

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

7. DÖNEM

HAZİRAN 2008 DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 78

*Bütüncül Psikoterapi Eğitimi 7. Dönem
Haziran 2008 Ders Notları*

ISBN 978-605-5548-73-5

Copyright© Özak Yayınevi (Psikoterapi Enstitüsü)

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

Birinci baskı: Mayıs 2012

Editör: Tahir Özakkaş
Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur & Menekşe Arık
Katkıda bulunanlar: Melike Yönten

Baskı: İklim Ofset
Nişanca Mah. Arpacı Hayrettin Sok. No:21 Eyüp/İstanbul
Tel: 0212 577 77 45
www.iklimmatbaa.com

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No:285
Darıca-İZMİR

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

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

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

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

SUNUŞ

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

Bütüncül psikoterapi, hastanın bilişlerinin, davranışlarının, kişiliğinin ve duygusal süreçlerinin yeniden düzenlemesine yardımcı olmak için pek çok farklı ekolden faydalanarak daha gerçekçi, uyumlu ve esnek bir çalışma alanı sunar. Eğitimi verdiğimiz bütüncül psikoterapi, 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 yaklaşım

terapistler yetiştirme adına verilen Bütüncül Psikoterapi Teorik Eğitimi 7. Grubunun Haziran Ayı deşifrelerini sunmaktadır. Ayrıca bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notları, hücum terapisine giriş, ruhsal aygıt (topografik kuram), bütüncül psikoterapiye giriş konularını içermektedir. Ayrıca bütüncül psikoterapi eğitiminin birinci ayı olması nedeniyle bütüncül psikoterapi kapsamında değerlendirilen bilişsel teori, davranışçı teori, dinamik yaklaşım ve varoluşsal yaklaşım konularına da değinilmektedir. Bu kuramlar daha sonraki aylarda tek tek ele alınarak detaylandırılmıştır.

Bütüncül psikoterapiler de insanın ruhsal yapısının gelişiminde olduğu gibi zamanla özerkleşecek, bireyselleşecek ve ayrışarak psikoterapi ruhunu ayakta tutacaktır.

Psikoterapi uygulayıcıları için önemli olduğunu düşündüğümüz bu eğitim ders notlarını, sizlerin ilgisine sunmaktan kıvanç duymaktayız. Keyifli okumalar dileriz...

Tahir ÖZAKKAş
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

6 HAZİRAN 2008 1. GÜN

1. BÖLÜM BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİYE GİRİŞ.....	3
--	---

7 HAZİRAN 2008 2. GÜN

2. BÖLÜM RUHSAL AYGIT (TOPOGRAFİK KURAM).....	23
<i>BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİLER</i>	42
<i>İLK GÖRÜŞME ÖRNEĞİ</i>	51
3. BÖLÜM İLK GÖRÜŞME ÖRNEĞİ (DEVAM).....	73
4. BÖLÜM DAVRANIŞÇI TEORİ.....	113
5. BÖLÜM BİLİŞSEL TEORİ.....	153
<i>DİNAMİK YAKLAŞIM</i>	160
<i>VAROLUŞSAL YAKLAŞIM</i>	163

8 HAZİRAN 2008 3. GÜN

6. BÖLÜM HÜCUM TERAPİSİ GÖRÜŞME ÖRNEĞİ.....	185
7. BÖLÜM SOY AĞACI ÇIKARMA ÖRNEĞİ.....	221
8. BÖLÜM HAYAT ÖYKÜSÜ ALIM ÖRNEĞİ.....	264
9. BÖLÜM RUHSAL AYGIT.....	299

6 Haziran 2008

1. GÜN

1.

BÖLÜM

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİYE GİRİŞ

Tahir Özakkaş: Hepinizden söz aldım zaten buraya gelirken, ama şimdi dokunacaklarım var, 6 ay sonra dokunacaklarım var, 9 ay sonra dokunacaklarım var. Bazen belki kimilerine hiç dokunmayacağım, onlar kendi işlerinde olgunlaşacaklar. Buna keleklikten kavunluğa geçiş süreci diyorum.

Ö. : *Dokunmanız iyi bir şey mi kötü bir şey mi; erken dokunmanız hocam (gülüyor)?*

Tahir Özakkaş: Bakacağız. Kavun oluyor herkes ya, aşağı yukarı (gülüşmeler)

T. : *Peki öteki gruplardan örnek kavunlarınız var mı? (gülüşmeler)*

Tahir Özakkaş: Onları da getiririz. F.'dan bilgi alırsınız, Nevhan'dan bilgi alırsınız.

