

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİDE RÜYALARLA ÇALIŞMAK

I. DÖNEM

MAYIS DERS NOTLARI



Editör
Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 229

Bütüncül Psikoterapi Rüyalarla Çalışmak I. Dönem
Mayıs 2016 Ders Notları

ISBN 978-605-9137-56-0

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: Pelin Aksu Barkın, Burcu Süvari, 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 III. Dönemi Mayıs ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında fraktal geometri ve kaos teorisi üzerinden rüya analizi, hipnoz-hipnoanaliz ve rüya yorumlama konuları 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

21 MAYIS 2016 1. GÜN

1	FRAKTAL GEOMETRİ ve KAOS TEORİSİ ÜZERİNDEN RÜYA ANALİZİ	3
2	FRAKTAL GEOMETRİ ve KAOS TEORİSİ ÜZERİNDEN RÜYA ANALİZİNE DEVAM	32
3	FRAKTAL GEOMETRİ – ÇİFT YARIK DENEYİ Ve KAOS TEORİSİ	81
4	BİR RÜYANIN ANALİZİ NASIL YAPILIR?	100
5	İKİRCİKLİK - İKİ İŞİ BİR ARADA GÖTÜRME ANA TEMASINI İÇEREN RÜYANIN YORUMLANMASI.....	147
6	KENDİLİĞİN AYAKKABI İÇERİKLİ RÜYA ÜZERİNDEN YORUMLANMASI.....	189

22 MAYIS 2016 2. GÜN

7	RÜYA – HİPNOZ VE HİPNOANALİZ.....	245
8	RÜYA – HİPNOZ VE HİPNOANALİZ.....	295
9	BİR ELEKTRA RÜYASININ ANALİZİ.....	322
10	KENDİLİĞİN TAM ORTAYA KOYULDUĞU – KENDİLİK AKTİVASYONU İÇEREN BİR RÜYANIN ANALİZİ	354
11	GRANDİYÖZİTE VE İDEALİZE EDİLMİŞ EBEVEYN İMAGOSU İÇERİKLİ BİR RÜYANIN ANALİZİ.....	394
12	EĞİTİMİN GENEL DEĞERLENDİRİLMESİ	438
DİZİN		455

21 Mayıs 2016

1. GÜN

1

FRAKTAL GEOMETRİ ve KAOS TEORİSİ ÜZERİNDEN RÜYA ANALİZİ

Tahir Özakkaş: Hoş geldiniz arkadaşlar... Evet, bol rüyalı ve bol yorumlu bir aya hoş geldiniz diyelim inşallah. Biliyorsunuz, rüya ile ilgili birçok kuram kendi perspektifinden her rüyayı analiz etme, değerlendirme ve aradığı şeyi bulmaya çalışıyor. Biz de genel olarak bunların hepsine bakıp bütüncül bir bağlamda rüyaları değerlendirmeye çalışıyoruz. Kaos teorisiyle ilgili kaç kişinin bilgi sahibi olduğunu öğrenmek isterim.

Kursiyer M: Yani bu anlattığınız teori...

Tahir Özakkaş: Evet... (Kursiyerlerden kaos teorisini bilenler ellerini kaldırdı). Şimdi bir doktor arkadaşımızın kaos teorisi ile ilgili bir sunumu var Youtube'da. O sunumu izlersek, bununla ilgili daha fazla bilgi sahibi olabileceğimize dair bir kanaatim var. İzleyelim mi onu? Uygun olur değil mi?

Kursiyer P: Fraktal ile ilgili olan mı?

Tahir Özakkaş: Evet, fraktal yapı ile ilgili... (Youtube'dan adı geçen video açılır).

