

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİDE RÜYALARLA ÇALIŞMAK

I. DÖNEM

NİSAN DERS NOTLARI



Editör
Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 228

*Bütüncül Psikoterapi Rüyalarla Çalışmak I. Dönem
Nisan 2016 Ders Notları*

ISBN 978-605-9137-55-3

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Nisan 2017

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Beyhan Olgun, Halenur Alkoçlar

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Osmangazi Mahallesi Mehmet Deniz Kopuz Caddesi No: 20/1
Esenyurt - İstanbul

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

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.

Rüya Eğitimi II. Dönemi Nisan ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında kuramcılarla rüya analizi, danışanın rüya analizi, rüyaların özü ve yorumu, güdülenme sistemleri ve Fosshage'nin örgütlenme modeli ele alınmaktadır.

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

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

17 NİSAN 2016 1. GÜN

1 KURAMCILARLA RÜYA ANALİZİ	3
2 DANIŞANIN RÜYA ANALİZİ	33
3 RÜYALARIN ÖZÜ VE YORUMU.....	91
4 KURSİYERİN KENDİ RÜYALARININ ANALİZİNİN SÜPERVİZONU	123
5 ÖZET VE TARTIŞMA	155

18 NİSAN 2016 2. GÜN

6 GÜDÜLENME SİSTEMLERİ	163
7 FOSSHAGE'NİN ÖRGÜTLENME MODELİ.....	182
8 RÜYA ANALİZİ I	217
9 RÜYA ANALİZİ II.....	235
10 RÜYA ANALİZİ III.....	248
11 RÜYA ANALİZİNE DEVAM	268
DİZİN	281

17 Nisan 2016

1. GÜN

1

KURAMCILARLA RÜYA ANALİZİ

Tahir Özakkaş: Hoş geldiniz arkadaşlar! Tüm Türkiye derse geliyor, siz gelmiyorsunuz. Bir de Hacettepe’li olacaksınız. Kimse gelmese de Tahir Hoca her zaman gelir, merak etmeyin. Eğitimin başlangıcında da Ankara’lılar beni sattı, toplamda 50 kişiden, 5 kişi eğitime geldi. Arkadaşlarımızın işleri, güçleri, çoluk çocuk dertleri var, normaldir.

Rüya analizi yapan oldu mu?

Kursiyer: Evet.

Tahir Özakkaş: O zaman geçen ayki dersten kısa bir özet yapalım, ne anlattığımızı hatırlayalım. Geçen ay bütüncül manadaki rüya analizi ile ilgili genel teorik bilgileri verdim. Bir rüyaya ait bileşenlerden bahsettim. " Bütüncül Psikoterapi" kitabımızın " rüyalar – yorumlar" bölümünü ele alarak örnekleriyle size anlatmaya çalıştık.

Teorik kısımda birtakım rüya bileşenlerini yazdık. Bu bileşenlerden bazıları bu güne kadar genel anlamda rüya ile ilgili kabul edilmiş çeşitli kuramlardan oluşur. Bazı bileşenler de benim bu güne kadarki klinik tecrübelerimden ilave ettiğim maddelerden

oluşuyordu. Yani rüyaların nasıl yorumlanacağına dair genel bir konsept elde ettik. Rüyanın cürufu ve esasıdiye tanımladık.

Rüyanın; duygu, his üzerinden nasıl analiz edileceğini ve görünmez olan materyalin nasıl görünür hale getirileceğini öğrendik. Rüyanın esasının, özünün flu olan anılarda ve özel, kapalı olan alanlarda olduğundan bahsettik. O kapalı alanda bir duygunun işlendiğini ve o duyguya dayanarak yavaş yavaş analiz yapılabileceğine dair görüşler ortaya koymuştuk. Ayrıca bazı arkadaşlarımızın rüyalarını da fazla suya sabuna dokunmadan “çok özele girmeden” analiz etmeye çalışmıştık.

Rüyalarla ilgili nörofizyolojik ve fizyolojik gelişmeleri bir arkadaşımız sizlerle paylaşmıştı. Rüyalari anlamsız ve bir kargaşaya yığınından ibaret gören kuramlar ile bütün hikâyeyi rüyaya bağlayan kuramlar olduğundan bahsedilmişti. Hatta rüyaların gelecekte haber verdiklerine dair oluşan dini, spiritüel bakış tarzlarından oluşan geniş bir spektrumla kaşı karşıya olduğumuzu görmüştük.

