

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

9. DÖNEM

ŞUBAT DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 146

Bütüncül Psikoterapi 9. Dönem Şubat 2011 Ders Notları

ISBN 978-605-5241-75-9

Copyright© 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: Pelin Aksu, Gülcem Yıldırım

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 düzenlemesine yardımcı olmak için pek çok farklı ekolden faydalanarak daha gerçekçi, uyumlu ve esnek bir çalışma alanı sunar. Eğitimi 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 9. Grubunun Şubat ayı deŐifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deŐifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görölmemiŐ bir yayın niteliği de taŐımaktadır.

Bu ders notlarında ego durumları teorisi, çift enerji teorisi, özne kateksi – nesne kateksi, iče yansıtma, çoklu kiŐilik, kimlik geliŐimi ve insanın sekiz çağı konuları ele alınmaktadır.

Bütüncül psikoterapiler de insanın ruhsal yapısının geliŐiminde olduğu gibi zamanla özerkleŐecek, bireyselleŐecek ve ayrıŐarak 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

ŞUBAT 2011 1. GÜN

1 EGO DURUMLARI TEORİSİNE GİRİŞ	3
2 ÇİFT ENERJİ TEORİSİ, ÖZNE KATEKSİ – NESNE KATEKSİ	29
3 INTROJEKT - IDENTOFACT	93
4 ÇOKLU KİŞİLİĞİN OLUŞUMU	132
5 EGO DURUMLARININ DOĞASI VE İŞLEVİ	155

ŞUBAT 2011 2. GÜN

6 ÇEKİRDEK EGO – EGO DURUMLARI	195
7 ÇOKLU KİŞİLİK	234
8 ÇOKLU KİŞİLİK TEDAVİ TEKNİKLERİ	310
9 ÇOKLU KİŞİLİK TEDAVİ TEKNİKLERİ (DEVAM).....	365

ŞUBAT 2011 3. GÜN

10 ERIK HOMBURGER ERIKSON	399
11 KİMLİK GELİŞİMİ.....	444
12 İNSANIN SEKİZ ÇAĞI	505

Şubat 2011

1. GÜN

1

EGO DURUMLARI TEORISINE GİRİŞ

Tahir Özakkaş: Şöyle bir geçen ayın özetini yapalım. Ne görmüştük arkadaşlar, şöyle bir bana geribildirim yapacak var mı?

Kohut'u gördük. Kohut'u öğrendik mi?

Kursiyer: Evet, sayılır.

Kursiyer: En iyi öğrettiklerinizden bir tanesiydi hocam.

Tahir Özakkaş: Peki, bir özetle bakayım, Kohut neymiş, bize ne kattı?

Kursiyer: Kohut'ta aynalamaları hatırlıyorum. Ters aynalama, aynalanma, aynalanma ihtiyacı çocuğun, birincil ve ikincil aynalanma, anneyle çocuğun ilişkileri üzerinden. İdealize edilmiş ebeveyn imagosunu hatırlıyorum, onun yanında bir tane daha vardı, grandiyöz kendilik.

Kursiyer: Bölme yoktu, dikey yarık vardı.

Kursiyer: Evet, dikey yarık, yatay yarık... Neydi Hocam o grandiyöz, şu an hatırlayamadım?

Tahir Özakkaş: Peki, sen heyecanlandın. Bir başka arkadaş devralsın.

Kursiyer: Kohut, bipolar self kavramından bahsetti bize, iki kutuplu kendilikten bahsettik. İki kutbun bir kutbunda grandiyöz kendilik, diğer kutbunda da idealize edilmiş ebeveyn imagosu vardı. Çocuk doğduğu andan itibaren, büyülenmeci bir kendilik yapısına sahip, gelişim süreci içerisinde kendilik nesnesinin optimal kırılmalar yaşatmasıyla birlikte, primer narsisizmden sekonder narsisizme geçmesi sağlanıyor. Zaman zaman grandiyöz kendiliği kaybettiği zamanlarda, bu büyülenmeci yapıyı idealize edilmiş ebeveyn imagosuna veriyor, ebeveyninde bunu kabul edip, yine çocuğu aynalaması gerekiyor. Bu süreçte karşımıza birincil aynalanma, ikincil aynalanma, ters aynalanma ve yetersiz aynalanma kavramları çıkıyor. Bunlar çocuğun ihtiyaç duyduğu noktada ve ihtiyacı kadar yapıldıktan sonra, çocuk ikincil narsisizme geçebiliyor; ancak bu gelişim süreci içerisinde bu ihtiyaçlar karşılanmazsa, çocuk ikincil narsisizme geçemiyor. Narsisizm dediğimiz süreç, Kohut' a göre, her iki gelişimsel dönemde duraklama meydana gelirse, oluyor.