Tahir Özakkaş: Tabi bu tanışma merasiminden sonra ben bu konuya bir giriş yapacağım, önümüzdeki 3 gün içerisinde çok yoğun bir şekilde bütüncül psikoterapinin (BPT) genel nasıl uyguladığımızı uygulamayla göstereceğim. Burada bir arkadaşımızı rica edeceğim, gönüllü bir

arkadaş. Kısa bir hikâyesini alacağım. Alacağım şey de, adı, soyadı, telefon numarası, memleketi, kardeşlerinin sayısı, anne babanın yaşları, isimleri. Buradan yola çıkarak, daha da fazla bilgi almadan oturuş şeklinden, kıyafetinden, duruşundan, mimiklerinden nasıl bir entegrasyonla muayene yapılıyor, psişik ruhsal yapı nasıl değerlendiriliyor; işte arkadaşlar genellikle derler ki işte çok bilgi almamız lazım, işte görmemiz lazım; aslında ilk birkaç cümleden sonra hemen hemen %70-80 yapıyla ilgili, profille ilgili bilgi verilir. Bunun tabii detaylarını önümüzdeki aylarda çok rahat bir şekilde alacaksınız. Bu konuda meleke kesperseniz (Kazanırsanız), meleklik kazanırsanız, çok rahat bir şekilde formülasyon dediğimiz yapıyı oluşturacağım. Eee, bizim burada Amerika'yı yeniden keşfetmek gibi bir iddiamız yok, bir farklı tarafımız şu, dünyada birçok insanın ruhsal yapısını izah eden kuramlar var. Bunlar bilimsel kuramlar, üzerlerinde çalışılıyor ama bunlar hala kuramdır; yani ispatlanmış şeyler değildir. İspatlanmış şey gerçekten bir bilgi halini almış, klasikleşmiş bir bilgidir; ama psikoterapi gibi çok muğlâk olan bir konuda, mühem olan bir konuda kesin yargılarla konuşmak mümkün değildir ve dolayısıyla kuramlarda insanın ruhsal yapısını bütün olarak, tüm yapılarını, yaşamı izah eden bir yaklaşım tarzı getirmekte. Tabii bütün kuramların temelinde de psikoloji biliminin olması gerekir. Psikoloji bilimi, normal insan davranışını ve gelişimsel psikoloji normal insan gelişimini izah eden bir yapı getiriyor. Bu normal gelişimin belirli süreçleri ve evreleri var. Rahatsızlık dediğimiz, huzursuzluk dediğimiz, sıkıntı dediğimiz, patoloji dediğimiz şeyle bu normal gelişim evrelerinde bir şekilde ya duraklama ya sapma şeklinde ortaya çıkan tablolardır. İşte bu normal gelişim psikolojisinin yanında bu gelişim psikolojisi içerisinde duraklama veya sapma olarak nitelendirilen

linik tabloların hangi mekanizmalarla ortaya geldiğiniz izah eden yapılaraya kuram diyoruz. Onlarca kuram var, bizim burada ele aldığımız kuramsal yapı, bir kere betimleyici kuram dediğimiz, deskriptif kuram dediğimiz; “biz olayın nedenselliğine bakmadan görünen tablolara isim koruz” dediğimiz kuramdan başlıyoruz. Bu DSM kuramı veya ICD kuramı. DSM, ABD'nin psikiyatrik hastalıkların sınıflandırılmasıyla ilgili kitabın kısaltılmış ismi. Dördüncü gözden geçirilmesi; şu anda beşinci gözden geçirilmesi yapılıyor. ICD de uluslararası klasifikasyon; international classification of mental disorders diye hatırlıyorum. Uluslararası sınıflandırma, Dünya Sağlık Teşkilatı'nın (WHO) kullandığı. Demek ki 2 tane önümüzde rehber var, uluslararası anlaşabilmek için, betimleyebilmek için, tanımlayabilmek için. Birisi ABD'nin uyguladığı DSM sistemi, birisi WHO'nun uyguladığı ICD sistemi. Sağlık bakanlıkları genellikle ICD sistemini uyguladılar. Türkiye'de de öyle. Üniversiteler genellikle DSM sistemini uyguladılar. Fazla bir şeyleri yok, farklılıkları yok, %90 oranında birbiriyle örtüşen teşhis kriterleridir bunlar. Bu DSM kuramı bizim elimizde, bir klinik tablo geldiğinde betimlemek için, tanımlamak için kullanırız ama o klinik tablo neden ortaya çıktı dersenez, bununla ilgili nedenselliği DSM izah etmez, ICD izah etmez. İzah etmediği için de “arkasında neden oluyor” sorusuna yanıt veremediği için, bizim için hiçbir anlam ifade etmiyor. Çünkü biz nedenselliğe vurgu yaparak, arkadaki sebebi bularak, arkadaki sebebi tedavi etme iddiasında olan bir yaklaşım tarzını benimsiyoruz. Yani görünür klinik tablodaki belirtileri, semptomları ve şikâyetleri ortadan kaldırmak gibi bir hedefimiz yok, onları oluşturan arka kaynağı veya bataklığı tedavi etmek gibi bir amaçla işe başlıyoruz. Bu basit bir örnek verecek olursak fiziki hastalıktan, akciğer enfeksiyonunda akciğer enfeksi-

