

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

7. DÖNEM

MART DERS NOTLARI



Editör

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 90

*Bütüncül Psikoterapi Eğitimi 7. Dönem
Mart 2009 Ders Notları*

ISBN 978-605-5241-53-7

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Kasım 2012

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur

Katkıda bulunanlar: Hayriye Nurdan Çam, Menekşe Arık

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 No285

Darıca-İZMİR

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

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

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 bütünleşmeyi 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 çalışmalarısıyla, 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 yak-

laşımlı terapistler yetiştirme adına verilen Bütüncül Psikoterapi Teorik Eğitimi 7. Grubunun mart ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında, Ruhsal Aygıt, Bütüncül Psikoterapi, Ego Psikolojisi ve Savunma Mekanizmaları ve Erik Erikson Kuramı 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 duyuyoruz. Keyifli okumalar dileriz...

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

MART 2009 1. GÜN

1 GEÇEN ON AYLIK EĞİTİMİN TEKRARI	3
2 RUHSAL AYGIT NEDİR?	42
3 EGO PSİKOLOJİ KURAMI	73
4 EGONUN UYUM FONKSİYONU VE HARTMAN'IN BUNU ELE ALIŞ ŞEKLİ	110

MART 2009 2. GÜN

5 ENTEGRATİF PSİKOTERAPİYE BAKIŞ	127
6 BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİDE VAKA FORMÜLASYONU	155
7 EGO PSİKOLOJİSİ DR. AHMET ÇORAK	185
8 EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI HANGİ ARAÇLARLA İNCELENİR DR. AHMET ÇORAK	208

MART 2009 3. GÜN

9 ERIK ERIKSON KURAMI (İNSANIN SEKİZ ÇAĞI) DR. FUNDA GÜDÜCÜ SAĞIR	271
10 GENEL DEĞERLENDİRME VE SINAV TEKRARI	293

Mart 2009

1. GÜN

1

GEÇEN ON AYLIK EĞİTİMİN TEKRARI (SINAVA YÖNELİK TEKRAR)

TERAPİDE NÖTRALİTENİN KORUNMASINDAKİ BİLEŞENLER

Terapistlerin en büyük hatalarından birisi hastalarının zihinlerini okuduğuna dair kendi düşünceleridir.

Kursiyer H.: Hocam başlamadan sorularımı sorabilir miyim?

Tahir Hoca: Sor hadi!

Kursiyer H.: Hocam iki ay önce ben size bir numarasınız demiştim, siz de benimle dalga geçmiştiniz her zamanki gibi. Ben sadece şunu sormak istiyorum. Söylenen şey gerçekse, ben hakikaten sizi sevmeseydim, ben bütün olarak baktığımda ben sizi seviyorum, iyi bir hoca olduğunuzu düşünüyorum ve ben bunu size söylüyorum. Benim burada ikincil aynalanmam yok. Çünkü siz zaten benim kötü bir öğrenci olduğumu düşünüyorsunuz. “H., Aferin! Her derse geliyorsun” demiyorsunuz. Burada aynalanma nerede? Ben diyorum ki, hocam hakikaten bir numarasınız, helal olsun iyi öğretiyorsunuz, diyorum ya da ilk derste anlatmıştınız “Hocam, siz iyi bir hocasınız. Bir sürü kitaplarınız var. Taksim’de bile kitaplarınız satılmıyor?” diye oradan örnek veriyorsunuz. Orada da diyorsunuz,

“Burada ikincil aynalanma var”. Ben bunu anlayamadım, yani söylenen şey realite ise, siz basit bir hoca olsaydınız, bu karşılıklı aynalanma (olurdu). O zaman bunu söylemek aynalanmak gibi gelmiyor.

Tahir Hoca: Demagojik bir cevap mı beklersin? (gülmeler)

Kursiyer H.: Yok, yok direk söyleyin.

Tahir Hoca: Doğru söylüyorsun, güzel bir şey! (kahkahalar) Demagojik cevabı öğrenmek isteyen var mı?

