

HİPNOZ NASIL YAPAR?

YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ

2. BASAMAK



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 197

HİPNOZ NASIL YAPAR?

Yeditepe Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi 2. Basamak Ders Notları

ISBN 978-605-9137-19-5

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Eylül 2015

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Özge Kapisız

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu - İstanbul
Tel: 0212 613 40 41

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Cad. No:285
Darıca-KOCAELİ

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 5345

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

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

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

SUNUŞ

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 literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitapta, Yeditepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nde yaptığım hipnoz ve hipnoterapi konulu sunumların metinlerini bulabilirsiniz. Konferanslara katılmış olan meslektaşlarıma bilgilerini tazelemek, katılamamış olan meslektaşlarıma ise yararlanmak isteyecekleri bir kaynak sunmak isterim.

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

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

1	Kişilik Bozukluklarında Hipnoterapi.....	1
2	Kognitif Terapi Uygulamaları Erik Erikson'un Sekiz Evresi	23
3	Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Hipnoterapi.....	47
4	Hipnozda Direnç Mekanizmaları	79
5	Hipnozun Ek Faydaları.....	90
6	Hipnozun Psikoterapideki Yeri.....	124
7	Hipnozda Yaşanabilecek Zorluklar	148
8	Anksiyete ve Hipnoterapi.....	182
9	Obsesif Kompulsif Bozuklukta Hipnoterapi	196
10	Hipnozun Psikiyatride Kullanımı Hipnotik Fenomenler	247
11	Anksiyete Bozukluklarında Hipnoterapi	296
Dizin	345

1

KİŞİLİK BOZUKLUKLARINDA HİPNOTERAPİ

Tahir Özakkaş: Günaydın arkadaşlar. Hepiniz hoş geldiniz. Ben bugünkü sunumumu slaytlarla falan yapacaktım ama vaz geçtim. Bir arkadaşımız “Aramıza slayt sokma, direkt sohbet edelim, anlatalım” dedi. Bende bu çerçevede daha sıcak bir ilişki, biraz daha pratiğe yönelik, interaktif bir konuşma yapmayı düşündüm. Sizden ricam şu olacak; bugün beni biraz irdeleyin, zorlayın, bir şeyler katmaya çalışın. 20-25 yıldır bu konuyla uğraşıyorum, çok hasta gördüm. Dolayısıyla bireysel tecrübelerimi bugün burada sizlerle paylaşmak imkanına sahip olacağım. Kafamdan geçen şey size bir takım videolar izletmek. Bu zamana kadar olan süreçte üç tane hastamdan parça parça görüntüler elde ettim. Onları zaman zaman burada göstermeyi düşünüyorum. Fakat öncelikle burada bulunan arkadaşların ihtiyaçlarını öğrenmek istiyorum. Neden buradayız, ne öğrenmeyi hedefliyoruz, buradan aldığımız bilgileri nerede kullanacağız? Sizden bir görüş almak istiyorum. Her zaman olduğu gibi yine sormak istiyorum. Hekim arkadaşlar,

¹ 11-12.10.2003 Yeditepe Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi Konferans Salonu - Göztepe
DVD Kodu: 5-2-3

ellerini kaldırırlarsa, psikolog arkadaşlar, diş hekimi arkadaşlar, pratisyen hekim arkadaşlar, uzman hekim arkadaşlar? Peki, uzman olanlardan anestezi uzmanları, kadın doğumcu, dahiliyeciler? Başka branşlarda olan kimler var şöyle bir baştan rica edeyim.

Katılımcılar: *Psikiyatri, fizyoterapi, göğüs hastalıkları, aile hekimi, aile hekimi, aile hekimi, aile hekimi...*

Tahir Özakkaş: Pekala, arkadaşlar ben sizin adınıza konuşacağım. Yanlışım olursa lütfen beni düzeltin. Pratisyen arkadaşlar uzmanlara hasta gönderen, sağlık ocağında çalışan, hekim olmak istemiyoruz, hekimliği bizzat yapmak istiyoruz diyen kişiler olarak tanınıyorum. Ve burada bir takım yöntemlerle zenginleşmek, mesleğimizden tatmin olmak ve uzman arkadaşların uğraşıp da yapamadığı pek çok şeyi yerine getirmek istiyoruz. Onun için buradayız. Pratisyen hekimlerin neler yapabileceklerini, benim geçmişte neler yaptığımı görmek istiyorsunuz. Pratisyen arkadaşlar için bu doğru mu?

