

DUYGU ODAKLI BİREYSEL TERAPİ EĞİTİMİ

I. DÖNEM
HAZİRAN 2017 DERS NOTLARI



Editör
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 239
Duygu Odaklı Seri: 13

Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi I. Dönem Haziran 2017 Ders Notları

ISBN: 978-605-9137-87-4
Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci Baskı: Nisan 2018

Editör: Tahir Özakkaş
Katkıda Bulunanlar: Yusuf Kavun, Nazan Parlak

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
ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.**

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No:285
Darıca / KOCAELİ Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. BEYOĞLU ŞUBESİ

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. No:120 Galatasaray İşhanı Kat: 5
Beyoğlu / İSTANBUL Tel: 0212 243 2397

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.

Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi I. Dönemi Haziran ayının ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayının niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında beden hafızası, sandalye çalışması, vaka formülasyonu, duygu odaklı terapi uygulamasında karşılaşılan engeller ve beceri eğitimi canlandırmaları ele alınmaktadır.

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

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

12 HAZİRAN 1. GÜN

1. DUYGU ODAKLI BİREYSEL TERAPİ GENEL DEĞERLENDİRME	2
Beden Hafızası	12
Tedavinin Fazları	19
Bağlanma ve Farkındalık	20
“O-O” İlişkisi	21
Çağrıştırma ve İrdeleme	25
Yeni Duygular Üretme ve Yeni Anlam Yaratma	26
Belirleyiciler ve Görevler	54
İki Sandalye Çalışması	58
Boş Sandalye – Bitmemiş İşler	62
2. ROL PLAYING ÜZERİNDEN DUYGU ODAKLI TERAPİ	69
3. GREENBERG’İN ÖRNEK VAKASI	103
4. GRUP UYGULAMASI ÜZERİNDEN DENEYİME DAYALI ÖĞRENME	123

13 HAZİRAN 2. GÜN

1. DUYGU ODAKLI TERAPİ VAKA FORMÜLASYONU	173
Süreç Merkezli Yaklaşım	176
Çalışma İttifakının Üretilmesi	178
Vaka Sunumu	185
Terapinin Potansiyel Odağı	211
Boş Koltuk	227
2. DUYGU ODAKLI TERAPİNİN KULLANILMASINDA KARŞILAŞILAN ENGELLER	251
Cinsiyet ve Kültür Duygu Odaklı Terapiyi Nasıl Etkiler?	264
Farklı Tür Bozukluklarda Duygu Odaklı Terapi Kuramı	269
Depresyon ve Anksiyetede Duygu Odaklı Terapi	270
Duygulanım Bozukluklarında Duygu Odaklı Terapi	282
Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Duygu Odaklı Terapi	293
3. DUYGU ODAKLI TERAPİ UYGULAMALARI VAKA SUNUMU	300
Birincil ve İkincil Anksiyete	301
Duygu Odaklı Terapide Anksiyete Müdahalesi	309
Çift Sandalye Tekniği Uygulaması	319

İÇİNDEKİLER

Kendilik Sandalyesi	322
Boş Sandalye Uygulaması	333
İki Sandalye Diyaloğu	341
4. ROL - PLAYING ÜZERİNDEN DENEYİME DAYALI TERAPİ UYGULAMALARI	347
Rol-Playing (-1-)	350
Rol-Playing (-2-)	384

14 HAZİRAN 3. GÜN

1. VAKA FORMÜLASYONU	405
Yeme Bozuklukları	413
Bozuk Beden İmgesi Aşağılanması Döngüsü	445
Kendini Ketleme	452
2. DEĞERLENDİRME (Betül Sezgin)	458
Duygu Odaklı Terapinin Özellikleri, Diğer Yöntem ve Kuramlarla Karşılaştırılması	460
Duygu Odaklı Terapide Değişim Süreci	468
Duygusal Uyarım ve Duygusal İşleme	476
Duygusal Üretkenlik	488
Duygu Odaklı Travma Terapisi	491
Duygusal Farkındalık ve Doyumun İfade Edilmesi	492
Süreç - Sonuç Araştırma Sonuçları	493
Duygunun Bilişsel Olarak İşlenmesi	495
Duygusal Değişim Süreci Üzerine Araştırma	498
Spesifik Terapötik Görevler Üzerine Araştırma	499
Çatışmalı Bölünmeler İçin İki Sandalye Diyaloğu	500
Tamamlanmamış İşler İçin Boş Sandalye Diyaloğu	504
Dört Performans Bileşeni	506
Problematik Tepkileri Çağrıştıran Gelişimsel Süreç	508
Derin Duygusal İşleme	513
3. UYGULAMALAR - ROL PLAYING	515
4. KAPANIŞ - SERTİFİKA TÖRENİ	561
DİZİN	582

12 Haziran 2017

1. GÜN

1

DUYGU ODAKLI BİREYSEL TERAPİ

GENEL DEĞERLENDİRME

Tahir ÖZAKKAŞ: Şu önümdeki mikrofon engellemiyor mu onu?

Kursiyer: Yok. Şu an sizi net çekiyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: Şu... onu arkasına al, onu da ver. “M.” sen bilgisayardan anlar mısın?

Kursiyer: Çok değil hocam.

Tahir ÖZAKKAŞ: O geçici şey dosyaları var, onları silecek. Bilgisayırım dolmuş. T.F dosyalarının nereden silineceğine dair..

Kursiyer: Ofiste... kendi sitesine bir yönlendirme var hocam. Deneyselim mi?

Tahir ÖZAKKAŞ: Nasıl oluyor? C'nin altında mı?

Kursiyer: Evet... standart bir uygulama çalıştıracacağız.

