

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

11. DÖNEM

NİSAN DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Dr. Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 159

Bütüncül Psikoterapi 11. Dönem Nisan 2013 Ders Notları

ISBN 978-605-4817-29-0

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

Bu ders notlarında kendilik psikolojisi, ayna aktarımı ve narsisist psikopatoloji 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

NİSAN 2013 1. GÜN

- 1 KENDİLİK PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ 3
- 2 KENDİLİK PSİKOLOJİSİ Karşısındakini Övme İle İlgili Role-Playing 52
- 3 MEYVELER ÜZERİNDEN EGO VE KENDİLİK KAPASİTELERİ 88
- 4 ŞİZOİD KİŞİLİK VE NARSİZM 121

NİSAN 2013 2. GÜN

- 5 KENDİLİK PSİKOLOJİSİ
Yapısal ve karşılaştırmalı kuramsal değerlendirmeler 147
- 6 İDEALİZASYON VE AYNA AKTARIMI
Mani, Depresyon, Hipokondriya ve Narsisizm 194
- 7 DİKEY VE YATAY YARIK 235
- 8 NARSİSİST BİR VAKANIN İZLENMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ 265

NİSAN 2013 3. GÜN

- 9 DİĞER KURAMLARA GÖRE KENDİLİK PSİKOLOJİSİ 287
- 10 NARSİSİST BİR HASTA İLE AKTARIM ODAKLI TERAPİ SEANSININ
METİN ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ 321
- 11 AYNALANMA EKSİKLİĞİ OLAN NARSİSİST BİR VAKANIN
İZLENMESİ VE ANALİZİ 348
- 12 NARSİSİSTİK VAKANIN PSİKANALİTİK PSİKOTERAPİSİNİN
SÜPERVİZYONU 363
- D İ Z İ N 403

Nisan 2013

1. GÜN

1

KENDİLİK PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ

Tvahir Özakkaş: Başlıyoruz arkadaşlar! (Kursiyerlerin hazır olmasını bekledi).

Her ay yeni bir kuramla zihin puzzle'ımızın bir parçasını daha bütün hale getirmeye çalışıyoruz. Bu ayki kuram da **kendilik psikolojisi**; tahmin ederim geçen ay önerdiğimiz kitapları okudunuz, hazırlıklı, beni sıkıştırmak için buraya geldiniz. Bundan onur ve gurur duyacağım, eksikliklerimi fark edeceğim, bir sonraki gruba daha iyi hazırlanacağım. Siz bana “kendilik nesnesi” olacaksınız, ben size “kendilik nesnesi” olacağım, bu şekilde karşılıklı idare edeceğimiz gibi görünüyor.

Heinz Kohut, sizin de bildiğiniz gibi psikanalitik kültür içinden, geleneksel psikanalizden gelen, bir süre de Amerikan Psikanaliz Birliği Başkanlığı yapan değerli bir bilim insanı. Yıllar sonra psikanalizden yolunu yavaş yavaş ayıran, 1971’de ilk belirtilerini veren, 1977’de ikinci yazdığı kitapla da tamamen bağını koparan, ölümünden sonra yayınlanan 1984’te bizim enstitünün yayınladığı “Analiz nasıl sağaltır” kitabıyla da tamamen kendine ait bir yol ve kuram oluşturan değerli bir insan.

Bir yılın sonuna geldiğimiz şu günlerde, öğrendiklerimizi hatırlayacak olursak:

Dünyada insanın zihinsel yapısını, ruhsal yapısını anlatan birçok kuramsal yaklaşım, insanı iyileştirme iddiasında bulunan da dört yüzün üzerinde tanımlanmış bilimsel yaklaşım tarzı var, dedik. Dolayısıyla bir curcunadır gidiyor. Özellikle son 20-25 yıldır Amerika'nın önderliğinde bir grup bilim adamı, "İnsan nasıl oluyor da değişiyor?", "İnsanın nasıl oluyor da problemleri ve sıkıntıları gidiyor?", "Psikoterapiler ne yapıyor da bu insanların problemlerini tamamen veya kısmen hallediyor?" şeklinde bir soruya cevap vererek psikoterapileri mercek altına aldı ve psikoterapileri incelemeye başladı. Yani bir metapsikolojik bakış tarzı diyebileceğimiz bakış tarzıyla olaya yaklaştı. O zaman psikoterapilerin hem karşılaştırılmasına, hem de psikoterapilerin etkinliğinin ölçülmesine yönelik olarak birtakımt teknikler ve yöntemler geliştirildi. Bu manada bakıldığında, psikoterapiler ötekini nasıl etkiliyor, ne oluyor da insanlar değişiyor, sıkıntıları, problemleri azalıyor, hafifliyor veya semptomları ortadan kaldırıyor dediğimizde; psikoterapinin ortak birtakım öğeleri olduğu, bu ortak öğeler üzerinden diğerlerine etki ettiği anlaşıldıkça psikoterapilerin ritüellerinden, psikoterapilerin mitlerinden farklı olarak, psikoterapilerin "Yaptım, oldu" şeklindeki iddialarının ötesinde "Daha bilimsel bir temele dayanan ortak alanları var mı?" şeklindeki yaklaşım tarzı ortaya kondu. Bu manada da birtakım bilim adamları psikoterapilerin etkinliğiyle ilgili ortak faktörleri incelemeye başladı.