Katılımcı: *Ben diyaliz hekimi olduğum için sadece hastanede vasküler girişimlerde kullanmak için buradayım.*

Tahir Özakkaş: Başka?

Katılımcı: *Yani sadece hastalarınızla olan ilişkilerimizi düzeltmek için değil de kendimizi geliştirmek için buradayız.*

Tahir Özakkaş: Güzel.

Katılımcı: *Bende aynı görüşü savunuyorum (Birkaç kişi bunları söyler).*

Katılımcı: *Ben sizin söylediğinize ek olarak kendimi gerçekleştirmek için buradayım.*

Tahir Özakkaş: Bak ne güzel ihtiyaçlar ortaya çıkıyor. Başka pratisyen arkadaşlar için ben bu nedenle buradayım diyen? Peki, yok. Uzman arkadaşlar neden burada? Hipnozu nerde kullanacaksınız? Anestezi de kullanacak olan var mı?

Katılımcı: *Ben biraz daha hastaya anestezi vermeden önce rahatlatmak için.*

Tahir Özakkaş: Premedikasyon için yani. Şimdi biliyorsunuz benim de yaklaşık bir yıllık anestezide ihtisas çalışmam var, daha sonra ayrıldım. Meslektaş sayılırız yani.

Katılımcı: *Sadece premedikasyon değil, ameliyatta ve ameliyat sonrası içinde önemli.*

Tahir Özakkaş: Başka bir ihtiyacımız var mı bu konuda? Peki, göğüs hastalıkları ile ilgili.

Katılımcı: *Sigarayı bıraktırma ve hasta-hekim ilişkileri için.*

Tahir Özakkaş: Diğer branşlarda ki arkadaşlar, mesela kadın doğumcular?

Katılımcı: *Ben Adapazarı'nda yaşıyorum. Deprem sonrası Adapazarı'nda genelde depresif bir hava oldu.*

Tahir Özakkaş: İnsanların yardıma ihtiyacı var.

Katılımcı: *Travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde bir hekim olarak....*

Katılımcı: *Alanım kadın doğum biliyorum ama...*

Tahir Özakkaş: Her hekim bir psikoterapisttir, bunu bilelim.

Katılımcı: *Zaten yaptığım şeyin ne olduğunu görmek istiyorum. Yani yıllardır muayenehanede çalışıyorum. Zaten telkini yapıyordum, zaten bir hipnoterapi içerisindeymişim. Bunu sistemli bir şekilde*

de öğrenmek için geldim. Ayrıca ağrısız doğumu, adet sancuları gibi durumlarda kullanmak istiyorum.

Tahir Özakkaş: Evet, çok güzel. Başka ne için geliştirmek istiyorsunuz?

Katılımcı: Bu teknik benim için şu açıdan önemlidir; ben özellikle spor tıbbi ve fizyoterapi açısından baktığım için olaya. Bu zaten benim gelişi amacımdı. Spor veya life coaching kursuna gittim. Orada fark ettim ki zaman zaman yaşantıma giren ve zaman zaman da unuttuğum hipnoz benim işime çok çok yaradı. Bu eğitimin ilk iki yılı biz sadece kendimizle uğraştık. Şu anda benim burada bulunmamın nedeni de; zaten çeşitli seviyelerde almış olduğum hipnozu biraz daha ileri götürmek istemem. Birde kendimde hissedemediğim zaman bunu çok iyi kullanamayacağımı biliyorum.

Tahir Özakkaş: Evet, önce kendin iman edeceksin ki uygulayacaksın. Başka var mı?

Katılımcı: Ben dahiliye ihtisası yapıyorum. 40 yaşını geçmiş, obez hastalar benim ilgi alanım. Bu hastaların farkındalığını arttırmak tedavi için çok önemli. Bu hastalara hizmet edebilmek, yarar verebilmek için buradayım.

