

AİLE DANIŞMANLIĞINDA UYGULAMALI BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ



Editör
Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 202
Aile Danışmanlığında Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi

ISBN 978-605-9137-35-5
Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Temmuz 2016

Editör: Tahir Özakkaş
Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun
Katkıda Bulunanlar: Halenur Alkoçlar

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
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, çeşitli etkinlik ve organizasyonlarda yaptığım sunumların, konuşmaların ve tartışmaların metinlerini bulabilirsiniz. Erciyes Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (ERSEM) tarafından düzenlenen bu konferanslara katılmış olan meslektaşlarıma bilgilerini tazelemek, katılmamış 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 Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları.....	7
2 Narsistik, Borderline, Şizoid İntrapsişik Yapı	48
3 Aile Terapisi.....	85
4 İnsanın Potansiyelleri, Normal Yapılanma, Nevrotik Yapı, Sınır Yapılar, Şizoid Yapı	164
DİZİN	263

1

BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLA AİLE DANIŞMANLIĞI UYGULAMALARI

GİRİŞ ve BİRİNCİ DERSİN ÖZETİ

Mizaç, Kader ve Çevre

Tahir Özakkaç: Evet arkadaşlar ikinci dersimize geçelim. Birinci dersimizi şöyle bir özetleyelim. Dedik ki; insanın üç temel komponenti (bileşeni) var. Biyolojik bir kaynaktan geliyoruz, genetik mirasımız var. **Mizaç**; doğuştan olarak bize gelendir. Onu değiştirmemiz mümkün değildir veya genetik bozukluklarımız vardır. Bu genetik bozuklukları sürdürüyoruz.

İkincisi ise **çevresel faktörler**; çocuğun yetiştirilme tarzı dedik. Kişilik örüntüsünün anne tarafından çocuğa verilmesidir. Bu değiştirilebilir. Beynimizin “*plastisitesi*” [uyum sağlama, değiştirilebilirlik kapasitesi] var. Yani ilerleyen yıllarda hayatımızın her döneminde bireyin kişilik yapısını değiştirme kabiliyetine sahibiz. Yani kişiliğiniz aynen kalmayabilir. Yeni ortamlar, yeni deneyimlere, yeni terapilere girdiğimizde kişiliğimiz değişebilir.

¹ 31.12.2011-01.01.2012 Kayseri Erciyes Üniversitesi - ERSEM
DVD Kodu: 2-1-23

Üçüncüsü, **kader**. Kadere de biz bir şey yapamıyoruz. Çünkü başımıza ne geleceğini bilmiyoruz. Deprem, savaş, ölüm, hastalık gibi kişinin elinde olmayan faktörlere bağlı olarak yaşamış olduğu acılar ve travmaları kontrol edemiyoruz.

Çevresel Faktörler:

Ancak kontrol edebildiğimiz bizim danışana, odamıza gelen kişiye (çevresel faktörler olarak); hayatı yeniden yapılandırabileceğini, kendilik algısını, çevresindekilerle kurmuş olduğu döngüsel sistemleri değiştirebileceğine dair bilgi sahibi olmasıdır.

Buradan danışmanlıkta psikoterapi hizmetleri çıkıyor. Burada üç nolu alan olan kadere de bir şey yapamıyoruz.

Bağlanma Stilleri:

Çevresel faktörlere baktığımızda da kişinin **bağlanma stili** dediğimiz stil, anneye çocuk arasındaki ilişkinin temelini oluşturuyordu. Bunlar; güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri olarak inceleniyordu. Güvensiz bağlanmada da üç alt başlık var, bunları da daha sonra belirtiriz dedim.

İçselleştirilmiş Nesne İlişkileri:

Ve ötekiyle kurulan **ilişki**, annenin ilgisizliği anılıyor dedik. Onun karşısında **kendilik imgemiz** var dedik. İkisini bağlayan bir bağ var dedik. Buna "**İçselleştirilmiş nesne ilişkileri**" deniyor. "**Object relations**" [Nesne ilişkileri], teoride geçen nesne ilişkileri teorisinin kaynağı oluyor.

