

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

9. DÖNEM

KASIM DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 123

Bütüncül Psikoterapi 9. Dönem Kasım 2010 Ders Notları

ISBN 978-605-5241-73-5

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Aralık 2013

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur & Menekşe Arık

Katkıda Bulunanlar: Şermin Organ, Emin Komşal

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-İZMİR

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 bütünlüşmeyi sağlayarak alandaki bölünmeleri büyük oranda azaltmıştır.

Bütüncül psikoterapi, hastanın bilişlerinin, davranışlarının, kişiliğinin ve duygusal süreçlerinin yeniden düzenlemesine yardımcı olmak için pek çok farklı ekolden faydalanarak daha gerçekçi, uyumlu ve esnek bir çalışma alanı sunar. Eğitimi verdiğimiz bütüncül psikoterapi, zaman zaman 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 9. Grubunun kasım ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşı benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında, nesne ilişkileri, bağlantı ve geçiş nesnesi ve tedavi teknikleri 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

KASIM 2010 1. GÜN

1 NESNE VE KENDİLİK TASARIMLARI	9
2 ÇOĞUL KİŞİLİK VE NESNE İLİŞKİLERİ.....	40
3 NESNE İLİŞKİLERİ- VAKA ÖRNEĞİ.....	85
4 İLKELDEN, OLGUNA NESNE İLİŞKİLERİ.....	104

KASIM 2010 2. GÜN

5 MAHLER'İN GELİŞİM EVRELERİ	157
6 NESNE İLİŞKİLERİ KERNBERG	208
7 NESNE İLİŞKİLERİ VAKA ÖRNEKLERİ.....	235
8 BAĞLANTI NESNESİ	263

KASIM 2010 3. GÜN

9 NESNE İLİŞKİLERİ – NARSİSİSTİK BOZUKLUK	305
10 GEÇİŞ NESNESİ	337
11 TEDAVİ TEKNİKLERİ (NETLEŞTİRME- YÜZLEŞTİRME).....	362
12 TEDAVİ TEKNİKLERİ (YORUMLAMA)	397

Kasım 2010

1. GÜN

1

NESNE VE KENDİLİK TASARIMLARI

Tahir Özakkaş: Bütün kitapları okudunuz, canavar gibisiniz, benim ile tartışacak haldesiniz. Bana yeni şeyler öğreteceksiniz her biriniz. Bu nesne ilişkilerini, psikoterapisinin özünü birlikte kavrayacağız bugün. Ben de sizlerden bir şeyler öğrenmeye çalışacağım. Anlaştık? Kaydettiklerinizi daha sonra dinliyor musunuz?

Kursiyer: Dinliyoruz evet.

Tahir Özakkaş: Faydalı oluyor değil mi? Neler atlamışız diyor musunuz? Hiç duymamışız bunları diyor musunuz?

Kursiyer: Geri sarıyoruz hocam.

Tahir Özakkaş: Peki öğrenmenin keyfini yaşıyor musunuz arkadaşlar?

Kursiyer: Çok.

Kursiyer: Öğrenememenin keyfini yaşıyorum şu anda.

Tahir Özakkaş: Öğrenme merakının keyfini yaşıyor musun? Öğrenmek güzel bir şeymiş.

Kursiyer: Kesinlikle

Tahir Özakkaş: Geçmişte annemiz bizim ağızımıza çorba verdikleri için yemenin içine ettiler, daha sonra öğretmenlerimiz zorla gözümüze bir şey sokmaya çalıştılar. Hep böyle dışlıyorduk. Ama aslında öğrenmek güzelmiş, yani. Bu gayret güzelmiş. Anlamak güzelmiş. Öğrenme işi beni heyecanlandırıyor. İnşallah sizi de heyecanlandırır. Bu yaşta hala öğrenmenin o güzel keyfini bütün coşkusuyla yaşayabiliyorum.

Kursiyer: Daha gençsiniz hocam.

Tahir Özakkaş: Teşekkür ederim. Geçen aylar ile ilgili ufak bir özet verecek arkadaş var mı? Notlarına bakarak. Nereden nereye geldik? Yolculuğumuz ile ilgili olarak bir özet istiyorum.

