burası kirli değil. Mikroorganizmaların bulunması bizim sağlığımız için geçerli hatta aşırı mikroorganizmalardan temizlenmiş olan bir bağırsak sistemi kişinin hastalığa gitmesine sebep olur. O yüzden vücudumuzda bulunması gereken mikroorganizmalar vardır, mikropsuz bir ortam sağlıklı bir ortam değildir. Dolayısıyla senin buraya dokunmanda hijyenik bir engel yok. Bak ben dokunuyorum hijyenik bir engel olmuyor, sende dokunabilirsin. O modelleme onu rahatlatıyor. Hasta bu olayın mantıksız olduğunu da

görür ama bir model görme ihtiyacı hissedebilir. Siz ona model olursanız o içsel olarak bu eylemi yapmama konusunda biraz daha motive olur. Burada taklit eder sizi.

**Çeşitli problemlerde ve sıkıntılarda davranış provası:** Mesela eş terapilerinde, arkadaş ilişkilerinde, sosyal fobide bunu yaptırabiliyoruz. “Sen bugün yedi tepe üniversitesi dış hekimliği fakültesinde bir konuşma yapacaksın. “Doktor bey dalga mı geçiyorsun ben babamla konuşamıyorum orda mı konuşacağım.” Hadi şimdi burada bir örneğini yapalım. Burası sahne olsun-aslında seans odası-ve bende karşında duran kalabalık kitleyim. Hadi konuş bakalım bir görelim. Konumuz kelebekler. Konuyla ilgili beş dakika konuşma yapacaksın. En bildiğin konu nedir? Madenlerin çeşitliliği vs. ne ile ilintiliyse bir kitleye konuşma provası yaptırıyorum. Veya amiriyle olan ilişkilerinde konuşma becerisi yaptırıyorum veya partner ilişkilerinde benim odamda direk bu provayı yaptırarak onun alt zeminini hazırlıyorum. Siz bunu git evde yap dersiniz bunu yapamaz zaten. Siz orda bire bir problem hangi aşamada çıkıyor gözlemleyeceksiniz. Tabi bunları yapabilmesi için kişinin anksiyeteden uzak olması lazım. Bunu ancak en iyi sağlayan teknik hipnorelaksasyon tekniği, progresif kas gevşemesi, solunum egzersizleri ve imajinasyon çalışmalarıdır.

Vücudunu nasıl gevşeteceğini anlatıyoruz (Tahir Bey bir örneğini yapıyor). Koltukta oturuyorsun. Şu anda gözlerini kapat, hiçbir şey düşünme, şu andan itibaren nefesine odaklanıyorsun, rahat ve sakin bir şekilde nefes al ver, al ver. Aldığın her nefes seni rahatlatıyor, gevşiyor. Rahat ve huzur içerisinde nefes al ver, alll, verr. Nefesini biraz içerde tut, yavaş yavaş verrr. Rahat, sakin. Şimdi düşünceni tamamen ayaklarına konsantre ediyorsun. Kas-gevşet, uyluklarını kas gevşet, kal-

ça kaslarını kas-gevşet. Karın kaslarını, göğüs kaslarını, sırt kaslarını kas gevşet. Ayaktan başlayarak vücudumuzu yavaş yavaş gevşeteceğiz. Şimdi sağ ayaktan başlayalım. Ayağınıza odaklanın ve düşünün. Rahat, sakin, huzur içerisinde ayağınızın gevşediğini, rahatladığını, tatlı bir sıcaklığın yukarı doğru yayıldığını hissediyorsunuz. Nefes alın, verin; alın, verin aldığınız her nefesle beraber ayaklarınızdaki rahatlama vücudunuza yayılıyor, yavaş yavaş yukarı doğru çıkıyoruz... İşte bu şekilde ayaktan basamak basamak yüze kadar geliyorsunuz. Bu bir müddet sonra bu egzersizlere ilk kalıbını verdikten sonra çok kısa sürede bu relaksasyona ulaşabilecek davranışsal bir kalıp oluşturuyorsunuz. Bir dakikada buna ulaşabilir insan. Şu anda ben bir dakikada kendimi bu hale sokabiliyorum hatta burada da daldım gittim, uyuyacaktım. Bunu, yani egzersizleri burada birlikte yaparsak, çok rahat bir şekilde vücudunuzun gevşediğini göreceksiniz ve ardından imajinasyon hemen devreye girecek.

İmajinasyon nedir? Çıkacağım konferans salonunda konferans vereceğim. Biz bu imajinasyonu yarattığımızda alt zeminde yapamama şablonu yerine yapabilme şablonu oluşturmuş oluyoruz. Hipnozun gücü buradan geliyor arkadaşlar. Davranışçı terapilerin en büyük takıldığı yer, hastaları ev ödevleriyle gönderip, sonra hastaların bunları yapamamalarıdır. Eğer siz hastanızda imajinasyonla bunları kırabilerseniz bunu her yerde yapabilir. Üstünlük burada. Yani hipnoz mucizevi bir şey değildir. Siz mevcut gelişmiş olan psikoteröpatik teknikleri hipnozla eklemediğinizde başarılı oluyorsunuz. Sağ olsunlar o adamlar bu mekanizmaları bulmuşlar, siz mekanizmaları imge gücüyle dış uyaranlardan uzaklaşarak beyinde onun yollarını oluşturuyorsunuz ama onun realitiye dönüşmesi kısmında za-

ten altta bir kalıp var. Bu kalıp gölgeleniyor, aktif kalıp öne geliyor, motive etmişsiniz, özgüven duygusunu da arttırmışsınız, direk telkinde vermişsiniz hastanıza, gaza geliyor gidiyor (gülüşmeler).

Depresyonda kullandığımız bir aktivite programı var en çok hoşlandığımız program bu. Amaç burada hastayı evden çıkarmak, aktivitelerin içerisine sokmak. Yine burada da dereceli görevler var.

**Kendine güven eğitimi:** Özellikle sosyal fobide, özgüven yetersizliğinde, iletişim problemlerinde, karşı cinsle olan ilişkilerde, amirlerle olan iletişimlerde özgüven duygusunu geliştirebilmek, yaptığı işlerden zevk alır hale getirmek.

İletişim eğitiminde karşı tarafın onurunu kırıcı, zedeleyici değil, daha çok uzlaşıcı bir tavır kullanılır. İkinci olarak ta “Ben” kelimesinin çok narsistçe “Ben yaptım, ben ettim” değil, mütevazı bir şekilde o “Ben’in” kullanılmaması, hep birlikte bir ekip mesajının verilmesi... Karşı taraf sizden farklı düşünüyor, onu ikna etmeye çalışıyorsunuz. Burada işte “Sen yanlış yapıyordun, ben böyle yaptım, böyle başardım” şeklindeki iletişim tarzı hiçbir zaman işe yaramaz sadece karşı taraf sizi yargılamak için dinler. Halbuki iletişim demek, anlamak için dinlemektir. Bizim anlama dediğimiz şey çok farklı bir şeydir. Karşı tarafta ki anlaşıldığını hissederse siz isterseniz tamamen farklı düşünün size saygı duyar. Mühim olan karşı tarafın anlaşıldığını hissetmesidir. Yani birisini dinliyorsunuz ve sizden farklı düşünceleri var; siz onu anlamak için dinleyin, cevap vermek için dinlemeyin. Eğer cevap vermek için dinliyorsanız primitifsiniz, kişiliğiniz ve kimliğiniz gelişmemiş. Çünkü orada bir yenme ve yenilme duygusu perspektifinde

# **Kişilik Örgütlenmeleri: Ben kimim de; size terapi vereceğim?**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 312  
Seminer Serisi: 017

## **Kişilik Örgütlenmeleri: Ben kimim de; size terapi vereceğim?**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-89-0

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi  
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13  
Zeytinburnu – İSTANBUL

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi  
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 243 2397

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”  
Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ**

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,  
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://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 gelenekselden modern yapıya geçişte ruhsal yapımız, hasta hayvanların sahipleri ve veteriner hekim ilişkileri, kendilik tasarımıımız kendilik yapılanmalarına göre hasta – dış hekimi ilişkileri, dış hekimliğinde iletişim becerileri, hasta-dış hekimi ilişkileri kişilik yapıları, iletişimin temelindeki sır olan kişilik yapıları, İstanbul Veterinerler Odası hasta hekim ilişkileri, kendilik bozuklukları ve nörobiyoloji, şiddet 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

Gelenekselden Modern Yapıya Geçişte Ruhsal Yapımız .....3

## 2. BÖLÜM

Hasta Hayvanların Sahipleri ve Veteriner  
Hekim İlişkileri..... 35

## 3. BÖLÜM

Kendilik Tasarımımız Kendilik Yapılanmalarına Göre  
Hasta – Diş Hekimi İlişkileri..... 95

## 4. BÖLÜM

Diş Hekimliğinde İletişim Becerileri ..... 133

## 5. BÖLÜM

Hasta-Diş Hekimi İlişkileri Kişilik Yapıları ..... 179

## 6. BÖLÜM

İletişimin Temelindeki Sır Olan Kişilik Yapıları .....235

## 7. BÖLÜM

İstanbul Veterinerler Odası Hasta Hekim İlişkileri .....303

# İÇİNDEKİLER

## 8. BÖLÜM

Kendilik Bozuklukları ve Nörobiyoloji .....361

## 9. BÖLÜM

Şiddet .....417

Dizin .....486





24.12.2008



Ümraniye Eğitim ve Araştırma Hastanesi Konferans Salonu  
İSTANBUL



DVD Kodu: 2-1-8



## Gelenekselden Modern Yapıya GeçiŖte Ruhsal Yapımız

**Sunucu:** Sayın BaŖhekim muavinlerim, Sayın Doçent Doktor Tahir ÖzakkaŖ, unvan ve görevlerine göre hastanemizin hemŖireleri, idari personeli ve diğerk çalıŖanları; Ümraniye Eğitim AraŖtırma Hastanesi Eğitimi Komitesi tarafından hazırlanan “Gelenekselden Modern Yapıya GeçiŖte Ruhsal Yapımız” konulu konferansa hoŖ geldiniz. Ŗimdi sunumlarını yapmak üzere Sayın Doçent Doktor Tahir ÖzakkaŖ’ı kürsüye arz ediyorum.

**Tahir ÖzakkaŖ:** Değerli arkadaşlar hepiniz hoŖ geldiniz. Biraz önce doçent olarak ismim anıldı; ama Türkiye Ŗartlarında doçent unvanım yok, bunu önce belirteyim. Ben Azerbaycan Devlet Üniversitesi’nde öğretim üyesi olarak çalıŖıyorum. Orada Türkiye’deki doçentliğe eŖdeđer kariyerim var; ama Türkiye’de doçent değilim, uzman doktor olarak denkliğim var, bunu önce belirteyim. ArkadaŖlar benim için böyle onur verici bir Ŗey vermiŖler, teŖekkür ederim. Türkiye’de doçentlik denkliğiyle ilgili herhangi bir girişimim olmadı, bunu belirteyim.