Rüya eğitime kuramsal bakış açıları ve psikanalizin ekollere göre yorumlanma süreci:

Rüya eğitime bütüncül psikoterapi bağlamında bakıyoruz. Bütüncül psikoterapi eğitime gelen arkadaşların hatırlayacağı gibi uyguladığımız sistem, rölatif bütüncül psikoterapi bağlamında bütün kuramların bilgi birikimini çok değerli bir bilgi birikimi olarak kabul ediyoruz. Hiçbir kuramı diğer bir kuram için harcamıyoruz. Son yüzyıldaki tarihsel süreç içerisinde birçok bilim insanı, insanı anlamak konusunda büyük bir gayret içerisine girmişlerdir. Yazılı kaynaklar içerisinde bu uğraşı verenlerin başındaki isim Freud'dur.

Freud'dan sonra gelen öğrenciler, arkadaşları veya onun dönemindeki bilim insanları onun kuramını kabul etmiyorlardı. Kendi kuramlarını kanıtlamak gibi bir uğraşa girmek yerine, daha önceki kuramların işe yaramaz olduklarının ispatlamaya yönelik bir eğilim içerisinde olmuşlar. Biz bunu yapmıyoruz. Atasözümüzde olduğu gibi “Ateş olmayan yerden, duman çıkmaz.” diyoruz ve eğer bir yerde bilgi varsa, bilgi işe yarıyorsa değerlidir. Bu bilginin herhangi bir yerde, herhangi bir zamanda işe yarayacağına, o kuramın değdiği ve dokunduğu bir gerçekliğin varlığına inanıyoruz. Biz o gerçeklikten daha objektif olmak adına, bir bal arısı misali bütün kuramlardan istifade ederek en iyi balı yapmanın derdindeyiz.

Yeni bir çiçek bulursak da hemen ona konarız ve o çiçeğin özünü alırız. Yeter ki bilim insanları laboratuvarlara girsinler, çalışsınlar. Sağ olsunlar, hepsi bizim için çalışıyorlar. Düşünün ki, hepsi bizim işçimiz. Onlar materyali getirecek, biz entegre edeceğiz. Dolayısıyla bir kavga güdültüye mahal yok, hepsi bizim dostumuzdur.

Biz bu konuya psikoloji bağlamında bakacak olursak, iki temel ekol görürüz.

1. Üniversitelerin dışında bir hayat bulan ve orada varlığını ortaya koymaya çalışan ekol.
2. Üniversitelerde kendisini ifade eden ekol.

Üniversitelerden reddedilen, atılan ve kendisine ait bir dünya bulan ekole dinamik kuram diyoruz. Yani psikanalizle başlayan hikâyenin özü budur.

Maalesef psikanaliz üniversitelerde kendine yer edinmemiştir. Üniversitelerin klasik bilgisine girmemiştir. Sadece psikanalize inanmayan birtakım bilim adamları tarafından öğrencilerine tarih-

sel bir bilgi olarak aktarılmakla kalmıştır. Psikanaliz kendi içerisinde müesseseseleşmiştir.

Bağımsız özel enstitüler ve dernekler aracılığıyla bir ağ oluşturulmuştur.

Psikanalizden doğan, psikanalizden neşet eden onlarca yeni psikodinamik kuram, psikanaliz dünyasını çok çeşitlendirmiş ve çok geliştirmiştir. Başladığı yer ile geldiği noktaya baktığımızda da inanılmaz değişkenler ve farklılıklar gözlenmiştir. Başlangıç noktasındaki verilerin büyük bir kısmını hatta tamamını reddedecek bir gelişim göstermiştir.

Üniversiteler ise, çağın paradigmasına uygun olarak “ben gördüğüme inanırım kardeşim” inancı ile insanı sadece görebildiği davranışları üzerinden yorumlayan bir bilim anlayışına yani psikolojiye hâkim olmuşlardır. Bu bilim anlayışının psikolojiye hâkim olması 60 yıl kadar sürmüştür. Daha 1970’li yıllara kadar sadece insanları davranışlarıyla izah eden, davranışlara göre gözlemleyen bir anlayış vardı.