Kursiyer: Önce sağlam bir tanıştık hocam. Acı biber gibiydi.

Kursiyer: Hocam ilk modül tanışma da, sonrasını çok hatırlayamıyorum.

Kursiyer: Sonra hocam ikinci modül bölme. Bölmeyi öğrenin gerisi boş dediniz. Bölmeyi çözmezseniz boşuna diğer taraflarla uğraşırmanız dediniz. Orayı çözdük inşallah.

Tahir Özakkaş: Zaten bugün yine bölmeyi anlatacağız.

Kursiyer: Bölmede de hocam iyi kendilik ile kötü kendiliğin çatışması, birleşmesi, birleşmemesi. Normalde üç yaşına kadar olabilen, üç yaşından sonra birleştirilebilirse şayet normal insana bir yolculuğun başladığını, birleştirilemez ise de orada kalınabilen bir durum olduğunu, daha çok annelerin de borderline anneler ile yetiştirildiğini, zeminde olan bir durumun çocuğa da aktarıldığını, bu şekilde bir libidinal enerji ile agresyon enerjisinin birbiri ile uyumu, uyumsuzluğu... Bu süreci böyle anlattınız. Gerisini hatırlamıyorum.

Tahir Özakkaş: Valla özünü anlattı aslında. Yani çok güzel K. Libidinal unit ve agresyon unit. Bu unitleri ayrı ayrı algılamak ve anlamlandırmak bile ciddi manada bir şey.

Kursiyer: *Süt metaforu ile pislik metaforu. Onu ayırmak gerektiği, bunun ilk zamanlarda annenin agresyon enerjisinin, çocuğun agresyon enerjisine karşı geliştiğini aslında, kimi görüşlere göre de olması gereken bir şey olduğu, hani o ayrışmanın da hayatı anlaması açısından gerekli olduğuna dair bir durum olduğuna dair bilgiler aktardınız.*

Tahir Özakkaş: Evet E. sen de biraz destek at.

Kursiyer: *Savunma mekanizmalarını gördük. Ondan önce nörobiyolojiyi gördük. Ruhsal aygıtı gördük. Ondan sonra savunma mekanizmalarını geniş işledik. En çok da bölmenin üzerinde durduk. Haz ilkesi vardı. Elemden uzaklaşma, haz verene yaklaşma vardı.*

Kursiyer: *Ara ara narsisistik, borderline kişiliklere girişler yaptınız bu anlattıklarınız üzerinden.*

Kursiyer: *Disosiasyonu görmüştük Ahmet Bey ile birlikte. Evrelere geçmiştik. Anal dönem, fallik dönem gibi.*

Tahir Özakkaş: Psikososyal gelişim evrelerini de gördük.

Kursiyer: *Hatta onları geçen ay tekrar etmiştik. Çok da iyi olmuştu. Rüyaları işledik geçen ay da.*

Tahir Özakkaş: Rüyaları sevdiniz mi?

Kursiyer: *Çok güzeldi.*

Kursiyer: *Yarım kaldı biraz sanki.*

Tahir Özakkaş: Devam edeceğiz. İki yıl boyunca rüyalarınızın içine gireceğiz. Şeffaflaşacağız, özgürleşeceğiz.

Kursiyer: *Şemaları gördük. Bilişsel terapi, kognitif terapi.*

Tahir Özakkaş: Enstitünün farkını gösterdik.

Kursiyer: Evet. O soruları falan yazdık. Not aldık sınav sorularını. Enstitünün görüş ayrılığı diye bir başlık atmışız. Şemalar ve ondan soran da psikanalitik teoriler bölümüne geçtik ve rüyalar ile başladık. İç görüyü gördük, dil sürçmelerini gördük.

