

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

12. DÖNEM

TEMMUZ DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 178

Bütüncül Psikoterapi 12. Dönem Temmuz 2013 Ders Notları

ISBN 978-605-9137-11-9

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Eylül 2015

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Mesut Coşkun, Halenur Alkoçlar

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu - İstanbul
Tel: 0212 613 40 41

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK
ORGANİZASYON VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Cad. No:285

Darıca-KOCAELİ

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 5345

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL / TÜRKİYE

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

SUNUŞ

Insanlık tarihi boyunca, her toplumda psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmeye yönelik girişimler olmuştur. Bu alanda yapılan girişimler sonucu ortaya çıkan pek çok farklı ekolün savunucuları, kendi ekollerini yüceltme ve diğer ekolleri küçümseyerek ötekileştirme yoluna gitmiştir. Ancak buna rağmen farklı yaklaşımlardan bilgiler edinerek kuramını zenginleştirmeye ve bu alanda çalışmalar yapmaya başlayan öncü terapistler, psikoterapide bütünlüşmeyi sağlayarak alandaki bölünmeleri büyük oranda azaltmıştır.

Bütüncül psikoterapi, hastanın bilişlerinin, davranışlarının, kişiliğinin ve duygusal süreçlerinin yeniden düzenlenmesine yardımcı olmak için pek çok farklı ekolden faydalanarak daha gerçekçi, uyumlu ve esnek bir çalışma alanı sunar. Eğitimi verdiğimiz bütüncül psikoterapi, 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 12. Grubunun Temmuz ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında terapötik çerçeve, hücum tedavisi, soy ağa-cının çıkarılması ve analizi, bireysel hayat hikâyesinin alınması, ruhsal aygıt ve savunma düzenekleri 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 duy-maktayız. Keyifli okumalar dileriz...

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

12 TEMMUZ 2013 1. GÜN

1 TERAPÖTİK ÇERÇEVE	3
2 HÜCUM TEDAVİSİ - TERAPÖTİK ÇERÇEVE	59
3 HÜCUM TERAPİSİ SOY AĞACININ ÇIKARILMASI.....	108
4 SOY AĞACININ ÇIKARILMASINA DEVAM	162

13 TEMMUZ 2013 2. GÜN

5 SOY AĞACININ ANALİZİ	221
6 SOY AĞACININ ANALİZİNE DEVAM.....	268
7 BİREYSEL HAYAT HİKÂYESİNİN ALINMASI RUHSAL AYGIT.....	316
8 RUHSAL AYGIT DEVAM.....	343

14 TEMMUZ 2013 3. GÜN

9 SAVUNMA DÜZENEKLERİ	405
10 SPLITTING (BÖLME).....	460
11 DISPLACEMENT – YER DEĞİŞTİRME	504
12 DAĞILMA – DİSSOSİYASYON	547
DİZİN	597

12 Temmuz 2013

1. GÜN

1

TERAPÖTİK ÇERÇEVE

Tahir Özakkaş: Kitaplarımızı okuduk değil mi arkadaşlar? Çalışkan öğrenciler biliyorum ben.

Evet, Yoklamamızı yapalım yavaş yavaş birbirimizin isimlerini öğrenelim olur mu? İsimleri okuyacağım artık isimlerin ne anlama geldiği ile ilgili yorumlar yapmaya başlayacaksınız. (Hoca isimleri okuyarak yoklama yapar.)

Yoklama sırasında hoca bir kursiyerin soyadının kendisine anımsattığı bir anıdan bahseder. K.... Size hiçbir anlam ifade etmeyebilir ama benim için çok anlam ifade ettiği bir şey var. Babam tüccardı Kayseri’de ve ortaklarından birisinin soyadı da K.....’dı. Onlar bir araba aldılar. Babam büyük ortaktı ama oğullarına pek kıyamazdı. Ayı yaşta üç oğlandı. Bunların bir Ford Taunus arabaları vardı. 17 yaşındaydık kız tavlatalım diye arabayı kaçırdık. Ben de acemiyim, arkadaşım kaçıra kaçıra usta oldu. Bir ara sokakta gaza basıpta gazı kontrol edemeyince bir bahçe duvarına girdik. Ford Taunus’un burnu ön cama kadar geldi, benim kafa ön cama yapıştı. Hiç alakası yok ama o anıya götürdü beni. Buna “**linkleme**” diyoruz arkadaşlar. İleride öğreneceksiniz; bilişsel ve davranışsal linklemeler. Dışarıdan duyduğunuz her ses, her

