

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

8. DÖNEM

KASIM DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Dr. Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 132

Bütüncül Psikoterapi 8. Dönem Kasım 2009 Ders Notları

ISBN 978-605-5241-60-5

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Haziran 2014

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun & Menekşe Arık

Katkıda Bulunanlar: Yeter Kutlu, Emin Komşal

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

Bu ders notlarında dürtü çatışma kuramı ve rüya analizleri 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 2009 1. GÜN

1 GENEL DEĞERLENDİRME	3
2 DÜRTÜ ÇATIŞMA KURAMINA GİRİŞ.....	42
3 DÜRTÜ ÇATIŞMA KURAMI ODİPAL KOMPLEKS.....	84
4 ELEKTRA KOMPLEKSİ.....	129

KASIM 2009 2. GÜN

5 LAPSUSLAR	187
6 FREUD'UN ANNA O. VAKASI	239
7 DİRENÇ VE ÇÖZÜMLENMESİ.....	268
8 RÜYA VE SİMGELERİN YORUMU.....	324

KASIM 2009 3. GÜN

9 RÜYA ANALİZLERİ.....	369
10 RÜYA ANALİZLERİNE DEVAM	419
11 RÜYA ÇÖZÜMLEMELERİ	507
12 "KARINCA YUVASI" RÜYASI ANALİZİ.....	571
EK "PARAPSİKOLOJİ VE METAFİZİĞİ ANLAMAK" MAKALESİ	603
DİZİN.....	611

Kasım 2009

1. GÜN

1

GENEL DEĞERLENDİRME

Tahir Özakkaş: Evet arkadaşlar hoş geldiniz. Bir ay ne yaptınız. Şöyle bir geri bildirim alalım biraz.

Kursiyer: Hocam Nevrozların Psikoanalitik Teorisi kitabına başladık devam ediyoruz.



Tahir Özakkaş: Kaç sayfa okuyabildin?

Kursiyer: Şuan yirmi.

Tahir Özakkaş: Temel kuralı öğrendin.

Kursiyer: Bir de Fobiler adlı kitap var, ona devam ediyorum. Bu ay için bunları yaptım.

Tahir Özakkaş: İyi. Başka? Bu ay ne yaptınız?

Kursiyer: Ödevlerimiz vardı. Onunla ilgili...

Tahir Özakkaş: Ödevlerinizle ilgili... Bitirdin ödevleri.

Kursiyer C: Ödevler diğer ay değil miydi?

Tahir Özakkaş: Arkadaş bugün yapmak istiyor, mahsuru var mı kursiyer C. Hanım?

Kursiyer C: *Yok, yanlış yaptık, yetiştiremedik diye...*

Tahir Özakkaş: Genellikle çalışkan öğrenciler erken bitirirler, temel öğrenciler son ana bırakırlar.

Kursiyer: *Hocam bir kuramcının hayatını anlatmakla ilgili yani şey mi, klasik bir biyografi mi vermek lazım?*

Tahir Özakkaş: Yok. Biraz daha detay; duyguları, düşünceleri, davranışları, aile yapısı...

Kursiyer: *Mesela Freud'u anlatacaksak işte Freud'un kuramı üzerine çokça durmamıza gerek...*

Tahir Özakkaş: Durmayabilirsin ama kurama yönlendiren faktörler nelerdir? Nasıl başlamış mesleğe? Ne olmuş? Başından hangi olaylar geçmiş? Daha çok olay bazında; kuramsal tarafından ziyade insani tarafı...

Kursiyer: *Hastalıkla ilgili olan kısmında örnekler de ekleyelim mi ona?*

Tahir Özakkaş: Ne gibi? Zaten hastalık örnektir kendisi.

Kursiyer: *Hayır mesela depresyon diyoruz, depresyonun özellikleri...*

Tahir Özakkaş: Yok örneğe gerek yok. O hastalığın DSM'ye göre tanımlaması ve onun kuramsal, farklı bakış açılarıyla izah tarzları... Bir mesela yeme bozukluğu, anoreksiya. DSM'de nedir, artı anoreksiyayla ilgili ne biliyorsanız. O şeyi formülasyon aşamasında isteyeceğiz. Hasta getirin diyeceğiz, hastalarınızdan konuşun diyeceğiz.

