

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

11. DÖNEM

AĞUSTOS DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 151

Bütüncül Psikoterapi 11. Dönem Ağustos 2012 Ders Notları

ISBN 978-605-4817-21-4

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: Hasan Demir, Serpil K. Günyüz

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 11. Grubunun ağustos ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görölmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında savunma düzenekleri ve nörobiyolojiye giriş 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

AĞUSTOS 2012 1. GÜN

1 SAVUNMA DÜZENEKLERİNE GİRİŞ.....	1
2 SAVUNMALARA İLİŞKİN GENEL KAVRAMLAR	50
3 TEMEL VE YAN SAVUNMALAR.....	108
4 SAVUNMALARA İLİŞKİN GENEL KAVRAMLAR	161

AĞUSTOS 2012 2. GÜN

5 NÖROBİYOLOJİ GİRİŞ	221
6 NÖROBİYOLOJİYE DEVAM.....	253
7 İLKEL SAVUNMA MEKANİZMALARI	291
8 İLKEL SAVUNMA MEKANİZMALARINA DEVAM.....	332

AĞUSTOS 2012 3. GÜN

9 ORAL – ANAL SAVUNMALAR.....	347
10 İLK GENİTAL EVRE SAVUNMALARI.....	397
11 TEMEL SAVUNMA DÜZENEKLERİ BÖLME VE BASTIRMA	457
12 İDEAL İMGE veya NESNEYLE ÖZDEŞİM	499

Ağustos 2012

1. GÜN

1

SAVUNMA DÜZENEKLERİNE GİRİŞ

Tahir Özakkaş: (Hoca sınıf yoklamasını yapıyor).

Kursiyer Ö.: Hocam ben geldim.

Tahir Özakkaş: 3 geç kalma, bir yok sayılıyor biliyorsunuz. Ama sorularıma güzel cevap verirseniz, 3 geç kalmayı silebiliyorum. Dersteki tutumunuz ve başarınız onları geri almama neden olabiliyor. Merhametsiz bir hoca modeli gördüğünüz gibi (sınıfta gülüşmeler).

Bu kitabı önermiştim (101 Savunma Düzeneği), baskısı bitmişti, fakat baskıdan çıkaramadık; anlatacağımız temel kitap bu. Arkadaşlar fotokopiyle çoğalttılar, almak isteyen arkadaşlar bundan istifade edebilir. Elinizdeki slaytlar bu kitabın içinden çıkarıldı.

Bu ay çok önemli bir konuyu konuşacağız. Bugün yıkılacağınız, yarın yıkılacağınız, öbür gün yıkılacağınız günler olacak. Savunma düzenekleri, hayatımızın tamamını işgal eden şey. Gümür gümür 3 gün boyunca önce onları elinizde alacağım, kendi elimizden de alacağız; dımdızlak ortada kalacağız. Bakalım, bundan sonra nasıl yaşayabileceğiz. Yaptığınız her hareketin, her konuşmanın,

her bakışın, her duruşun, her gerçeğin bir savunma olduğunu fark edeceksiniz.

Kursiyer: *Fotokopi var mı hocam?*

Tahir Özakkaş: Olması gerekir. Almayan arkadaşlar kaç kişi? Hepsini ver, almayanlar alsın.

Evet, konumuz savunmalar, savunma düzenekleri. Çok duymuşsunuzdur, çok okumuşsunuzdur, çok istifade etmişsinizdir. Ama hiç kimse size, sizin üzerinizden bunları bugüne kadar inceleme ve odaklanma fırsatı vermemiştir. Bu fırsatı bu gün size vereceğim. Şimdi ve burada ilkesinden deneyime dayalı öğrenme sistemiyle, yüreğinizi yaka yaka, benim de yüreğim yana yana bunları öğreneceğiz. Bütüncül Psikoterapi kitabında 24-25 tane savunma düzeneği yazdım. Fakat bugün itibariyle yazsam 1500 tane falan yazarım. Fakat değerli hocamız Blackman bunu 101 tanede özetlemiş. “Ben 101 olarak sınırlı bir şey koyuyorum, yoksa yaptığınız her şey savunma anlamını taşır.” demiş. Böyle, vizyonumuzu geliştirelim, savunma vizyonumuzu.

Görevli: *Harici..*

Tahir Özakkaş: Nasıl? Eğitim videoları... istersen çekil ben hallediyim. Tahir Özakkaş dosyasının içinde değil mi?