Tahir Özakkaş: Üç günde anlatmak istediklerim yetmiyor bana arkadaşlar. Bir konuyu size verirken burada, gerçekten bir daha çalışma ihtiyacı hissetmeden öğrenmemiş olarak gitmeniz açısından yetmiyor. Yetmemesinin nedeni şu, bir teorik bilgiyi aktarayım istiyorum. Her teorik bilgi ile ilgili aslında benim elimde vaka örnekleri var. Bu nasıl oluyor? Soyut kavramlar vaka üzerinde nasıl canlanır? Onu da onar dakikalık, beşer dakikalık fragmanlar halinde göstermek istiyorum fakat buna şuana kadar vaktimiz hiç yetmedi. Daha çok bunu formülasyon aşamasında göreceğiz. Bütün bu öğrendiklerimizi hepsini de seyredeceksiniz. Süpervizyon aşamasında da hepsini yaşayacaksınız.

Nesne ilişkileri Freud'dan sonra ortaya çıkmış olan bir akım. Ruhsal aygıt, id, ego, süperego olarak adlandırılıyordu ve bütün sistem bu intrapsişik yapıların birbirleri ile interpsişik bir şekilde savaşımdan ibaret görülüyordu hatırlarsanız. İd, ego, süper ego. İd ile süper egonun kavgası, id ile egonun kavgası, ego ile süper egonun kavgası gibi aralarındaki çatışmalar ile uzlaşmazlıklar semptom olarak bize geliyordu. İşte yapboz düzeneğine baktığımızda genellikle id ile süper ego arasındaki kavga, bastırmanın çeşitli şekilleri yetmez ise displacementlar, projeksiyonlar, yalıtımlar, aklileştirmeler, id ile ego arasındaki kavganın çözüm yolları olarak ortaya çıkıyordu. İd neyden ibaretti? Libidinal dürtülerimiz ile agresyon dürtülerimiz saf bir şekilde bebeksi bir halde hayata ta-

şımak, istek ve arzuların ötelenmeden, hemen şimdi yapılmasını arzu eden bir sistemin adıydı. Hâlbuki hayatın gerçekliği ve realite hiçbir zaman arzularımızı ve isteklerimizi hemen şimdi gerçekleştirmeyi sağlayan bir dünyayı bize bahşetmiyor. Biz onu dünyanın gerçekliğine uyararak, diğer insanların da sınırlarını görerek arzularımızın, isteklerimizin ve öfkelerimizin bazılarını tamamen durdurmak, bazılarını geciktirmek, bazılarını da ötelemek, bazılarını da yer ve zamana göre bekletmek durumundaydık.

Bu sistem kavgaları ile ilgili id ile ego arasında bir uzlaşma noktası oluyordu. Bastırma mekanizması sayesinde de sistem istenmeyen arzuların ve öfkelerin bilinç dışında kalmasına neden oluyor. Onların türevleri dediğimiz, öfkenin türevleri, arzunun türevlerini farklı şekillerde deşarj edecek alternatifler buluyorduk. Rüya da tatmin oluyorduk. İşte bir başka şeyin yerine koyuyordu, anneye vurmak yerine buna vuruyordu, bunu dövüyordu gibi. Bunun onlarca savunma düzeneklerinin nedenselliklerini gördük. Peki, bu ego oluşurken, süper ego oluşurken, bunun kaynağı nerden oluşuyor, nasıl oluşuyor? Burada içeride bir malzeme olmadığı müddetçe siz bir egoyu oluşturamıyorsunuz. Hep zannediyorduk ki biz dışarıda K., E. var. Biz onu ile konuşuyoruz ve onunla irtibata geçiyoruz. Hayır. Bilim adamları baktılar ki aslında nesnelere önce introyekte ediliyor, incorporation yapılıyor. İçeride atılıyor, zihnimizdeki nesnelere ile biz konuşuyoruz.

Dış gerçeklik zaman zaman sistemi yenilemek için, update etmek için kullandığımız bir araç oluyordu. Hadi bir memleketinize gidin bakayım. Hepiniz şöyle geldiğiniz eve, annenize, çocuğunuza, eşinize, kardeşinize en azında oturduğunuz odaya şöyle bir ziyarete gidin. Hepimiz gidebiliyoruz. Gerçekte giden var mı aranızda şuanda? Bakırköy yakın ben oraya göndereceğim. Ne oldu? Gerçekte gitmiyoruz. Zihnimizdeki tasarımlarda gidiyoruz dikkat

ediyorsanız. Arkadaşlar ile kurmuş olduğunuz ilişkiler de zihindeki tasarımlar ile kurduğunu ilişkiler. Ben Ali'yi çok severim. İlkokulda Ayşe diye bir arkadaşım vardı. Çok hoş bir kızdı. Şimdi Ali yaşıyor mu, Ayşe yaşıyor mu bilmiyoruz. Ama zihnimizde Ali ve Ayşe'nin tasarımları var. İşte bunlara **nesne tasarımları** deniyor.