Geçen ay ne yapmıştık? Bu ayla bağlantı kurmamız için bir özet yapacak arkadaş var mı? Davranışçı Bilişsel veya Bilişsel Davranışçılık gibi...

Kursiyer: *Nasıl anlayamadık hocam?*

Tahir Özakkaş: Geçen ay ne gördük? Mikrofon oralarda mı?

Kursiyer: *Siz her şeyi elimizden aldınız hocam, yerine yenilerini koydunuz.*

Kursiyer: Hocam geçen ay çok doluydu.

Tahir Özakkaş: Evet. Geçen ayın yorumunu yapacak arkadaş?

Kursiyer: İlk Davranışçı Kuram ile olaya başlamıştık. Davranışçı Kuramın bize öğrettikleri, danışanlarımıza nasıl yaklaşmamız gerektiği, hangi problemlerde Davranışçılığın daha etkin olabileceğinin üzerinde durmuştuk. Uyarın-tepki bağı vardı. Koşullanmalar vardı. Bu koşullanmalar neticesinde işte linklenen durumlar vardı. Bu linklenen durumlar elde ettiğimiz davranışlar vardı ve bu bizim davranışlarımızın en dış kabuğunu oluşturuyordu. Temelde, çok fazla derinde olmayan olayları, problemlerimizi biz bu yöntemle aslında çözebiliyorduk. Fakat gelgelelim uyarın-tepki bağı her insanda aynı şekilde oluşmuyordu. Dolayısıyla arada bazı farklılıklar olmalıydı. Bu farklılıklar nelerdi diye düşündükleri zaman Bilişselciler kalkıp buna herkesin bir zihinsel şeması vardır, farklı bir zihinsel yapısı vardır, bilişsel yapısı vardır, bu farklılıklar bundan kaynaklanmaktadır demişlerdi ve işin içine zihinsel süreçleri de katmışlardı.

Bilişselciliğe baktığımız zaman otomatik düşünce, temel şemalar ve temel kabuller şeklinde bir sıralama vardı. Bilişselciler de bu noktada otomatik düşünce ve temel şemalar üzerinde daha yetkin, daha etkili çalışmalar yapıyorlardı. Fakat bir yerde yine bazı şeyler oluyordu. Bazı tatminsizlikler oluşturuyordu. Bunun da kökenini temel kabullerden kaynaklanabileceğini ve oraya çok da fazla girmememiz gerektiğini belki Bilişselciler bize söylüyordu, ama Psikodinamik Kuram tamamen işte bu temel kabullere inip, temel kabullerden itibaren bazı şeyleri çözerek insanlarda kalıcı davranış değişikliklerini öngörüyor. Bütün bunların yanında en sonunda DSM ile ilgili bölümü gördük, hocamız burada anlattı.

Tahir Özakkaş: Ne anlattı DSM'den size?

Kursiyer: DSM, aklımda kaldığı kadarıyla ben şöyle söyleyeyim, bazısı çok sıkıcı geçti (zaten bekliyordum da) ama dersin kendisi yani sıkıcı olacağı da kafamda vardı. Çünkü DSM bir tam kitabıydı matematiksel bir şeyi var...

Tahir Özakkaş: Algoritması var.

Kursiyer: Algoritması var. İşte hastada şu şu varsa şu olabilir, şu şu varsa bu olabilir. Her bir hastalığın ayrı ayrı tanısı olabilir. Bana biraz şey gibi geldi, hani böyle tamamen psikiyatristlerin bilmesi gereken, bizim belki çok nadiren müracaat edeceğimiz bir kitap. Çünkü orada psikotik durumlarla ilgili durumlar var. Biz de zaten baştan beri bunu öğrendik. Yani psikotik durumları biz psikolojik danışmanlar veya uzman psikolojik danışmanlar olarak girmeyeceğiz çok fazla, giremeyiz de zaten. İlaç yazma gibi bir durumumuz yok. Dolayısıyla biraz bana şey gibi geldi, yani biraz sıkıcı gibi geldi. Ama böyle bir durumda da karşı karşıya kaldığımız zaman demek ki psikiyatristlere yönlendireceğiz. Nevrozlarla çalışmaya devam edeceğiz.

