

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

12. DÖNEM

KASIM DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 182

Bütüncül Psikoterapi 12. Dönem Kasım 2013 Ders Notları

ISBN 978-605-9137-06-5

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Mayıs 2015

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Mehmet Aslan, Deniz İler

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

Bu ders notlarında davranışçı terapi, edimsel şartlanma ve aşamalı duyarsızlaştırma, pekiştirenler ve gevşeme çalışmaları, alıştırma ve fobilerde hipnoz uygulaması, bilişsel terapi, cinsel kimlik karmaşasının davranışçı-bilişsel terapisi, olumsuz otomatik düşünceler, şemalar, bilişsel-davranışçı terapi uygulaması, davranış ve nörobiyoloji 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

8 KASIM 2013 1. GÜN

1 DAVRANIŞCI TERAPİ.....	3
2 EDİMSSEL ŞARTLANMA VE AŞAMALI DUYARSIZLAŞTIRMA	48
3 PEKİŞTİREÇLER VE GEVŞEME ÇALIŞMALARI	64
4 ÜZERİNE GİTME VE FOBİLERDE HİPNOZ UYGULAMASI.....	96

9 KASIM 2013 2. GÜN

5 BİLİŞSEL TERAPİ	115
6 CİNSEL KİMLİK KARMAŞASININ DAVRANIŞCI-BİLİŞSEL TERAPİSİ	151
7 OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ YAKALAMAK VE ŞEMALARA ULAŞMAK.....	201
8 BİLİŞSEL TERAPİ VE UYGULAMA ÖRNEKLERİ	233

10 KASIM 2013 3. GÜN

9 BİLİŞSEL-DAVRANIŞCI TERAPİ ÖZET.....	267
10 BİLİŞSEL-DAVRANIŞCI TERAPİ UYGULAMASI	299
11 HATALI BÖLGESEL ÇIKARIM VE DÜŞÜNCELER HAKKINDA MÜNAZARA TEKNİĞİ.....	325
12 DAVRANIŞ VE NÖROBİYOLOJİ	335
13 İNHİBİSYON VE SANTRAL SİNİR SİSTEMİ DEPRESANLARI	357
D İ Z İ N	375

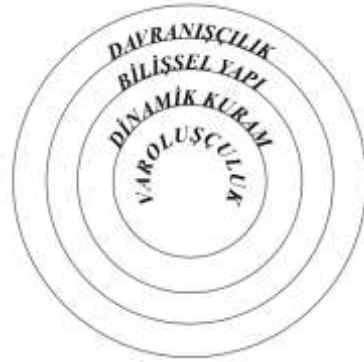
8 Kasım 2013

1. GÜN

1

DAVRANIŞCI TERAPİ

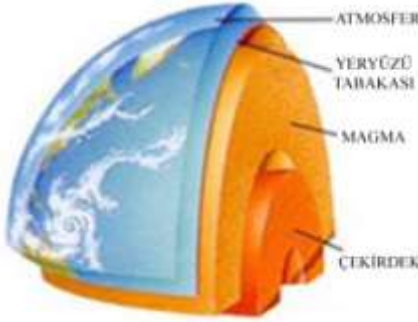
Tahir Özakkaş: Hoş geldiniz arkadaşlar. Bu ay itibari ile ilk defa kuramlara baőlıyoruz. Kuramlarla beraber insanları tedavi etmeye baőlıyoruz. Bugüne kadar öğrendiğimiz genel, alt bazal bilginin üzerine, problemleri ve sıkıntılı olan insanlara terapi vereceğiz. En basitinden en karmaőına doğru etap, etap gideceğiz. Bir dantel iőler gibi ruhsal yapıyı, zihinsel yapıyı iőleyeceđiz. En basit halkadan, en derin halkaya, kompleks, kompleks puzzle'in parçalarını bütünüleőtirmeye çalıőacađız. Yine klasik olarak bildiğimiz iç içe geçmiő olan o dört halkayı çizelim. Davranıőcılık, bilişsel yapı, dinamik kuram, varoluőçuluk (bkz. Şekil 1). Bir meyvenin en dış kabuğundan baőlayarak meyveyi yavaş yavaş soyacağız. Çocukluğumuzda bize bulmaca sssorarlardı;“Altı oduncu, ortası uncu, üstü kadifeci” diye duydunuz mu bunu?