Tahir Özakkaş: Tedavi nasıl oluyor?

Kursiyer: Tedavi Kohut'a göre; tüm bozuklukları narsistik bozukluk olarak adlandırıyor. Tedavi sürecinde tıpkı gelişimdeki eşduyumsal bir yaklaşım sağlanıyor, aynalanma ihtiyacı karşılanıyor, yine optimal kırılmalar yaşatarak, kendilik nesnesi işlevinin kırılmalar yaşattığı noktada kişinin bu özellikleri içselleştirerek dönüştürme, dönüştürmeli içselleştirme yoluyla edinmesi sağlanıyor, tıpkı gelişim sürecinde bir çocuğun yaptığı gibi. Çocuk gelişim sürecinde, kendilik nesnesinin kendi ihtiyaçlarını karşılamadığı noktada bunları karşı tarafa yansıtıyor, ihtiyaçlarını. Ebeveyn bunu dönüştürüyor, kabul ediyor, anlamlandırıyor. Çocuk onun bu dönüştürme, anlamlandır-

ma sürecini içselleştiriyor; ama Kohut'a göre bu dıştan olan bir süreç değil, çocuğun kendi süreci bunu etkiliyor. O yüzden bu dönüştürmeyi Kohut dönüştürmeli içselleştirme olarak adlandırıyor. Terapi süreci de aynı bu şekilde geliyor. Terapist optimal kırılmalar yarattığı noktada, bir kendilik nesnesi olarak, terapi alan kişi, danışan bunu dönüştürmeli içselleştirme şeklinde içselleştiriyor ve bu şekilde tedavisi sağlanıyor.

Tahir Özakkaş: Çok güzel... İlave edecek var mı?

Kursiyer: Terapide önemli olan tedavi sırasında deneyimleme esas alınıyor, diğerlerinden farklı olarak.

Tahir Özakkaş: Yorum değil, bizzat yaşama

Kursiyer: Bizzat yaşama, onu ekleyecektim.

Tahir Özakkaş: Çok güzel, yani deneyim var diyoruz. Yorum değil deneyim olan sistem, diye ifade etmiştik. Söz yok, deneyim var.

Başka ilave yapacak Kohut'a?

Kursiyer: Masterson'daki bölme mekanizmasını, nesne ilişkilerindeki bölme mekanizmasını, dikey yarık olarak modifiye ediyor gibi, kendi tanımı o şekilde, yatay yarık şeklinde de bir yapı var yine. Masterson' da bölme reaksiyonuyla iyi ve kötü kendilik taraflarını, tek bir narsisizm çatısı altında o yarıkla ifade ediyor. Yine ona benzeyen; fakat modifiye olmuş bir hali vardı, o da bir başka anlattığınız kısımdı Hocam.

Kursiyer: Tedavi sürecinde de önce dikey yarık ortadan kaldırılıyor, daha sonra bastırma ile ilgili süreç çalışılıyor.

Tahir Özakkaş: Evet, önce dikey yarık kapanıyor, ardından bastırmanın altındaki grandiyöz yapı açılarak bilince geliyor. Orada da utanç duygusuyla daha çok yaklaştıkça, hissediyorduk.

Kursiyer: Hocam, bu smestrde memlekete gittiğimde Őunu fark ettim; aynalanma Anadolu' da Őifemek adı altında sıkça kullanılan bir durum

Tahir zakkaŐ: Őifemek, duymadım.

Kursiyer: Bizim orada çok fazla kullanılır, İç Anadolu' da özellikle. "Onu Őife biraz ya" falan derler...

Tahir zakkaŐ: Őifemek...

Kursiyer: Yani aynala, sen iyisin, paŐamsın falan Şeklinde çok sık yapılan bir ŐeymiŐ sonradan bağlantı kurdum.

Tahir zakkaŐ: Hele bir de narsistlerle geçinmek istiyorsan, sen ağamsın paŐamsın de, sen iŐine bak ya; senden bir Şey eksilmez, yani o adamın ihtiyacı var. :) Aslında atasözlerinde, halk deyimlerinde bunların ipuçlarını buluyoruz.