Tahir Özakkaş: Biz Hacettepe’de okurken birinci sınıfta ekonomi dersi vardı bizde. Ekonomi dersi görmüştük, sosyoloji görmüştük, felsefe görmüştük, sosyal antropoloji görmüştük. Tabi bizim ekonomist olmamız için bunları öğretmediler. Sosyal antropolog olarak öğretmediler. Bize şunu öğrettiler. Yani böyle bilim dalları var, bu bilim dalları da bunlarla ilgilenir, siz bir takım konularla ilgili işin içinden çıkamazsanız zaman zaman felsefeye, zaman zaman sosyal antropolojiye, zaman zaman olayı ekonomiye devredin. Onun da bir disiplini var, dolayısıyla her şeyi tıpla izah etmeye kalkmayın şeklinde bizim sınırlarımızın neresinde olduğumuzu gösteren, benim için de çok önemli olduğu, çok ciddiye aldığım derslerdi. Mesela sosyal antropoloji dersi bana çok öğretici olmuştu. İşte mesela orada yapılan çalışmalar vardı, cin ve büyü vakalarıyla ilgili.

Ankara Gölbaşı’nda, biliyorsunuz hemen yanı başı Ankara’nın, sağlık ocağı veyahut da toplum hekimliği kürsüsü, Hacettepe’nin orada, kurulmadan önce yapılan çalışmalarda, köylerde cin görme ve büyü görme oranı yüzde altmış, yetmişlerdeydi. Fakat oraya ruh sağlığı veyahutta bu toplum sağlığı götürüldüğünde olayların nedenselliğini izah eden bir eğitim sürecinden geçildikten sonra yapılan çalışmalarda bunun yüzde onlara düştüğü... Cinler kaçmışlar yani. Bu da kültürel bir kod olarak yani cehaletin bir takım olayları izah ederken halkın kendi argümanları içerisinde, kültür değerleri içerisinde

bir takım şeylerle anlamlandırdığı yaşadıklarını, hikâye ettiklerini görüyoruz. Onu sosyal antropoloji dersinden yola çıkarak öğrenmiştik. Keza ekonominin teorilerini bize o zaman göstermişlerdi. Arz-talep ilişkileri, modeller... Bu modeller hiç bizimle alakalı şeyler değil ama dünyayı algılamak açısından çok geniş bir vizyon ve vitrin vardı. Diğer fakültelerde yoktu bildiğim kadarıyla, bir Hacettepe'deydi dersler. Bunu da psikologların ve psikolojik danışman arkadaşların en azından DSM'nin içinde ne var, bu psikiyatrist denen adamlar neye bakıyorlar, bizim sınırimız nerede başlıyor, nerede bitiyor? Bunu anlayabilmek için öbürünün sınırını görmemiz lazım. Orada psikozlar, bir takım depresif psikozlar, şizofreni, madde kullanımına bağlı komplikasyonlar, organik beyin sendromları dediğimiz hadiseler, aynı psişik süreçler gibi karşımıza çıkabilir. En azından aklımızın bir tarafında da bunun sadece psişik bir süreç olmadığına dair bir bilgi olur ise şüphelendiğinizde bunu bir psikiyatriste yönlendirmeniz açısından çok olumlu olması gerekir. Tabi Türkiye'deki psikoloji eğitimleriniz psikoterapi içerikli eğitimler olmadığı için, psikoloji lisansı, yüksek lisansı veya doktora seviyesinde DSM, DSM'nin algoritmaları gibi daha kliniğe yaklaşık derslerin öğretilmesi söz konusu. Bunları öğrenen insanlar kliniğe gidip hasta tedavi etmiyorlar veya ilaç vermiyorlar, ama en azından kendi sınırlarının nerede başlayıp bittiği açısından bu bilgilere sahip oluyorlar. Bizim ekonomi, felsefe veya sosyal antropoloji öğrenmemiz gibi.

Evet, Klasik Davranışçı Bilişsel Kuramla ilgili Bilişsel Kuramın üçlü sistematiği var idi. Bizim biraz farklı düşüncelerimiz vardı ve iki tane temel sorumuz vardı ve bir de telafi edici stratejiler dediğimiz ve ondan sonra ortaya çıkan öğrenilmiş çaresizlik dediğimiz bir argümanımız vardı ve bunun da sınav sorusu olduğunu söylemişim. O konuda bir şeyler söyleyebilecek misin?