isim, her şekil, her koku zihninizde iyi ve kötü anlamda, önemli eşik değerin üzerinde bir anıyla bağlantılı ise siz ister istemez o anıya gidersiniz. Bazen bunun farkında bile olmazsınız. Duygu durumunuz ona göre iyi ve kötüye doğru kayar. Bu ortamda konuşulan bir söz, bir cümle, bir renk, mutfaktan gelen herhangi bir yemek kokusu bu manada sizin iç dünyanızdaki birtakım alanlara götüren bir faktör olabilir. K.... kelimesi ile hiç alakası yok ama bu kelimeyi duyar duymaz benim gittiğim anı bu. Soyismi K.... olan bir tanıdık, ortağımız ve onunla birlikte yaşadığım bir trafik kazasının bana getirdiği ilk hatıra.

(Yoklamaya devam edilir.)

H.... beni nereye çağırıştırırdı biliyor musunuz? Kirli sakallı olduğunu görünce yine 17 yaşına gittim. Bizim zamanımızda 17 yaşında ergenlikte büyüdüğünü gösterebilmek için sakal bırakman gerekiyordu hafifçe. Fakat aile direk itiraz eder. Kirli sakal çıkıyor, çıkmıyor. Kazırsın kazırsın bir türlü çıkmaz, sınıfında sakalları çıkanlar vardır. Bir fotoğraf çektirmiştım o şekilde. Bir hafta on gün sürdü mücadelemiz. Daha sonra aile baskısı, evdeki faşist yönetim biizm sakalları götürdü. Ama o kadarlık bir varlık mücadelesi bile bizim onurlu duruşumuzu simgeleyen bir şeydir. **Ergenlerin ailelerine olan itirazları her zaman desteklenmelidir. Ergenler aileleri ile yapmış oldukları mücadelelerde zafer kazanırlarsa hayata karşı her zaman onurlu bir duruşu sergilerler. Ailelerin baskıları karşısında yenilirlerse kendilerini hiçbir zaman, hiçbir ortamda ortaya koyamazlar. Bu da onların yenilgileridir. Ergenlerin birinci şartı komutası altında oldukları birliklere itiraz edebilme yetisidir.** Bu bir yetidir, konunun içeriği önemli değildir. Bu sakal olur, bıyık olur, yer olur, mekan olur, yemek yeme, yememe olur vs. İçeriğin hiçbir önemi yok. Ama önemli olan itiraz edebiliyor mu, karşı gelebi-

liyor mu. Ama bu ergenliği yirmili, otuzlu yaşlara srdrmeyeceksiniz. Her gittiğiniz otorite ile kavga etmeyeceksiniz. Bunu 20- 22 yaşlarda bitirmeniz lazım. Doğal olan budur.

Yoklama yaparken bir kursiyerin uçağı kaçırdığını duyunca hoca; “uçağı kaçıрма beni nereye götürdü?” der ve sınıf kakhahalarla gülmeye başlar.

Ukalalık gibi olacak ama eskiden doksanlı yıllarda (1994-95 yılları) uçağla İstanbul’a gelip hasta bakardım. Nadir uçağ var o zaman, birkaç havaalanı var.