Tahir Özakkaş: Körleri bir filin etrafına toplamışlar. demişler ki; “Karşınızda bir nesne var, bu nesneyi tanımlayın.” Her bir kör, filin bir tarafına yaklaşmış; kimi kuyruk kısmına, kimi bacak kısmına, kimi, kulak kısmına. Bacağını tutan demiş ki; “Bu bir sütun.” İkinci kör kuyruktan tutmuş; “İp gibi bir şey” demiş. Üçüncü kör kulaktan yaklaşmış; “Büyük bir yaprağa benziyor” demiş. Körlerin fili tanımlamasına baktığımızda; her biri gerçeğin bir parçasını tanımlıyor ama bütünü ifade etmekten acizler. Bizimde burada yaptığımız; insanı tanımak ve tanımlamak, beynin sınırlarını ve gizemlerini anlamak konusunda tutumumuz körlerden farklı değil. Bilim bu-

gün, beynimizin belirli kıvrımlarındaki belirli gizemleri çözmek konusunda bu körlerin, bulunduğu aşamada. Bütün bilgileri bütünleştirip yorumlayacak bilgi birikimine sahip değiliz ama kaba hatlarıyla bir silüet çıkartabilecek, filii tanımlamış olan ekoller ve yaklaşımlardan bir bütüncül yapıyı görebilme, o silüeti tartışabilme şansına sahibiz.

Bir takım kuramsal yapıları, yaklaşım tarzlarını size biraz sonra açmaya çalışacağım. Bunlar dıştan bakıldığında birbirine tezat gibi gelebilir ama aynı filin kuyruğunun, bacağıının ve kulağının bir bütünün parçaları olduğu gibi, kuramlarda insanı tanımlayan bir bütünün parçalarıdır. Yıllarca belirli kuramlarla çalışmaya çalıştım. Fakat kuramların her birinin bir noktada tıkanığını gördüm. Bir kuramla, bir olayı izah edebiliyorsunuz ama farklı bir olayı izah edemiyorsunuz. O farklı olaya, farklı bir kuramsal yapıyla yaklaştığınızda birini izah edebiliyorsunuz, öbürünü izah edemiyorsunuz. İşte yeni bir holistik, bütüncül yaklaşımla insanı bütün bu kuramlarla birlikte değerlendiren bir yapı karşımıza çıkıyor. Önce insan kavramı - arkadaşların bir kısmının ifade ettiği gibi, kendimi tanımak istiyorum ki karşı tarafa yardımcı olabileyim - doğduğunda sadece biyolojik bir mekanizma.

Homoestasis dediğimiz bir denge sistemiyle donatılmış, bu denge sistemi içerisinde reflekslerle hayata gelmiş bir varlık. Ben bunu bilgisayarın hardware ve softwareine benzetiyorum. Hardware; doğuştan getirmiş olduğu mekanizmalardır. Bazı hardwareler bozuk oluyor. Bunlar genelde organik hastalıklar dediğimiz hastalıklarla ifade edebileceğimiz doğuştan gelen bir takım eksikliklere bağlı olan hastalıklardır. Bunların tedavisi software ile olmaz. Bunların tedavisi ancak o parçayı değiştirici bir takım invazif yöntemlerin uygulanmasıyla olur. Bunlar kimyasal olabilir, cerrahi olabilir, bir takım iyonizan ışınlarla olabilir. Bu kısmını bir tarafa bıraktık-

tan sonra software kısmına geliyorum. Yani eğitim ve programlama. Önce ona bir format yüklemeniz gerekiyor. Bu format insanoğ- lu dünyaya geldiği andan itibaren başlar. Hatta gelmeden başlar. Nasıl başlıyor? O formatı atacak olan ebeveyn o çocuğa bir anlam yüklüyor. Bu çocuk beklenen bir çocuk mu, istenen bir çocuk mu, kıymetli mi, kıymetsiz mi... İşte anne ve babanın zihninde imago olarak oluşan çocuk fikri bir müddet sonra o çocuğa format olarak dönecek. Kavgalı bir aileden hasbel kader oluşmuş bir çocuk, çok şanssız bir çocuktur. Çünkü suç ve günah çocuğudur. Anne-baba da farkında olmadan çocuğa bu formatı yüklemiştir.

Çok istenen ve beklenen, uzun yıllar bebekleri olmamış ailenin ilk çocuğu, ilk torunu olacak çocuğa aşırı beklentilerle bir format yüklenecektir. Bu yapılar topluma uyum gösteremediği için ilerde bize hasta olarak gelecek yapılardır. Software de normal diye bir kavram yok. Çünkü normallik kavramı insanoğlunun tarihsel geli- şimi içinde medeniyetle oluşan bir kavram olarak kendini ortaya koyar. Toplumsal realiteye uyum gösteriyorsa normal, toplumsal realiteye uyum göstermiyorsa anormal diyoruz. Bu bizim keyfi bir çıkarsamamız, medeniyet için çıkarsamamız. Ama özüne baktığı- mız zaman tamamen software eğitim programı nedeniyle istediği- niz kurulumu istediğiniz şekilde yükleyebildiğimizi görüyoruz. Bebek doğduğunda zaman mekandan yoksun, determinel ilişkiden yoksun, mantıktan yoksun olarak dünyaya gelir. Böyle bir formatla doğuyor. Bu bebeğe önce zamanı algılatmak zorundayız. Zaman bizim uydurduğumuz bir şey. Zaman aslında olmayan bir şey fakat şu anda bizim zihinsel kalıplarımız bunu algılayamayacak kadar zamanı içselleştirmiş. Zaman ardıcıldır, zamanın geçmişi vardır, geleceği vardır, bugünü vardır. Ama doğan bir çocukta beş yaşına kadar bu kavram yok ama biz ısrarla çocuklarımıza zamanı öğretti- riz. Çocuk sorar; “Ne zaman gideceğiz?” “Tatilden yedi gün sonra