Kursiyer: İki tane sınav sorumuz vardı.

Tahir Özakkaş: Öyle mi? İki tane miydi?

Kursiyer: İki tane. Bir tanesi Enstitünün Bilişsel Terapiden ayrıldığı iki noktayı sınav sorusu diye not etmişim.

Tahir Özakkaş: Neymiş onlar?

Kursiyer: *Birisi şemaların oluşumu, birisi de olumsuz otomatik düşüncelerin oluşumu. Diğer sınav sorusu da bozuk temel kabullerle olumsuz otomatik düşünceler arasında ne gibi bağlantı vardır. Dört aşamayı o da.*

Tahir Özakkaş: Biraz izah edebilir misin bana? Geçen ayla linkimizi kuralım, bu ayla devam edelim. Şöyle tren katarları gibi birleştirelim. Buradaki eğimimizin ismi neydi? İlk, ana ismi?

Sınıf: *Bütüncül.*

Tahir Özakkaş: Bütüncül. Entegratif. Anlatabildim mi? Dolayısıyla spesiyal bir teoriyi veyahut da tedavi tekniğini değil on iki tane ayrı kuramın bakılması ve bunların entegrasyonu ile ilgili bir eğitim modelinden geçiyoruz. Dolayısıyla her bir kuramın kendi içerisindeki sınırları var. Bir de bunların entegrasyonu ile bakış tarzımız vardı. Onun için, bu entegrasyonu yakalayabilmemiz için kuramları da birbirine yavaş yavaş bağlamamız lazım benzerlikleri ve ayrılıklarıyla. Evet.

Kursiyer: *Öncelikle bir tane temel kabullerin bir tanesinden gideyim. Sevilmeme duygusu yaşayan birisi, bunu alabilmek için, bulamadığı sevgiyi, değişik değişik stratejiler geliştiriyordu. Tersten başladım. En başta... Neydi birinci aşama... Pardon ben toparlayamadım hocam.*

Tahir Özakkaş: Bir başka arkadaş alsın sazı eline. Saz sende mi? Tamam.

Kursiyer: *Şimdi öncelikle temel kabullerimiz vardır. İlk beş yaşına kadar oluşan bazı kabullerdir bunlar. Bunlar değersizlik, sevilmezlik, çaresizlik gibi değişik kabullerdir ve biz bunları aslında kimsenin kendisini değersiz olarak görmediğini, dolayısıyla bunu aşmak için şemalar oluşturmasına, yani ara inançlar oluşturmasına ve bunun için de bir soru soruyor. Nasıl değerli olurum? Ve bununla ilgili şemalar oluşturuyor. Yani ara inançlarını oluşturuyor. O ara inançlarla beraber bu şemalar bizim hayata bakışımızı belirliyor. Aslında gözlüklerimiz, hayata bakış gözlüklerimiz. İşte pembe gözlükle bakıyorsak hayati*

öyle görüyoruz, siyah gözlükle bakıyorsak hayatı siyah görüyoruz ya da farklı gözlükleri kullanabiliyoruz. Fakat kişi burada farklı bir durumla karşılaşacak, çünkü bu şemaları nasıl koruyabilirim diyor. Çünkü şemayı koruyamadığı takdirde, şemayla ilgili bir problem yaşadığında bu onda bir anksiyete, depresyon ya da başka bir değersizlik duygularının ortaya çıkmasına neden olduğundan dolayı bu soruyu soruyor; hangi şartlarda şema tehlikeye girer? Hangi durumlarda benim şemam tehlikeye girer?

Tahir Özakkaş: Çok güzel, çok güzel...