***Kursiyer:** Neredeydiniz hocam o zaman?*

Tahir zakkaş: Kayseri’de. İstanbul’a cumartesi sabah gidiyorum, pazartesi sabah dönüyorum. Hasta bakıyorum bir klinikte. Fakat hava meydanlarından tek uçağ kalkar. Orada da iki, üç tane personel vardır. İşte o personellerden bir tanesi de bizim komşumuzdu. Bazen hastalar yoğun bakıyorum akşam uçağına yetişemiyorum. Telefon ediyorum “beklet geliyor” diyorum. 5-10 dakika bekletiliyordu benim için o zaman. Cumhurbaşkanı falan bekletmiyorlardı ama..... (sınıfta gülüşmeler..) Ben, işte evrak hazır değil falan koştura koştura son anda çantası ile uçağa binen tip. Uçağ kaçıрма beni böyle bir anıya götürdü mesela..

Stern diye bir insan var duydunuz mu? **Daniel Stern**’in “Bir Bebeğin Günlüğü” kitabını çevirdik. Çok okuyacaksınız. Hemen hemen bütün kuramcılar Daniel Stern’e doğru atıf yapmaya başladılar. Bağlanma stilleri, **Bowlby**, **Ainsworth**, **Main** ve ondan sonra **Stern**’in alışmaları. Stern’in çocuklar üzerine yaptığı denemeler üzerine geliştirmiştir çalışmalarını. Hatırladığım kadarı ile dört tane çocuğu vardı. Onları inceleyerek anne ile ocuk arasındaki bağlanma ilişkisinin nasıl bir ilişki olduğunu ve anda ne olduğunu anlamaya çalışmıştır. Bütün insanlar maddenin en k-

çük hali olan atomun parçacıklarını bulmaya çalışırken, Stern “zamanın en küçük birimi nedir?” bunu anlamının peşine düşmüştür ve Kronos’u bulmuştur. Kronos (Cronus); mitolojide zamanla belirlenen bir tanrı veya tanrıçanın ismidir. Der ki Stern; hasta geldiğinde, koltuğa oturduğunda havada bir dalga olur. Yavaşça koltuğa oturur, poposu koltuğa oturduğu zaman koltuğu o meşin kısımdan bir “puss” diye ses çıkar. O ses dağıldıktan sonra hastanı yavaşça arkaya doğru yaslandığı, bakışlarının bana odaklandığını, benim de ona baktığımı görür. İşte o hastanın; o koltuğa oturma sürati, koltuğa yayılma derecesi, kafasını kaldırarak bana bakma derecesi; sabah buzdolabını açarken elini buzdolabına götürdüğü şiddet derecesi, buzdolabı kapağının belirli bir dereceye kadar açılma oranı, oradan gözünü gezdirerek süratli bir şekilde tarama derecesi, oradan aldığı portakal suyunu masaya koyması, masada onu pipetle içmesi arasındaki şiddet dereceleri hepsi aynı orandadır. Ve bir kişide fraktal olarak bir alanındaki ufacık bir davranışını aldığınızda hayatında hep aynı şiddet derecesinde ve hep tekrarladığını görürsünüz.

(O..C.. şöyle yaptı diyerek hoca bir kursiyerin kolunu yavaşça havaya kaldırmasını gösterir.) Hareketi sakın, yavaş bir el hareketi. Bu hareketten anlıyoruz ki; O... tüm ilişkilerinde bu şekilde ağır ve sistemi kontrol eden bir yapıyla yaklaşmakta. Demek ki sadece bir el hareketindeki bir pozisyonu görmemiz fraktal olarak tüm hayatında nasıl hareket edeceğinin simgesidir. Eğer Stern’i okursanız, bu minimal hareketlerinizin tüm hayatınız boyunca hangi şiddet derecesinde tekrarladığını görürsünüz. Buraya otururken şiddet dereceniz ne ise, her türlü ilişkinizdeki konuşma, ilişki, bağlanma her türlü yapınız aynı şiddet derecesindedir. Adamlar farklı gözlüklerle bakıyor gördüğünüz gibi.. demek ki çağrışımlar devam ediyor sistemin içerisinde.

Hoca yoklamaya devam eder.

