

Aile Danışmanlığında Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi

II

Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 222
.... Seri: 020

Aile Danışmanlığında Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi II

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

ISBN 978-605-9137-38-6

Birinci Baskı: Aralık 2016
İkinci Baskı: Haziran 2022

Editör: Tahir Özakkaş
Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş
Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Baskı: Yeni Devir Matbaacılık ve Bilimsel dergicilik Anonim Şirketi
Cemal Ulusoy Cad. No:35/1 (Milsan Tesisleri)
Bahçelievler – İSTANBUL

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: 0212 243 2397

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”
Dış Kapı No: 285 D:29, Darıca / KOCAELİ
Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

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

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literaturünden seçkileri içermektedir.

Erciyes Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (ERSEM) tarafından düzenlenen Aile Danışmanlığı Sertifika Programı kapsamında yer alan bu eğitimlerde bütüncül yaklaşımla aile danışmanlığı uygulamaları ve aile terapisi bağlamında insanın psikolojik yapılanması, kişilik bozuklukları, savunma düzenekleri konuları ele alınmaktadır.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

Tahir Özakkaş MD., PhD.
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

...SERİ

Seri No	Kitap Adı
001	Bir Bebeğin Günlüğü

İÇİNDEKİLER

Sunuşiii

1. BÖLÜM

Bütüncül Psikoterapi	3
Psikoterapi Enstitüsü Bütüncül Psikoterapi Görüşü	7
<i>Ruhsal Yapı, Zihinsel Yapı ve Öğrenme</i>	7
<i>Öğrenme Metotları</i>	8
<i>Duyarsızlaştırma, Desensitizasyon</i>	11
Ruhsal Aygıt	26
Ruhsal Gelişim Evreleri	26
<i>Varoluşçuluk</i>	26
<i>Açık ve Örtük Hafıza</i>	36
<i>Güvenli Bağlanma, Güvensiz Bağlanma</i>	39
<i>Sosyal Referanslama</i>	49

2. BÖLÜM

Psikoterapi Enstitüsü'nün Tanıtımı	73
Ruhsal Aygıt	86
Savunma Mekanizmaları	92

3. BÖLÜM

Önceki Oturumlarda Aktarılan Bilgilerin Özetlenmesi	103
--	------------

4. BÖLÜM

Savunma Düzenekleri	135
Psikoseksüel Gelişim Kuramı	146
<i>Saplanma ve Gerileme</i>	146
<i>Oral Dönem</i>	147
<i>Anal Dönem</i>	148
<i>Ödipal Dönem</i>	159

İÇİNDEKİLER

5. BÖLÜM

Borderline Kişilik Bozukluğu	175
<i>Ödüllendirilen Nesne İlişkileri Parça Birimi</i>	<i>176</i>
Maşerin Altı Atlısı	178
Borderline Yapının Alt Tipleri:	182
<i>Borderline, Narsisist ve Şizoid Savunmalar</i>	<i>188</i>
Çift Terapisi Rol Play Uygulaması	198
Dizin.....	219



31.03-01.04.2012



Kayseri Erciyes Üniversitesi - ERSEM

DVD Kodu: 2-1-43

1

Bütüncül Psikoterapi

Tahir Özakkaş: Ben doktor Tahir Özakkaş, İstanbul'dan geliyorum. Genel olarak bir psikoterapiden bahsedeyim. Psikoterapinin aile danışmanlığındaki yerinden bahsedeyim. Çok yoğun bir bilgi bombardımanı olacak ama çok interaktif olduğu için de fazla bunaltmamaya çalışacağım. Uyuyan arkadaşlar el kaldırsın araya zaman zaman esprilerle falan reklam alırım olur mu?