(<https://www.youtube.com/watch?v=IEoROCLnXQg> - video lin-ki)

Videoda; kaos teorisi, karmaşıklık ve fraktal geometri ile ilgili bilgiler yer alıyor. Dr Sinan Canan TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları'ndan yazarı James Gleick olan Kaos kitabından ve David Ruelle'in Kaos ve Karmaşıklık kitabından bahsetti. Ardından kaos teorisi, fraktal geometri, imergent behaviory adı verilen davranış ve zihin örüntüleri ile ilgili bilgi vereceğini söyledi. Kaos'un tanımından başlayarak kaos teoremine dair açıklamalarla konuşmasına devam etti. Kaos teorisinin, Newton fiziği ışığında bilinen düzenli evren açıklamasının tam zıddını ifade ettiğini ve evrenin kuralsızmış gibi görünen ancak bizim algılayamadığımız bir düzeni barındırdığını söyledi. Basit matematiksel denklemlerin oldukça karmaşık davranışlar sergileyebileceğine dair örneklerle açıklamalarına devam etti ve sadece matematik alanında değil, doğada da karmaşık davranışların gözlenmeye başladığını ifade etti.

Kuramın tarihçesinde Henry Poincare'in üç cisim problemi ve Edward Lorenz'in Lorenz çekeri tanımlamalarının katkılarına değindi ve açıklamalar yaptı. Poincare ve Lorenz'in çalışmaları neticesinde üç faktörün dâhil olduğu denklemlerde tahmin edilemeyen bir hareket sisteminin oluştuğu, bu hareketin kendi içinde kapalı bir devre sistemi şeklinde gerçekleştiğinin kanıtlandığından bahsetti. Ardından kaotik sistemden ve kelebek etkiden bahsetti. Oluşacak sonuçları hesaplayabilmek için kelebeğin kanat çırpışı kadar küçük hareketleri bile hesaba katmanız gerektiğini, tüm kaotik sistemlerin, insanların oluşturduğu sistemler de dâhil olmak üzere aynı özelliği barındırdığını vurguladı. Kalp ve beyin çalışma sisteminden örnekler vererek, biyolojik yapımızda da kaotik düzenin hâkim olduğunu söyledi ve doğadan çeşitli örneklerle destekledi. Bilimsel açıdan kaos teorisinin ileriye dönük tahminlerde bulunmanın mümkün olmadığını gös-

terdiğini, kalıcı değişiklikler için minik değişkenlerin dikkate alınması gerektiğini, var olan anı değerlendirme gerekliliğini ve her karmaşa içinde bir düzen olduğunun görüldüğünü söyledi.

Sunumun ikinci bölümünde “fraktal geometriden” bahsetti. Bilgisayara basit bir formül verildiğinde, oldukça karmaşık geometrik şekillerin oluştuğunu söyledi ve bu noktalar kümesinin kesitsel detaylarına bakıldığında, oluşan büyük biçimin bir tekrarını en küçük kesite kadar görebildiğinizi anlattı. Gaston Julia'nın, Julia kümesinden ve Benoit Mandelbrot'un Mandelbrot kümesinden bahsetti. Bu kümelerin bir kenarından şekle büyüterek bakıldığında, aynı şeklin kendini sonsuza kadar tekrar ettiği ve gittikçe daha karmaşık bir hale dönüştüğünü söyledi. Doğadaki biçimlerin de fraktal geometrik özellikleri olduğuna dair örneklerle destekledi. Çok sade kuralların çok karmaşık sonuçlar üretebildiği, küçüğün büyüğe - büyüğün küçüğe benzediği ve giriftliğin altında aslında hep sadelik yattığını söyledi. İmergent behavior'a dair örnekler verdi. Doğadaki kompleks davranışlara bakarken, örüntü bakışı denilen bir bakışla bakılması gerektiğinden bahsetti, denklemlerdeki karmaşıklığın ancak bu bakışla anlaşılabilirliğini söyledi. Matematikçi Stephen Wolfram'ın hücresel otomatlar sistemini anlattı, “A New Kind of Science” kitabından bahsetti. Basit kuralların gücünü, düzen ve düzensizliği tekrar değerlendirilmesi gerektiğini, akışa bırakma gerekliliğini ve bir bilim adamının tabiata bakmaktan vazgeçmemesinin önemini vurguladı.