gideceğiz.” Çocuk sorar; “Baba yedi gün ne demek?” “Yatacağz kalkacağz, yatacağz kalkacağz....” “Hadi yatıp kalkalım gidelim.” Onu algılaması için uzun yıllar geçmesi lazım.

Mantık yok. Mantık, gene bizim medeniyetimizin geliştirdiği, sonradan oluşmuş bir şey. Ne deriz; “Efendim mantığıma aykırı.” Doğuştan hiç birimizde mantık yoktu. Öğrettik biz onu. Bir zamanlar Pochemon yasaklandı. Niye? Dört yaşındaki çocuklar Pochemon uçarda ben uçamaz mıyım diye pencereden uçmaya başladılar. Birkaç çocuk öldü. Böyle bir zemin üzerine sanal bir program yüklüyoruz. Aynı Matrix gibi. Yani biz zamanı, mantığı, mekanı oluşturuyoruz. Daha sonra bu evrensel yasaları oluşturduktan sonra bir kimlik ve kişilik çerçevesi çizmek durumundayız. Bu müthiş bir şey. Yani kendi dosyamızı yaratmak zorundayız. Bu çok zor bir süreç. Bunun oluşabilmesi için çocuğun önce benle ben olmayı ayırt etmesi lazım.

Bana bir hastam geldi, preödipal döneme takılmış. Dedi ki; “lütfen sesinize dikkat edin.” “Ne oldu?” dedim. “Eski doktorum nevat bey gibi konuşuyorsunuz, ondan nefret ediyorum” dedi. İçsel dünyasında ben nevat beyle karıştım. Akli melekeleri kısmen durup kısmen düzelen bir hastam da; “Şu anda bir tarafım kendini tanrı hissediyor” dedi. “Ama olmaz değil mi doktor bey, ben tanrı değilim” dedi. Software’ın bir kısmı normal çalışıyor, benimle iletişim kuruyor. Ama diğer taraftan duygusal yapısı kendisinin Allah olduğunu söylüyor. “Delilin nedir?” dedim? “Bak, pencereden kuş uçtu” dedi. “Ben istedim de uçtu” dedi. Tüm olup biten hadiselerin kendi isteğiyle cereyan ettiğini düşünüyor. Bu, hepimizin doğasında olan hayatın ilk yıllarında hissettiğimiz duygu. Daha sonra burunumuz sürtüle sürtüle, fristüre edile edile insan kalıbına sokuluyoruz. Bir takım aşırı travmalara maruz kalırsak geriye doğru regrese olabiliriz. Bu durumda hepimiz Allah’ız, peygamberiz, mehtiyiz

diye çıkabiliriz. Çünkü kalıbımızda bu var, tanrılıktan geliyoruz. Çocuğun hafıza kaydı yoktur. Sizi görüyor, gözünü kapatıp açınca yeni bir insan var karşısında. İmgeler ve simgeler dünyasını zihninde oluşturabilmesi için yine bir süreç yaşaması gerekiyor. Onun için ilk hafıza kaydına birisini alıp orada bir mihenk taşı edinmek zorunda. İşte bu bir anne oluyor. Zaman kavramı olmadığı için, anne olmadığına herkes yabancı, her şey kaos. Psikoz hastalarında görürüz; büyük bir panik içerisinde. Renkler dans ediyor, metanlar dans ediyor, hiçbir sınırları yok. Büyük bir panik hissi.