Kursiyer: Hocam bir de Odysseus' ta Kohut' ta geçmiŐti değil mi?

Tahir zakkaŐ: Evet, evet... Yani babayla oğul arasında rekabet değil, iŐbirliđinin evrensel bir kural olduğuna dair, iyimser bir bakıŐın temsilcisi diyebiliriz bu manada.

Evet, ne göreceğiz bu ay?

Kursiyer: Transaksiyonel analiz, Erik Erikson, Ego State...

Tahir zakkaŐ: Peki, ego state den baŐlıyoruz, o zaman...

EGO STATE

Ego state terapisinin kurucusu, **John Watkins**, John ve **Helen Watkins**, karı koca bunlar, Montana niversitesinde. EŞi Montana niversitesinin psikolojik danışmanlık bölümünde görevli olan, mediko sosyalde görevli olan bir danıŐman, psikolog, aynı zamanda da akademisyen. John Watkins' de sosyal çalıŐmacı, sosyal hizmet

uzmanı. O da yine Montana Üniversitesinde profesör olan, akademisyen. Kendilerini biz 5 yıl kadar önce Türkiye' ye davet ettik, John Watkins' i. 95 yaşındaydı. Geldi, bize bir gün workshop verdi. Ben 1996 da, herhalde 1997 de tanıştım kendisiyle, Amerika' da. Helen Watkins' de o zaman hayattaydı.

Karı koca ego state terapinin kurucuları, ego durumları teorisinin kurucuları. Sebebi de, 1940lı yıllarda, 2. Dünya Harbinden sonra, savaş nevrozları denilen, hastaların, askerlerin cephede nevrotik tablolar, ortaya koydular. Konversiyon reaksiyonları ortaya koymaları, vücutlarında felçler meydana gelmesi, yani histerik felçler, konversif felçler, shell şok denilen, bombanın patlamasıyla beraber meydana gelen korkuyla donup kalmalar, kataleptik haller gibi, nevrotik düzlemdeki askerlerin bir kısmı cephede savaşamaz duruma geldiler ve bunlar Amerika' ya geri döndüler. Askeri hastanelerde tedavileri başladı, o zaman ki tekniklerle fazla bir tedavi yok, psikoterapötik yardımlar, bir takım ilaçlar yapılıyor; ama tedavilerin aylarca, yıllarca sürmesi gibi bir yapıyla karşı karşıya kalınca, bunlar daha kestirme yoldan nasıl tedavi edilir denildi. Eskiden hipnoz vardı, Freud hipnozu gözden düşürene kadarda baya bir popülerdi. Askerlerin konversif reaksiyonlarını, yani semptomlarını kısa sürede geçirecek bir yöntem nasıl olabilir deyince, hipnoz buna kısa sürede bir çözüm dediler. Hastaları tedavi etmez, onların histerik yapılarını; ama semptomlarını kısa süreli olarak geçirerek, tekrar cepheye dönmeleri mümkün olabilir diye teklif getirildi ve hipnozla ilgili askeri hastanelerde çalışmalar başladı.

O sırada bir deniz askeri, deniz askeri diye hatırlıyorum, yanlış olabilir. Askeri görevi olan John Watkins' de sosyal hizmet uzmanı olarak, bu görevlerde bulundu ve hipnozla ilgilenen birisiydi. Askeri hastanelerde hipnoz çalışmalarıyla, onların konversif semptomlarını ortadan kaldırıcı tedaviler oldu ve başarılı oldu. Onun üzeri-

ne Amerika askeri birliği, çok kısa sürede hipnoz yapmaya yatkın terapistler yetiştirmeye başladılar. Psikologlardan, psikolojik danışmanlardan, sosyal hizmet uzmanlarından, psikiyatri hemşirelerinden oluşan bir gruba ve bunlar ülkenin askeri hastanelerinde tedavilere yoğunlaştılar. Ekipte en önemli görevlerden bir tanesi de John Watkins in idi. John Watkins' in bu açıdan çok yoğun bir hipnoz deneyimi olmaya başladı ve daha sonraki akademisyenlik hayatında da niversiteye, Montana niversitesi' ne geçtikten sonra da eşiyle hipnoz çalışmalarının psikolojisini alamaya yönelik, üniversitede bilimsel çalışmalar yapmaya başladılar. Bu çalışmalarda bir kısım öğrencilerin, mediko sosyal başvuran öğrencilerin, **hipnotik trans** altında **alter kişilikler** dediğimiz, farklı kimliklerinin ve kişiliklerinin çıkması üzerine, insan kimliği nasıl oluşuyor, kendilik tasarımları nasıl meydana geliyor, bununla ilgili yorumlar çıkmaya başladı ve çoğul kişilikler incelenmeye başladı.

