

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

9. DÖNEM

MART DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 147

Bütüncül Psikoterapi 9. Dönem Mart 2011 Ders Notları

ISBN 978-605-5241-76-6

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Eylül 2014

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Alpaslan Keskin, Nur Aydoğan

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

Bu ders notlarında varoluşçu psikoterapi, psikoterapide vaka formülasyonu ve psikopatoloji modelleri 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

MART 2011 1. GÜN

1 GENEL DEĞERLENDİRME ve VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİYE GİRİŞ.....	1
2 VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİDE TEDAVİ YAKLAŞIMI.....	37
3 VAROLUŞÇULUĞUN ENTEGRASYONU	78
4 VAKA İZLEMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ	114

MART 2011 2. GÜN

5 PSİKOTERAPİ VAKA FORMÜLASYONU.....	139
6 VAKA FORMÜLASYONUNA PSİKANALİTİK YAKLAŞIM	187

MART 2011 3. GÜN

7 PSİKOPATOLOJİ MODELLERİ VE SINIFLANDIRILMASI	225
8 KATEGORİK MODELLERE KARŞI BOYUTSAL MODELLER	244
9 BORDERLİNE – BORDERLİNE ÇİFT VAKASI.....	276
10 VAKA FORMÜLASYONU ARAŞTIRMASI.....	321
DİZİN	355

Mart 2011

1. GÜN

1

GENEL DEĞERLENDİRME ve VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİYE GİRİŞ

Tahir Özakkaş: Geçen ayın özetini verebilir mi bir arkadaşımız?

Kursiyer: *Watkins'in ego durumlarından bahsettik geçen ay. Eriksson'un psiko-sosyal gelişim evresinden konuştuk.*

Askerlerin nevrotik tedavisinden yola çıkarak Watkins hipnozla onları tedavi ederken alter kişiliklerin farkına varıyor. Bunlarla ilgili çalışmalar yapmaya başlıyor. Watkins'e göre çekirdek ego var Ve bunun etrafında da işte ego durumları var. Bunlar birbirleri ile bağlantılı olabilir, olmayabilir. Bunlar arasındaki geçirgenlik normal veya patolojik durumu belirliyor. Normalde sağlıklı bireyde bu ego durumları arasında normal bir geçirgenlik var.

Bir ego durumundan diğer ego durumuna geçildiğinde kişi farkında oluyor. Ve ortama uygun olarak farklı bir ego durumuna geçilebiliyor. Ancak bu geçirgenlik azaldıkça patoloji ortaya çıkıyor. Sınır yapılar dediğimiz en ağır durumu dediğimiz durum ortaya çıkıyor. Alter kişilikler yapılanıyor böylece diye konuştuk. Bölmenin etkisiyle bu yapılar da geçirgenlik daha da azalıyor. Bir durumdan diğer duruma geçsin farkında ancak normal bir durumdaki kadar net bir şekilde durumun farkında değil yine. Eğer bölmenin etkisindeki bir yapı travmaya maruz kalırsa bölme yeterli olmuyor bu durumu kaldırmak için. Travmanın etkisiyle

bu durum komple ayrı bir yapı olarak bulunuyor. Ve geçirgenlik tamamen kalkıyor ortadan. Dolayısıyla dissosiyasyonun bir ego durumundan diğer ego durumuna geçiş arasındaki farkındalık ortadan kalkıyor.

Tahir Özakkaş: Çok güzel. Başka neler konuştuk?

Kursiyer: Erikson'un psiko-sosyal Gelişim evresinden konuştuk. Buna göre, insan doğduğundan yaşlanıncaya kadar olan dönemde sekiz psiko-sosyal gelişim evresi olduğundan bahsettik. Her dönemin kendine Özgü bir kriz dönemi olduğundan ve sağlıklı bir yapıya Ulaşabilmek için her kriz döneminin sağlıklı bir şekilde atlatılması gerektiğinden bahsettik. Sekiz psiko-sosyal gelişim evresi var bunlar; Güven-güvensizlik, girişimciliğe karşı suçluluk şeklinde devam ediyor. Hatırladığım kadarıyla. Tam hatırlamıyorum aşamalarını.

Tahir Özakkaş: İkinci dönem neymiş?

Kursiyer: Özerkliğe karşı utanç, girişimciliğe karşı suçluluk, aşağılık duygusuna karşı iş yapıcılık. Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, kimliğe karşı kimlik bocalaması (rol karmaşası), Yanlız kalma ve yakınlık bulma, duraklama ve üretkenlik, duraklama (üretkenliğe karşı), benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk şeklinde gidiyor.

Tahir Özakkaş: Bu aydan sonra önümüzde iki ayımız kaldı Mayıs'a kadar. B. iki ayda neler anlatacağız? Bir varoluşçuluğumuz var.

Kursiyer: DSM'yi anlatacaktınız.

Tahir Özakkaş: DSM var, hipnoz var, TA var.

Kursiyer: Erikson'a devam edecek miyiz?