Kursiyerler: Hayır.

Şekil 1: Kuramlar

Tahir Özakkaş: Gayet doğal. Genç jenerasyon böyle bir şeyi bilmiyor. Biliyorsunuz iğde diye bir yiyecek var, üzerinde hafif kadife gibi kabuğu var, içerisinde bir çekirdeği var, bu kısmında da çok hoş bir yemişi var. Üstü kadife, ortası un gibi diyebiliriz, en dibinde de odunu var. Ben dersleri meyvelerden anlatmayı seviyorum. Sebebi de şu; Evrenin ekolojik yapısının, aslında doğada bilime çok benzer olduğuna inanıyorum. Bir meyvenin hamlıktan olgunlaşması ve büyümesi neyse, insanoglunun hamlıktan olgunluğa giden seyrinin de bir meyvenin, bir ağacın hatta bir gölgenin olgunlaşmasıyla yakından ilintili olduğunu düşünüyorum. Dünyanın oluşumu, Samanyolu, galaksiler hepsine bakarsanız fraktal



Şekil 1: Yer Küre Şeması

olarak aynı basit sistemden ibaret olduğunu görürsünüz. Örneğin hemen bunun yanına Dünyayı yapalım. Bir atmosfer tabakası var, onun altında çok ince bir yeryüzü takası var, altında magma ve çekirdek var (bkz. Şekil 2). Gördüğünüz gibi sistem

aynı bizim iğdeye benziyor. Gelelim şuraya da bir elma yapalım. Elmanın hamlıktan olgunluğa doğru giden büyüme süreçleri vardır. Ayrışma ve bireleşme süreçleriyle ilintili bu sistemin içerisinde geçen evreleri var. Elma bir çekirdekten çiçek açıp, yavaş, yavaş büyüdüğü zaman güneş ve çevre faktörleriyle beslendikçe olgunlaşır ve kıvamına gelir.

Günün birinde olgunlaştığı zaman da daldan düşer. Bu elmanın güneş gören yerleri daha çabuk olgunlaşıp, kızarıp sulu hale gelirken güneş almayan kısımları biraz daha geç olgunlaşan sert

yapılar haline gelir. Olgunlaşma tabakalarına bakarsanız dıştan içe -çekirdeğe- doğru bir süreç izlersiniz. Buradaki elmanın katmanlarını, kabuk katmanını, kabuğun altındaki katmanlarını, gittikçe sertleşen katmanlarını ve çekirdeklere doğru ulaşan kısmını, birbirinden kesin sınırlarla ayırıştırmanız mümkün değildir. Bu manada baktığınız zaman hiçbir meyveyi ayırıştırıramazsınız. Ne nerede başlıyor, ne zaman başlıyor veya gelişim evrelerinde, şu noktaya kadar elma hamdı, şu noktadan sonra orta olgunlukta oldu, şu noktadan sonra elma tam olgunlukta oldu ve sistem komple değişti diyemezsiniz. Elmanın bu şekilde geçişken süreçleri var. İnsanoğlunun da ayrışma ve bireyleşme süreçleriyle beraber seyreden hikâyesinde, olgunlaşmaların hangi evrelerden geçtiğini net çizgilerle ayırmanız bu manada mümkün değil. Tıpkı bir meyvenin olgunlaşmasını ayıramadığınız gibi.