Burada yapışacağı bir anneye ihtiyacı var. Annenin 6. haftadan itibaren yüz şeklinin hafızaya kaydettikten sonra ona tutunarak onunla bir yolculuğa çıkıyor. Onun dışında her şey yabancı. Sadece bir nesne var hayatında; anne veya bakım veren kimse. Ardından benle ben olmayana ayırt etmeye başlıyor. Gayet güzel. İki yaşından itibaren “Elime dokunma” diyor, 1 yaşından itibaren ayrışma bireyleşme dönemine giriyor. Fakat hafıza kayıtları var; bir oradan impulslar geliyor, birde dışardan impulslar geliyor. Bunu da ayırt etmekte zorlanıyor. İçerden gelenle, dışardan geleni ayırt etmek, bu çok zor bir olay. Bunu ayırt edemediği zaman psikozda kalıyor. Bir çok hastamız bu şekilde. Bunu da ayırt etti.

Birde hayallerin oluşturduğu fantezi mekanizması var. Fantezi mekanizmasının hayal olduğunu bilmesi ve onu fantezi boyutunda tutması lazım. Bunun içinde dört beş yaşına ulaşması lazım. Çocuklara; “Bak yılan geliyor” dediğinizde fırlar kaçır. Demez ki; “Evinde yılan olmaz.” O yılan onun için gerçektir.

Böyle bir softwarein ana programını yükledik. Buna Windows deyin isterseniz. Windowsun altında dosyalar açılacak. Kimlik ve kişilik özellikleri. Bugün dünyada 10 tane ayrı kişilik örgütlenmesi tespit edilmiş. Bu niye böyle? Bunları biraz detaylı anlatıyorum

ama bütün kavramların bunlara dayandığını bilmeniz lazım. Her yaptığınız işlemin temelinde bu kavramlar var.

Çocuk iki yaşına kadar irade kavramını bilmiyor. İrade demek kendi eylemini gerçekleştirme güç ve ittifakının kendinde olması demektir. Çocuk ilk defa elini hisseder; “Aaa dokunan ve dokunulan benim.” Bir sonraki gün ayağını oynatır. Bu yolculuk güzel bir yolculuktur bebek için. Günün birinde bir yaşına gelince “Anne ben ayrı bir bireyim” dediğinde adımını atar. Adımını attığında bu kararı kendi vermiş olmasından ötürü müthiş bir haz hisseder. İşte o tanrısal gücü orada hisseder. Ardından iki tane bardak var hangisini alayım? Ama o kadar çok şey var ki evrende, her şeye uzanabilirim. O güç var artık bende. Bir odayı düşünün binlerce obje var. Gidip gitmemek, alıp almamak, dokunup dokunmamak. İşte o kadar çok kararlar karşı karşıya kalıyor ki çocuk burada kaosa düşüyor. Yok diyor; bu iş böyle olmayacak. Birisinin bana yol göstermesi lazım. Bu yolları, bu kavşakları çizecek birine ihtiyacım var. O yol göstericilerde anne-babalar.

Nasıl çiziyor anne-babalar bu yolları? Anne-baba birbirlerine nasıl davranıyor, odaya nasıl muamele ediyorsa çocuk onların formatını alıyor. 24 saat introjeksiyon yapıyor çocuk. İçselleştiriyor, format atıyor, ha bire dosya yüklüyor. Biz buna nesneyle ilişki diyoruz. Anne ve baba mikrafonla nasıl ilişkiye girerse çocukta öyle girecek. Yani cadde netleşti, çocuk hangi caddeden gideceğini belirledi. Mikrafonla ilişki kuracak ama birisi gelip kızacak mı, korkacak mı, öpecek mi, bağırarak mı bilmiyor. Binlerce şey var yapabileceği ama o bakıyor babaya. Baba nasıl davranmış mikrofona, ayısını yapıyor. Mikrafonları obsesif bir tavırla düzeltmiş, çocuk simetrik olmayı öğrendi. Bu noktada da nesneyle ilişkilerde simetri başlayacak. İnsanlarla ilişkilerde düzen ve tertip başlayacak, kurallar başlayacak. Bu kaostan çocuğun sıyrılmasını temin ederim. A,

B, C kümesinde kişilik yapıları var. Bu yapılar 2-3 yalarında oluşuyor.

A kümesinde daha çok zihinsel, düşümsel bozuklukların oluşturduğu paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik örüntüleri. Burada anne-babanın nesnelere düşüncenin mantıksal kalıplarına uymayan bir takım yaklaşımları var. Çocuk bunu formatlıyor. Oda öyle yapıyor.

B kümesinde çekimser, bağımlı, nevroitik yapılar var. Birde anti-sosyal yapı var.