Son başlık olarak örüntü bilgisinden bahsetti. Beyinde kalıp tanıma sistemi adı verilen bir sistem sayesinde kişileri ve durumları tanımladığımızı söyledi. Beyinde frontal bölgenin görevlerinden bahsetti ve bu bölümün kısıtlı veri işleme yeteneğine sahip olduğunu söyledi. Ancak beynin alt bölgelerinin yoğun çalışması ile derin öğrenme denilen durumun ortaya çıktığını anlattı. Doğayla olan ilişki

kayboldukça örüntü bilgisi ve örüntü davranışlarına dair algılayışın yok olduğunu söyledi.

Tahir Özakkaş: Herhalde kaos hakkında kısa da olsa bir bilgi sahibi olduk. Tabi, rüya eğitimi ile kaosun ne alakası var dersenez, aslında tamamen rüya eğitimi özü itibariyle kaos yaklaşımıyla iç içe olan bir şeydir. Kaos kavramını anlamadan rüyayı anlamamız pek mümkün değil. Biraz önce size slâytlar dağıttım, kaos teorisi açısından rüyanın analizi ve rüya analizinin kaos teorisiyle izah edilmesi diyebileceğimiz karşılıklı bir etki...

PSİKOTERAPİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ:

Şöyle bir psikoterapi tarihinize baktığımızda, (dinamik kuramı) **Sigmund Freud**'un psikanalizi psikolojiye armağan etmesiyle başlayan dinamik yapısal süreç bir yoldan ilerlerken, Ortodoks bilim dediğimiz üniversitelerde ise davranışçılıktan başlayan bir ekol paralel bir şekilde birbirlerini etkileyerek devam etmiş, bugüne kadar gelmiştir.

Davranışçı ekol; 50 - 60 yıl kadar dünyadaki egemen paradigma olup, insanın davranışlarını matematiksel bir şekilde izah etmeye yönelik gayret içerisine girmiştir. İnsanların dıştan gözlemlenebilen, ölçülebilen, değerlendirilebilen yapısı incelenerek, hayvan modelleri üzerinden insan davranışları anlaşılmaya çalışılmıştır. İşte 60 yıl civarında üniversitelerde sadece “davranışçılık” egemen olmuştur. Fakat bir müddet sonra özellikle gelişen matematiksel yöntemler ve istatistiksel yöntemler ve beyin ölçüm cihazlarının artmasıyla beraber 1970’li yıllardan itibaren de bilgi işleme prosesi dediğimiz “**bilişsel psikoloji**” gelişmiştir. Bu sefer bir anda paradigma değişimi olmuş, davranışçılıktan bilişsellığe bir akım başlamıştır. Bu bilişselcilikte de insanın düşüncesinin, yani duyular, duyuların algıya dönüşmesi, algının kavramaya dönüşmesi, kavra-

manın entegrasyona dönüşmesi ve cevabın ortaya çıkması, hafıza kayıtlarının şemalar halinde oluşturulması ve daha sonra da geri çağrılması sistemlerinde, kişiyi rahatsız edecek patolojik öğrenmeler var ise bunların nasıl düzeltileceğine dair terapiye aksetmiş ve bilişsel terapiler ortaya çıkmıştır. Daha sonra davranışçı ve bilişsel terapiler birbirlerine yaklaşıyor, bir nevi evlenmişler, “**davranışçı ve bilişsel terapiler**” olarak karşımıza çıkmışlardır.

Fakat son yıllarda özellikle dinamik kuramın belli bir şekilde evrimleşmesiyle beraber Freud'dan yola çıkan çalışmacılar, ardından Freud'un arkadaşlarından **Jung, Adler, Otto Rank, Wilhelm Reich** kendi ekollerini farklı bağlamlardan ele alarak geliştirmiş, kaynağı bilinçdışı olarak ortaya çıkan bu çalışmalar çok farklı renklere bürünmüştür. İşte, Wilhelm Reich bir renk koymuştur, Adler bir renk koymuştur, Jung bir renk koymuştur, Otto Rank bir renk koymuştur, Freud'un kendisi bir renk olarak, kalın bir renk olarak süreci devam ettirirken, hemen Freud'un yaşamı devam ederken, kuram zenginleşmiş ve “**Nesne İlişkileri Kuramı**” kurama dâhil edilmiştir. Nesne ilişkileri kuramına baktığımız zaman, **Melanie Klein, Fairbairn** ve diğerleri dinamik kuramı daha zengin bir noktaya sürüklemiştir.