Bugünkü konumuz geleneksel yapımızdan modern yapıya geçerken, zihin aygıtımızın insanlar arası ilişkilerimizin nasıl oluştuğunu ve bu sürecin tam ortasında olan Türkiye'nin durumu nedir, insanımızın durumu nedir, biraz sosyolojiden biraz psikolojiden biraz da psikiyatriden olmak üzere böyle bir harmanlanmış konuyu sizinle konuşmak tartışmak, fikir alışverişinde bulunmak istiyorum. Şimdi tabii gelenekselden moderniteye derken ve zihin yapısı derken 3 ayrı komponentten bahsediyoruz. Geleneksel yapı derken, kast ettiğimiz şey sosyolojideki cemaat tipi toplum yapısıdır. Cemaat tipi toplum yapısı derken de bugünkü güncel olarak gazetelerde veya iletişim araçlarında kullanılan cemaat değil, burada kullanılan kavram. Daha çok tarım toplumuna dayalı, geleneksel aile modeli dediğimiz birbiriyle kaynaşmış yapıları kast eden, üretim ilişkilerinde tarıma dayalı bir üretim ilişkisi bulunan topluluklar kast edilmektedir. Modernite dediğimiz şey ise modern olan çağdaş olan insan değil, üretim ilişkilerinde daha çok kol kuvvetinden ziyade beyin kuvvetinin fonksiyonel olduğu, insanların birey ve kişi olarak özgürce yaşamlarını belirleyebildiği bir toplumsal ilişki yapısına verdiğimiz isim. Tabii, sosyolojik olarak bunlara baktığımızda, o zaman bunların ikisinin karşılığı, bu manda terimleri netleştirirsek, geleneksel yapıdan modern yapıya ruhsal durumumuz nedir?

Şimdi burada şu ayırdıma varabiliyoruz. Demek ki geleneksel yapı dediğimiz toplumsal yapıda, cemaat tipindeki yapıda, bir ruhsal yapımız var, bir zihin aygıtımız var. Bu aygıtı nasıl değerlendiriyoruz, modern yapıda ki daha çok modernleşmenin olduğu, özerkleşmenin olduğu toplum tipinde ise bir başka ruhsal yapının olduğu şeklinde bir önerme veya iddia karşımıza çıkıyor. Bu ruhsal yapıların varlığı yokluğu, bunu da bilimsel olarak konuşmak ve tartışmak mümkün tabii. Ruhsal yapı der-

ken, burada köken itibariyle indiğinizde, beynimizin biyolojik aminlerini, proteinlerini mi kast ediyoruz, yoksa bu proteinlere işlemiş olan sanal bir programdan mı bahsediyoruz, bunun tartışılması gerekir. Önermelerimizin çerçevesini çizecek olursak, insanın iki tane komponentten oluştuğuna zihinsel olarak inanıyoruz. Birincisi genetik materyalimizin getirmiş olduğu bir hardware diye nitelendirebildiğimiz bir bilgisayarın ana parçaları gibi kabul ettiğimiz zihinsel yapımız. İkinci kısım ise hardware olarak, genetik olarak sağlam olduğuna inandığımız bir beyin yapısına, daha sonradan bebeklikten itibaren yüklenen bir program var, yani kendilik tasarımlarımız veya kişilik yapımız veya nesne ilişkilerimiz dediğimiz kısım.

İşte burada sanal program dediğimiz o program kişinin büyüdüğü, geliştiği coğrafyada, atmosferde, kültürde şekillenen bir şeydir, yani siz ne kadar toplum içinde farklı uçlarda ve marjinal noktalarda bulunursanız bulunun, o toplumsal düzeyin içerisindeki dairenin içindeki ruhsal şekillenmeye maruz kalmak zorundasınız, onun dışına çıkamazsınız. İşte gelenekselden moderniteye derken, henüz gelenekselden moderniteye geçmemiş olan, geçiş toplumlarında bu sancılı bir süreci içermektedir ve bunun ayak izlerini biz psikiyatri polikliniklerinde, psikoloji polikliniklerinde bizim ne şekilde karşımıza geliyor, nasıl klinik tablolarla karşımıza geliyor, bunu sizlerle paylaşmak istiyorum. Bu paylaşacağımız konu bu salondaki hemen hemen herkesi de içine alan, aile dinamiklerini de içine alan, sülale dinamiklerini içine alan, memleket dinamiklerini içine alan, ideolojik ve siyasi dinamikleri içine alan bir yapılanmayı karşımıza getirmektedir. Bunun nedenselliğini kavrar, bunun üzerinde bir içgörü kazanma imkânına sahip olursak, bu gelişimsel süreç içerisinde ilişkilerimizin nasıl bir yapı içerisinde olduğunu anlamamız mümkün olabilir.

Şimdi, sosyolojik olarak geleneksel yapının daha çok tarıma dayalı bir yapı olduğunu ifade etmiştim. Modern yapının da daha çok bireyselleşmiş ve ayrılmış yapılar olduğunu ifade etmiştim. Bunu biraz daha detaylandırayım müsaade ederseniz, ardından ruhsal yapıya geçeceğim. Geleneksel yapıda insanlar yalnız başına yaşayamazlar; çünkü yalnız başına yaşamak tehlikelidir ve yaşamda kabil değildir. İnsanlar mutlaka birileriyle kontak içerisinde olmalı ve sıkı sıkıya, kol kola girilmiş olan bir toplumsal cemaat kültürünün etkisi altında bulunmalısınız ki, tabiatın haşin durumuna karşı kendinizi koruyabilesiniz. İşte bunlar çekirdek aile kavramının üzerine geleneksel aile kavramında olan yapılardır, yani pederşahi bir babanın ve otoritenin altında gelişmiş olan gelinler, damatlar, kuzenler, yeğenler. Bunu daha da geliştirecek olursanız, biraz daha aşiret havasına büründürecek, biraz daha geliştirecek olursanız, işte birlikte olunan bir dini birlik olabilir, cemaat birliği olabilir vesaire. Birlikte olmanın getirmiş olduğu bir yapının içerisindeyiz. Bu yapı ne kazandırır ne kaybettirir size.

Geleneksel yapılar, eğer siz bu yapının içerisinde rol alırsanız ve rolünüze itiraz etmezseniz, bu yapının içerisinde size yaşam şansı verilir ve siz ödüllendirilirsiniz, yani geleneksel bir aile içerisinde ki bugün itibariyle Türkiye toplumunda hepimiz hemen hemen bir geleneksel aile modelinin içerisindeyiz. Ne kadar özerkleştığımızı iddia edersek edelim, bu boş iddiadır şu aşamada. Annemiz, babamız, dedemiz, babaannemiz ve onların geliştirdiği bir geleneksel ilişkiler modeli vardır. Bu ilişkiler modelinde siz kafanıza göre yaşayamazsınız, kafanıza öre hareket edemezsiniz, kafanıza göre davranamazsınız. Eğer davranırsanız, bunun bedeli gruptan dışarı atılmaktır ve dışlanmaktır. İşte bu geleneksel yapı kendi varlığını koruyabilmek

için, kendi hayatini devam ettirebilmek için kendi içerisinde inanılmaz bir şekilde muhteşem kognitif şemalar geliştirmiştir. Herkese her yaş grubunda, doğumdan ölümüne kadar geçen sürede nasıl şekilleneceği, hangi emekleri ve bedelleri öderse hangi hiyerarşik katmanda ne tür bir ödül alacağını çok net bir şekilde ayırdımı belirlenmiştir. İşte mesela bir kayınvalide gelin ilişkisine bakarsanız Türk toplumu, gelişmekte olan veya az gelişmiş ülkelerde. Kayınvalide olabilmek için 20 yıl, 30 yıl kaynanasının zulmüne itiraz etmeden yaşamak zorundadır. Günün birinde kendisi kayınvalide veya kaynana olduğunda, gelinlerine istediği gibi zulmederek o sultanlık ve iktidarını istediği gibi kullanabilir, bu basit bir model. Şimdi buradan, böyle bir basit yapı içerisinde gelin nedir gelişmekte olan toplumsal ülkelerde, 16 yaşına geldi, 17 yaşına geldi, aile layık gördü birisine verdi. Veren kim, iki tane dededir, “seni sana layık gördük verdik” derler.

Şimdi burada kişinin hayatında en önemli olan iki tane şey; evlilik kararını verebilmesi için kendi iktidarı var mı, kendi gücü var mı, maalesef yok. Şimdi bu geleneksel toplumun uygun görmüş olduğu bir yapıdır. Bu yapıda her ne kadar iktidarın omnipotent gücünü kullanmak dediğimiz, dedenin kendi gücünü kullanması var ise de dede kendisine verilen töreler ve şemalar gereği adaleti dağıtmak ve insanlara kendi emri altında bulunan tüm aile bireylerine hak ettiği hakları vermek konusunda aşırı bir hassasiyet geliştirmiştir. Bu da medeniyetin adıdır, geliştirilen medeniyetin adıdır. Fakat bu medeniyet, bu geleneksel tarım tipi toplumun çökmesiyle beraber yavaş yavaş her bireyin kendi başına ayakta kalabileceği bir ekonomik özgürlüğü getirmiştir, yani kişi eğer çalışıyorsa ve çabalıyorsa, sümüklü Ayşe’imiz, idrar kaçırın Fatma’mız günün birinde

karşımıza doktor, mühendis, avukat, kaymakam veya subay olarak gelmekte. Şimdi bu kızımızın bu toplumsal ilişki ağı içerisinde, köyden kalkıp şehirde böyle bir konuma geldiğinde, filan hastanenin başhekimisi olduğunda, köye gittiğindeki ilişkiler ne olacaktır, şehirdeki ilişkiler ne olacaktır? Burada işte bir bölme mekanizması, bir ayrışma süreci karşımıza geliyor.

Modernite ne getiriyor, modernite bize özgürce yaşama, kendimizi gerçekleştirme, istediklerimiz kimseye hesap vermeden yapabilme gücünü veriyor. İşte burada iki kültür çatışmaya giriyor. Bu kültürlerin en ucunda doğu kültürlerine bakarsak, tamamen geleneksel yapının oluşturmuş olduğu bir yapı, batı tarafına bakarsak da kalabalıklar içinde yalnız yaşayan fertler görüyoruz. Bunun basit bir örneğini verelim; arabanız Anadolu'nun herhangi bir köyünde arıza yaptı kaldı, oradan köylüler geçiyor.” Hele gardaş bir omuz ver” dediğin zaman o köylülerin o arabaya omuz verdiğini görürsünüz ve bundan bir gocunma da olma ve size destek olur, size yardım ederler; ama siz bunu Londra'da New York'ta yapmaya kalkarsanız diğerlerinin özlük haklarına riayet etmediğiniz için tutuklanabilirsiniz. Şimdi iki kültürün iki uç örneğini ele alalım. Peki, ruhsal yapı dediğimiz yapı nedir, bununla nasıl birleştirebiliriz?