C kümesinde narsistik, borderline ve obsesif kompulsif yapılar var. Bunlar çok net, o kadar net ki bu işin içine girdiğiniz zaman karşıdan gelen bir insanın bir eşyayı tutuşu bile hangi kategoride olduğunu size ilk dakikada gösterir. Önce siz kendinizi tanımanız lazım. Kısaca ben bir özetini vereyim.

Paranoid: Etrafa şüpheyle bakar, etraf tehlikelidir. Anne baba misafirlikten geldikten sonra sekiz tane kilit açıp içeri giriyor, sonra şak şak şak kilitler kapatılıyor. Pencereleler kapanıyor. Bu şu mesajı veriyor; evladım dışarı tehlikeli, güvenlik bizim evin içinde. Sakın ha dışarı çıkarken dikkat et. Sıkı sık tembihler. Aman parana sahip ol, kötü yerlerden geçme. Çocuk şunu öğreniyor; aman Tanrım etraf tehlikelerle dolu, kendimi korumam lazım.

Şizoid: Anne baba geliyor, kapıyı kapatıyor. Biri gazetesini alıyor, öbürü televizyonunu izliyor. Kendi dünyalarında mutlu insanlar. Eve gelen yok, giden yok, sosyal bir ilişki yok. diyor ki dünya böyle bir yermiş. Çocuk şizoid formatıyla dünyaya geliyor. Yalnız başına etkinliklerden uzak duran bir yapı oluşuyor.

Şizotipal: Evde acayip acayip şeyler oluyor. Anne fal bakıyor; "Gelecekte şunlar olacak" diyor. Baba diyor ki; "Ben rüyamda cinle-

ri gördüm. Bende altıncı his var. Ben sezerim, hissederim.” Çocuğun altındaki zemin kaydı, mantık kaydı, akıl kaydı, determinel ilişki kaydı. Ya bu dünya sağlam ama birde determinel güçler var. Cinler varmış, ufolar varmış.

Çekimsel kişilik: Mağazaya gidiyorlar. Anne kocasına dürtüyor; “Sen sorsana fiyatını.” “Yok ben sormayayım sen sor” diyor baba. Sorma cesareti yok. Çocuk nesneyle ilişkilerinde çekimselliği öğreniyor.

Bağımlı kişilik: Anne hiçbir şeye yalnız başına karar veremiyor. Mutlaka birisinin onayını almak istiyor. Hayatında hiçbir zaman büyük insiyatifler kullanamıyor, karar veremiyor.

Nevrotik: Yüzeysel sahte bir kimlik. Kahkahalar, ardından hemen gözyaşları, 10 dakika sonra tekrar kahkahalar. Koşu geliyor; “Hayatım seninle şöyle tatil yapalım, şunları yapalım, seni çok seviyorum” diyor. Komşu gidiyor, 10 dakika sonra başka komşu geliyor; “Yaa senle şuraya gidelim” diyor. “Tamam” diyor, satıyor öbür komşusunu. Bir bankaya girersiniz, onlarca memur arkadaş orda çalışıyordu. Şuuh bir kahkaha görürsünüz. Dönüp bütün müşteriler bakar. Ayy şekerim diye başlayan konuşmalar. Nevrotik işte. Fiziksel olarak kendini göstermek istiyor, albenisini ortaya koymak istiyor, makyajı abartılı... Ancak öyle kendini ortaya koyabiliyor.

Antisosyal: Süper ego oluşmamış, her şeyi yapmaya hakkı var. “Niye zengin malını çaldım bir sor” diyor. “Mutlaka garibanın hakkını yemiştir, ben onun hakkını aradım” diyor. “Mercedes’i niye çizdim geçerken? Bu şerefsiz adam, böylelerinin arabasını çizeceksin” diyor. “Bakkaldan çikolata yürütmüşsün” diyorum. “Acıktım, ne yapayım?” diyor. “Bu devletin görevi beni doyurmak” diyor. “Peki, adamı niye vurdun?” “Ağabey, ters ters bakıyordu, bunları temizleyeceksin” diyor. Hiç kimseye karşı vicdani bir muhasebesi

yok. Kurallara uymaya mecbur bıraktın, asla seni cezalandırmak istemiyorum ama kurallara göre seni cezalandırmak zorundayım. Ceza bile kurallara göre veriliyor. Bu insanlar çok güzel bürokrat olurlar, çok iyi asker olurlar, çok çalışırlar, okul birincilerinin çoğu obsesif kompülsiftir. (Tam burada salonda gülüşmeler oldu). Çok okul birincisi var herhalde aramızda. Bunlar kristal gibi yapılarıdır. Bana çok değerli hastalarım geldi. Süper başarılı bir arkadaşımız ama bir kıza gönülu kaymış. Sıradan sümüklü bir kız. Kız demiş ki; "İstemiyorum seni". "Sen nasıl istemezsin beni." Yıkıldı. Ne iş, ne güç, ne enerji, ne zeka kaldı çocukta. Her gördüğü yerde onun silüetini görüyor ama kız istemiyor.