Tahir Özakkaş: Yok Erikson'u bitirdik. Şimdi şuraya anlatacaklarımı yazayım. (Hoca bilgisayarda projeksiyonla tahtaya konuları yazıyor.) Kursiyer E senin kulağında problem var mı?

Kursiyer: Niye? Yüksek sesle konuştuğum için mi soruyorsunuz?

Tahir Özakkaş: Yok yani ailede var mı? Annende falan?

Kursiyer E: Var. Annemde değil de rahmetli dedem öyleydi. Annem de öyle ben de öyleyim.

Kursiyer: *Kursiyer E'yi dedesi büyütmüş.*

Tahir Özakkaş: Onla ilgili değil. Evdeki işitme eşik değeri düşük olursa; aileler; evde az işiten biri olursa anneanne, babaanne, dede varsa bütün çocuklar yüksek sesle konuşmayı öğrenirler. Çünkü anne-baba diğerine duyurmak için o şekilde konuştukları için, çocuklarında kamuoyunun böyle konuştuklarına dair temel referans noktaları vardır.

Tahir Özakkaş: Evet. Bayağı bir konu var arkadaşlar ne yapacağız?

Kursiyer: *Pazartesileri de birleştirelim.*

Gülüşmeler.

Tahir Özakkaş: Önümüzdeki ay hipnoz anlatalım diyorum. Varoluşçuluk, DSM, ICD, ve nözolojiyi bugün anlatmayı düşünüyorum. Olgü formülasyonu ve formülasyon genel çerçevesini bu gün anlatmayı düşünüyorum. Zihinselleştirme ve ilişkisel analizi de yarın öğleden önce veya pazar günü bitirmeyi planlıyorum. Fakat esas yapmak istediğim şey son iki ayda bütün öğrendiklerinizi harmanlayarak tekrar tekrar özet yapmak ve yavaş yavaş vaka üzerinden, aşağıdaki Cim örnek vakası üzerinden bir formülasyon nasıl yapılıyor görelim. Ona başlayarak formülasyonun ayaklarına ve eşiklerine geldiğimizi ifade edelim. Artık bir vakayı formüle edecek kadar bilgiye sahipsiniz. Şimdi kimse bunu inkar etmesin.

Gerçekten dünyadaki en iyi eğitimlerden birini aldınız. Birçok kuramı öğrendiniz. Ve kuramları birbirine entegre edecek kapasitelerinizin olduğuna inanıyorum. Bundan sonra yavaş yavaş bu entegrasyonun somut olarak vakalar üzerinden nasıl yapılabildiği üzerinde durulacak. Önce acemilikle yapacağız. Alakasız bağlantılar kuracağız. Ama yaptıkça yaptıkça sırtanlar dökülecek gerçekten ortak noktasını yakaladığımız formülasyonlar kalacak. Artık bir kişinin duruşundan, bakışından, konuşmasından, ilk bir kaç cümleden arka yapıdaki teşhise, sistemin ne olabileceğine dair dataları sizler de görebilir hale geleceksiniz. Bazılarında görür görmez teşhis koyarken bazılarında üç yıl hala teşhis koyamadığınızı göreceksiniz. Bizim de böyle patinaj yaptır-

ğımız o mu, bu mu diye netleştiremediğimiz vakalar oluyor. Ayırıcı tanıya bir türlü gidemediğinizi de fark edeceksiniz. Ama moraliniz de bozulmayacak. Biz de aynı şeyleri yaşıyoruz. Okey!

Kursiyer: İçeri mi attık yoksa özdeşim mi kurduk?

Tahir Özakkaş: Nasıl?

Kursiyer: İçeri mi attık yoksa özdeşim mi kurduk?

Tahir Özakkaş: Yok idontefect yolunda ilerliyor. Idontefect ile başladı parça parça ilerliyor. Birçok arkadaşın çakmak çakmak idontefect olduğunu hissediyorum. Böylede fazla gazı vermeyeceksiniz kişilere korkarlar. Hataları mutlaka olacak. Ooh! Adam bizden hata da bekliyor diye rahatlayacak sistem. Yoksa gerilir. Bir soru soracağınız zaman şöyle sorarsınız (Kafasını yana eğerek kaşır gibi yapıyor).

DSM VE ICD

Tahir Özakkaş: DSM ve ICD konusunu duydunuz mu? DSM'yi kaç kişi biliyor. (Birçok kişi el kaldırıyor) genellikle biliyorsunuz. ICD 'yi bilen var mı? 1, 2,3, 4, 5, 6,7. Peki.

Kursiyer: Ben hastalık kodu olarak biliyorum.