Kursiyer: Şimdi bu şemalara göre bazı tedbirler alıyor ve o tedbirleri hayatına uyguluyor. O kadar süreç içerisinde çok uyguluyor ki otomatik hale geliyor ve bu tedbirler neticesinde kişi şemalarını korumaya çalışıyor. Ancak bu şemaları korumak için gösterdiği bütün çabalara rağmen, yani şemaların tehlikeye girmesi durumunda ya da otomatik düşüncelerin ortaya çıkması durumunda telafi edici strateji uyguluyor. Yani bir örnek vermek gerekirse, sınavla ilgili. Bir sınava girecek olan öğrenci yoğun bir stres yaşıyor. Başarısızlıkla ilgili bir temel şema, kabulü var, kendisini başarılı ve değerli hissediyorsa bu sınavın sonucunda da başarısız olma ihtimaliyle ilgili bir durum ortaya çıktığında ve bu konuyla başa çıkamadığında, otomatik düşüncelerini kontrol edemediğinde, telafi edici strateji olarak sınava bir gün kala hastalanabiliyor ya da bir başka problem yaşayabiliyor. Böylece sınava girerek onun meydana getirebileceği şemalarla ilgili problemleri ortadan kaldırmış oluyor. Daha makul bir sebep ortaya çıkardığı için.

Tahir Özakkaş: Burada bir hatası oldu. Nerede oldu hatası? Evet kursiyer Y.?

Kursiyer Y: Orada sınava girmemek için değil de sınava girecek ama işte grip olursam diye ilaçları takviye ediyor, ya şuradan çıkarsa diye arkadaşlarının notlarını topluyor. Onu başarısız kılacak bütün şeyleri elyip başarıya ulaşmak için...

Tahir Özakkaş: ...sınava girdi. Fakat yine de bilemediği sorular geldi ve sınavdan kaldı. Ne olacak şimdi?

Kursiyer: *O zaman sınavda telafi edici stratejilere başvuracak.*

Tahir Özakkaş: Sınav sonuçları açıklandıktan sonra fark etti. Evet.

Kursiyer: *Hocam telafi edici stratejiler...*

Tahir Özakkaş: Ne yapacak işte? Orada bayılacak. Sınav sonuçları açıklandı, şak diye kalacak. Etrafındaki arkadaşlar onu ne yapacak. Tahtada sınav sonuçları, yukarıda asılı mesela üç kişi kalmış şimdi, o arkadaş gidecek bir bakacak oraya kalmış.. Geçer not seksen beş olsun. Hem de seksen dörtle kalmış. Ne yapacak o arkadaş?

Kursiyer: *Bayılır. Ağlayacak.*

Tahir Özakkaş: Bayıldığı zaman veya ağladığı zaman diğer arkadaşları ne yapacaklar?

Kursiyer: *İlgi gösterecek.*

Tahir Özakkaş: İlgi gösterecekler. Ne hissedecek?

Sınıf: *Değerli.*

Tahir Özakkaş: Kendisini değerli hissedecek. Kimse takmadı, man-yak bayıldı dedi, herkes bıraktı gitti.

Kursiyer: *Depresyona girecek.*

Kursiyer C: *Ya da kontrol edemediği bir hastalık çıkaracak.*

Tahir Özakkaş: Ne gibi?

Kursiyer C: *Meniere.*

Tahir Özakkaş: İşte meniere zaten bu manada telafi edici strateji gibi düşünebiliriz.

Kursiyer: *Hocam temel bir şey daha öğrenmiştim. Libidinal enerjiye nasıl ulaşabilirim? Yani nasıl değerli olabilirim, nasıl sevilebilirim gibi... Hani ben o temel kabullerin başında libidinal enerjiye nasıl ulaşabilirim gibi bir temel kabulümüz vardı.*

Tahir Özakkaş: Evet.

Kursiyer: Normalde epigenetik olarak zaten olacak şeyler, arka arkaya olabilecek şeyler vardı. Uygun ortamlarda... Bunların bozulması durumunda problemler ortaya çıkıyordu. Annenin, bakıcının iyi bir bakımıyla zaten normalde ortaya çıkabilecek ve her şey yolunda gidebilecekken bunların engellenmesiyle olumsuzluklar ortaya çıkıyordu ek olarak da.

Tahir Özakkaş: Evet.