Haz ve ceza ilkeleri perspektifinde pekiştireç kullanarak insan davranışlarını izah etmeye çalışan kişilik örüntülerini bu perspektifte ele alan bir yaklaşım tarzı vardı. Bu yaklaşım tarzı dünyadaki psikoloji fakültelerinde ve bilim alanlarında en egemen olan paradigma olmuştur.

Günün birinde bilimsel paradigma biraz daha genişleyince ‘bilgi işleme prosesi’ dediğimiz psikolojinin bir alt dalı olan “Bilişsel psikoloji” gelişmeye başlamıştır.

Bilişsel psikoloji; insan zihninin algı, duyu, bellek, bellekten geri çağırma ve anlamlandırma süreçlerini detaylı bir şekilde incelemeye ve anlamaya imkân vermiştir. Üniversitelerdeki davranışçı ekol,

bilişsel ekole dönüşmüştür. Düne kadar insanın zihninde ne geçtiği bizi ilgilendirmez diyen bilim anlayışı değişmiştir.

Bilim adamları 60 yıl boyunca sadece davranışsal hayvan ve insan deneylerinden kariyer elde ederken, 1970'li yıllarda bu yapı değişmiş, bilişsel inceleme ve irdeleme bilimin alanına girmiştir. Hemen ardından bu durumun terapiye yansımaları görüldü. İnsan beynini bilimsel olarak inceleyen yapı terapiye yansıyarak; Aaron T.Beck, Albert Ellis gibi değerli, hem psikoloji hem de psikiyatri kökenli bilim insanları bu ekolle ortaya çıkmıştır.

Aaron T.Beck, Albert Ellis bu alanda bilimsel çalışmalar gerçekleştirip, elde ettikleri bilgileri üniversitelerde okutulacak duruma getirmişlerdir. Sonrasında ikinci bir furya oluşmuştur. İkinci oluşum; 1970'lerden günümüze kadar gelmiştir. İşte bu ekol yaklaşık 40 yıldır bilim dünyasını esir almıştır. Bu ekol ulusal manada kabul gördüğünden, her şey bilimsel kognitif bir yaklaşım üzerinden incelenmeye başlanmıştır.

Açık ve Örtük Öğrenme:

Fakat son 10 -15 yılda yapılan araştırmalar ve özellikle de bebek araştırmaları beyni fonksiyonel olarak inceleyebilen bir takım teknik araştırmaların gelişmesine vesile olmuştur. Örtük öğrenme denilen bir yöntem keşfedilmiştir. Öğrenme, açık ve örtük öğrenme olarak ikiye ayrılır. Açık öğrenmenin sol beynin fonksiyonu olduğu anlaşılmıştır. Örtük öğrenmenin de sağ beynin fonksiyonu olduğu nörobiyolojik çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Örtük öğrenme; çocuğun çevreyle girmiş olduğu ilişkilerde, 0-2 yaş arasında çok yoğun bir şekilde ortaya çıkarken, açık öğrenme; daha çok sol beynin fonksiyonu olarak 2 yaşından sonra ortaya çıkan bir yapıdır. Fakat hayat boyu hem örtük hem de açık öğren-

me paralel bir şekilde seyretmektedir. Örtük öğrenme bilimsel kıstaslarla değerlendirilebilecek, bugünkü metodolojik yöntemlerle incelenebilecek gibi değildi.

Ama varlığı ortaya koyulduktan sonra örtük öğrenmenin bilincin dışında öğrenme olduğu anlaşıldı. Freud'un biliş dışı öğrenmesi olarak kanıtlandı. 100 yıllık bir sirkülasyondan sonra modern psikoloji, modern bilim örtük öğrenme kavramı ile tekrardan başladı. Bu noktaya dönmüştür. Bu arada dinamik kuramın üniversiteler dışındaki ve üniversitelerdeki seyrüseferi sırasında; davranışçılık ve bilişselcilikle başlayarak, örtük öğrenme ve nörobiyolojik gelişmelere uğrayan ve o süreçte devam eden hikâyede insan zihninin ürettiği en önemli yapılardan birisi imgelerdir.