Nesne tasarımları dediğimiz şey, bebeklikten itibaren kurguladığımız dünyanın içe alınarak, içeride resminin, şeklinin içinde bulunması ve hafıza kayıtlarına atılmasına nesne tasarımları diyoruz. Yani nesne representation (Nesne temsili). Nesne tasarımları zihnimizde ötekiler, bizim dışımızdaki dünya ile ilgili herşeyin içe alınmış halidir. Annemiz zihnimizde, babamız zihnimizde, kardeşlerimiz zihnimizde, vatanımız, yaşadıklarımız herşey zihnimizde. Şimdi bunu biraz daha netleştirdiğimizde nesne tasarımlarını her nesne karşında onu içeri alan, onu nesne tasarımları olarak ruhumuzda barındıran, ona karar veren, onunla iletişim içinde olan bir kendiliğimiz var. Şimdi ben bu sınıfın nesne tasarımını içselleştiriyorum. H. En arkada, K. En önde. Ne yaptım? İçselleştirdim.

Bir sonbahar günü. Hangi, kim, nasıl içselleştirdi? Tahir Özak-kaş 12. 10. 2010 tarihinde Cuma günü sabahı hissettiği yorgunluğu ile çalışkanlığı ile üretkenliği ile mutluluğu ile mutsuzluğu ile sizleri bağlantılandırdı. O zaman her kendilik tasarımını karşısına gelen bir nesne tasarımı, her nesne tasarımını karşısına gelen bir kendilik olmak zorundadır. Yalnız başına sizi attım içeri, kim attı? Bilmiyoruz abi, atmışlar, kargoya koymuşlar atmışlar. Yok öyle. Her nesne tasarımı mutlaka bir kendilik tasarımı ile ilintilidir. Yalnız başına bir nesneyi içeriye atmak mümkün değil, çünkü gören göz, duyan kulak, hisseden yürek, onu içeri almaktadır. Bunlar olmadan da ötekini içeri almanız mümkün değildir.

Kursiyer: *Paradikmalarımız, şemalarımız böyle mi oluşuyor?*

Tahir Özakkaş: Kesinlikle. Yüz puan. Bilişsel terapidaki şema dediğimiz şey, içeri alınmış nesne tasarımlarının bu gün kognitif düzeyde izah edilmesidir. Her nesne karşılığında bir kendilik ile yaşar. O zaman şuraya bir tane nesne yapalım oldu mu arkadaşlar? Nesneyi içeri aldık. Kendiliği de yanına koyduk. Fakat üçüncü bir malzemeye ihtiyacımız var. Her nesne, her kendilik ile ilişki içerisindedeyken mutlaka duygusal bir köprü vardır. Bu duygusal köprü ya libidinal unittten gelir, ya agresyon unittten gelir. Yani bir nesne ile kurduğunuz ilişki ve bu nesne ile oluşturduğumuz tasarımsal yapı duygusal bir köprü ile birbirine bağlıdır.

Duygusal köprü



Şekil 1

Bir nesne ilişkileri birimini üç tane komponenti var. Bir nesne ayağı var, bir kendilik ayağı var, bir duygu ayağı var. Seansta bir hanım kızımız kendimi çok kötü hissediyorum o anıyı hatırladığımda dedi. Buyur A. dedim. Neden kötü hissediyorsun? Ben genelde kendimi beğenirim. Sık sık bayanların yaptığı gibi aynaya



bakırım. Aynaya baktıkça da vaktin nasıl geçtiğini anlayamam. Ama bir gün Anadolu'dan gelmiştim. Trakya otogarında ki biz ona Topkapı otogarı diyoruz. Eskiden Ferdi Tayfur'un kasetleri el arabalarında satılırdı. Benim yaşımda olanlar hatırlarlar. Top-