Sınıf: Evet.

Tahir Hoca: Bazı hocalar obsesif kompulsiftir, kafasında bir ders koyar, o dersi anlatmadığında çatlar. Adamın patolojisindedir. Der ki bu ders şunları şunları anlatacağım, öğrenciler kaçırardan, fakat hoca onu anlatmak zorundadır. Sınıfta kimse kalmasa da dershaneye anlatır. Bu hocanın vericiliğinden değil patolojisinden kaynaklanır. Dolayısıyla dıştan gördüğümüz görsel yapılar içerideki intrapsişik yapıyı tanımadığımız müddetçe doğru bilgiyi vermez.

İkinci olarak kontrol sistemleri var. Bazı insanlar hayatın kontrolünü kaybetmemek açısından – obsesif kompulsif yapı ile çok yakından alakalıdır – sisteme kontrol koyarlar. Birinci gün anlatacakları, ikinci gün anlatacakları, üçüncü gün anlatacakları, bir şekilde bu anlatma sistemi sizler tarafından sulandırılarak engellenirse, o kontrol duygusunu kaçırmış olmanın getirdiği yoğun bir anksiyete yaşar. Bunu hastalarda da görürüz. Onu mutlaka ifade edecek, konuşacaktır. Mesela bu soruyu kafaya koydu H., bunu sormak zorunda, daha ders başlamadan. Eğer bunu elinden alırsak tüm hayatının kontrolünün kaybedecek kaygısı diyebileceğimiz bir balonla patlama riski taşır. Dolayısıyla kontrol duygusu

üzerine, aşırı hassasiyet bireyin içsel sisteminde dolma top gibi değildir, her an patlayacak duygusudur. O nedenle bir hoca ders anlatırken eğer kafasındaki kontrol duygusu nedeniyle dersi anlatmak mecburiyeti hissediyorsa bu da dersi bitirmek zorundadır. Bu da başka bir patolojiden kaynaklanıyor.

İkinci olarak zihin okuma dediğimiz keyfi çıkarsama, bilgi işlemede sistematik hataların 7.maddesini öğrenmişsiniz hatırlarsanız – selektif perception’dan başlayarak abartma, küçümseme, bireyselleştirme, genelleştirme, ya hep ya hiç tarzında – bunların hepsi mantıksal kurgu içerisinde egonun uyum, ki anlatacağımız konulardan birisi, onunla ilintilendirilirken; yedinci madde yadsıma yok sayma üzerine kurgulanır. Çünkü kurgulandığı bir kimlik yapısı, bir kişilik yapısı vardır. O kişilik yapısının da bir önermesi vardır ve önerme kabak gibi çökmekte orada. O önerme çökerse kimlik ve kişilik çökecek, altı maddeye de sığdıramıyor. Yani minareyi kılıfına uyduramıyor veya mızrağı çuvala sokamıyor, bu durumda keyfi çıkarsama ile “*Tahmin ediyorum siz zihninizden böyle düşünüyorsunuz*” deyip öbürünün zihnini okur, biraz önceki konuşmada H. iyi niyetli manada benim zihnimi okuduğu gibi. Ama benim intrapsişik yapımı bilmediği ve öğrenmediği müddetçe geçerlilik arz etmez.

Terapistlerin en büyük hatalarından birisi hastalarının zihinlerini okuduğuna dair kendi düşünceleridir. “*Büyük bir ihtimalle, hatta mutlak kesinlikle hasta şu anda bunu hissediyor ve düşünüyor*” şeklindeki bir ifadeniz kesinlikle sizin bir önermeniz. Doğru çıkabilir ayrı bir şey. Ama hastadan geri bildirim olarak almadığınız, onaylatmadığınız, duygusal olarak o hissini sizinle paylaşmadığı sürece bu sizin sadece keyfi çıkartmanızdır, yüzde yüz mutlak görünse bile. Çünkü arkadaki eylemin nedenselliği çok farklıdır. Bunu da bilgi işlemede sistematik hatalarda yorum kısmında

