

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

12. DÖNEM

OCAK DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Dr. Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 184

Bütüncül Psikoterapi 12. Dönem Ocak 2014 Ders Notları

ISBN 978-605-9137-10-2

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Aralık 2016

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Halenur Alkoçlar, Gonca Küçükçetkin

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

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

Bu ders notlarında ego psikolojisi, kimlik, Erikson'un psikoseksüel gelişim evreleri, ego durumları ve bütüncül rölatif psikoterapi 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

10 OCAK 2014 1. GÜN

1 EGO PSİKOLOJİSİ	3
2 EGO PSİKOLOGLARI	33
3 KİMLİK (IDENTITY) EGO KİMLİĞİ (EGO IDENTITY).....	63
4 ERİKSON'UN PSİKOSEKSÜEL GELİŞİM EVRELERİ DEVAM	108

11 OCAK 2014 2. GÜN

5 EGO DURUMLARI	159
6 BÜTÜNCÜL BİR MODEL RÖLATİF PSİKOTERAPİ.....	219
7 EGO PSİKOLOJİSİ EGO, KENDİLİK, KİŞİLİK	242

12 OCAK 2014 3. GÜN

8 EGO PSİKOLOJİSİ	255
9 EGO DURUMLARI BEN ve SAVUNMA MEKANİZMALARI	284
10 EGO DURUMLARI EGO PSİKOLOJİSİ ve UYUM SORUNU	322
11 EGO DURUMLARI Teori ve Terapisi Özeti	346
D İ Z İ N	391

10 Ocak 2014

1. GÜN

1

EGO PSİKOLOJİSİ

Tahir Özakkaş: Bilim ile savaş, savaş kadar keyifli bir şey var mı ya hayatta!!

Kursiyer H.Ç: Hocam onun için biz “savaşma seviş” diyoruz.

Tahir Özakkaş: Sevişiriz de. O da agresyon unitin kardeşi. Libidinal ve agresyon unitler ömür boyu yin yang gibi kardeş olmuşlar. Gece ile gündüz gibi. Dualizm; hayatın her yerinde, her zaman egemen olan şeydir. Ölüm ve canlılık gibi, anabolizan ve katabolizan faaliyetler gibi.



Çocuk sadece solucanları biliyormuş. Çıkmış kürsüye hoca sormuş sözlüde “anlat bakayım filleri” demiş. “Hocam filler... Filler... Filler... Fillerin hortumları var demiş. Hortumları solucanlara benzer, solucanlar üçe ayrılır” demiş. (Gülüşmeler)

Hadi, bir anımla başlayayım. Siyasal Bilgiler fakültesinde öğreniyim. Biliyorsunuz Tıp Fakültesi ile beraber götürmeye çalışıyorum. Bazı derslere yetişebiliyorum, bazılarında yetişemiyorum. Devam mecburiyeti var her iki fakültede de. Bir şekilde idare etmeye

çalışıyoruz. Biri Kayseri’de, biri de İstanbul’da. Bazen kopyalanıyorum falan. İkinci sene extern (dışarıdan) öğrencilik diye bir sistem çıktı. Şimdi var mı, yok mu bilmiyorum. Eğer, sosyal bilimlerden öğrenciler dışarıda işçi olarak çalışıyorlarsa, emekçi ise, ona devam mecburiyetini kaldırıyorlardı. Emekçi olduğuna dair bir belge getirmesi gerekiyordu. Ben “yaşadım!” dedim. Hemen mali müşavirlik yapan enişteme gittim. “Enişte şu inşaat şirketlerinin bir tanesinde beni işçi olarak kaydeder misin?” dedim. Zaten müteahhitler de işçi arıyor “Allah, Allah” diyor. Bir müteahhitin yanında işçi olarak başladık kâğıt üzerinde. İşçilik evrakını aldım, dekanlığa verdim. Ve ben dışarıdan öğrenci oldum. Devam mecburiyetinden muaf, sözlü ve yazılılara girerek sınıfı geçtim.

