

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

8. DÖNEM

OCAK DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 115

Bütüncül Psikoterapi 8. Dönem Ocak 2010 Ders Notları

ISBN 978-605-5241-62-9

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

Birinci baskı: Ekim 2013

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur & Menekşe Arık

Katkıda Bulunanlar: Beyza Tıraş

Baskı: İklim Ofset

Nişanca Mah. Arpacı Hayrettin Sok. No:21 Eyüp/İstanbul

Tel: 0212 577 77 45

www.iklimmatbaa.com

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK
ORGANİZASYON VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Cad. No:285

Darıca-KOCAELİ

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 5345

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL / TÜRKİYE

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

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

SUNUŞ

Insanlık tarihi boyunca, her toplumda psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmeye yönelik girişimler olmuştur. Bu alanda yapılan girişimler sonucu ortaya çıkan pek çok farklı ekolün savunucuları, kendi ekollerini yüceltme ve diğer ekolleri küçümseyerek ötekileştirme yoluna gitmiştir. Ancak buna rağmen farklı yaklaşımlardan bilgiler edinerek kuramını zenginleştirmeye ve bu alanda çalışmalar yapmaya başlayan öncü terapistler, psikoterapide bütünleşmeyi sağlayarak alandaki bölünmeleri büyük oranda azaltmıştır.

Bütüncül psikoterapi, hastanın bilişlerinin, davranışlarının, kişiliğinin ve duygusal süreçlerinin yeniden düzenlenmesine yardımcı olmak için pek çok farklı ekolden faydalanarak daha gerçekçi, uyumlu ve esnek bir çalışma alanı sunar. Eğitimini verdiğimiz bütüncül psikoterapi, zamanzaman eklektik ve asimilatif, genellikle de entegratif ve ortak faktörler üzerine kurulmuş bütüncül bir yaklaşımı içerir. Bireye, teori odaklı değil danışan odaklı bakmaya çalışan bütüncül psikoterapiler, farklı yaklaşımların bileşenlerini bir araya getirerek terapisti geniş bir vizyona ulaştırır.

Bu amaçtan yola çıkarak, çeşitli bilimsel etkinlik, araştırma, eğitim ve yayın çalışmalarıyla, ülkemizde bütüncül psikoterapi uygulamalarının gelişimine öncülük etmekten gurur duyuyoruz. Elinizdeki bu ders notları, ruhsal bozuklukların tedavisinde tek bir psikoterapi yaklaşımına bağlı kalmaktansa elindeki veriyi kullanarak uygulanabilecek en iyi tekniği ve teoriyi arayan bütüncül yaklaşımlı terapistler yetiştirme adına verilen Bütüncül Psikoterapi Teorik

Eğitimi 8. Grubunun Ocak ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında, Psikoterapide Nesne İlişkileri, İçe Atma Yanıtma Döngüsünün İşlevi, Nesne İlişkileri ve Borderline Yapılar, Farklı Kuramcılara Göre Nesne İlişkileri, Nesne İlişkileri Açısından Gelişim Kuramı, Ayrışma-Bireyleşme Dönemi konuları ele alınmaktadır.

Bütüncül psikoterapiler de insanın ruhsal yapısının gelişiminde olduğu gibi zamanla özerkleşecek, bireyselleşecek ve ayrışarak psikoterapi ruhunu ayakta tutacaktır.

Psikoterapi uygulayıcıları için önemli olduğunu düşündüğümüz bu eğitim ders notlarını, sizlerin ilgisine sunmaktan kıvanç duymaktayız. Keyifli okumalar dileriz...

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

OCAK 2010 1. GÜN

1 GENEL DEĞERLENDİRME	9
2 PSİKOTERAPİDE NESNE İLİŞKİLERİ	53
3 NEVROTİK EGO STATELER İLE PSİKOTİK AYRIŞMAMIŞLIK	98
4 NESNE İLİŞKİLERİNDE İLKELDEN OLGUN DÜZEYE GEÇİŞ	127

OCAK 2010 2. GÜN

5 KERNBERG'E GÖRE NESNE İLİŞKİLERİ	155
6 İÇE ATMA YANSITMA DÖNGÜSÜNÜN İŞLEVİ NEDİR?	191
7 VAKA ÖRNEĞİ ÜZERİNDEN NESNE İLİŞKİLERİNİN PEKİŞTİRİLMESİ.....	229
8 İÇSELLEŞTİRİLMİŞ NESNE İLİŞKİLERİ	260