anlatmıştım. Bir bıçak çıkarmıştım şurada, Bu meyve bıçağı da olabilir, katil olmak için de. Orada bir eylem yapıyor ama o eylemin iyi niyetli olarak yapıldığına da inanabilirsiniz, “*Hocamız bir numara*” da dersiniz, “*Çok güzel anlatıyor*” dersiniz, siz kafanızdaki konsept ile, ki bu kültürel kodlarınıza yakınlıkla alakalıdır. Bir insan vericiyse, anlatıyorsa bu insanın iyi olduğuna dair kendiniz bir çıkarsama yaparsınız, “*hocam bu şekilde!*” dersiniz.

Ama mesela bir hastamdan örnekle adam çok iyi bir insan, inanılmaz verici, herkesin işine koşuyor ve herkes bu insana tapıyor. Bu insana diyorlar ki, lütfen parlamenterlik konusunda bizim partiden aday olur musun? O da estağfurullah, ne demek falan diyor; bu hasta diyor ki, hocam benim bir takım eşcinsel temayüllerim var, hatırlarsınız, bir aile kurdum, zaman zaman flash back’ler halinde geliyor, kendimi çok kötü hissediyorum, vicdanımı arındırmak, dini inançlarım perspektifinde kendimi temizleyebilmek için olabildiğince ibadet olarak saymış olduğum bir takım eylemler; insanlara iyi davranmak, onlara hayır yapmak, mütevazı davranmak, içimdeki o patolojiyi arındırmak için verdiğim bir mücadele, yoksa bana ne insanlardan diyor. Ama dışarıdan baktığınızda ideal bir form görünüyor. Ama intrapsişik yapıda bunun nedenselliği farklı.

Bizler terapistler olarak ne yapıyoruz? Arkadaki nedenselliği öğrenmeye çalışıyoruz. Hatta şunu da yapmıyoruz, “*Öyle mi hissediyorsun!*” “*Ders anlatmayı seviyorsun değil mi hocam!*” dersiniz seni kırmamak için “*Evet, öyle*” derim ben. Ama “*Şu anda ne hissediyorsunuz? Hangi duygularla yapmış olabilirsiniz. Benzer duygularınız nedir?*” İşte nötralite dediğimiz kavram burada, hastanın gerçek duygularının ifadesine çanak olmak. Orada siyasi, ideolojik, dini, inançsal, bireysel, cinsel, ırksal, herhangi bir tavrınızı hasta hissetmeyecek. Orada rahatlıkla sizinle iletişim kurabilecek.

Sizin inançlarınız olabilir, değer yargılarınız olabilir, ama terapötik ortamda o kadar olgun bir insan olacaksınız ki, hasta sizinle her şeyi paylaşabilme gücünü hissedecek ve patolojilerini sizlerle beraber götürebilecek duyguyu hissedecek. Bu bağlamda baktığınız zaman sistem biraz daha farklı oluyor. Bu da işin demagojik cevabı idi.

Kursiyer H: *Peki benim soru sormam engellenseydi,*

Tahir Hoca: Bilmiyorum senin intrapsişik yapını.

Kursiyer H.: *Hani dediniz ya, balona iğneyi batırınca,*

Tahir Hoca: Bak, metaforik anlamlarda burada her hangi bir insanın ismini kullanarak anlattığım gerçeklik o insanın iç dünyasını bilmediğiniz müddetçe metafor ve dersi kolaylaştırmak için bir bilgidir. Bu anlattığım konu içinde de bu vardı. Bilmiyorum var mı yok mu yani. Yok diyorsan yoktur, yani.

Kursiyer H: *Hocam state'siz egosu olan bir insan var mıdır?*

Tahir Hoca: Neysiz?

Kursiyer H: *State'siz. (kahkahalar) Yani kapsülü olmayan. Kapsülsüz insan var mıdır?*

Tahir Hoca: Ego Psikolojisi ile ilgili ne biliyorsunuz?

Sınıf: *sessizlik*

Tahir Hoca: Kaç ay oldu eğitime başlayalı?