yonunun belirtileri ateştir, öksürüktür, kırgınlıktır vs. Siz ateşi ateş düşürücüyle, öksürüğü öksürük kesiciyle, kırgınlığı da bir amfetamin türü ilaçla ortadan kaldırabilirsiniz ama bu hastalığı tedavi etmek anlamını taşımıyor; içerdeki mikroplar hala varlığını devam ettiriyor ve çoğalmaya devam ediyor. Hâlbuki tedavi dediğimiz şey, içerdeki mikrobun ne olduğunu bilip ona uygun bir antibiyotik vererek sistemi durdurmak ve bu arada hastamız da sıkıntı çekmesin diye hastalığa bağlı ortaya çıkmış olan şikâyetleri ile ilgili ateş düşürücü şurup veririz veya öksürük kesici ilaç veririz. Şimdi bu çok sık başımıza gelen bir şeydi benim sağlık ocağı yıllarında çalıştığımda; hastaya ilaç yazardım, bir antibiyotik verirdim, 20 milyon TL; bir ağrı kesici verirdim, 2 milyon TL; bir öksürük şurubu verirdim, 2 milyon TL; bir de vitamin verirdim, 2 milyon TL. 20 milyon, 2 milyon, 2 milyon. Şimdi bunların sosyal sigortası yok, köylü vatandaş gelmiş, eczaneye gider, “hele ablam” der, “hele bi bak bakalım şu ilaçlara” der, bakar; “kaç para borcumuz” der, “26 milyon” “uuu, çok para” der, “hangisi pahalı bunun?” der, antibiyotik; “yahu 4 tanesinden 3ünü alırsak biz iyileşiriz, sil onu” der; antibiyotiği almaz, 3 ilacı alır, bir hafta sonra daha ağır bir tabloyla karşımıza gelir. Burada da böyle bir şey, demek ki bir betimleyici kuram dediğimiz tanımlamak için kullanıyoruz ve arkasından nedenselliğe dayanan, olayın nedenini izah eden kuramsal yapılar var. Bu bağlamda da biz on kuramı kendimize rehber edindik. Birçok kuram var bu kuramlar arasında içeri almadığımız ama yine zorlarsak bu kuramlarla ilgili de birtakım çıkarımlarda bulunmamız mümkündür. Nedir bu kuramlar? Birinci olarak bütün rahatsızlıkların nedenini davranışsal öğrenmeye bağlayan davranışçı kuram. Bu bir kuramdır. Tutarlı bir kuramdır. İnsanı, ruhsal sıkıntılarını, patolojilerini, korkularını, endişele-