Ankara Siyasal Bilimler Fakültesi’ne karşı rakip olarak kurulmuş bir fakülte İstanbul Siyasal Bilgiler. Ve onlardan daha iyi olmak zorunda, onunla rekabet ediyorlar. İşte, İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi’nin, İktisat Fakültesinin deve dışı gibi hocaları vardı. Onlar kurdular, Tarık Zafer Tunaya dekan oldu falan. Biz de ilk öğrencileriyiz, gözbebekleriyiz. “Sizi iyi yetiştireceğiz” diyorlar. “Tamam”, diyoruz. Onun için de diyorlar “Ankara’nın ilk kuruluş yıllarında olan sınav sistemini biz burada uygulayacağız. Onlar vazgeçti ama.” Nedir o sınav sistemi? Öğrenciler yazılı sınava girmeden önce sözlü mülakatlardan geçecekler. Sözlü mülakatı başaranlar yazılıya alınacaklar. Böyle bir sistem. Ağır bir sistem.

Üç vize var. Biz nitekim sözlüye alındık. Sözlülerden de bir şekilde geçiyoruz. Bir sözlüye girdim. Eğer öldüyse Allah rahmet eylesin, yaşıyorsa kulakları çınlasın öldü diye hatırlıyorum, bir hocamız vardı. Siyasal Bilgilerde biraz siyaset uç noktalarda yaşanır. Profesörlerin, doçentlerin de uç noktada siyasi görüşleri oluyordu. Hocalarımızın bir tanesi komünistti. Hep emekçi, anti-emekçi bağlamında dünya olaylarını değerlendiriyordu. Ben de tabii bir emekçi

olarak, işçi olarak inşaatta çalışan ve ekmek parasını kazanan, siyasal bilgilerde okuyan bir delikanlıydım. (Gülüşmeler) Bir soru sordu bana. “Filler” gibi bir soru sordu. “Filleri” bilmiyorum. Bildiğim şey “solucanlar”. Anlatabildim mi? Sözlü sistemi. Sözlüde bizi masaya alıyor, dörder kişi, sınıf arkada oturuyor. Birer tane soru soruyor. “Sen şunu söyle, sen şunu söyle, sen şunu söyle, sen şunu söyle” diyor. Düşünün diyor. Bana da bir soru sordu. En baştakine anlat dedi. “Kem küm, ee üü”. “Tamam!” dedi. “Pis tembel!” İkinciye “pis tembel”. Ben bana sorduğu soruyu kenarından bir başka soruyla ilintilendirdim. Bildiğim alana çektim konuyu. Böyle haykırarak, bütün imanımınla anlatmaya başladım. Hoca önce bir şaşırdı. Daha sonra hayran hayran dinlemeye başladı. “Devam et” dedi. Devam ettim, anlattım, anlattım. Zaten konu benim sahaya geldi. “Solucanlar” safhasına geldi olay. Hoca bunu sorup sormadığından emin değil ama çok iyi anlattığımdan, sonuçta o da hocanın derslerinden bir tanesi. ”Sizlere sıfır!” dedi. “Boğazda arabanızla gezerseniz akşama kadar kız tavlama için akşama kadar uğraşsınız, bu emekçi kardeşiniz hem inşaatlarda sürünür, sorulara da böyle çatır çatır cevap verir. Sana yüz veriyorum” dedi. Biz de yüzümüzü aldık geçtik. (Gülüşmeler)

Bir arkadaşım vardı, devam zorunluluğu varken zaman zaman benim yerime imza atan. “Ulan, hoca başka soru sordu, sen başka cevap verdin” dedi. (Gülüşmeler) “Karıştırma sen” dedim. (Gülüşmeler)

Böylelikle başlamış olduk. Bazen hocayı tufaya getirmek iyidir.

Kursiyer Y.T: Hocanın yüz veresi varmış.

Tahir Özakkaş: Meğer hocanın da yüz vereceği varmış.

Kursiyer M.C: Hoca “ben sana başka sordum” diyememiştir. “Acaba bunu mu sormuştum?” falan.

Tahir Özakkaş: Tabi güvenemedi. O kadar emin ve rahat anlatıyordum ki, hoca kendinden şüphelendi. Yani sözlüye kaldırdığımda nasıl davranacağını öğrendiniz (Gülerek)

(Yoklama alınıyor.)

Tahir Özakkaş: “Muti yapısın” ne demek? Arkadaşlar bilen var mı aranızda? Bilmediğiniz kelimeleri sorun arkadaşlar. Ben araya zarf kelimeler atıyorum.

