

James Fosshage Atölye Çalışması
“İlişkisel Kendilik Psikolojisi”
“Kendilik Psikolojisi ve İlişkisel
Psikanalizin Evriminde Anahtar Noktalar”

30 Nisan 1-2 Mayıs 2016

2. Cilt

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 298
Kendilik ve Öznelerarasılık Serisi: 18

James Fosshage Atölye Çalışması
“İlişkisel Kendilik Psikolojisi”

“Kendilik Psikolojisi ve İlişkisel Psikanalizin Evriminde
Anahtar Noktalar”

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN: 978-625-7309-08-0 (Tk)

978-625-7309-10-3 (2.c)

Birinci Baskı: Ocak 2021

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

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

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

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi*
Beyoğlu” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: 0212 243 2397

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

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”
Dış Kapı No: 285 D:29, Darıca / KOCAELİ
Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

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

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

SUNUŞ

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 çalışmalarını kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Elinizdeki bu kaynak James Fosshage'nin 30 Nisan 1-2 Mayıs 2016 tarihlerinde Psikoterapi Enstitüsü'nde gerçekleştirmiş olduğu atölye çalışmasının deşifresi olma özelliğiyle özgün bir eser niteliğindedir. "İlişkiyel Kendilik Psikolojisi: Kendilik Psikolojisi Ve İlişkiyel Psikanalizin Evriminde Anahtar Noktalar" temalı bu atölye çalışmasında, kendilik psikolojisi ve psikanalizin evriminde kritik noktalar, psikolojik örgütlenmenin oluşumu ve dönüşümündeki örtülü ve açık süreçler, çağdaş kendilik psikolojisi, güdülenme kuramı ve psikanaliz konuları ele alınmıştır.

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

Tahir Özakkaş

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

2. GÜN / 30 Nisan 2016

1. BÖLÜM

Genel Özet ve Kendiliğin Kavramsallaştırılması 1

2. BÖLÜM

Anatomi Kader midir? 61

3. BÖLÜM

Psikanalizde Meydana Gelen Belli Başlı Paradigma

Değişimleri 96

4. BÖLÜM

Aktarımın Örgütleyici Rolüne Dair Model..... 118

İÇİNDEKİLER

3. GÜN / 2 Mayıs 2016

1. BÖLÜM

Vakalar Üzerinden Genel Tartışma ve Dinamik Sistemler Kuramı.....	139
---	-----

2. BÖLÜM

Yapısal Faktörler ve Genetik Temelli Özellikler, Terapotik Eylemler.....	190
--	-----

3. BÖLÜM

Terapötik Değişimi Sağlayan Faktörler ve Canlandırıcı Deneyimler	245
--	-----

4. BÖLÜM

Deneyimin Örgütlenmesinde Güdülenmenin Rolü ve Rüyaların Fonksiyonu	305
Dizin	346

2. GÜN

– 1 MAYIS 2016 –

Genel Özet ve Kendiliğın Kavramsallaştırılması

Tahir Özakkaş: Değerli arkadaşlar dün ilişkisel psikanalizin evrimi ve kendilik psikolojisinin evrimi ile ilgili genel bir başlangıç yaparak bir anlatı yapmıştık. Bugün tekrar bir, aramızda yeni misafirler olduğu için bir özet giriş yapacağım. Sizler için de bir tekrar olmuş olacak. Olur, mu arkadaşlar? Uygun mu?

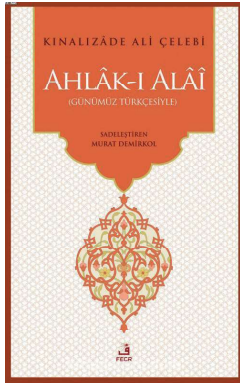
Kursiyerler: Evet, hocam uygun.

Kursiyer: İyi olur hatta.

İlişkisel Psikanaliz ve Kendilik Psikolojisinin Evrimi İle İlgili Genel Bir Özet

Tahir Özakkaş: Dün psikoterapi tarihini insanlık tarihi ile başlatmıştık. Modern bilim anlayışı ile psikoterapi ve ruhsal aygıt odaklanmanın Freud ile başladığını ifade etmiştik ama onun öncesinde dünyada ruhsal rahatsızlıklar veya birtakım organik rahatsızlıklar, şamanlar ve din adamları dediğimiz kişiler tarafından çeşitli tapınaklarda, özel yerlerde ve mahallerde tedavi edildiğini, terapi edildiğini ve bunun ile ilgili

büyük bir gelenek olduğunu söylemiştik. Türk toplumu olarak da bizim gelinliğinizin Orta Asya'dan gelen bizim şaman geleneğine dayandığını hem ruhsal rahatsızlıklarının hem de sebebi bilinmeyen organik rahatsızlıkların şamanlar vasıtasıyla trans halinde bir tedavi süreci yaşandığını ve bunların da bir kısmının halk arasında kabul edilerek terapilerin bu şekilde yapıldığını, şamanların işte yaratıcı güç ve insanlar arası aracı rolü oynayan kişiler olduğunu, bunu çeşitli yerlerde rahipler altında, şaman adı altında, gizemli insanlar adı altında fonksiyon gördüğünü ifade etmiştik. Bu Kızılderililerde böyle yine Amerikalılar da böyle, Mısır'da böyle, eski Yunan'da böyle ve Orta Asya'da bu şekilde olduğunu ifade etmiştik. O şaman geleneğini İslam Kültürü ile tanışmakla beraber yeni bir evreye bürünmüştür. Anadolu'ya yerleşmiş olan Türklerinde hem Selçuklularda hem de Osmanlı döneminde benzer geleneklerin devam ettiğini, şaman geleneği ile İslam kültürünü birleştiren bir yapı içerisinde yeni bir anlayışla Anadolu'da ocaklar tabir edilen, bir takım ailelerinin nesilden nesile aktardıkları bilgi ve becerilerin yine bu şaman geleneğinin bir devamı olduğunu ifade etmiştim.