Görevli: *Evet.*

Tahir Özakkaş: Teşekkürler. Başaramadığım bir şey var; hiçbir dersi gruplarda aynı anlatamıyorum. Değişik oluyor, değişik bir yerden yakalıyorum, değişik bir yerinden. Birazcık da grupla etkileşimle daha çok ortaya çıkıyor. Sizlerin bana vermiş olduğu elektrik ve yüz ifadesi, konuya nereden ve nasıl başlayacağımı belirleyen bir şey oluyor.

Suç samur kürk olmuş, şuraya düşmüş, bu kadar güzel hatunların hiçbirini benim diye de sahip çıkmamış. Yani içinizde sıkıntı veren herhangi bir duyguyu hissettiğiniz zaman sistem otomatik olarak onu sizden öteleye ve dışlar. İşte bu öteleme ve dışlama sistemine savunma diyoruz. Arkadaşlar, savunma ruhsal aygıtımızın, zihinsel yapımızın, kimlik ve kişiliğimizin rahatsız olduğu herhangi bir düşünceyi, duyguyu veya davranışı dışlama sistemine verilen isimdir. Bu, yaratılışımızda epigenetik olarak kodlanmış bir şeydir. Yani hazza ulaşırız, elemenden ve acıdan kaçırız: “Aş buldun giriş, iş bulduğun zaman sıvış.” Anadolu’da meşhur bir deyiştir. Dolayısıyla bize haz veren sistemlere doğru koşar adım giderken, sıkıntı veren sistemlerden koşar adım uzaklaşırız. Ama insanın hayatı haz ve acıyı birlikte yaşama gerekliliği üzerine planlanmıştır. Hayat acılarla doludur. Bu dünyada yaşayacaksanız ve varsanız, varoluşunuz ontolojik olarak acıyla doludur. O zaman yapacağınız tek bir şey var, savunma yapmak. Yani, bu acının benimle hiçbir alakası yok diye geçemiyoruz.

Zihnimize, dış gerçeğimize, ruhsal aygıtımızın bir parçası olarak öğrendiğimiz idimiz ve süperegomuza öyle stratejik olarak sunmaktayız ki; hepsi buna inanmalı ve işte pür-i pak bir şekilde çıkarak, tereyağından kıl çeker gibi huzur ve dinginlik içinde yatağımıza yatmalıyız. Eğer savunmalarımız adaptable (uyarlanabilir) ise, bizi bu şekilde huzur ve dinginlik içinde götürüyorsa bunlara sağlıklı savunmalar diyoruz. Eğer savunmalar, bir tarafta kendimizi daha büyük bir beladan kurtarmak için elverişli olması dolayısıyla tercih edilen savunmalarsa, bu savunmalar bize acıyı da beraberinde getirir. Yani hem savunma diyoruz, hem de bize acı veriyor veya geçmiş dönemde fonksiyonel olan birtakım acılardan bizi kurtarmak için planlanmış olan savunmalarımız (sanki o tehlike aynen devam ediyormuş gibi), 5 yaşında, 7 yaşında, 10 yaşında, 3 yaşında

geliştirdiğimiz o savunmalar, 10, 20, 30, 40, 50, 60 yaşında hala tehlike varmış gibi devam ediyorsa, bizim hayatımızı engelliyor, kapasitemizi gerçeğe dđnüřtürmeye engel olan bir fonksiyon görüyor demektir. Geçmişte adaptable idi ama şimdi öyle bir fonksiyonu yok. İşte onun için savunmalara böyle genel anlamıyla baktığımızda iki kategoride değerlendirebiliriz: Adaptable olanlar, bir de adaptable olmayanlar; geçmişte adaptable idi ama bugün adaptable değil, uyum vermiyor, sıkıntı veriyor. Savunma, içimizde, istemediğimiz, sıkıntı veren her türlü yapıya karşı geliştirdiğimiz stratejilerdir.