Kursiyer E.E: Mesut etsin mi demek?

Tahir Özakkaş: Hocam, o kelimeyi bilmiyorum. Bir şey mi söylediniz, küfür mü ettiniz. Hastalar size çaktırmadan araya kelimeler sıkıştırır ve sizi tartarlar. Siz onu anlamış gibi gösterdiğiniz andan itibaren kontrol ona geçti. Özellikle narsisist insanlar bunu çok yapar. Orada duracaksın “bu kelimeyi ben bilmiyorum, hiç duymadım, ne demek?” diyeceksiniz. Hasta, “bunu nasıl biliyorsun” der. Bir yazardan bahseder size, Ali Oğlu Veli. Bana ne ya, ben ne bileyim? Freud’un nesi olur diye sorarsınız hemen siz. Amca oğlu mu, nedir bu adam?

Kursiyer: Muti ne demek peki hocam?

Tahir Özakkaş: Muti; itaat eden, yumuşak başlı, boyun eğen kimse demek. İtaat kelimesinden gelir. Muti olmak, Tabi olmak, itaat etmek. Anneye babaya karşı gelmemek. Onlara iyi evlat olmak demek.

(Yoklama devam ediyor. Hoca kursiyer N.G ile konuşuyor. Sesinin duyulmamasıyla ilgili)

Tahir Özakkaş: Acaba bu senin sesini ürkek ve çekingen olarak söylemiş olmasından olmasın? Ürkek ve çekingen yapılar her zaman kendilerine oturacak bir minder bulurlar. Kimse onlara kızmaz, sever herkes. Gayet uyumlu bir psikolojik yapıdır. Böyle be-

nim gibi cabbar olan insanlar pek böyle gittiğin yerlerde huzur vermezler. Sıkıntı verirler. Nereden saldıracak. ne yapacak. Bunlar hep tedirgin olur. Ama N.G. gibi arkadaşlarımız “Aa bak N. gelmiş, oh!” uyumludur yani. Senden odağımı çekeyim mi? Yeter mi bu kadar? Evet, gözyaşları gelmeye başlayacak. Bir cümle söyleyecektim, boğazımda kaldı ama N.G.nin hiç alakası yok o cümleyle. Tamam? (Gülüşmeler).

Tahir Özakkaş: Nasıl gidiyor? Hiç beklemiyor mu insanlar benim soru sormamı. Tedirginlik mi yaratıyor?

Aileleri tarafından, sekiz çocuk arasından fark edilmeye çalışan çocuklar, kendilerine hitap edildiği zaman emin olamazlar. “Bana mı? Sekiz kişi arasından” derler ama benim gibi narsistik özelliklere haiz birisi, 800 kişi arasından birisine hitap edildiğinde “kesin ben!” diye kaldırır elini. (Gülüşmeler)... İkisinin arasındaki farkı gördünüz mü?

Kursiyer G.S. Ö: Hocam biz iki kardeşiz, hep bana hitap ediliyordu küçüklükte. Ama işte yine “bana mı!” diyorum.

Tahir Özakkaş: Görmemişler, görmemişler. Benim teorimi çürütme şimdi. En azından saygı çerçevesinde ara ara söyle. (Gülüşmeler)

Kursiyer H.Ç: Ben de kursiyer Ö..’e (aslında isimi E.V, fakat kursiyer lapsus yapıyor) hitap ediyorsunuz diye düşünmüştüm hocam.

Tahir Özakkaş: Hee, senin de erkek kardeşlerin var, olsa olsa kursiyer E.V olur diye düşündün herhalde. (Gülüşmeler). Her şeyden bir şey çıkıyor değil mi? Bunlara döngü diyoruz aslında.

Kursiyer E.V: Hocam lapsus var orada. Ö... değil ismim.

Tahir Özakkaş: Evet, lapsus var, öndesin, önder.

1800'lü yılların sonunda Freud bilinçdışını keşfedip, id'in analiziyle, bilinçdışının analiziyle semptomların nasıl kaynaklandığını keşfettiğinde, semptomlardaki problemi ve sıkıntıyı hafifletebilmek için bilinçdışında olanı bilince getirmenin yollarını aramıştır. Hatırlıyorsunuz değil mi? Bu konuları anlatmıştık. Ne zaman ki hipnotik trans altında bilinçdışında yaşanan hadiseleri bilince çıkarıyordu ona bağlı meydana gelmiş olan semptom ortadan kalkıyordu. İzale oluyordu, yok oluyordu. Bir kelime daha söyledim arada.