Buradan da "Acaba psikoterapilerin insanı etkileyen tarafları birleştirilerek daha bütüncül, daha efektif, daha yararlı, daha kanıta dayalı bir yaklaşım tarzı olabilir mi?" diye iddialar ortaya çıktı ki bu iddialarla birlikte bütüncül psikoterapi yaklaşımları, bütüncül psikoterapi mantığı ortaya atılmış oldu. Peki, bütüncül psikoterapi mantığı, bizim aşuremiz gibi elde kalan bütün malzemeleri bir tencerenin içerisinde kaynatıp da bir yemek yapma şekli mi, yoksa yine bizim aşuremiz gibi arada bir denge sağlayarak, insanın hoşuna gidecek bir kombinasyonda hoş bir yemek halinde birleştirilebilir mi sorusuyla psikoterapilerin bütünleştirilmesi, psikoterapilerin entegre edilmesi, psikoterapilerin içindeki mitlerden, ritüellerden ve birtakım keyfi çıkarımlardan uzak bırakılabilir mi sorusuna yine bilim adamları daha ciddi, daha bilimsel birtakım kanıtlar bulmaya çalıştılar.

Amerikan Psikoloji Birliği'nin onlarca alt birimsel çalışma birimi var. Bunlardan bir tanesi de “Bütüncül Psikoterapi Birimi”dir. Bunun yayın organı, bildiğiniz gibi, SEPI'nin çıkarılmış olduğu Bütüncül Psikoterapi dergisidir ve yılda bir kez yapmış olduğu SEPI kongreleridir, Amerikan Psikoloji Birliği altında çalışır. Yine Amerikan Psikoloji Birliği altında çalışan psikoterapi division'ın bölümü vardır. Yine neuroscience, nöropsikoloji alt birimleri vardır. Burada yapılan çalışmalarda genel kabul görmüş 4 tane ana eksenli bütüncül psikoterapilerin oluştuğunu ifade ettik. Bir kısım bütüncül psikoterapiler eklektik yaklaşımı savunan, **teknik eklektisizm** dediğimiz, psikoterapilerin teorik tarafına bakmayan, mevcut psikoterapinin yararlılık kısmına bakarak tedavide kullandıkları teknikleri uygun bir kombinasyonda birleştirmeyi amaçlayan tedavi çalışmalarıdır ve bunlar da biliyorsunuz, standardize edilmiş, değerlendirilmiş ve birleştirilmiş bir yapı olarak kendilerini ortaya koymaktadır. Bunların en önemlisi, dünyaca tanınanı “multimodal terapi” dediğimiz Lazarus'un geliştirmiş olduğu “Basic Idea” isminde 7 basamaklı, 7 ayrı tekniğin bir terapi sürecinde uygulanmasını içeren bilişsel davranışçı ve dinamik teknikleri teknik tedavi kısımlarında ele alan yaklaşım tarzıdır. Bu durumda “eklektik terapi” dediğimiz, daha çok teknik kısmını birleştiren, tedavide yararlı olan faktörleri birleştiren, teorik kısmını fazla kafaya takmayan yaklaşım tarzına **eklektik bütüncül psikoterapiler** ismi verilmektedir.

İkinci grup yapılar ise **common factor** dediğimiz, biraz önce anlatmış olduğum, “psikoterapilerde ortak olan etkin öğe nedir?” sorusuna cevap arayan, bu konuda ciddi çalışmalar (master çalışmaları) yapılmış olan çalışmalardır ki bunların önde gelen isimlerinden bir tanesi Luborsky'dir. “ekirdek çatışmalı ilişkisel teori” dediğimiz kuramı ortaya attı, insanların bir terapi seansında ve karşılıklı konuşma esnasında en az 3-7 olayı birbirlerine aktardıkları, işte “Kaynanama gittim, anneme gittim, sevgilimle buluştum, öğretmenimle konuştum, arkadaşımla tartıştım.” şeklindeki bir güncel olayı anlatırken bir etki, karşıdan beklenen bir tepki, tepkiye karşı karşı tepki diye formüle edebileğimiz bir döngüsel sistemin anlatıldığı, bu döngüsel sistemin de beklentilere göre karşı tepki oluşturma içeriği olduğu, terapilerde de bu karşı tepki oluşturma kısmının değerştirildiği ana eksenini ortaya

koydu. burada aşağıda yine vaka formülasyonu kitabımızın içinde bir bölüm olarak Luborsky'nin bu çalışması(ortak faktörler çalışması) mevcuttur. Detaylı listeleri orda bulabilirsiniz, ayrıca yine fotokopiyle, üzerinde kahve çekirdeğinin olduğu bir kitapçık var idi "ekirdek atışmasal ilişkisel teori" diye, bu ikinci, common faktörlere dayalı bütüncül psikoterapilerin en önemli örneklerinden birisi Luborsky'nin bu çalışmasıdır. Bu çok ciddi bir çalışma, yıllarca süren bir çalışma ve üzerine birçok master ve doktora çalışması yapılmış olan bir çalışma dır.