Bütüncül psikoterapi kavramı son otuz yılda çıkan bir kavram. Dört yüz civarında psikoterapi ekolü veya yaklaşımı var dünyada. Yani, bugün bilinen, bilimsel olduğu iddia edilen dört yüz civarında psikoterapi tekniği var. Bunlar incelendiğinde her biri ayrı bir kuramsal temele dayanıyor, kendisinin işe yaradığını iddia ediyor ve bunlar artık bir dağılmaya doğru gitmiş. Bu dağılma klinisyen olarak incelendiğinde terapistlerin birçoğunun aslında tek bir ekolü değil birçok ekolü birlikte kullandığı gerçekte görülmüş. Bunlar ile ilgili detaylandırma yapıldığında bütüncül psikoterapiler dediğimiz acaba bu psikoterapiler birleştirilebilir mi, entegre edilebilir mi, neden birbirinden ayrılır diye bir grup bilimadamı aralarında çalışma yapmışlar.

Bu çalışmanın özü dört yüz civarında iyileştirici etkisi olduğuna inanılan psikoterapi tekniklerinin acaba hangi ortak noktaları var da bu ortak noktalar nedeniyle insanlara yararlı oluyor diye araştırmalar yapılmasıdır. Bakmışlar ki aslında psikoterapi uygulamaları denen uygulamaların bir kısmı gereksiz, cüruf, bir kısmının ise öz kısmı olduğu anlaşılmıştır. Yani gerçekten öbürünün değişimine neden olan şeylerden parametreler çıkartılmış. Bu parametreler bağlamında da gerçekten etkinliği yaratan faktörlerin neler olduğuna dair bulgular ortaya çıkarılmış. İşte bu bulgular perspektifinde bütüncül psikoterapiler dediğimiz psikoterapilerin entegrasyonu birleştirilmesi ile ilgili çalışmalar ortaya çıkmış.

Daha sonra bunların literatürü ortaya çıkmaya başlamış ve Bütüncül Psikoterapiler dört başlık altında incelenmiş.

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİLER dört başlığa ayrılır:



Arnold A. LAZARUS

Eklektik Psikoterapiler: Birincisi Eklektik Psikoterapiler; bunlar psikoterapi ekollerinin tekniklerle bir araya getirilerek esas amacı yararlılık olan, bir hastaya hangi tekniklerin yararlı olacağı düşünülerek yapılan bir nevi tekniklerin birleştirilmesidir. Bunun en güzel örneği “Lazarus’un Multimodal Terapisi”dir”. Lazarus’un Multimodal

terapisinde yedi ayrı tekniğin entegrasyonu ve uygulama sistematığına dair kılavuzlar ve el kitapları hazırlanmıştır.

Bir hastada yarar amacına bakarak kullanılması ifade edilirken bir hastaya hangi teknik yararlıysa veya danışana hangi teknik yararlıysa o teknikler kullanılırsa mesela davranışçı öğrenme teknikleri ödül ceza teknikleri aynı zamanda hastaya içgörü dediğimiz kendi üzerine düşünme ve iç dünyasındaki bilinçdışı çatışmaları anlama ve kavramaya yönelik olarak içgörü tekniğini de yanında kullanabilmektedir veyahut da bilişsel şemalarla ilgili bir münazara tekniği de kullanılabilir.

Entegratif Psikoterapiler: İkincisi, Entegratif Psikoterapilerdir. Burada da Fransız teorik entegratif psikoterapi çalışmaları örnek olarak verilmektedir. Entegratif psikoterapi çalışmaları ise bütün bu farklı terapi ekollerinin teorik alt planda birbirleriyle nasıl bir entegrasyona tabi tutulacağına dair felsefi bir backgroundta dayanan insan tanımına yönelik farklı farklı ekollerin aslında özünde birbirleriyle teorik platformda kaynaştırılabileceği ve bunlardan doğan tekniklerinde uygulanabileceğini iddia eden bir yaklaşım tarzıdır ki! İnsanın tüm boyutlarıyla tek bir insan tarzı altında izah etmeye çalışan bir tedavi tekniğidir.