Sınıf: *On ay oldu.*

Tahir Hoca: Ve ego psikolojisi ile ilgili bir şey yok! (gülmeler) Ego psikolojisine döneceğim ama birlikte bir tekrar yapalım. Bir de hafif bir sınava hazırlık yapalım. Hafif bir sözlü gibi mesela, gönüllü (kim var?)

Kursiyer Ö.: *Ne zaman sınav hocam?*

Tahir Hoca: Senden başlayalım o zaman,

GEÇEN ON AYLIK EĞİTİMİN TEKRARI EGONUN SAVUNMA DÜZENEKLERİ NELERDİR?

Tahir Hoca: Egonun savunma düzeneklerinden beş tanesini sayar mısın?

Kursiyer Ö.: *İnkâr.*

Tahir Hoca: Niye inkârı önce seçtiğini siz düşünün! (gülmeler)

Kursiyer Ö.: *Yine savunma diyeceksiniz ama, H.'dan dolayı, biraz önce söyleyecektim vazgeçtim, şimdi söyleyeceğim. Şimdi bir takım şeyler söyleniyor. Ders sırasında şöyle şeyler oluyor. Siz belki bir çıkarsama yapıyorsunuz, belki öğretmek için yapıyorsunuz. Evet, üzerine gidiyorsunuz ve o kişiye bir gönderme oluyor. Belki ben kullanılıyorum, belki de gerçekten patolojim var, bir açıklama yapmak istiyorum. Daha önce ifade etmek istediğim bir şeydi. Çok iyi görebiliyor olabilirsiniz, ama vaka olarak gelmiyoruz. İntrapsişik yapıyı ciddi bilmiyorsunuz. Bizden daha iyi görüyor olabilirsiniz. Ama gerçekliğinden emin olduğunuzu düşünmüyorum.*

Tahir Hoca: Kesinlikle katılıyorum buna.

Kursiyer Ö.: *Çünkü vaka olarak gelmiyoruz. Ama bütün sınıf da böyle bir etiketleme yapıyor, çünkü siz söylediniz, bir çıkarsama var, “hoca söylediğine göre doğrudur” şeklinde.*

Tahir Hoca: O onların projeksiyonu, bizi ilgilendirmez.

Kursiyer Ö.: *Bunun doğru olmadığını söylemeye çalıştım ilk başlarda, ama sonra “isterseniz düşünün” şeklinde.*

Tahir Hoca: Neyse olgunlaştın artık takmıyorsun sende.

Kursiyer Ö.: *Hayır, ama yanılısamaya arkadaşların da girdiğini düşünüyorum.*

Tahir Hoca: Girmesinler, onlar patolojik yanılısamaya girecek. Onların nasıl patolojik yanılısamaya girdiğini anlatacağız formülasyon aşamasında.

Kursiyer Ö.: *Hatta bir romana göre “Dışarıdan anlamlı görünen her şey, gerçekten bir yerlere oturan bir şeyler, insanın kendisi için hiç anlamlı olmayıp onun için çok olumsuz sonuçlara yol açabiliyor.” Ama bunun da doğru olmadığını ifade etmek istiyorum. İnkâr, bölme, ondan sonra,*

Tahir Hoca: İkinci bölmeyi seçti!

Kursiyer Ö.: *Hocam konuşmama hakkımı kullanmak istiyorum.*

Tahir Hoca: Soruya cevap vereceksin, yoksa kalırsın. Beş tane savunma düzeneği söyleyeceksin.

Kursiyer Ö.: *Şimdi hangisini seçeyim diye düşünmeye başlayacağım, her söylediğim bana geri dönecek diye düşünüyorum.*

Tahir Hoca: Hayatını dış insanlar belirlemesin. Dış insanlar hödük olabilir, manyak olabilir, sapık olabilir, sapkın olabilir. İç odaklı bir sistemle hayatı yaşıyorsan, kendini seviyorsan, kendinle barışıklıysan bize halt yemek düşer. İç dünyanda bizim söylediklerimiz, “Ya Tahir Bey doğru söylüyor, bu konuda eksikliğim var, bunu tamamlarsam daha kaliteli bir insan olurum” diyorsan o malzemeyi kullan, yoksa çöpe dök gitsin.