Tahir Özakkaş: Doğrudur. (International Classificational of Diseases) Uluslararası hastalık kodu. Dünya Sağlık Teşkilatı'nın Birleşmiş Milletler'in dünyadaki hem komünist bloktaki hem de kapitalist bloktaki ekiplerinin Dünya Sağlık Teşkilatı' arasında bir araya gelerek hastalıkları, özellikle biyolojik hastalıkları, insan hastalıklarını, sınıftandırdıkları bir el kitabıdır. Teşhisteki ortaklığı sağlamak, epidemiyolojik araştırmalar yapmak, bilimsel araştırmalar yapmak ve devletlerin onayladığı, devletlerin resmi sınıflandırma sistemidir. Dünyadaki Birleşmiş Milletler'e bağlı devletlerin uyguladığı sistemdir. Türkiye'de Birleşmiş Milletler'e bağlı bir devlet olarak Sağlık Bakanlığı'nın uyguladığı sistem ICD sistemidir. O ICD'nin bir bölümü de mental hastalıklar, yani psikiyatrik hastalıklar kodlanmıştır. O kodlanan hastalık grubunda bizim ilgilendiğimiz anksiyete bozuklukları, fobiler, kişilik bozuklukları, duyu durum bozuklukları gibi alt grupları vardır. ICD buna de-

nir.

ICD'nin bir benzeri olan DSM, sadece psikiyatrik hastalıklar için Amerikan Psikiyatri Birliği'nin özerk ve tüzel kişiliği, Amerika'da ki psikiyatristlerin bir araya gelerek oluşturmuş olduğu derneğin bilim heyetlerinin bir araya gelerek, Amerika toplumundaki ruhsal hastalıkları bir sınıflandırılma, neye ne diyeceğiz daha detaylı, ICD'den daha detaylı olarak yapılandırılmış olan bir kitapçıktır.

Bu kitap, 1960'lı yıllar da çıktı. İlk DSM-I, Zihinsel Hastalıkların İstatistiksel el kitabı ismini verdikleri DSM-I diye başladı. Bilimsel veriler geliştikçe teşhis kategorileri değiştirildi daha çok bilimsel, daha kanıta dayalı tıp haline getirilerek bugün DSM IV çıkarıldı. Şuanda DSM V hazırlanıyor. 2013 yılında DSM V Yayınlanacak. Böyle bir çalışma var.

DSM de Amerika Psikiyatri Birliği'nin kendi ülkeleri için hazırlamış olduğu bir tanı el kitabı olmasına rağmen özellikle Amerika'yı takip eden Amerika ile yakın işbirliği içerisinde olan tüm psikiyatri camiaları, devlet kuruluşları özerk ve bağımsız çalışanlar DSM'yi kabul ederek ICD 'den daha ziyade DSM'ye göre bir tanı klasifikasyon sistemini getirmişlerdir.

Nözojoloji ise, ruhsal hastalıkların veya herhangi bir şeyin sınıflandırılmasına verilen isimdir. Yani bir sınıflandırma dediğimizde nözojoloji demektir bu. Sınıflandırma etyopatogeneze göre mi, semptomu göre mi, tanımlayıcı mı? Bunlarla ilgili bilimsel terimin adı da nözojolojidir. Mesela biz burada nözojoloji olarak iki nözojoloji uyguluyoruz. Birisi DSM'ye göre tanı koyuyoruz, ikincisi de dinamik psikoterapiye göre ve dinamik psikiyatrye göre, semptomun arkasındaki etyopatogeneze göre (borderline, narsistik şizoid) bir nözojolojik yaklaşım tarzı benimsiyoruz.

İşte Borderline, narsistik, şizoid semptomun arkasındaki etyolojik faktöre göre bir nözojolojik yaklaşım tarzı benimsiyoruz. Formülasyon dediğimiz şey de bu nözojolojiye uygun olarak yapmak durumunda kaldığımız çalışma genel hatlarıyla. Onun detayına gireceğiz.

Kursiyer: Hocam DSM'nin açılımı neydi?

Tahir Özakkaş: (Diseases Statistical of Mental Manual) zihinsel hastalıkların tanı el kitabı.

Kursiyer: Diagnoses değimli hocam?

Tahir Özakkaş: Diagnoses, Diagnostic and Statistical of Mental Disorders, Manual Mental Disorders olması lazım.

Hangisinden başlayalım.

Sınıf: Varoluşçuluk

Tahir Özakkaş: Varoluşçuluk değil mi?

Varoluşçuluk psikoterapide uyguladığımız en çok yaptığımız bir şey. Dünyadaki en yaygın psikoterapi ekolü. Varoluşçu psikoterapi diye psikoterapi yok. Varoluşçuluk bir felsefe. Arkasında H. Kierkegaard, Sarter, Nizche, gibi egzinsiyalist felsefecilerin bulunmuş olduğu bir insan anlayışını psikoterapiye veya psikiyatriye yansımasıdır. Varoluşçuluk temelde iki ekol temsil eder. İdealist varoluşçular, materyalist varoluşçular diye ikiye ayırabilirsiniz.