Ama biz biliyoruz ki, elmanın bir kabuk kısmı var, bir orta kısmı var, bir çekirdek kısmı var. Bu şekilde kaba hatlarıyla ayırıyoruz. Bu da işin anlaşılabilmesi için değerlendirebilmemiz için vermiş olduğumuz bir karar. Elmayı kategorik olarak davranışçı, bilişsel, dinamik ve varoluşçu şeklinde ayırabildiğimiz gibi elmanın güneş gören yani beslenen, iyi ilişkiler kurmuş olduğu dış dünyayla daha çabuk olgunlaşan yeri varken, bu elmanın güneş görmeyen, çevreden destek almayan alanlarında hamlıklar ve olgunlaşmamış davranış modülleri görebilirsiniz. Daha da ötesi bu elma doluya, yağmura, fırtınaya, taşa, böceğe maruz kaldığında, elmanın belirli yerlerinde defektler hatta kurtçuklar meydana gelir. İnsanoğlu da çevreden dolu gibi, yağmur gibi, fırtına gibi herhangi bir şeye maruz kaldığında aynı bir elmanın harap olması bir kavun, karpuzun harap olması gibi travmatik olunca bir tarafı büzülür. İnsan çeşitli ilişkilere girdiğinde o insan ilişkilerine denk düşen kısmı travmatik ise orada beklenen olgunluğu, beklenen

iyi davranışı göremez. Daha serttir, daha kavruktur, oradaki ilişkiler normal ilişkilerinden farklıdır. O zaman bizde insanoğlunun muhtelif alanlarında travmatik bir takım defektlerin olabildiğini düşünebiliriz. İşte metaforlarla analogilerle bunu anlatmaya çalışırken basitleştirip, bir taraftan da bir elmanın, bir kavunun, bir domatesin olgunlaşma süreçlerinin atomik yapılarına indiğinizde mükemmel ve muhteşem bir dizayn görürsünüz. Bir domates hangi evrelerden geçerek olgunlaşıyor, kızarıyor, bir tarafı toprakla temas ettiğinde çürüyor, bir tarafı güneşle temas ettiğinde olgunlaşıyor, öbür tarafı ham kalıyor. Bütün bunları aslında bizim ruhsal yapımızın olgunlaşmasının bir analogiyle, bir metaforla anlatılması açısından önemli buluyorum. Bunu şunun için anlatıyorum, size birçok kuram anlatacağım, bu kuramlar birbirinden bağımsızdır. İnsanoğlu her birini net sınırlar koyarak izah etmekte, diğer kuranlarla aralarına mesafe koymakta ve onları toptan reddedip kendi kuramsal yapısının doğru ve güzel olduğu şeklinde bir iddiaya dayandırmaktadır. Ben inanıyorum ki bir domatese, bir elmaya, bir ayvaya sadece kabuktan ibaret, sadece orta kısımdan ibaret veya sadece çekirdekten ibaret diyemeyeceğimiz gibi, bir elmanın tüm alanlarının bir karpuzun, bir kavunun tüm alanlarının aynı olgunluk seviyesinde olacağını iddia etmemiz de bana biraz hatalı, hatta yanlış geliyor. İnsanoğlu ilişkilerinde bir takım davranış kalıplarını, bilişsel şemalarını, duygusal şemalarını insan ilişkileri dediğimiz bir sistemi betimlerken, bu bakış açılarından yola çıkabiliriz. Bazı alanlarının geç kaldığını, geri kaldığını gözlemleriz. Bir takım kişilik örgütlenmelerinin farklı modellerinin de aynı insanda çevresel faktörlere göre zaman zaman aktifleştiğini, zaman zaman değiştiğini gösterebilmek için bu analogiyi yapma ihtiyacı hissettim. Ö. Arkadaşımız için, borderline kişilik örgütlenmesi olan değerli bir arkadaşımız dediğimizde bunu etiketleriz. İşte bu elma, ham elma demeye benzer. Hâlbuki ben

inaniyorum ki; Ö'nün borderline kişilik örgütlenmesine sahip bir takım örüntüleri olabildiği gibi, narsisistik örüntüleri ve bir taraftan da olgun örüntüleri olabilir. Hatta bu örüntülerin aktifleşmesi ile dışarıdan gelen impulsa ve çevresel faktörlere göre, zaman zaman dışarıya ona narsisistik davranışlar yapması için bir motivasyon, impuls veya, uyarıcı verebilir. Zaman zaman borderline örgütlenmeleri aktive edecek, zaman zaman nevrotik, zaman zaman da olgun örgütlenmeler oluşturacak uyarıcılar verir. Sistem ona uygun davranışlara dönüşür. Bu anlattıklarım daha sonra kuramları gördükçe bir yerlere oturacak, konunun girişinde bunlardan bahsetmek istedim. Rölatif psikoterapi diye bir makale yazdım. Kısmet olursa önümüzdeki haftalarda yayına göndereceğim. Orada bu elma modelini anlatmaya çalıştım. Belki dersin sonunda o makalemde, diyagramda bunun ikisini şuraya çizerek birleştirmeye çalışabiliriz.