Ruhsal yapı sağlıklı doğmuş, genetik materyali normal bir bireyin doğum anından itibaren kimliğini ve kişiliğini geliştirdiği süre içerisinde bu kişilik yapısının nasıl oluştuğunu izah eden bir açılamdır. Bu açılamda karşımıza farklı hipotezler ve kuramlar çıkmaktadır.

Bu kuramların bir tanesi davranışsal öğrenme kuramıdır. İnsanlar diğerleriyle ilişkilerinde kendilerini tanımlamada ve ifadede sadece davranışsal öğrenmeyle kendilerini var ederler

diyen bir davranışçı kuram var. Bütün hareketlerimiz, düşüncelerimiz ve duygularımız ya bir modellemeyle ya sosyal bir öğrenmeyle ya koşullu refleksle veya edimsel şartlanma dediğimiz yöntemlerle ortaya çıkmaktadır, yani baştan sona refleks arklarıyla dolu bir kendilik gelişim modelini sunmaktadır. Hayvanlara belirli bir şekilde girdiler verirseniz, onları belirli bir ödül veya cezayla desteklerseniz, bir takım davranışları rahatlıkla edinmesine neden olabilirsiniz. İşte insan da bu manada sosyal bir hayvandır, yaptığımız her türlü davranışlar, ödül ve ceza karşısında belirli refleksleri edinmemizden kaynaklanır diyen bir davranışçı model karşımıza geliyor. Tabii, bu model etkiye karşı ortak tepki veren bir canlı modelidir. Pavlov'un deneyini biliyorsunuz, zil sesiyle beraber ağızda salya oluşturmakla ilgili koşullu bir refleks oluşturmuştur. Böyle bir model insanlara yapmaya kalkarsanız, insanlardan aynı cevabı alamazsınız. Ne oldu, orada davranışçı model olarak geliştirilmiş olan modelin, bir noktaya kadar geçerli olduğu, bir noktadan sonra geçersiz olduğu şeklinde bir yapıyla karşı karşıya geliyoruz.

Hemen ardından insanın ruhsal yapısı ve kimliğinin nasıl oluştuğunu izah eden ikinci modelle karşılaşyoruz, bu kognitif modeldir. Nedir kognitif model, insanlar dışarıdan bir takım algılar alır, bu algıları zihinlerinde bir yorumlamaya tabi tutarlar. Bu yorumlama onlara daha önceden öğretilmiş olan kognitif şemalardır. Bu şemalara göre karar verirler ve çıktı oluşur. Dolayısıyla insanların yetiştirilme tarzında ne tür kognitif şemalar var ise bu şemalara bağlı olarak tepkileri önceden bellidir. Bu ne demektir, bu şu demektir; siz bebekliğinizden itibaren nesneyle ilişki içerisine girerken anne ve babanızın veya çevrenizdeki öğreticilerin etkisi ile olayla hakkında bir

takım yorumlar yapan standart zihinsel şema ve şablonları içselleştiriyorsunuz. Her olay karşısında düşünüp de olayın bütün varyasyonlarını değerlendirebilecek imkânımız yoktur, bu bir kaostur. Bu kaostan kurtulmanın tek yolu vardır, anne ve babamızın bize öğrettiklerini mutlak gerçekler olarak kabul ederek, düşünmeden cevap veririz. Eğer bu olaylar bizi güzelliğe götürürse, bu pekişerek devam eder. Buradan şöyle bir şey çıkıyor, hayatımızın her anında mutlaka ve mutlaka bir karar vermek durumundayız. Burada otururken herhangi bir koltuğa oturmuyorsunuz, zihninizdeki yakınlık ve uzaklık kavramlarıyla kendi kimliğinizi ve kişiliğinizi koruyucu bir takım mekanizmalar nedeniyle bir koltuğu siz seçiyorsunuz ve bu şemalar sayesinde oluyor. Herkesin bu manada belirlenmiş şemaları vardır. Bu şemalar insanların bir kısmını mutlu, huzurlu ve dingin yaparken, bir kısmını da mutsuz ve huzursuz yapmaktadır. Eğer şemaları değiştiren bir şema oluşturamamışsanız, bu ailenin vermiş olduğu ek bir, faydalı şema değiştirme yöntemidir. Şemaların fonksiyonelliğini tartışan bir zihin yapınız varsa, yaptığınız eylemlerin nedenselliğini yorumlayabilirsiniz. Eğer böyle bir imkânınız yoksa size verilen şemayı ömür billâh kullanırsınız.

Bunu bir anekdotla açıklamak istiyorum, bir fıkra diyebilirsiniz buna. Yeni bir komutan atanmış birliğe, komutan gelmiş “şu nöbet defterini getirin demiş”. Nöbet defteri gelmiş. Nöbete bakıyor, benzinlikte, cephanelikte, lojistik bölgede, tepede hep nöbet yerleri var. Bir de birlikten birkaç kilometre uzakta bir tepenin üzerinde bir nöbet yeri var. Komutan demiş ki; “bu nöbet nedir? Şu benzinlik anladım, şu cephanelik anladım, şu lojistik anladım, şu giriş – çıkış anladım. Peki, bu nöbet neden ikas edilmiş, neden konulmuş?” diye soruyor.

Askerler “efendim bilmiyoruz, yıllardır orada nöbet tutulur” diyorlar. Yıllardır orada nöbet tutulur diyorlar. Komutan soruyor, “kaç yıldır nöbet tutuluyor?” diye. Askerler “10 yıldır” diye cevap veriyorlar. Komutan “getirin” diyor, “o nöbet emrini koyan ilk emri getirin bana”. Arşivlere giriliyor ve nöbet ikası eden komutanın nöbet emri çıkıyor. Olay raporu alınıyor, rapora bakılıyor. 10 yıl önce komutan araçla çevre gezisine çıkarken, akşam karanlığı yaklaştığı vakitte aracı tepenin üzerinde bozulur. Aracı oradan almak ve çekmek imkânı yoktur, yeteri kadar teknik donanımı yoktur birliğin ve ikinci bir araç gelir, komutan merkeze döner. Der ki; “sabaha kadar araca bir şey olmasın, araç oradan çekilene kadar nöbet tutulsun” diye emir koyar ve bu emir 10 yıldır uygulanır, kimse de o emri sorgulamaz.

İşte içimizdeki şemalar bağlamında baktığımızda, eğer yaptığımız eylemlerin, davranışlarımızın ve karşılıklı iletişim şekillerimizin nedenselliğini sorgulayan bir şemamız yok ise körü körüne 10 yıldır nöbet tutuyoruz demektir, körü körüne. İşte bu; olgunlaşmış, bireyselleşmiş insanın yaptığı eylemlerin fonksiyonu olup olmadığını tartışan bir bakış tarzıdır, buna da kognitif yapı diyoruz.

Üçüncü bir kuram ise insanın kendilik ve kişilik gelişimini anlatan kuram, dinamik kuramlardır. Dinamik kuramlar içerisinde pek çok alt kuramı barındıran; ama ana itibariyle 0 - 5 yaş arasında nesneyle, yani anneyle çocuğun etkileşiminden ortaya çıkan yapıyı izah etmektedir. Burada da bir insan modeli gündeme geliyor. Bunu ilk ortaya atan, biliyorsunuz Freud’dur. Freud, Klasik Psikanalitik yapıyla Dürtü Çatışma Kuramı dediğimiz bir kuram ortaya çıkarmıştır. İnsanın temelden gelen, doğuştan gelen dürtüleri vardır; ama hayatın

gerçekliği bu dürtüleri istediği yerde, istediği zaman, istediği şekilde deşarj etmesine imkân vermez; çünkü gerçeklik toslar ona. Dolayısıyla bu dürtülerini yere, zamana göre ayarlayabilme becerisi gösterebilmesi için ego dediğimiz bir fonksiyonu geliştirmesi, egoyla onu bastırması, yere ve zamana göre, toplumsal kural ve şemalara göre deşarj etmesi gerekir, der. Bu durumda kişide bir takım çatışmalar çıkar, sağlıklı insanlarda bu çatışmalar sağlıklı şekilde, olgun savunma düzenekleriyle çözülürken, sağlıklı bireylerde ilkel savunma düzenekleri ve patolojik yapılar çıkar.

Bu yapının üzerinde otomatik olarak yine dinamik kuramlardan Ego Psikolojisi, Anna Freud'un, yani Freud'un kızının kurmuş olduğu bir kuramdır. Mühim olan dürtüler değildir, mühim olan kişinin egosunun gücüdür. Bir olaya karşı dayanabilme kapasitesi varsa, dürtülerini erteleyebilme becerisi varsa, olgun savunma düzeneklerini kurabilme becerisi varsa, bir toplumsal yapının içersine girdiğine, farklı düşünönlere ve farklı davrananlara karşı adaptasyon gücü varsa, uzlaşş gücü varsa, egonun fonksiyonları olgunlaşmış ve büyümüş demektir. Ego ilkel kalmışsa, primitif kalmışsa problemler ve sağlıklı iletişim şekilleri bu egonun hatalı yapılanmasından kaynaklanır diyen alt bir dinamik ekol açılıyor. Üçüncü bir ekol olarak diyorlar ki; egonun veya dürtünün olması önemli değil, bir öteki olmadan sizin egonuz oluşamaz, yani ötekinin varlığı önemlidir. Öteki kimdir, annedir. Anneniz nasılsa, siz öylesinizdir. Sizi yetiştiren, size nasıl bir yük yüklediyse, siz onun mamulüsünüz, siz onun üretmiş olduğu bir yapısınız.

Dolayısıyla siz kendinize bakmayacaksınız, ötekinin sizi nasıl şekillendirdiğine bakacaksınız, nesneye olan ilişkiye bakacaksınız diyerek, nesne kavramı üzerine odaklanmıştır. He-

men ardından Kohut dediğimiz bir araştırmacı, nesnenin de ötesinde, egonun, dürtünün veyahut da nesneyle olan ilişkinin temel problem olmadığını, temel problemin, kişinin kendilik tasarımı dediğimiz, kendini nasıl algıladığı, içindeki muhtelif kendilik algılarının iyi bir entegrasyonla sağlıklı bir iletişim şekline dönüşüp dönüşmediğini anlatan Kendilik Psikolojini ortaya koymuştur.

Daha sonra Transaksiyonel Analiz ve bir takım ilave dinamik kuramlar vardır, bunların hepsini Freud'un Dinamik Kuramı altında değerlendirebiliriz ve bunlar bir inan modelini, insanın oluşum sürecini izah etmektedir. Ruhsal yapımızı, nasıl düşündüğümüzü, nasıl davrandığımızı ve nasıl duygulandığımızı izah eden bir çerper çizmektedir. Dördüncü olarak da Varoluşçuluk, egzistansiyalist kuram; insana nasıl bir var oluş, hayatın anlamı gelir, belirsizlik karşısındaki, insanın geleceğin belirsizliği karşısındaki insanın durumu nedir, sorumluluk kime aittir? Bugünkü bulunduğumuz konumdan kim sorumludur, siz kendi tercihlerinizle mi bugün buradasınız, yoksa başkalarının tercihleriyle mi bugün buradasınız, bunun sorumluluğunu üzerinize alabiliyor musunuz? Yalnızlık karşısındaki durumunuz nedir, birey olarak duygularınız sadece siz yaşıyorsunuz, bu yalnızlıkla baş edebiliyor musunuz, yoksa bir takım patolojik yollara mı başvuruyorsunuz? Ölüm denilen hakikat karşısında ne yapıyorsunuz, ölümü hep yadsıyor ve öteliyor musunuz, yoksa ölümlle iç içe, her an ölebileceğinizi bilmenin şuuru içerisinde, hayata bir sefer gelmişim ve neden yaşamıyorum sorusunu kendiniz soruyor musunuz, şeklindeki 5 tane temel soruya cevap alan bir yaklaşım tarzıyla sizlere izah getiriyor.