Kursiyerler: İzale.

Tahir Özakkaş: İzale, izole değil. Ahmet Hamdi Tanpınar okuyorsunuz değil mi? Reşat Nuri Güntekin?

Tûtî-i mu'cize-gûyem ne desem lâf değil
Çerh ile söyleşemem âyînesi sâf değil
Ehl-i dildir diyemem sînesi sâf olmayana
Ehl-i dil birbirini bilmemek insâf değil
Yine endîşe bilir kadr-i dürr-i güftârım
Rûzigâr ise denî dehr ise sarrâf değil
Girdi miftâh-ı der-i günc-i ma'ânî elime
Âleme bezz-i gevher eylesem itlâf değil
Levh-i mahfûz-ı suhandir dil-i pâk-i Nefî
Tab'-ı yârân gibi dükkânçe-i sahhâf değil

Evet, neyse.. Bilmeden ne kadar sürç-i lisan ettiysem affola.

Bilinçdışını bilinçli hale getirme Freud'un tek hedefiydi. Fakat hipnozla bilinçdışını bilinçli hale getirdiğinde, travmatik anıya gittiğinde ve onu bilinçli kıldığında semptomun kaybolduğunu görmüştü. Bir müddet sonra semptom kaybolduğu halde hipnotik trans altında, daha sonraki dönemlerde haftalar veya aylar sonra bir başka semptomun yeşerdiğini fark edince problemin sadece semptomun ortadan kaldırılması değil, rahatsızlığın kaynağının

tedavi edilmesiyle ilintili bir çalışma yapılması gerektiğine inandı Freud. Herkese hipnoz yapılmaması, herkesin hipnoza girememesi ve her terapistin de hipnozu becerememesi sonucunda serbest çağrışım yöntemini çıkarmıştır. Hatırlarsanız Anna O. vakasında Breuer'in yapmış olduğu baca temizleme hareketini aldı "free association" denen serbest çağrışımına dönüştürdü ve burada bilince getirmeye çalıştı.

EGO'NUN OLUŞUMU

Amacımız nedir psikanalizde? **Bilinçdışında olanı bilince getirmek. Bilince gelmeyi engelleyen şey ne idi?**

Kursiyerler: Direnç.

Tahir Özakkaş: Kim yapıyordu bunu?

Kursiyerler: Ego.

Tahir Özakkaş: Ego yapıyordu. Şimdi, tamam, önümüzde bir engel var, sürekli biz engeli aşmaya çabalıyoruz değil mi? Engelin altından giriyoruz, üstünden giriyoruz, yanından giriyoruz, sağından giriyoruz ki arkada olanı bilinçdışında olanı bilince getirelim. Bunu rüyaların yorumlarıyla, lapsuslarla, serbest çağrışım ile hipnotik trans gibi bilinçdışına birtakım erişim yöntemleriyle hep bunun türevleri dediğimiz bilinçdışının gölgesini anlayarak bilinçdışına ulaşmaya çalışıyor idi.

Yürüyüşümüz, hareketimiz, konuşmamız, cümle kuruşumuz matematiksel bir bütünlük içerisinde bilinçdışında gölgeler taşıyor idi. Rüyaların simge dili, lapsuslar, birtakım sakarlıklar hatırlarsanız bunların hepsi bilinçdışının türevleri olarak bize arkadaki hikaye hakkında bilgi veriyor. Fakat buna engel olan bir şey var. Engel olan şey "ego" idi fakat Ego'nun üzerinde hiç durmadılar. Derdimiz

bilinç dışında olanı bilince getirmektir. Fakat bazılarının engelleri alçak, bazılarının ki yüksek, bazılarının ki ise aşılmazdı.

Ruhsal aygıtı tanımlarken yapısal olarak; hatırlarsanız id, ego ve süperegodan oluştuğunu konuşmuştuk.

Psikanaliz daha çok; id'in analizi idi. İd'i açığa çıkarmak idi. İd'in içerisindeki primer düşünce süreçleri olan, libidinal ve agresyon unitteki malzemeyi bilince getirmek idi.