İdealistler daha çok tanrı fikrini, yaratılış fikrini kabul ederek varoluşçuluğu bu bağlamda değerlendiren varoluşçular ile ağırlıklı olarak tanrı tanımaz, materyalist veya ateist bir bakış tarzıyla evren anlayışını kucaklayan bir bakış tarzında açıklayan materyalist varoluşçular... Fakat her ikisinin de ortak noktası insan olması. İnsanın bildiği tek şeyin var olduğudur. Bu varoluş içinde açmazları barındıran çaresizliği barındıran bir ontolojik çıkmazın içindedir. İnsanın tek görebileceği hakikat vardır. Ve bu evrene atılmıştır. Gerçek bir insan olarak baktığımızda, bu gerçekliği yakaladığınızda, acımasız varoluş bir insan olarak kendinizi bir evrende var olduğunuzu... Diğer canlılardan farklı olarak, evren karşısında çaresizsiniz. Siz acızsınız ve evren güçlü. En kötü tarafı da varlığınızın farkındasınız. Tabiattaki tüm varlıklar varlar ama varlıklarının farkında değiller.

Bilişsel Terapi'nin temel kabuller perspektifinde, insanoğlunun epigenetik açılımlarla genetik sürecinde kodlanmış olan bir takım

bilgiler vardır. İlk yaptığımız şeylerden birisi anlamlandırmak ve bir merak duygusunun olması. Bu bizim elimizde olan bir şey değil. İşte buna varoluşçular derki, insanoğlu o kadar büyük bir boşluk ve çaresizlik içerisinde ki, dünyadaki bulunma nedenini bir anlama oturtmak durumundadır. Bunu uyduracaktır. Neden uyduracaktır? Bir insanoğlu geldiğinde önüne bir kitap konmamıştır. Senin yaratılış nedenin burada, biz de şuradan gönderdik, minibüse bindirdik, şu durakta in dedik, orada da şu kadar otur, şurada da bir ev tut, ondan sonra geri gel. Böyle bir şey yoktur. İnsanoğlu, bu dünyadaki çaresizliğinin, ontolojik varoluşunda ki acizliğinin idraki ile bir anda kıvranıyor. Bakarsanız hepimizin hayatını bu günkü çağda ve bütün insanlık tarihinde anlam pompalaması ile doldurduğumuzu görüyoruz. Hangisinin reel gerçekliği var dersenez, hiç birinin de yok. Ama bunlar bizi rahatlatıyor. Çünkü bunun zıddı olan kainatta yalnız başına varlığını zın idraki içinde önünüzü arkanızı bilmediğiniz şekilde, siz varsınız. Ne halt yiyeceksin? Niye varsın? Ne olacak şimdi? İşte bu soru, insanlığı yakan soru. İnsanlığı yakan bu soruyu “evet, ben gelmişim. Elimdeki tek gerçek varlığım ve ruh halimden başka bir şey bilmiyorum.. İnsanlık tarihinin ilk anından itibaren hayatı anlamlı kılacak anlam üretmeler başlamış. Şimdi burada gördüğünüz ne kadar ideolojik, sosyal, siyasal kültürel etnik bakış tarzı var ise, bunlar hayatı anlamlandırmak için insanlığın oluşturmuş olduğu çıkış yoludur. Ve hiç birinin de gerçek bir temeli yoktur.

Kursiyer: Psikoloji dahil.

Tahir Özakkaş: Psikoloji dahil. Tabi. Her şey dahil.

Kursiyer: Gerçek kendilik.

Tahir Özakkaş: Hepsi dahil. Siz bir şey bilmiyorsunuz. Gerçekle sahteyi nasıl ayıracaksın. Yok ortada bir şey ki. Taş taşlığını bilmiyor, kedi kediliğini, maymun maymunluğunu, ağaç ağaçlığını bilmiyor. Ama insan insanlığını biliyor. Bu kadar acımasız bir şey olmaz yaa. Bu kadar adaletsiz bir şey olmaz yaa. Şimdi ne yapacaksınız? O zaman yapacağınız tek şey var. Bu sorunun yakıcı özelliğinden kaçmak için at gözlüğünü takacaksınız, insanların oluşturmuş olduğu yüz binlerce

yıllık medeniyet tarihinin imbibikten süzölmüş hakikatleri denen bir takım uydurma sanal dünyada oluşturulmuş olan kurallar ve kaideleri hayatınızın düsturu yapacaksınız. Biz bunun için yaşıyoruz. Vatan, millet, Sakarya, din, iman, ahlak demokrasi, devrim... Bunların hepsi hikâye yaa. Ama bundan başka bizi hayatta tutacak, sıkı sıkıya saracak yaşam coşkusu verecek başka bir şey yoktur. Bunları çekerseniz gebe-rirsiniz. Hiçbir şeyiniz kalmaz. Varoluşçuluk böyle bir ateşin üzerine oturuyor.