Tahir Özakkaş: Geçen ay anlattıklarımızla ilgili (Fazla bir şey anlatmadım ama böyle satır aralarında yine bir şeyler verdim. Not alan arkadaşlar epeyce malzeme bulacaklar.) bir özet yapacak değerli bir çalışkan arkadaşım. Hadi bakalım... Az çalışkan bir arkadaşım... Çok iddiasız gördüm sizi tırstınız gibi... Y.... arkadaşlarımıza ilk muayeneye ilgili bir şey başlatmıştık hatırlarsanız. Hatırlıyorsunuz değil mi? Konularla ilgili böyle bir çağrışımı olan var mı?

Kursiyer: Çınar ağacı...

Tahir Özakkaş: Çınar ağacını hatırladı.

Batman'da Çınar ağacı bulamazsınız diyor. Bulamadığınıza göre oradaki insanların daha sonra bir yığın halinde çeşitli yerlerden göçtüğünüzü anlarsınız diyor. Ama; Çorum'a giderseniz, Amasya'ya giderseniz çınar ağacı bulursunuz diyor.

Nerede var?

Kursiyer: Malatya'da var.

Tahir Özakkaş: Orada bir medeniyet ve kültür olduğunu anlarsınız diyor. Demek ki bazı ağaçlar bile o bölgeyle ilgili bize bir takım veriler verebilecek durum ortaya çıkartıyor. Başka efendim var mı zihnimize gelen?

Kursiyer: İstikrar tabii...

Tahir Özakkaş: İstikrar.

Kursiyer: Çınar ağacı, istikrar, birikim..

Tahir Özakkaş: Çınar ağacı; birikim, kültürel bir derinlik, aidiyet duygusu bir habitatın oluştuğu bir ortam yani bir Gestalt bir bü-

tünlük var. **Gestalt** neydi? Parçaların birleştirdiği parçalardan daha büyük bir anlam ifade eden bir yekündü değil mi? İşte orda insanların ilişkileri vardı, İnsanların kültürleri vardı. İnsanların toplumsal değer yargıları vardı. O yapı, içerisine bir Gestalt oluşturuyordu bizi. Buna **“habitat”** diyebiliriz. İşte bizim ilgilendiğimiz alan Biyopsikososyal model içerisinde bu Gestalt’taki varlığımızın nasıl şekillendiği nasıl değiştiği, nasıl durağanlaştığı ve nasıl patolojik yönere kaydığını anlayabilmek için o yapıyı anlamamız lazım. Bunun için bu şekilde Y..... kardeşimizin sadece sosyodemografik verilerini alırken nasıl bir Gestalt’tan geldiğini nasıl bir habitattan geldiğini nasıl bir iklimden geldiğini anlamaya çalışıyoruz. Maalesef bilim öncelikle insanları parçalamıştır. Çünkü anlayabilmek için parçalara ayırabilmek durumundadır. Aynı bir insan hücrelerini parçalayıp hücreye bakmak gibi mitokondriye bakmak gibi hücreyi anlamaya çalışmıştır. Hücrelerden dokulara geçmiştir. Dokulardan organizmaya geçmiştir. Organizmadan biyopsikososyal yapıya geçmiştir. Bizde Psikoloji bilimi kurulurken önce davranışları aldık ele.

Davranışsal incelemelere baktık. Gözlemleyebildiğimiz, inceleyebildiğimiz, değerlendirebildiğimiz etki tepki zincirlerini aldık, daha sonra baktık ki çok basit kalıyor. Gestalt insanı izah etmiyor. Ardından etki, organizma ve tepki kısmına geçtik. Yani insanın varlığı olan düşünme, idrak etme, değerlendirme ve karar verme merciiini koyduk araya. Bilişsel terapiye geldik, oradan dedik ki; bu bilişsel terapi bir insanı anlatıyor. Davranışçı terapi bir insanı anlatıyor. Bir insan ötekiyle ilişki halinde öteki olmadan bir insanın ne davranışı, ne düşüncesi olabilir diyerek ikili ilişkiye odaklandık. İkili ilişkiye odaklandığımız zaman ikimiz arasındaki ilişkiyi üçüncü kişi nasıl görüyor diye bir başkasının baktığı gözü gördük, rekabete alıştık üçgene geçtik. **Triangüler ilişkiye** geç-

