

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

10. DÖNEM

HAZİRAN DERS NOTLARI



Editör

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 128

Bütüncül Psikoterapi 10. Dönem Haziran 2012 Ders Notları

ISBN 978-605-5241-90-2

Copyright © Özak Yayınevi (Psikoterapi Enstitüsü)

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

Birinci baskı: Mart 2014

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun & Menekşe Arık

Katkıda Bulunanlar: Beyza Tıraş, Deniz İler

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu - İstanbul
Tel: 0212 613 40 41

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285

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 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 çalışmalarlarıyla, ülkemizde bütüncül psikoterapi uygulamalarının gelişimine öncülük etmekten gurur duyuyoruz. Elinizdeki bu ders notları, ruhsal bozuklukların tedavisinde tek bir psikoterapi yaklaşımına bağlı kalmak-tansa elindeki veriyi kullanarak uygulanabilecek en iyi tekniği ve teoriyi arayan bütüncül yaklaşımlı terapistler yetiştirme adına verilen Bütüncül Psikoterapi Teorik

Eğitimi 10. Grubunun haziran ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında, ilişkisel psikoterapi, ilişkisel kuram ve döngüsel bağlamsal model 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

HAZİRAN 2012 1. GÜN

1 İLİŞKİSEL PSİKOTERAPİYE GİRİŞ	3
2 PSİKANALİZDE İLİŞKİSEL KAVRAMLAR	19
3 PSİKOTERAPİDE BAĞLAM VE İLİŞKİ	71
4 İLİŞKİSEL KURAM.....	102

HAZİRAN 2012 2. GÜN

5 KARŞIMIZDAKİNİ NASIL ANLARIZ?	151
6 TEK KİŞİLİ VE İKİ KİŞİLİ YAKLAŞIM	180
7 İLİŞKİSEL KURAMDA KİŞİLİĞİN DİNAMİKLERİ.....	217
8 BİR RÜYANIN İLİŞKİSEL TERAPİ VE DİĞER EKOLLERE GÖRE YORUMLANIŞI	249

HAZİRAN 2012 3. GÜN

9 İLİŞKİSEL KURAM VE DÖNGÜSEL BAĞLAMSAK MODEL	273
10 İLİŞKİSEL TERAPİYLE GELİŞİMSEL DURAKLAMA YAKLAŞIMLARI	304
11 VAKA ÜZERİNDE İLİŞKİSEL ANALİZ.....	332
12 KABUL VE DEĞİŞİM ARASINDAKİ DİYALEKTİK İLİŞKİ.....	344

Haziran 2012

1. GÜN

1

İLİŞKİSEL PSİKOTERAPİYE GİRİŞ

Tahir Özakkaş: Evet bir beş dakika diğer arkadaşlarımız gelene kadar. Yazın yaptığımız çalışmalardan bahsedeyim. Bildiğiniz gibi kızımın beraber Chicago'ya gitmiştik. 2 tane sunumumuz vardı. Bir tanesi benim yaptığım Bütüncül Psikoterapinin grup uygulamalarıydı. Onları bir model halinde sunduk. Bir uygulama denemesi gösterdik. İkinci olarak da buradaki 8.-9. gruptan bir grup arkadaşın yapmış olduğu bir çalışmaydı. Psikoterapi enstitüsüne 10 yıl içerisinde başvuran danışanların sosyodemografik özellikleri ve psikoterapiye başvuran Türk toplumunun kaba bir portföyünü ortaya koyduğumuz bir çalışma idi. Bu çalışma böyle bir kaç makale şeklinde hazırlandı. İlk makaleyi orası için hazırlamıştık. Onu sunduk. Onun dışında ikili görüşmelerimiz oldu.