İd'in analizi ile başlayan, bilinçdışının analizi ile başlayan klasik analitik kuram, **Anna Freud, Rapoport, Chris, Jacobson** gibi bir takım ego psikologları, **Heinz Hartmann** gibi ego psikologlarıyla beraber ego'nun analizine önem veren ve egonun yapısını inceleyerek yeni bir zenginlik ve renge kavuşmuştur. Daha sonra “**Nesne İlişkileri, Ego Psikolojisi ve Klasik Analitik yapı**” birbirleriyle etkileşerek, devam ederek daha zengin bir yapı harmoni haline geldiğinde, karşımıza **Kohut**'un “**Kendilik Psikolojisi**” çıkmıştır. Kohut, radikal bir kopuşla psikanalizin yanında başka bir gelişim hattı tanımlamış ve Kendilik Psikolojisi dediğimiz Self Psychology'i

ortaya koymuş ve Self Psychology de ilerleyerek devam etmiştir. Self Psychology'nin hemen yanında **Stephen Mitchell** ve **Lee Greenberg**'in oluşturmuş olduğu “**İlişkisel Psikanaliz**”in ilk çekirdek teorik bilgileri kuramı çok etkilemiş, Kendilik Psikolojisi ve İlişkisel Psikanaliz benzer zamanlarda birbirlerini etkileyen kuramlar halinde, paralel bir şekilde devam etmiştir. Yine Kendilik Psikolojisi'nin altında bakacağımız çalışmaların içerisinde, bu dönemin bilimsel bilgisiyle karşılıklı tartışmalarla ortaya çıkan diğer bir kuram “**Öznelarası Kuram**”, “İntersubjektif Kuram” dediğimiz kuramdır. **Stolorow**, **Atwood**, **Barandchaft** dediğimiz ekip Öznelarası kuram dediğimiz kuramı ortaya koymuştur.

Hemen bunlarla beraber yine ego psikolojisi'nin ağacı altında veya ilişkisel psikanalizin ağacı altında ifade edebileceğimiz kuramlardan bir tanesi de “**Güdülenme Kuramı**”, “**Motivasyonel Kuram**”. Burada da **Lichtenberg**, **Fossage**, **Frank Lachmann** gibi değerli bilim insanları bu kuramlara katkı yapmışlardır. Fakat hep sine baktığımızda bir insanı izah etmek için, muhtelif boyutlardan, muhtelif perspektiflerden bakan değerli bilim insanlarının gayretlerini görüyoruz.

Bu, bilimle ilgili çalışmalara ve değişimlere baktığımızda kaynağını iki şeyden alıyorlar; bir felsefeden, bir de bilimin gelişmesinden alıyorlar. Evrende felsefe ve bilimin gelişmesi, bilimin önünü açan çok ciddi değişim ve dönüşüm noktaları yaratıyor. Önce felsefe olayları izah edebilmek için çok farklı bir perspektif, zihinsel bir çalışma gösteriyor. Ardından bilim kendi içerisinde, özellikle fizik ve matematik değişim yaratıyor. Bu değişim, felsefenin öngörülerini bilimsel olarak izah etmeye yönelik olarak bilimsel paradigma değişimlerine neden oluyor. İlk paradigma değişimi bildiğiniz gibi Newton fiziğinin, klasik fiziğin, Heisenberg'in getirmiş olduğu yeni fizik kuralıyla alt üst olması ve bir dönemde her şeyin ters düz

edilmesidir. Heisenberg'in kuralı nedir; belirsizlik kuralıdır. Gözleyen, gözlenenden etkilenir; çok basit. Eğer orada bir nesne varsa, bir şeyi inceliyorsanız, insanı inceliyorsanız, ötekini inceliyorsanız, elektronu inceliyorsanız, elektronun kendi başına izlenmeden yapacağı hareket, devinim, kütle, hız vesaire gibi durumlar, bunun gibi durumlar bir seyir takip ederken, birisi tarafından gözlendiğinde, bunların hepsi değişmektedir. Fizikte meydana gelen Heisenberg'in "Belirsizlik Kuramı"yla birlikte her şey alt üst oldu.