rini davranışsal bir öğrenme, modelleme veya sosyal öğrenme veya operant şartlanma bağlamında izah eder ve bunu bilimsel olarak laboratuvarında göstermiş bir kuram. Demek ki biz hastalarımızı önce acaba bu rahatsızlığının arkasında davranışsal kurama bağlı bir öğrenme mi var diyoruz. Sebebini bileceğiz ki, davranışsal öğrenmeye bağlı tedavi teknik ve stratejileriyle hastamızı tedavi edebilelim. İkinci olarak bilişsel kuram, kognitif kuram. Kognitif kuram da beyindeki bilginin nasıl işlemlendiğini inceleyen kuramdır. Bilgi işleme prosesi diyoruz; yani algılarımız, beş duyu ile aldığımız algı, içeri giren impulslar beyinde nasıl bir süreçten geçiyor, nasıl değerlendirilir ve nasıl bir çıktı ve sonuç yaratıyorlar? Bunun bir matematiksel yapısı vardır. Eğer insanlar algıları çarpık algılıyor, beyne giren bilgi çarpık yorumlanıyor ve hatalı çıktılar veriyor ise bu sistemde problem, kişinin sıkıntısı bilişsel süreçteki, procesteki yapılandırma kusurlarıdır. Siz, bilişsel terapi yöntemlerini uygulamadığımız müddetçe kişinin rahatsızlığı değişmez. Burada demek ki ikinci kuram, karşımıza bilişsel kuram çıkıyor ve kendi içinde çok tutarlı bir kuram. Üçüncü kuram, dürtü çatışma kuramı; klasik psikanalitik kuram dediğimiz kuram. Dürtü çatışma kuramı şu anda dünyadaki psikopatolojiyi en iyi izah eden ve kendi içinde en tutarlı olan kuramdır ama kuramdır yine de. Kuramın altını çiziyorum, bunların hiçbiri bilim değildir, çünkü bilim noktasına erişmemiştir; kuramdır. Bu kuramdaysa işte, davranışçı kuramda bazı olaylar izah edilir ama farklı klinik tabloları önüne getirdiğinizde orada kalır. Bilişsel kuram, çoğu olayı izah eder, bir yere gelir, orda durur ama dinamik kuram dediğimiz, dinamik kuramın ilk yaratıcısı, oluşturucusu Freud'un ortaya koyduğu dürtü çatışma kuramı, bütün klinik tablolara şöyle ve ya böyle bir klinik izah getirir. Onun için dinamik kuram,

bütün klinik tabloların nedenselliğini kendi içinde çelişkiye düşmeden, tenakuza düşmeden izah edebilen yegâne kuram diyebilirsiniz. Dürtü çatışma kuramının gelişmesiyle beraber yeni kuram çıktı; bu noktadan itibaren dinamik kuramlar diyoruz biz bu kuramlara; ilki klasik psikanalitik dürtü çatışma kuramı. Hemen yanı başında ego psikologları dediğimiz ego psikoloji kuramcısı var, yani problemi dürtüde değil de egonun gelişmişlik ve olgunlaşma seviyesinde, egonun yapılandırılmasında arayaarak sorunların oradan ortaya çıktığını, dürtülerden ziyade egonun üzerinde çalışılması gerektiğini iddia eden kuram ki, Freud'un kızı Anna Freud tarafından geliştirilmiş ve daha sonra ego psikologları tarafından oluşturulmuş kuram.

Kuramsal yapılar geliştikçe, Freud'dan bu yana 100 yıl geçmiş, bu süre içerisinde gelişimsel psikoloji açısından, psikoloji bilimi açısından birçok yeni bilgi elde edilmiştir. Bu bilgilerin elde edilmesinin özellikle Mahler ve Bowlby'nin getirmiş olduğu bilgilerle klinisyenler yeni kuramlar geliştirmişler ki bu kuramların temelinde dinamik kuram vardır. Bunu biraz daha çeşitlendirerek, ağaçlandırarak büyütmüşlerdir. Bu en büyük kuramı nesne ilişkileri kuramıdır. Demek ki diğer bir kuram nesne ilişkileri kuramıdır. Bu ne demek? Kişinin önce dürtüleri var, dürtü üzerinde çalışıyoruz, ardından kişinin bi egosu var, ego üzerinde çalışıyoruz, tamam bi ego var da, bi başkası olmadığı zaman hiçbir anlamı yok, o zaman bir başkasının hayatta varlığıyla kişi var olabiliyor. Öbürüyle ilişkimiz ne oluyor diye soru sorduğumuzda burada da nesne ilişkileri kuramının yapısını görüyoruz. Bu kuramda geliştikçe bir yerlerde tıkanıklık olduğunu gördük. İşte bu noktadan sonra kendilik kuramı dediğimiz self kuramı karşımıza çıkıyor, Kohut'un kuramı; olayların bir kısmını