İşte belirli ocaklar, belirli rahatsızlıklara iyi gelirdi, işte kekemeliktir, sağırlıktır vesaire anlamında çeşitli ocaklar hala Anadolu'da görev aldı ve bunun şaman geleneğinin devam ettiğini söylemiştik. En önemli özelliğinin de psikoloji ile ilgili çalışmaların ahlak kavramı altında hem Selçukluda veya Osmanlı döneminde kişilerin ruhsal sıkıntılarını gider-

meye yönelik bir takım çalışmalardan bahsetmiştik. Bunların en başında hatırlarsınız Nasiruddin Tusi'nin ilk kitabı olarak Ahlak-ı Nasiri kitabı ile temel bir kitap olduğunu, bu kitaptan sonra Kınalızade Ali Efendi Ahlak-ı Alai, bunların ahlak ile ilgili birtakım kitaplar, İbrahim hakkı Hazretleri'nin kitapları yayımlandı. Bu kitaplarda insanın rahat ve huzur bulabilmesi için birey bazında aile, toplum bazında tam bir iyilik içerisinde hissetmesi ve yönetici veya padişaha birtakım tavsiyelerle biyo-psikososyal modelin ortaya konmuş olduğu bir yaklaşım tarzıyla ifade ediliyor.

Dolayısıyla baktığımızda bugünkü modern manadaki biyopsikososyal yaklaşım tarzından aslında bu geleneğin içerisinde bu şaman geleneğinden gelip daha sonra İslami kültürle birleştirilen bu yapı içerisinde bireyin görevlileri, ailenin görevlileri, toplumun görevleri ve padişahın görevleri diye dört kademede kitaplar yazıldığını ve bu bahsetmiş olduğum kitabını bahsetmiş olduğum *Ahlâk-ı Alâî* kitabını bu kademelerle ilgili ne tür sorunlar çıkarılabilir, ne tür yapılar çıkarılabilir, bunlarla ilgili kademeli terapilerin ve rehabilitasyon(iyileştirme) çalışmalarının olduğunu ifade etmiştim. Buna baktığımız zaman eski Yunanlılar yani Ortaçağ'dan gelen bir gelenekle İslam kültürü arasında karşılıklı bir değişim ve dönüşümün olduğunu, kültürün ve medeniyetin bir topraktayken bir müddet sonra diğer toprağa doğru geçtiğini ve yöneldiğini ve oradan da tekrar devir daim yaptığını, kültür ve medeniyetin doğudan batıya, batıdan doğuya aktarıldığını, miras olarak geçtiğini ifade etmiştik. Bu ahlak kavramındaki temel hususlara baktığımızda işte Anâsır-ı Erbaa¹ dediğimiz insanı oluşturan 4 maddenin eski yunan

1 <https://islamansiklopedisi.org.tr/anasir-i-erbaa>

kültüründe de bulunduğunu, bunun daha sonra İslam kültüre aktarıldığını, İslami bir tanınmış gibi sahiplenildiğini, onun üzerine bir takım ahlaki özellikleri konu olduğuna dair bilgilerimiz var bu konuyla ilgili olarak.

Fakat modern manada terapiyi ele aldığımızda bunun Freud ile başladığını, Freud'un önce bir nörolog olarak, nörofizyolojik olarak olayları değerlendirdiğini, daha sonra ruhsal aygıtın beyinde organik bir temelini bulamaması karşısında bir çalışma yaptığını ifade etmiştik ve kendisine sanal, soyut bir ruhsal aygıt çalışması içerisine girdiğini ve psikoterapiye yöneldiğini ve işte "Anna O" vakası ile beraber Breuer ile yapmış olduğu çalışmalar var. "Anna O" vakasının arkasındaki birtakım bilinçdışı süreçlerin kişiyi etkilediğini ve birtakım semptomların neden olduğunu görünce bunun üzerine bir teori geliştirmişti.

Hatırlarsanız dün de ifade etmiştim insanlık tarihini derinden etkileyen üç tane büyük değişim ve dönüşümden bahsediliyor demiştik. İşte Kopernik'in dünyanın evrenin merkez olmadığını, sadece bir yıldız kümesinin içerisinde güneşin bir gezegeni olduğunu söylemesi ile bizim gibi milyonlarca evrenin olduğunu bilmiş olması bize dünyanın evrenin merkezi şeklindeki iddiamızdan vaz geçmemizi ve çok küçük bir yapı olduğumuzun fark edilmesi bizi evrenin merkezinden uzaklaştırmıştır. İkinci olarak insanın çok özenle yaratılmış kutsal bir varlık olduğu şeklindeki iddia yerine Darwin'in getirmiş olduğu evrimsel süreç içerisinde tek canlılardan çok canlılara doğru bir geçiş olduğunu söylemiştir. Bilimsel sürecin ve insanlığın maymundan gelen türeyiş içerisinde olduğunu ifade ettiğini ve insanın merkezi kutsal, mübarek taraflarının da Darwin tarafından yok edildiğini görüyoruz. Hıristiyan kül-