İmge:

İmge; zihinde bir tasarımdır, bir görüntüdür. Kişinin yaşantısının örtük öğrenme yöntemleri ile nasıl imgeye dönüştürüldüğü ortaya koyulmuştur. Bu cümle sizin için anlamsız gelebilir ama çok önemli bir cümledir.

İnsanın yaşantısı derken; bebeğin zihninde geçmiş, gelecek ve bugünle ilgili bir kavram yoktur. Bebeğin zihninde kendinin varlığı ile ilgili de bir kavram yoktur. Beden algısı ve ruhsal kimlik kavramı yoktur. Öteki kavramı da yoktur ama bebek yaşar. Bebek anne rahminde yaşarken bile deneyimler. Bebek; acıyı, hazzı, tatmini ve varlığı yaşar. Bu yaşanan şey o kadar çok tekrarlanır ki, nöronal ateşlenmeler olur. Bu ateşlenmeler örüntüsel bir imgelemeye doğru evrimleşir.

Özellikle zihnin organı olan beynin olgunlaşmasının artması, miyelinizasyonun artması, nöronal bağlantıların çeşitli alanlarla bağlantılar kurması sonucunda yaşanan anlar imgelere yani tasa-

rımlara ve hayallere dönüşür. İşte, yaşantının imgeye dönüşmesi insanoğlunun en büyük devrimidir ve örtük öğrenmenin kaynağıdır. Bir şeyi yaşarsınız, yaşadığınız şey sizin için haz ve acı açısından çok yoğun bir duygusallık taşıyorsa, o anı zihniniz kopya olarak mühürler. O anın duygusunu, kokusunu, rengini, mekânını, zamanını mühürler ve o an bir örüntü halinde kalır. Bu şekilde mühürlenme sistemine “**imgeye dönüşüm**” denir.

Örtük öğrenme sezgisel bir şekilde öğrenilen bir sistemdir. Araştırmaların büyük bir kısmı örtük öğrenmeye doğru seyretmektedir. Bir bebek 0- 2 yaş arasında nasıl oluyor da imgeleri bir örüntüye dönüştürüyor, bir beden algısı ve kendilik algısı oluşturuyor? Ötekini, anneyi, babayı, evi ve zamanı tasarımsal olarak zihninde canlandırıyor? Annesinin yüzündeki mimikten, ifadeden, ses tonundan büyük bir anlam çıkararak, milisaniyeler içerisinde pozisyon alabilecek hale nasıl geliyor? Bunların hiçbirisi okulla, eğitimle olmuyor. Tüm bu soruların cevabı; bebeğin anlık yaşantılarının imgeye dönüşmesi, bu dönüşümü sağlayan bir sisteme sahip olması ve bunun örtük bir şekilde ortaya konulmasıdır.

Henüz çocuk mantıksal silsileyi ve kelimelerin ardışık olarak dizilmesi yolu ile mantıksal cümle kurmayı bilmemektedir. Bir bebek 2 yaşında yaşadığı imgeleri, kelimelere dökme potansiyelini gösteriyor. Bu durum genetiğimizde ve yaratılışımızda olan, epigenetik bir açılamdır. *Yaşadığı anları bir kelime ile sembolleştirme noktasına geldiğinde insanoğlunun en büyük atılımı gerçekleşir.* Yaşantıyı kelime ile izah etme, yaşantıyı anlamlandırma gerçekleşir. Şu anda ben, içimde yaşadıklarımı ve öğrendiklerimi birtakım fonetik ses dalgaları ile size gönderiyorum ve sizin zihninizdeki tasarımlara ulaşıyorum. Benim söylediklerim aslında sadece havada bulunan bir ses titreşimi olduğu halde, zihnimde yaşantılandığım bilgi ve becerilerimi ses yoluyla etiketleyerek size aktarıyorum.

Siz de bu sesi deşifre ediyorsunuz, sembollerin ve her bir kelimenin sıkıştırılmış kodunu açıyorsunuz. Açılan kod ile birlikte, sağ beyninizde o sesle ilgili çağrışımlara giriyorsunuz ve beni kavriyorsunuz. Bu yapı, 2 yaşından sonra ortaya çıkan bir yapıdır. Dolayısıyla sağ beyninde yaşanmış olan imgesel tasarımlar deforme edilerek bir sembol diline dönüşür. Sembol dili ile ben içimde yaşadığım şeyi etiketlerim.