Biraz önce değerli arkadaşımızın bahsettiği gibi, biz evreni saat gibi işleyen bir mekanizmalar ağı olarak nitelendiriyorduk. Burada bir gözleyen etkisi, gözlenen şeyi değiştirebilme potansiyeline sahip olduğunda, karşımızda karmaşık ve kaotik bir yapı çıkıyor. İşte bu, klasik olarak bildiğimiz Freudyen kurallar veyahut da dinamik kurallarda nötralite dediğimiz şeyi alt üst eden bir tablo ortaya çıkardı. Nötralitede siz olabildiğince nötral olursunuz, seans odasında hastanızı dinlersiniz, hastanızın sizden etkilenmeyeceğini varsayarak bir terapi seansı düzenlersiniz. Onun için olabildiğince nötral olabilmeye ilgili Freud'un çok katı perhiz kuralları vardır. İşte, hasta divana yatacak, terapisti görmeyecek, terapist konuşmayacak, hasta kendi içindeki fantezilerini terapistin şahsında aktarıma dönüştürecek, bu aktarım üzerinden de terapist yorum yaparak kişinin bilinçdışındaki çatışmalarını görmelerini sağlayarak tedavi edecek.

Özet itibariyle böyle bir yapı söz konusuydu. Fakat özellikle Heisenberg'in belirsizlik kuramıyla beraber tüm fiziksel, kimyasal ve matematiksel olgularda dahi, yani en somut olgularda dahi fiziğin değiştiğine dair yeni bir paradigma değişimi ortaya çıkınca, bütün bilim dalları kendilerini yenilemek zorunda kaldılar ve eski çöpe gitti. Newton fiziği belirli şartlarda geçerliyken, evrende daha büyük şartlarda geçerli olacak şey Heisenberg'in belirsizlik kuralı ve

her şey buna uygun olarak değişmeye başladı. İşte bu fizikteki paradigma değişikliğinin psikolojideki ve psikoterapideki karşılığı, kendilik psikolojisi ile başlayan, daha doğrusu tek kişilik psikolojiden iki kişilik psikolojiye geçiş olarak adlandırılan bir süreci harekete geçirdi.

Tek Kişilik Psikoterapi Nedir?

Ben psikoterapistim, hastam da orada duruyor, onun kafasının içine girip, onun kafasındaki yanlışı bulup, vidalarını sıkarak, onu düzeltme şeklinde düşünülen egemen terapist modelidir. Terapistin asla böyle bir gücü yoktur, karşılıklı etkileşimle bir dünya kurarlar, danışan terapisti etkiler, terapist danışanı etkiler anlamındaki iki kişilik terapiye dönüştüğünde, karşımızda Heisenberg'in belirsizlik kuralı diyebileceğimiz fiziksel bir realiteyle karşı karşıya kalırız. Kimin, nerede, ne kadar etkileneceği belirsizliğine doğru gider sistem. Gözleyen gözlenenden, gözlenen de gözleyenden etkilenerek, karşılıklı etkileşim arasında yeni bir dünya kurulur ki, bu dünyanın modern psikolojideki karşılığı kendilik psikolojisinin devamı olan öznelerarası alan, güdülenme sistemleri ve ilişkisel psikanalizdir. Kaynağı hem felsefi olarak Heidegger'e fizik olarak da Heisenberg'e dayanan, iki temel varsayımı arkasına alan bir yapıdır.