da Kohut izah ediyor. Biraz daha detaya girdiğimizde, ego stateler dediğimiz John Watkins'ın özellikle bilişsel terapiyle eklemleyebileceğimiz, kişilik ve kimlik oluşumuyla izah edebileceğimiz ego state terapi, ego state kuramı var; onu inceliyoruz. Diğer taraftan epigenetik açılım izahını bize getiren, ruhsal yapının aynı bir DNA sarmalı gibi olduğunu, yeri ve zamanı geldiğinde ruhsal yapının etap etap belirli evrelere evrimleştiğini izah eden Erik Ericson'un kuramı, yani psikotoplumsal açıdan ruhsal gelişim evrelerini bize izah eden Erik Ericson'un kuramını burada ele alıyoruz. Yine dinamik kuramdan doğan, insan ilişkilerinde egoların içerisinde alt egoların varlığını ispat eden, izah eden transaksiyonel kuram, Erick Berne'in kuramı diğer bir kuram. Ve son olarak da egsiztansiyalist kuram yani varoluşçuluk kuramını biz kendimize rehber aldık. Şimdi bu kadar kuramın ismini geçtim. Bu kuramlar dünyanın her bir yerinde çeşitli terapistler tarafından ekolleri çerçevesinde hastalarına uygulama yapılıyor. BPT derken, bu kuramların hepsini bir potada birleştirme ve eritme iddiası içindeyiz. Çok zor bir iş. Bu kuramcılar bizden çok daha devasa insanlar, muhteşem insanlar ve bu kuramlar birbirleriyle çeliştikleri için, birbirleriyle tenakuzaya düştükleri için ayrı kuramlar olarak kalmıştır. Siz onların yapamadığını ve başaramadığını gelip birleştirme iddiasıyla bir şey yapıyorsunuz. Burada biz birleştirme iddiasından ziyade, biz şu koltukta oturan hastamızı veya danışanımızı, bakıyoruz, biz onu merkez alıyoruz. Onu, hiçbir kurama bağlı olmadan dinlediğimizde, onun bize yaptığı göndermeler ve izahlar, çeşitli kuramlarda cevap buluyor. Eğer zihninde bir kuramın dar bakışıyla bakarsanız bütün konuşulanları oraya sokarsınız; insanoğlunun beyni buna muktedir. Aynı vakayı ben on bir kuramla da ayrı ayrı izah ederim. Aynı kuramı getirirsiniz, on bir

kuramla da ayrı ayrı izah ederim ama yüreğinizde bir yerlere oturması var ya, “cuk” etmesi, “hah, bu Kohut’un dediği şey, bu Erick Berne’in dediği şey, bu John Watkins’in dediği şey, bu Kernberg’in dediği şey!” dediğinizde bu hastadan gelen bilgi, eğer sizin dağarcığınız genişse bir yerlere oturuyor. Ve onu biraz daha detaylı olarak inceler de bütün kuramsal perspektifte bakarsanız, kuramların aslında birbirleriyle çelişmediğini, biraz kuramcıların ayrı bir okul kurmak iddiası nedeniyle, diğerlerinden kendini ayırtırmak için keskin sınırlar çizme mecburiyeti hissettiğini, bir taraftan da vakalara hep aynı taraftan baktıkları için o geniş yelpazeden de kısmen mahrum kaldıklarını veyahut da hep ilgilendikleri hasta grubu veya popülasyonu, kendi kuramın uygun hasta grup ve popülasyonu olduğu için geniş kitleyi kaçırmak gibi bir durumla karşılaştığımızı görebiliriz. Burada bizim zenginliğimiz ne oluyor? Biz hiçbir kuramı temel baz kabul etmiyoruz; biz, bize gelen danışan odaklı, ki bu Rogers’ın danışan odaklı bir şeyi ama, Rogers işte orda çok büyük bir sübjektivite getirir; eeee, herkes ayırdır ama bunun bir matematiksel yapısı var. Bu matematiksel yapıyı, bu eğitim süreci içerisinde göreceksiniz. Ve biz bu on bir kuramı size anlatacağız. On bir kuramın birbirleriyle bağlantılarını anlatacağız, çeliştiği yerleri anlatacağız, birleştiği yerleri anlatacağız. Bununla ilgili, maalesef elimizde bu kuramları böyle entegre eden bir kaynak yok, bilgi yok, bununla ilgili yapılmış bir çalışma yok. Biz burada kendi başımıza külhanbeyivari bir böyle anlamlandırma çalışması içerisindeyiz. Sizlerle de kuracağımız beyin fırtınasında da eksikler ve kusurlar varsa birlikte onları tamamlayacağız; uymayan sistemleri, kafamıza uymayan sistemleri kenara koyacağız, uyan sistemlere sahip çıkacağız. Gidişimiz de böyle bir şey ama bunların hepsinin temelinde kuramsal