Ortak Faktörler: Üçüncü yaklaşımlarsa Ortak Faktörler-



Lester LUBORSKY

dir. Faktörlerden kısip da biraz önce bahsetmiş olduğum gibi dört yüzün üzerinde olan psikoterapi yaklaşım tarzları ne yapıyor da insanı değiştiriyor ve etkiliyor çalışmalarının içerisine belirli faktörlerin hepsinde aynı olduğunu ortaya çıkaran çalışmalar ki, bunlarda bilimsel istatistik araştırmaları yapılıyor, muhtelif ekollerden terapi tekniklerinden bilgiler alınıyor. Bu terapilerin uygulayan ve uygula-

nan danışanlar veya hastalar üzerinde ne tür etkiler yarattığını, bu etkilerden faktör olarak hangi faktörlerin ortak faktörler olduğunu anlamaya çalışan çalışmalardır.

Bu konuda en çok gördüğümüz “**Çekirdek Çatışmasal İlişkisel Teori**” Luborsky’nin yaptığı bir çalışmadır. Bunda da ortak faktörler incelenir. Bu tip bütüncül psikoterapi yaklaşımlarına da “**Ortak Faktörler**” denir.

Asimilatif Psikoterapiler: Dördüncü olarak **Asimilatif Psikoterapiler** adından da anlaşılacağı gibi asimilasyon yapıyor. Kim asimilasyon yapıyor? Kendi kuramının dışında olan şeyleri asimile ediyor.

Eğer siz bir kognitif terapistseniz kognitif terapiyi merkezi-nize alıyorsanız diğer terapi ekollerini onun içinde hafif hafif yediriyorsunuz ve işgal ediyorsunuz. Yani diyorsunuz ki; ben mihenk taşı olarak bir ekolü ele alıyorum. O ekolün üzerine diğer ekolleri yerleştiriyorum dediğin zaman bu “**asimilatif psikoterapi**” oluyor.

Bu dört ekolle ilgili olarak detaylı bilgi benim Bütüncül Psikoterapiler diye bir makalem var “**psikoterapi.org**” ve “**psikoterapi.com**” sitelerimizde. “Bütüncül psikoterapiler makalesi” olarak bu makaleyi bulabilirsiniz. Bu Türkiye Kliniklerinin psikoterapiler özel sayısında yayınlanan bir makale. Bunun ile ilgili detaylı olarak kaynakçalarını bulabilirsiniz hem de bütüncül psikoterapiler ne demektir genel bir çerçevesini çizmiş olursunuz.

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ GÖRÜŞÜ

Şimdi her yiğidin bir yoğurt yeme şekli olur. Benim anladığım bütüncül psikoterapi nedir size ondan bahsedeceğim. Yani herhangi bir kongrede ya da toplantıda bütüncül psikoterapi dediğimizde; eklektik olandan mı bahsediyorsunuz, entegratif olanlardan mı bahsediyorsunuz asimilatif olandan mı bahsediyorsunuz, ortak faktörlere dayanan bütüncülden mi bahsediyorsunuz diye soru sorarsanız, vay ne bilgili adam derler. Okey? Şimdi anladık olayı. Bütün dünya bunun içerisinde. Dört ekolün içerisinde hangi psikoterapi ekolünde getirirseniz bunun altına bir yerlere yerleştirilebilir.

Şimdi çadır kuruldu üstüne. Şimdi çadırın içerisine, bütüncül psikoterapi çadırının içerisine yavaş yavaş girebiliriz. Şöyle bir çatı yapalım. Bunun altında girelim.

Ruhsal Yapı, Zihinsel Yapı ve Öğrenme

Benim anlattığım derslerde insan tanımlanıyor. İnsan nedir sorusuna cevap veriliyor. İnsanın zihin ve bedenden oluşan iki yapısı olduğu, birbirleriyle yoğun bir etkileşim içerisinde olduğu, bunun da beyin denen organ tarafından organize edildiği anlaşılmıştır. İşte zihin beden ikileminden insanın ruhsal tüm fenomenlerinin bu beyin vasıtasıyla vücuda getirildiği, duygulanımımız, düşüncemiz ve davranışımızın beyin vasıtasıyla oluşturulduğunu kabul ettikten sonra bu ruhsal yapınası oluyor da ortaya çıkıyor, zihin dediğimiz yapı nasıl ortaya çıkıyor bunun sürecine bir bakacağız.