Kavramak, Anlamak ve Empati:

Eğer aynı yaşantıya siz sahipseniz, benim ne demek istediğimi kavrayabilirsiniz. Kavramak ve anlamak arasında fark vardır. Anlamak; benim söylediğim A harfinin söylediğim anda beyniniz tarafından mantıksal bir silsile içerisinde değerlendirmesidir. Ama benim yaşadığım şeyin kelimeye dönüştürülmüş sembollerini siz de benim gibi zamanında yaşamışsanız, sadece sol beyindeki kelimelerin anlamlanması değil, benim yaşadıklarımı da anlamlandırırsınız.

Bu anlamı içinizdeki sağ beyinde yaşananlarla eşleştirir ve kavrarınız. Kavradığınız o zaman “aynen, vallahi de öyle” dersiniz. *Empati* dediğimiz şey gerçekleşir. O yüzden Kohut Freud’a başkaldırdı.

Kohut’un Freud’un ekolüne yorumu; sen sol beynin sembol dili ile gidiyorsun, sembol dili ile hastalarını anlamaya çalışıyorsun. Hastanın anlattığı şey ile senin anladığın şey farklı olabilir. Çünkü ikinizin beyni sembol dilini farklı işlemler.

Her ne kadar aynı kelimeleri kullanıyor olsak da o kelimelerin sizin zihninizde oluşturduğu yaşantı esnasındaki deneyim farklıdır. Ötekinde oluşan deneyim farklıdır. O halde ne yapacağız? Ötekini anlamının tek yolu var. Gıyabında içe bakış ve empatik bir yöntem

ile ben onun yerinde olsaydım nasıl bir duygulanım içerisinde girerim, nasıl bir hayal içerisinde girerim diye tasarımıladığınızda onun yaşantısına yakın bir konuma düşersiniz. Hele hele onun yaşadığı benzer şeyi yaşamış veya kendi travmanız onun travması ile eşleşmişse, ona o zaman yaklaşmış ve kavramışsınızdır.

Gıyabında içebakış; ötekini anlamanın tek yoludur. **Empati;** ötekini anlamanın tek yoludur. Sol beynin sembol dilini devre dışı bırakıp, sağ beynin örtük iletişim ve örtük öğrenme yöntemini devreye alırsanız, insanoğlunda ayna nöronlar dediğimiz nöronlar vasıtasıyla öbürünün içerisinde hangi nöronlar ateşlenmişse yüzündeki ifadeden beden postüründen ve ses frekansından, ses şiddetinden ve basıncından aynı şekilde sizin nöronlarınız da ateşlenir. İşte bu ateşlenen nöronlar sayesinde öbürünün yaşantısına eş bir duyguyu ve kavramayı elde edersiniz. Bu duruma örnek olarak çok özentili çekilen Hollywood filmlerinde acı ve mutluluk sahneleri o kadar güzel tasarlanır ki siz bir anda oradaki kişiyle özdeşim yaparsınız. Eğer o sahnede bir acı, bir sıkıntı varsa, bu acıyı ta dibine kadar yüreğinizde hissedersiniz. Bir kısmımız ağlarız, bir kısmımız da çaresizce donakalırız.

Yani insanoğlunun ayna nöronlar vasıtasıyla aktifleşen duygusal bir sistemi vardır. Bu sisteme mantıkla ulaşılmaz. İşin özü, sadece oradaki ses tonunun hissedilmesi ve çok güzel yansıtılan yüz ifadeleridir. O sahnede canlandırılan duyguda ayna nöronlar vasıtasıyla ateşlendiğimiz için *örtük öğrenme* konumuna gideriz. Yani insanların nöronal ateşlemeleri aynıdır. İnsanların genetik yapıları aynıdır.