Şimdi bu, ruhsal yapıların bize göstermiş olduğu yapıdır. Bunlardan bir veya birkaçı, bizim o sanal program dediğimiz programımızın nasıl yapılandığıyla ilgili izahta bulunuyor. Şimdi bunların hepsine bütüncül manada bakıyorum. Bunları bir insanın çeşitli katmanlarını izah eden bilimsel realiteler olarak görüyorum. Zaman zaman birbiriyle çelişse de, ana yapı olarak insanın o çeşitliliğine karşı bir izah tarzı getiriyorlar. Şimdi, bu yapıların hepsi beynimizde biyolojik bir değişikliğe neden oluyor. Duyduğumuz her ses, gördüğümüz her görüntü, ağızımıza gelen her tat, burnumuza gelen her koku ve vücudumuzun deri sistemiyle aldığı her yapı, elektriksel bir stimulusla beynimizde bir biyolojik bir anıya dönüşüyor, yani her an aldığımız algı, perception bir müddet sonra beynimizde yapısal bir değişiklik meydana getiriyor. Burada şöyle biri kilem ortaya çıkıyor; diyor ki, soft beyin diye bir şey yoktur, biyolojik bir yapı yoktur, insan bir makinedir ve robottur, biyolojik aminler bozular. Bu bozulan aminlere uygun elimizde bir takımla ilaçlar var. Korkusu varsa bir insanın korkusunu giderici, anksiyetesi varsa anksiyetesini giderici, depresyon varsa depresyonunu giderici bir takım ilaçlar veririz ve orayı bloke ederiz. Şimdi bir kısım insanlar bu şekilde bir iddiada bulunurken, bir kısım insanlar veya doktor arkadaşlarımız, aslında o biyolojik aminlerin oluşum şekli bir sonuçtur, kişi hatalı düşündüğü için, hatalı davrandığı için ve hatalı duygulandığı için sistem ha bire patolojik mekanizmalar üretmekte, siz kaynağı kurutmaya kalkmaz da, sivrisinekleri öldürmeye kalkarsanız, ilaçlar sadece sivrisinekleri öldürür. Hangi grupta olur bu, sanal programı hatalı yüklenmiş olan grupta olur; ama biyolojik kaynaklı olarak, genetik yüklülükle gelen bir takım rahatsızlıklarda yapılacak hiçbir şey yoktur, sadece ilaçlarla ve belki cerrahi tedavilerle bunların tedavi edilmesi gerekir diye düşünüyoruz.

Şimdi geleneksel yapıdan modern yapıya geçerken, bu bahsetmiş olduğumuz insanları tanımlayan ruhsal yapılanmalar ne şekilde ortaya çıkıyor, buna bakalım. Hangi kuramı ele alırsanız alın, kuramın iddiası şu; bir öteki size bir şey öğretiyor ve nasıl davranacağınızı gösteriyor. Bu, nasıl davranacağınızı ve nasıl düşüneceğinizi belirliyor. Şimdi kognitif şemayı, kognitif şemaları ele alacak olursanız, bu kognitif şemalar bebek doğduğu andan itibaren diğeriyle ilişkilerinin en ince detayına kadar şemalaştırılmış bir yazılım programıdır, hayatınızın hiçbir anında bir boşluk yoktur. Her anında nasıl ve ne şekilde davranacağınız size verilmiştir ve yüklenmiştir. Eğer bu yükleme sağlıklı bir yapılanma içerisinde ortaya çıkmış ise siz sağlıklı bir insansınız, değilse patolojik bir insansınız. Şimdi ben gelenekselden moderniteye ruh yapımızın bize getirmiş olduğu çatışmalarla ilgili bir iki numune ve örnek vererek, ne demek istediğimi anlatmaya çalışacağım.

Şimdi kadın erkek ilişkilerinden bir örnek vereyim. Bundan 50 yıl geriye gidin, 60 yıl geriye gidin. Bir kızımızın bir delikanlıyla izdivaç yapabilmesi için geçirilmesi gereken evreler nelerdir? Büyüklerimiz, biraz da böyle mürekkep yalamış bir doktor olsun, mühendis olsun, alt kesimlerden değil de biraz daha eğitilmiş kesimlerden örnek vereyim ki, aradaki uçurumun yine görüldüğünü, göstermek açısından. Derler ki, filan yerde filan zat-ı muhteremin bir kızı varmış, çok hanımefendi birisiymiş. Oğlumuz da ona münasip bir adaydır, bunları bir şekilde dest-i izdivaç ettirelim. Aileler oturur, önce aileler görüşür, ailelerin denkliğine karar verilir vesaire. Hafiften hafiften böyle bir haberleşme furyası başlar. Bir müddet sonra oğlanın anası, kız kardeşi veya teyzeleri, kızı bir vesileyle görmeye giderler. Kız fiziksel bir check up tan geçer, kız beğenilecek mi beğenilmeyecek mi?

Eve gelinir, evde aile tartışmaya açar kızı. Boyunu bosunu, rengini, saçını, oturuşunu, kalkışını, hatta hatta halının altını kaldırır, halının altına sürülmüş olan pislik var mı yok mu, araştırılır. Bizim gibi Kayseri’den gelenler de, hanımlar yün örgüleriyle gider, yünün birisini düşürürler somyanın altına, yatağın altına geri çekerler, ne kadar toz var üzerinde birikmiş, ona bakarlar. Bunlar hep kız hakkında verilecek ortak notlar ve kanaatlerdir. Eğer aileden geçer not alır ise bu sefer kızı görme üzere ailenin büyükleri kıza kart bırakmaya gider. Oğlumuz işte filan sağlık ocağında doktordur, filan yerde mühendistir, filan yerde işletmecidir; böyle güzel bir kartvizit hazırlanır ve kartvizit bırakılır.

Derler ki; “biz kızınıza talibiz”. İnceledik, araştırdık, çok da mücadele ettik, ailede bir kısmı istedi bir kısmı istemedi. Kızımız kabul edilebilir bir vizeyi aldıktan sonra kart oraya bırakılır, top kız evindedir. Kız evi, naz evidir. Şimdi alttan alacak, hemen oldu, tamam olmaz. İnceleyelim, araştıralım denecektir ve oğlan araştırılacaktır. Oğlanın yanına birkaç farklı kişi gönderilecektir. Hangi meslekteyse, mesela eczacıdır, ilaç almaya gidilir. Doktordur, muayeneye gidilecektir. Esnaftır, alışverişe gidilecektir, oğlan testlerden geçecektir. Tabi soyu soppu, ekonomik durumu, kaç tane arsası var, kaç tane dairesi var, baba malının ne kadarını ona vermiş, bunlar değerlendirilir, epeyce bekletilecek, 1 - 1,5 ay geçecek. Eğer bu bekletme süresinde kartınız geri alın diye bir cevap gelirse, bu reddedilme anlamını taşır ve oğlan evi gerekçe soracak, neden diyecek. “Kızımız küçük, henüz evlendirmeyi düşünmüyoruz” gibi karşı tarafı da onore edecek veya karşı tarafı incitmeyecek, o kültürel kodlar ve şemalar bağlamında, geleneksel kültürün en ince ayrıntısına kadar düşünülerek çıkış yolları bulunmuş. Şimdi gülümsemeler görüyorum, bunların birçoğunuzun başından geçtiğini bi-

liyorum. Dolayısıyla o geleneksel kültür içerisinde ardından söz kesimi geliyor. Nedir söz kesimi, kızla oğlanı ailelerinin, küçük ailelerinin ki burada dedeler babaanneler vardır, en yakın olan hala, dayı, teyze vardır, bunlar bir araya gelip “evet, biz bunları birbirine uygun gördük, söz kesiyoruz” demesidir. Bu söz kesmede yavaş yavaş iki tane ailenin, çekirdek ailenin ilişkisi vardır. Burada kızla oğlan evlenmiyor, geleneksel kültürde iki tane aile evlenecek, onun için bunların aşamalarının birer birer geçilmesi lazım. İki kaynana geçinebilecek mi, iki kayınpeder geçinebilecek mi, oradaki halalar, teyzeler geçinebilecek mi, onların ilk dokunuşları başlar. Orada değerlendirmelerle hafif hafif sınır yoklamaları başlar, iktidar taramaları başlar ve kendi sınırlarını koruma mücadelesi vardır.

Burada kızın evliliği ve oğlanın evliliği değildir, iki sülalenin evliliğindeki iktidar mücadelesinde alan belirlenecektir. Bu da nasıl yapılacaktır, yine kültürel kodlarımızda, geleneksel kültürde en ince ayrıntısına kadar mevcuttur. Davranış şekilleri, getirilen bohçalar, hediyein şekli, çikolata nereden alınacaktır, nasıl kapatılacaktır, gümüşlüğe mi konacaktır, konmayacak mıdır vesaire vesaire. Bu aşamada atlatıldı ki, bu yine 1 - 2 aylık bir aşamadır. Bunların hepsi inanılmaz şekilde iki sülalenin evlenmesini temin eden alt dinamiklerdir. Ardından ne gelecek, nişan faslı gelecek. Nişanda takılar, hediyeler, bunların hepsinin her kültürde, her şehirde, her bölgede çok ince detayları vardır. Bunlar iki sülalenin yine acaba birbirleriyle kültürel kodlar bağlamında, şemalar bağlamında uyuyacak mı, uzlaşacak mı, yoksa aramıza fitne fesat getiren bir gelin mi veya damat mı alıyoruz şeklinde, o sürünün bozulmasını sağlayacak datalar mı içeriyor, bu incelenecek. Bu nişan faslı da aşılsa, düğün faslına gelinecek. Bu fasılların her birinde nişan da atılabilir, söz de bozulabilir, nikâhtan da dönülebilir.