Sepi hakkında kısaca bilgi verelim. Sepi aslında dünyadaki psikoterapiyle ilgili son gelişmelerin harmanlandığı, tartışıldığı, konuşulduğu, dünya nereye gidiyor? Sorularına cevap bulmak için babaların birbirlerine gövde gösterisi yapıp, uzlaşmaya çalıştıkları bir bilim arenasını diyebiliriz. O açıdan çok hoş. Dünyadaki belirli ekollerin temsilcileri, kuramcılar gelip sizin önünüzde karşılıklı olarak tartışıyorlar, konuşuyorlar. Kuramlarını ortaya koyuyorlar. Neden

diğerlerinden farklı olduklarını, neden bazı alanlarda birlikte olduklarını anlatmaya çalışıyorlar. Diana Fosha diye zaman zaman bahsettiğim meşhur bir hanımefendi var. Onun geliştirdiği yöntem üzerine video gösterileri izledik. Greenberg'de kendi sunumunu yaptı. Çok güzel bir toplantı idi. Yine ilişkisel terapiyle ilgili olarak bir panelde psikoterapiler nereye doğru evrimleşiyor ve bütünleşiyor, ampirik çalışmalar yani üniversiteler düzeyinde yapılan çalışmalar sonuçları nereye götürüyor? Klinikte uygulama yapan, hem üniversite bünyesinde hem dışarıda psikoterapistlerin yaklaşım ekollerindeki ortak değerlendirme ölçütlerine göre hastaların bu tedavi yaklaşımlarından ne derece yararlandıklarıyla ilgili çalışmalar var. Diana Fosha'yı 2013 yılı itibarıyla Türkiye'ye davet ettiler. Emotion focus terapiyi öğretmesi için, o da memnuniyetle kabul etti.

Evet, arkadaşlar hoş geldiniz. Bu ayki konumuz ilişkisel terapiler. İlişkisel terapileri bütüncül psikoterapileri kapsayan bir çadır, kapak şeklinde nitelendirebilirsiniz.

Kursiyer: *Bir şey soracağım. Bu Amerika'daki yapmış olduğunuz aktivasyonlarda tek başına mısınız?*

Tahir Özakkaş: Tek başınayım. Psikoterapi enstitüsü ve sizler varsınız arkamda. İstiyoruz ki Türkiye'den 50 kişilik bir ekip gitsin ama çok uzak Türkiye. Bir kere psikoterapi kısmı, Amerika'da 50 yıldır psikoloji fakültelerinin uhdesinde. Türkiye'de biz psikoloji öğretmenleri yetiştirdik. Psikolog yetiştirmedik. Şimdi toplum psikolog talep edince devlette, psikologlar da şaşırıldı. Tıp doktorları ve psikiyatrlar organik tedavi yaparlar. İlaç verirler. Hastaneye yatırılırlar. Rehabilite ederler. Ameliyat ederler.

Türkiye'de psikiyatrlar yeni yeni psikoterapiyi öğrenmeye başladılar. %70'inde yok hala, bir kaç merkezde var. Psikoterapinin

geçerliliğini kabul etmeyen bir tıp anlayışından geliyoruz. En son bir yasa çıktı. Klinik psikologlara doktor nezaretinde danışan görme yetkisi verdi. Dolayısıyla Türkiye'deki psikoloji fakültelerinde yeni yeni uygulamalar başladı. Örneğin Boğaziçi Üniversitesi. Üniversitede, psikoloji fakülteleri döner sermaye oluşturacak, yani danışan alınacak. O döner sermayede tıp fakülteleri hastaneler gibi psikoterapi yapmaya yetkili akademisyenleri, yardımcı doçentleri ile terapi yapacak onun üzerinden de araştırmalar yapılacak. Northwestern Üniversitesinde family terapi enstitüsü diye sadece terapi enstitü merkezi var. Bölgedeki aileler oraya gönderiliyor. Yüzlerce aile terapi alıyor. Yüzlerce öğrenci okuyor. Yüzlerce departmanda terapi yapılıyor. Terapiler gözlem odasında yapılıyor. Aynalı odalarda yapılıyor. Buralarda öğrenciler öğreniyor.

Evet, şimdi ilişkisel terapiye geçelim; Önceki aylarda davranışsal kuramı anlatırken dedik ki davranışçılık onun karşısında tepki veren bir sistem. Hatırlarsanız ruhsal aygıtı bununla izah ettik. Arkadaşlar ilk ay geldiğinizde şöyle anlatmıştık. Sisteme dışarıdan impulslar gelir, bu impulslara karşı bizim tepkilerimiz vardır. Bu da öğrenme yöntemiyle ortaya çıkar. Koşullu şartlanma, koşulsuz şartlanma, sosyal öğrenme ve keşif yoluyla öğrenme şeklindeki 4 öğrenmeyle öğreniriz. Baktığımızda bütün hayatımızın bu 4 öğrenme şeklinden ibaret olduğunu ve bütün sistemlerin davranışsal şartlanmalarla ilintili olduğunu, reflekslerle ilintili olduğunu sizlerle ifade etmiştim.