Zihninizde her an yaşadığınız ve içselleştirdiğiniz her şey bir **nesne imgesini** taşır, bir **kendilik imgesini** taşır. İkisinin arasında bir **duygu** taşır. *Bunlar (nesne imgesi, kendilik imgesi ve arala-*

rında oluşan duygu) üçlü sistem halinde zihnimizde toparlanır. Bunlar nörobiyolojik olarak beyinde belirli yerlerde hafıza kayıtlarına kodlanır. Üç yaşına kadar bunlar ayrı ayrı kümelerde toplanır. Bunların iyi tarafları “**libidinal ünit**” dediğimiz tarafta toplanır. Agresif, kötü kendilik, değersizlik, acı duygular “**agressif ünit**”te toplanır. Eğer sağlıklı bir anneyle iletişim içerisindeyse bu ünitler yavaş yavaş birleşirler ve iyi ve kötü ünit dediğimiz birimler tek bir birim haline gelir. İyi ve kötü taraflarımla, kendimi sevdiğim ve sevmediğim taraflarımla ben insanım. İyi ve kötü tarafı; öteki ile yani annemle, annem yerine geçen herkesle bir insan yerine objeymiş gibi değerlendirmeye alan bir **içselleştirilmiş sistem** meydana gelir. Ve biz (içselleştirilmiş sistem haline gelmiş) bu dünya ile insanlarla ilişki kurarız.

Çocukluk dönemimizde hatalı bir sistemde kurgulanmış bir yapımız varsa, ömür boyu onu her yerde tekrarlarız. Biraz önce H. bey sağ olsun bize bir örnek gösterdi. Eşinin ayrı bir döngüsel sistemi, kendisinin ayrı bir döngüsel sistemi vardı. Eşinin perspektifinden bakıldığında gerçekten dünya bu şekilde olsa, ailesi için, çevresi için, eşi için çok iyi şeyler olacak. Yani biraz detaycı olmak biraz olaylarla ilgili detaya bakmak.. Birtakım şeyleri atlamamak, eş dost insanlarla ilişkilerini detay bazında değerlendirmek gibi bir bağlantı varken, H. beyde ise fazlaca detaya girmeyelim, hayatta o kadar keyif alacak şey varken detayda boğuluyoruz diyen bir sistem var. Farklı bir sistemden baktıklarında ikisi de doğru olduğu halde bu zaman zaman çatışmaya neden olur. Her ikisi de çocuklukta aileleri tarafından kendilerine kazandırılan sistemlerle veyahut da farklı bir sistem ile başlamışlardır.

Kendi bireysel deneyimlerini değiştirerek yeni bir yapı oluşturmuş olabilirler dedik. Böyle bir yapı içerisinde döngülerimizi hep hayat boyunca tekrarlıyoruz. Eğer döngüler bir aile içerisinde ça-

tışma meydana getiriyorsa, bu kişiler bizim karşımıza danışmanlık hizmeti almak için başvuracaklardır. Başvurduklarında biz onlara yeni bir deneyim, yeni bir anlayış, yeni bir döngüsel sistem deneyimletebilirsek, olaya farklı bir boyuttan bakabildiklerini onlara gösterebilirsek bu hizmeti sağlıklı yapmış olacağız. Yoksa havanda su dveceğiz. Krler sağırlar birbirini ağırlar diyeceğiz.

Psikanalitik Teori:

Böyle bir sistem içerisindeyken, bir insandan başlayalım dedik, insanın yapısını genel olarak psikanalitik teori; id, ego, süperego diye  komponente ayırır.

İd:

İd; bizim bilinç dışındaki arzularımız, isteklerimiz, fkelerimiz ve kızgınlıklarımızdır. Bu çok veya çok az olabilir, dürtüsel yapımız olabilir. Biz bunu ego dediğimiz gerçeklikle ilgili bir yapıyla rteriz.

Bilinç dışımız, *id'miz; gerçeklik ilkesine bağlı değildir.* Mesela 3, 4 yaşındaki çocuklar don gömlek ortada dolanır. Klot giymeyebilir. Onlar için gayet doğaldır. Ama mesela değerli arkadaşımız burada klotla dolansa, eşek kadar adam olmuş klotla sınıfa gelmiş deriz. Daha da ötesi birileri telefon açıp sınıfta sapık var çok acil psikiyatridi servisine yatırın diye teklif edebilirler. Ne kadar garip geliyor. Ama ocukluğumuzda hepimiz o şekilde dolanmıştık.

Ego:

Demek ki orada *ego dediğimiz*; bizim yavaş yavaş olanlara toplumsal gerçeklik prensibine, diğer insanların neler yapıp yapmadığına göre *bir adaptasyon sistemidir.* Mesela şurada yerde yatarak kimse ders dinlemiyor veya amuda kalkarak kimse ders dinlemiyor. Herkes burada oturmuş dersini efendi efendi dinliyor.

Süperego:

Süperego; *içsel olarak olmak istediğimiz kişidir*. Daha doğrusu annemizin ve babamızın bizden beklediklerinin yani iyi bir terapist ol, iyi bir doktor ol, iyi bir psikolog ol, vatana millete hayırlı ol, dini inancına sahip ol, ahlaklı ol, dürüst ol gibi, ama bir türlü olamadığımız yapamadığımız ama olmak istediğimiz, olamadığımız veya tersten yaptığımızda da içimizde böyle bir vicdan azabı yaşadığımız şey de “süperego”dur. Bu bireyin üçlü sistemidir.