Bu yapının modern dünyadaki karşılığı “Kaos Teorisi”dir, kaos denklemdir. Dünya kaotiktir ve insan ilişkileri de kaotiktir. Kaotik demek, her şeyin karşılıklı bir anarşi içinde olduğu anlamında değildir. Basit faktörlerle bir atraktör etrafında sistemin döndüğünde dair, ama o sistemin içerisinde çizginin nereden geçeceği, ilişkisinin ne olacağına dair öngörünün yapılamadığı, dışarıdan ufacık bir girdinin tüm sistemi değiştireceğine dair bir varsayımdır. Ben bunu rölativite, rölatif psikoterapi diye isimlendirdim. Yani sisteme gire-

bilecek ufacak bir etki pozitif veya negatif sonuçlar doğurabilir. Terapötik süreçlerde bunu çok net bir şekilde gördük. Hastalara yapacağımız inanılmaz yorumlardan hastaların hiçbir yarar görmediği, ama ufacak, tesadüfen söylemiş olduğumuz bir cümle, bir hareket, bir gözyaşı, ufacak bir beden dili ile beraber öne eğilme, geri çekilme hastanın hayatında çok radikal bir farkındalık ve değişim sağlayan sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Burada da Kaos teorisinin nasıl bir şey olduğuna dair yapıyı kendimiz görebiliyoruz.

O zaman insanlarla karşı karşıya geldiğimizde psikoterapi dediğimiz şey, belirlenmiş olan kuralların dayatılması ve aranması mı, yoksa bütün bu kuralları bilerek, olayı akışa bırakarak, karşılıklı etkileşim içerisinde o akışı anlamak mı? Burada yolumuz ikiye ayrılıyor. Ya kitaplarda yazan her şeyin net ve berrak olduğu tek kişilik psikolojilerle olaya bakacaksınız, karşınızdakini bir robot gibi inceleyerek, karşınızdakini düzeltme yoluna gideceksiniz ve yahut da ben de diğeri gibi bir insanım, ben de onu etkiliyorum ve süreç hep dinamik bir şekilde devam ediyor, birlikte bunu anlamaya ve yeniden inşa etmeye yönelik bir gayret içerisinde gireceğiz dersiniz, iki kişilik psikolojiye geliyorsunuz.

İşte, bilimsel paradigma özellikle Newton fiziğinden Heisenberg'in belirsizlik fiziğine dönüşmesiyle beraber bütün bilim dalları bundan etkilenerek, kendilerini yeniden konumlandırmışlardır. Bu yeniden konumlandırma sadece psikolojide değil, her türlü bilimde ve sektörde meydana gelmiştir. Bunun en basit örneği, işletmelerde işletmenin nasıl olacağı, fabrikada üretimin nasıl yapılacağı, pazarlamanın hangi şekilde yapılacağına dair bildiğimiz klasik iktisat formülleriyle geliştirilmiş olan kitapların hepsi çöpe gidiyor. Onun yerine işletmelerde üretimin aşamaları, safhaları, işletmelere dışarıdan girecek pozitif veya negatif bir etkinin o üretimde atraktör

etkisiyle nasıl bir kaotik kavgaya neden olacağına dair formüller geliştirilmeye başlandı, fraktal formüller. O zaman bir işletmenin kaotik teori üzerinden nasıl çalışacağına dair işletme hocaları ve yahut da üretim bazında çalışan, pazarlama bazında çalışan veya işçi bazında çalışan her türlü bilim alanı, ki işletme bunun en uç hali diyebileceğimiz, buralarda kaotik düzen üzerinden yeni formüllerle yeni bilimsel gelişmeler meydana getirilmekte ve yüzlerce, binlerce makale işletmelerde, mühendislik hizmetlerinde, gemicilikte, ulaşımda, her türlü sektörde kaos yapısının, bu fraktal yapının nasıl etki yaratacağına dair araştırma ve incelemelere dönüştürüldü.

Tabi, insana geldiğinizde, insan çok dinamik bir yapı, her türlü etkiye açık ve bu etkilerin sonucunda tepkiler verebilmekte. İşte, rüyalarla ilgili kısma geldiğimizde, *rüyaları; her insanın iç dünyasında öznel ve biricik olan, bir sefer olan ve tekrarlanması mümkün olmayan düşünce - duygu ve davranışlarının simgeler üzerinden anlatılması olarak değerlendiriyoruz*. O zaman yıllardır yapmış olduğumuz, işte yılan görürse penis, mağara görürse vajen şeklinde izah ettiğimiz bir yapı Freud'un görmüş olduğu, o gün görmüş olduğu rüyasındaki penis oluyor, o günkü rüyasındaki mağara ve vajen olduğu şeklinde izah edilebilir. Bu, evrensel bir kural olarak dayatıldığı zaman, bunun kaos teorisiyle hiçbir alakası yoktur. O zaman simgeleri, sadece insanın öznel hayatında ve anlatışta nasıl bir duygulanım içerisinde olduğunu anlarsak, anlayabileceğimize dair, inşa edebileceğimize dair bir yapıyla karşı karşıya olabiliyoruz. Buraya kadar olan kısımda tamam mıyız arkadaşlar?