Kursiyer Ö.: *Yok gerçekten çok kötü etkilendiğimi düşünmüyorum ama pek hoş olmadığını da düşünüyorum.*

Tahir Hoca: Teşekkürler, söylediklerini dikkate alacağım. Daha az hassas arkadaşlar üzerinden metaforlarımı kullanacağım.

Kursiyer Ö.: *Hassasiyet açısından demiyorum, buradaki,*

Tahir Hoca: Demek ki basit insanlar, bir başkasının söylediğinden çok çabuk etkileniyorlar.

Kursiyer Ö.: *Ama burada eğitim alan insanlar.*

Tahir Hoca: Ne yapalım. Eğitim alan insan olmaları basitliklerini ortadan kaldırmaz, basit basittir! Bir kısmı olgunlaşacak, bir kısmı olgunlaşmayıp kelek olarak devam edecek.

Kursiyer Ö.: *Bu insanlar insanlar üzerinde oynayabilecek, kötü anlamda değil yani.*

Tahir Hoca: Üç!

Kursiyer Ö.: *Neyse, tamam.*

TERAPİSTİN SEANSTAKİ ODAĞI KAYBETMEDEN HASTAYI TAKİP ETME BECERİSİ

Tahir Hoca: Terapist bir şeyi anlatırken hasta hep yan dallara kaçır. Çünkü tam durmak istediğiniz nokta onun canının yandığı yerdir. Bu çok önemli bir şey! Terapide eğer hastanın yan dallara kaçması – ki birçok makul ve mantıklı gerekçelerle gelir size – eğer farkına varamazsanız asla terapötik bir işlem yapamazsınız. Hep hastanın kaçtığını görüp pergeli saplayacaksınız. Evet, savunma düzeneklerinin üçüncüsünü bekliyorum diyeceksiniz. Hasta dolanacak dolanacak ama siz yerinizden ayrılmayacaksınız. Öbür ayağınız gezecek, gezecek, hastayı da kırmayacaksınız “Pe-ki,” diyeceksiniz, “o incinmeden bahsetmiştin onu biraz açar mısın?” diyeceksin. Hasta incinme hocam falan, denize gitmiştik diyecek, deniz çok güzeldi diye anlatacak denizi, beş dakika daha geçecek, hani o incinme konusu vardı, onu ele alabilir miyiz, diye tekrar döneceksin, tekrar döneceksin ve hasta orada bunalacak. Çünkü tam orada, kendilik aktivasyonunun olduğu yerde gerçek kendiliğin zayıf tarafı çıkacak. Üçüncü madde?

Kursiyer Ö.: Yansıtmalı özdeşim. Hocam hatırlamıyorum şimdi, unuttum şimdi. Aklileştirme. İdealizasyon. Devalüasyon.

Tahir Hoca: Peki şu anda performans kaygısına girdin.

Kursiyer Ö.: Performans kaygısına girmedim hocam. Tıkandım.

Tahir Hoca: Blok oldun. Neyse, biraz sonra sistem tamamen gelecek, ben başka arkadaşla sorayım.

MASTERSON'IN KENDİLİK ÜÇLÜSÜ NEDİR?

Tahir Hoca: S. sen söyle, Masterson'ın kendilik üçlüsü dediği şey nedir?

Kursiyer S.: Terk depresyonu, kendilik aktivasyonu. Sonra tekrar,eee...

Tahir Hoca: İ. Sen söyle, James F. Masterson'ın kendilik üçlüsü kavramı neyi anlatır?

Kursiyer İ.: Kendilik aktivasyonu, savunma düzenekleri ve terk depresyonu. Doğru mu?

Tahir Hoca: Doğru, ama sıfır alırsın bu cevaptan. Çünkü sistem bir sıra ile gidiyor ve buradan sistemin içeriğini bilmediğin anlaşıyor. Bir daha söyle?