Nedir burada problem, oğlanla kızın problemi değildir buradaki problem, buradaki iki ailenin evlenmesinde yaşanan süreçtir. Eğer onlardan da başarıyla geçilirse, düğün olacak ve düğün olduktan sonra artık o gelin ve damat ailelerin kanatları altındadır, korumaları altındadır. Artık onlar sosyal güvenlik kurumuna ihtiyaç duymazlar; çünkü iki aile onları destekler. Hastalıklarında, sağlıklarında, yoksulluklarında, hatta hatta memur olarak çalışıyorlarsa, memur maaşları artmamışsa, köyden getirilen yağlar, köyden getirilen nohut, mercimek, pirinçler, onların mutfaklarına hafif hafif destek olarak gönderilir. Bu geleneksel kültürün o sıcak kanatları altında kendimizi güvende hissete duygusudur. Bir kriz olduğunda, geçmiş yıllardaki krizleri hatırlarsanız, bu tip jenerasyonda evlenen arkadaşlarımız evlerini kapattılar nereye yerleştiler, annelerinin yanlarına yerleştiler. İşten atıldılar çünkü bunlar, işten atılınca aç kaldılar, bunu batıda göremezsiniz arkadaşlar. Bu bizim geleneksel kültürümüzün bize şefkatle yaklaştığı inanılmaz bir koruma zinciri, bu hoş bir şeydir.

Şimdi modern kültüre geçerken ne oluyor? Şimdi kızımız, tamam anne dedi, baba dedi. Anne, ilkokul üçten ayrılmadır, baba esnaftır, baba bir yerde işçidir, belki şeftir. Bu bizim dandik kızımız, “ben okuyacağım babacığım” der. Hadi oku ana-sını satayım, geçiş dönemindeyiz, eskiden beşe kadar okurduk, şimdi ortaokul, lise gidiyor. Kız öyle bir okuyor ki, oğlanlar sokakta haylazlıkta, yaramazlıkta, kız doktor oldu. Bizim işçi Süleyman’ın, Fadime ananın kızı oldu doktor, öyle bir okudu ki ihtisası kazandı, öyle bir okudu ki ihtisas aldı. Şimdi köyden geliyor, köyde o bizim bildiğimiz Ayşe’dir, Fatma’dır. Buraya geliyor şimdi, İstanbul’da metropolde Ümraniye Devlet Hastanesi’nde öyle bir makam ve mevki olmuş ki, yanına

bu Ayşe'nin, Fatma'nın. Şimdi bu Ayşe, Fatma, Bekir, Kemal köyüne gittiğinde, oradaki teyzemizin kafasındaki şeması “bu bizim sümüklü Ayşe değil mi, gel kız bakayım buraya gel”. Makam şoförüyle gitti oraya; ama köyde onun kafasındaki insanlar değişmedi.

Bu kızımı ne yapacak şimdi, kızımızın parası var, kızımızın arabası var, kızımızın evi var, kızımızın yazlığı var. Köydeki yaşantıyla şehirdeki birey ve özerk olarak kendini gerçekleştirme yaşantısı arasında çelişki başladı mı şimdi? O Fadime Teyze ne dedi, “gel bakayım Ayşe buraya, ya bizim bir Bekir var, Ali'nin oğlu. O da mühendis olmuş, ben seni ona layık gördüm” dedi. Bizim Ayşe'yi Bekir'e layık görmüş. Şimdi, çelişkiler şimdi çıkıyor, buradaki doktor kızımız ne yapsın? O teyzemizin elini öpsün, gönlünü alsın, onun hatırı kırılmasın diye Bekir ile evlensin mi? Yoksa şöyle bir istihzayla alay edip, “ya Allahın cahili, Allahın manyağı, delisi ben nerelerdeyim, sen nerelerdesin? Eğitim şart, bunların hepsini okutacaksınız” deyip, aşağılayıp bir daha köye gitme kararı alıp, şehirden çıkmayacak bu şimdi. Şimdi tabi bu arkadaşlarımızın büyük bir kısmı şehirden çıkmıyorlar. Ne oluyor?

İkinci bir sayfa açayım;

“Doktor ben bir şirketin orta düzey yöneticisiyim” veya “üst düzey yöneticisiyim. Yaşım 35, yedinci erkek arkadaşımın geçen hafta ayrıldım. İki sefer intihar teşebbüsüm var. Şu anda boşluk duygusu içerisindeyim, son günlerde alkolü fazla kaçırıyorum. Dediler ki, siz bana yardımcı olurmuşsunuz, psikoterapi yapıyormuşsunuz. Bana yardımcı olur musunuz?”. “Gel bakayım” dedik ve bu kızımızı psikoterapiye aldık. Biraz önce anlatmış olduğum Ayşe'nin bir benzeri, bu kızımız şehre gel-

di ve şehirde bir şekilde burslu okudu, üniversiteyi kazandı. Canavar gibi bir sürü Ayşe var memlekette, çok Ayşe var ve onun hak ettiği, başardığı, bileğinin hakkıyla geldiği bir konuma geldi, çok uluslu bir şirketin orta düzey yöneticisi oldu. Altında birçok insan var ve birçok insana yöneticilik yapıyor, makam şoförleriyle geliyor gidiyor ve bu kızımız hayatta köyle şehir hayatı arasında, geleneksel ile modernitenin tam ortasında. Bu kızımı diyor ki, “ ben nasıl evleneceğim?”. Nasıl evleneceksin, erkek arkadaş seçeceksin. Erkek arkadaşı hangi kıstaslara göre seçecek, nasıl bir erkek arkadaş seçecek; cinsel tatmin mi düşünecek, makam mı düşünecek, mevki mi düşünecek, yakışıklılık mı düşünecek, ilişki mi düşünecek?

Bir şekilde ilk beklenen şey ne oldu, kariyer. Zengin olsun, paralı olsun, kariyeri olsun, yakışıklı olsun. Buluyor, biz bunlara narsistik arkadaşlar diyoruz. Aynı şirketin içerisinde, o da orta düzey veya üst düzey yönetici, bunlar çıkıyorlar. Fakat bunların birbiriyle çıkmaları sadece vitrini doldurma anlamında bir ilişki modeli içerdiğinden arka tarafı boş; çünkü getirmiş olduğu kimlik ve kişilik, tüm resmi ilişkileri arkada geleneksel yapı. Tuvalete gitmesinden, yatağa yatmasından, bir bardak suyu içme şekline kadar her türlü ilişkiye mimarisine, yaklaşımına, iletişim şekline sızar bu kodlar. O kodları tamamen toplumsal olarak değiştirmediniz müddetçe bireylerin değiştirmesi mümkün değil ve burada anarşi çıkar işte, ruhsal anarşi. Kişinin kafasında nasıl davranacağıнын, ne şekilde davranacağıнын yapısı bozular. İşte burada karşınızda kimlik bölünmeleri, çatışmaları dediğimiz, kendinin ne olduğunu tasarımlayan yapılarda bozukluk ortaya çıkar. Bu kızımız kendini nasıl tanımlayacak, işte böyle bir yapı içerisinde büyük şehre geldiğimizde, metropole geldiğimizde, yapılacak şey nedir, ta-

# **Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 313  
Seminer Serisi: 018

## **Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-92-0

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi  
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13  
Zeytinburnu – İSTANBUL

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi  
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 243 2397

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”  
Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ**

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,  
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

# SUNUŞ

Değerli Dostlar,

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır. Bu kitapta bütüncül yaklaşımla aile danışmanlığı uygulamaları, narsisistik, borderline, şizoid intrapsişik yapı, aile terapisi role playing devam, insanın potansiyelleri normal yapılanma, nevrotik yapı, sınır yapılar, şizoid yapı, bireysel psikoterapinin sosyal hayata geçişte ara kesit bütüncül grup psikoterapisi yaklaşımı, bütüncül psikoterapi, Psikoterapi Enstitüsü'nün tanıtımı, önceki oturumlarda aktarılan bilgilerin özetlenmesi, savunma düzenekleri, borderline kişilik bozukluğu konuları ele alınmaktadır

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

**Uz. Dr. Tahir Özakkaş**

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

# İÇİNDEKİLER

## 1. BÖLÜM

Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları.....3

## 2. BÖLÜM

Narsisistik, Borderline, Şizoid İntrapsişik Yapı .....47

## 3. BÖLÜM

Aile Terapisi Role Playing Devam ..... 87

## 4. BÖLÜM

İnsanın Potansiyelleri Normal Yapılanma, Nevrotik Yapı,  
Sınır Yapılar, Şizoid Yapı .....171

## 5. BÖLÜM

Bireysel Psikoterapinin Sosyal Hayata Geçişte  
Ara Kesit Bütüncül Grup Psikoterapisi Yaklaşımı.....213

## 6. BÖLÜM

Bütüncül Psikoterapi .....277

## 7. BÖLÜM

Psikoterapi Enstitüsü'nün Tanıtımı .....347

# İÇİNDEKİLER

## 8. BÖLÜM

Önceki Oturumlarda Aktarılan Bilgilerin Özetlenmesi .....379

## 9. BÖLÜM

Savunma Düzenekleri .....411

## 10. BÖLÜM

Borderline Kişilik Bozukluğu .....451

Dizin .....494





31.12.2011 - 01.01.2012



Kayseri Erciyes Üniversitesi - ERSEM / KAYSERİ



DVD Kodu: 2-1-23



# 1

## Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları

### Giriş ve Birinci Dersin Özeti

#### Mizaç, Kader ve Çevre

**Tahir Özakkaş:** Evet arkadaşlar ikinci dersimize geçelim. Birinci dersimizi şöyle bir özetleyelim. Dedik ki; insanın üç temel komponenti (bileşeni) var. Biyolojik bir kaynaktan geliyoruz, genetik mirasımız var. **Mizaç;** doğuştan olarak bize gelir. Onu değiştirmemiz mümkün değildir veya genetik bozukluklarımız vardır. Bu genetik bozuklukları sürdürüyoruz.

İkincisi ise **çevresel faktörler;** çocuğun yetiştirilme tarzı dedik. Kişilik örüntüsünün anne tarafından çocuğa verilmesidir. Bu değiştirilebilir. Beynimizin “plastisitesi” [uyum sağlama, değiştirilebilme kapasitesi] var. Yani ilerleyen yıllarda hayatımızın her döneminde bireyin kişilik yapısını değiştirme kabiliyetine sahibiz. Yani kişiliğiniz aynen kalmayabilir. Yeni ortamlar, yeni deneyimlere, yeni terapilere girdiğimizde kişiliğimiz değişebilir.

Üçüncüsü, **kader**. Kadere de biz bir şey yapamıyoruz. Çünkü başımıza ne geleceğini bilmiyoruz. Deprem, savaş, ölüm, hastalık gibi kişinin elinde olmayan faktörlere bağlı olarak yaşamış olduğu acılar ve travmaları kontrol edemiyoruz.

### **Çevresel faktörler:**

Ancak kontrol edebildiğimiz bizim danışana, odamıza gelen kişiye (çevresel faktörler olarak); hayatı yeniden yapılandırabileceğini, kendilik algısını, çevresindekilerle kurmuş olduğu döngüsel sistemleri değiştirebileceğine dair bilgi sahibi olmasıdır.

Buradan danışmanlıkta psikoterapi hizmetleri çıkıyor. Burada üç nolu alan olan kadere de bir şey yapamıyoruz.

### **Bağlanma Stilleri:**

Çevresel faktörlere baktığımızda da kişinin **bağlanma stili** dediğimiz stil, anneye çocuk arasındaki ilişkinin temelini oluşturuyordu. Bunlar; güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri olarak inceleniyordu. Güvensiz bağlanmada da üç alt başlık var, bunları da daha sonra belirtiriz dedim.