Kursiyer: *Bu da materyalist ve idealistlere göre değişmez mi?*

Tahir Özakkaş: Onlar da o şekilde anlam veremiyorlar ya. Biliyor musunuz? Tartışıyorlar yok. Gerçek yok. Onlar da acizliklerinden tartışıyorlar. Birisi diyor ki tanrı yarattı. Birisi de diyor ki, doğa kendi-liğinden oluştu. Nerden biliyorsun? İkisi de bilmiyor. İkisi de bunun aksini ispat edemez ki. Ama orada o kadar çaresiz ki, bir anlam yük-lemek zorunda. Çünkü biri kalkıp tanrı öldü diyor. Birisi kalkıp tanrı doğdu diyor. Yani zihnindeki ulaşmış olduğu anlamsal derinliğinde, yok böyle bir tanrı olamaz. Tanrıyı öldürdüm içimde. Evren kendi başına oluştu. Öbürü de diyor ki, bir evrenin kendi başına oluşması muhaldir, mümkün değildir. Mutlaka sonuçta ilk neden vardır. İlk neden de tanrıdır. Burada mantık var. Ama hakikat yok. Hakikat farklı bir şeydir. Hakikat mutlak olarak idrak edilen doğru bilgidir. Ve dün-yada hakikat yoktur arkadaşlar. Çünkü hakikati idrak edecek bizim beynimiz yok. Biz sınırlıyız. Onun için hakikat ile bilgi farklı şeylerdir.

Bilgi mevcut atmosfer koşulları altında ki, güya değişmeyeceğini düşündüğümüz şartlar altındaki determinel ilişkidir. Bu şartlar değiş-tiği an senin de determinel ilişkin biter. Bilgi de biter. Bilim de biter. Kabullerden ibarettir bu. Hakikat ise bunların ötesinde, fevkinde - ki yine felsefe hakikate ulaşmaya çalışır, din hakikate ulaşmaya çalışır- bir şeydir. Bu da sanal bir zihinsel düşüncedir. Kişiyi rahatlatır ve hu-zura erdirir. Bunu da pragmatistik bir yaklaşımla, faydacı bir yaklaşımla “ bu iyiymiş ben bunu alayım” dersiniz. Buna inanırsınız iman eder-siniz. İçinizde rahatı bulursunuz. Ama biraz daha çıplak gözle sorgu-layacak kadar cesaret sahibiyse, arkadaki insanın ontolojik yalnızlı-ğı ve çaresizliği karşısında neler ürettiği ile ilgili bir yapıyı görürsünüz.

İşte bu çaresizlik karşısında idealist felsefeler veya idealist yapılar bir tanrı kavramından yola çıkarak, kitaplar ve peygamberlerle insanlara hakikati, bilgiyi değil, hakikati ulaştırmaya çalışır. Tanrının böyle bir görevi olduğu ve insanlığı bu şekilde hidayete erdirdiğini idea eder. Materyalistler ise, insanların aciz ve çaresiz olduklarını ve bu dünyada var olduklarını, var oldukları müddetçe de kendilerinin varlığını üretken hale getirecek bir anlam yüklemelerine ihtiyaç duyduklarına dair bir bakış tarzını geliştirmiştir. Bunun felsefesine girdiğimizde psikoterapide insanların semptomlarının arka planında preödüpaller, preödüpallerin arka planında da sahte kendilik, onların da arkasında hayatı anlamlandırmaya çalışmak için uğraşılan bir mücadeleyi görürsünüz. Fazlasında anksiyetede, bunaltıda, korkuda, endişede panikte gelir. Sınırlı olduğunu bilen bir insanın çaresizliği karşısında, boşlukla burun buruna gelmesi karşısında üretmiş olduğu semptomlardır. Varoluşçuluk böyle bakar tüm semptomlara. İşte bu çaresizliğin birinci maddesine anlam yüklemek zorundasınız.

Varoluşçuluk derki, insanoğlu gerçeği çıplak bir şekilde kabul etmek yerine sahte bir dünya ile kendisini kandırır. Kandırmak da zordur. Hayatın ne anlamı vardı? Bu dünyaya atıldınız ve geldiniz. Neden yaşıyorsunuz? Bunun hakikat anlamında hiçbir cevabı yoktur. İşte bu cevapsızlık karşısında insanoğlu o kadar büyük bir boşluğa düşer ki, bu sorunu- evet hayatın hiçbir anlamı yoktur sorununu- kabul etmek yerine “Olur mu ağabey? Hayatın çok anlamı var. Kursu bitireceğiz biz terapist olacağız. O kadar yoldan geliyoruz biz. Evliyiz, çocuklarımız var. Oğlumuz askere gidecek, büyüyecek, şu gelin işini de bir halledelim... Bak para da biriktiriyoruz ev de alacağız. Arabanın modelini de değiştireceğiz.” gibi ifadelerle kendini kandırır. Şu evrendeki lineer çizgiye bir bak bakayım, senin toz kadar hükmün var mı? Ama hepimiz kendimizi kâinatın merkezinde görürüz. Kendimizi bununla kandırmak zorundayız. Ben kendimi kandırdığımı biliyorum. Sizleri bilmiyorum ama. Ben iyi kandırıyorum “ yok ağabey önemli işler yapıyoruz ya. Terapi falan”...

Kursiyer: Hocam bir fikir vardı.

Tahir Özakkaş: Hadi anlat.

Kursiyer: Bir tane zengin, var olduğunu, neden var olduğunu sorguluyor. İşte bunu insanlara soruyor. Bu konuda bilgi alabileceğin yer Tibet'te ki... Neydi liderleri:

Tahir Özakkaş: Dalay Lama

Kursiyer: Dalay Lama. Evet, oraya soruyor.