tik. Triangüler ilişkiler toplumsal yapı ve doğa ile olan bir ilişki içerisindeydi, bir habitatın içerisindeydi. O baktığımız süreç içerisinde de toplumsal yapıyı varoluşsal yapıyı diğer sosyal tabakalardaki ilişkileri gördük. Bunların hepsinin harmanlandığı noktada bir Gestalt bir insan karşımıza çıkıyor. Ama önce bunları parça parça ayıracağız, parça parça inceleyeceğiz. Daha sonra bütününe bakacağız dedik. Başka?

Kursiyer: Tabi bunların hepsine bir parantez ve çekince koyduk. Asla eşitlemedik. Hani A'dan B'ye gibi olmayacağını da söyledik, dikkat ettik.

Tahir Özakkaş: Çünkü insanolu'nun özneliği var dedik subjektivitesi var. Her insan içinde özgün bir şekilde yaşar, özgün bir şekilde değerlendirir. Herkesin parmak izi nasıl farklıysa ruhsal dünyamızda da aynı özgün, subjektif özelliklerimiz var dedik. Evet, başka ne anlattık?

Kursiyer: İlişki sürdürülme süresi beni çok etkilemişti.

Tahir Özakkaş: Neydi o?

Kursiyer: İlişkilerin ne kadar sürdürülebildiği, adaptasyon.

Tahir Özakkaş: Evet, İnsanın iki tane temel özelliği var demiştik; **adaptasyon** ve **asimilasyon**. Eğer bir ötekiyle kurmuş olduğumuz ilişkiler uzun süreli ise ötekine karşı adaptif davranabiliyoruz hem de onun birtakım davranışlarını, özelliklerini asimile ederek kendi ruhsal bünyemize katıp kendimizi genişletiyoruz ve büyütüyoruz. Bu da ancak uzun süreli ilişkiler kuran insanların başa-rabileceği şeydir. Dolayısıyla bir insanlara sorarız. Uzun süreli ilişkileriniz var mı; bir yıl, iki yıl, üç yıl süreli dostluklarınız ve arkadaşlıklarınız var mı? İşyerinde uzun süre çalışabiliyor musunuz? Yoksa bütün dünyayı b.klayıp, efendim beni anlamıyorlar,

beni dinlemiyorlar, her yer kötü insanlarla dolu diyerek tüm ilişkileriniz bozulmuş, sevgilileriniz sizi terk etmiş, arkadaşlarınız sizi terk etmiş ve siz onların aleyhine habire konuşup duruyormusunuz. Burada bir yamukluk var diyoruz. Oraya odaklanıyoruz. Çok ufak bilgiler bize daha büyük datalar veriyor dedik.

Evet, başka neler söylemiştik?

Kursiyer: *Otoplastik, alloplastik yapılardan bahsetmiştik.*

Tahir Özakkaş: Evet, etrafı kendine uydurmak, sizin etrafa uymanız anlamında. Narsisist yapılar etrafı kendine uydururlar. Bana göre hareket edin, ben buyum derler, etrafı işgal ederler, herkese dizayn verirler. Bir kısım insanlar da etrafa adaptif davranırlar. İkisi oranda belirli bir orantı yine bu akademisyen, adaptasyon ve asimilasyon kelimelerine giriyor. Bunlarla ilgili orantılı bir sistemde gidebilirsek daha sağlıklı bir yapı ortaya çıkarıyoruz. Aslında büyük kelimeler söylüyoruz bak yani adaptasyon, asimilasyon, akademisyen, otoplastik, alloplastik gibi bunları daha ileride göreceğiz detaylı bir şekilde. Başka neler söylemiştik?

Kursiyer: *İsimden bile yola çıkarak çok şey öğretilmişiz.*

Tahir Özakkaş: Neler söylemiştik neler, isimden yola çıkarak değil mi? Aman Tanrım dedik.