Kursiyer İ.: Kendilik aktivasyonu, terk depresyonu, savunma düzenekleri.

Tahir Hoca: Hah, güzel! Ne demek bu?

Kursiyer İ.: Hocam sahte kendilik olduğu için yüzleşiyor. Gerçek kendiliği ve onunla yüzleşmek bir sıkıntı meydana getiriyor, oradan da savunma düzenekleri devreye giriyor.

Tahir Hoca: Atıyorsun ama tutmadı. Evet T.?

Kursiyer T.: *Mezun olmak mesela veya iyi bir işe girmek gibi kendilik aktivasyonu yaptığı zaman...*

Tahir Hoca: Kendi hayatından örnek ver.

Kursiyer T.: *Mezun olmak mesela.*

Tahir Hoca: Annen baban memnun olurlar mı mezun olduğun zaman?

Kursiyer T.: *Olurlar.*

Tahir Hoca: Geç onu o zaman. (gülmeler)

Kursiyer T.: *Evlenmek belki?*

Tahir Hoca: Evleneceğim kızı seçmek! Evlenmekten de mutlu olurlar, ama kızı kim seçiyor?

Kursiyer T.: *Ben seçiyorum diyelim.*

Tahir Hoca: Sen seçiyorsun, annen istiyor mu o kızı?

Kursiyer T.: *İstemiyor o zaman.*

Tahir Hoca: Annen istemiyor ve bu senin tercihin ve duygun ile yaptığın bir eylem. Yani içimizdeki nesne ilişkileri bağlamında anne yerine konan tüm insanların itirazına rağmen siz “Hayır, ben kendi istediğimi yapacağım” dediğiniz zaman bunun adına ne diyoruz? Kendilik aktivasyonu diyoruz.

İçimizdeki zihinsel tasarımlara göre bebeklik döneminde herhangi bir kendilik aktivasyonu yaptığımızda, bırakıp annemizi uzağa gittiğimizde, annemizin oynama dediği oyuncakla oynadığımızda, uyu dediğinde uyumadığımızda, anne ne yapıyordu? Libidinal enerjisini kesiyordu.

Zihnimizde öyle bir şema geliştirdi ki, ne zaman kendilik aktivasyonu yapsak içimizdeki anne enerjisi kesiyordu. Bunun adına ne

diyorduk? Terk depresyonu. Yani annenin sevgisini bir çocuktan kestiği zaman çocuk ne hisseder? Kötü hisseder. Öyle bir terk edilme hisseder ki, anaklitik depresyon dedik ona.

Ne zaman kendilik aktivasyonu ile bir eylem yapsak içimizdeki anne terk depresyonu hissettirecek. Bu ölümcül bir depresyon. Yani çocuğun iliğinin çekildiği, tüm kanının çekildiği, ruhunun çekildiği bir yok olma hali.

Bunu da annesini markette kaybeden çocuğun durumunu düşünerek bunu anlayabilirsiniz demiştim. Ne oldu, bu çok yoğun bir depresyon. Buna ne kadar dayanabilirsin? Terk depresyonuna ne kadar dayanılabilir? Egonun gücü ile alakalı. Ama genellikle bir saniye bile dayanılamayacak kadar acıdır. Ama egonun gücü ile bu bir saat, bir gün, bir hafta, bir ay olabilir.

İşte bu dayanamama karşısında neler gelecek? Savunmalar gelecek. Savunmalar nelerdir? Yani narsistik, şizoid ya da borderline savunmalar gelecek. Biz buna ne diyoruz? Masterson'ın kendilik üçlüsü diyoruz.

BİLGİ İŞLEMEDEKİ SİSTEMATİK HATALAR NELERDİR?

Peki F., bilgi işlemedeki sistematik hataların yedi tanesini sayabilir misin?

Kursiyer F.: *Hayır, sayamam.*

Tahir Hoca: Peki, bilgi işlemedeki sistematik hataları sayacak sadece bir kişi istiyorum bu sınıftan.