Savunmaların bir kısmı bir başka kategorizasyonda bilinçli ve isteyerek yaptığımız savunmalarla bilinçdişi otomatik yaptığımız savunmalar olarak 2 gruba ayrılabilir. Bunun için de önümüzde iki tane yol var: 1) Mesela bir sıkıntınız var, nedir o sıkıntı, diyelim bir sınava gireceksiniz, “Ya şu sınav konusunu bahsetme, ikide bir getirip açıyorsun, ya dur kardeşim, daha ona 6 ay var!” Ne yapıyorsunuz, sınavla ilgili mevzuları hatırlamak istemiyor, bu konuda çaba sarfediyor ve o konuyu düşünmeyerek kendinizi ondan uzaklaştırmak için çaba gösteriyorsunuz; bu bilinçli olarak alınmış bir karardır. 2) Bir de bilinçdişi otomatik olarak bastırdığımız, hatırlamadığınız, birtakım stratejik yaklaşımlarla ancak hatırlayabildiğiniz konular vardır ki bunlar sizin kontrolünüzde değerildir ama ikisi de savunmadır. İki de huzursuzluk veren sıkıntıyı sizden uzaklaştırabilmek için alınmış olan tedbirlerdir. Hangisinin bilinçli olarak uzaklaştıran yapı, hangisinin de bilinçdişinde otomatik olarak meydana geldiğini siz değerli terapist arkadaşlarımız böyle tak diye yakalayacaksınız, bunu zaten yakalıyorsunuz. Evet, savunma hikayesi bilimsel anlamda Freud’la başlamıştır.

Tanımladığı ilk savunma, bastırma mekanizmasıdır ve “Bilinçle bilinçdişini ayıran kavram olarak istenmeyen acılar, anılar bastırır-

lır.” demiştir. “Hayal ve fantazi kurmak, kişiyi rahatlatan bir şey.” demiştir. Bunun üzerinde savunma düzenekleri olarak birebir durup bunu odak almamıştır. Onun yerine, ruhsal yapımızdaki dürtüsel arzularımızla buna karşı gelen ego güçleri arasındaki çatışmaya odaklanarak bu çatışma sonucunda ortaya çıkan semptomun anlamı üzerine kafa yormuş, bilinçdışıdaki çatışmaları bilince getirerek oluşmuş olan semptomun nedenselliğini ortadan kaldırarak tedavi programlamıştır.

Bunu da tesadüfen bulmuş olduğu birkaç hastanın, konversiyon reaksiyonu dediğimiz el felci, ayak felci, yürüyememek, konuşmamak ve görememek gibi semptomlarla gelmesi üzerine, bunların hiptonik trans altında veya serbest çağrışım yöntemiyle, baca temizleme yöntemi ismini verdiği çalışmalarla bilinçdışında bulunan hatıralarının, anılarının, arzu ve isteklerinin, öfke ve kızgınlıklarının bilince gelmesiyle yaşanan çatışmadan dolayı oluşan semptomun ortadan kalktığını görerek oluşturmuştur ve daha ziyade odaklandığı konu dürtülerle onları engelleyen güçler olan ego güçleri ve dış gerçeklikle ilgili çatışmalar olmuştur. Savunmalar kısa bir yer işgal etmiştir. Ama onun kızı Anna Freud, dürtülerden ziyade egonun gücü üzerine, adaptasyon gücü üzerine, asimilasyon gücü üzerine, uzlaşma gücü üzerine, dürtüleri kontrol gücü üzerine birtakım çalışmalar yapmış; bu çalışmalar üzerine yoğunlaşmış ve ego psikolojisinin kurucusu olmuştur.

Ego psikolojisini tanımlarken, idden ziyade egoya önem vermesi nedeniyle egonun nasıl bir fonksiyon gören aygıt ve cihaz olduğu üzerine kafa yorunca, egonun en büyük özelliğinin idden gelen dürtüler, süperegodan gelen baskılar ve çevreden gelen gerçeklikle ilgili mücadele edebilmek ve hazza ulaşabilmek için birtakım savunmalar geliştirdiğini görmüş bu savunmaların üzerine odaklanmıştır; ilk savunma düzenekleri kitabını yazan kişi de Anna Freud

olmuştur, Freud' un kızı ve bununla ilgili ilk bilimsel kitabı neşreden kişi diyebiliriz. Daha sonra Rapaport, Hartman, Kris, Erik Erikson gibi ego psikologları bu konuyu genişletmişler, daha sonra bu psikoterapi ekolleri ve ruhsal aygıtın sistemleri genişledikçe, özellikle dinamik psikoterapi genişledikçe egonun oluşturduğu savunmalar o kadar çoğalmış çeşitlenmiş ve her vakada farklı boyutu yakalanmış, böylece, önümüze 101 savunma özetiyle gelen, 101 tane ayrı savunma düzeneğinin insanın gelişim düzeninde nasıl etkin olduğu, nasıl çalıştığı bize gösterilmiştir. Savunma düzenekleri bazen tek tek çalışır: 'Neden ödevini yapmadın?', 'Elektrikler gitti hocam.' Bu, bir aklıleştirme, Nasrettin Hoca düşmüş attan, ne yaptın hoca, düştün mü demişler, inecektim demiş (sınıfta gülüşmeler). Basit rasyonalizasyonlar.