Davranışsal sistemle fobilerin oluşumu, anksiyetenin oluşumu, cinsel sorunlarla ilgili tedaviler, koşullu veya koşulsuz şartlanma örnekleriyle izah etmiştik. Ve bu izah hepimizin hoşuna gitmişti hatırlarsanız. Ya ne güzel hayat çok basit aslında. Her yerde öğrenme sistemleri var ve biz haz ve ceza prensibi perspektifinde ödüllendirilen şeyleri pekiştiriyoruz. Ceza ve sıkıntı duydukları-

mızdan kaçınarak, hayatta iki tür eylem yapıyoruz. Niye bu kadar zor oluyor ki her şey dedik. Hastalıkların izahında, bu etki- tepki prensibini ortaya koyduğumuzda birçok hastalığın nasıl ortaya çıktığını, nasıl tedavi edileceğiyle ilgili yöntemlerini görmüştük. Albert deneyini hatırlarsınız. Bir fobi, laboratuvarında nasıl oluşturuluyor ve düzeltiliyor. Beyaz tavşana yüksek ses verilerek fobi oluşturuldu, ardından da desensitize edilerek fobi ortadan kaldırıldı. O zaman iş kolaydı. Ve gerçekten bilim adamları davranışçı terapi tekniklerini geliştirerek birçok hastalığı tedavi etmişlerdi. Fakat bir noktadan sonra davranışçı şartlanmalarla yapılan uygulamaların herkeste aynı sonuçlar vermediğini gördüler.

Bilim adamları, bir takım insanlarla bu etki-tepki prensibine uygun çalışırken bir grup insan için bunun uygun zemin olmadığını gördüler. İnsanları koşulsuz şartlanmayla ilgili laboratuvardaki fare gibi görürseniz, bu iş olmaz. İnsan farklı dediler. İnsan düşünen bir yaratık. Hayvanlardan en önemli farkı düşünebilir olması. Düşünen bir yaratık olarak onun olaylar üzerinde bir düşünme, değerlendirme merkezi vardır. Cevap yani tepki o düşünceden sonra ortaya çıkar. Bu sefer Kognitif işler karşımıza geldi. Bilişsel terapistler veya bilgi işleme prosesi üzerine Amerika'daki ve Avrupa'daki psikoloji fakültelerinin laboratuvar bölümlerinde, deneysel çalışma yapan bölümlerinde insanoğlunun algıyı nasıl işlemlediğine dair araştırmaların sonucunda görüldü ki, algı her insanın bilgi işleme proseslerine göre, şemalarına göre hafıza kayıtlarına ulaşıyor ve hafızadan çağırışma sistemlerine göre değişiyor.

Bu sistem ikinci bir kategori açtı. Kognitifçiler etki-yorum-tepki üçgeninde olayı izah etti. Ortada bir yorum kısmı çıktı. Yani bilgi alındıktan sonra nasıl değerlendiriliyor, nasıl işleniyor, nasıl hafıza kayıtlarına konuyor, gerektiğinde bunlardan hangileri ne amaçla çağırılıyor? Ve bizim tepkilerimizi nasıl belirliyor? O

zaman kognitif dünya dediğimiz inanılmaz, muhteşem bir dünyaya ayaklarımızı bastık. İnsanoglu doğduğu andan itibaren şemalar dediğimiz, olaylar hakkında, her olay hakkında ayrı ayrı düşünüp karar vermek yerine, sistemleşmiş, daha önce karar verilmiş, yerleşmiş bir takım içsel kalıplarla olayı değerlendirdiğini, bu değerlendirmeye ve çeşitli çalışmalara göre de cevap verdiğini gördük. İşte buna da **kognitif terapi** dediler.