Davranışçılık

Davranışçılık insanı anlama, değerlendirme konusunda 1900'lü yılların başlarında ortaya çıkmış olan ve psikolojiyi bir bilim haline getirme çabasıyla hareket eden bir çalışma alanı. Bildiğiniz gibi bütün bilimlerin aslında felsefeden doğmuştur. İlk başta insanoğlu, evrenin yaratılışının ne olduğuyla ilgili bir takım fikir egzersizleri yapmış daha sonra modernleşmeyle beraber, Avrupa'nın Rönesans'ı yaşamıyla beraber, deneyimcilik dediğimiz, gözleme dayanan, olayları dışarıdan değerlendiren, afakî bir takım yorumlamalarla sonuca ulaşmayan bir yaklaşım tarzı, dünyaya ve bilime egemen olmuştur. Konuyla ilgilenenler dediler ki; bilimsel bir şey, denenebilmeli, sınanabilmeli, gözlemlenebilmeli ve benzer çalışmalar yapıldığında insanlar aynı sonuçlara ulaşabilmelidir. O nedenle, bir şeyin bilimsel olabilmesi için bunun gözlemlenebilir

olması, sınanabilir olması, deneyimlenebilir olması ve yanlışlanabilir olması gerekir. Bu şekilde bir bakış açısı getirildi. Karl Popper'in modern bilim felsefesi açısından getirmiş olduğu temel önermelerdi. Bilim inanç değildi, bilimin her an çürütülebilir özelliği olmalıydı, varsayımları olmalıydı. Bunu kabul ettiğiniz zaman denenebilir, sınanabilir, ölçülebilir bir perspektifte olayı değerlendirdiğinizde buna bilim deniyor. İnsanla ilgili, insanın zihinsel yapısıyla ilgili yüzyıllardır bir sürü önerme, ruhsal yapılar, konuşmalar yapıyor. "Esnerken ağzını kapat yoksa ruhun kaçır gider ruhsuz kalırsın." Gibi bir takım önermelerle ruh kavramıyla insanın davranışları izah ediliyordu. Bunu sistem dini bir takım açıklamalarla izah ediyordu. Ve felsefeden psikoloji bilimi diye bir bilim doğmaya başladı. Bilim adamları, insanın zihinsel yapısını, ruhsal yapısını anlamaya, anlatmaya, olayı değerlendirmeye çalıştı. İnsan nasıl bir ruhsal yapıya sahiptir sorusuna cevap olarak, karşımıza bilimsel olarak ilk kez Sigmund Freud'un psikoloji bilimine getirmiş olduğu insanın zihinsel yapısıyla ilgili açıklamaları egemen oldu.

Bu yapı XVIII. yüzyılın sonunda başladı XIX. yüzyılın başında devam etti. İnsanın ruhsal yapısının soyut olduğuna, bilinçdışı diye bir kavram olduğuna, İd, ego, süper ego diye bir kavram olduğuna, olaylar hakkında insanoğlunun içsel bir sistemi olduğuna, bu sistemin kuralları olduğuna ve bu kurallar perspektifinde, insanların tepkileri olduğuna dair iddialar egemen oldu. Bu iddiaların egemen olduğu dönemlerde modern bilim fizik, kimya gibi bilimler, sınanabilen, denenebilen, ölçülebilen, her yerde paradigmalarını gösterebilen bir netliğe kavuşurken psikoloji ise, dinamik psikiyatri ve dinamik psikoloji bağlamında *Sigmund Freud*'un iddialarıyla tamamen sanal, soyut, yoruma dayalı, kimşenin elle tutamayacağı, gözle göremeyeceği bir takım abuk sabuk