### **İçselleştirilmiş Nesne İlişkileri:**

Ve ötekiyle kurulan **ilişki**, annenin ilgisizliği anılıyor dedik. Onun karşısında **kendilik imgemiz** var dedik. İkisini bağlayan bir bağ var dedik. Buna “**içselleştirilmiş nesne ilişkileri**” diyor. “*Object relations*” [Nesne ilişkileri], teoride geçen nesne ilişkileri teorisinin kaynağı oluşuyor.

Zihninizde her an yaşadığınız ve içselleştirdiğiniz her şey bir **nesne imgesini** taşır, bir **kendilik imgesini** taşır. İkisinin

arasında bir **duygu** taşır. *Bunlar (nesne imgesi, kendilik imgesi ve aralarında oluşan duygu) üçlü sistem halinde zihnimizde toparlanır.* Bunlar nörobiyolojik olarak beyinde belirli yerlerde hafıza kayıtlarına kodlanır. Üç yaşına kadar bunlar ayrı ayrı kümelerde toplanır. Bunların iyi tarafları “**libidinal ünit**” dediğimiz tarafta toplanır. Agresif, kötü kendilik, değersizlik, acı duygular “**agressif ünit**”te toplanır. Eğer sağlıklı bir anneyle iletişim içerisindeyse bu ünitler yavaş yavaş birleşirler ve iyi ve kötü ünit dediğimiz birimler tek bir birim haline gelir. İyi ve kötü taraflarımla, kendimi sevdiğim ve sevmediğim taraflarımla ben insanım. İyi ve kötü tarafı; öteki ile yani annemle, annem yerine geçen herkesle bir insan yerine objeymiş gibi değerlendirmeye alan bir **içselleştirilmiş sistem** meydana gelir. Ve biz (içselleştirilmiş sistem haline gelmiş) bu dünya ile insanlarla ilişki kurarız.

Çocukluk dönemimizde hatalı bir sistemde kurgulanmış bir yapımız varsa, ömür boyu onu her yerde tekrarlarız. Biraz önce H. bey sağ olsun bize bir örnek gösterdi. Eşinin ayrı bir döngüsel sistemi, kendisinin ayrı bir döngüsel sistemi vardı. Eşinin perspektifinden bakıldığında gerçekten dünya bu şekilde olsa, ailesi için, çevresi için, eşi için çok iyi şeyler olacak. Yani biraz detaycı olmak biraz olaylarla ilgili detaya bakmak.. Birtakım şeyleri atlamamak, eş dost insanlarla ilişkilerini detay bazında değerlendirmek gibi bir bağlantı varken, H. beyde ise fazlaca detaya girmeyelim, hayatta o kadar keyif alacak şey varken detayda boğuluyoruz diyen bir sistem var. Farklı bir sistemden baktıklarında ikisi de doğru olduğu halde bu zaman zaman çatışmaya neden olur. Her ikisi de çocuklukta aileleri tarafından kendilerine kazandırılan sistemlerle veyahut da farklı bir sistem ile başlamışlardır.

Kendi bireysel deneyimlerini değiştirerek yeni bir yapı oluşturmuş olabilirler dedik. Böyle bir yapı içerisinde dnglerimizi hep hayat boyunca tekrarlıyoruz. Eğer döngüler bir aile içerisinde çatışma meydana getiriyorsa, bu kişiler bizim karşımıza danışmanlık hizmeti almak için başvuracaklardır. Başvurduklarında biz onlara yeni bir deneyim, yeni bir anlayış, yeni bir döngüsel sistem deneyimletebilirsek, olaya farklı bir boyuttan bakabildiklerini onlara gösterebilirsek bu hizmeti sağlıklı yapmış olacağız. Yoksa havanda su dveceğiz. Krler sağırlar birbirini ağırlar diyeceğiz.

## **Psikanalitik Teori:**

Böyle bir sistem içerisindeyken, bir insandan başlayalım dedik, insanın yapısını genel olarak psikanalitik teori; id, ego, süperego diye  komponente ayırır.

### **İd:**

*İd; bizim bilinç dışındaki arzularımız, isteklerimiz, fkelerimiz ve kırgınlıklarımızdır. Bu çok veya çok az olabilir, dürtüsel yapımız olabilir. Biz bunu ego dediğimiz gerçeklikle ilgili bir yapıyla rteriz.*

Bilinç dışımız, *id'miz; gerçeklik ilkesine bağlı değildir. Mesela 3, 4 yaşındaki çocuklar don gömlek ortada dolanırlar. Klot giymeyebilir. Onlar için gayet doğaldır. Ama mesela değerli arkadaşımız burada klotla dolansa, eşek kadar adam olmuş klotla sınıfa gelmiş deriz. Daha da ötesi birileri telefon açıp sınıfta sapık var çok acil psikiyatri servisine yatırın diye teklif edebilirler. Ne kadar garip geliyor. Ama ocukluğumuzda hepimiz o şekilde dolanmıştık.*

## **Ego:**

Demek ki orada *ego dediğimiz*; bizim yavaş yavaş olanlara toplumsal gerçeklik prensibine, diğer insanların neler yapıp yapmadığına göre *bir adaptasyon sistemidir*. Mesela şurada yerde yatarak kimse ders dinlemiyor veya amuda kalkarak kimse ders dinlemiyor. Herkes burada oturmuş dersini efendi efendi dinliyor.

## **Süperego:**

Süperego; *içsel olarak olmak istediğimiz kişidir*. Daha doğrusu annemizin ve babamızın bizden beklediklerinin yani iyi bir terapist ol, iyi bir doktor ol, iyi bir psikolog ol, vatana millete hayırlı ol, dini inancına sahip ol, ahlaklı ol, dürüst ol gibi, ama bir türlü olamadığımız yapamadığımız ama olmak istediğimiz, olamadığımız veya tersten yaptığımızda da içimizde böyle bir vicdan azabı yaşadığımız şey de “süperego”dur. Bu bireyin üçlü sistemidir.

## **Psikanalitik Teoride Çatışma Tipleri:**

### **İnterpsişik Çatışma:**

Bu üçlü sistem id, ego, süperego zaman zaman birbirleriyle çatışır. Bu çatışmaya “**interpsişik çatışma**” denir. Delikanlı mastürbasyon yapar, dürtülerini bununla bastırmak ister. Bu bir müddet sonra vicdan azabına dönüşür. Çünkü annesi ve babası iç dünyasında terbiyesiz, ahlaksız, gidip mastürbasyon yapıyorsun der. Gider mesela arkasından iki rekât namaz kılar veya dua eder, tövbe estağfurullah yapar, iki saat ders çalışır. Ne oldu, dürtü mastürbasyon yap dedi, süperego dedi ki seni ahlaksız, seni terbiyesiz, ego da dedi ki siz ikinizi buluştura-yım, iki saat ders çalışmakta anlaşın. Bak annecim ders ça-

lışıyorum, babacım ders çalışıyorum. *İçindeki içselleştirilmiş nesneye cevap veriyor. Ortada kimse yok aslında.* Ama sisteme bakıyorsunuz, bir bu taraftan (id'deki dürtüler) bastırılıyor, bir öte taraftan (süperego'daki beklentiler) bastırılıyor. Eğer bunlar birbirleriyle uyuşmaz ve ayrı ayrı yollardan giderlerse “interpsişik çatışma” meydana gelir.

### **Obsessif Kompulsif Bozukluk:**

Mesela basit bir örnek vereyim; bazı kişiler ellerim çok kirlendi dürtüsü yaşarlar ve gidip gidip ellerini yıkarlar. Buna “**obsessif kompulsif bozukluk**” deriz.

Bunlara ilk baktığımızda, dürtülerini hayata taşıyan bilinç dışı istekleri vardır. Bunlar, yasaklanmış cinsel arzu ve isteklerdir. Kumanda, kapı kolu vs. ye dokunduğunda bir cinsel organa dokunmuş şeklinde zihninde imgesel olarak elini bir anda kirlenmiş hisseder ve lavaboya gider. Süperego temizler, dürtü ona dokunarak cinsel bir eylemi gerçekleştirir. Süperego da onu temizlemek için arındırmaya gider.

### **Obsessif Kompulsif Bozukluğun Dinamik Anlamı:**

Biz bunu “obsessif kompulsif bozukluk” olarak görürüz ve ilaç yazarız. Ama dinamik anlamda bunun psikoterapotik olarak farklı anlamı vardır. *İnterpsişik alandaki çatışma kendini bir sembol olarak, temizlenme ve arınma sembolü olarak ortaya koyar.* Bazı insanların neden bir buçuk saat banyoda gusül abdesti aldıklarını anlıyor musunuz? Evet, arınma, daha çok arınma, temizlenme, arkasındaki çatışmanın nedeni bu. Aile içerisinde bir çatışma oluşacak ve danışman olarak gelerek oturacaklar, eşi; bu kadına lanet olsun sekiz saat ev temizliyor dediği zaman, ne düşüneceksiniz?

## **İnterpsişik Çatışma:**

İnterpsişik bir çatışma düşüneceksiniz. Bir takım arzular o kadar yasaklanmış ki, ailesi ona o kadar düşük bir eğitim vermiş ki, kendisi için doğal olan bir takım haz kaynaklarıyla ilgilenmesi, onları yaşamaya çalışması o kişide derin bir suçluluk yaşatır. Bu suçluluktan arınmak için de durmadan halı siler, durmadan kapı siler, durmadan bulaşıkları temizler, eve misafir almayan, sekiz on saatini temizlikle geçiren ve bundan dolayı da aile ilişkileri bozulup karı koca kavgalarına giren bir ilişki modeli göreceksiniz. Siz bunu bilmezseniz, bu kadar temizlik de fena değil deyip, adamı ikna etmeye çalışacaksınız.

**Katılımcı:** Hocam benim bir arkadaşım vardı. Obsessif kompulsif bozukluk tanısı almıştı. Durmadan ellerini yıkıyordu. Psikiyatriste gitmişti. Psikiyatrist ellerini yıkamanı say, belli bir sayıya ulaştığında rahatlayacaksın demişti. Böyle bir yöntem var mı?

**Tahir Özakkaş:** Böyle bir yöntem bilmiyorum ben. İlaç verir psikiyatrist. Ama bunun dinamik psikoterapi nedenselliği çok fazladır. Bunun detayına çok fazla girmek istemiyorum. Kendileri de sayarlar beşe kadar diye. Ondan sonra da rakamı yanlış saydım mı, doğru saydım mı diye de tekrar baştan başlarlar. Üç saat sayı üzerine, yanına bir adam tutarlar beşe kadar saydım mı derler. Evet saydın. Emin misin derler. Eminim. Önce buna inanır ikna olurlar. Daha sonra onu yanlış bulup ikinci gün diğerini denetleyecek adam tutarlar. Herkes orada bekler beş defa elini yıkadı mı, yıkamadı mı diye saatlerce bununla uğraşan ve rakamı yedi yüze kadar çıkaran insanlar vardır. Yani sayı obsesyonunu kendisi tayin ediyor. Bunları biliyorsunuz fazla girmek istemiyorum.