Psikanalitik Teoride Çatışma Tipleri:

İnterpsişik Çatışma:

Bu üçlü sistem id, ego, süperego zaman zaman birbirleriyle çatışır. Bu çatışmaya “**interpsişik çatışma**” denir. Delikanlı masturbasyon yapar, dürtülerini bununla bastırmak ister. Bu bir müddet sonra vicdan azabına dönüşür. Çünkü annesi ve babası iç dünyasında terbiyesiz, ahlaksız, gidip masturbasyon yapıyorsun der. Gider mesela arkasından iki rekât namaz kılar veya dua eder, tövbe estağfurullah yapar, iki saat ders çalışır. Ne oldu, dürtü masturbasyon yap dedi, süperego dedi ki seni ahlaksız, seni terbiyesiz, ego da dedi ki siz ikinizi buluşturayım, iki saat ders çalışmakta anlaşın. Bak annecim ders çalışıyorum, babacım ders çalışıyorum. *İçindeki içselleştirilmiş nesneye cevap veriyor. Ortada kimse yok aslında.* Ama sisteme bakıyorsunuz, bir bu taraftan (id'deki dürtüler) bastırılıyor, bir öte taraftan (süperego'daki beklentiler) bastırılıyor. Eğer bunlar birbirleriyle uyumsuz ve ayrı ayrı yollardan giderlerse “interpsişik çatışma” meydana gelir.

Obsessif Kompulsif Bozukluk:

Mesela basit bir örnek vereyim; bazı kişiler ellerim çok kirlendi dürtüsü yaşarlar ve gidip gidip ellerini yıkarlar. Buna “**obsessif kompulsif bozukluk**” deriz.

Bunlara ilk baktığımızda, dürtülerini hayata taşıyan bilinç dışı istekleri vardır. Bunlar, yasaklanmış cinsel arzu ve isteklerdir. Kumanda, kapı kolu vs. ye dokunduğunda bir cinsel organa dokunmuş şeklinde zihninde imgesel olarak elini bir anda kirlenmiş hissederek ve lavaboya gider. Süperego temizler, dürtü ona dokunarak cinsel bir eylemi gerçekleştirir. Süperego da onu temizlemek için arındırmaya gider.

Obsessif Kompulsif Bozukluğun Dinamik Anlamı:

Biz bunu “obsessif kompulsif bozukluk” olarak görürüz ve ilaç yazarız. Ama dinamik anlamda bunun psikoterapotik olarak farklı anlamı vardır. *İnterpsişik alandaki çatışma kendini bir sembol olarak, temizlenme ve arınma sembolü olarak ortaya koyar.* Bazı insanların neden bir buçuk saat banyoda gusül abdesti aldıklarını anlıyor musunuz? Evet, arınma, daha çok arınma, temizlenme, arkasındaki çatışmanın nedeni bu. Aile içerisinde bir çatışma oluşacak ve danışman olarak gelecek oturacaklar, eşi; bu kadına lanet olsun sekiz saat ev temizliyor dediği zaman, ne düşüneceksiniz?

İnterpsişik Çatışma:

İnterpsişik bir çatışma düşüneceksiniz. Bir takım arzular o kadar yasaklanmış ki, ailesi ona o kadar düşük bir eğitim vermiş ki, kendisi için doğal olan bir takım haz kaynaklarıyla ilgilenmesi, onları yaşamaya çalışması o kişide derin bir suçluluk yaşatır. Bu suçluluktan arınmak için de durmadan halı siler, durmadan kapı siler, durmadan bulaşıkları temizler, eve misafir almayan, sekiz on

saatini temizlikle geçiren ve bundan dolayı da aile ilişkileri bozulup karı koca kavgalarına giren bir ilişki modeli göreceksiniz. Siz bunu bilmezseniz, bu kadar temizlik de fena değil deyip, adamı ikna etmeye çalışacaksınız.

***Katılımcı:** Hocam benim bir arkadaşım vardı. Obsessif kompulsif bozukluk tanısı almıştı. Durmadan ellerini yıkıyordu. Psikiyatriste gitmişti. Psikiyatrist ellerini yıkamanı say, belli bir sayıya ulaştığında rahatlayacaksın demişti. Böyle bir yöntem var mı?*

Tahir Özakkaş: Böyle bir yöntem bilmiyorum ben. İlaç verir psikiyatrist. Ama bunun dinamik psikoterapi nedenselliği çok fazladır. Bunun detayına çok fazla girmek istemiyorum. Kendileri de sayarlar beşe kadar diye. Ondan sonra da rakamı yanlış saydım mı, doğru saydım mı diye de tekrar baştan başlarlar. Üç saat sayı üzerine, yanına bir adam tutarlar beşe kadar saydım mı derler. Evet saydın. Emin misin derler. Eminim. Önce buna inanır ikna olurlar. Daha sonra onu yanlış bulup ikinci gün diğerini denetleyecek adam tutarlar. Herkes orada bekler beş defa elini yıkadı mı, yıkamadı mı diye saatlerce bununla uğraşan ve rakamı yedi yüze kadar çıkararak insanları vardır. Yani sayı obsesyonunu kendisi tayin ediyor. Bunları biliyorsunuz fazla girmek istemiyorum.