İnsanoğlunun bu ruhsal yapısını dört katmanda inceliyoruz. Onun için burada tahtaya dört tane iç içe geçmiş daire çiziyoruz. Diyoruz ki; en dıştaki katman insanoğlu'nun korteksinde bulunan davranışsal katmandır. Davranışsal öğrenme. Bunu herhalde okullarda hepimiz öğrendiniz. Öğrenmeyen var mı davranışsal öğrenme yöntemini? (Sessizlik) Öğrenen var mı? (Sessizlik) Öğrenen de yok, öğrenmeyen de yok. Ne güzel bir sınıf.

Kursiyer: Öğrendik tabii ki. Çünkü en kolay oydu.

Tahir Özakkaş: En kolayı oydu. En bilineni oydu. Hemen buraya ben oklar çıkartayım.

Öğrenme Metotları

Kaç çeşit öğrenme metodu var? Peki, **koşullu öğrenme, koşulsuz öğrenme**. Başka?

Kursiyer: Sosyal öğrenme.

Tahir Özakkaş: Sosyal öğrenme. Başka ne var? Hadi bir tane daha var onu da söyleyin. Yani davranışçılık, teorinin temelinde bulunan dört öğrenme yöntemi, dördüncü öğrenme yöntemi son yirmi yılda literatüre girdi. Koşullu öğrenme, koşulsuz öğrenme, sosyal öğrenme. Koşullu öğrenmenin babası kim?

Kursiyerler: Pavlov.

Tahir Özakkaş: Pavlov. **Koşulsuz öğrenmenin babası kim?**

Kursiyer: Skinner.

Tahir Özakkaş: Skinner, Thorndike. Başka? Sosyal öğrenmenin babası kim?

Kursiyer: Bandura.

Tahir Özakkaş: Bandura, aferin. Dördüncüsünü ben söyleyeyim bulamayacaksınız. **Keşif yoluyla öğrenme.** Unutmuyorsunuz tamam mı sınavda bunu soracağım. Sınav yapıyor muyuz size?

Şimdi, demek şu **davranışsal katmanda iç içe geçmiş dört tane öğrenme şekli varmış**, bunu öğrendik mi?

Bir insanın sağlıklı veya sağlıklı olmamasının, fonksiyonel veya fonksiyonel olmamasının nedeni şu öğrenme çeşitlerinde yatar. **Fonksiyonel olmayan bir şeyler öğrenmesi durumu-na hasta veya problemlidir diyoruz.**

Bir aile içerisinde şu öğrenme metodolojisinden yetiştirildiği ortamda koşullu, koşulsuz, sosyal ve keşif yoluyla öğrenme değil ama hatalı girdiler varsa bu insanın çatışmalı bir hayatı olacaktır. Doğru mu? Ama bu insanın çatışmalı hayatına davranışçılarının getirmiş olduğu davranışsal tedavi tekniklerini uygularsınız ne olacak? Bu insandaki bu çatışma düzelecek. Yani aile danışmanı olarak, bir psikolojik danışman olarak, bir psikolog olarak size başvuran ve şikayetleri olan insanın şikayetlerini dinlediğinizde, kulak kabarttığınızda eğer bu öğrenme ilkelerine dayalı hatalı bir öğrenme varsa ve bunu tespit etmişseniz, bu ilkeler ile ortaya konan aynı şekilde tedavi ilkeleri, terapi stratejileri de vardır.

Bu insanlara bu terapi stratejilerini uyguladığınızda ne yapacaksınız? Tedavi etmiş olacaksınız. Gördüğünüz gibi o kadar zor değil.