Çünkü tembel olmak, attan düşmek pek egomuzun kaldırılabileceği ve kabulleneceği bir şey değildir; hele burada tanımlanan narsisist bir Nasrettin Hoca tanımına hiç uymaz, o ancak attan iner, düşmez o; düşen adi, beceriksiz insanlardır. Onun için zaman zaman hep attan düştüğümüz yerlerde, ki hayat her yerde attır, ve biz beceriksizliğimizde, başaramadığımız şeylerde hep düşeriz, hiç kimse de "Evet, ben attan düştüm, bunu başaramadım ve beceremedim, beceriksizin, tembelin birisiyim." demez; hepimiz bir şekilde "Ben zaten inecektim." deriz, "Kestirmeden indik, hatta iyi de oldu, yani bir sürü merasimle inmektense." (sınıfta gülüşmeler) Tak diye kestirmeden indin yani, işte biz buna savunma diyoruz, halbuki savunmalar tek tek olmazlar; anlaşılmuştur ki, savunmalar dizgeler halinde çalışır yani birkaç savunma peş peşe gelir, aynı olayın içerisinde bir kişi acıyı hafifletebilmek için 5-10 savunmayı aynı anda kullanmak zorundadır. Bir elmaya bakarsınız, elma derisiniz ama elmaya bakarken yapmak zorunda olduğunuz bir şeyler vardır, elmanın bir hacminin olduğunu yakalamak zorundasınız

istemeseniz de istemeseniz de, o dünyada, yeryüzünde bir hacim işgal ediyor. Siz istemeseniz de istemeseniz de o elmanın bir rengi var; siz istemeseniz de istemeseniz de o elmanın size olan bir uzaklığı var. Bir elma tanımlarken aynı anda hacmini, rengini ve uzaklığını tanımlıyorsunuz, hele hele bildiğimiz bir Amasya elmasıysa, ağzınızda böyle sulu sulu tadını da hissedebilirsiniz, bu da diğer bir özelliğinin simgesel olarak iç dünyanızda canlanması; ağırlığını da hissedebilirsiniz, bir cıvayla bir elmanın ağırlığı arasındaki farkı da hissedebilirsiniz; dolayısıyla bir cisim zihninizde canlandırdığınız ve izlediğiniz andan itibaren o cismin birçok özelliği sizin kontrolünüz dışında sistemde oluşmak zorundadır. Ya elma canım işte, canım elma çekti dediğiniz zaman elmanın büyüklüğü, rengi, ağırlığı, tadı, yakınlığı ve uzaklığı gibi birçok faktör nasıl zihninizde canlanıyorsa; savunma düzenekleri açısından da bir savunma yaptığınızda otomatik olarak birkaç savunmayı savunma dizgeleri halinde yapmak zorundasınız.

Savunma dizgelerinden kastımız, biraz sonra örneklerini göreceğiz, peş peşe nasıl yaptığımızı yaşayacaksınız ve izleyeceksiniz; şimdi ve burada ilkesinde 3-5-10 savunmayı peş peşe uygulamak durumunda kalıyoruz. Demek ki, savunmalar nadiren tek bir savunma olarak aktif olur; genellikle birçok savunma bir anda aynı olayın içerisinde tek bir eylemde bulunabilir. İkinci bir husus, savunmalar kondansasyon özelliği dediğimiz, özellikle rüya yorumlarında, dürtü çatışma kuramında anlatacağım bir olayla birkaç kuş vurma, hatta bir taşla bir sürüyü düşürme özelliği sergilerler. Ergenler böyle bir espri yaparlar, abi kuş katliamı oldu, bir taş attın derler, hani espri yaparlar da, biliyorsunuz, evet, benim yaşımda hiç ergen yok burada, yani çok yaşlısınız (sınıfta gülüşmeler). Siz bu esprilerden pek haz etmiyorsunuz anladığım kadarıyla; bir savunmanın arkasında da 4-5 amaç birden olabilir, bir acıyı değil,

birçok acıyı hafifletmeye yönelik olarak kondanse olmuş bir savunma olabilir. Ne dedim, bir şeyin tersini söyledim dikkat ederseniz, 8-10 savunma, 4-5 savunma bir olguyu defetmek için çalışma yapabilirken, bunun tam tersi tek bir savunma 4-5 acıyı birden kontrol edebilmek ve dışlayabilmek için özellik gösterebilir, böyle bir gücü olabilir savunmalarımızın.