yapıları çok iyi anlayacak ve kavrayacak bir bilgi seviyesine erişmemiz gerekiyor. Şimdi, bunun malzemesi kim? Bu on bir kuramla baktığımız şeyin malzemesi her birinizin kendisidir. Şimdi bu konuları anlattıkça, dışarıya gitmeyeceksiniz, hastayı falan unutacaksınız, kendi canınızın derdine düşeceksiniz bir kere; onu söyleyeyim. Kendi canınızın derdine düşeceksiniz ve “ben neyim?” sorusunu otomatikman hepimiz soracaksınız ve orda öyle yamukluklar bulacaksınız ki, susacaksınız böyle (gülüşmeler). Fakat daha sonra bakacaksınız ki yanındaki de susmuş, öbürü de susmuş; diyeceksiniz ki “ulan hepimiz aynıyız”. Ve burada insan olarak eksikliğimizi ve kusurumuzu kabul ederek daha kaliteli bir yaşam, daha olgun bir yaşam, daha üretken bir yaşam ve kendimizle barışık bir hayatı nasıl kurabiliriz, bunu öğreneceğiz. İlk değişimi burada yaşayacağız hep birlikte. İşte bu değişimi hep birlikte yaşayabilirsek, sizin hiçbir şey yapmanıza gerek kalmıyor. Çok ilginçtir, bu otomatikman aile bireylerine yansıyor, sizdeki birtakım değişimler. Mesela burada birçok arkadaş eğitim alıyor, işte eşler, hanımlar veya beyler bana telefon ediyor; onların haberi yok; 4. ayda, 5. ayda “Hocam Allah sizden razı olsun, bizim beyde veya hanımda inanılmaz değişimler var” diyor. Bir şey yapmıyoruz, kimseye terapi vermiyoruz; sadece o bilgilendirmeyle kavranılan içgörü, içindeki farkındalık, yaptığı hataların, yanlışların, tepkiselliklerin, kendi içinde kurgulanmış olan şemaları, kendi iradi kontrolü olmadan nasıl aktifleştirdiğini, sadece bunları uygulayan bir robot konumuna düştüğünü fark edince sisteme kendi müdahale ediyor. Orda doğru olan, iyi olan, güzel olan, kendisi için yararlı olan, ailesi için yararlı olan şeyleri tercih etme ve özgürleşme. Buradaki eğitimin diğer bir adı, özerkleşme, özgürleşme eğitimi; birey olma, kardeşlerinizi gerçekten içten ve siz alabilececek hale getirmek-

tir. Üzerinizdeki tüm gölgelerden, toplumsal gölgelerden, kültürel gölgelerden, aile gölgeleri, ahlaki gölgeler.. hepsinden sıyrılarak kendi istediğiniz doğrularda hayatı yaşamak.. Kendi istediğiniz doğrularda estetiğinizi yaratmak, kendi istediğiniz doğrularda inanç dünyanızı şekillendirmek gibi bir sonuca ulaşıyor. Buraya kadar geldiğimiz şeyi yüklenmişiz çünkü başka yol bilmiyoruz. Verilene almışız, verileden bir kimlik oluşturmuşuz. O kimliği sahipleniyoruz, o kimliği sorgulayacak şemamız olmadığı için de dışarıdan o kimliğe yapılacak her türlü saldırı, inanılmaz tepkiselliğe neden oluyor. Siz de güya kendinizi kormuş oluyorsunuz. Başkalarının size yüklediği şeyleri koruyorsunuz. Evet, demek ki bu eğitim süreci içerisinde bu on bir kuramsal yapıyı, böyle bir teori olarak göreceğiz. Bu 3 günlük süreç içerisinde bunun bir demosunu göstereceğim. Demo, 20-25 saat oluyor (burası anlaşılmıyor). Dediğim gibi gönüllü bir arkadaşı veya iki arkadaşı buraya alacağım; onun üzerinden ben on bir kuramı bir kitabın indeksini okur gibi, bir kitabın içindekiler kısmını okur gibi bu ay içindekiler kısmını göreceğiz. Sizde bu ay merak uyandıracığım, tahrik edeceğim, sizi korkutacağım, anlatabildim mi? Ve gelecek ayı ipe çekecek bir duygusalığa sokmam gerekiyor (gülüşmeler). Girdiniz mi? ☺.