nc alışma, **teorik entegrasyon** dediğimiz, daha çok kuramsal yapıları, insanın zihinsel aygıtının çalışma sistemlerini birleştirme iddiasında bulunan, mevcut psikoterapileri bir araya getirme gayreti içerisinde olan "transteorik çalışma"dır. Transteorik çalışmayla ilgili de yine Prochaska'nın bir çalışması var. Hem multimodal terapi, hem Luborsky'nin çekirdek ilişkisel teması, hem de transteorik alışma, Prochaska'nın yapmış olduğu çalışmayla ilgili kitaplarımız Psikoterapi Enstitüsü yayınevi tarafından çıkarılıyor. Multimodal terapi önümüzdeki ay çıkabilir. Prochaska'nın kitabı da (transteorik entegrasyon) nmzdeki ay çıkabilir. Bu konuda en azından ülkemizde psikoterapiler üstü, psikoterapileri entegre eden bilimsel çalışmaların olduğunu duyurmuş olalım, bilim camiasını haberdar edelim. "Benim terapim senin terapini dver" değil de, "Terapiler ne yapıyor da birbirlerinden daha etkin oluyor?", bu manada olaylara daha metapsikolojik bir bağlamda bakmaya çalışmakla ilgili yapılan alışmalar...

Dördüncü gruptaki bütüncül psikoteraplere de **asimilatif bütüncül psikoterapiler** ismi verilmiştir. Asimilatif bilişsel dinamik psikoterapi dediğimiz bir terapi şekli var, bu gruba örnek olarak verilebilecek olan bir terapi şeklidir. burada da merkezi olarak bir kurama sahipsiniz -Bilişsel kurama sahip olabilirsiniz, dinamik kurama sahip olabilirsiniz- Ana ekseninizde onu tutmak şartıyla diğer psikoterapileri onun içerisinde özümleme, asimile etmeyle ilgili daha geniş bir bakış ve yelpazeyi tutma çalışmalarıdır.

Biz bütüncül psikoterapi eğitimi olarak, ana eksen itibariyle bu dörtlü grup –ektetik, ortak faktörlere dayalı, entegratif ve asimilatif-

psikoterapilerin hepsine birden bakalım ve bunları tekrar bir potada eriterek, “Acaba kendimize ait bir psikoterapi geleneği oluşturabilir miyiz?” diye bakış tarzımızı ortaya koymak için bu eğitimi planladık. Bu eğitimin en önemli ayaklarından biri olarak, bu bahsetmiş olduğumuz dörtlü bütüncül psikoterapi yaklaşımlarının yanına kültürel öğelerimizi koyduk. Yani, biz naçizane bu konuda şöyle diyoruz: Her insan, her ruhsal aygıt, her zihinsel yapı belirli bir habitatın içinde doğar. Yani sosyokültürel, sosyoekonomik, hatta jeopolitik bir coğrafya, bir kültür, bir iklim içerisinde doğar. O iklimin kendisine has, kendisine özgü birtakım özellikleri vardır. O iklimin içerisindeki insanı o yaşantılarıyla, kültürüyle, zamanın değişimiyle beraber ele aldığımızda yaptığı, yaşadığı, hissettiği şey bir anlam ifade eder. “O kültürden koparıp bir başka ortama aldığınızda aynı etkileri yaratmayabilir.” şeklindeki yaklaşım tarzımızı buraya getirmeye çalıştık.

İşte bunları entegre eden, bunları bütünleştiren ve kendimize ait bir tarz olarak deneyimlediğimiz birtakım yaşantılarımız var ve bu yaşantıların hem sizlerin –terapistler olarak- kendinize ait bir gelenek geliştirmeniz, hem de danışanlarınızla kurmuş olduğunuz ilişkilerde onun habitatını, geldiği yeri çok iyi anlayarak, ona uygun adaptasyon süreçlerini içeren bir terapi şeklini geliştirmeniz açısından daha gerçek, daha öznel ve daha esnek olan bir yaklaşım tarzını burada benimsemiş olduğumuzu ifade etmek isterim.

Bu manada baktığımızda **Kohut**, bu tür bir terapiye yol açan, bu tür bir terapiyle bizim önümüze ışık tutan, çok ciddi bir aydınlanma getiren **özellikler arası alanı** kuran bir sapma yoludur. Bu sapma daha aydınlatıcı, daha serbest, daha elastik bir terapi anlayışını bize getirmekte, daha hümanistik, belki daha varoluşçu, daha insani bir boyutu olan bir terapi şeklidir. Biz bugün Kohut’un bu terapi şeklinin hikayesini dinleyeceğiz.