fikirlerle dolmaya başladı. Abuk sabuk fikirlerle dolu olduğunu gören diğer bilim adamları, psikolojiye kem gözle bakmaya başladılar. Psikolojik yaklaşım tarzını reddetmeye başladılar, yorum dayalı bir yaklaşım tarzı karşısında tepki ortaya koymaya başladılar. İşte bu egemen olan dinamik psikoloji görüşü Avrupa'yı ve Amerika'yı sardıktan sonra bir rebound etki - karşı etki - başladı. Dediler ki "İnsanla ilgili ruhsal yapıyla ilgili, zihinsel yapıyla ilgili anlatılan her şey abuk sabuktur, bunların hepsini çöpe atın. Eğer insanı anlamak istiyorsanız insanın davranışlarını gözlemlemek zorundasınız. Gözlemlenebilen, denenebilen ve sınıranabilen şey bilimdir. Psikoloji gerçekten bilim olmak istiyorsa sırtındaki küfelerden kurtulsun, kendisini gerçekten bilimin gerçekçi, objektif sınırlarına teslim etsin."

William James ile başlayan ve, psikoloji tarihinde kendisine bilimsel davranışçılık diyebileceğimiz bir ekolle *Edward Thorndike*, *Burrhus F. Skinner*, *John B. Watson*, *İvan Pavlov*, XIX. yüzyılın başı 1900-1920'ler arasında psikolojiye yeni bir bakış açısı getirdiler. Böylece psikoloji insan davranışlarını gözlemleyen bir bilim haline geldi. Sırtındaki küfeleri - dinamik psikoloji ile ilgili yapıları kaldırıp attığı gibi biraz hızlı gittiler insanların bilişleriyle, bilgi işleme süreçleriyle, bellekle, hafızayla, algılamayla ilgili konuları gündeme getiren bunu psikolojinin bilimi olarak incelemeye çalışan, öğrenmeyi, bilişi, hafızayı, değerlendirmeyi, algıyı, bununla ilgi soyut kavramları dile getiren tüm bilim adamlarını da suçladılar. "Sizler bilimle uğraşmıyorsunuz, abuk sabuk şeylerle uğraşıyorsunuz. Bilimde, insanlarla hayvanlar arasında hiçbir fark yoktur, insanların ve hayvanların davranışları vardır, bu davranışlarda belirli bilimsel kurallara tabiidir. Psikoloji bilimine sahip olan psikologun yapması gereken, bu davranışın nasıl oluştuğunu anlamak, değerlendirmek ve bunların temel yasalarını ortaya

koymaktır. Eğer psikologum diyorsanız bu temel yasalarla ilintili olarak psikolojinin temel kanunlarını ortaya koyalım” dediler. İnsanlarla hayvanlar arasında, yaratılış itibariyle, aynı kökenden gelmeleri nedeniyle insanların davranışlarının hayvanlara göre belki daha kompleks olduğunu ama bunların en ince, küçük parçalarına inildiğinde hayvanlarla, insanlarda ki davranış modellerinin aynı olduğunu kabul ettiler.

Bilim adamının görevi insandaki davranışın en başlangıç noktasındaki, en atomik parçasına en molekülüne kadar ulaşarak, bu moleküler yapıların, bu atomik yapıların, davranışsal en küçük birimlerinin nasıl birbirleriyle eklemlenerek daha karmaşık kompleks davranışlar hale geldiğini açıklamaktır. Bunun içinde hayvan deneyleri bulunmaz bir fırsattır. Hayvanlarla ilgili yapılacak olan çalışmalar insanların neden bu şekilde davrandığını anlamamıza yardım edecek olan temel varsayımlardır. Bildiğiniz gibi bütün bilimlerde, tıbbi bilimlerde hayvan deneyleri ile biyokimya, organik kimya, ilaçların etkileri, fiziki yapı, bir takım kurallar, hastalıkların oluşturulması ve tedavisi hayvan deneyleri üzerinden geliyordu. Bu defa biz aynı şeyi psikolojide görüyoruz. Diyorlar ki; İnsanın ruhsal yapısı dediğiniz abuk sabuk şeylerle uğraşmayın biliş gibi, bilgi işleme gibi, hafıza gibi soyut ele alınmayan kişiye yönelik bir takım içsel duyguları anlatan konular bilimin dışındadır. O zaman bilim ikiye ayrılıyor.