türünde İslam kültüründe ve diğer merkezde insanı merkeze alan ve insanı kutsal olarak gören anlayışın da bir nevi devrim niteliğinde değiştirildiğini, insanın o kadar mübarek bir varlık olmadığını, diğer canlılar gibi daha gelişmiş, olgunlaşmış bir canlı olduğu iddiası ikinci bir devrim olarak nitelendiriyor. Üçüncü bir devrim de Freud ile başlıyor. O zaman Kopernik Darwin ve Freud tarihi değiştiren üç insan olarak tanımlanıyor. Neden Freud? Çünkü Freud insanoğlunun özgür iradesiyle tercihleri sonucunu bir hayat kurduğuna inanan bir dünya anlayışı vardı. Her şeyin bizim tercihlerimiz ve irademizle olduğu ve bizim bilgimiz dâhilinde, bilincimiz dâhilinde kararlar verdiğimizimize inanılıyordu. Bu bilgiden Freud'un bilinçdışı kavramını bulması ve bilinç dışındaki bir takım birtakım çatışmaların insanın hayatına yön vermesi ve insanın hayatında ne kadar iradi tercihlerde bulunursa bulunsun o tercihlerin arkasındaki temel motivasyonun bilinçli yapılar olduğu açığa çıkınca insanın da kendi hayatını belirleyen kişi olmadığı ve bir kukla gibi bilinç dışındaki yaşantıların esiri olduğu anlamını çıkartacak bir sonucu ulaşıldığında devrim tamamlanmış oldu.

Kopernik dünyadaki merkezimizi yıktı, Darwin insanın tek ve özel olduğunu yıktı, Freud da her şeyin bizim bilincimiz dâhilinde olma kavramını yıkarak bizim bir kukla haline getirdiler ve sonuçta bizi maymuna döndürdüler sağ olsunlar. İnsanlık bu şekilde kendisini merkezden uzaklaşmış hissetti. Bu nedenle insanlık tarihini değiştiren üç yapı olarak değerlendiriliyor. Freud ile başlayan bu hikâye, Freud zamanın ruhuna uygun bir şekilde, zamanın paradigmasına uygun bir şekilde bilim üretmedi, tam tersi zamanın ruhuna ve zamanın paradigmasına ters gelebilecek bir bilim üretti. Çünkü zama-

nın ruhu özellikle bu aydınlanma ve Rönesans döneminden sonra 19.'uncu yüzyılda müthiş bir akılcılık hareketi ile beraber her şeyin gözleme dayalı, mikroskobun keşfi ile mikrobun bulunması ile ilgili beraber organizitenin her şeye hâkim olduğu bulunmuştur. İnsanların birtakım rahatsızlıkları varsa bu rahatsızlıkların mikrop gibi, birtakım patolojik yapılar gibi, organik hatalar gibi beyinle veya vücutla ilintili olduğuna dair bilgi vardı. Freud bunların karşısında bunlardan tamamen farklı, elle tutulmayan, gözle görülmeyen, soyut bir takım kavramlara dayanan bir ruhsal aygıt kavramını inşa etmiştir. Hele de bu kavramın içerisinde bilinçdışı kavramını koydu. Bu bilinçdışının içerisinde bebeklikten itibaren olan cinsel arzuların hayatı belirleyen etken olduğunu ve bebeğin masum bir varlık olmadığı, tam tersi cinsel dürtüler ile dolu bir yaratık olduğuna dair bir agresyonla dolu bir yaratık olduğuna dair iddiası bilim dünyasından bir nevi kovulmasına neden oldu. Üniversiteler, Ortodoks tıp veya Ortodoks bilim Freud'u içine almadı.

Freud ne kadar çabalasa da bu Ortodoks bilimin içine giremedi. Hatta kendi etrafında tamamen Yahudilerin bulunmuş olmasından dolayı bir rahatsızlık duyduğu için ilk genel başkanlarından birisi Psikanalitik Enstitüsüne Jung'u getirdi. Jung manevi evladıydı, çünkü yok bir Hristiyan'dı ve Hristiyanları ön plana getirerek veyahut da başkanlığa getirerek toplumun kendisine olan, bilim dünyasının kendisine olan baskılarını hafifletmeye çalıştı ama ilk ihaneti yine Jung'tan gördü. Yine etrafında daha çok Musevilerin olduğu, Yahudilerin olduğu bir cemaat şeklinde teşekkül etti. Üniversiteler kendisini dışlayınca bu sefer Freud'un yapması gereken tek şey kendi bildiği yolda, azimli ve kararlı bir şekilde ikinci bir kulvarda bir kendi

içinde organize olan, kendi içinde literatür birikimine neden olan ve kendi yayınlarını kendi yapan, kendi kongrelerini kendi yapan ikinci bir ekol olarak dünyada egemen oldu. O zaman dünyaya Freud'la beraber baktığımızda Freud'un peşine düştüğü ve kendi çevresinde kapalı bir alan olarak oluşturduğu psikanalitik ekol onun dışında modern tıbbın ilerleme veya modern psikolojinin ilerleme veya modern bilimin ilerleme yolu olarak iki tane ana kulvarı görmek mümkün. Peki, bilim dünyasında ne oluyordu o sıralarda? Bilim dünyasında ise her şey elle tutulur gözle tutulur gözle görülür, laboratuvarlarda denenebilir şeylere bilim iddiası vardı. Dün de hatırlarsanız bu insanoğlunun ruhsal yapısını nasıl anlarız dediğimiz zaman insan Freud gibi soyut ele gelmez, laboratuvara sokulamaz, ölçülemez. Herkesin baktığında farklı şeyler gören bir bilim anlayışı yerine gözlenebilir, ölçülebilir, ne var insanoğlunda dedikleri zaman gözlenebilir ve ölçülebilir tek şey davranışları olduğu görüldü ve insan madem hayvanlardan türemiştir. Madem insan hayvanların uzantısıdır, hayvanların nasıl bir organizatesinin ve organik yapılarını inceleyerek, insanı anlamak, insanın anatomisini anlama, insanın biyokimyasını anlamak, insanın fizyolojisini anlama gibi bilim dünyasına egemen olan paradigmayla insanın ruhsal yapısını anlamak ve hayvanların ruhsal yapısını anlamaktan geçer diyerek gözleme dayalı bir alan olan davranışçılık modern dünyaya egemen olmuştur.