Şimdi bu on bir kuramı o kadar iyi öğrenmeliyiz ki, yani buradan aldığınız gazla bu on bir kuramın kitaplarına öyle bir sarılmalısınız ki, her sayfada kendinizden bir parça bularak okumalısınız; başkasını değil. Şimdi kitaplar nasıl okunur arkadaşlar? Ruh sağlığı alanında çalışan arkadaşlar olsun, diğer arkadaşlarımız olsun; hem ötekini düşünerek okurlar, “Ya bu işte bi falan adama benziyor, falan hastama benziyor” bırak onları; orda yazan her şey sizin iç dünyanızda az veya çok var. Ruhumuzun bir tarafında birazcık psikoz vardır, ruhumuzun bir tarafında başkası-

nın zihnini okumak vardır, bunlar hep psikotik belirtilerdir. Ruhumuzun bir tarafında düşünceyle eylemi ayıramayan yapımız vardır. Ruhumuzun bir tarafında davranış bozukluğu vardır. Ruhumuzun bir tarafında her türlü kişilik bozukluğundan birer bukle vardır; biraz obsesif, biraz paranoidiz, biraz şizoidiz, biraz narsistiz, biraz borderlineiz, biraz çekingeniz, biraz bağımlıyız; anlatabildim mi? dolayısıyla oradaki maddeyi anlamak için öbürüne bakmanıza gerek yok. Ya benim obsesif mükemmelci karakterim hangi zamanlarda ve dilimlerde çıktı ve hayatımın hangi evresinde vardı? Ben, çeken yapım hangi dönem. Hani sivilceler çıkmıştı, ergenlikte sağa sola bakmıyorduk, gidip geliyorduk ya, kimseyle konuşmuyorduk... Bağımlı olduğunuz. İşte hani yine ergenlik döneminde birilerine bağlanırsınız, yüceleştirirsiniz, idealize edersiniz, o sizin kahramanıdır, hep onun ağzının içine bakarsınız. Yok mu öyle öğretmenleriniz, arkadaşlarınız, hocalarınız, akrabalarınız? Dolayısıyla hayatımızın her evresinde burada anlatılacak bilgiler ve bu on bir kuramın temel kitaplarındaki malzeme, sizin ruhunuzda yansıma bulacak. Tabi ilginç tarafı şudur, gelişimsel psikolojinin gelişmesiyle beraber, insan ruhu yapısının inanılmaz mükemmellikte bir dizaynı vardır arkadaşlar. Zaten o keyfi yakalarsanız, o dizayn keyfini, kendinizi tanıma fırsatını kendinize verirseniz, her an hayatın ölene kadar keyif içindedir. Nasıl bir keyif bu, hırslardan arınmış, öfkelere korunmuş; anlatabildim mi? Sadece varoluşun hoş bir hazzını yaşayan, diğer insanlarla kendini eşit hisseden, sevgi paylaşımı içerisinde olan bir yapıda olursunuz; büyük bir zenginliğe düşersiniz. Ama dediğim gibi, o ana motoru çalıştırana kadar marş motorunu elle zorlamanız lazım. Bilir misiniz elle çalışan marş motorlarını? Yeni jenerasyon bilmiyor tabi, M. biliyor ☺. Sen sus, sen de

bilmiyor numarasına yat. Aaaa, öyle bir motor mu vardı? Eskiden kamyonlar vardı, demir sokulurdu, dönderilirdi, dönderilirdi, marş motoru çalışırdı, o ana motoru çalıştırdı. Evet o ana motoru çalıştırana kadar biz marş motoru olacağız, kolla çevireceğiz. Bu heyecanı döndürmeye çalışacağız. Demek ki çok okumanız gerekiyor bu ona aylık teorik kısımda. Ama bu okuma zorla ödev olarak olursa zaten hiç olmaz, içinizdeki o coşkuyu uyandırıp da kendinizi merak ediyorsanız, ailenizi merak ediyorsanız, inanılmaz okuyacaksınız.