Bütüncül Psikoterapi'nin özü, aslında son geldiği nokta kaos teorisiyle özdeşleşmektir. Eğitimde olan arkadaşlar bilirler, benim yıllardır üzerinde çalıştığım bir türlü gönderemediğim bir makale vardır. Kaç yıl oldu, 5 yıl mı oldu, 6 yıl mı oldu? Evde habire kafa-

ma değnek gibi sallayarak "sen adam olsan, makaleni bitirirsin. Bizim gibi ders çalışmıyorsun" diye kızlarımın bana saldırdığı noktada oydu. Ben de makale bitti bitecek derken, 6 yılı geçirmişim. En sonunda geçen ay gönderdim, yani bitirdim. Makalemizin adı "Rölatif Psikoterapi" makalesiydi, zaman zaman da sizlerle paylaştım. O makalenin özü; bütün kuramsal bilgileri temel alarak, hepsinin belirli yerde ve zamanda geçerli olduğunu fakat özü itibariyle her şeyin rölatif olduğunu, yani mutlak bir değerle izah edilemeyeceğine dair bir bakış tarzı var ve rüya da bunun içerisinde en önemli parçalardan bir tanesidir.

Şimdi, bu kaos teorisi ile rüyanın nasıl iç içe geçtiğini anlatabilmek için de örüntü kavramının daha çok üzerinde duruyoruz, videoda da durdu hatırlarsanız. Belirli bir örüntü kalıbı var, bu örüntü kalıbı, hani nasıl Einstein ve Obama'nın yüzleri ile ilgili bir örüntü kalıbıyla tanıma imkânına sahipsek, iç dünyamızda rüyalarımız vasıtasıyla ve davranışlarımız vasıtasıyla belirli örüntü kalıplarını tekrarlama eğilimindeyiz. Küçük bir andan geniş bir zaman dilimine kadar bunu tekrarlarız.

Stern'i mutlaka okuyun arkadaşlar. Stern'in 3 veya 4 kitabı var, bunları yayınladık biliyorsunuz. "Bir Bebeğin Günlüğü"nden başlayarak çıktı. "Psikoterapide Şu An" kitabı özellikle en temel kitaplarından bir tanesidir. Stern diyor ki; ben hastanın fraktaline bakıyorum, hasta gelip koltuğa otururken, sandalyeye otururken yavaşça çöker diyor. Ben orada zamanı durdururum ve zamanı kıramıyorum, yani anlarını görmeye çalışırım. Bir koltuğa pat diye düşme sesi olur diyor, ardından koltuğun içindeki hava kabarcıklarının, koltuğun içinden çıkmasıyla bir fis sesi olur diyor. Daha sonra danışan geriye doğru yaslanır diyor, yaslanmayla beraber vücudunda hafifçe bir titreme olur, kafasını hafifçe öne doğru eğer diyor, daha sonra bana bakar diyor. Orada bir 30 saniyelik bir süre geçer diyor.

İşte, 30 saniye benim 50 dakikalık seansımın ana öğesidir ve ben 30 saniyeyi konuşurum onunla diyor; çünkü 30 saniye 30 yıldır tekrarladığı hareketin aynısıdır. Oraya oturma şiddet derecesi, geriye gerilim derecesi, söze başlama şekli bir örüntünün ana yapısıdır.