Ruhsal yapımız incelendiğinde, savunmalarımızın bir bir özelliği ortaya çıkıyor; savunmalar basit veya ilkel savunmalardan daha olgun savunmalara doğru hiyerarşik bir yapı gösterebilirler. İlkokul 1'de okuduklarınız farklı, 2'de okuduklarınız farklı, 3'te, ortaokulda ve lisede, aynı ruhsal yapımızın olgunlaşma seviyesi gibi. 1'de okuduklarınız, 2'de okuduklarınız ve 3'te okuduklarınız da farklılaşır. Eğer siz 1. sınıfa çok sevdiyseniz hep 1. sınıfın problemleriyle ilgilirsiniz, 2'ye geçmezsiniz; bazı insanlar 40-50-60 yaşına gelir, hep kullandığı savunma düzenekleri ilkokul 1. sınıf savunma düzenekleridir, yani ruhsal yapısı seviyecek, okşanacak, korunacak bir bebettir o, o basit düşünür, o olgunlaşmamıştır. Bir insanla 5 dakika görüşmeniz o insanın ruhsal olgunlaşma seviyesinin 1'de mi, orta 1'de mi, lise 1'de mi, üniversite 1'de mi, master veya doktora seviyesinde mi olduğunu anlamana yeter. Çünkü her an acı yaşamakta acıyı her an defetmek zorunda, bu defetme sistemlerinde ilkokul 1. sınıftaki yöntemleri mi, orta 1'deki yöntemleri mi yoksa lise ve üniversite yöntemlerini mi kullanıyor.

Buradan kastımız olgunlaşma seviyesi psikoseksüel ve psikotoplumsal gelişim evrelerine göre oral döneme takılmış olan bir insanın kullandığı savunma düzenekleri farklıdır. Anal döneme takılmış olan bir insanın kullandığı savunma düzenekleri farklıdır. Ödipal döneme ulaşmış birisinin savunma düzenekleri farklıdır, gizil döneme ulaşmış olan birisinin savunma düzenekleri farklıdır, ergenlik dönemine, cinsel olgunlaşma dönemine ulaşmış birisinin

savunma düzenekleri farklıdır. O zaman ne yapıyoruz, bir insanı 5 dakika dahi dinlediğimizde onun ruhsal problemlerinin ve sıkıntılarının hangi seviyeye kadar ulaştığını ve nasıl olduğunu görebiliyoruz. Ama arkadaşlarımız da gayet iyi, bakıyoruz, üniversite seviyesinde bir savunma geliyor bize, “Hocam, diyor, biz olgunuz, diyor, mübarek adamlarız, diyor, yani empati yapıyoruz, diyor, diğergamlık yapıyoruz, alturizm yapıyoruz, başkaları için kendimizi feda ediyoruz.” falan fakat bu arkadaşımız bir sıkıştırılıyor, bir işten atılıyor, bir karısı terk ediyor, öbür sevgilisi bırakıyor, bir bakıyor-sun ağzına memeyi almış, emerek ortada dolanıyor.

Burada ruhsal yapı olgunlaştığı halde zaman zaman travmalar ve acılar karşısında geri hatlara çekilerek orada toparlanma vaziyetine giren yapılarımız da var; buna regresif savunmalar diyoruz. Hani Atatürk diyordu ya “Düşmanı Akdeniz’e dökün!” mücadele ediyorduk, bazı yerlerde de böyle sıkışıyorduk, diyorlardı ki: “Bir geri hatta çekilin, geri hatta orduyu toparlayın; dağılacağız!” Ordu savaşta ilk hatlarda bozguna uğradığı zaman tamamen dağılmak ve ülkeyi kaybetmektense birkaç geri hatta çekilir; oral, anal dönemlerde böyle regresif bir pozisyonda daha güçlü savunmalarla daha güçlü durarak kendisini korumaya çalışır. İşte bizim de travmalar karşısında regresif pozisyonumuz var. Ben anesteziyolojide ihtisas yapıyordum, ameliyathanedeydim, hastayı uyutmuş ve hayallere dalmışım; böyle kese verirler elinize, basarsınız, böyle dalıp gidersiniz, o kesenin sertliğiyle hastanın uyanıp uyanmadığını hissedersiniz, böyle keşfediyorsunuz, biraz sertleştiği zaman hasta uyanıyor demektir, hemen gazın miktarını açarsınız, elinizdeki yumuşar ve hava vermeye devam edersiniz; böyle otomatik tıkrırdar.