Narsist kimliği söylememe gerek yok. ben zaten sizlerden farklıyım. Sizler gibi aşâğılık insanlarla muhattap oluyorum ama neyse hadi olayım. En iyisini o bilir, en zeki, en akıllı, her şeyi yapar, hiç kimseyi beğenmez, her yerde o olmalıdır. Konuşmada o olmalı, bilimde o olmalı, kültürde o olmalı, sanatta o olmalı. O geçilmez ve yenilmezdir.

Borderline: İyi olduğu zaman harikulade, tut yüreğine bastır, kötü olduğu zaman cehennem gibidir, mahveder sizi, tanıyamazsınız. Şimdi 2-3 yaşında bu formatları da attık. Birde normal insan var. Aranızdan normla çıktı mı bilmiyorum ama. Neye göre normal? Evrensel değerlere göre, toplumsal yapı içerisinde ki çan eğrisine yaklaşma oranına göre normal.

4-5 yaşına geliyoruz cinsel kimlik oluşuyor. İkinci bir halka oluşması lazım. İnsan olduğumu anladım, caddeyi de çizdim. Yaa, bu penis, pipi falan nerden çıktı yaa. Unisex gidiyordu hayat. Cinsel kimlik formatının atılması lazım. Kızın kız olarak, erkeğin erkek olarak bu formatı yaşaması lazım ki cinsel kimliğin halkasını çizsin. Anne kız çocuğuna, baba erkek çocuğuna model olacak. Erkekliği

erkek, kadınlığı kadın gibi yaşayacak ki cinsler ayrılsın. Eğer bu yaşanmıyorsa çocukta cinsel kimlik karmaşası çıkar. Sanal program karışır. Bunları anlatıyorum, çünkü bütün gelecek olan problemler buradan gelecek. Cinsel problemle geliyor karşımıza; arkasına bakıyorsun; cinsel kimlik karmaşası var. “Baban?” diyorum. “Babam sessiz sakin bir adamdı” diyor. “Annen?” diyorum. “Çok dirayetli bir kadındır, vurduğu yerden ses getirirdi” diyor. “Peki senin şikayetin?” “Zaman zaman eşcinsel dürtüler geliyor, bu neyin nesi?” Başka bir şey söylemeye gerek yok. Babayla hiçbir şey yapamamış. Anneyi model almış, feminiteyi model almış yani. Onun uzantısı eşcinsellik. Cinsel kimliği de aldık. Okul dönemine geldik.

Okulda erkek veya kız olarak sosyal bir rol temsil etmesi gerekiyor. Anne babanın yanındayken her şey güzeldi, dışarda ne yapacaksın? Eğer orada bir rol edinip var olabiliyorsa gidersin, eğer olmazsa çekimser kişilik daha da pekişir. Ardından ergenliğe geçersin. Ergenlik çok önemli. Hastalarla muhattap olurken bu evreleri çok iyi bilmeniz lazım.

Ergen insanın problemleri farklıdır, erişkin insanın problemleri farklıdır, olgun insanın problemleri farklıdır, yaşlı insanın problemi farklıdır. Dünyayı algılamaları farklı konseptlerdedir. Yaşımız itibarıyla bu konseptleri anlamayabiliriz ama okuyarak veya tecrübe ederek bilgilenmek zorundayız. Ergen 2-3 yaşında hatalı olarak yapılandırılmış caddeyi sorgulama imkanına sahip iradi gücü olan kimse demektir. 13-20 yaş arasında, burada çocuk 8 tane ayrı format atar. Nedir bu formatlar?

1. **Bir amaç edinip, o amaca yönelebilmek formatı.** Yani; “Ben saz çalmak istiyorum” diyor. Baba diyor ki; “Çalgıcı mı olacaksın.” Orda çocuk format atıyor aslında. Bir amaç edinebiliyorum, amaca yönelebiliyorum ve onu realize edebili-

yorum. Bu format atılırsa yarın ben Türkiye'ye başbakan olacağım. Türkiye'nin en büyük ticaret adamı olacağım gibi bir hedef tayin etme, bu hedefi gerçekleştirebilme yetisini var edecek. Ama siz onun bu girişimlerini bloke ederseniz, format gitti.