Kognitif terapistler insan zihnindeki yorum kısmına müdahale ederek bunun hangi şekilde yorumlanacağını, insanların sağlıklı düşünmeden ziyade patolojik düşünmeye nasıl girdiklerini ve bunların nasıl klinik tablolar oluşturduklarını, bu klinik tabloların hangi müdahale teknikleriyle düzeltileceğine dair bir açıklama getirdiler. Bunlardan ilk açıklama getiren depresyon üzerine çalışan Aaron T. Beck . Beck çalışmalarında aslında insanların, hatalı şemalarla düşündükleri için depresyona girdiklerini gördü. İnsanların düşüncelerini ve olaylara bakış tarzlarını değiştirdiğinde olaylarla ilgili sonuçların ortadan kalktığını gördü. Depresyona girecek şekilde düşünen bir insanın depresyona girerken, o insanın depresyona girmesine neden olan düşüncelerini değiştirmeyi başarırırsanız, depresyonun ortadan kalktığını tespit etti.

Hatırlarsanız İki arkadaşta burada ne görüyorsunuz diye sordum demiştim. Biri "*A ne güzel hocam, yaşıyorsun burada*" demişti. İkinci arkadaşım aynı sahne, aynı koltukta "*hocam fay hattı buradan geçiyor değil mi, 30 yıl içinde depresyon olması bekleniyor. Eğer depresyon olursa su gelir, biz burada boğulur muyuz*" dedi. İşte olayı değerlendirme merkezi, birisinde ne güzel deniz, ne güzel manzara yaşıyorsun hocam derken, ikincisi felaketlerle yetiştirilmiş, bardağın boş tarafına bakan bir zihinle bizim oradaki seansımızı berbat etti. Ve huzursuz oldu. Acaba depresyon olur mu diye. İşte kognitifçiler diyor ki; olayların, nesnelere suçlu yoktur. Siz nesnelere verdi-

ğiniz anlamları değiştirin. Denizin hiçbir kabahati yok. Deniz orada duruyor. Sıkıntılı bakarsanız, sıkıntılı sonuçlar yaşarsınız. Bu uygulamayı yaptığımızda bazı insanlarda yüzeysel değişimler oluyor fakat sonra yeniden tőkezlemeye başlıyorlar. 3 ay- 6 ay iyi gidiyor. O zaman dediler ki, insanın bugününü kesitsel olarak ele aldığınızda insan sadece bugünden hareket eden bir yapı değildir. Bu defada insan zihinsel bir aygıtta sahiptir diyen dinamikiler ortaya ıktı. Freud ıktı. İd, ego, süperegodan oluşan Ruhsal aygıt ve doğuştan itibaren libidinal enerjiyle yüklenmiş olan dürtüsel yapımız, olduğu izahı yapıldı.

Bu dürtüsel yapımız birincil düşünce süreçlerini içerir. Zaman, mekân, determinel ilişki, mantık, ahlak kavramının olmadığı haz ilkesine dayalı, hemen şimdi tatmin edilmek istenen bir ruhsal tarafımızdır. Bebeklere bakarsanız bunu görürsünüz. Bebekler hemen isterler, şimdi isterler. Hazlarının ötelenmesine asla tahammül edemezler. Eğer istediği hazzı vermezseniz öfke kriziyle saldırlar. İnsanın özü budur. Ama dış dünya onun ihtiyaçlarını hemen karşılayacak şekilde hazır değildir. Dış dünya onun cenneti değildir. Dış dünya realite prensibi üzerine çalışır. İşte dış dünyanın gerçekliği ile bizim yaratılışımızdaki dürtüsellik bir çelişki ve çatışma oluşturur. Dış dünyada yaşayabilmeniz için dış dünyanın gerçekliğini görmeniz lazım. Ateşin yakacağını, buzun donduracağını bilmeniz lazım. Yoksa yanarsız.

İşte bu dış dünyadaki gerçeklikle i dünyamızdaki hazza dayalı dürtüsellik karşı karşıya gelince karşımıza **“atışma Kuramı** ıkıyor. İşte ego dış dünyaya adapte olan idin bir tarafı olarak yapılandığında diyor ki, ben dış dünyada yaşayabilmem için, dürtülerimi kontrol etmem, bastırmam, ertelemem, ötelemem, yeri ve zamanı geldiğinde yere ve zamana uygun bir şekilde deşarj yolu bulmam gerekiyor. Ve sistem kendi içinde çatışma yaşıyor. İdle, ego atışı-

yor. Daha sonra toplumun değer yargıları, gerçekliği de içselleştirilerek, içe alınıyor. Süperegö olarak anne babanın ve toplumun dünya görüşü bir insanın zihninde içselleştirilip, o insanlar olmasa bile kendi içerisinde dur, tamam, aferin veya hımmmm diyen bir takım sesler duymaya başlıyor. İşte burada id, ego, süperegö arasında inanılmaz bir döngü başlıyor.