OCAK 2010 3. GÜN

9 NESNE İLİŞKİLERİ VE BORDERLİNE YAPILAR	277
10 KURAMCILARA GÖRE NESNE İLİŞKİLERİ	310
11 NESNE İLİŞKİLERİ AÇISINDAN GELİŞİM KURAMI	337
12 AYRIŞMA-BİREYLEŞME DÖNEMİ.....	365

Ocak 2010

1. GÜN

1

GENEL DEĞERLENDİRME

Tahir Özakkaş: Evet arkadaşlar, bana bakın artık. Kötü hissettim sabah sabah kendimi. Tekrar başın sağ olsun diyelim.

Kursiyer: Teşekkür ederim. Gerçi 3 ay oldu ama ben yeni yeni atlatıyorum sanki.

Tahir Özakkaş: Bugün A.'ya da baş sağlığı dileyeceğiz. Evet, efendim yavaş yavaş başlayalım. Aramızdan çok değerli arkadaşımız şöyle bu eğitimin 7 aylık bir özetini toparlayabilir mi? Eğer 7 ayı iyi öğrenmiş isek, az çok kaldıysa zihnimizde bu ayki eğitimimiz göbek taşı, eğitimimizde hepsini bir yere oturtacak. Geçmiş biraz daha iyi kavradıysak çok daha iyi anlamamız ve kavramamız mümkün olacak. Evet, G. Sana bir mikrofon verelim.

Kursiyer G: Öncelikle bir psikoterapik görüşmeyi öğrendik. Onunla ilgili şeyler vardı. Biz hangi psikoterapiyi yapıyoruz, bütüncül psikoterapiyi öğrendik. Birincisi davranışçı, sonra kognitif bilişsel, dinamik ve varoluşçu diye 4 psikoterapi vardı. Bunların hepsinin bir entegrasyonu şeklinde olanda bütüncül psikoterapi, biz burada bunu öğreniyoruz. Ruhsal aygıtı öğrendik. İd, ego, süperegoyu öğrendik. Egonun savunma mekanizmalarını öğrendik Ruhsal aygıtı öğrenmek

önemli, işin esası orada. İntrapsişik yapıyı öğrendik. Oral dönem, anal dönem ödipal fallik dönemi öğrendik. Bunların normal ya da psikopatolojik olmaları durumunda nasıl kişiliğin geliştiğini gördük. Şöyle söylemek lazım, önemli olan bu oral dönemde temel güven duygusunu almak, 0-1 yaş arasında oral dönemde oluyor. Yine bunu geçen ayla da birleştirirsek oral dönem içeri almak ve dışarı vermek şeklinde özetlenebilir.

Bunu öğrenmek önemli, bu dönem normal geçerse temel güven duygusuyla oluyor, bu dönemde patolojiler olabilir ve patolojiler olduğu zamanda da daha çok psikotik patolojiler olabiliyor. Anal dönemde genelde bir irade söz konusu. İradeyi kullanma bu iradeyi kullanmada da özellikle 1 yaş çocuğun kendi kendine yürümeye başlaması, sonra kakasını, çişini yapması bu iradeye sahip olması onun yine bakıcıyla arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilerde eğer bakıcısı onun iradesine ve özerkliğine saygı duyarsa çocuk bu dönemi rahat atlattırıyor. Ama saygı duymazsa çocuk bu dönemde patolojilere sahip olabiliyor. Bir ambivelans yani tutma tutmama, verme vermeme gibi patolojilere sahip oluyor ve ileride de bu kakasını tutup tutmama, herhangi bir şeyi, bir malı, bir bilgiyi verip vermeme şeklinde bir patolojiye neden oluyor. Ayrıca bu dönemde sadistlik kişilik gelişebiliyor. Yine anal dönem kişilik bozukluklarının olduğu, narsistik, şizoid ve borderline kişilik bozukluklarının olduğu bir dönem. Bir de anal dönemin özelliği bu dönemde diydik ilişkinin olması henüz bu dönemdeki bir çocuk diydik ilişkide yani herkesle birebir ilişki kuruyor. Bir üçüncü kişiyi duygu olarak katamıyor.