Bunların hipnoz altında anıları çıkmaya başlayıp da, diğer kimlik parçaları ortaya çıkıp ifade edilmeye başlandığında, bu sefer çocukluk anılarına bağlı olarak tacizler ortaya çıktı, travmalar ortaya ıktı. Travmalarla ilintili olarak, daha çok tacizlerin bir kısmının cinsel tacizler veyahut da ensest tacizler, ya kardeşlerden ya babadan ya anneden ya abladan gelen, ensest tacizler olduğu ortaya ıktı. Bununla ilgili hipnotik transtan çıkan danışanlar yıllar sonra, 10 yıl, 20 yıl, 30 yıl sonra mahkemelere başvurarak; babaları aleyhine, ağabeyleri aleyhine davalar açıldı. Bu davalarda delil olarak da hipnotik trans altındaki bu ifadeler kullanılmaya çalışıldı. Bu seferde hipnotik trans altındaki bu çalışmaların ne kadar geçerli ve doğru olduğuna dair bilimsel araştırmalar başladı. İşte bu araştırmaların göbeğinde yine John Watkins var. Bazı suçlular, kendilerinin konuşturulması teklif edildiğinde, mahkemelerde adli hipnoz olarak ifade edilen, hipnotik trans altında ifadelerinin alınması konu-

sunda da John Watkins görev aldı, birçok mahkemede, bilirkişi olarak.

Bazı cinayetler vardı, çoğul kişilikle işlenen cinayetler vardı, işte bunlar suçlu mu, suçsuz mu, bunları ayırdı epeyce bir karışık tablo. Bunun sonucunda, aslında hipnotik trans altında alınan ifadelerin de yüzde yüz doğru olmadığı fantezilerin ifadeye karışabildiği, dolayısıyla hipnotik trans altında verilen bilgilerin de gerçeği yansıtmayabileceği ifadesiyle bilimsel bir sonuca ulaşıncı, bunlar hukuki mesleklerinden yoksun kaldı; ama bazı delillerin toplanması için hafızanın hatırlamasına bağlı olarak da hipnoz devam etti. Bazı eyaletlerde yardımcı veya ikinci delil olarak mahkemeye sunulabilen bir faktör olarak devam etti.

Ego durumları teori ve terapisi sadece klinik olarak bunların gözlemlenen ve incelenen bir sonucu değil, bunun arkasındaki ruhsal yapı nasıl örgütleniyor, ruhsal yapı denilen şey nedir, bunu anlamaya yönelik olarak geliştirilmiş bir insanı anlama, kavrama yöntemidir, bir kuramdır. Dolayısıyla bu kuramın birçok yerini göreceksiniz, diğer kuramlarla entegre edilebilecek bir kuram, John Watkins' in kuramı. Bilim dünyasında çok fazla bir yeri yok, gördüğüm kadarıyla şu anda ki literatürde; ama iddiaları o kadar önemli ki bence; siz de bana hak vereceksiniz. Bir müddet sonra bilim dünyası ego durumlarını ve John Watkins' in bakış tarzına gelmek zorunda kalacak; çünkü ondan başka çıkış yolu ben görmüyorum. Bunun sebebi, insanın kendilik tasarımı veya nesne tasarımı; işte nesne tasarımı dedik, kendilik dedik, self dedik, ego kapasiteleri dedik. Bunların ne kadar subjektif olduğunu, insanın kendilik dediği tasarımların zaman zaman kendilikten çıkıp bir nesne halini aldığı, nesne dediği öteki dediği şeyin de, kendisinin bir parçasıymış gibi deneyimlediği süreçler var, bütün hayatımız bununla dolu. İşte burada, kendilik ve nesneyi kendilik yapan;

nesneyi nesne yapan durumun ise kişinin ona içsel olarak yatırdığı enerji ile ilişkilendirdi ve sistemi sadece kendilik ve nesne olarak tasarımlamadı. Sistem kendi içerisinde hangi tür enerjiyle bir yatırıma tabi tutuyorsa; o enerjiden yüklendiği zaman o kendilik veya nesne olur diye, tamamen enerji yüklemeye bağlı sistemi değiştirdi. Her şey, taşlar yerli yerine oturdu.