Evet, peki mesela davranışsal koşullu bir öğrenme yaşamış olan veya koşulsuz öğrenme yaşamış olan veyahut da sosyal öğrenme yaşamış olan bir insanı nasıl tedavi edersiniz?

1-Davranışsal Öğrenme:

Kursiyer: Farklı kuramsal tekniklerle.

Tahir Özakkaş: Bir örnek ver bakayım bana mesela ben köpekten korkuyorum. Hayatım zehir oluyor. İki de birde bakıyorum dışarıya köpek var mı yok mu diye. Bazen Erciyes Üniversitesi'nde Danışma Merkezinde kapalı kalıyoruz, sokakta köpek var, delikanlılığa da leke sürdürmemek için kimseye söylemiyorum. Bu gece burada yatıyorum dışarıda köpekleri gördüğüm için benim hayatım ciddi manada etkileniyor. Şimdi beni nasıl tedavi edersiniz?

Kursiyer: Önce bunun nasıl öğrenildiğini fark ettirmeye çalışırız daha sonra...

Tahir Özakkaş: Çocukluğunda köpek ayağımı ısırması şuradan bir parçayı koparmış iki tane dikiş atmışlar.

Kursiyer: Olay yaşandıktan sonraki yaşantıyı inceleriz.

Tahir Özakkaş: Ondan sonra nerede köpek görürsem kaçtım otuz beş yıldır kaçıyorum.

Kursiyer: Sonra bugüne geldikten sonra davranışçı teknikleri kullanarak sistematik duyarsızlaştırma, maruz bırakma gibi teknikleri kullanarak...

Tahir Özakkaş: Sistematik duyarsızlaştırma nedir?

Kursiyer: Aşamalı olarak.

Tahir Özakkaş: Aşamalı olarak mesela köpeği bana ne yapacaksınız?

Kursiyer: Önce oyuncak köpek ile alıştırma çalışması yapılır.

Tahir Özakkaş: Yani, burada hangi yaklaşımı uyguluyorsun.

Tahir Özakkaş: Koşullu?

Kursiyer: Operant.

Tahir Özakkaş: Operant mı, koşullu mu?

Koşullu Öğrenme:

Koşullu yani orada **benim için iyi olan bir uyararla kötü olan bir uyararı eşleştirerek bilinçli ve şuurlu bir şekilde tesadüfe dayalı bir öğrenme değil.** Anlatabildim mi?

Duyarsızlaştırma, Desensitizasyon

O şartlanmanın içerisinde köpek yavaş yavaş benim için önce resmini gösterirsiniz ondan sonra sevgili bir duygu içerisindeyken yan odada camın arkasına koyarsınız veyahut da bugünkü gerçeklik ile baktığımız zaman bahçeye bağlarsınız zincir ile. En sevdiğin insanlar yavaş yavaş bağlı olan bu köpeğin yanına yaklaşırlar. Ondan sonra dokundururlar ya korkma gel falan derler, siz onlara güvenirsiniz onların yanına gidersiniz. Köpek bağlı mı değil mi, zincir bağlı mı değil mi diye emin olursunuz. Daha sonra yanında bir süre durursunuz. Bakarsınız köpek yavaş yavaş duygusal oluyor ardından küçük köpeklerden, finolardan başlarsınız, yavaş yavaş ona elinizi dokunursunuz zincirliyken vesaire. Gittikçe bu artar, daha sonra onu beslemeye başlarsınız, sizin köpeğiniz olur, küçük bir köpek olarak başlarsınız, onu gittikçe büyütürsünüz. Köpek korkunuzu bu şekilde yenersiniz. Yani **duyarsızlaştırma** dediğimizde **desensitizasyon** dediğimiz çalışma ile devam ettirseniz ve gidersiniz. Bununla ilgili pek çok hastalıkları tedavi edebilirsiniz.

Kursiyer: Bir çocuk bir oyun oynuyor babayla aralarında. Önce baba köpek oluyor ve zaman zaman kızı ısırıyor falan aralarında böyle oyun oynuyorlar. Sonra kızı köpek yerine geçiyor ve hani bir sürü oynadıktan sonra terapistin isteği üzerine sahibi köpek alınıyor.