Kursiyer E: Hocam geçen hafta anlattıklarınızdan sonra hani kendimle ilgili belki bir iki şey paylaşmak, belki sizden de teyit alma ihtiyacı hissediyorum sanırım. İki farklı şema örneği. Mesela eğitim... Ben eğitim veriyorum seanslar dışında. Eğitimlerde hep şeyi söylerler hocam. İlgiyi hep zirvede tutuyor, hani bir dakika bile şey yapmıyor... Bunu başka bir şey için söylüyorum. Ben ama bunu hep iyi öğretmenlik felan filandan diye yorumlardım. Ama aslında şunu fark ediyorum; bu tek başına bilişsel bir şema değil. Hani eğitim verimli geçsin diye E böyle yapmıyor. Aslında E, o bir dakikalık birinin kopması bile sürük-lüyor, cehenneme sürüklüyor.

Tahir Özakkaş: İncinme yaratıyor onda.

Kursiyer E: Onun için sürekli zirvede tutmaya çalışıyor dersteki eğitimi.

Tahir Özakkaş: Bizde valla herkes uyuyor, ben hiç takmıyorum.

Kursiyer E: Ama ben takıyorum işte hocam. Yani bilişsel, sadece bilişsel müdahaleyle yapılabilecek şey var. Burada belki...

Tahir Özakkaş: Burada içgörüden bahsediyor. Bugün Dürtü Çatışma Kuramında öğreneceğimiz maddelerden birisi. Farkındalık düzeyi arttıkça, bir eylemin arkasında, görünen nedenlerin arkasında, bilinçdışı bir takım faktörler olduğundan bahsediyor. Eğer böyle giderse çok hızlı yol alacak. Depresyona girebilir sonuçta bütün şemaları çökerse... (gülüşmeler)

Kursiyer E: Bir şey daha fark ettim hocam. Ben bir şey alırken çok ciddi pazarlık yapıyorum. Yani yapıyorum yakasına. Ama Kayserili

olsam diyelim, bu bir sosyal öğrenme de olabilir, gayet kognitif bir şema da olabilir. Ama ben şunu fark ediyorum, aslında muhtemel her satıcıya potansiyel beni kazıklayabilecek bir tip olarak bakıyorum.

Tahir Özakkaş: Aldatılma ihtimali yüksek.

Kursiyer E: *Güvensizlik temel kabulüne dayanan bir şema orada uygulanıyor. Hâlbuki adam orada masum, bir şey yok yani. Ama ben “niye paramı almaya çalışıyorsun” diyorum, sanki. Burada da sanki...*

Tahir Özakkaş: Burada da bir başka şemamız çıkıyor.

Kursiyer E: *Ama yine altında temel kabulün olduğu bir şema galiba.*

Tahir Özakkaş: Kesinlikle.

Kursiyer S: *Zaten temel kabulde de dinamik...*

Tahir Özakkaş: Dinamik faktörlere gireceğiz. Bugün daha çok ağırlıklı olarak konuşacağımız konu olacak.

Kursiyer: *Aslında önyargıların bir yansıması değil mi?*

Tahir Özakkaş: Önyargı demek zaten temel kabuller ve şemalar demektir. Şemalar da önyargıdır temel kabuller de. Önyargılarımız olmadan yaşayamayız. Ama önyargılarımızı sorgulayacak bir şemayla onları elastik hale getirip kendimize yararlı ve fonksiyonel hale dönüştürebiliriz. Yani önyargısız yaşamamız mümkün değil arkadaşlar. Oturuyorsunuz, neden ayakta durmuyorsunuz? Hepiniz gelin şurada ayakta durun. Otomatik oturuyorsunuz. Önyargılısınız. Oturuyorsunuz, oturmak zorunluluğu var. Düşünmüyorsunuz bile. Niye sürüklenerek gitmiyorsunuz? Yürüyerek gidiyorsunuz. Şema bunlar.

Bunların hepsi şema. Bunun haricinde duygusal, düşünsel, davranışsal bir sürü binlerce, on binlerce şema var. Hayatı devam ettirmek için bunları otomatik yapmak durumundayız. İlk başta arabayı kullanan arkadaşlar, sürücü belgesi alırken ne kadar zorlandılar. Akılla kullanıyorlardı, düşük ki ömür boyu akılla kullanıyorsun, böyle sırtınız ağrır, terin suyun içinde kalırsınız. Bir saat araba kullanırsınız, üç gün kalkamazsınız, haşat olursunuz. Daha sonra araba kullanmayı öğrendikten sonra türkü mü çağırırsınız, müzik mi dinlersiniz, etrafı

mı seyredersiniz... Otomatik pilota bağlandı. Böyle bir yapı içerisinde dinleyebilirsin.