Kursiyer E.: *Keyfi çıkarsama, ya hep ya hiç, genelleme, bireyselleştirme, abartma.*

Tahir Hoca: Peki sen söyle?

Kursiyer G.: *Falcılık yapma.*

Tahir Hoca: Bu keyfi çıkarsamanın içinde.

Kursiyer C.: *Felaketleştirme.*

Tahir Hoca: Felaketleştirme bilgi işleme sürecinde kognitif olarak kullanılan şemalardan biri.

Sınıf: Seçici algılama, küçümseme.

KOGNİTİF TERAPİDEKİ ZİHİNSEL KATMANLAR NELERDİR?

Tahir Hoca: E.'e baktım, gözünü kaçırıldı. E., gözünü kaçırırsa bu ne demek? Bana sorma demek ama soracağım. Kognitif terapidaki zihinsel katmanlar nelerdir?

Kursiyer E.: *Bir şema çizmiştik. Öncelikle temel kabullerimiz, daha sonra ona ilişkin şemalar, kendi oluşturduğumuz otomatik düşünceler, daha sonra bu şemaları neler engelleyebilir ya da yanlışlayabilir diye bir soru soruyorduk. Ona ilişkin telafi (duraksıyor) otomatik düşünceler ortaya çıkıyordu. Otomatik düşünceleri de çürütülürse...*

Tahir Hoca: Sadece katmanları sordum, kognitif proste kaç katman var?

Kursiyer E.: *Üç katman var.*

Tahir Hoca: Peki.

KOGNİTİF TERAPİ İLE PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜNÜN TEMEL KABULLERE BAKIŞLARINDAKİ FARKLAR

Tahir Hoca: Sınav çok kötü bir şey, insan bildiğini de unutuyor. Peki, G. sana güveniyorum. Kognitif katmanlarla ilgili klasik kognitif terapi süreçleri olaya nasıl bakıyor, Psikoterapi Enstitüsü

nasıl bakıyor? Bu ikisi arasındaki fark nedir? Beck kognitif bir prosesi nasıl değerlendiriyor, biz nasıl değerlendiriyoruz?

Kursiyer G.: İlk aklıma geleni söyleyeyim. Temel kabulün değiştirelemeyeceğini düşünüyorlar.

Tahir Hoca: Evet.

Kursiyer G.: Temel kabulü; değersizim, ilk aklıma bu geldi. Biz nasıl düşünüyoruz, biz bunun nedenselliğini araştırıyoruz.

Tahir Hoca: Soruyu şöyle sorayım. Kognitif proses iddiasında bulunan kognitif terapistler temel kabul önermesinde kaç tane temel kabul getiriyorlar? Kopya geldi, 3 tane. Nelerdi bunlar? Değersizlik, çaresizlik, yetersizlik. Bunlar üç tane temel kabul. Başkaları da olabilir, diyorlar ama flu bırakıyorlar o kısmı. Çünkü temel kabuller üzerine ciddi bir çalışma yapmıyorlar, son dönemler hariç. Peki, değersizim. Bunun şeması nasıl bir şema? Temel kabul katmanında, nükleusta ben değersizim kabulünü temel kabul olarak alan bir insan nasıl şema geliştirir?

Kursiyer E.: Bunu bozabilecek şeyler nelerdir?

Kursiyer S.: Kendimi nasıl değerli hissedirim?

Kursiyer A.: Ben matematiği yapamıyorsa, diğer dersleri yapamaz. Derse bağlı şemalar çıkacak. Şemalara bağlı otomatik düşünceler çıkacak.

Tahir Hoca: Bir örnek ver.

Kursiyer A.: Ben matematiği yapamıyorsam ÖSS'yi kazanamayacağım. ÖSS'yi kazanamazsam adam değilim ve sırayla devam eden otomatik düşünce; Değersizim, yetersizim. Yani, temel kabulden sonra bir şema çıkıyor; Olumlu ve olumsuz şemalar çıkıyor.

Tahir Hoca: Olumlu şemalar nasıl oluyor?