1- İçimde ne oluyor diye introspektif bakarak onunla ilgili yorum ve yorumsamalarla çıkan bir psikoloji bilimi.

2- İçsel introspektif bakışı kabul etmeyip, dışarıdan gözlemlenen davranışlarla onun çetelesini tutan bakış.

Ne oldu? Psikolojinin 1900’lü yıllarda ilk kuruluşundaki introspektif yapı saf dışı edildi. “Böyle bir bilimsel metodoloji olamaz”

dendi. Nedir bilimsel metodoloji? Davranışa dayalı olarak dışarıdan olayları gözlemlenmek, onların çetelesini tutmak, hangi davranış hangi davranışı tetikliyor ve nasıl ortaya çıkıyor şeklinde bakmak. Bunun için de en güzel örnek hayvan laboratuvarlarıdır.

Kursiyer H.: *Ruhsuz bir ruhbilim mi oluşturuldu hocam?*

Tahir Özakkaş: Ruhsuz bir ruh bilimi oluşturuldu. Zaten ruhlu oluşturulacak ruh bilimi de senin anladığın manada ruh bilimi değil zihin bilimidir. İçinde ruh bulunmayan sadece mekanik bir takım davranışsal kalıpların sisteminden ibaret olan bir yapı ortaya çıktı. Fakat bu yapı o kadar ilginçtir ki insanoğlunun bir tarafını inanılmaz bir şekilde izah etmeye başladı. Benim burada kabuk olarak çizdiğim insanın özünü oluşturan temel mekanizmalar. William James'in öğrencisi olan Edward Thorndike, Harvard'da, daha çok introspektif bir psikoloji inancına sahip olmasına rağmen hocasına bir başkaldırı getirdi. Dedi ki; Psikoloji bilim olacaksa tamamen gözleme dayalı bir laboratuvar kurulması lazım. Daha sonrada laboratuvar talep etti.

Kursiyer H.: *Hocam Wilhelm Wundt da böyle bir şey yapmış zannedersem.*

Tahir Özakkaş: Oraya da geleceğim. Şimdi Edward Thorndike'in Harvard'da hocası olan William James, Harvard üniversitesinde ailesi için yaptırdığı lojmanın bodrum katını Edward Thorndike'a veriyor. Edward Thorndike burada tavuklarla çalışmalar yapıyor. Hocanın bodrumda kitapları var, kitaplardan koridor yapıyor, o labirent dediğimiz şey. Su, yiyecek ve arkadaş olmak üzere üç tane faktör var. Tavuğu o labirentlerin içerisine koyuyor. Tavuklar suya yiyeceğe ve arkadaşlarına ulaşacak labirentleri nasıl buluyor, kaçınıcı denemede buluyor? Buradan hayvanların amaca ulaşmak için nasıl bir davranış modeli geliştirdiğiyle ilgili ilk çalışmalar

yapılıyor. Bu önemli bir çalışma. Yani insanlarda bu şekilde bir takım taleplerini ve ihtiyaçlarını giderebilmek için yollar ararlar. Bu yollar öncelikle tesadüfi olarak ortaya çıkar. Bu tesadüfi olarak ortaya çıkan yollarda kişinin ihtiyacını giderecek sonuca ulaşılırsa o gidiş güzergâhı pekişerek kişinin öğrenme kalıbını, davranışını oluşturur. Amaca götürmeyen yollarda ise tam tersi pekişme olduğunda ortadan kaybolan, kullanılmayan yollar meydana geliyor. O zaman karşımıza iki tane güzergâh çıkıyor. Biri, kişinin ihtiyaçlarını gideren yani tatmin eden, bize göre haz veren, diğeri ise ihtiyaçları gidermeyen, haz vermeyen, tatmin etmeyen hatta acı veren, yoran yol.