“İd” in içerisinde neler vardı?

Libidinal unitte; seksüel arzular, yasak arzular, fanteziler, bir-biriyle uyuşmayan düşünceler, duygular, primer süreç dediğimiz birincil süreç. Yani mantığın olmadığı, aklın olmadığı, direkt olarak duyguların, dürtülerin hemen yaşanmak istediği bir dünyaydı.

Agresyon unit ise; öfke ve kızgınlığın, ölüm ve yok etmenin hemen yanı başında seyrettiği, zıtlıkların bir arada olduğu, sevdiği insandan ölümüne nefret ettiği ama aynı zamanda onu ölümüne sevdiği bir yapı.

Birincil, İkincil Düşünce Süreçleri:

İşte bu **birincil süreç** dediğimiz, rüya dili dediğimiz, id'in dünyayı algılama şekli dediğimiz yapı dünyada var olabilmek için **sekonder sürece (ikincil süreç)** dönüşmek zorundaydı. Yani *mantığa bürünmek* zorundaydı. Bunu da hatırlarsanız, birincil süreç yani id'imiz dünya ile temasla geçtikçe bebek doğduktan sonra o temasla beraber hayatın gerçekliğini anlamaya başladı. Yavaş yavaş id'in bir kısmı değişerek ve dönüşerek ego haline dönüştü. Sekonder düşünce tarzı bizim sistemimize egemen olmaya başladı. *Birincil düşünce tarzından gelen dürtüleri ve arzuları ertelemeye başladı* sistem itibarıyla.

İşte burada ego nasıl oluştu? **Bu ego ne işe yarar?** Bu ego birincil süreçleri nasıl denetim altına alıyor? Bu ego hangi fonksiyonları icra ediyor? Ve hayatımızda nasıl rol alıyor? Sadece bizim amacımız bu egoyu devre dışı bırakacak, Ego'nun altına sızacak, alttaki bilinçdışıdaki libidinal ve agresyon malzemelerini bilince çıkararak kişinin oluşturduğu tüm semptomlar; obsesif kompulsif bozukluklar, yeme bozuklukları, cinsel işlev bozukları gibi çok çeşitli ve binlerce formda görünen içsel şikayetlerimiz; fobilerimiz, korkularımız ve endişelerimiz (nasıl çözeriz dediğimizde bunlar) bilinçdışıdaki çatışmalarımızın izleri ve uzlaşma noktalarıydı. Bu semptomları anlamak ve çözmek için de bilinçdışına gitmek gerekiyordu. Bu çatışmalar bir şekilde fark edildiğinde ve daha olgun şekilde ifade edildiğinde sistem otomatik olarak çözülüyordu ve problemler ortadan kalkıyordu. Buna inanıyordu. Bu da yorumlar yoluyla, serbest çağrışım yoluyla oluyor demistik.

Fakat buna engel olan, **bilinçdışının bilince gelmesine engel olan güç; ego idi.** Ego'nun özelliği ne idi? Yine baştan alıyorum. **Dış dünyayla temasa geçtikçe bebeklik döneminde hayatın gerçekliğini ve realitesini algıladıkça sistem ego'laşıyor di-yorduk. İd'in bir tarafı ego'ya dönüşüyordu.**

Buna da örnek olarak, tavuk yumurtlarken, yumurta örneğini, dış karbon yüzeyini anlatmıştım. Bağırsak kanalında çok yumuşak, zar şeklinde olan yumurtalar normalde yumurtlama kanalının içinde çok yumuşaktır. Fakat ne zamanki yumurtlamaya çok yakın hale geldi, dış dünya ile temas etti ve oksijen almaya başladı, git-tikçe sertleşir. Eğer o halde bırakırsanız yarısı içerde yumuşak, yarısı sertleşmiş bir kabukla karşılaşırınız. Ego'nun ve id'in farklılaşması örneğinin hafızada kalıcı olması için bu şekilde garip bir yumurta yumurtlama örneğini vermiştik. Bu da akılda kalıyor.

Onun dışındaki bilimsel şeylerden hiçbiri akılda kalmıyor. “Hocam bir yumurta hikayesi vardı, ego öyle oluşuyordu” diyor.