Böyle bir şey, tam o sırada bir telefon geldi, dediler ki arabana haciz gelmiş, gariban asistanız, bir tane arabamız var. Şok oldum, nasıl olur dedim, anladık ki bizim bir arkadaşımız vardı, ona bir

çek vermiştik, o çek icraya konmuş ve bu arkadaşımız bizim arabayı haczettirmiş; burada ağır bir travmaydı benim için, güven duygusu, dostluk, arkadaşlık, aşağılanacak böyle bir pozisyona düşme, arabanızın icra memurları vasıtasıyla evinizin önünden çekilmesi, mahallenin seyretmesi, of yani, hatırlamak dahi istemiyorum, ameliyathaneden çıktığımı hatırlıyorum sadece, aklıma gelen ilk şey köfteci nerede oldu (sınıfta gülüşmeler). İlginç, mesela hayatta bir sefer böyle bir deneyim yaşadım, onun için regresif bir savunmanın ne olduğunu gayet iyi biliyorum (sınıfta gülüşmeler). Gayet iyi biliyorum, yani deneyime dayalı öğrenme bu, baktığında hiçbir şey yok, hiç acı yok, sıkıntı yok, başka mekanizmalarda sadece köfteci diğer üniversitenin bahçesinde bir köfteci açılmıştı, ekmek arası güzel köfte yapıyordu, vardım, ekmek arasına duble koy dedim ve ben yemeğe başladım.

Sabah vakti yani aç falan değildim ama o kadar büyük bir yemek isteği vardı bu; anne memesi deniyor biliyorsunuz dinamik kuramda, bunaltıya ve sıkıntıya düşmüş kişi, anne sevgisini ve şefkatinin alabilmek için oral regresyonla oral tatmine yönelir, o hazla kendisini yatıştırmaya çalışır, şişko tipler genellikle böyle yer (sınıfta gülüşmeler). Aldığı savunmalar oral regresif savunmalardır. Çok iyi hissedersiniz kendinizi, çünkü yedikçe endorfin salgılanır, böyle mayışırırsınız. Uyanma dönemi, kötü yemek yedikten sonra böyle şişkin bir şekilde aynaya baktığında orayı inkar etmesi lazım. Oraya kadar olan kısım çok keyifliydi ve ben dahil köftemi yedikten sonra böyle bir rahatladım, ondan sonra gerçekliği düşünmeye başladım. Evet, bu güzel bir örnek oldu değil mi regresif savunmaya?

Sınıf: *Evet.*

Kursiyer B: *Tam tersi olsaydı?*

Tahir Özakkaş: Ne yönde, nasıl?

Kursiyer: *Hiç yemeseydiniz?*

Tahir Özakkaş: O da anneyi reddetme, o da aynı oral savunma. İki türlü tepki olur: Birisi tamamen reddeden, öfkeyle senin memeni istemiyorum, pis meme. Bütün yiyecekleri kesmek, doğal alışımı, öfkeyi dile getirmek; burada da hazza ulaşmak için; hazza ulaşıyor. Evet, demek ki olgun savunma düzeneklerinde olan yapılarımız, travmalarımız, acılarla geriye doğru bir geçici sisteme girebilirler. Bunu ileride terapilerde anlatacağım. Hasta psikoza girer, tamamen gerçeği kaybeder, belirli bir aşama aslında; eğer ulaşamadığı zaman hasta hasbelkader meslektaşımızı, psikiyatrimızı görürse terapi ile ilgili fazla bilgisi yoksa hastaya şizofreni tanısı vurarak etiketleyebilir. Psikozla hastaneye yatırabilir. Ama bu gelip geçici bir regresyon sistemi içerisinde. Bunu da bilmemizde fayda vardır. Evet, şuradan slaytlarımızdan yavaş yavaş başlayarak konumuza devam edelim. Sorusu olan var mı buraya kadar olan kısımda? Evet, İ.'di değil mi?

Kursiyer Ö: *Hocam mikrofonu verir misiniz?*

Tahir Özakkaş: Ne demek.. Zaten mikrofonu olmayanı konuşturmayacağım. Konuşturacağımı zannediyordun, o beni becerisizlikle suçladı. Ben de kendimi hemen aklileştirerek savundum. Benim algım bu, nasıl savundum mikrofonsuz zaten konuşturmayacaktım.

Kursiyer İ.: *Buraya kadar şunu anladım; yaşadığımız travmalarla bir savunma gerçekleştiriyoruz. Bu savunmayı gerçekleştirirken hazza yöneliyoruz ya da acıya tercih ediyoruz.*

Tahir Özakkaş: Öfkeye.