Bir insan iç dünyasında bir yaşantı yaşıyorsa, o yaşantı ne kadar nuanslı olursa olsun ona uygun şekilde dallanmış olan nöronal ateşleme örüntüsü beden dilinde, yüz ifadesinde ve seste kendi

mührünü ortaya koyar. Eğer siz sol beyni devre dışı bırakırsanız, onun beden diline, ses tonuna ve yüz ifadesine odaklanırsanız, ondaki ateşlenme nöronlarının aynısı sizde de ateşlenir.

Ateşlendiği andan itibaren öbürünün ne hissettiğini tüm gerçekliği ile hakka yakın bir şekilde kavrarınız. Bir annenin bebeği acıya düştüğünde “uf” olduğunda, bebeği çaresizken, annenin yüreği öyle bir titrer ki, o çocuğun yüzündeki korku ve endişeyi annen algılayan nöronlar ateşlenir. Bu nöronların ateşlenmesi sayesinde kavrama oluşur.

Böylece örtük öğrenmenin mihenk noktasını anlamış olduk. **Rüya; örtük öğrenmeye giden yoldur. Yani sağ beyinde deneyimlenmiş olan yaşantının deşifre edilmesi, çözümlenmesi ve açıklanmasıdır.**

Nereye müdahale ettiğimizi anlayabilmemiz için evreleri tekrarlayalım.

*Esas yaşam, anlardaki deneyimlerdedir.

Anlar size deneyimleri verir. Anı yaşarsınız, şu anda yaşıyorsunuz. Yaşadığınız her an size bir deneyim verir.

(Derse geciken öğrencilerden 2 kişi sınıfa giriş yapar.)

Tahir Özakkaş: Hoş geldiniz! Sizi sınıfın ortasındaki masaya alabilir miyim? Hanımefendi, siz de hoş geldiniz. Siz kimsiniz?

Katılımcı: Kursiyer M'nin eşiyim, hoş bulduk.

Tahir Özakkaş: Biraz sizi misafir edelim. Evet, geç gelen arkadaşımızı ortaya alalım. Zaten ortada ve görünür olmayı, merkezde olmayı seversiniz. O nedenle sizi ortaya aldık. Ancak kızlardan 1- 2 sandalye uzağa oturduğunuz da gözümden kaçmadı. Ama sadece eşiniz varken bunu yaptınız. Diğer zamanda hep kızların yanına

oturduğunuzu biliyorum. Biz bu şekilde dostlarımızı bir anda satarız, söz konusu eşler olunca iş değişir.

Kursiyer M: *Aslında ben arkadaşlarımla görüş açısını kapatmamak için oturdum.*

Tahir Özakkaş: Evet, fark ettik. Orada boşluk var, başkalarının önüne engel koyarak onları huzursuz etmeme düşüncesi ile oturdu. Fark ettiniz mi? Ya boşluğa oturacak ya da görüşü kapatmaktan küfür yiyecek.

Şimdi içeriye giren arkadaşımızın yaşadığı an onun için bir deneyimdir. Eşi var, görüşünü kapattıkları var, nereye oturacağı durumu var... Yaşadığı an sağ beyinde otomatik olarak bu durumu imgesel olarak tasarladı. Bağlamsal bir yapı kurmaya çalıştı. Şimdi bir arkadaşınızdan istirahatım olacak. Gözlerinizi kapatın ve bu anı geriye sarıp, canlandırabilir misiniz?

Kursiyer K: *Evet canlandırabilirim. Arkadaşımız içeriye geldi. Siz onları sınıfa davet ettiniz. Arkadaşımız yerine oturdu. Sizin yorumladığınız şekilde düşünmüyorum. Sadece sizin yorumlarınızın arka planı ile ilgili bir farkındalık oluşturduğunu düşünüyorum.*

Tahir Özakkaş: Teşekkürler. Bir de başka arkadaşımızın yorumunu dinleyelim. Siz de aynı şekilde gözlerinizi kapatın, bir de olayı sizin kelimelerinizle dinleyelim.

Kursiyer A: *Arkadaşımız eşiyse beraber içeriye geldi.*

Tahir Özakkaş: Gördüğünüz gibi kelimesini eşten başlattı.