Freud, id’i bilinçli hale getirip, bununla ilgili psikanalitik serbest çağrışım yöntemini uygulamaya başlarken, bir kısım bilim adamları ego’nun ve süperego’nun da üzerine kafa yormaya başladılar. Bunlar böyle kucakta bulunmuş bir malzeme olarak değil de, acaba nedir diye incelemeye başladılar. Bunlardan ilk inceleyeni, Freud’un kızı Anna Freud’du hatırlarsanız. Anna Freud dedi ki; “ben ego üzerine çalışacağım. Sadece id’in bilinçdışıdaki yasak arzuların analizi ve incelenmesi, ilk fanteziler değil, bunların türevleri değil, ego’nun da incelenmesi lazım, ego’nun da üzerine bir analiz yapılması lazım. İd analizinden ego analizine geçmek gerekir.” Böylelikle “Ego Psikolojisi” nin ilk temellerini attı. O zaman ego analizi yapabilmek için bu ego’yu anlamamız ve kavramamız gerekir dedi. Ve ego üzerine ilk kitabı yazdı. Ana Freud’un “**Ego ve Savunma Mekanizmaları**” kitabını geçen ay sizlere önermiştim hatırlarsanız. Ve ilk defa Ego’nun savunma mekanizmalarını derli toplu bir yayın halinde sunan ilk bilim kadını diyebilirsiniz Anna



Anna FREUD ve Sigmund FREUD

Freud için. Freud savunmaları, çalışmalarının bir çok yerinde atıf yaparak konuşmuştur, anlatmıştır. Cümlelerden bahsetmiştir. Ama Ego’nun fonksiyonu olarak ilk kez derli toplu yazan ve savunma düzeneklerini bize gösteren bilim kadını kimmiş?

Kursiyerler: Anna Freud.

Tahir Özakkaş: İşte biz yolumuza bugün “Ego Psikolojisi” ile id’in analizinden ego’nun analizine doğru bir çitayı yükseltme sürecini başlattık. Bizim bu teorik süreçte hikayemiz şöyle başlayacak: Önce ruhsal aygıtımızı anlamak için bir yola girdik. Dedik ki, ilk başladığımız noktada Freud’un ruhsal aygıt diye tanımlamış olduğu topografik ve yapısal süreçteki ve psikoseksüel gelişim evrelerindeki ruhsal aygıtımızı anlayalım. Önce bir id’imizi anlayalım. Bir yaratılışımızı anlayalım, bilinçdişimizi anlayalım.

İkinci yapı itibari ile ego’ya doğru çıkacağız. Yaa, bir dakika bilinçdışı dursun orada da, biz insanız ve bir insan olarak da daha çok gerçeklik ilkesindeki perspektife göre hareket eden, realiteye önem veren ve ruhsal yapımızı realitede daha çok var eden bir yapı içerisindeyiz diye ego psikolojisine tırmandık. Ardından şöyle bir şey olacak, bu önümüzdeki aylarda olacak. Ya tamam benim idim var, egom var, hatta süperegom bile var ama yani bak, hiçbir şey olmuyor bak. (Hoca bunu söylerken kollarını sallıyor ve başının üzerinde ellerini birbirine vuruyor. Alkışlar gibi. Daha sonra yeni gelen kursiyerlere hitap ediyor.)

Hoş geldiniz diye yapmıyorum bunu, bu bir örnek, tamam mı? (Gülüşmeler)....

(Hoca az önce yaptığı kolunu sallama ve daha sonraki alkış hareketi için açıklama yapıyor.)

Nesne İlişkileri:

Bir elin nesi var, iki elin sesi var. Öteki olmadan birey olmuyor. O zaman “**Nesne İlişkileri**” başlıyor. Önümüzdeki ay göreceğiz. Efendim id’i, ego’yu, süperego’yu burada anlat. Bunlar nereden oluyor?

Bir anne olmadan, bir öteki olmadan, bir bakıcı olmadan, karşılıklı ilişki olmadan (ellerini çırpıyor) asla bir ruhsal aygıt gelişmez. Sen o zaman bu id, ego, süperego'yu havada anlatırsın. Bir başkasıyla ilişki içerisinde bunlar var oluyor. Dolayısıyla nesne olmadan kendiniz olamazsınız. Nesnedir size id'inizi, ego'nuzu, süperego'nuzu hatırlatacak olan yapı diyeceğiz ve nesne ilişkilerine geçeceğiz.