Tahir Özakkaş: Tanrının yeryüzündeki temsilcisi.

Kursiyer: Oraya soruyor. O da diyor ki, bende bilmiyorum.

(gülüşmeler)

Kursiyer: Hocam bende bir şey söyleyeyim.

Tahir Özakkaş: Hadi söyle. Arkadaşların varoluşçu egzistiyalist damarları kabardı.

Kursiyer: Bilgisiyle çok övünen bir alim varmış çok bildiğiyle. Bir başka kişi de gelmiş bir soru sormuş. Tanrının ilmi ile beşerin ilmi arasında nasıl bir ilişki vardır? Hani tanrının ilmi nerededir beşeriyetin, insanın ilmi nerededir diye sormuş. Oda gayet güzel cevap vermek için düşünmüş. Sonra boş bir sayfa almış. O sayfaya bir tane nokta koymuş. İşte bu sayfanın tümü tanrının ilmidir. Bu noktada beşerin ilmidir demiş. Tamam demiş, hadi kendi ilmini o noktadan çıkar.

Tahir Özakkaş: Çok güzel.

Kursiyer: Şok olmuş.

Tahir Özakkaş: Şimdi bunu anlamaya çalışalım arkadaşlar. Kafanızda getirdiğiniz kimlik ve kişiliğinize ait çok gereksiz malzeme var. Bunların hepsini atın. Bak özgür insan demek, iradesini kullanan insan demek. Zihnindeki her türlü tabuları sorgulayabilen insan demektir. Ben yapamıyorum ama size de yapmanızı tavsiye ederim. Bir doktor arkadaşım vardı "Hocam ne yapacağım? Şaşırdım! Bu vakaya nasıl müdahale edeceğim bilemiyorum" dedi. Nasıl yani dedim? Anne baba ayrılmış dedi. Boşanmışlar. Anne kızıyla bir şehirde, baba oğluyla başka bir şehirde yaşıyor. Oğlan 17 yaşında. Oğlan gizlice terapist arkadaşımıza gelmiş. "Babamla beraber yaşıyorum. 13 yaşımdan beri babamla

7 kere cinsel ilişkiye girdim. Bunu artık yapmak istemiyorum. Bana yardımcı olun.” Hani ben her türlü tabuyu tartışıyordum ya kafamda. Babayı oğula emanet ediyorsun, kızı anneye emanet ediyorsun. Boşandıktan sonra rahat olsunlar diye. Baba oğula tecavüz etmiş! Şimdi bu çocuğun durumunu düşünebiliyor musunuz? İnsanoğlunun ne kadar acımasız olduğunu, iç dünyamızdaki tabuların ne kadar çeşitli olduğunu görebiliyor musunuz? Şimdi bu manada baktığınız zaman her şeyi zihninizde yıkabilecek kadar özgür düşünebileceksiniz.

Gelirken hanımla arabada muhabbet ediyorduk. Çaresizlik ve imkânsızlık insanlara neler yaptırır diye bir konuşma geçti. Birçok hastam oldu dedim. Adam mangalda kül bırakmazdı. Namus, kural, adet, çeker vururum falan filan. Bir gün çaresizliğe düştü, parasızlığa düştü, orta yaşın üzerine geçti. Kız eve para getiriyor. Kızı bana diyor ki: Doktor bey eve beş yıldır para getiriyorum. Biliyorsun ki sen, ben fuhuş yapıyorum. Acılarım için size geldim. Bir günde o mangalda kül bırakmayan babam, bu paranın kaynağı nerden diye sormadı. Sadece onu harcadı. Anlatabildim mi? Şimdi böyle bir yapı var.

Onun için özgür düşünmek demek, zihninizdeki tüm tabuları sorgulayabilme gücü edinmektir. İnsan buradan başlar. Reel gerçeklik veya gerçek kendilik dediğimiz şey zihninizdeki her şeyi sorgulayabilme gücünüzdür. Sorguladıktan sonra sizin için anlamlı olan, hayatınızı rahatlatacak ve kolaylaştıracak, zihinsel dünyanızı dinginliğe ulaştıracak inançlarınız ve imanlarınız olur. O sizin tercihlerinizdir. Ama bunu sorgulayacak kadar cesaretiniz yoksa, sahte kendiliklerle toplumun getirmiş olduğu at gözlüğü ile birilerini taklit ederek, varoluşçu çukurdan kurtulmaya çalıştığınız zarif ve aciz varlıklarsınız. Bunu anlatabiliyor muyum? Cesur olmanın birinci yolu, gerçekten insan olmanın birinci yolu, her şeyi sorgulayacak kadar, iç dünyanızda tüm tabuları yıkacak kadar cesur olmanız. Onu yıkacak kadar cesur olduktan sonra, sizin için hayatınızı anlamlandıracak bir takım anlamlara yöneliyorsanız, o sizin tercihlerinizdir. İşte varoluşçuluk manasında baktığımızda, varoluşçular, doğamız gereği yaratılışımız gereği hayatın hiçbir anlamı olmadığını birincil basal zemin olarak kabul ederler.