İnterpersonel Çatışma:

İkinci çatışma alanı “**interpersonel**” yani; **ötekiyle kurulan çatışma ilişkisidir**. Burada bir sistem vardır. Karşı aynı şekilde başka bir sistem vardır. Bu ikisi arasında kavga olur. Yani, iki kişinin birbirleriyle döngülerini zorladığı sisteme “**interpersonel çatışma, ikili çatışma, diyalekt çatışma**” diyoruz.

Trianguler Çatışma:

Üçüncü çatışma “**trianguler çatışma**”. Bu da üçlü sistemde, üç kişinin birbirine olan ilişkilerdeki çatışma ve döngünün ortak kurgulanması gerekir.

Katılımcı: *Hocam üçüncü kişi, hayali bir kişi olabilir mi?*

Tahir Özakkaş: Olabilir. Kısa başlıklar halinde veriyorum. Çünkü daha çok uygulamaya geçmek istiyorum.

Katılımcı: *Hocam ikili ilişkiye daha çok örnek verebilir misiniz?*

İkili İlişki:

İkili ilişkiyi şöyle anlatayım ben; bir toplantıya gitmişler. Kız sevgilisine bakıyor. Gözünün içine bakıyor. Beni sevdin sevmedin, geç kaldın kalmadın vs. Oğlan bir tane kıza bakıyor. Kıza dönerek yanındaki kız; pis şıllık diyor, kavga ediyor. Şimdi bu bir ikili ilişkidir.

Üçlü İlişki:

Oğlana bakarken, oğlanın kıza bakıp bakmadığına, acaba o kızmı beğendi, ben mi beğendi gibi zihninde üçlü bir sistemi uygulayarak üçünü aynı anda zihninde tartabiliyorsa bu üçlü sistemdir.

Katılımcı: *Hayali olabilir mi?*

Tahir Özakkaş: Hayali olabilir. Mesela eve geç geldi sevgilisi on beş dakika, bir saat. Acaba hangi kadınla beni aldatıyor? İş yerinde çalışan Ayşe hanımla mı? Kesin onunla birlikte olduğu şeklinde Ayşe’yi ikinci eş olarak düşünmesi ve Ayşe’den daha baskın bir hale geçebilmek için Ayşe ile zihninde bir mücadele veriyorsa bu üçlü ilişkidir.

Yani aslında bütün ilişkilerimiz sanaldır. Gerçekte birbirimizle konuşmayız, zihnimizdeki insanlarla konuşuruz. Mesela annen hayatta mı?

Katılımcı: Yok değil.

Tahir Özakkaş: Baban?

Katılımcı: Hayatta.

Tahir Özakkaş: Peki ne oldu bilmiyoruz şu anda. Ama bize göre hayatta. Zihnimizdeki canlı babayla konuşuyorum. Yani zihnimizdeki kavramlarla konuşuyoruz.

***Davranışsal Öğrenme İlkeleri:**

Bir insanın dört şekilde öğrenme yolu vardır. Bunların bir tanesi “**davranışçı öğrenme**” yöntemidir. Burada koşullu şartlanma (Pavlov diyebilirsiniz), koşulsuz şartlanma (Skinner diyebilirsiniz), sosyal öğrenme (Bandura diyebilirsiniz), keşif yoluyla öğrenme yolları vardır. Bunlarda hiçbir kognitif yapı yoktur. *Etkiye karşı tepki vardır.* Hayvanların öğrenme sistemidir bu. Etki ve tepki sistemi.

Yani bir şeyi davranışsal olarak; koşullu şartlanmayla, koşulsuz şartlanmayla, sosyal öğrenmeyle veya keşif yoluyla öğrenme dediğimiz dört yolla öğrenirsiniz. Bütün ilişkiler ve psikoterapotik yaklaşımlar sadece bu bağlamda ele alan yaklaşımlarda davranışçı yaklaşımlardır. Davranışçılığa göre; insanın hayatında yaptığı her şey şu dört maddeden ortaya çıkan öğrenmelerle meydana gelir. Fakat yapılan araştırmalarda görülmüştür ki davranışçılık sadece insanoğlunun bir kısmını oluşturmaktadır.