Yine bu on bir ayın hikayesine bakacak olursak, ilk gün de, biraz önce de bahsettiğim gibi; bütüncül psikoterapinin aşure gibi bir araya getirmekle olmadığını, ahenkli bir araya getirmeyle oluşan bilimsel çalışmalar olduğunu ifade etmiştim. Onun için insana bakarken ilk defa bir davranışçılık ekolüyle bakmamız gerektiğini, çünkü psikoloji

biliminin ilk defa davranışçılıkla başladığını, insanın yaptığı davranışların ne anlama geldiğini davranışçılık bağlamında ele aldığını ifade etmiştik. Davranışçılığı kısaca anlattık ve “öğrenme yöntemleri” dediğimiz yöntemlerin aslında bütün hayvanlarda olduğu gibi insanlarda da aynı olduğunu, belirli etkilerin altında kaldığını, ödül-ceza tekniğiyle ödül verilen davranışların pekiştiğini, ceza verilen davranışlardan kaçınıldığına dair insanın en kabuk, en dış öğrenme şekli olan bir öğrenme şeklinden bahsettik. Ayrıca bununla ilgili tedavi tekniklerinin geliştirildiğini, davranışçı tedavilerin çok önemli tedavi şekli olduğunu, davranışçı yaklaşımın gerçekten insanın bir yönünü, bir yüzünü izah eden önemli, bilinmesi gereken bir tedavi ekolü olduğunu ifade ettik. Davranışçılıkla ilgili kuramların nasıl geliştiğini, Albert deneyini, Peter deneyini hatırlıyorsunuz, bunlarla ilgili örneklerin de laboratuvar ortamında yapılabildiğini, fobilerin oluşturulabildiğini, farklı takıntuların oluşturulabildiğini, yine aynı yöntemlerle tedavi edildiğini söyledik. Özellikle cinsel bozukluklarda (vajinusmus, ereksiyon problemi, erken boşalma gibi konularda) davranışçı tedavi tekniklerinin başarılı bir şekilde dünyada uygulandığını, fobilerin tedavisinde uygulandığını ifade etmiştik.

Hemen ardından gelen ikinci dalga, “Dünyada insanın zihninde neler olup bitiyor, bunu anlayabilir miyiz?” diyen “Bilişsel terapiler” idi. Biliyorsunuz, davranışsal terapiler “İnsanın zihninden geçenleri biz bilemeyiz, bunu kontrol edemeyiz, ölçemeyiz.” diyen yaklaşım tarzıyla tepkisel doğan bir akım idi. Ona karşılık ise insanların bilgi işleme sistematüğını inceleyen, insanın zihninde ne olup bittiğini değerlendiren ve geliştirdikleri istatistiksel yöntemlerle de bunun öğrenilebileceğini ortaya atan bilişsel terapiler otaya çıkmıştı. Kaynağını psikolojideki bilişsel alanları, öğrenme, hafızada tutma, hafızadan geri çağırma, bilgi işleme prosesinin ne olduğuna dair algıyı değerlendirmeden, algının değerlendirilmesinden, yorumu değerlendirmesinden, çıktıyı değerlendirmesinden alan bir terapi tekniği geliştirilmişti. Kaynağı nöroscience(nörobilim)’in gelişmesi, psikoloji biliminin gelişmesi, bilişsel alanın gelişmesi olan ve sonucunda bunun kliniğe yansması olan, Aeron Beck ve Albert Ellis ile başlayan iki temel ekol olarak bilişsel terapileri görmüş olduk; bilişsel terapilerle ilgili burada Beck’in

görüşünü, Albert Ellis'in görüşünü ve kısmen de kendimizin tecrübe ettiği bir yaklaşım tarzını sizlerle paylaştık. burada da bilişsel terapiyle ilgili kısmı öğrendik.

Fakat insana daha yakinen baktığımızda, yaşamımıza, kendi hayatımıza baktığımızda, insanın kuru bir davranışsal öğrenme, hatta kuru bir bilişsel şemalar toplamından ibaret olmadığını, daha derin katmanlarla insanların daha öznel duyguları olduğunu, aynı olaya insanların farklı farklı yorum getirmesinin nedenselliğinin farklı olduğunu, daha derin duygusal tecrübelerin ve deneyimlerin insanlığın ortak mirası olduğunu, hatta hatta insanların bugünkü kesitten 20'li, 30'lu, 40'lı yaşlardaki düşünce sistematığının olaylarda etkin olmadığını, bebeklik döneminde "ilk önemli ötekiler" (anne, baba veya bakımveren kişiler) ile kurmuş olduğumuz ilk deneyimlerin bilişsel şemalarımızı belirlediğini ve bizim bu şemaları sürekli tekrarladığımızı, şemaların farkına varsak dahi o dinamik yapılara ilişik o dinamik yapıları tecrübe edip, deneyimleyip aktarım üzerinden değiştirmedığımız müddetçe değişmediğini gören daha derin bir katmana ulaştığımızı gördük ve karşımıza dürtü-çatışma kuramı çıktı, Freud denen bir adam çıktı.