Birisiyle olan ilişkisinin üçüncü bir kişinin ona etkisini, ona bakışını göremiyor. Fallik dönem ödipal dönemdeyse süperego işin içine giriyor. Üçlü ilişki, trianğüler ilişki oluyor. Bu dönemde suçluluk duygusu dediğimiz duygu oluyor. Çocuk anne-babanın ideallerini zihnine yerleştiriyor ve süperegosu gelişiyor ve bu süperegosunun

geliştiği bir dönem, suçluluk duygusunun da geliştiği bir dönem. Bu dönemde üçüncü bir kişinin nasıl baktığını hissedebiliyor. Triangüler ilişkiye giriyor. Bu dönemde elektra ve ödipal diye kızlar için ve erkekler için iki dönem var. Bu dönem üzerinde biraz durmak lazım. Erkek çocuk annesine ilgi duyuyor ve bunun babası tarafından cezalandırılacağını düşünüyor. Bu dönemde düşündüğümü yaptım, yaptıysam suçluyum, suçluysam cezalandırılmalıyım. Eğer babasıyla iyi bir özdeşim kuramazsa annesi onu uyarır tahrik ederse, bu dönemi atlatamıyor. Ve ödipal kompleks bir miktar kalabiliyor.

Elektrada da kızlar için aynı şey geçerli. Annesiyle iyi özdeşim kuramazsa elektra kompleksi gelişebiliyor. Elektra kompleksinde de yine yasak bir ilişki, ensest bir ilişki yapmış olmanın suçluluk duygusunu yaşıyor kız ve bu yaşadığı suçluluk duygusundan sonraki hayatına aktarıyor, çözemiyor. Oradaki ilişkiyi çözemediği için daha sonraki hayatında da hep birileriyle mücadele ediyor. Toplumdaki diğer nesnelere, kişilerle mücadele ediyor. Yine bu dönemde bir ambivelsan da var. Çünkü oradaki rakip anne aynı zamanda sevgi nesnesi. Formülasyonu da gördük. Onu ben pek içselleştiremedim.

Tahir Özakkaş: Dinlemedin mi ses kayıtlarını?

Kursiyer G: Ses kayıtlarını dinlemedim. Neden dinlemedim bilmiyorum ama biraz daha üzerinde durmam gerektiğini düşünüyorum. Oradan aklımda kalan şudur; bütüncül psikoterapide eklektik var yani o anda, o durumda hangisi işimize geliyorsa onu kullanıyoruz. Ama hepsini bir bütün halinde kavramak işte o bütüncül oluyor yani hepsini birbirinin içine geçirerek, birbirine yedirerek yapmak bütüncül psikoterapi oluyor. Davranışçı ve bilişselde biraz daha yapabiliriz. Örneğin davranışçı ve bilişsel terapiyi de gördük. Davranışçıda bir etki, bir tepki vardı. Koşullu şartlanma işte Pavlov'un deneylerindeki gibi köpeklere yemek verileceği zaman zil çalıyor, yemek verilmeden de zil çaldığı zaman koşullu şartlanmayla mide salgıları artı-

yor. Koşulsuz şartlanmada da yine böyle bir koşul yok ama davranışçı öğrenme var. Sosyal öğrenme var.

Sosyal öğrenme görerek öğrenme. Bir de içgörüyü öğrenme yani kendiliğinden ona da maymun deneyi yapmıştık. Yukarıya muz asılmıştı. Maymun sandığı koyup muza ulaşmıştı. Yani içgörüyü bir şekilde öğrenmeyi gösteriyor. Bu davranışçı, davranışçının özü; bir etki var ve bir tepki var. Davranışçılardan Pavlov, Watson'ı öğrenmiştik. Bilişselde Ellis var. Şöyle düşünülüyor, bir temel kabuller var ama onu sorgulamıyorlar. Bunlar değer, değersizlik, yeterlilik, yetersizlik, çare ve çaresizlik şeklinde olabilir ve buna göre şemalar gelişiyor. Şemalara göre de bu da olumsuzsa, olumsuz otomatik düşünceler gelişiyor. Kişi buna göre davranıyor dedik. Ama enstitünün görüşünde bir insanın temel kabullerinin değerlilik değersizlik üzerine olamayacağı görüşü var. Aslında işte burada bütüncül terapi bilişsel dinamiğin bir bölümünü yerleştirdiği için, bütüncül psikoterapi oluyor. Bir çocuk eğer annesinden libidinal enerjisi alamazsa yaşayamıyor yani var olamıyor.