Kursiyer A: *Siz arkadaşımızın eşine kibarca kim olduğunu sordunuz. Arkadaşımız ileri doğru giderken siz onun orta kısma oturmasını istediniz. Şaşırıldı ve sonra ortaya geçti.*

Tahir Özakkaş: Karı koca şaşırđı. Nereye geldik biz? Sınıfın ortasına girdik. Dünyanın hiçbir yerinde asansörden sınıfa girilmez. Ama burada var. Arkadaşımızın eşinde oluşan şaşkınlık buydu. Nereye gitsem diye düşündü ama gidecek yer yoktu. Arkadaşımız ise derse geç kalmanın verdiği sıkıntı ile hanımı unuttu, kendi canının derdine düştü. Şimdi bu olayı neden anlattık? Bir arkadaşımızın tasarımında olay farklı bir yerden başladı, diğer arkadaşta tasarım daha farklıydı.

Sadece söze dayalı olarak sizleri dinlersem, yani sadece sol beyinde kodladığınız yapıyla olayın tamamına vakıf olmam mümkün değildir. Bir arkadaşımızın mühürlenme sistemi onun önceliğine göre oldu. Diğer arkadaşımızın mühürlenme sistemi de onun önceliğine göre gerçekleşti. Şimdi zihninizde tasarladığınız şey zihinsel yaşantıdır. Ama bunu anlatmaya çalışırken her iki arkadaşımızın da kullandığı kelimeler farklıydı. O kelimeler size has kelimelerdir.

O zarfın içerisinde ne var bilmiyorum. Sizlerin o kelimeleri hangi duygularla eşleştirdiğinizi, hangi simgelerle canlandırdığınızı bilmem mümkün değildir. Ama ben gıyabında içebakış yöntemi ile sizin iç dünyanıza girebilir ve bağlamınızı hissedebilirsem arkadaşınızın içeriye girdiğinde yaşadığı şaşkınlığı sizin nasıl deneyimlediğinize dair yaşantınızı kavramam mümkün olur.

Yaşantı, Tasarım ve Simgeleme:

Demek ki **yaşantı**; arkadaşımızın eşiyile içeriye girmesidir. **Tasarım**; bu durumun zihinde canlandırılmasıdır. **Simgeleme** ise; bu durumun söze dökülerek anlatılmasıdır.

KURAMCILARLA RÜYA ANALİZİ

Freud ve arkadaşları **sembole dönüşmüş kelimeyi cımbızlarlar**. Mesela kişi kimdir, adımlarını nasıl attı, nereden geldi şeklinde araştırdıklarında tasarıma yaklaşımaya çalışırlar. Ama o kelimeleri hangi anlamda kullandıklarını sürekli sorgularlar. Çünkü o kelimenin tam olarak ne anlattığını anlamaya çalışırlar.

Psikanalitik psikoterapiler, nesne ilişkileri ve klasik psikanaliz **serbest çağırışım** yoluyla veya irdeleyerek bir kelimenin peşine düşer.

Kohut tipi terapistler ise; **gıyabında içe bakarak tasarımın peşine düşer**. Olabildiğince kelimeleri sembollerle saf dışı etmeye çalışırlar. Ama bunlarla da tasarıma ulaşabilmek için kelimeleri kullanmak zorundadırlar.

Modern psikoterapilerin geldiği noktada ise açık ve örtük öğrenmenin paralel gittiğini görürüz. Her ikisi de tertip ve düzenin oluşturulması gerektiği konusunda ortak bir noktada buluştur. Yani insanlar sağ beyinde yaşadıkları tasarımları deneyimlerden alırlar.

Yeni gelen arkadaşımızı da sınıfın ortasına oturması için davet edelim. Evet, yeni gelen arkadaşımız da aynı şekilde arkada bulunan arkadaşının görüşünü kapatmamak için dikkatlice yer seçti. Nazik, kibar insanlar bu şekilde davranırlar. 100 kişi gelse de bu durum değişmeyecek. Çünkü Türk milleti efendidir, çalışkandır, terbiyelidir. Hep doğru yere oturur.

Davranışsal kanıtlar, kültüre ve kişiliğe duyarlı örüntülerdir.

Sağ beynimizde ve sol beynimizde konumlanan kuramlar rüya dediğimiz bir faktörle karşı karşıya kaldılar. Rüya yüzyıllardır çok merak edilen bir konu oldu. Geçen dersimizde rüyanın tarihsel