Kursiyer: *İsim, yer, adres, ev telefonu.*

Tahir Özakkaş: Ev telefonundan bile bir şeyler çıkarttık. Atıyorduk atıyorduk ama mantıklı geliyordu aslında. (Evet, buyurun efendim.)

Kursiyer: *Bende isimler diyecektim, anne, baba, aile isimleri.*

Tahir Özakkaş: Baktığımız zaman ideolojik isimler var, coğrafi isimler var, geleneksel isimler var. Sülale kökenli isimler var, an-

neannenin, babaannenin etkisi olan isimler var. Buradan da evin yapısını bir anda isimden çıkarabiliyoruz. Şöyle bir bakıyoruz arkadaşımız internetten müracaat etmiş. Adı, soyadı, kimlik bilgileri var.

Hımm, hıı,, hıııı, hımhı şeklinde hım yapıyoruz. Evet gördüğünüz gibi bu her “hım” da farklı. Bugün belki biraz bunları anlatma fırsatı olacak. Sağ beyinden sağ beyine ilişki diye. İlişkilerimizin büyük bir kısmı nonverbaldir ve ses tonumuzdaki prozodi denen bir vurgu ile ilintilidir. Evet başka?

Kursiyer: *Dirençler üzerinde durmuştuk. Soru sorarken dirençleri harekete geçirmeden nasıl soru sorabiliriz diye.*

Tahir Özakkaş: Haa çok güzel. Üç yıl bunu öğrenmeye çalışacağız. Öyle bir soru soracağız ki kişi kendini savunmayacak, bir direnç aktifleşmeyecek, saldırılmış gibi hissetmeyecek, sizin yanınızda olduğunuzu hissedecek, kolunuza girdiğinizi hissedecek ve sizin için birlikte içindeki kendini engelleyen profille mücadele ettiğinizi hissedecek. Öyle bir soru soracaksınız. Ben daha öyle soru soramıyorum. İnşallah sizlerden öğreneceğim, çok zor.

Kursiyer: *Hocam bir şey daha aklımda kalmış benim. Birçok veriyi alacağız alacağız hepsini çürütmeye çalışacağız, çürütemediğimiz...*

Tahir Özakkaş: En önemli konu şu bu arkadaşlar. Sizin burada üç yıl boyunca öğreneceğiniz şey bir kişi hakkında karar vermeden önce aldığınız tüm malzemeyi çürütmek için, sağından yaklaşıacaksınız, solundan yaklaşıacaksınız, üstünden altından. Eğer çürütemez iseniz sağlam sepetine koyacaksınız. Şöyle diyeceksiniz. Lanet olsun bugün çürütemedim ama yarın çürüteceğim seni. Yani hep çürütmek üzerine; ideolojileri de çürütmek üzerine kuramları da çürütmek üzerine koyduğunuz teşhisleri de çürütmek

üzerine bir zihinsel aktivite olacak. Ama bunu yaparken isimden başlayarak, evde telefonu var mı yok mu? Bundan başlayarak hep malzeme toplayacağız. Bu malzeme zihnimizde beyin fırtınası oluşturacak. Bunların hiçbirini danışanımızla veya hastamızla paylaşmıyoruz. Biz zihnimizde “hım” diyoruz ama ardından çürütmeye başlıyoruz ve sağlam sepetine doldurmaya koyuyoruz. Evet, bu çok önemli altını tekrar tekrar çiziyorum. Gayet güzel noktalar. Evet M.....