Bu libidinal enerji ilgi, bakım her türlü ilişkiyi alamazsa çocukta değerlilik, yeterlilik, yapabilme, üretebilme bir tane temel kabul bunların her biri ayrı ayrı libidinal enerjiyle gelişebilecek çekirdekler. Açılacak tohumlar diyelim. Ama libidinal enerjisi alamazsa bunlar gelişemeyebiliyor. Şöyle; libidinal enerji anneye çocuk arasındaki ilişkide eğer anne çocuğun özerk yaptığı davranışlarda kendini değerli hissetmesi, yeterli hissetmesi, üretken hissetmesinde gereken desteği verirse bunlar normal gelişiyor, kendi yolunda gidiyor. Ama asıl sorun anne libidinal enerjisi vermezse, işte o zaman çocuk libidinal enerjisi alabilmek için annenin istediği gibi oluyor. Bozuk bir temel kabul gelişiyor. Çocuk şöyle düşünüyor; ben değerli olmak için uslu bir çocuk olmalıyım. Buna göre bir şema geliştiriyor. Anne “sen uslu bir çocuksan seni severim, libidinal enerjimi sana veririm “ derse

çocuk “uslu olmalıyım” ya da işte “çalışkan olmalıyım” ya da her zaman saygılı olmalıyım şeklinde bir şema geliştiriyor. Aslında bu sahte olduğu için, annenin isteğine bağlı olduğu için kendi içinden gelen olmadığı için ve bunu devam ettirmek için zorlanıyor. Libidinal enerjiyi sürekli alabilmek için ben bunları nasıl sağlama alabilirim diye düşünüyor. Bazı önlemler alması gerekiyor.

Örneğin benim çalışkan olmam için şunları, şunları yapmam lazım diye bazı şeyleri sürekli yapmak istiyor. Bunlarda olumsuz otomatik düşünceler. “Ya çalışkan olamazsam, ya başarılı olamazsam.” Olumsuz otomatik düşünceler şemaları tehlikeye atmaktan koruyacak olan şeyler, bazen de tüm bu önlemler işe yaramıyor. Birden sistem çöküyor ve o zamanda yine libidinal enerjiyi almak amacıyla telafi edici stratejiler ortaya çıkıyor. Önlemler yetmedi, örneğin işte bayılmak, küsmek gibi herkesin kendine göre geliştirdiği öğrendiği telafi edici stratejiler geliyor. Bunu da şöyle örnek vermiştik, birisi başarılı olmak için her şeyi hazırlıyor ama düşünmediği bir şey ortaya çıkıyor. Önceden planlayamadığı bir şey ortaya çıkıyor ve o durumda başarısız oluyor. Başarısız olması demek onun libidinal enerjiye ulaşamaması demektir. Onun için çok kötü bir durum. Yeniden o libidinal enerjiyi alabilmek, bağ kurabilmek için ya bayılıyor, ya küsüyor ilgiyi alabilecek bir şey yapıyor. Telafi edici stratejide işe yaramazsa o zaman depresyon oluyor.

Tahir Özakkaş: Bu konuyu entegratif psikoterapi formülasyon kısmında anlatırken dedik ki şu şunlara değinmiştik entegrasyonun içerisinde davranışçı ve bilişselde var demiştin. Davranışsal ve bilişselde anlatırken entegratif psikoterapinin veyahutta formülasyon dersini bitirmiş oldun bu şekilde. Formülasyondan sonraki kısım ile devam ediyorsun. Ben seni topladım. Yani dürtü çatışmadan başladın, savunma düzeneklerinden başladın. Ego statelerden başladın geldin, formülasyon dersi gördük dedin, anlatılan

konuyu dinlemem gerekir dedin, yani teorik yapınla birbirine geçmesi gibi bir yaklaşım tarzı var dedin. Bunlardan en çok yapılan bilişsel ve davranışçı idi. Ama bilişsel ve davranışçıyı anlatmadık. Bilişselde bunlar bunlar var dedin, bunları anlattın.