Bir savaş, bir mücadele, barış heyetlerinin karşılıklı oturup müzakere yapmaya çalıştığı insandan bahsediyoruz. İnsan bir karanlık odada oturuyor. Dolduruyor, boşaltıyor, dolduruyor, boşaltıyor. Ne yapıyor? İçinde idiyle egosu savaşıyor. Egosuyla süperegösu savaşıyor. Süperegösuyla egosu savaşıyor. Ve insan bu savaşta yetiştirilme tarzına göre, id ve süperegösunun oluşum tarzına göre de şekil alıyor. Patolojilerle problemler bu sisteme göre ortaya çıkıyor. Bakıyoruz davranışçılık çok yüzeysel kaldı. Alt yapıda insanın yapısını belirleyen determinizm var. Bir ilişki var. Dürtü yola çıkıyor, dürtü doğuştan geliyor, dürtü libidinal, dürtü agresyon yüklü. Bu dürtü hedefine ulaşana kadar nesnesini bulana kadar, ona yaşanana kadar gerilim yaşıyor. Çocuğa memesini, yemeğini vermediğinizde ağlıyor, kıyameti koparıyor. O dürtü aktifleştğinde bir nesne buluyor ve ona boşaltıyor. İnsanoğlu doğuştan hayvanlar gibi getirmiş olduğu bir idden müteşekkildir. İd hayvanidir, şeytanidir. İd içindeki dürtüleri tatmin etmenin peşinde koşar. Gerisi hikâye ve teferruattır. Bu tarafımıza baktığımızda evet egoyla, süperegöyle bu dürtülerimizi nasıl kontrol altına alacağımızla ilgili çalışma yapıp, dış dünyaya adapte olalım ki, hayatımızı ve varlığımızı sürdürelim.

Evet, tam bu süreçte insanın iç dünyasında idiyle kendisinin mücadele ettiği dürtü çatışma kuramı aktifleşirken, Anna Freud diye bir hanımefendi çıktı. Şöyle dedi: Babacığım söylediğin şeyler doğru olabilir ama insanlık sadece idden mi müteşekkil? Ben bu konuda endişeliyim. Egonun da gelişim kapasiteleri önemli olma-

sın. Senin söylediklerine saygı duyuyorum ama sanki ego biraz daha aktif gibi. Biz idin dürtüleri üzerine çalışıp, bilinçdışı çatışmaların ne olduğu ve nasıl çözüleceği yerine yani kapatılmış, bastırılmış olan dürtülerin taşınması, bilince getirilmesi ve deşarj edilmesiyle uğraşmak yerine onları tutan egonun büyüklüğünü, cesame-tini, olaylar karşısında yönetme kapasitesini arttıırırsak kişiyi daha mutlu ve müreffeh yaparız diye bir iddiayla ortaya çıkıyor. Anna Freud savunma düzenekleri ile karşımıza geldi. Savunma düzeneklerini ilkelden ortaya, ortadan olguna diye çeşitlendirdi ve dedi ki, insanoğlunun temel hikâyesi zayıf olan egolarını güçlendirmek, zayıf olan egolarını kuvvetli hale getirmek, onları olgun savunma düzenekleriyle doldurmaktır. Ve karşımıza ego psikolojisi geldi.

Yine Freud'un yetiştirdiği öğrencilerden M. Klein dedi ki; Ya siz egodan, süperegodan, idden bahsediyorsunuz ama id, ego, süperego dış dünyanın içeriye resmedilmesidir. İnsan nasıl insan oluyor? Nasıl idi ortaya çıkıyor? Nasıl egosu ortaya çıkıyor? Bir öteki olmadığı zaman çocuğun ne egosu oluyor, ne süperegosu oluyor. Yani bir anne varsa, bir çocuktan bahsedersiniz. Bir öteki varsa bir bireyden bahsedersiniz. Bebeğin ilk yaptığı şey ötekiyle ilgili deneyim yapmak, bu deneyime bağladığı duyguyu içe atmak ve orada nesne ilişkileri oluşturmak. Bir nesnenin karşısında kendilik vardır bir kendiliğin karşısında da nesne vardır. Dünyada hiçbir an yoktur ki, hiçbir birey yoktur ki, bir şey düşündüğünde içinde kendilik tasarımının karşısında nesne tasarımı olmasın. Dünyada hiçbir birey yoktur ki, bir nesneden bahsederken karşılığında o nesneyi anlatan kendilik tasarımı olmasın, herhangi bir yerde herhangi bir insan yoktur ki, kendini anlatırken karşılık koyduğu içsel bir nesne tasarımı olmasın. Nesne ve kendilik aynı anda var olmak zorunda olan bir ikilidir. Önce sen nesneyi tanı. Onun gözünden kendilikle ilgili bir tasarım kur. İkisinin arasındaki sistemin ne olduğunu anla.