Kursiyer İ.: *Hazrı öfkeye tercih ediyoruz. Bunu neye göre yapıyoruz, bunda böyle bir şey var mı, orda düşünmemiz gereken bir bit yeniği bir şey var mı?*

Tahir Özakkaş: Şu anda erken bir soru.

Kursiyer İ.: *Öyle mi? Ben takıldım da buraya..*

Tahir Özakkaş: Üçüncü gün bu soruyu sorabilirsiniz.

Kursiyer İ.: *Siz orda hazrı tercih ettiniz, diğeri öfkeyi.*

Tahir Özakkaş: Okey. Erken soru, üçüncü gün sorabilirsiniz. Ş. söyle.

Kursiyer Ş.: *Yemek yeme olayında, aynı zamanda yiyeceğin öğütülmesi anlamında ve öfkenin boşaltılmasında söz konusu olur mu?*

Tahir Özakkaş: Tabii ki öfke de var, öfkeyle öğütüyorsunuz, bir taraftan düşmanınızı öğütüyorsunuz.

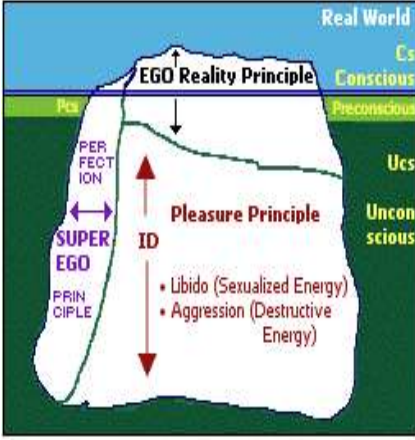
Kursiyer Ş.: *Haz da...*

Tahir Özakkaş: Alıyorsun, alıyorsun, alıyorsun... Ağzında döndürüyorsun, döndürüyorsun, midene indiriyorsun. Yok oluyor adam, o hainliği (sınıfta gülüşmeler) yapan adam, ama adam yaşadığı içinde sosyal anlamda bir suç yok. Buna simgeleştirme diyoruz. Bunu anlatacağım (sınıfta gülüşmeler).

Kursiyer Ö.: *Ben bir şey sormak istiyorum. Bu durumda, atıyorum, anal dönemdeki bir çocuk, işte 3-4 yaşlarında bir çocuk, ergenlik döneminin savunma mekanizmalarını bilmiyor ve kullanmıyor değil mi? Kullanamıyor.*

Tahir Özakkaş: Evet.

Kursiyer Ö.: *Kullanamıyor değil mi?*



Tahir Özakkaş: Olgunlaşması lazım, aynen öyle. Ekran görölüyor mu? Bir tane lazerim vardı, çalışıyor mu acaba? (slayt-ı göstererek) Bunu daha önce anlattık, hatırlıyorsunuz değil mi? Hepiniz artık mükerrer defa bu bilgileri göreceksiniz, iki tane temel kaynağımız var: Biri libido dediğimiz hazza dayalı arzu ve isteklerimizi

taşıyan, ikincisi agresyon dediğimiz öfke.

Bu parasempatik ve sempatik sistem dediğimiz iki tane nörolojik yapıda ortaya çıkıyor. Geçen ay anlattığım derste her düşüncenin, her duygunun organik bir yapı olduğunu ittifak ettik değil mi? Arkadaşlar, bu kafanızda net değil mi? Dolayısıyla konuştuğumuz her şey, duygulandığımız her şey, davrandığımız her şey, mutlaka beyinde bir izdüşümü yapıyor. İzdüşümü yaptığı yerler son yıllarda yavaş yavaş netleşti. Tamam, bunların hepsinin beyinde geçtiğini biliyoruz ama beynin hangi bölgelerinde daha çok oluyor? Libido, libido diye isimlendirdiğimiz yolak daha çok parasempatik sistemde rahatlamayı, gevşemeyi sağlayan. Nöronal yollarla kendini ifade ederken, oradaki bağlantıların sayısını arttırıp orta beynimizden veya limbik sistemden korteksimiz ile bağlantılar kurarak bunun sayısını attırırken, agresyon daha çok sempatik sistemle ilişkilendirilip yine aynı yollarda aynı şekilde beyinle bağlantılar kurup olayın nedenselliğini, ego yapısını oluşturmaya çalışıyordu.