## **İnterpersonel Çatışma:**

İkinci çatışma alanı “**interpersonel**” yani; **ötekiyle kurulan çatışma ilişkisidir**. Burada bir sistem vardır. Karşı aynı şekilde başka bir sistem vardır. Bu ikisi arasında kavga olur. Yani, iki kişinin birbirleriyle döngülerini zorladığı sisteme “**interpersonel çatışma, ikili çatışma, diyalekt çatışma**” diyoruz.

## **Trianguler Çatışma:**

Üçüncü çatışma “**trianguler çatışma**”. Bu da üçlü sistemde, üç kişinin birbirine olan ilişkilerdeki çatışma ve döngünün ortak kurgulanması gerekir.

**Katılımcı:** Hocam üçüncü kişi, hayali bir kişi olabilir mi?

**Tahir Özakkaş:** Olabilir. Kısa başlıklar halinde veriyorum. Çünkü daha çok uygulamaya geçmek istiyorum.

**Katılımcı:** Hocam ikili ilişkiye daha çok örnek verebilir misiniz?

## **İkili İlişki:**

İkili ilişkiyi şöyle anlatayım ben; bir toplantıya gitmişler. Kız sevgilisine bakıyor. Gözünün içine bakıyor. Beni sevdin sevmedin, geç kaldın kalmadın vs. Oğlan bir tane kıza bakıyor. Kıza dönerek yanındaki kız; pis şıllık diyor, kavga ediyor. Şimdi bu bir ikili ilişkidir.

## **Üçlü İlişki:**

Oğlana bakarken, oğlanın kıza bakıp bakmadığına, acaba o kıızı mı beğendi, ben mi beğendi gibi zihninde üçlü bir sistemi uygulayarak üçünü aynı anda zihninde tartabiliyorsa bu üçlü sistemdir.

**Katılımcı:** Hayali olabilir mi?

**Tahir Özakkaş:** Hayali olabilir. Mesela eve geç geldi sevgilisi on beş dakika, bir saat. Acaba hangi kadınla beni aldatıyor? İş yerinde çalışan Ayşe hanımla mı? Kesin onunla birliktedir şeklinde Ayşe'yi ikinci eş olarak düşünmesi ve Ayşe'den daha baskın bir hale geçebilmek için Ayşe ile zihninde bir mücadele veriyorsa bu üçlü ilişkidir.

Yani aslında bütün ilişkilerimiz sanaldır. Gerçekte birbirimizle konuşmayız, zihnimizdeki insanlarla konuşuruz. Mesela annen hayatta mı?

**Katılımcı:** Yok değil.

**Tahir Özakkaş:** Baban?

**Katılımcı:** Hayatta.

**Tahir Özakkaş:** Peki ne oldu bilmiyoruz şu anda. Ama bize göre hayatta. Zihnimizdeki canlı babayla konuşuyorum. Yani zihnimizdeki kavramlarla konuşuyoruz.

### **\*Davranışsal Öğrenme İlkeleri:**

**Bir insanın dört şekilde öğrenme yolu vardır.** Bunların bir tanesi “**davranışçı öğrenme**” yöntemidir. Burada koşullu şartlanma (Pavlov diyebilirsiniz), koşulsuz şartlanma (Skinner diyebilirsiniz), sosyal öğrenme (Bandura diyebilirsiniz), keşif yoluyla öğrenme yolları vardır. Bunlarda hiçbir kognitif yapı yoktur. *Etkiye karşı tepki vardır.* Hayvanların öğrenme sistemi bu. Etki ve tepki sistemi.

Yani bir şeyi davranışsal olarak; koşullu şartlanmayla, koşulsuz şartlanmayla, sosyal öğrenmeyle veya keşif yoluyla öğrenme dediğimiz dört yolla öğrenirsiniz. Bütün ilişkiler ve

psikoterapotik yaklaşımlar sadece bu bağlamda ele alan yaklaşımlarda davranışçıl yaklaşımlardır. Davranışçılığa göre; insanın hayatında yaptığı her şey şu dört maddeden ortaya çıkan öğrenmelerle meydana gelir. Fakat yapılan araştırmalarda görülmüştür ki davranışçılık sadece insanoğlunun bir kısmını oluşturmaktadır.

### \*Bilişsel Terapi:

*İkinci katman, ana katmandır.* Buna “**bilişselcilik**” denir. Bir danışan aile size geldiğinde, önce onun probleminin davranışsal bir öğrenmeden kaynaklanıp kaynaklanmadığını araştırmamız lazım. Ayağını köpek ısırması bir insan köpektan korkar. Bu çok basittir. Köpek ısırması, canı yanmıştır ve köpeklerden kaçır. O zaman öğrenilmiş refleks bir davranıştır. Uçak düşme riski yaşamış olan bir insan veya düşmüş bir insan uçak korkusu geliştirebilir. Karanlık bir odada kilitlenmiş, işkence görmüş bir insan karanlık korkusu yaşayabilir vs.

İkinci katman “**etki-yorum-tepki**” dediğimiz “**bilişsel katman**”dır. *Bir etki vardır. O etkiye karşı yorum yapan zemin vardır. O yoruma karşı da tepki veren bir yapımız vardır.*

Demek ki “**kognitif katman**” dediğimiz “**bilişsel katman**” da insanoğlu’nu hayvanlardan ayıran bir yapıdır. Basit bir örnek, Pavlov hayvanları laboratuvara almış, zil sesi vermiş daha sonra yemek vermiş. Tekrar zil sesi verdiğinde aynı yemek gelmiş gibi hayvanların salgıları aktifleşmiştir. İnsanları yemek var diye alıyorsunuz, zil sesi veriyorsunuz. İnsanları bir ay boyunca bu şekilde şartlandırılır. Daha sonra yemek var diye alıyorsunuz yemekhaneye yemek getirmiyoruz ve zil sesi veriyoruz. Bir kısmının salyası akıyor, bir kısmı gülümsüyor,

bir kısmı “bizi Pavlov’un köpeğimi zannettiniz” diyor, bir kısmı öfkeleniyor tepki gösteriyor. Bu şuna benzer, aynı depreme maruz kaldığı halde depremin sonuçlarından farklı farklı etkilenen insanlar gibi. Kimisi arazi kaparım diye uğraşüyor. Kimisi yıkılan evlerden eşya çalmaya çalışıyor. Kimisi ateist bir felsefeye inanmışken Allah vardır diyor, Allah’a inanıyor. Kimisi Allah inancı varken o kadar ibadet ediyorken evi başına göçmüş, çocuğu ölmüş Allah’ı reddediyor. Bakıyorsunuz herkesin tepkisi farklı. Olayla ilgili herkes kafasında bir yorum yapıyor ve bu yoruma göre de tepkisi değişiyor. Burada “**bilişsel şema**”lar ortaya çıkıyor.

Şema dediğimiz bilişsel yapıda dört sistem, üç alt katmanı var. En alt katmanda “**temel kabuller**” vardır. Özellikle 0-5 yaş arasındaki çocuklarda annelerin babaların çocuğa verdiği temel kabullerdir. Onun üzerinde “**şemalar**” vardır. Onun üzerinde de “**otomatik düşünceler**” vardır. Biz olaylarla ilgili baştan zihinsel bir düşünce, idrak yaparak tepki vermeyiz. O ana kadar yaşadığımız yaşantılara göre kararlaştırdığımız otomatik düşüncelerimiz vardır.

**Katılımcı:** Tetikleyici gibi.

**Tahir Özakkaş:** Tetikleyici olur. Ne dedik biz, o tetikleyici otomatik düşüncelere göre cevaplayabiliriz. Hiç birimiz düşünerek cevap vermeyiz. Kafamıza o ana kadar yerleştirmiş olduğumuz kalıplara göre insanlar arasında iletişim kurarız. Eğer bir iletişim şekli insan hayatını kolaylaştıran, basitleştiren, uzlaşmayı sağlayan şemalardan oluşuyorsa *sağlıklı insan* nesilleri, sağlıklı aileler ve problemsiz bir dünyayla karşı karşıyasınız demektir. Ama bu şemalarda oluşturulmuş içsel otomatik düşünceler sıkıntılı, bozuk, hatalı, karşılıklı çatışmalarla meydana gelmişse buradaki *ilişki modeli hatalı ve problemlidir* olacaktır.

İşte biz karşımıza gelen bir arkadaşımızın düşünme şekline bakıyoruz. Etkiye karşı nasıl bir yorum yapmış ve nasıl bir tepki vermiş. Bu tepki sağlıklı bir yapıdan mı oluşuyor, sağlıklı bir temeli var mı, sağlıklı bir şema geliştirmiş mi, sağlıklı otomatik düşüncesi var mı? Yoksa temel kabulü bozuk, alt fonksiyon şemaları da olumsuz otomatik düşüncelerden oluşan bir sarkacın içinde mi? Dikkat ederseniz şuradaki (tahtadaki şekli gösteriyor) olayla şuradaki (tahtadaki şekli gösteriyor) döngü aynı şeyi anlatıyor.

Eğer dinamik kurama sahipseniz şuraya (tahtadaki şekli gösteriyor) bakacaksınız. Bilişsel kurama sahipseniz bu olaylara şemalar diyeceksiniz. İnsanlar yaptıkları yaşam şekillerini, iletişim şekillerini, konuşmaları kendi idrakleriyle düşünerek bulabilirler ve hayatlarını kolaylaştırabilirler ya da zorlaştırabilirler.

**Kişinin bilgiyle, bilinçle ne yaptığını idrak etme yönündeki çalışmalar “bilişsel terapi”dir.**

### **Bilişsel Terapi Ekolleri:**

Bununla ilgili bilişsel terapistler gelişmiştir. Bunun üç tane temel ekolü vardır.

1. Albert ELLIS; Rasyonel Emotive Terapi
2. Aaron Beck; Bilişsel Terapi
3. Jeffrey E.YOUNG; Şema Terapisi.

Davranış ve kişilik bozukları üzerine geliştirmiş olunan terapi şekilleri vardır. Bunları da ikili, üçlü, dörtlü dalda birtakım geri bilişsel terapi teknikleri geliştirilmiştir.

**Katılımcı:** Geçen gün ebeveyn ölçeğini arkadaşla uyguladık. Oradan aldıkları puanları çıkarttık. Anne ve babadan hangi özellikleri kendinde, hangi şemada oluşturdu. Onu göstermeye çalıştık.

**Tahir Özakkaş:** Çok güzel. Aslında şuradaki (tahtayı gösteriyor) Jeffrey E.Young Şema Ölçeğinden yola çıkarak söyleyecek olur isek, anneniz babanız neyse sizde gelişecek sistem de aynısıdır. Aynı şeyi anlatırlar. Bağlanma stili aynı şeyi anlatıyor, dinamik döngüsel yapı aynı şeyi anlatıyor, davranışçılık aynı şeyi anlatıyor, bilişselcilik aynı şeyi anlatıyor. Aslında bunları birbirlerini tamamlayan ekoller olarak değerlendirebiliriz.