Bu sisteminde libidinal ve agresyon diye unitten ibaret olduğunu gör. Onlar birleşsin. Daha sonra belki egoyu oluştururlar. Sen daha alfabesinde. Böylece karşımıza koskoca bir de nesne ilişkileri çıktı. Bir taraftan davranışçı, bir taraftan kognitif, idi, egoyu, süperegoyu çözelim derken gittikçe karmaşıktırdılar.

Evet, nesnenin varlığı ve nesnenin kendilikle kurduğu ilişkiyi anlamadan, insanın bireysel yapısını anlamamanın, kavramanın ve ilişkilerini ortaya çıkarmanın mümkün olmadığı ortaya çıktı, sistem nasıl çalışıyor diye özellikle Melanie Klein'den başlayan yansıtımlı özdeşim, idealizasyon, develüasyon ve bölme mekanizmasıyla beraber sistem insanı daha net anlatmaya çalıştı. Buna **nesne ilişkileri** dedik. Nesne ilişkileriyle yolumuza devam ederken, nesnenin bize yarattığı şey üzerinden id, ego, süperego ve dürtüleri birleştirdik. Dinamik kuram, ego psikolojisi, nesne ilişkileri bir küme. Bunların temel kabulü insan dürtüsel bir yapıdır. Bu dürtüsel yapı hazza dayalı çalışır. Dürtülerini hayata taşımak ister. Bunun içinde dış gerçekliği değerlendirir. Nesne ilişkileri bu dış gerçeklikten türer ve kişinin dürtüsel sistemini deşarj etmek için alanlar veya fırsatlar verir. Yapamadığı zamanda yansıtımlı özdeşimle veya agresyon unitiyle saldırır.

Heinz Kohut da dedi ki; Bu iddianıza inanmıyorum. Ne id, ne ego, ne süperego var. Hepsini uyduruyorsunuz. Neden nesne ilişkileri var dedi. Bir tane insan var. İnsan doğduğu andan itibaren aktiftir. Primer narsisistik yapı içerisindedir. Etrafında diğer varlıklar vardır. Kendiliği, uzantısı olarak algılar. Buna **kendilik nesnesi** denir. Kendiliğin uzantısı olarak algılanan kendilik nesnelere, çocuğun gelişimi için, onun içindeki potansiyelleri hayata taşımak için aktive ederlerse, sağlıklı gelişim hattı içerisinde normal bir varlık olur ve sekonder narsisizm ortaya çıkar.

Çocuk doğuş itibariyle potansiyelleri olmasına rağmen belirli bir yaşa kadar bir takım yapıları kendilik nesnelere üzerinden yapmak zorundadır. Çünkü bu kapasiteleri gelişmemiştir. İşte kendilik nesnelere bu süreçte, kendine destek verilirse, içselleştirme suretiyle primer narsistik çekirdek, sekonder narsizme dönüşmektedir. Bütün hikâye bu kadardır dedi. Olaya farklı bir bağlam getirdi.

Yapmayın, kafamız karışıyor! Eğitime başladığımızda biz davranışçı bir şekilde güzel güzel götürmüştük. Kendilikçiler Kohut, primer narsizmin sekonder narsizme dönüştürülmesi. İçselleştirilmiş nesne ilişkileri, splitting tabii bunlardan kafası karışan Masterson dedi ki, sen de haklısın, sen de haklısın. Vallahi siz de haklısınız. Ben terk depresyonu kuramını ortaya atayım, biraz Kohut'dan biraz M. Klein'den, biraz Bowlby'den bir küme yapayım. Entegratif ve bütüncül bir şekilde gelişimsel psikolojiyi nörobiyolojik bağlanma stillerini, ego psikologlarını hatta Erikson'u ihmal etmeyeyim, kimlik kavramlarını da işin içine katarak şizoid örneğini de değerlendirerek intrapsişik yapının oluşum süreçlerinde gelişimsel psikolojinin, nesne ilişkilerinin, biyolojik yapının, genetik yüklülüğün ve çevrenin etkisini içeren terk depresyonu kuramını getireyim dedi.