İnsanoğlu tesadüfi davranışlar yapıyor, hayvanlar tesadüfi davranışlar yapıyor. Bu davranışların sonrasında da bir takım sonuçlara ulaşıyor. Bu sonuçlar kişinin ihtiyaçlarını giderici, tatmin edici bir takım veriler doğuruyorsa bu davranışları pekiştirme suretiyle, kişide öğrenme kalıpları oluşturuluyor. Buna dışarıdan bakıldığında köpek, kedi, tavuk, insan böyle davranıyor. Ya da orada amacına ulaşamamışsa, hedefine ulaşamamışsa, tatmin olamamışsa o davranışlar çürüyor. İnsanoğlunun tüm davranışlarının özünde sadece bu kural vardır. Bebeklikten itibaren bir çocuğu alıp incelediğinizde, çocuğun ihtiyaçlarını giderecek olan yolları tesadüfen bulduğunu, buldukça ihtiyaçlarını giderip tatmin olduğunu gözlemlersiniz. Sonrada o davranışlar pekişir ve çoğalır. Kişi, ihtiyaçlarını gidermeyen, tatmin etmeyen veya acı veren yollardan, güzergâhlardan, davranışsal kalıplardan kaçınır ve o davranışlarda söner.

Kursiyer: *Burada sanki İd'i tanımıyor gibi değil mi hocam?*

Tahir Özakkaş: *şimdi İd falan yok.*

Kursiyer: *Orada İd var gibi ama.*

Tahir Özakkaş: Biz onu daha sonra eşleştirelim. Edward Thorndike diyor ki; ağzınıza İd, ego, süper ego alırsanız benim laboratuvarımdan içeriye girmeyin. Daha da ötesi ağzınıza biliş, hafıza, ezberleme, kayıt kuyut, soyut benim elle tutamayacağım, tavuğa gösteremeyeceğim şeyleri bana anlatıyorsanız, siz safsata yapıyorsunuz. Bunu gidin felsefe sohbetlerinde, teoloji sohbetlerinde, köşedeki kıraathanede kendinizi tatmin etmek için yapın. Bu yaptığınız şey de bir davranış, size bunu da izah ederim ama bu yaptığınız şey bilim değil diyor.

İlginçtir, tam 60 yıl psikoloji dünyasına bu egemen oluyor. 60 yıl boyunca ne kadar klinik psikolog varsa, psikolog varsa, endüstriyel psikolog varsa laboratuvarlara kapanıyorlar. Köpekleri, kedileri, tavukları, güvercinleri alıyorlar habire tez hazırlıyorlar. 1960 yılında “yeter artık yahu insan denen bir varlık var” diyorlar. “Bunun bilişi var. Bu bilişin ne olduğunu biliyor musunuz?” diyorlar. Bilim gelişmiş, Rönesans gelişmiş, bilimsel işleme prosesleri anlaşılmalı, hafızanın da rastgele çalışmadığı, onun da kuralları olduğu tespit edilmiş. Öğrenmenin kuralları olduğuna dair bilgiler elde edilince davranışçılığın imparatorluğu sarsılıyor. Demek ki dünyada 60 yıl süren davranışsal bir hegemonya var. Bir gurup bilim adamı diyor ki; bilişsel sistemin gelişmesini engelleyen Edward Thorndike, John B. Watson, İvan Pavlov, Wilhelm Wundt ve diğer davranışçılığı ön plana alan bilim adamlarının baskıları, bilimin normal gelişim seyrini engellendi. Şimdi Edward Thorndike’ın hocasının bodrumuna gidelim. Orada kitaplardan yapmış olduğu labirentlerde yemeğe nasıl gittiği, kaç sefer yanlış yollara girip sonunda nasıl öğrendiğiyle ilgili istatistiklerini görmüş olalım.

Kursiyer H.: Yani hocam insanlara 60 yıl boyunca sizler tavuksunuz demeye çalışıyorlar ve insanlar da bunu kabul ediyorlar öyle mi?

Tahir Özakkaş: Kesinlikle. Demek ki adam doğru. Çünkü pekiş-tireçle bunu söylediğiniz zaman ne yapıyor?

Kursiyer: Kabul ediyor.

Tahir Özakkaş: Sistemi kabul ediyor.