İnsan sadece davranışlardan ibadet ve davranışsal öğrenmelerden ibaret bir konum haline getirilmiştir. Davranışların nasıl çıktığı, öğrenmenin nasıl olduğu, kaç çeşit öğrenmenin olduğuna dair araştırmalar yapılarak işte sizlerin de bildiği gibi Pavlov'un Watson'un Thorndike'n, Skinner'in ve diğerlerinin

yapmış olduğu çalışmalar insanın ruhsal yapısını açığa kavuşturmak için yapılmış olan temel çalışmalardır. Bu çalışmalar sayesinde koşullu refleksler, edimsel şartlanmalar, sosyal öğrenmeler, keşif yoluyla öğrenmeler diye bahsedilen öğrenme yöntemlerinin içerik, detay konusu o kadar yoğun incelendi ki bunun ile ilgili psikoloji fakülteleri insanı incelemek konusunda çok yoğun bir destek verdiler.

Bu destek sayesinde üniversitelerde inanılmaz çalışmalar ve araştırmalar yapıldı. Hem hayvan davranışlarını anlama ve kavrama hem de insan davranışlarını anlama ve kavrama, bu insanı izah eden yapılar, işte bana bir çocuk verin ben ondan bir mühendis, bir avukat, bir canı bir hain yetiştireyim deme noktasında gelebilecek davranışçı ekolün temsilcileri ortaya çıktı. Üniversiteler bunları kabul ettiler. Freud ve Freud gibi düşünen soyut, sanat bilinçdışı veya bilinç veya kognitif alanlar ile ilgilenen kişiler bilimden atıldılar. Bu konularla ilgili çalışmak isteyen insanlar da aforoz edildi ve Ortodoks bilimin dışında tutuldu. Freud bu bağlamda kendi hayatına arkadaşlarıyla beraber devam etti. Bu paradigmanın dünyaya egemen olması 60 yıl sürdü. Yani davranışçılık işte altmış yıl civarında sadece üniversitelerde ruhsal yapıyı inceleyen bilim dalları olarak kaldı ve o dönemin temel kitaplarına baktığımız zaman her şeyi davranışçılık ile izah ediliyor, davranışçılık ile izah ediliyor ve davranışçılık kuramı ve yöntemleri üzerine çalışılıyordu.

Fakat günün birinde davranışları belirleyen şeyin bilişler olduğu, algı olduğu ve algının değerlendirilmesi olduğuna dair sesler yükselmeye başladı. Yani ölçülemeyen beyin içerisindeki birtakım değerlendirme merkezlerinin davranışların

ana güdüleyicisi olduğu anlaşıldığında ve bilim buna uygun ölçüm yöntemleri geliştirdiğinde özellikle istatistik yöntemler geliştirildiğinde insanların bu sefer akımı 1960'lı yıllarda yavaş yavaş bilişe kaydı. Bilişsel psikoloji kaydı. Biliş nasıl bir şey, nasıl duyularımız algıya dönüşüyor, algılarımız nasıl kavramaya dönüşüyor, bu kavrama hafızada nasıl tutuluyor. Hafızanın özelliği nedir ve geri çağırdığımızda hangi bilgiler nasıl geliyor ve davranışlarımız belirliyor dediğimizde bilişsel alan insanoğlunun temel alanı olarak kabul edildi. Hayvanlardan insanları ayıran en temel özelliğimizin sadece davranışsal öğrenme yöntemlerimiz değil bilgiyi işleme süreci olduğu ortaya çıktı.

Bu bilgiyi işleme süreci insanlarda çok farklıydı ve bunun detayları incelendiğinde aslında davranışlarımızın arkasındaki motivasyonlarımızın bilişler sayesinde olduğu ve onun da şemalar şeklinde örgütlendiğini, hem Piaget'in çalışmaları, bilişsel psikolojinin çalışmaları bu konuyu geniş bir çalışma alanı hale getirdi. Bu sefer de modern bilim zamanın ruhuna uygun bir şekilde, paradigmaya uygun olarak davranışçılıktan zıpladı, bilişi inceleme diye büyük bir akım başladı. Bu sefer de 1970'li yıllardan bugüne kadar gelen akım ve hala bu akımın etkisi altında. Evet, bir kırk yıldır aynı akım yoğun bir şekilde devam ediyor. Davranışçılıkta yapılacak bir şey kalmadı, insanı izah eden temel etmenin bilişler olduğu ve düşünme tarzları olduğu, niyetleri olduğu ve olay hakkındaki kanaate evrildi.

Olaylar hiçbir zaman suçlu değildir, olaylara bakış tarzı suçludur diye temel bir felsefi yaklaşım bilişsel alanın en temel özelliği oldu. Bu bilim bilişsel dünyada meydana gelen gelişmeler zamanın ruhuna uygun olarak hemen psikoterapist-

ler tarafından alındı ve kabul edildi. Davranışçılıktan bilişsel terapiye bir sıçrama oldu, bunun iki tane temel ismi kliniğe taşıdı. Yani bilişsel psikolojideki bu gelişmeleri kliniğe taşıyan ilk isim Albert Ellis hemen yanı başında birkaç yıl arayla Aaron Beck, ikisi psikoterapide bu bilişsel gelişmeleri kullandı ve bilişsel yapıların nasıl hastalığa neden olduğunu, rahatsızlığa neden olduğunu, düşünce tarzını nasıl düzeltileceğine dair bize birtakım bilgiler ve stratejiler geliştirdiler.