Tahir Özakkaş: Güzel.

Kursiyer: Ve hani oradaki terapist şey diye yazmış genellelikle her şeyin küçük daha tehlikesiz olduğu için o ev içerisinde, zaman içerisinde büyürken orada kendiliğinden yok olacaktır. Bu biraz sosyal öğrenme gibi geldi bana biraz şimdi.

Tahir Özakkaş: Kesinlikle. Çünkü küçük dediğin zaman örümceği getiriyorsun çok küçük ama.

Kursiyer: Köpek korkusu için.

Tahir Özakkaş: Köpekten çok daha korktuğu için. Küçük bir pireyi getiriyorsun çılgık çılgılığa kaçıyor. Ne oluyor? Burada şunu anlıyoruz daha bilimsel bir yapıya geçiyoruz alt katmana. **Olaya verilen anlam bağlamsal özellikler** anlatabildim mi? **Köpeğin iriliği ya da küçüklüğü değil köpek kavramının içerisinde ne konmuş burada o zaman davranışsal öğrenmeden geçiyorsunuz. İkinci etaba geçiyorsunuz, bilişsel katman.**

Davranışsal öğrenme çok basit bir sistemdir. Bir etki vardır. Etkiye karşı organizmanın doğrudan tepkisi vardır. (Tahir Hoca sınıfta birden bağırıyor.) Hah... (Gülüşmeler)... Buna “**etki tepki**” meselesi denir. **Beklemediğimiz bir anda herhangi bir uyaran ile karşı karşıya kaldığımızda organizmanızda genetiğinizde yazılı olan tepkiyi ortaya koyarsınız**

“irkilme tepkisi”. Bu bizim evrimsel gelişmemizde herhangi bir tehlikeye maruz kaldığımızda kendimizi korumak için beynimizin, orta beynimiz dediğimiz amigdala bölgesinden gelen otomatik tepkilerdir. Birçok tepkilerimiz tehlike durumlarında düşünmeden kortekste gitmeden ani cevap verir.

Kursiyer: Hocam burada ben bir şey sormak isterim.

Tahir Özakkaş: Hay hay.

Kursiyer: Güdü, içgüdü bu kısma mı girer ve insanda içgüdü var mıdır?

Tahir Özakkaş: Onu yeri geldiğinde tekrar bahsedeceğim yavaş yavaş katmanları iniyorum. Alt katmanlara gittikçe daha alt şeylere gideceğiz. Ne oldu? Davranış ile kognitif ayıracağız. Şimdi ben... isim nedir?

Kursiyer: H.

Tahir Özakkaş: Kursiyer H. yi ben böyle korkuttum biliyorsunuz. Bunu çocuklara da yaparlar, irkildi kursiyer H. Aranızda birtakım arkadaşlarda irkildi. Ne oldu? Hoca kafayı mı yedi, manyak mı falan diye. Anlatabildim mi? Dolayısıyla kursiyer H. nin irkilmesi birincil cevaptı. Fakat kursiyer H. üç saniye sonra güldü. Şimdi eğer benim davranışım korkulacak bir davranışsa üç saniye sonra gelen gülme nedir? Eğer bu davranışım gülünecek bir davranışsa o üç saniye önceki irkilme ve korku nedir? Şimdi, davranışım aynı ben değişmedim tek bir davranış yaptım.