Freud, insanın sadece davranışsal ve bilişsel öğrenmelerle ortaya çıkan bir varlık olmadığını, id, ego, süperegö dediği soyut kavramlardan oluşan ruhsal bir yapılanmasının olduğunu, id, ego, süperegönün birbirine çelişik duran, birbiriyle mücadele içinde olan ruhsal yapılar olduğunu, bunun da topografik olarak bilinçli, bilinç öncesi ve bilinçdışı olarak 3 katmandan ibaret olduğunu, dürtüsel yapımızın her an bize basınç yaparak libidinal dürtülerimizi, arzu ve isteklerimizi, agresif, ölümcül dürtülerimizi hayata taşımak istediğini, bunların primer (birincil) süreçler olduğunu ve ikincil süreçler olan mantığa, hayatın gerçekliğine ters düştüğünü, hayatın gerçekliğini fark eden egonun bu bilinçdışından gelen dürtüsel isteklerimizi durdurma görevinin olduğunu ve burada bir çatışma çıktığını, bu çatışmadan dolayı kuramın adının dürtü-çatışma olduğunu, egonun kendini savunabilmek için birtakım savunmalar ürettiğini, dürtüler ile dürtüsel yapıları engellemeye çalıştığını ve bu yapıları bir şekilde kontrol altına almaya çalıştı-

ğını, genellikle nevrotik problemin ödipal çatışmadan kaynaklandığını, anne-baba-çocuk üçgeninde çocuğa yeteri kadar özdeşim imkanı vermeyen hemcins ebeveynler yüzünden sistemin o alanda bloke olduğunu ve bunun da gelişimsel bir duraklamaya neden olduğunu söyleyen bir iddia ile karşımıza çıkmıştı. Burada Freud ruhsal bir aygıt tanımlıyor, yapısal bir alan tanımlıyor, topografik bir alan tanımlıyor, dinamik bir ilişki tanımlıyor, ekonomik bir ilişki tanımlıyor, genetik bir ilişki tanımlıyor; bunların hepsini içine alan, psikanaliz diye isimlendirilen, insanın ruhsal yapısını anlatan, buradaki ruhsal yapıyı gelişimsel bir duraklamaya bağlayan, gelişimsel duraklamayı 3-6 yaşları arasında insanların ebeveynleriyle yaşamış olduğu çatışmalı ilişkilerle izah eden ve burada donup kalmış olan sistemin “repetative compulsion” diye isimlendirilen sürekli kendini tekrarladığı, davranışta tekrarladığı, sürekli hayatında 3’lü döngüyü müdürüyle, amiriyle, arkadaşıyla, dostuyla tekrarlayarak semptomların oluşmasına neden olan bir dinamik alanın olduğu yapı olarak tanımlanan bir dinamik kuram ortaya çıkıyor. Baktığımız zaman Freud’un ne kadar haklı olduğunu gördük.

Bir ödipal çatışma kavramının, bir elektra kompleksinin etrafımızda gümbür gümbür gezdiğini, 3’lü ilişkiye dayanamayan yapının kendisini bu şekilde ifade ettiğini ve hayatın hep çıkmazlardan, hep çelişkilerden, hep çatışmalardan ibaret olduğunu, içindeki potansiyelleri hayata taşıyamadığını gördük. Kendisinin geliştirmiş olduğu psikanalitik tedavi yönteminde, serbest çağrışım yöntemleriyle bilinç dışında gizli ve bastırılmış kalan malzemenin bilince çıkarılarak fark edilmesi, fark ettirildikçe oraya yatırılmış olan enerjilerin oradan alınarak bilinçli alana, egoya verilmesi, egonun daha güçlenmesi, palazlanması sayesinde de bu çatışmaların asgari düzeye indirildiğine inanılmaktadır. Bilinç dışında olanı bilinçli hale getirmek, bunları aktarım içerisinde çözümlenmek ve yorumlamalarla, konuşmalarla kişinin bilinç dışındaki materyalinin ulaşılabilir olduğunu kişiye göstermektir. Lapsuslar, rüyalar, serbest çağrışım yoluyla gelmiş olan malzemenin bir şekilde değerlendirilmesini içeren üçlü ilişkiler dediğimiz anne-baba-çocuk üçgenindeki çatışmayı çözen bir yaklaşım tarzı olarak gelmişti. Semptomlar, belirtiler üçlü çatışmanın çözüm yollarıydı, uzlaşma noktalarıydı. Fobiler, obsesif kompulsif bozukluklar, yeme bozuklukları, cinsel işlev