Bunun içerisinde çocuğun doğuştan getirdiği preödiyal ve ödiyal dürtüleri vardır, hamdır ve genettir, bunlar tatmin isterler. Dürtü kuramının üzerinde bu dürtü kuramının oluşabilmesi için içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin splitting mekanizmasının ortadan kaldırılarak bastırma mekanizmasına dönüşmesi lazım. Savunma düzenine ilkelden olguna gitmesi lazım. İçselleştirilmiş nesne ilişkilerinin M. Klein ve Freud'u da aldı mı? İçine, aldı. Klinik yapının preödiyal özellikleri dedi, sadece içselleştirilmiş nesne ilişkilerinden oluşan borderline yapılar değildir dedi. Narsisizm diye bir şey var, burada da narsizmin idealize edilmiş ebeveyn imagosuyla

grandiyöz kendilik dediğimiz kaynaşmış bir bütün halinde işlev gören kendilik nesnelерinin ikili sistemi olmaktadır.

Kohut, Şizoid yapı için kendisini uzaklaştırarak mekanik bir ilişki içerisinde duygularını açığa çıkaramayan bir yapı olduğunu, ilgisiz bir annenin sadece mekanik olarak çocuğun ihtiyaçlarını karşıladığında, bebeklik döneminde öğrenilmiş olan bu döngünün, içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin, şizoid bir tablo oluşturduğunu ifade etti. Ve bunun alt tiplerini belirledi. İşte gelişimsel olarak bir yapı, bir yerde bakım veren kişiler tarafından duraklatılmışsa, o duraklamaya bağlı yaşanan travmalarla ilişkili olarak bir ruhsal yapı ortaya çıkmaktadır. Bizim görevimiz gelişimsel olarak duraklamaya uğramış olan sistemin önünü açmaktır. Kohut gelişimsel duraklamadan bahsediyor.

M. Klein'de gelişimsel psikolojiden bahsediyor. Bir gelişme varmış güya, o gelişmenin belirli evreleri varmış güya, orada birden bire otobüs kaçmış, bekliyorlar. Bir otobüs gelene kadar insanoğlu orada duruyor. Adam 45 yaşında, hala 11 aylık orada duruyor. Ona yeni tren getireceksiniz ki, trene binsin gelişimsel duraklama bit-sin. İkincisi de efendim ben 18-24. ayda ayrışma ve bireyleşme döneminde yeniden yakınlaşma trenini kaçırdım. Orada bekliyorum, benim adım Borderline Kişilik Bozukluğu. Güya öyleymiş, tren kaçmış. Annesi ona o aylarda bakım vermemiş. Bakım vermediği içinde orada splittingin etkisi altında habire tren gelecek diye bekliyor.

Allan Schore ise şöyle diyor; bunların hepsi nörobiyolojik gelişmelerle ilintili. Nörobiyolojik bir sistem var. Gelişimsel olarak uygun zamanda, uygun şekilde o trene binerseniz gelişiminiz olumlu yönde olur.

Bowlby' de diyor ki 1960'lı yıllarda benim yaptığım çalışmalarda insanın dürtüsel bir yapıdan ibaret olduğu, vahşi bir hayvan olduğu safsatadan ibarettir. İnsan dürtülerini tatmin etmek için, içindeki hazza ulaşmak için eylem yapmaz. Benim gördüğüm hem canlılarda hem insanoğlunun insan bebeğinde aradığı ilk şey birisiyle bağlantı kurmaktır. Ve karnını doyurmaktır. Beni sahiplenecek ve benimle iletişim içerisinde bulunacak bir öteki lazım. Ve bir ötekini bulur bulmaz da ilk nörolojik olarak geliştirdiği şey bağlanmak, bir başkasıyla ilişki kurmak. İlişki insanoğlunun en temel genetik mirasıdır. Canlılığını sürdürebilmesi ve hayatta kalabilmesi için ilk yaptığı şey bağlanma stilidir. Nörobiyolojik olarak bu bağlanma stilini oluşturmaktadır. Bowlby'i kimse ciddiye almadı. 1980'li yıllara kadar görmezden gelindi.