Bu sefer üniversitelerde pıtrak gibi bilişsel psikoloji üzerine, bilişsel psikoterapi üzerine çalışmalar yapılmaya başlandı. Davranışçılar “out” bilişselcilik “in” olan bir noktaya geldiğimizde insanları gerçekten anlamamanın yolu bilişsel psikoterapi olduğuna dair çıkarımlar başladı. Bilişsel terapide özellikle Aaron Beck’in depresyon tedavisine bilişsel stratejiler ve uyguladığı yöntemlerle insanların depresyonlarını konuşarak ortadan kaldırması bilişsel psikolojiyi çok geliştirdi. Bu da ölçülebilir, dinlenebilir ve uygulanabilir taktikler sayesinde standardize eden bir bilimle de karşı karşıya kaldık. Evet, artık bilişsel terapi sınırları belli, terapileri belli, hangi rahatsızlıklarda hangi stratejilerin uygulanacağı belirli olan afonksiyonel şemaların, otomatik düşüncelerin, temel kabullerin ortaya çıkarılabileceği bir pozisyonda bir strateji ağı halinde bütün üniversitelere egemen oldu.

Peki, Freud ne yapıyor? Freud’un talebeleri ne yapıyordu? Freud’un talebeleri bildikleri yolda devam etmeye ve bildikleri şekilde bilim üretmeye ve kendi aralarında oluşturdukları jargonla² bir literatür oluşturduklarını ki bir devasa literatür oluşturduklarını. Hemen hemen bütün dünyada üniversitelere paralel

2 Özel dil, mesleki dil.

bir şekilde bu psikoterapi alanında hatta insanın ruhsal yapısı alanında tarihi, sosyoloji, felsefeyi etkileyecek olan, sanatı etkileyecek olan, dini etkileyecek olan geniş bir perspektifte insanın oluşumunu anlatan bir felsefi backgroundla³ insana yö-neldi. Onun çok küçük bir alanı olan klasik psikanalitik tedavi birtakım ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde uygulanan teknik bir yöntem oldu.

O zaman Freud bir insanı anlamak, bir dünyayı algılama, bir varoluşu izah etme perspektifinde bir bakış getiriyordu. Bu bakış bütün sanat alanlarında, romanlarda, şiirlerde sinemada, televizyonda, tiyatrodaki çok egemen bir şekilde fırtınalar estiriyordu, fakat modern bilim bunu kabul etmiyordu. Modern bilim işte davranışçılıktan kognitif alına geçerek, kognitif alanda 1970'li yıllarda başlayan hikâye 2015 yılında demek ki kırk beş yıllık bir süre ile dünyaya egemen olan bir süreç meydana geldi. Tabii bu arada ruhsal yapı ve psikoterapi erişkin insanlar üzerinde çalışma yürüten bir yapıydı ve çocukluk dönemi ile ilgili atıflarda bulunuyordu. Son yirmi yıl, yirmi beş yıl, belki de otuz yıl olarak alınabilir, biliminin inceleme araçlarında inanılmaz, muhteşem teknolojik değişiklikler oldu. Yani nedir bu? Beyni doğrudan inceleyen bir teknik aygıtlar geliştirildi.

Yani doppler geliştirildi, beyindeki kan akımını ölçme ilk bununla başladı. Doppler cihazları ses dalgaları vasıtasıyla insan beynindeki kan damarlarından geçen kan miktarını ölçebiliyordu. Bu şekilde beynin hangi alanların daha aktif çalıştığı tespit ediliyordu. Buradan yola çıkarak muhtemelen insanlar ne düşünüyor, ne konuşuyor, öfke, duygu ve diğer alanlardaki yapmış oldukları zihinsel faaliyetleri anlaşılma çalışılıyor-

3 Arkaplan

du. Buradan yola çıkarak arştırmacılar deneklerine bir takım duygular hissetmesi, düşünceler düşünmesi şeklinde talimatlar verilip uygulanması istendiğinde, bu doppler cihazları vasıtasıyla beynin fonksiyonları anlaşılmaya gayret ediliyordu. Kafatasının üzerine konan ses aygıtları vasıtasıyla, beynin hangi bölgelerinin daha çok kanlandığını, hangi bölgelerin daha az kanlandığını tespit edebiliyordu. İlave olarak EEG cihazı vasıtası ile de elektriksel aktivitenin nerede olduğunu, nerede olmadığına dair bir takım bilgiler alınıyordu. Ben 1980'li yıllarda hatta yetmiş dokuz seksenli yıllarda çok iyi hatırlıyorum, uluslararası psikoterapi ve hipnoz çalışmaları yapan birçok bilim insanı ile yazıştım o zaman. O yazışmalarımnda en modern teknolojiyle bana bilimsel makaleler gelmişti ki artık hipnozun beynin neresini etkilediğimize dair bulgularımız bulunuyor. Çünkü hipnotik trans altında insanların beyindeki kan akımlarının doppler cihazı vasıtasıyla hangi bölgelerinde daha çok kanlanma olduğunu, hangi bölgelerinde daha az kanlanma olduğu yoluyla insanların beyinlerinin hipnozla hangi alanları kullandığı ile ilgili makaleler yayınlanmaya başladı. Bu makaleler daha çok Kanada merkezli olan makalelerdi ve ben o yıllarda bu makaleleri hayranlıkla ve hayretle izliyordum ve okuyordum.