Kursiyer M.A.: *Yalnızken güzel gidiyorsunuz. Babanız oturuyor yanınıza sapıtıyorsunuz.*

Tahir Özakkaş: O ödipal diyoruz ona, bugün göreceğiz. (gülüşmeler)

Kursiyer B: *Ama bozuk temel kabullerden kaynaklı şema da olabilir. Yani kişinin bilişsel olarak öğrenmiş olduğu, kendi kültürü içerisinde baba figürü ve ona karşı da gösterilmesi gereken davranışlarla ilgili gözlemlerine dayanarak bir şema oluşturmuş olabilir.*

Tahir Özakkaş: Kursiyer B beyi kimse dinlemedi. Üzüldüm dinlemediğinize. Kursiyer B bey dedi ki; bu kadar grup var, otuz tane arkadaş var. Kursiyer M. A.'nın söylemiş olduğu cümleye neden kursiyer B bey itiraz etti? Şimdi benim zihnimin nasıl çalıştığını size göstermek için... Yirmi dokuz kişi susuyor da neden kursiyer kursiyer B bey o arkadaşın bir önerisine farklı bir açılım getirdi? Şimdi öneride diyor ki "babam yanıma oturduğunda ben arabayı kullanmakta zorlanıyorum", doğru mu kursiyer M.A.? Ben de dedim ki böyle hemen ödipal dedim. Ödipal kötü bir şey. Aşağılanma, değersizleştirilme. Yirmi dokuz arkadaş sustu. Birisi dedi ki hayır dedi, bu öyle olmayabilir. Sosyal faktörler, kültürel faktörler, öğrenme, biz anneye babaya hürmetkâr insanlarız, onları değerli görürüz, onlar yanımıza oturduğunda o değerden dolayı biraz kasılmamız gayet doğal gibi bir izah mecburiyetini hissetti. Eğer birisi bir mayının üzerine basıyorsa özellikle, yirmi dokuz kişi basmıyor da, gel bakayım buraya dersin, gel gel...

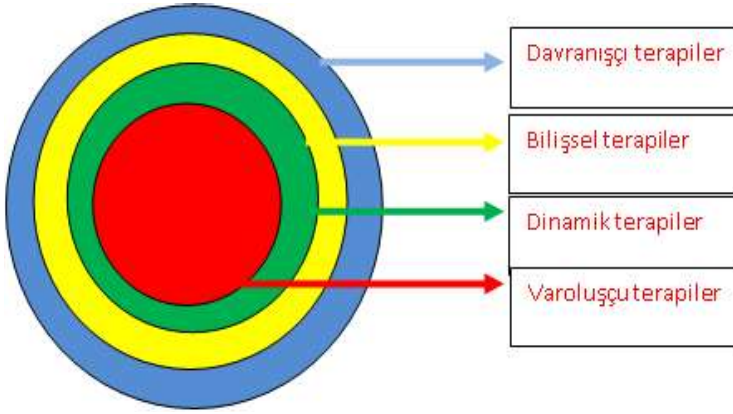
Kursiyer: *Akileştirme mi hocam?*

Tahir Özakkaş: Bu akileştirme. Akileştirme ne demektir? Rasyonalizasyon. Bilinçdışı olarak, otomatik olarak, gerçekten inanmış olduğu, onun izah tarzıdır. Ha bu faktör olabilir mi? Yüzde bir olabilir. Ama niye yüzde doksan dokuz doğruluk payında olan bir çatışmayı kabul etmek yerine yüzde birlik izah tarzına yöneliyor? Bizim birey-

sel, kendimizi korumaya yönelik olarak şemalarımızdır. Eğer onu kabul edecek olursak sistemimiz göçecek. Şimdi sistem otomatik tarıyor. Güçlü, otoriter, baba, amca, dayı, dede gibi insanların yanında yaptığımız, elimiz ayağımıza dolaşır bir takım tavırlardan dolayı, bunu ödipale yorumlarsak mahvoldu. Ama bunu saygıya, kültüre, insani özelliklerimize, vatanımızın ve milletimizin mukaddes değerlerine doğru atfedersek hem kendimizi kurtarmış olacağız hem de sistemden korunmuş olacağız. Evet, gördüğünüz yavaş yavaş Dinamik Psikoterapiye doğru kayıyoruz. Kısaca ben bir özetleyeyim. Başka söz almak isteyen var mı?