bozuklukları olsun, aklınıza ne kadar DSM’de semptom olarak önünüze getirilen bozukluk varsa bunların hepsini üçlü ilişkide çatışmaları olan bireyin uzlaşma noktasında çatışmayı dengelediği nirengi noktaları olarak alıp bu semptom üzerinde çalışmadan, bu semptomu oluşturan kaynağa yönelerek, bu kaynağın terapi seansları esnasında aktarım şeklinde kendini ortaya koyması, terapistin üzerinden bunları ifade etmiş olması, terapistin de şimdi ve burada olanı yorumlayarak bunun geçmişle olan bağlarını, bağlantılarını anlamlandırıp bilinçdışında olan malzemeyi bilince çıkardıkça kişinin semptomlarının ortadan kalkacağını, bilinçdışında olan enerjinin, malzemenin bilince geleceğini, bilince geldikçe de egonun güçleneceğini iddia eden bir yaklaşım tarzı var idi.

Burada Freud’un tek bir şartı var idi hatırlarsanız: “Kişinin aktarım geliştirebilme yeteneğinin olması lazım.” Bu ne demektir? Çocukluk döneminde anne babasıyla yaşamış olduğu ilişkileri “sanki, -miş gibi” terapisti üzerinden yaşayabilme, bunun üzerine düşünebilme, konuşabilme ve yorum yapabilme kapasitesinin bulunması gerekiyordu. Kişi, “Sanki siz babam gibi davranıyorsunuz.”, “Sanki siz annem gibi davranıyorsunuz.”, “Sizi babam gibi seviyorum.”, “Sizi annem gibi seviyorum.”, “Sizden babam gibi nefret ediyorum.”, “Sizden annem gibi nefret ediyorum.” anlamlarına gelebilecek olan “sanki ve -miş’lerle” giden bir ilişki türünün olduğunu ve orda bunun düşünsel bazda, duygulanım bazında değerlendirebilen bir yapısı olduğunu görmüştük. Eğer kişi aktarım geliştiremiyorsa, yani “Siz babam gibi davranıyorsunuz.” demiyor da “Allah’ın belası pislik doktor, senden nefret ediyorum, ne mendebur adammışsın!” deyip kapıyı çarpıp gidiyorsa veya size bir anda âşık oluyor, sizinle beraber olmak istiyor (cinsel olarak da, dost olarak da), bir gün kapınızı çalıp “Ben geldim doktor bey, sizi çok seviyorum, size çiçek getirdim, çörek getirdim, pasta getirdim.” diyerek kapınıza dayanıyorsa, burada aktarım geliştiremeyen, aktarımı eyleme vuran, ödipal öncesi dönem dediğimiz bir kişilik örgütlenmesiyle karşı karşıya kaldığımızı görüyoruz. O zaman Freud diyor ki, “Bunlara müdahale etmeyin, bunları tedavi edemezsiniz, çünkü bunlar seans içerisinde aktarım geliştiremezler, aktarım eyleme vurumu geliştirirler, dolayısıyla üzerinde konuşamazsınız, çünkü ya-

şadıklarını davranışla, bu sefer gerçekten yaşayarak ortaya koyan bir insanla karşı karşıyasınız. İşte bunlar borderline yapılar, narsistik yapılar vs. olup, bu yapılara müdahale etmeden bırakın.” diyerek onların gizli şizofrenler olduğuna, psikotik yapılar olduğuna, kontrol edilemeyecek yapılar olduğuna dair birtakım iddialarla kendini o alandan çekmişti.

Burada kuramlar devam ederken dürtü-çatışma kuramının (klasik psikanaliz) altında başkaldırılar yavaş yavaş başladı. İlk başkaldırı, Melanie Klein tarafından ortaya konan nesne ilişkileriyle oldu ve ardından Klein’la beraber Fairbairn ve diğerleriyle birlikte ego psikologları ortaya çıktı; bunları geçtiğimiz aylarda görmüştük hatırlarsanız. Dürtü-çatışma kuramının getirmiş olduğu tam nesne, tam kendilik ilişkilerinin oluşmasından önce insanoğlunun içeride içselleştirilmiş nesne ilişkileri diye tanımladığımız, libidinal ve agresyon uniti içeren iki kutuplu nesne tasarımlarının bulunduğunu iddia etmişti. Burada bir bebeğin, annesiyle kurmuş olduğu ilk ilişkide, -Buna Melanie Klein meme ilişkisi der- besleyen, koruyan, bol bol süt veren bir meme. Arkasında anne ve onu besleyen bir dünya ile açlığını gidermeyen, bir anda sütünü geri çeken, memesini geri çeken, bunu güzelliklerden mahrum bırakan, cezalandıran bir meme, memenin arkasında bir anne, annenin arkasında cezalandıran bir dünya algıladığı iki tane dünyadan bahsediyor: Besleyen meme ile beslemeyen meme (cezalandıran meme).