Vay be doppler cihazı, beyin kan akımı, hipnoza aldığın zaman beyindeki damarlarda kan geçişi daha fazla oluyor, belirli organların beynin belirli alanları daha çok kanlanıyor. Demek ki hipnotik trans altındaki oradaki aktivite daha fazla olduğu için o bölgeler daha çalışıyor. O zaman o bölgelerin fonksiyonları nelerdir gibi bir takım çalışmalar yapılıyordu. Doppler ve EEG cihazı ilk kaba bilgiler veren bilgilerdi. Fakat daha

sonra bu FMRI'lar dediğimiz fonksiyonel manyetik rezonanslarla insan düşünürken beyindeki nöronal alanlar ve ateşlemelerin nereler olduğunu, hangi alanların dağıldığını bize harita halinde veren ve şiddet derecesini gösteren yeni teknolojiler geliştiğinde insanın beyin içini görmek mümkün oldu. İşte bu mümkün olmakla kalmadı, bebeklikten itibaren insan beyninin hangi alanlarının öncelikle büyüdüğü, hangi alanda daha sonra büyüdüğü ve etkileşimle bu beyin alanlarının nasıl değiştiğine dair anne bebek çalışmaları yapılmaya başladı ki bu teknoloji inanılmaz bir şekilde bilimin önünü açtı. Yani neuroscience (sinirbilim) geldi. Yani davranışçılık, biliş ve neuroscience üçüncü katman olarak gördüğümüzde neuroscience bu sefer gerçekten bilimin ayakları yere basan bir gelişim çizgisini bize işaret eden güzergâh oldu. Bilişselcilikte de yine bir nevi bir sanal ve soyut düşünceler vardı. Birtakım bilimsel ölçüm yöntemleri vardı ama neuroscience bizi daha ayağı yere basan bir hale getirince bu sefer insan gelişiminin nasıl olduğunu merakı çok daha arttı. Bebek gözlem çalışmaları yapıldı ve nörobiyolojik çalışmalar yapıldı. Bu çalışmalar kendi içerisinde evrimleşerek devam etti ve bütün hikâyenin aslında çok farklı olduğunu ve her şeyin bilinç ve davranıştan ibaret olmadığını ortaya çıkaran bir çalışma meydana geldi. Nedir bu çalışma? Örtük öğrenme ve açık öğrenme dediğimiz bir öğrenme yönteminin insana egemen olduğunu ve esas öğrenmenin de sağ beyinden sağ beyne örtük öğrenme yoluyla meydana geldiğine dair çok ciddi kanıtlar ortaya çıktı.

Freud'un yoluna bakacak olursak Freud yoluna devam ederken idin analizi ve bilinçdışında olanı bilince getirmekle semptomların ortadan kalkacağına dair ve dürtülerin serbest

bırakılıp tanımlanacağına dair bilgiler preödipal özelliklerin, ödipal özelliklerin mümkün olduğuna dair bir iddia ile ortaya çıkmıştı. Anna O vakası ilk vakaydı. İşte Anna O'nun baca temizleme diye tanımlamış olduğu babasıyla olan aktarımını Breuer'e aktarması ardından Freud'a aktarması ile başlayan hikâyede kavramsal yapı gittikçe bilinçdışının analizine idin analizine yoğunlaştı ve bununla ilgili teknikler geliştirildi.

Fakat günün birinde sadece idin analizinin bilinçdışını bilinçli hale getirmenin yararlı olmadığı ve yeterli olmadığı şeklindeki bir anlayışla beraber ego psikolojisi devreye girdi. Anna Freud ve Rapaport ile başlayan Hartman ve Kris'le devam eden bu ego psikolojisi egonun da analizinin gerektiğini, esas analizin ego üzerinden yapılmaya başlamıştır. Hatta egonun idin sadece değişmiş ve dönüşmüş kısmını değil, doğuştan getirilen birtakım özellikleri, düzenleme özellikleri, adaptasyon özellikleri, gerçekliği test etme özellikleri gibi temel özellikleri bulunduğu dair birtakım yapılarla ego psikolojisi inanılmaz bir şekilde büyüdü. O zaman Freud'un klasik psikanalizi bir evlat doğurdu, ego psikolojisi. Ve bu nasıl ki davranışçılık, bilişselcilik, neuroscience'a dayalı bebek gözlem raporlarından oluşan yeni bir klasik Ortodoks bilimin gelişmesi çizgisi sürerken Freud'un hikâyesinde de dallanmada ve budaklanma da ona paralel bir şekilde devam etti, ego psikolojisi ortaya çıktı.

Ego psikolojisi klasik psikanalizin tıkanıklığını kısmen açtı ve bir nevi bilişsel psikoloji gibi değerlendirebileceğimiz egonun fonksiyonları, egonun analizi, egonun dirençleri, egonun savunmaları üzerine çok geniş bir dünya kurdu bize. Hemen yanı başında İngiltere'de Melenie Klein ile başlayan yeni bir

akım ortaya çıktı. Bu akım içsel tasarımların ve fantezilerin kişinin hayatını belirleyen temel yapı olduğuna dair hipotezi ile bize iç dünyamızın nesne tasarımlarını ortaya koydu. İnsanlar bir yaşantı yaşarlar, bu yaşantıdan duygulanımsal yaşantılardır ve her duygulanımsal yaşantı bir tarafında kendilik kutbu diğer tarafta nesne kutbunu bir araya getiren bir çalışma olarak günümüze gelir ve doğuştan insanlar libidinal birim ile agresif birim dediğimizi iki birimden oluşmaktadır. Agresif birimin tehlikeli tutumu iç dünyamızda çocuğu sarsacağından devamlı dışsallaştırma yani yansıtılmak durumundadır. Kötü dışarıda olmalıdır denilmektedir buna. Yansıtımlı özdeşim mekanizması vasıtasıyla dışsallaştırma yapılır ve bebek bölme mekanizması etkisi altında büyümeye başlar.