İkinci kısım formülasyon kısmı, ikinci on ayda yoğun bir yine koşturmaca var. Bizim tedavi süreçlerimize katılan, tedaviler alan arkadaşlardan bir kısmı, kendi psikoterapi süreçlerinin sizler tarafından izlenmesine izin verdi. Dolayısıyla bizim tüm 20 yıllık bir arşivimiz var. Bu 20 yıllık arşivde bütün terapi süreçleri, sesli ve görüntülü kayıt altındadır. Dolayısıyla klinik olarak her türlü vakada hemen hemen süreçlerin 3 yılı, 5 yılı, 10 yılı, 20 yıllık takipleri vardır. Böyle bir arşivi ben başka bir yerde görmedim bugüne kadar. Orda bizim günahlarımızın, sevaplarımızın hepsi var. Doğru tedavi tekniklerimizin, yanlış tedavi tekniklerimizin hepsi var. Burada açık ve şeffafız. Bu izin veren arkadaşlarımızın eğitim CD'leri, DVD'leri hazırlanmış, paketlenmiş; formülasyon aşamasında imza karşılığı geri iade edilmek şartıyla ve kimseye gösterilmemek kaydıyla teslim tesellüm senetleriyle veriliyor. Onların CD'leri hikâyeleştirilmiş, romanlaştırılmış halde isimleri, yerleri, zamanları, mekânları değiştirilip kitap halinde basılmış halde hazır bekliyor. Bunlar da yine teslim tesellümle veriliyor, fakat onların yer, isim, şahısları değiştirildiği için evinizde kalma ve satın alma imkânınız var ama CD'lerin öyle bir imkânı yok. Hoş geldiniz (bir öğrenciye hitaben). Şimdi, ikinci aşamada, formülasyon aşamasında her bir

kişilik bozukluğunda 1 veya 2 vakanın 2 yıllık, 1.5 yıllık, 3 yıllık tüm bu eğitim, terapi sürecini sizlere teslim edeceğiz. İlk geldiği gün neydi hasta, 1. haftada ne olmuş, 1. ayda ne olmuş, 6. ayda ne olmuş, 1. senede, 2. senede ne olmuş; bunu göreceksiniz. Size anlatmış olduğumuz teorik bilginin pratiğe nasıl döküldüğünü, o seans odasında şimdiye kadar herkesin sakladığı, iki kişi arasında olan psikoterapinin açık ve net, şeffaf halini göreceksiniz. Tabii burada bu on bir kuramın eksik yönünün, en büyük eksik yönü bizim kültürümüzü tanımamızdır. Her kültürün kendine ait şemaları vardır. Her kültürün kendine ait özellikleri vardır. Eğer kendi kültür coğrafyanızı tanımiyorsanız, kendi insanınızın kültürel kodlarını yakalayamıyorsanız ve bilmiyorsanız, hastayı terapi etmeniz mümkün değil. Yurt dışından getirilmiş olan birtakım kitapları tercüme ederek, onları okuyarak bu ülkede terapist olunmaz. Ben 20 yıllık tecrübemde bunu gördüm. Kendim de geçmiş zamanlarda böyle uygulamalar yaptım, çok absürt, dam başında saksagan durumunda kaldı; hayır. Bizim kodlarımız farklı, biz de belki gidersek Avrupa'da veya ABD'de bu manada terapistlik yapamayız çünkü bizim de ruhumuzda farklılıklar var. Bundan şunu anlamayın, ülkemiz içerisindeki siyasi ve ideolojik spektrum çok geniş olabilir, dini spektrum çok geniş olabilir; Musevilikten Hıristiyanlığa, Süryanilikten Müslümanlığa, Alevilikten Sünniliğe. Ama bu coğrafyanın insanı hepsinin altında bazı farklı bir kültürel kodları vardır; anlatabildim mi? Dolayısıyla o kültürel kodları yakalamadan, buna da çok vurgu yapacağım, vakalarımızda bunların örneklerini size çok göstereceğim; onu yakalamadan, kültürel kodu tanımadan tedavi yapmak da mümkün değildir. Demek ki teorik bilginin yanında gerçekte bir de insanımızı tanıyacağız. Ve ilginç yanı, bizim şu andaki sıkıntılarımızdan birisi,