Bu, içeride nesne ilişkileri örgütlenmesinin libidinal unitte ve agresyon unitte, ayrı iki kutupta iki dünyanın meydana geldiğini, 3-4 yaşlarına kadar da bu kutupların ayrı durduğunu (Melanie Klein’a göre bu, 1-1,5 yaşları civarında ayrı duran bir yapı), zaman içerisinde libidinal unit ile agresyon unitin iç içe geçtiğini, agresyonun agresif tarafını nötralize edebilecek olan mekanizmanın, olgunluğunun oluşmasıyla birlikte tam nesne, tam kendilik ilişkilerinin kurulduğu ödipal döneme bir geçiş olduğunu, işte aktarım eyleme vuruşuyla karşımıza gelen kişilerin daha erken gelişimsel duraklamaya uğradığını iddia eden nesne ilişkileri ile karşı karşıya kalmış olduk. Burada da “splitting” dediğimiz bölme mekanizmasına, bölme mekanizmasının içerisindeki

libidinal ve agresyon unitte yer alan yaşantılara ve onun bugünkü görünümü olan borderline örgütlenmelere, borderline kişilik bozukluklarına, narsistik kişilik bozukluklarına doğru göz diktik. Freud'un bundan 100 yıl kadar önce ortaya koyduğu ve tedavi ettiği insan kitleleriyle, 100 yıl sonra medeniyetin gelişmesiyle beraber karşımıza çıkan insan kitlesinin çok farklı olduğunu, geçmiş dönemlerde ödipal özelliklerle ağırlıklı olarak bize başvuran insanların problemlerinin artık pek de ödipal özellikler taşımadığını, hemen hemen büyük bir kısmının preödipal özellikler taşıyan bir kişilik ve kendilik bozukluğuyla, daha çok flu birtakım şikâyetlerle –boşluk, anlamsızlık, değersizlik, ne yapacağını bilememek, içeride hissettiği bir sıkıntı gibi bir yere oturmayan şikâyetlerle- hekimlere başvurduğunu, bunun da daha çok içselleştirilmiş nesne ilişkileriyle ilintili olduğunu anlatan nesne ilişkileri kuramı geliştirildi.

Bu nesne ilişkileri kuramı, Melanie Klein ile başlayan bu hikaye, yavaş yavaş Freud'un dürtüsel kuramıyla entegre edilerek dürtüler ve nesne ilişkileri bütünleştirilmeye çalışıldı. İşte burada, nesne ilişkileri gittikçe bağımsız bir ekol olarak kendini ortaya koydukça, Freud'la, dürtü-çatışma kuramının dürtüsel yapısıyla nesne ilişkilerinin içerdeki yapısının entegrasyonu açısından yapılan çalışmaya en güzel örnek olarak, Kernberg'in aktarım odaklı terapisiyle karşı karşıya kaldık. Dedi ki, ruhsal örgütlenme dediğimiz id, ego, süperego içerideki içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin gittikçe bütünleşmesi, entegre olması, parça nesnelere daha bütün nesnelere gitmesi esnasında ruhsal aygıt son aşamada ortaya çıkan id, ego, süperegolardır. Hâlbuki bunların temelinde daha dürtüsel yaşanan nesne ilişkileri söz konusudur. Yine Kernberg'in iddiasına göre "Ayrı bir id, ayrı bir ego, ayrı bir süperego yoktur; sadece içselleştirilmiş nesne ilişkileri bağlamında örgütlenmiş olan, kendi içerisinde daha agresif ve libidinal dürtüleri bulunan örgütlenmiş ve hayatın gerçekliğine pek uymayan yaşantıların tortusunun bulunduğu yere biz "id" diyoruz. Daha gerçekçi olan, ikincil süreçleri barındıran, içselleştirilmiş nesne ilişkilerine "ego" diyoruz. Daha idealize ettiğimiz, bebeklik döneminde hem kendimizin, hem ideal nesnenin libidinal unitinin içeride birleşerek biraz gerçeklikle, iç dünyamıza aldığı süperegoya doğru yol aldığı "ego ideali" dediğimiz bir

sistem geliyor” dedi. Yani kaynağı içselleştirilmiş nesne ilişkilerinden başladı, yavaş yavaş içselleştirilmiş nesne ilişkileri entegre oldu, entegre oldu; id, ego, süperego şeklinde bir bütünlük halini aldı. Bu seviyeye gelmiş yapıda artık intrapsişik yapı değil de, interpsişik sistem içerisinde bir çatışmaya neden olan ödipal çatışmayı anlamlandırır hale geldi. Yani Kernberg, nesne ilişkileriyle dürtü çatışma kuramını evlendirmeye çalıştı. Ne babası olan Freud’a karşı geldi, ne de yeni gelişen ve mantıklı olan kuramsal yapıya aykırı durdu; ikisini bütünleştirme gayreti içerisinde ömrünü heba etti, gitti yani. Neydi o son dönemlerde filmlerde “Vah vah vah tarzında....”