Edward Thorndike 1874-1949 yılları arasında yaşayan bir adam. Konuyla ilgili 50 tane kitabı 450 tane makalesi var. Köpekler üzerine yaptığı çalışmalarda, köpeklerin kaçış örüntülerini inceleyip bunu insanlara uyarlıyor. Bize iki tane kanun armağan etti, ve bunlar doğru kanunlar. *Etki kanunu ve tekrar kanunu*. Psikolojinin ve davranışçılığın en temel kanunu.

Ben, zaman zaman davranışçılığın lehine, zaman zaman aleyhine konuşacağım. O benim bireysel duygularım olacak. Ama mezuniyete yakın son kertede davranışçılığı çok seveceksiniz ve davranışçılıkla tekrar barışacağız. Bunu da söyleyeyim. Ama bugün davranışçiyim Edward Thorndike'in, İvan Pavlov'un, John B. Watson'un temsilcisiyim, onarı size anlatacağım. Daha sonra diğer kuramlara geçtikçe de vay siz bize böyle yaptınız, bizi mahvettiniz diye de bağıracağız. Ama bugün davranışçılığa bir iman edelim.

Etki kanunu; yap-boz kutuları, hayvanlara birkaç alternatif sunuyordu. Burada da köpeklerle ilgili ayakkabı kutularından, diğer kutulardan yol yaptı, labirentler yapıyorlar. Bir yere yine yiyecek koyuyorlar, su koyuyorlar, çıkış yolu koyuyorlar. Edward Thorndike verilen iki tepkiyi rahatsız edici ve tatmin edici olarak belirtiyor. Haz ve elem prensibi demiştik hatırlıyorsanız. Dinamik

kuramdan eşleştirelim, böyle hafif hafif bütüncül gideceğiz. Aş buldun giriş, iş buldun sıvış. Yemeği kim yiyecek? Ben yiyeceğim. Sofrayı kim toplayacak? Mahallenin imamı gibi. Bu tepkilerden bazıları belli uyarın tepki bağlantılarını basımlıyor biz buna “*in printing-mühürleme*” demiştik hatırlarsanız.

Nörobiyolojik olarak tatmin eden, sizi sonuca götüren yollar beyinde yolak olarak belirlenip, işte burası diyor, aman unutma diyor ya da pekiştiriyordu. Bazı eylemler ise bağlantıları ortadan kaldırıyor ya da zayıflatıyordu. Dolayısıyla herhangi bir eylem belirli bir uyarana verilen cevabı belirleme etkisine sahipti. Ne oldu? Bir uyarın sizin sonuçtan aldığınız tatmin veya tatminsizliğe göre ya kalıcı oldu ya da söndü. Davranışlarına bakarsanız, insanoğlunun tüm davranışları aslında çok da doğru. Hedefe ulaştırılan yolları pekiştirerek devam ettiriyorsunuz. Sevildiğiniz, önemsendiğiniz, mutlu olduğunuz, keyif aldığınız yerlerde sitseme devam ediyorsunuz ve o davranışlarınız, o çevre, o kültür ortamı hep basımlanıyor. Sizi değerli kılmayan, size tatmin vermeyen, size haz vermeyen ilişkiler, ortamlar, kişiler, sosyal yapıardan da uzaklaşıyorsunuz. Buyurun, Edward Thorndike’in gayet güzel ifade ettiği bir şey.

Tekrar kanunu; uyarıcı ve tepki arasındaki bağ kullanıldıkça ve süresi uzadıkça güçlenerek o tepkiyi pekiştirir. Ö. diyor, “*bizim oğlan bina okur döner döner bir daha okur.*” Tekrar kanunu bizi izah eden en güzel atasözümüz. Yani bizim oğlan okuyor okuyor, anlayabilmesi için bir daha okuyor. Bir daha okudukça da tekrar kanunu perspektifinde sistemde öğrenilmiş bilgi oluyor. Demek ki bir davranış ne kadar çok tekrarlanırsa, kalıcılığı, nörobiyolojik olarak mühürlenmesi, in printing olması, nöronlara kazınması ve o proteinlerin oluşma imkânı daha da artıyor. Eğer bir kişide bir davranışın kalıcı hale gelmesini istiyorsak ilk yapacağımız davran-