İşte bu iki yaşları civarında gelişimsel olan bu splitting(bölme) mekanizması daha sonra birleşerek tam nesne tam kendilikten oluşan bir sürece bulaşması lazım. Yani paranoid konumdan yavaş yavaş depresif konuma gelmesi lazım. Paranoid konumun yanında Guntrip ve diğerlerinden etkilenmek ile beraber şizoid konumu da ilave ederek paranoid şizoid konumdan depresif konuma geçme dediğimiz bölmeden daha olgun bir insan haline geçmenin anlatılmış olduğu bir çocuk gelişim sürecinin anlatıldığı ve orada nesne ilişkileri yeni bir evlat olarak nur topu gibi psikanalitik literatürü doğdu. O zaman klasik Psikanaliz, EGO psikolojisi ve nesne ilişkileri Fairbairn, Melenie Klein ile beraber büyüdü ve gelişti. Bu üç ekol yan yana birbiriyle zaman zaman kavga eden, zaman zaman paylaşan bir çalışma içerisinde sürecine devam etti ve bu çalışma Amerika'ya sıçradı. Amerika'ya sıçramasıyla beraber Amerika'ya her sıçrayan şey bir değişime, bir dönüşme ve orijinalini

kaybetme ile karşı karşıya kaldı. Aynı şeyi klasik psikanaliz içinde bir nevi söz konusu oldu, EGO psikolojisi farklılaştı, nesne ilişkileri farklılaştı ve orada yeni kombinasyonlar meydana geldi. Klasik psikanalize bir anda sarıldı, bilim dünyası, sanat dünyası sarıldı. O yanında devam eden paradigma yani bilim dünyasının yanına devam eden ikinci ekol Amerika'da da egemen oldu.



O zaman klasik psikanalizin kendi içinde yapılandırılmış olduğu hiyerarşik yapılanması merkezi bir Uluslararası Psikanaliz Birliği'nin çeşitli ülkelerde birimleri kuruldu ve bu kendi içerisinde bir tarikat gibi, cemaat gibi bir örgütlenme modeli içerisinde bir eğitim metodolojisi geliştirildi. Bu eğitim mitolojisinde bir teorik derslerin olduğu, pratik uygulamaların olduğu ve kişinin

bir analizden geçtiği ve analizden geçirdiği hastalarla beraber süreci tamamlandığı beş yıllık yedi yıllık bir psikanalitik süreç tanımlandı ve bu süreçlere çok disiplinli bir şekilde riayet edildi. Bunlara riayet etmeyen psikanalizin temel kuralları olarak ilan edilmiş olan çerçevesine karşı gelen farklı düşünenler de süreç içerisinde psikanaliz cemiyetlerinden atıldı. İşte bu süreçte Amerika'da çok daha sabret, liberal tartışma ortamı ile beraber çok çeşitli şekillerde tartışılmaya başlandı.

Özellikle Mahler'in ilk defa bebekleri gözleyerek yapmış olduğu çalışmalar devrim niteliğinde çalışmalar olduğu görüldü. Psikanalizin o güne kadar erişkinlerden divandan aldıkları bilgiler geçmişin yorumlanması ve geçmişin bu şekilde olduğuna

dair iddia ile o güne kadar gündeme getiriliyordu. Ne zamanki Mahler normal gelişim süreçlerini bebek gözlemleriyle ortaya koydu bu yapıların gerçekten çocuklarda olup olmadığına dair bilgiye sahip oldu ve bu meşhur kitabını yayımladı. Mahler'in bu çocuk gelişimi ile ilgili kitaplarında otistik dönem, simbiyotik dönem, ayrılma bireyleşme dönemi ve tam nesne tam kendilik olma dönemi diye dört alt evresi vardı, üçüncü evresinde dört alt evresini tanımladı. İşte yumurtadan çıkma, alıştırma, yeniden yakınlaşma ve tam nesne tam kendiliğe geçiş aşamaları dediğimiz bu evreler çocukların gözlem raporlarıyla ortaya konmuştu ve o dönemde yapılan nesne ilişkileri Ego psikolojisi bebek gözlem çalışmaları, klasik psikanaliz karşılıklı etkileşimleri halinde tartışmalar, kopmalar, gruplaşmalar oluyordu.

İşte tam bu dönemde Uluslararası Psikanaliz Birliğinde etkin görevlerde bulunmuş olan bay psikanalist olarak tanımlanan Heinz Kohut bir kopuş sağladı. Bu kopuş 1975'i yıllardaydı ve ilk kitabında kendiliğin çözümlemesi kitabını yazdı. Kendiliğin çözümlemesinde Freud'a bir başkaldırı vardı ama Freud'un genel konseptine aykırı olmadan Dürtü Çatışma Kuramına aykırı olmadan yeni bir şey tanımlıyordu, gelişim hattı tanımlıyordu. Yani psikoseksüel gelişim hattının yanında narsisistik bir gelişim hattını varlığını iddia ediyor ve kabul ediyordu. Bu bir nevi babaya başkaldırmaydı ve bu kitap ile birlikte psikanaliz cemiyetten bir nevi kovuldu ve kendisi Chicago'da kendi Enstitüsünü kurdu ve adına kendilik psikolojisi dedi. Hemen yetmiş yedide olsa gerek ikinci kitabı kendiliğin neydi kitabın adı?

Kursiyerler: Kendiliğin Yeniden Yapılanması.

Tahir Özakkaş: Kendiliğin Yeniden Yapılanması kitabını yayınladı. Burada da kopuşunu çok net bir şekilde deklare ederek esas gelişim hattının narsisistik gelişim hattı olduğunu, diğer gelişimi hattından yapısal kuramın olmadığını, id, ego, süperegonun bulunmadığını, ödipal çatışmanın bulunmadığını, bunların hepsinin kendilik nesnesi işlevi bozukluğu döneminde uyumsuz olan yapının bir gelişimsel duraklaması olduğuna dair iddialarını gündeme getirdi. Primer narsisistik çekirdekten sekonder narsistik çekirdeğe gelişimiyle ilgili hikâye oldu. Bu Amerika'da çok yaygın bir şekilde tutuldu. Çünkü nötral duruştan biraz daha insani, hümanistlik duruşa doğru bir evrimi içinde barındırıyordu. Kohut'un psikanalitik cemiyetten kovulmasıyla birlikte kendilik psikolojisini kurmuştur. Alınmayan birtakım meslek dalları işte psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları gibi birtakım meslek dallarına da açık olması analitik cemiyetin bir anda Amerika'da birçok teşekkülün oluşmasına ve Kohut'un desteklenmesine neden oldu ve onlar da kendi uluslararası kongrelerini yapmaya başladılar.