(Hoca hatırlayamayınca kursiyerler, “Ne çektin be evladım” şeklinde cevap verdiler.)

Tahir Özakkaş: Ne çektin be evladım, ne çektin be Kernberg, bir taraftan babana itiraz etmeyip ödipalini tamir etmeye çalışırken, bir taraftan gerçekliğe zemin hazırlayan Melaine Klein’i entegre edip birleştirmekte. Ne çektin be Kernberg, demek mümkün bu arada... Tabi Kernberg hala bu mücadelesine devam ediyor, ince ince ayarlar vererek, hem dürtü çatışma kuramını naifleştiriyor. Biraz kaynağından koparıyor, altına bir nesne ilişkileri kuramını hafif hafif, bukle bukle koymaya çalışıyor ama bazı yerleri oturuyor, bazı yerleri oturmuyor, hala daha bir gayret içerisinde neler çekiyor garibim, uğraşıp duruyor yaşı gelmiş şu yaşa...

Bu çalışmaların, nesne ilişkileri kuramının hemen yanı başında borderline kişilik örgütlenmeleriyle ilgili olarak, “bunlar aktarıma girmez, bunlar tedavi edilemez.” iddialarına karşı gelen Kernberg, Masterson gibi 1960’lı yıllardaki genç psikiyatristler olaya müdahil olduklarında karşımıza Masterson’ın bir çalışması çıkıyor. Masterson, klasik psikanaliz geleneğinden gelmeyen, sadece bir hekim ve psikiyatr olan, fakat klinik tablolara baktığımızda borderline yapıları anlamaya çalışan bir yapı içerisinde, hikâyesini anlattık. Geniş biçimde hatırlarsanız, kendi klasik psikiyatrik bilgisi, klinik gözlemleri, nesne ilişkilerinin önemli bir durumu ve Mahler’in ayrışma ve bireyleşme süreçleriyle ilgili yayınlamış olduğu yeni kitabı ve çalışması karşısında borderline örgütlenmenin bir gelişimsel duraklama olduğunu, yeniden

yakınlaşma evresindeki bu duraklamada annenin yaptığı aynı hataları yaparsak hastalığın devam edeceğini ama terapötik süreçte onun gelişimsel duraklamasına neden olacak faktörleri ortadan kaldırdığımızda da kişinin kendi ayrışma ve bireyleşme süreçlerini tamamlayarak bağımsız, özgür bir birey olacağına dair iddiaları var idi. Buna da “terk depresyonu kuramı” dediğimiz yeni bir kuram ortaya koyarak, bununla ilgili bir çalışma yaptı. Masterson terk depresyonu kuramında pre-ödüpal patolojilerde ana yapının 3 örgütlenme tipini bize tanımladı: Borderline, Narsistik ve Şizoid. Bunların farklı farklı dönemlerdeki gelişimsel duraklamalar olduğunu, farklı unitlerden oluştuğunu ve bunların, kendisinin, “terk depresyonu tedavi yöntemi” diye adlandırdığı bir terk depresyonundan geçirildikten sonra tedavi edilebileceğini iddia etmişti, bunu da görmüştük hatırlarsanız. Masterson’ın, içinde biraz dürtü- çatışma, biraz Melanie Klein’in nesne ilişkileri, biraz Kohut’un narsistik görüşü, biraz Guntrip’in şizoidi, Fairbairn’in egonun 2’ye bölünmüş hali olan haz egosu ve gerçeklik egosunu da bir bukle içine koyan kendine has bir aşuresinin, daha bütüncül bir yaklaşım tarzının olduğunu burada söylemek mümkündür.

Ne oldu? İçinde bir bukle dürtü-çatışma, bir bukle Melanie Klein’in nesne ilişkileri, bir bukle Kohut, bir bukle Guntrip, bir bukle Fairbairn’in olduğu entegrasyonu içeren ve kendine özgü, özel bir kuram geliştirdi ve bunu tedavide uyguladı, bununla ilgili terapinin yararlı olduğunu bize bir şekilde gösterdi.

İşte bunları yavaş yavaş gelip birleştirdiğimizde karşımıza Kohut çıktı. Kohut, bütün bu anlatılan hikâyeyi bir noktadan sonra elinin tersiyle itti, “Bu yaptıklarımızın hepsi yanlış ve hatalı, hepsi boş, biz sadece kendi kendimizi kandırıyoruz, kaynağı görmüyor ve anlamıyoruz.” dedi ve kendi hikâyesini ortaya koydu. Bugün, yarın, ondan sonraki gün, Kohut’un bu başkaldırısını, bu isyanını, bu bağımsızlık ve özgürlük mücadelesini birlikte izlemeye çalışacağız.

Evet, şu ana kadar yaptığım özeti bu şekilde yapan arkadaşlar sınavdan geçecekler. Çünkü bütün kuramları özet bir şekilde bir 10-15 dakika içerisinde anlattım, doğru mu? (Kursiyerlerden evet sesleri)