Kursiyer: *Kültürel katmanlardan bahsetmiştik. Bağdat caddesinin altı üstü, tren yolunun altı ve bir sonrasındaki yerlerden. Kültürel katmanların onların psikolojik yapısıyla ilgili olduğundan bahsetmiştik.*

Tahir Özakkaş: Son dönemlerde bu tür psikoterapilerde özellikle bu bütünleştirici çalışmaların yaklaştığı yerler kültürel etkiler, insanın ruhsal yapı oluşumuna nasıl etki ediyor. Bununla ilgili ciddi araştırmalar var. İşte burada da hastamıza yaklaşırken tek bir davranışsal modla, kalıpla, modelle yaklaşırsak onu anlamamız çok zor. Her kişinin gelmiş olduğu kültürel kodlar var, değer yargıları var, inanç sistemleri var, önemsedığı ve önemsemediği şeyler var. Eğer gerçekten danışanımıza yardımcı olmak istiyorsanız onun kültürel kodlarını çok iyi okumamız gerekiyor ve o bağlamda onu incitmeden ve kırmadan onun değer yargıları içerisinde yardımcı olmaya çalışmamız gerekiyor.

Kursiyer: *Eğitime başlama ve bitirme süresinden söz etmiştik.*

Tahir Özakkaş: Eğitime başlama ve bitirme süresi, kaç yılında diyor. Üniversite mezunuyum diyor ama yıllarını bir türlü söylemiyor. Açık ve net hangi üniversiteyi bitirdiniz, hangi bölümü bitirdiniz, hangi yıllar arasında bitirdiniz? İstanbul Üniversitesi, psikoloji bölümü 2005'te mezun oldum. Zaten bir kere bu soru-

nun veriliş tarzında bir yamukluk var. Anlatabildim mi? Dolayısıyla 2005’de mezun oldum demez. Ne zaman başladın kardeşim onu söyler misin? Hocam orası uzun hikaye nasıl uzun hikaye. Ya işte, hocam karışık işte iki fakülte değiştirdim, üçüncüye girdim üçüncüsü uzadı, işte arada nişanlandım, sevgilim vardı, ticarete girdim, işte bu “**otokastrasyon**” dediğimiz kişinin kendi kendini bloke etmesi. Masterson ekolünü öğrendiğimizde “**kendilik aktivasyonu**” dediğimiz hayatta bağımsız birey olma mücadelesi verdiğimizde kendi kendinizi kastre edersiniz, engellersiniz. Bunu **bireyselleşme** ve **ayırışma** anlamında kast edersiniz. **Ödipal çatışma** anlamında kast edersiniz. İleride bunun detaylarını göreceğiz. Uzayan okullar, bir türlü bitmeyen tezler, bir türlü bitmeyen fakülteler, bir türlü bitmeyen yapıların arkasında kişinin kendi kendine vurduğu hançerleri ararız. Var mı böyle uzun süreli fakülteleri devam eden arkadaşlar? Vardır muhtemelen.

***Kursiyer:** Şemalardan bahsetmiştik.*

Tahir Özakkaş: Şemalardan bahsetmiştik biraz önce nasıl K...’ın bir külah kelimesinden bir yerlere gittiysem zihnimizde toplu halde davranışsal kalıplar, düşünsel kalıplar, duygusal kalıplar ve fizyolojik kalıp var. Bu kalıplar ortak bir konsensus halinde bir dünya oluşturur. Bilişselci de; bunun bilişsel şemalarına odaklanırlar. Davranışçılar; davranışlar davranışsal kalıplara odaklanırlar. Dinamikçiler; **içselleştirilmiş nesne ilişkilerine** odaklanırlar. Duygusal yapıya odaklanan duygu odaklı terapiler duygu kalıplarına odaklanırlar. Fizyoloji ve biyolojiye odaklananlar da beden tepkilerine odaklanırlar. Biz hepsine odaklanacağız.

***Kursiyer:** Dört kulak*

Tahir Özakkaş: Aynen dört kulakla dinleyeceğiz sistemi. Çünkü her birinde inanılmaz bilgi fişkırıyor bize. Peki, ben hikayeyi böy-

le interaktif bir şekilde devam ettirmek istiyorum. Bir gönüllü arkadaş, bu gönüllü arkadaş Y..... yeteri kadar bize fedakârlık etti. Bir başka arkadaşımızla burada hikayeyi devam ettirmek istiyorum. Nereye kadar konuşmuştuk Y.... seninle.