Bu sefer diyalektik bir ilişki oldu. Klasik psikanaliz, nesne ilişkileri, ego psikolojisi ve hemen yanı başında kendilik psikolojisi, bir literatür oluşturmaya başladılar ve bunlarla ilgili tartışmalar sürüp gitti, geldi, yayınları yapmaya başladılar. İşte tam bu dönemde bin 1975'li yıllarda paralel iki tane akım meydana geldi. **Jay Greenberg** ve **Stephen Mitchell** üniversitede doktora yapmış olan iki genç bilim insanıydı ve bunlar psikanaliz üzerine kafa yoruyorlardı ve teorik bazda kafa yoruyorlardı. Bu teorik bazda kafa yormalarının karşısında ilişkisel psikanaliz ismini verecekleri, dar anlamda ilişkisel psikanaliz ismini verecekleri bir yaklaşım tarzı geliştirdiler. Freud'un ve

Freud'dan sonra ortaya çıkan, onun devamı olan ekollerin ne kadar dogmatik olduğunu, ne kadar anti bilimsel olduğunu veya bilim dışı olduklarını anlatmaya yönelik olarak bu kuramı oluşturdular. İnsanın özünün ve mayasının asla böyle olmayacağını, durağan bir insan sistemin bulunmadığını, insanların etkileşim içerisinde olduğunu ve insanoğlunun temel yapısını, anlatmaya çalıştılar. Yapılan çalışmalara göre bu neurosience'taki gelişmelere göre insanoğlunun esas hedefinin dürtülerinin deşarjı değil, dürtülerinin tatmini değil, bu nedenle nesne arama değil, esas insanoğlunun ilişki arama olduğunu, ilişki için bir nesne gerekliliğini, nesnenin de hedef olmadığını, sadece nesneye motive edenin ilişki olduğunu, ilişki arayışı olduğunu ifade eden bir ilişkiyel psikanaliz kavramını gündeme getirdi. Bu kavram teorik platformda bir kavramdı. Bunlar bu işi yaparken bir akım kuralım, bir psikanalitik ekol oluşturalım şeklinde iddiaları olmadığı ifade ediliyor yazarlara göre. Fakat bu yapı o kadar sağlam temellere dayanıyordu ki; kendi iç dünyasında tutarlıydı ve klasik psikanaliz eleştirisi o kadar haklı noktalardan yapılmıştı ki ilişkiyel psikanalizin ilk iki yazarından Jay Greenberg ve Stephen Mitchell kendi aralarındaki haftalarca aylarca süren tartışmaların sonucunda ilişkiyel psikanalizin ana gövdesini oluşturdular ve ilişkiyel psikanalizin temel neydi kitabın adı?

Kursiyer: Temel ilkeleri...

Tahir Özakkaş: Temel ilkeleri. Temel ilkeleri mi bilmiyorum ama temel ilkeleri diyelim biz.

Kursiyer: Psikanalizde ilişkiyel kavramlar.

Tahir Özakkaş: Psikanalizde ilişkiyel kavramlar kitabını yayımladılar. Fakat ondan sonra Jay Greenberg'le Stephen Mit-

chell ilişkisel psikanalizin temel öğeler açısından farklılıklar ortaya çıktı. Jay Greenberg biraz daha yapısal faktörlere ağırlık veren bir bakış tarzını muhafaza edince Stephen Mitchell kendi başında bu yolculuğa devam etti ve ilişkisel psikanaliz bu şekilde kurulmuş oldu. İlişkisel psikanaliz Kohut'un kendilik psikolojisini kurduğu ve şekillendirdiği döneme paralel bir şekilde geldi. Tam o sırada Kohut'tan etkilenen nesne ilişkilerinden etkilenen Stolorow ve Atwood özneler-arası alan ara sağlam diye bir şey tanımadılar. Arka planda yapısalcılık dediğimiz konstrüktivizm dediğimiz bir felsefi backgrounda dayanan rölativiteye ağırlık veren bir yaklaşım tarzını, nedenselliğe dayanan bir felsefi akımdan, yapısalcılığa dayanan, bağlama dayanan, kontekste dayanan bir akımın temsilcisi oldular. Psikolojiyi ve Psikoterapi ve insanı ilişkilerini yapısalcılık üzerinden veya bağlama duyarlılık, kontekste duyarlılık açısından iki kişilik bir yapı olarak tanımladı ve bir sistem tanımını yaptı. O dönemlerde yavaş yavaş bilim kendi içerisinde yeni argümanlar üretiyordu ki en önemli argümanlardan bir tanesi de alan teorisi dediğimiz, sistem teorisi dediğimiz kaos düzeni dediğimiz bir yapının, felsefeye egemen olmasıydı ki evrenin bir bütün olduğunu bütündeki bir değişikliğin bütün evreni etkilediğine dair sistem teorisi ve alan teorisi bunun da en önemlisinin insan ilişkilerinde insanların karşılıklı etkileşim içerisinde bir hayat kurduklarını, bir dünya kurduklarını, yalnız başına bir birey olarak asla bir dünyaları olmadığına dair temel bir paradigma değişimi yaşanmaya başlamıştır.

İşte özneler-arası alan dedi ki tek kişilik psikoterapinin yerine iki kişilik Psikoterapi, zaten Kohut bunu diyordu. Artık tek taraflı klasik analitik terapi yerine veya tedavileri yerine, iki