Nesne ilişkilerinde bir kıyamet kopacak, diyecek ki “ben varım, ama benim varlığım ötekine bağlı ve mahkum. Eğer bana bakan bir göz yok ise ben varlığımı göremiyorum, hiçim ve yokum. Birisi bana sevgi ve öfkeyle bakarsa sevilecek bir varlık olduğuma dair id'im, ego'mu, süperego'mu ve kendiliğimi geliştiriyorum. Sevilmeyecek varlık olduğumda da nefret edilecek bir varlık olduğuma dair hem bedensel, hem de ruhsal kendiliğimi geliştiriyorum” diyecek. O zaman egodan nereye sığıracakız? Nesne ilişkilerine.

Kendilik Nesnesi, Kendilik, Nesne:

Nesne ilişkilerine girince “öteki nasıl var?” sorusu olacak. Orada da Kohut diyecek ki; bir dakika, öteki var ama öteki bizim varlığımızı devam ettirmek için gerekli olan oksijenimiz, o nedenle var. Ben öteki demeyeceğim, “**kendilik nesnesi**” diyeceğim. “**Kendilik**” diyeceğim o benim. Bir de “**nesne**” diyeceğim o da nesne. Nesne ilişkilerini böyle kuracağım ilk on yıl. Hatta araya da bir – (tire) çekeceğim. “Kendilik- nesnesi” diyeceğim. On yıl kadar da bu şekilde yazdıktan sonra da yok ya, aradaki tireyi kaldırıyorum diyeceğim. Dünyanın en büyük depremi olacak bilimde. Kendiliknesnesi yeni bir kelime olarak tek bir kelime olacak.” Kendiliknesnesi Freud'un “self-object” kendisine ait bir terim olacak.

Kendilik nesnesi; insanoğlu doğduğundan itibaren etrafında ona bakım veren herkeştir. Ve bir ömür boyu onunla bir-

likte, ölene kadar da oksijenle yaşamak gibi onunla yaşamak zorundadır. Kendiliknesnesi olmadan ve onun işlevi olmadan bir hayat mümkün değildir diyecek ve kendilik nesnesini tanımlayacak Kohut.

Bir kişilik terapilerden iki kişilik terapilere geçmiş olacağız. Yani bir öteki olmadan varlığın devam etmesi mümkün değil. Terapi seansları da bu şekilde olacak.

İlişkisel Psikoterapi

İş burada da durmayacak. Kendilik, kendilik nesnesi, nesne ilişkilerinde insan ne memeyi arar, ne anneyi arar, ne ötekini arar diyecek bir grup bilim adamı çıkacak. Son yıllarda çıkıyor. Son yirmi yıldır, otuz yıldır. İnsanın aradığı şey bağlanma ve ilişki diyecek. Nesnenin kendisinin hiçbir önemi yok, aslında İlişkiyi arar. Kendisi de önemli değildir, öteki de önemli değildir. İkisinin arasında oluşmuş olan hoş bir ilişkinin varlığı ve yokluğu insanoğlunun temel varoluş hikâyesi diyecek. Ve biz de bunların peşine düştük. Bu yolculuğu onların “ilişki” dedikleri “relational psychotherapy, intersubjective psychotherapy” dediğimiz alana gidene kadar bunları takip edeceğiz.

Biz şimdi işin başındayız. Daha ilk istasyonda, birkaç ay oyalandık. Şimdi ikinci istasyon olan ego istasyonuna geldik, bilimi takip ediyoruz. Onlar da bu şekilde gitmişler. Ego istasyonunda biraz egoyu anlayacağız. Ondan sonra bakacağız ki; id ve ego yalnız başına hiçbir işe yaramıyor. Önümüzdeki ay diyeceğiz ki, nesne olmadan bu işler olmuyor arkadaşım. Nesneyi ve nesneyle olan ilişkiyi anlatacağız. İçimizde nesne tasarımlarının nasıl olduğunu anlatacağız. Dış gerçeklikten ziyade içe aldığımız internalize ettiğimiz, introject yaptığımız nesne tasarımlarının nasıl bizim dünyamızı belirlediğini aslında gerçek bir dünya ile ilişki kurmak yerine