Ben bir kendilik tasarımı geliştiriyorum. Ötekine dair nesne tasarımı geliştiriyorum, bunları içselleştiriyorum, içimde duruyor. John Watkins diyor ki; şu anda kendiliğine kendilik enerjisi yatırdığın müddetçe kendilik tasarımın devam eder, bu enerjiyi çektiğin zaman kendilik olmaz diyor. Bunu anlamanın en iyi yolu, hipnotik transtır. Biz hipnotik trans altındayken hastaya deriz ki; sol elin yok, sol elin Kamil' in eli. Çok net bir şekilde, yani nesne yatırımı yapar sol eline. Transtan çıkarırsınız veya transtayken post hipnotik telkinle, eline bakar. Bilinç olarak bu onun eli, devamı; ama duygu olarak bu onun eli değil, bu Kamil' in eli hisseder. Nede Kamil' in eli benim vücuduma bağlı, diye sorar. Şimdi çok garip bir şey, bu hipnotik transta çok doğal bir şey. Vücudunuzun parçalarının bir kısmı, deneyimlerinizin bir kısmını nesneyle yüklediğiniz an, o sizin anınız değil. 7 yaşında, 20 yaşında, 30 yaşında yaşadığınız bir anıyı Kamil' in anısı olarak nesneyle yüklediğiniz andan itibaren, siz o anıyı hissedemezsiniz, o sizin değil. Bilgi olarak öyle bir anıyı bilirsiniz, yaşayan da sizsiniz; ama o Kamil' in yaşadığı bir şey. Farkı anlatabiliyor muyum?

İçinizde yaşadığınız her zaman dilimini her yaşadığınız vücut parçasını her duyguyu kendilik yüküyle, kendilik enerjisiyle yüklediğiniz zaman kendiniz olursunuz; onu bir başka nesne enerjisiyle yüklediğiniz zaman nesne olur. Nesnenin yaşamış olduğu bir şeyi kendilik enerjisiyle yüklediğiniz zaman, o nesne olmaktan çıkar, sizin bir parçanız olur. Bunun tipik bir örneği, annenin çocuğuyla

ilişkinde, çocuğun herhangi bir felakete maruz kaldığında yüreğinde cız eden duygusu; artık onu nesne yaşamıyor, anne yaşıyor duyguyu. Bunlarla ilgili detayları göreceğiz ve biz çok zenginleştirilecek, bakış açımızı çok derinleştirecek, birçok şey yerli yerine daha net oturacak, bu kuramı diğer kuramlara entegre edersek; bütüncül bir bağlamda bu kurama bakarsak.

Ego durumları Teori ve Terapisi

Paul Federn: Paul Federn, bir psikanalist, Freud'dan hemen sonra gelen bir teorisyen. John Watkins' in kuramı Paul Federn' e dayanıyor; fakat Paul Federn psikanalitik literatürde her ne hikmetse, geri planda tutulan bir isim olmuştur

Özellikle ego durumlarının varlığını keşfetmesi üzerine, ego psikolojisini baz alan kısa bir psikoterapi oluşturarak,

- **Ego Durumları:**
- Teori ve Terapisi, **Paul Federn'in,**
- özellikle ego durumlarının varlığını keşfetmesi üzerine, ego psikolojisini baz alan kısa bir psikoterapi oluşturarak **hipnoterapötik** teknikleri **psikoanalitik** kavramlarla **birleştirmeye** çalışmıştır.

hipnoterapötik teknikleri psikanalitik kavramlarla birleştirmeye çalışmıştır.

İkinci Dünya Savaşı sırasında John Watkins büyük bir askeri hastanede uzman psikolog

olarak görev yaparken, karanlık korkusu olan genç bir teğmen başvurmuştu. Durum hipnoanalitik tedavi metoduyla tedavi edildi.

Bu onların ilk vakası, bu manada...

Bu vakanın başarıyla çözümlenmesi, bir keşiften daha fazla şey ifade ediyordu.