Kursiyer H. ve birtakım arkadaşlarımdan iki tane cevap aldım. Birinci cevap korku ve irkilme cevabı ikinci cevap gülme ve espri cevabı. Birinci cevap arkadaşlar işte sizin kontrolü-

nüzde olmayan duygusal cevabınızdır. Beyninizin orta beyin bölgesi dediğimiz limbik sistem ve amigdal çekirdeklerden gelen hafıza kayıplarına kodlanmış olan otomatik cevaplardır. Bunlar niye böyledir? Çünkü dışarıdan datalar, impulslar gelir, biz buna duyular diyoruz. Beş duyu ile alınan duyular önce orta beyine gelir, ardından kortekse çıkar. Korteks dediğimiz şu kısım beynin üst kısmına varır. Korteks mantıksal yönlerini irdeler, değerlendirir. Olayın ne olduğunun sentezini yapar, verilecek cevabı hazırlar ve cevap olarak çıkar. Ama gelen uyarı iç dünyamızda evrimsel olarak gelişmemizde bir tehdit ve tehlike ile ilintilendirilmiş bir nörolojik bir programa sahipse burada yapı yukarıya çıkmadan cevap verir.

Şimdi iki tane olay çıkıyor. Bir bağıyorum. Bağırman tehdit olarak algılanıyor. Bu tehdit olarak algılanma birinci merkezde algılanıyor. Bu birinci merkezde algılanan tehditler cevap veriyor, irkilme cevabı. Anladınız mı? Şimdi gidiyor yukarıya doğru devam ediyor. Bu birkaç milisaniyeler içerisinde olan bir süreçtir. Yukarıya varıyor, korteks olayı değerlendiriyor, yani insan tarafımızla. Hayvan tarafımızla irkiliyoruz, insan tarafımız bir dakika diyor, Tahir bey bağırıyor diyor beni denek olarak kullandı tufaya geldik diyor, yapma diyor adam saldırmadı sana diyor. Neden kendi kendine irkilme cevabı verdin diye kendi kendini otokritik yapıyor, gülüyor. Bu cevap ise korteksin cevabıdır ama ne oldu, geç geldi. Kaç saniye üç saniye iki saniye sonra geldi bu cevap ve hemen ardından ikinci cevap gülme cevabını görüyoruz.

İşte, davranışsal linklemelerimiz otomatik olur, bizim kontrolümüzde değildir, sistem hemen otomatik bir tepki verir, öğrenilmiş kalıplardır. Ama olayın üzerinde bilişsel olarak an-

lamı toparlar da sizin iradenize olayın ne olduğunu idrak ederek üzerine giderseniz bu davranışı ketlemeniz, engellemeniz veyahut da devamını ortadan kaldırmanız bilişsel çabalarla mümkün olmaktadır. Hemen o zaman ikinci katmana geçelim.

2-Bilişsel Öğrenme:

İkinci katman bilişsel katman. Bilişsel katmandan kastımız şu korteksimiz. Özellikle frontal korteks dediğimiz beynimizin üst kabuğu **olayları anlama, kavrama, değerlendirme, ayırıştırma, sentez etme ve cevap üretme merkezimizdir.** Vücudumuzun muhtelif yerlerine **hem davranışsal olarak hem de duygulanımsal olarak hem de düşünsel olarak ne yapmamız gerektiğinin bilgisini ve parametrelerini veren ana katmandır.** Bilişsel katman psikoterapiye kimle girdi bu konuda bilgisi olan var mı?

Kursiyer: Albert Ellis.

Tahir Özakkaş: Doğru **Albert Ellis** ile **Aaron Beck** birlikte girdi. Gayet güzel. İsim neydi?

Kursiyer: H.

Tahir Özakkaş: H. güzel söyledi aslında Aaron Beck bilinir bilişsel terapinin kurucusu olarak. Büyük oranda da doğrudur fakat onun yaşıtı olan ondan birkaç yıl önce bu işlere kafa yoran Albert Ellis bu işin mimarıdır. **“Rasyonel Emotif Terapi”** **“Akılcı duygusal Terapi”** dediğimiz terapinin kurucusudur. Beck de **“Bilişsel Terapi’nin”** kurucusudur.

Bunların ikisi bilgiyi işleme sürecindeki sistem üzerinde kafa yormuş. İnsanlar nasıl düşünüyorlar, nasıl karar veriyorlar, nasıl tepki veriyorlar, bunun üzerine kafa yorup sistemi basitleştirmiş.