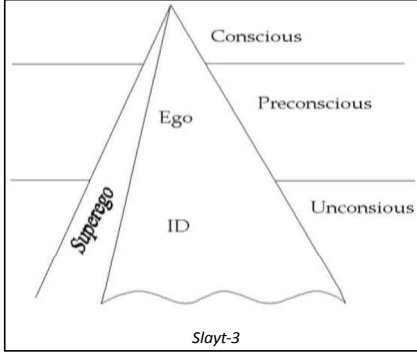
Libido ile agresyon arasında bağlantılar sağlayan nöronal bağlantılar; dendritler, sinapslar da bir kişi için gereken bütün ara bağlantılardır. Yani bizim size anlatacağımız, anlattığımız her şey, beyinde nörobiyolojik gelişimle ilintilidir. Biraz önce anlattığımız psikoseksüel gelişim evrelerindeki savunma düzeneklerinin olgunlaşması, beyindeki kortikal yapının olgunlaşmasıyla ilintilidir. Kortikal yapılarda belirgin olgunlaşmalar, belirli yerlerde oluşmamışsa, o kişinin kullandığı, kullanacağı savunma düzenekleri bugünkü manada ilkel savunma düzenekleri olacak; ama bunun nörobiyolojik karşılığını ayrıca zamanı gelince ben size detaylı anlatacağım. 14. ayda anlatılacak hatırladığımız kadarıyla, size verilen programda var değil mi? Nörobiyolojik yaklaşımla ilgili bütün bu kuramları gördükten sonra bunların beyindeki gelişimsel süreçleri ile ilgili nörobiyolojik yapısını da aktarmış olacağım, o aya kadar ufak ufak biraz nörobiyolojiden, biraz beyinden, kuramlardan yan yana anlatmaya çalışacağım.



latmaya çalışacağım.

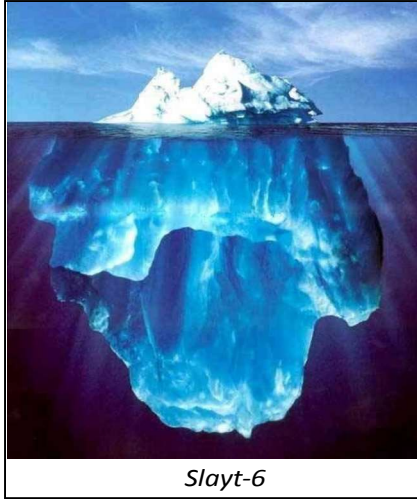
(slayt-2 göstererek) Gördüğünüz gibi egonun büyük bir kısmı bilinç dışında, idin büyük bir kısmı bilinç dışında, egonun bilinçöncesi dediğimiz kısmı bilinç dışında ve gerçeklik burada, süperegonun az bir kısmı burada, gerçek dünya

alanımız, ön bilincimiz, bilinç alanımız burada; görüyoruz sistemde.

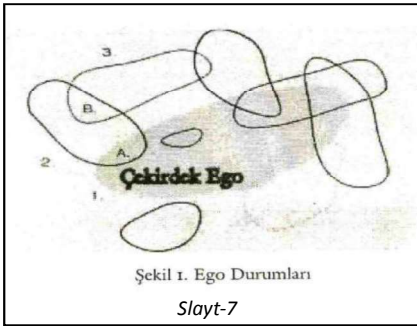


(slayt-3 göstererek) Yine başka bir çizimle id-ego-süperegonun yapısal kuramı, topografik kuram, bilinci olan ön bilinç ve bilindışı kavramı.

(slayt-6 göstererek) Bunu bir aysberge(buzdağı) benzetebiliriz; kalıcı olması için hastalara her zaman aysberg (buzdağı) üzerinden örnek vererek anlatıyorum. Dışarıdan baktığımız zaman bu kadar bir kimlik ve kişilik yapısını görürsünüz ama altta o yapıyı ayakta tutan koskoca devasa bir kütle vardır ki; bu bizim ruhsal aygıtımızdır. Bütün savunma düzenekleri, bütün sistemler, kilit yapı olarak burayı, burasını anlarsınız. Bunlar üzerin-



de kafa yormak sizi daha çok davranışta ve bilişte bırakır; bu yapının nasıl oluştuğunu anlayabilmenin yolu, buradaki sistemi kavramanızdan geçer.



(slayt-7 göstererek) Bunu yine ileriki aylarda ego durumlarında "Ego State Terapi" dediğimiz bir konu anlatacağım, John Watkinson özellikle çoğul kişi-