Yani hastayı tedavi etmek farklı bir şey, bu tedavi ettiği sürecin içeriğinde neler olup bittiği ve ruhsal aygıtın nasıl çalıştığıyla ilgili kavramsallaştırma farklı bir şey. Birincisinde klinisyen olursunuz, ikincisinde kuramcı olursunuz.

Bu durumda ben (John Watkins) hastanın birden fazla kişiliğe sahip olduğunu, yani çok kişilikli durumu olduğunu

- Bu vakanın başarıyla çözümlenmesi bir keşiften daha fazla şey ifade ediyordu.
- Bu durumda ben (JGW) hastanın birden fazla kişiliğe sahip olduğunu yani **“çok kişilikli durumu”** olduğunu varsayabilirdim.
- Fakat, iki alt kişilik aynı anda varlık **göstermiyordu** ve yalnızca hipnoz yoluyla aktif hale geliyordu.
- Bu alt karakterleri ve karanlık fobisini yaratan etkileşimleri anlamak için hipnotik, analitik ve projektif tekniklerin bir çok çeşidinden yararlanıldı.

- Fobi, başka bir yerde (Watkins, J., 1992b) detaylı olarak tanımlanan hipnoanalitik işlemler yoluyla uygulanan psikodinamik anlayışla çözümlendi.
- Bu karmaşık etkileşimler büyüleyici olduğu kadar bu çalışmaya da büyük bir katkıda bulunmuştur; bu bizim **gizlice segmentlere ayrılmış kişilik yapılarıyla** ilk defa doğrudan doğruya tanışmamızdı ki onlara artık **“egonun halleri”** diyoruz.

varsayabilirdim; fakat iki alt kişilik aynı anda varlık göstermiyordu ve yalnızca hipnoz yoluyla aktif hale geliyordu. Bu alt karakterleri ve karanlık fobisini yaratan etkileşimleri anlamak için hipnotik, analitik ve projektif tekniklerin birçok çeşidinden yararlanıldı.

Fobi başka bir yerde (yine John Watkins'in 92 yayınında) detaylı olarak tanımlanan hipnoanalitik işlemler yoluyla uygulanan, psikanalitik anlayışla çözümlendi. Bu karmaşık

etkileşimler büyüleyici olduğu kadar bu çalışmaya da büyük bir katkıda bulunmuştur.

Bu, bizim gizlice segmentlere ayrılmış kişilik yapılarıyla ilk defa doğrudan doğruya tanışmamızdı ki; onlara artık egonun halleri, egonun durumları ismini verdik.

Helen Watkins, (John Watkins'in eşi) bu konuları ele almak için çok yeni terapi stratejileri tasarlayabiliyordu ve bu stratejileri benim daha önce geliştirmiş olduğum, abreaksiyonlar

- Helen bu konuları ele almak için çok yeni terapi stratejileri tasarlayabiliyordu. Ve bu stratejileri benim daha önce geliştirmiş olduğum **abreaksiyonlar** (duygusal rahatlama)(Watkins, J., 1949), **projektif teknikler** (1952) ve **etki köprüsü** (1971) gibi daha eski **hipnoanalitik** işlemlerle kombine ediyorduk.

- Bunlardan bağımsız olarak, Hilgard (1977, 1986), sonradan (Beahrs, 1983) **kişilik işlevselliğindeki "bilinç birliği"** faktörünü kanıtlayan, **"gizli gözlemci"** fenomeni konusundaki çalışmalarını tanıttı.

(duygusal rahatlama), **projektif teknikler ve etki köprüsü** (duygusal, affect ve somatic bridge dediği) **gibi daha eski hipnoanalitik işlemlerle kombine ediyorduk.**

Demek ki, eşiyile beraber klinik çalışmalara devam ediyorlar, kuramsal gelişmeleri vakaları üzerinden, olguları üzerinden de değerlendirmeye devam ediyorlardı.

Bunlardan bağımsız olarak, Hilgard (1977 - 1986) sonradan kişilik

işlevselliğindeki "bilinç birliği" faktörünü kanıtlayan "gizli gözlemci" fenomeni konusundaki çalışmalarını tanıttı.

Hilgard' ı duydunuz mu hiç? Peki, Hilgard'dan kısaca bahsedeyim. Hilgard önemli bir isim.

Hilgard modern hipnoz teorilerini **neo dissociation teorilerini** geliştiren bir araştırmacı, Amerika'dan yine, çok meşhur birisi.