Arkadaşlar hatırlarlar, buzdolabının kapağını sabah nasıl açtığınıza bakın, ardından portakal suyunu veya çayınızı nasıl yudumladığınıza bakın, bardağı nasıl koyduğunuza bakın. Bu, (bardağı kast ederek ve sert bir şekilde tabağa bırakarak) böyle konabilir. Bu, (bardağı biraz daha yumuşak bir şekilde tabağa bırakarak) böyle konabilir. Bu, (çok hafif bir şekilde bırakarak) böyle konabilir ve (tabağa değil, masanın üzerine bırakarak) böyle konabilir. Herkesin koyuş tarzı farklıdır ve her yerde bunu tekrarlar insanlar, her hareketinde. İşte mesela böyle yapıyor ablamız (kendini sert bir şekilde sandalyeye bırakarak), bu hareketin şiddet derecesi konuşmasında, iletişimde, çocuğunu tutmasında, gezmesinde, arabaya oturmasında, hep aynı şiddet derecesinde bu örüntü kasının bu şekilde hareket ettiğini görürüz. Kendinizi bu manada takip edin, başkalarını takip edin.

Fraktal yapıların hayatta kendini ne kadar tekrar ettiğini ve sizin onlardan ibaret olduğunuzu göreceksiniz. İşte, biz bu kaotik yapıları tanıyıp, bu yapıların nasıl bir atraktör etrafında dolandığını görebiliriz. Şu anda, şu sınıfta ne yapacağımızı ve herkesin nasıl hareket edeceğini bilmiyoruz, bu kaotik bir yapı ama birimizin bir garip hareketinden sonra hepimizin hareketi etkilenecek veyahut da benim ses tonumdan etkilenecek, bir anda yeni bir pozisyon alıyoruz. Ama mesela bu binanın dışına hiçbirimiz çıkamıyoruz, yani sınırlarımız bu odanın içerisinde. Atraktör etkisi de buna benzetilebilir arkadaşlar sistem itibarıyla.

Kursiyer Ö: Hocam tekrarlar dediniz ya örüntü kendisini her yerde, her şekilde, herkesle... Tekrarlayamadığında, yani bir takım dışsal faktörlere bağlı, insan arkadaşıyla olduğu gibi iş arkadaşıyla olamaz, işte birisinin otoritesi altındaysa, otorite figürünün yanında öyle olamaz. Peki, o örüntü kendini tekrarlayamadığı zaman da biz patolojiden mi bahsedeceğiz?

Tahir Özakkaş: Burada bir patoloji yok, burada sadece örüntünün tekrarı ile ilgili bir kapasite var. Dikkat ederseniz, bir çizgi çizdi atraktörün etrafında, hiçbir zaman aynı hareket tekrarlanmıyor fakat bir kalıbın içerisinde hareket ediyor. Öfke şekli, sevgi şekli, nefret şekli her yerde her iletişimde farklı bir yerden geçiyor, hiçbir yerde aynısı yok. Fakat genel dışarıdan baktığında, kaba hatlarıyla belirli bir marjın içerisinde. Mesela kuşlar hareket ediyor; kuşların o hareketi, bir sonraki harekete hiç benzemiyor mesela. Baktığınız zaman, orada bir düzen var sistem itibariyle. Şu önümde bir reyhan var gördüğünüz gibi. (Reyhani hediyeye kursiyere teşekkür etti). Şimdi, bu hareketin burada hepsinin dalgalanmaları aynı fakat hiçbir dallanma bir öbürüne benzemiyor aynı zamanda. Örüntü itibariyle de dallanma şekli hep aynı. Buraya ekstradan mesela bir parça koyduk, bunu bozdu. Bu bozulan sistemin içinde yeni bir atraktör hareket yapacak bunlar. Kast ettiğimiz örüntü bu...

Şimdi, bu kaos teorisi ile rüya analizi üzerinden (kursiyerlere dağıtılan slaytı kast ederek) şu makaleyi birlikte inceleyelim...

Bütüncül psikoterapide rüyalarla çalışmak için son uç noktada, geldiğimiz noktada kaos teorisi... Kaos teorisi üzerinden bütün bilimsel paradigmaları izah etmek ve öğrendiğimiz tüm dinamik kuramlar olsun, davranışçı, bilişsel kuramlar olsun, hepsini içinde kapsayacak bir yapıyla karşı karşıyayız. Önce kaos teorisinden şöyle baktığımızda, direk rüyalarla ilgili başlayacağız.