Birinci madde. Hayatın bir anlamı yoktur. Açık ve nettir. Sadece varsınız. Kendi kendinize havalara girmeyiniz. Ama insanlık bu sadece anlamsız dünyada var olmaktan o kadar acı yaşar ki, o kadar korkunç bir ızdırıp çeker ki, bir ömür boyu bu soruyu inkar etmek üzere kurulmuş hayatı anlamlandırma fabrikalarını çalıştırır. Daha bir çocuk doğmadan ölene kadar tüm hayatı medeniyet tarafından planlanmıştır. 1. Gün ne olacak, 40. Gün ne olacak, saç kesme töreni, diş çıkarma modu, tuvalet alışkanlığı dönemi, anaokuluna-kreşe gideceği gün üzerine giyeceği kıyafet-renk-elbise-model, yatacağı yatak, odasını düzenleme şekli, ilkokula başlayacağı yer, ilkokulun birinci Sınıf, ilk okuma bayramı, takacağı kurdele, ikinci Sınıf yaz tatili, yazlığa gitmeler, 3. Sınıf 4. Sınıf kıyafetler, 5. Sınıf, orta okul, lise ve meslek hayatına yönelmesi için üniversite kazanılma... Ölümüne bir mücadele, ölümüne mücadeleden mesleğe yönelme, meslekten iş arama, iş ararken bir kız oğlan bulma, evlenme, 3 çocuklu olma, 2 çocuklu olma, örnek hayat planlama, ev alınacaktır, yazlık alınacaktır, araba alınacaktır. Bunların çalışmaları olacaktır. Kızlar büyüyecek. Oğlan doğacak. Onun kırkı yapılacak, onun saç kesilecek, onun saç yapılacak... Sistem devam edecek. Ve insanlar asla varoluşsal çukurun içine düşmeden devri daim makinesi gibi habire yüz binlerce yıldır bu döngüyü devam ettireceklerdir.

Kursiyer: *Hocam son ay anlatıyorsunuz.*

Tahir Özakkaş: Niye son ay anlatıyorsunuz. İlk ay gitmeyesiniz diye. Şimdi gerçek bu. Dikkat ederseniz, o kadar aptalız ki. Yani insanoğlu kadar aptal bir varlık yok. Hayvanlar bizden çok daha akıllı. Şimdi ilkokul yıllarınıza gidin, ortaokul yıllarınıza gidin, lise yıllarınıza gidin, üniversite yıllarınıza gidin. O kadar çok önem verip ve öneminden sabahlara kadar uyumadığınız, hayatı anlamlı kıldığınız mücadeleleriniz, aşklarınız, öfkeleriniz, kinleriniz vardı ki hangisini hatırlıyorsunuz? İlkokuldakiler nereye gitti? O arkadaşlarınızla kavganız, mahalle de birbirine girdiğiniz, üç gün küstüğünüz konuşmadığınız... Ortaokuldakilere ne oldu? O aşklar vardı. Romantizm vardı. Duyularınız küpür küpür akardı. Sümüklü oğlana bakardınız. Sümüklü kıza bakardınız. Nerede kaldı? Lisedeki böyle sloganlar attığımız zaman dünyayı

düzelteceğine inandığınız devrimsel sloganlarınız vardı. Zaten o sloganı atarsan dünya bir anda tertemiz oluyordu. Bütün problemler bitiyordu. Nerede kaldı. Ölümüne mücadele ediyordunuz. Baktınız bu gün, ya aslında onlar çocukçaymış, boşmuş. Bugün önemli olan iyi bir terapist olmak. İyi bir terapist olmak, varoluşçuluğu iyi anlamak (gülüşmeler). On gün sonra ona da güleceksiniz. Gitmişiz Bayramoğluna, oturmuşuz orada ciddi ciddi her ay böyle adamın biri bir şeyler konuştu biz de dinledik. Birde böyle bi adam vardı, şişko kel bir tip falan... Önemli olan şuanda torunları büyötmekmiş. Torun sevgisi önemli olan. Başkası yalan. Şimdi ne oldu? Döngü aynı döngü. Biz bunu hep tekrarlayacağız. Biliyoruz da. Ama onun aksi nedir? Varoluşsal boşluk! Anlamsızlık! O kadar kötü ki. O duyguyu hissetmemek için her gün kendimiz kandırmaya devam ediyoruz. Kandırmaya da devam edeceğiz.

Kursiyer: *Önemli olmaya çalışıyoruz.*

Tahir Özakkaş: Önemli olmaya devam edeceğiz. Eğer önemliliği kaybedersen, bugün yaptığın şeyde ona depresyon diyorlar.