2. **Yakın ilişkiler kurmak:** Benimsemek ve benimsendiğinden emin olmak. Bir arkadaşı vardır ve der ki; “Benim dostum var, o beni benimsiyor.” “Ya o kapıcının oğlu Ahmet’le ne işin var senin” der aile. Çocuk orda benimsenebildiğinin formatını çekmek istiyor. Çerçevesini çizmek istiyor. Onu yaptıktan sonra o format atıldıysa ben başbakanla arkadaşlık kurabilirim. Eğer bunu yapamıyorsa hiçbir kimse tarafından benimsenmeyeceğine dair bir format eksikliği çıkar karşınıza.
3. **Otoriteye başkaldırma:** Ben kendimi var etmek için kural-lara karşı gelebiliyorum, müthiş bir şekilde isyan ediyorum. “Ben varım, beni yönetemezsiniz” diyor. “Ben bireysel hak ve özgürlüklerimi kendim kullanırım” diyor. Baba diyor ki; “Yediden sonra eve girmek yasak, yedide geleceksin.” Çocuk bu kuralı deliyorsa kendini var etmiştir. Bu çocuk güç ve iktidarını kullanma yetisini kazanmıştır. Sen ona baskı koyup cezalandırmaya kalktıkça tepkisi artar, çünkü yıkmak istediğiniz şey aslında onun varoluş mücadelesidir. Otorite kimdir evde? Anne-babadır. O güne kadar kanka giden ilişki birden bire isyan ve fırtınalara dönüşür. Gayet doğaldır ve olması gerekir. Ailelerin panik yapmaması gerekir. Özellikle anne babaların gıcık olduğu işleri yapar. Çünkü orda otoriteyi sarsma ihtiyacı vardır. “Sizin gösterdiğiniz yoldan gitmiyorum, kendi yolumdan gidiyorum.” Bu orada bir format kurma ihtiyacıdır. “Ben belirlerim hayatımı” der. Korkmayın, ce-

saret verin. Sadece aileye Şu bilgiyi verin; uzaktan takip edin. UyuŐturucudur, kŐtŐ arkadaŐtır, onlarla ilgili mŐdahale alanında mŐdahale edin, diğer alanlarda zaman zaman ona yenilin, zaman zaman ahmak durumuna dŐŐŐn ki o her Şeyi bildiğini zannetsin. Onun sŐreci o. Fırtına dinginleŐtiđi zaman istediğiniz yola girecek. Diğer bir faktŐr; çocuk ergenlik dŐneminde Őnder olmayı ve ardıl olmayı denemelidir. Belirli bir ekip kurmalıdır. Spor ekibi olabilir, bilardo olabilir, ders çalıŐma ekibi olabilir, onu organize etme Őnderliđi yapabilmeli. Narsist kimlik gibi de her yerde ben Őnde olacağım derse de olmaz. Bazen de birilerinin organizasyonlarının altında gŐrev alma formatını çekmelidir. Bunu da baŐarırsa korkmayın, her yerde adaptif ve uyumlu bir kimlik geliŐtirecektir.

4. Çocuk dostluklar ediniz ve bu dostluklara sadık kalabilmelidir. Yani sırdaŐ olmalıdır. “Oğlum annenle babandan saklanmaz bir Şey. Kızım sŐyle bak biz senle arkadaş gibi konuŐuyoruz.” Çocuk der ki; “Ben sŐyleyemem, o benim sırrımdır.” Çatlar anneyle baba. Çocuk aslında yine formatını korumaya çalışıyor. Anneyle baba diyor ki; “İhanet et, ihanet et, formatı kurma.” Kimse güvenmesin yani size. Evet, esnemeleler baŐladı, burayı kısa keseceğim. Bu manada çocuk ergenliği tamamlıyor, eriŐkinliđe geçiyor. EriŐkinlik o kimliğin meyvelerinin toplandığı dŐnemdir. Eğer patolojik bir yapıdan geliyorsa problemler çıkacaktır hayatınızda.

Katılımcı: *Hocam sekiz demiŐtiniz dört saydınız.*

Tahir Özakkaş: Arkadaşlar sıkılmaya başladılar. Onu hissedince kısa kesmek istedim.

Katılımcı: *Olsun hocam biz dinliyorduk.*