***Kursiyer Y:** Demografik bilgiler.*

Tahir Özakkaş: Demografik bilgilerin tamamını bitirmiş miydik seninle? Bir yere gelmiştik seninle hatırladığım kadarıyla. Anne, babayı konuşmamıştık hatırladığım kadarıyla, kardeşleri de ilişkiyi de konuşmadık seninle. Evet gönüllü bir arkadaş var mı? Neden korkuyor olabilir arkadaşlar acaba?

***Kursiyer:** Korkudan ziyade, korku da vardır işin içinde de. Yani orada o olayı takip etmek daha zor gibi buradan daha iyi anlayabiliriz. Orada o korkumuzun esiri olup, dersi kaçırabiliriz.*

Tahir Özakkaş: Peki güzel bir açıklamaydı. Biz buna savunma diyoruz.

Yapılan çalışmalara göre, bilimsel çalışmalara göre deneyime dayalı öğrenme en çok öğretici ve kalıcıdır. Çünkü fizyolojik tepkileriniz öğreniliyor. Bilgi olarak unutsanız bile bütün bedeninizle o korku, panik kalıcı bir bilgiye neden oluyor.

Şimdi bu ayki konumuz; bir danışan geldiğinde bu danışanı terapiye başlatmak. Bu başlattığımız terapide bizim eğitim kısmı dediğimiz bir alan var. “**Psycho education**” diye geçen bu kısmını güya danışanıma anlatıyormuş gibi sizlere anlatarak üç günü geçirmek. Bu ne demektir? Bu şu; eğer belirli bir grup hastaya psikoterapiyle, ruhsal yapıyla ilgili bir eğitim verirseniz hastanın değişimi ve dönüşümü, daha çabuk olmakta ve daha kolay olmaktadır. Bundan yola çıkarak, Hücum tedavisi ismini verdiğiniz bir program geliştirdik. Bu programda bir soy ağacı oluşturduk. Soy

ağacından sonrada bir psiko education'a geçtik. 15 saat bir hayat hikayesi dinliyoruz. 15 saatte bir eğitim veriyoruz. Yani buradaki üç günlük program içerisinde bir danışanıma verdiğim eğitimin aynısını vereceğim. **Hücum tedavisi** dediğimiz şey aslında biraz daha genişletilmiş zaman içerisindeki bir terapi şeklinin biraz konsantre edilmiş, kısa sürede toparlanmış, verilmiş biçimiydi. Bunun da detaylarından bahsedeceğim.

***Kursiyer:** Hocam başlamadan bir şey sorabilir miyim? Belirli bir grup hastaya dediniz ya, bu grubu ne zaman söyleyeceksiniz?*

Tahir Özakkaş: İleriki zamanda. Çünkü her hasta grubuna bunun değişken formlarını ayarlayabilme kapasiteniz gelişecek. Köylü Ahmet ağa ile Ayşe hanım ile Profesör Jale hanım arasında bir fark var. Dolayısıyla vereceğimiz eğitimin içeriği, süresi, miktarı buna göre değişecektir. Onun her kalıpta ki prototiplerini sizlerle paylaşacağım. Yani aynı eğitim ilkokul üçten terk Ayşe'ye köyden geldiğinde nasıl veriliyor, aynı eğitim Profesör Jale hanıma nasıl veriliyor acaba?

***Kursiyer:** Ben şöyle anlamıştım da, hani hastanın yaşadığı sorunlarına göre mi gruplanıyor?*

Tahir Özakkaş: Ona göre de değişiyor. Prototip ana bir yapı var. O yapıda hastanın problemlerine göre derinleştirilen eğitim malzemeleri var. Yüzeysel geçirtilenler var. Hepsinde ama bir baz var.

Peki, kimlik bilgilerinin ilgili olarak fazla detaya girmeyeceğim Y..... hanım üzerinde çalıştığımız için. İkinci etaba geçerek konuyu değerlendireceğim. Dolayısıyla ben isim, soyisim diye sorayım.

Tahir Özakkaş: İsminiz nedir?

***Kursiyer:** Z.....*