Kursiyer: *Ölmedik ki. Dahil olması lazım yoksa ölecek. Sistem dışladığı zaman aç kalır, ölür, dışlanır.*

Tahir Özakkaş: Şimdi varoluşçuluk böyle teslim olmuyor. Bir çıkış yolu verir. Şimdi hayatın anlamsızlığını kabul ettik. İnsanoğlu bir ömür boyu dikkat ediyorsanız anlam pompalamak zorundadır. Kurulan medeniyetlere bakın insanlık tarihine bakın, kültüre bakın, kasabaya bakın, çeşitli folklorik özelliklere bakın insanın her dakikasını doldurmak üzere planlanmıştır. Her dakika... Sakın ha bir dakika boşluk yok. Köye gidin. Bildiğin köy. Yapacak hiçbir şey yok. Aman tanrım! Sabah kalktığın andan itibaren insanlar nasıl meşguller.

Kursiyer: *Sabah 5 te kalkarlar.*

Tahir Özakkaş: Nasıl?

Kursiyer: *Sabah çok erken kalkarlar.*

Tahir Özakkaş: Sabah erken kalkarlar. O kadar çok iş var ki yapılacak. O kadar çok iş var ki. Kaçtıkları bir şey var aslında. Boşluktan kaçıyorlar. Tıklım tıklım dolduracaklar hayatı. Hiç size böyle hasta geldi mi? Vakit bir türlü geçmiyor. Manyak hayatı anlamlandırarak çıkış yolu bulamamışsın. İnsanlık tarihinin peşine düşsene. Kendi kendin varoluşçular egzist içerisinde kendi kendini düşünüyorsun manyak. Sürüye katıl git. Sende sabahın beşinde çok işim var çok işim var diye habire koştur.

Kursiyer: *Terapide böyle çözüyor.*

Tahir Özakkaş: Tabi. Kafanız karışıyor mu?

Kursiyer: *Bir türlü zamanın yetmemesi olayı bu anlamı doldurmaya çalışma ile ilgili bir kaygı mı peki?*

Tahir Özakkaş: Büyük oranda öyle. Orlonu o kadar sık örüyor ki, içeriye ışık girmesin. Zaman yetişmiyor ağabey. Çok yapılacak iş var çok. Eğer zamanında böyle bir gevşeklik, bir boşluk olursa içeriyi görebilirsin. Aman tanrım! Onların sızmaması için.

Kursiyer: *En çok iş yapanlar en çok boşluğa düşenler mi?*

Tahir Özakkaş: Kesinlikle

Kursiyer: *En çok korkanlar*

Tahir Özakkaş: Evet. Kesinlikle.

Mesela bizim grup terapilerinde yaptığımız şeylerden bir tanesi, sessiz olarak düşünsün, hiçbir şey yapmasıdır. İki dakikadan fazla dayanamazlar.

Kursiyer: *Buna dayanma kapasitesinde mi bakıyoruz hocam?*

Tahir Özakkaş: Üretmeden anlam yüklemeyen boşluğa dayanabilme kapasitesi. Hi hi hi gülmeye başladılar. Gülererek doldurdular. Tabi birbirlerine baktılar. Ben gülmedim sen güldün diye. (gülüşmeler)

Kursiyer: *Hocam bir söz geldi aklıma. Bir yerde okumuştum. Mezarlıklar ben olmazsam bütün işler yarım kalır diyenlerle doludur. Şimdi siz anlatınca o aklıma geldi.*

Tahir Özakkaş: Evet. Osmanlı kültüründe mezarlıklar mahallelerin içine yapılır. Evlerin karşısına yapılır ki, İdealist varoluşçuluktan geliyor, ölüm burada kapıda gör diye. Sakın haa! Ben olmazsam felsefesine sahip olma. Öleceksin, öleceğini bilerek o şekilde yaşa. Tul-i emel içerisinde olma.

Tul-i emeli biliyor musunuz?

Kursiyer: Ölmeyecekmiş gibi düşünme.

Kursiyer: Biraz daha öteki tarafı içeriyor.

Tahir Özakkaş: Bu dünyayla öteki tarafın farkı yok. Bir insan için varoluşun devamı var.

Kursiyer: Tembeller

Tahir Özakkaş: Şimdi bak. Bu taraf öbür taraf dediğin zaman farklı bir siyasal anlam bakış tarzından bakıyorsun. Ama felsefi bakış olarak baktığın zaman da, bu dünya ile öbür dünyanın arasında fark yok. Yani Mevlana'nın bakışı.

Kursiyer: Osmanlı için düşününce.

Tahir Özakkaş: İşte orada felsefedeki mimarinin gelişi bu. Seni hep bir sürekliliğin ve devamlılığın içerisinde bulundurmaya bağlı bir anlam pompalama.

Kursiyer: Oda bir pompalama öyle mi?

Tahir Özakkaş: Tabi ki.

Kursiyer: Hayat, senin dünyadaki hayatın, bir yolcunun bir ağacın altında dinlenmesi kadardır.

Tahir Özakkaş: Aynen öyle. Yahya Kemal ne diyor: Sessizce kalkar bu limandan bir gemi. Dönen var mı seferinden?

Hiç dönüp gelen oldu mu? Bizim sadece mental çıkarımlarımız. Mutlak bir bilgi değil hakikat değil. Evet. Tehlikeli konulara girmeyelim. Dönelim.