Kursiyer G: *Çekirdek çatışmalı teoride herkesin bir ilişki kurma tarzı vardır. Ve o ilişki kurma tarzında bir şekilde tekrar eder. Akımda kalan çok ayrıntı değil de bu.*

Tahir Özakkaş: O kadarı da yeter zaten. Bütün kuramlar veya terapi şekilleri aslında tekrar eden kişiye zarar veren o döngüyü fark ettirmek ve o döngüyü kırdırmaktır. Dinamik terapide böyle, nesne ilişkilerinde de böyle, ego statelerde de böyle. Şemalarda da böyle, davranışsal kalıplarda da böyle. Hepsinde aslında aynı şey, özü bir davranışsal model var, bu model bilinmeden hayatın her yerinde herkeste aynı şekilde tekrarlanıyor. Bir davranış yapıyorsun, karşıdan beklenti bekliyorsun, o beklenti olmadığı zaman kendi döngünü ortaya koyuyorsun. Basit. Ben bir şey yapıyorum. Sizin beni sevmenizi bekliyorum. Beni sevmiyorsunuz, sırtınızı dönüyorsunuz, kızılıyorsunuz. Bende size küsüyorum ve kafanıza taş fırlatıyorum. Öğrendiğim şey bu. Hep bu modeli tekrarlıyorum. O model kişiye zarar veriyor ve huzursuzluk veriyor, dinginliğini engelliyor, potansiyelini ortaya koymasını engelliyorsa bu döngüyü fark ettirip o döngüden başka döngüler olabileceğini de ona yaşıtmak. Bu da terapistle aktarım/karşı aktarım ilişkisinde ortaya çıkıyor.

Kursiyer G: *Geçen Kasım ayında konuştuğumuz dürtü çatışma kuramı geçen ay egoyu konuşmuştuk. Onlardan da söz edeyim.*

Tahir Özakkaş: Hay hay buyurun. Gayet güzel gidiyorsunuz.

Kursiyer G: *Şöyle, Freud'un kuramı. Freud o dönemde işte hipnoz yaptığı zaman bilinçdışını fark etti. Bunu hep söyleyeceğim. Bilinçdi-*

şını fark etmesi çok güzeldi. Herkes olgulara bakıyor ama bazıları o olgulardan kuramlar yaratıyor ve çığır açıyor.

Tahir Özakkaş: Elma evren kuruldu kurulu düşüyor ama birisi onun kanununu bulur.

Kursiyer G: O yüzden saygı duyuyorum. Şimdi hipnoz yaptığı zaman bilinçdışını fark etti. Freud dedi ki; semptomların nedeni bizim dürtülerimizi boşaltmamamızdır. Dürtülerimizi boşaltırsak semptomlar geçer dedi. Ve ben dedi nevroitiklerle ilgilenirim, analiz nevroitiklere yapılır, onun dışındakilere yapılmaz. Bu analizi yapmak için de bir çerçeve çizmek lazım. Daha doğrusu analizin kuralları var. Bu kuralla yapmak lazım. Bu kurallardan birincisi de çerçeveyi çizmek lazım. Çerçeve dediği de analiz yaparken nelere dikkat edileceği, analiz basit bir sosyal ilişki değildir.

Herhangi bir profesyonel ilişkide değildir. Analiz özel bir durumdur ve bunun kurallarını çizeceksiniz ve hastaya en başta diyeceksiniz ki; biz seninle bu odada senin sorunların için konuşacağız. Şu kadar zaman, haftada şu kadar saat geleceksin, şu kadar para ödeyeceksin, gelmezsen şu olur, gelirsen bu olur. Buranın kuralları şudur, şudur ve uyacaksın. Bende sana elimden gelen yardımı yapacağım. Bütün bilgimi ve becerimi içtenlikle senin için kullanacağım. Burada bir de şöyle bir durum var, divan işi. Serbest çağrışımında boş bir ekran olsun yani kişi olarak analisti görmesin diye danışan divana yatırdı. Analisti görmedi daha rahat bilinçdışından bilince aktarım çıkarabildi. Ve çerçeve, serbest çağrışım, serbest çağrışımında da günlük olaylar dışında aklına gelen şeyleri söylemesini istedi. Sıcaklık, açlık, soğukluk gibi şeyler olmasın dedi. İradeni kullanmadan aklına gelenleri söyle şeklinde. Onun dışında aktarım ve karşı aktarım var. Aktarım aslında her an birbirimizle olan ilişkilerimizde olan bir şey. Birinin duygusunu başkasına iletmesi. Burada terapide önemli olan aktarım yani o kişinin duygusunu danışanına hissettir-