İnsanın bilincinin çalışma sistematığını, psikolojisinin çalışma sistematığını hipnotik deneyler vasıtasıyla ortaya koyan bir araştırmacı. Burada her ne kadar çoğul kişilik veya segmenter kişilik, ego durumları yaşanmış dahi olsa, bunların hepsinin arkasında bu sistemleri gören ve takip eden gizli bir gözlemcinin varlığını fizyolojik kanıtlarla ortaya koydu. Kişi, bilinçli olarak bunları fark etmiyor; ama kişi bilinçdışı sistem olan biteni takip ederek, olan bitene gerektiğinde müdahale edip, o sistemin durdurulmasına veya devam ettirilmesine neden olabiliyor, böyle bir yapılanma söz konusu. İşte bu çalışmaları yürüten laboratuarda deneysel olarak elektro fizyolojik olarak ortaya koyan Hilgard olduğu için, bu açıdan çok önemli, insanın çalışma sistematığını ortaya koyduğundan. Gizli gözlemci fenomeni Hilgard'ın fenomenidir ve bütün çalışmalar, atıflar Hilgard'ın bu gizli gözlemci fenomenine gönderme yapar.

Hipnoz eğitimine katılan arkadaşlar, Ahmet Bey' den bu konuyu dinlemişlerdir diye düşünüyorum. Gizli gözlemci, Hilgard, Piaget' ten başlayan dissociation teorisinin buraya kadar gelmiş olması.

- Hilgard'ın kullandığı **“bilişsel yapı sistemleri”**, bizim önceden“ego durumları” olarak adlandırdığımız ve terapisel anlamda üzerinde çalıştığımız (Watkins& Watkins 1979-80, 1980) konuyla aynı içerikte gibi görünüyordu.

Hilgard'ın kullandığı bilişsel yapı sistemleri, bizim önceden ego durumları olarak adlandırdığımız ve tera-

pisel anlamda üzerine çalıştığımız konuyla aynı içerikte gibi görünüyordu.

Buna ne diyebilirsiniz, ego durumlarına?

İçselleştirilmiş nesne ilişkileri diyebilirsiniz, kendilik tasarımları diyebilirsiniz, sahte kendilik gerçek kendilik parçaları diyebilirsiniz.

niz, çoğul kişilikte görülen ana bellekten kopmuş travmaya bağlı olarak disosiye olmuş yapılar diyebilirsiniz, bunların hepsi aynı olguyu anlatıyor. Rol modeller diyebilirsiniz, uygulamalar diyebilirsiniz. Dikkat ederseniz, bunların hepsi aynı şeyi anlatıyor. İç dünyamızda bir kendiliğimiz var, bir nesne var. Kendilik ve nesnenin birbiriyle kurduğu ilişkide duygusal bir anımız var. Kursiyer A mesela, çocukluğuna git, köye git, köyde... Köyün var mı senin? Şehre git, şehirde annenle senin arandaki bir hatırayı çıkar bakalım.

Kursiyer: *Çocukluk dönemimden...*

Tahir Özakkaş: Evet, herhangi bir hatıra. İçeri gitti şimdi, sözlüğü karıştırıyor, parça parça bir sürü yaşantılar var yüzlerce. Tehlikesiz olan, şu anda anlatabileceği, orada seçim kriterleri var, bir taraftan da onlar geliyor, onları olur olmaz diye ayırt ediyor. Bir de en düzgünü olsun diye seçecek. :) En tehlikesiz hepsini seçiyor şimdi.

Kursiyer: *Hocam anlattınız her şeyi :)*

Tahir Özakkaş: Bütün insanların çalışma kriterlerini anlattım ben kuramsal bilgiyi. Sana öznel olanda, oradaki senin uygun, oradaki yaşantın. Şimdi onu anlat.

Kursiyer: *Babamla alakalı bir şey isteseydiniz, belki çok şeyi takır takır söyleyebilirdim; ama annemle alakalı, yani şu an ki annemin aynısını görebiliyorum gibi.*

Kursiyer: *Elektra:)*

Tahir Özakkaş: Evet, babanla ilgili söyle...

Kursiyer: *Birlikte pazara çıktığımız geldi, birlikte çıkardık.*

Tahir Özakkaş: Tamam, bir tanesini, spesifik bir tane, genel değil. Söyle diyeyim o zaman, pazara gitmiştik, patlıcan almıştık, adam