Kursiyer: İkinci sınav sorusunu geçmedik.

Tahir Özakkaş: Sormadık zaten, o kendisi söyledi.



Geçen ay davranışçı, düşünsel veyahut da kognitif, zihinsel süreçlerimizin, zihinsel aygıtımızın bu iki komponentini, iki parçasını ele almıştık. Biz insanı, zihinsel aygıtı dört katmanda izah etmeye çalışıyor idik. Birinci katman, en üst katman, en basit katman davranışsal ögeler idi. İkinci katman bilişsel ögeler idi. Üçüncü katman dinamik ögeler idi. Dördüncü katman da varoluşsal çekirdeğimiz idi. Bu dört katman içerisinde on iki tane ayrı kuramı burada birlikte işleyeceğimizi ifade etmiştik. Bunun bir tanesi biyolojik yapı demiştik. Ve biyolojik yapıyı dışlamıştık, genel bir değerlendirme yaptık. Yani doğuş-

tan, genetik olarak bir takım hastalıkların olabileceğini, buna bağlı olarak da yapılabilecek medikal, cerrahi veyahut da genetik bir takım tedavi teknikleri varsa bunların uygulanabileceğine dair yaptık. Ama bizim ilgi alanımız daha çok psikoterapiyle ilgili olduğu için biyolojik kuramı bir taraf bıraktık. Davranışsal Kuramdan başlayarak nasıl bir öğrenme süreci oluyor. Bunlarla ilgili görüşleri sizlerle paylaşmıştık.

Bebek ilk andan itibaren dış dünyayı davranışlarla modeller, bir öğrenme sürecine girer. Tabi bu öğrenme süreci dediğiniz zaman psikolojinin konusudur. Psikolojide öğrenmeyle ilgili konuyu öğrenirsiniz. Algı nedir, duyu nedir, duyunun kombinasyonu nedir, ne tür öğrenme ilkeleri vardır, hafıza nedir, birincil bellek, ikincil bellek, üçüncül bellek nedir, geri çağırma nasıl olur, birbiriyle benzer faktörlerin kümeleşmesiyle birbirinden ayırıştırılan faktörlerin ayırıştırılmasını içeren öğrenme zihinsel yapımız nasıldır? Bunlarla ilgili detaylı bilgileri biliyorsunuz. Tüm bu zihinsel aygıtımızın bu öğrenme kapasitelerinden yola çıkarak bir modellemeyle, sosyal öğrenmeyle, koşullu şartlanma ve koşulsuz şartlanmayla, bir de bir kuram daha söylemiştik, neydi o? Beşinci kuram.

Kursiyer: Sosyal öğrenme vardı, bir de keşif yoluyla...

Kursiyer: Öğrenilmiş çaresizlik.

Tahir Özakkaş: Öğrenmeyle ilgili. Bir; koşullu şartlanma. İki; koşulsuz şartlanma. Üç; sosyal öğrenme. (uğultular) Evet?

Kursiyer: Bu maymunları şey yapan...

Kursiyer M: İçgörüsüyle...

Tahir Özakkaş: Aydınlanmayla, içgörüsüyle, sezgisel olarak öğrenme. Kursiyer M teşekkürler. İçgörüsüyle öğrenme daha önceki öğrenme kuramlarında pek geçmiyordu, bu aslında özel bir öğrenme yöntemi, sezgisel öğrenme. Bir anda aydınlanma tarzında öğrenme. Mesela Kekule²¹'nin örneğini vermiştim, hatırlıyor musunuz?

1 <http://solelim.blogspot.com.tr/2005/10/neeli-kimya-iii.html>

2 <http://www.nuveforum.net/1991-temel-bilgiler/183825-friedrich-kekule-1829-1896-kimya/>