Son yapılan bilimsel çalışmalarda fark edildi ki, bebek ilk günden itibaren aktif bir canlı, öyle pasif, habersiz tamamen birincil sürecin içerisinde olan yapı değil, Stern'in yapmış olduğu çocuğun 5 günlükken, 8 günlükken kendi sesini tanıdığını, insan yüzüne tepki verebildiğini, annenin sesini ve kokusunu diğerlerinden ayırt edebildiğini, aktif bir şekilde anneye doğru yönelebildiğini, anneye bebek arasındaki farkı tespit edip daha 15 günlükken anneye ve babaya her hareketi yaptığını ortaya çıkardı. Eylemi belirleyen, ötekinin ilgisini çeken, ötekine göre tavır alan ve çok aktif süreçleri belirleyen bir yapı, evet burada bebeğin annesiyle kurduğu ilişkide bağlanma stillerinden ve bir ilişkiden bahsedilmeye başlandı.

Yeni bir ekol çıktı. Bunun temsilcisi Mitchel ve Paul Wachtel, onlar da dediler ki, ne bireyin kendisi önemli, ne de nesne önemli, bireyle nesne arasında bir alan var. Burası anlamın üretildiği, bağlamın ortaya çıktığı, ötekiyle kurulan ilişkinin canlandığı yerdir. Bebek nesne aramaz. Nesneyle kurulan bir ilişkinin anlamını arar. Nesne değildir aradığı şey, nesnenin ona sunduğu, yeni bir anlam

retme potansiyelidir. İlişkisel alan iki taraflı, iki tarafın birbirini etkilediği ve iki tarafın yeniden bir anlam ürettiği sistemden ibarettir. Terapistin nötral duruş diyerek durduğu Şey, bir safsatadan ve Őehir efsanesinden ibarettir. Hastasının karşısında sessiz ve sakin bekliyorsa, danışanın deneyimlediği Şey orada sessiz ve sakin bir Şekilde bekleyen içindeki yapıya göre onu kale almayan insan vardır. Ya da onu sessizlikle dinleyen ve anlamaya çalışan insan vardır. Yani orada nötral duruş diye bir Şey yoktur. Deneyimlenen bir Şey vardır. Deneyimlenen Şey o andaki yaşanan ana yeni bir anlam üreten durumdur. Kişi karşısındakini ya orda nemrut dinlemeyen, sert bakan, kenarda onu gözetleyen, acısına iştirak etmeyen, ona empatik yaklaşmayan annesi veya babası ya da sessizce onun konuşmasına izin veren, onu anlamaya çalışan bir yapı olarak deneyimler. O sessizliğe ve oradaki dinlemeye verilen anlam neyse ilişi odur. O anlamı algılayamayan ve değerlendiremeyen terapist, hastasının içindeki empatik yapıyı sezemiyorsa, onunla ilgili anlamı üretmesinin mümkün olmayacağını ve burada da ilerleme denen Őeyin gerçekleşemeyeceğini, vizyonunun ve yeni bir anlamın ortaya çıkamayacağını belirtiyoruz.

zet itibariyle ne bireyin idine, ne egosuna, ne davranışlarına, ne kognisyonlarına ne de nesneye odaklanmayan sadece doğduğu andan itibaren annesiyle interaktif bir ilişi içerisinde olan bebeğin bir anlam arayışı içerisinde ikisinin arasında olan alana odaklanan, yeni bir dünya açılıyor karşımıza. Buna **ilişkisel psikoterapi** deniliyor. Ne kendilik önemlidir, ne nesne önemlidir. Kendilikle nesnenin her anı yenilenen ilişisinde, yeni bir anlam doğar. O bağlam içerisinde, o sosyokültürel ilişi içerisinde, sosyoekonomik ortam içerisinde, duygusal ortam içerisinde, bir ötekiyle yaşadığınız yaşantı bir ötekiyle yaşadığınız ilişi değildir. Her an ötekiyle kurduğunuz ilişi yeni bir anlama bürünür.