İkinci katmanda da bilişselciliğe bakıyoruz. Üçüncü katmanda dinamik yapıya bakıyoruz. Şimdi bu katmanları şuraya şöyle tekrar çizelim. Birinci katman nedir arkadaşlar?

**Katılımcılar:** Davranışçılık.

**Tahir Özakkaş:** Davranışçılık. Buna yeşil ceviz diyelim. Yeşil cevizin en üstündeki yeşil kabuğu davranışçılık olsun. Eylül, Ekim gibi cevizin kabuğu soyulur, buna da bilişselcilik diyelim. Kabuğu soyulduğu zaman içinde özü ve meyvesi olan kısma da dinamik yapı diyelim. Buna “ceviz kuramı” diyelim. Başka bir meyve diyorsanız onu yazalım, benim aklıma ceviz geldi.

**\*Dinamik Kuram:**

Dinamik kuram; belki insanların öğrendiği şeyler, davranışçılık, bilişsel sistemdeki şeyler değildir. Çocukluğunda nasıl bir döngüsel sistem kurmuşsa, bu sistem otomatik olarak bilinç dışı her yerde aktifleşir. Sistem kendini her yerde tekrarlar.

Eğer sistemin dinamik bilinç dışı yapısına bakmazsanız, orayı burayı incelemesiniz bugünü değiştirmenizin hiçbir anlamı yok. Geçmişle bağlantılarını bulup, geçmişi bugünkü anlamda tekrar tekrar gündeme getirip düzeltmedikçe sistem düzelmez.

Burada da “dinamik kuram” var. “Klasik psikanalitik kuram” var. “Ego psikolojisi” var. “Nesne ilişkileri kuramı” var. “Kendilik kuramı” var. “Masterson yaklaşımı” var. “Öznellikler-arası” var. “İlişkisel analiz” var. Bunların arasında Anna Freud var. Bunların hepsine biz “dinamik kuram” diyoruz. Özü şurada çizmiş olduğumuz yapıyı betimler (tahtadaki şekli gösteriyor), bu yapıya inanır. Freud’un uygulamış olduğu yapıya.

## **İntrapsişik, İnterpsişik, İnterpersonel Sistemler:**

Ya egonun üzerine çalışırlar ya id’in üzerine çalışırlar ya süpereo’nun üzerine çalışırlar. Ya da interpsişik, intrapsişik sistemlere çalışırlar. Ya da interpsişik sistemler veya interpersonel.

İntrapsişikte şunun içinde kavga varsa, şunun içinde kavga varsa (tahtadaki şekilleri gösteriyor.) bu semptomlar olarak ortaya çıkar. Buna “**intrapsişik**” denir.

İd, ego, süpereo arasında kavga varsa buna “**interpsişik**” denir. Bu insanla bu insan arasında kavga varsa bu da “**interpersonel**”dir. Bunları da hatırlatmış olduk.

*Dinamik kuramın üç ana ilkesi;*

\* *Oral dönem imgeleme: 0-1 yaş arası*

\* *Anal dönem imgeleme: 2-3 yaş arası*

\* *Genital dönem imgeleme: 4-5 yaş arası*

\*Dördüncü alan da “**Varoluşsal alan**” dediğimiz daha çok hümanistik alan.

## **Bütüncül Terapiler:**

Bunların hepsini bir sistem içerisinde inceleyen sistem yaklaşım ve teorisine, bunların hepsine bir insanın çeşitli katmanları olarak yaklaşan yaklaşım tarzlarına “**Bütüncül Terapiler**” denir. Bütüncül terapiler kendi içerisinde dört gruba ayrılır.

## **Bütüncül Terapiler;**

*Eklektik Terapi’ler. En önemlisi Lazarus’un “Multimodal Terapisi”dir.*

*Entegratif Terapi (Transteorik)*

*Ortak Faktörler Yaklaşımı*

*Asimilatif Bütüncül Psikoterapi’ler*

*Eklektik Terapi’ler:*

Bahsetmiş olduğumuz terapi tekniklerini bir araya getiren, bunları teknik olarak bir araya getirip hastaya hangi yaklaşım, hangi teknik yararlıysa kullanan tedavi tekniklerine “*eklektik*” denir. Yani davranışçılık, kognitif ve dinamikten bir takım tedavi yaklaşım tarzlarını alarak bu danışana, bu çifte, bu aileye bu daha yararlı olur diye uygulamaya çalışan terapistlere “*Eklektik terapistler*” denir. Bunların altında kendisini geliştirmiş, bunun metodolojisini çıkarmış olan bazı ekol temsilcilerinin en önemlisi Lazarus’un “*Multimodal Terapi Tekniği*”dir.

*Entegratif Terapiler:*

İkinci olarak “*Entegratif Terapiler*”in amacı; teknikleri birleştirmek değil bir insanı bir bütün olarak izah etme çabasında

olan bu yaklaşım tarzlarının birbirleriyle çelişkili değil, birbirlerini tamamlayan bir puzzelin parçaları olduğunu iddia eden yaklaşım tarzıdır. “*Transteorik Yaklaşım*” bunun en önemlilerinden bir tanesidir.

### ***Ortak Faktörler Yaklaşımı:***

Üçüncüsü “*Ortak Faktörler Yaklaşımı*”. Muhtelif şekillerdeki terapi tekniklerinde hastayı iyileştiren esas etmen nedir? O etmeni bir takım istatistiksel analiz yöntemleriyle inceleyerek ortak faktörleri bulup bütün dinamik terapileri veya farklı terapileri o ortak faktörler bağlamında incelemeye çalışan, özünü ve usaresini alan ortak faktörler yaklaşımı.

### ***Asimilatif Bütüncül Psikoterapiler:***

Dördüncüsü de “*Asimilatif Bütüncül Psikoterapiler*” dir. Bu asimilatif tanımından kasıt şudur; bahsetmiş olduğumuz (tahaya yazdığı yazıları işaret ediyor.) tedavi tekniklerinin bir tanesinin ana, merkez tedavi ekolü olarak kabul eder. Diğer ekolleri onun içerisinde eriterek hazmeder ve asimile eder. Çeşitli kültürlerin, farklı kültürleri içerisinde hazmetmesi ve eritmesi gibidir. Buna da “*Asimilatif Bütüncül Psikoterapi ekolleri*” diyoruz.

### ***Anal Çatışma:***

Daha çok bize danışmaya gelen bireylerde, şu iki alanda çatışma çıkar; anal alan ve ödipal alan. **Anal alan** dediğimiz alan, *iki ve üç yaşında çocuk ve anne arasındaki ilişkide ortaya çıkan problemlerdir*. İki ile üç yaş arasında belirlenen yapı kişilik yapısıdır. *Kişilik yapılarımız ikiyle üç yaşında ortaya çıkar*. Anne çocuğuna nasıl bakıyorsa o yapı iki üç yaşında belirgin hale gelir.

Bir sağlıklı kişilik geliştirme vardır. Bir de patolojik kişilik geliştirme vardır.

## **Ödipal Çatışma:**

*Dörtle beş yaş arasında* ise trianguler ilişki dediğimiz kişilik yapası normal olan bireylerin üçlü ilişkiye geçmesi ve rekabete dayanabilme kapasitesini arttırmasıdır. Ödipal çatışmaya dayanmaktır bu.

Ödipal çatışmayla ilgili okuyan var mı hiç, bilgi sahibi olan arkadaş? Duyan var mı?

**Katılımcı:** Duymuştum.

**Tahir Özakkaş:** Duydunuz ama ne acaba? Freud şöyle bir iddiada bulunuyor. Çocuk dört yaşına geldiğinde kendi cinsinin ayırımına varır ve etraftakilere bakar. Kendi cinsi erkekse babaya benzediğini fark eder, kızsaa anneye benzediğini fark eder. Anne ve babayla özdeşim yaparak kendi cinsel kimliğini orada netleştirir erkek mi, kadın mı olduğunu? Tam bu sırada erkek bir çocuksaa, erkek olan babasının bir eşi, bir sevgilisi (annesii) olduğunu fark eder. Kendisi annesine el koyar, babasını ortadan kaldırmaya çalışır, babayla bir rekabete girer. Onun için babasına der ki; benim pazılarıma bak, boyum büyümüş mü, babasının elbisesini giyer, koca koca pantolonlarını giyer, koca koca ayakkabılarını giyer ve onu saf dışı etmeye çalışır.

Aynı şeyi kız çocuğu yapar. Burada kız çocuğu babasına; baba beni sev annemi sevme, o kötü kadın, ikimiz böyle arkadaş olalım der ve anneyi saf dışı etmeye çalışır. Erkek çocuğu da babayı saf dışı ederek annesinin biricik sevgilisi olmaya çalışır. Bu dönemde yaşanan krize “*ödipal kriz*” denir. Anne baba da; hayır biz seninle sevgili veya eş olamayız sen dışarı-

dan başka erkekler veya kızlar bulacaksın diyerek *ensest yasağı* dediğimiz yasağı getirmeleri lazımdır. Bu yasak getirilirken anne ve babanın tutumu çocuğun bu rekabete dayanıp dayanamayacağını belirleyen üçlü ilişkiler ağına çıkar. Bu dönemde sistem çözülememişse, “**ödipal çatışma**” hayata taşınmış demektir.

Basit bir örnek olarak; müdürün karşısına çıkacak delikanlının, basamakları çıktıkça kalbi atmaya başlıyor. Geliyor bana diyor ki; hocam, müdür beyin makamında ne var anlayamadım. Merdivenleri çıkmaya başladığımda bir heyecan, bir nefes darlığı hastaneye zor yetiştim. İşte bu ödipal çatışma. Babasının karşısına çıkıp bir şey isteyecek. Bana makam ver, maaşımı arttır veya annemi bana ver diyecek. İşte bu rekabete dayanamadığı için semptom geliştiriyor. Arkasında çocukluk döneminden, dört yaşından kalmış hikâye var. *Babayla olan rekabette baba biraz sadistse, baba biraz acımasız, baba biraz gaddarsa, baba çocukla sempatik ilişki kurabilecek yatkınlıkta değilse, o zaman bu duygu başlar. Kız çocuğu için de anneye ilgili aynı şeyler söz konusu.* Bu ödipal çatışmada önümüze gelen problemlerin bir kısmı da o dönemle ilintili olabiliyor.

Başka bir hikâye; hocam ben ne zaman yola çıksam hanımla beraber trafik polisi çıkacak, bizi durduracak diye çok korkuyorum. Durdursun hocam, verelim biz de cezayı ama ben çıkamıyorum buradan. Tabii aldın hanımı yanına gidiyorsun polis çevirecek seni. Yani ne yapıyor? Eşi onun annesiymiş gibi hissediyor bilinç dışında. Baba da polis yolda bekliyor ceza kesecek, engelleyecek, suçlayacak. Bu kaygı o kadar artıyor ki yola çıkamıyor.