Kursiyer: Eksiğiz diyorum.

Tahir ÖZAKKAŞ: Hoş geldiniz efendim. “DL” gelmiş başka kimse gelmemiş.

Kursiyer: Bir de en zor gelmesi gereken kişi gelmiş değil mi?

Kursiyer: Daha erken geldik. 07.15'te buradaydık.

Tahir ÖZAKKAŞ: Öyle mi?

Kursiyer: Nasıl girdin?

Kursiyer: Biraz bekledim. Baktım GC. içeri giriyor, hemen onu takip edip girdim.

Kursiyer: Geçen ben erken geldim, giremedim. Unutmuşum şifreyi.

Tahir ÖZAKKAŞ: 7**7**

Kursiyer: Sonra bekledim T. geldi. Ama biraz oturdum, o anda da telefonu orada bırakmışım.

Tahir ÖZAKKAŞ: Haydi ya!

Kursiyer: Telefonu arıyordum ya.

Tahir ÖZAKKAŞ: Araya mı?

Kursiyer: O kitap bölümüne. Orada buldum sonra.

Tahir ÖZAKKAŞ: Hım. kitap bölümüne. Ne zamandan beri orada?

Kursiyer: Geçen hafta aradım ya.

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet.

Kursiyer: Telefonumu... giderken tekrar uğradım oraya.

Tahir ÖZAKKAŞ: Hım.

Kursiyer: Arkadaşlar oradaydı, onlara bir bakayım diye...

Tahir ÖZAKKAŞ: Tesadüfen.

Kursiyer: Tesadüfen.

Tahir ÖZAKKAŞ: Allah yardımcın olmuş yani.

Kursiyer: Evet ama ben de demiştim, "kızlar bulurlarsa herhalde bana verirler" diye.

Kursiyer: Dönerse senindir.

Kursiyer: Bugün sizi burun seslerimden rahatsız edebilirim. İlaç almak istemiyorum. İlaç aldıkça hiç geçmiyor.

Kursiyer: Allah şifa versin.

Kursiyer: Nerede kalmıştık ya arkadaşlar bilen var mı? Slaytları bitirdik mi?

Kursiyer: Bitmedi.

Tahir ÖZAKKAŞ: Birinci duygu odaklı bireysel psikoterapi 4. ay, 1. gün, 1. ders, Bayramoğlu. Evet, bir özet alalım arkadaşlar, nerede kalmıştık bana hatırlatın. Kim gönüllü? Gönüllüler aranıyor! Notlarınıza bir bakın şöyle, en son nerede kaldığımızı bize bir hatırlatın.

Kursiyer: Ben geçen haftadan beri hastayım zaten.

Tahir ÖZAKKAŞ: “Bana dokunma” diyorsun. Tamam anlaşılmıştır.

Kursiyer: Üşüttünüz beni burada.

Tahir ÖZAKKAŞ: Gerçekten mi?

Kursiyer: Gerçekten öyle.

Tahir ÖZAKKAŞ: Klimadan dolayı mı?

Kursiyer: Klimadan.

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet, dirençsiz.

Kursiyer: Dirençsiz.

Tahir ÖZAKKAŞ: On sene klimanın altında yatıp kalktığımız için.

Kursiyer: “S.” Burayı da açtı ya... o beni mahvetti. Vaka formülasyonuna gelmiş miydik?

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet, 4-2 de miydik?

Kursiyer: Acaba orada mıydık 1’de miydik?

Kursiyer: 4'teydik.

Kursiyer: 4'teyiz de.

Tahir ÖZAKKAŞ: 4-1 ve 4-2 var.

Kursiyer: Sadece 4.

Kursiyer: Sadece 4.

Kursiyer: 83. Slayt.

Tahir ÖZAKKAŞ: 83. slayt, 4-1, 4-2'ye geçmemişiz yani.

Kursiyer: Yok.

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet bir özet alacağım yine de hiçbir şey yok mu aklınızda? Duygu... odak... terapi... birincil... ikincil... manipülatif... sen biraz gönüllüsün gibime geliyor. Aklında kalanları şöyle bir paylaş. Böyle sıradan da mikrofonu ver, onlar da düşünsünler eksiklerini tamamlasınlar. Hepimiz bir adam yapalım.

Kursiyer: Uğraştığımız konu; duyguların regülasyonu ve duyguları ifade edebilme becerisi. Kişiler duygularını regüle edemediğinde, duygularıyla baş edemediğinde veya duygularını regüle edecek bir kendiliğe sahip olmadıklarında, ikincil duygulara bürünüyorlardı ve bazı problemlili davranışlara yöneliyorlardı. Duygu odaklı terapinin de amacı mümkün olduğunca kişinin primer ulaşabilmek, onları empatik bir şekilde dinleyebilmek, duygularını yaşamasına izin vermek. Daha sonra o duygularla yeni bir anlam kurmasına, hayata dair yeni bir anlam çıkarmasına yardımcı olabilmek. Temelde bunun üzerine yoğunlaşıyorduk. Farkındalığın evreleri vardı, fark ettirme, dönüştürme... bir şeyler saymıştık.

Tahir ÖZAKKAŞ: Tamam, öyle bir şeyler vardı. Bir rehberimiz vardı.

Kursiyer: Fark etme, düzenleme, ifade etme.

Tahir ÖZAKKAŞ: Kopya çekin bakalım ders notlarından, slaytlardan.

Kursiyer: Üç şey var herhalde; duygunun farkına varma, ifade etme ve düzenleme.

Tahir ÖZAKKAŞ: Doğru, bir de dördüncü bir şey var; travmaya dayanıklı hale getirebilmek, üstesinden gelebilmek gibi.

Kursiyer: Farkındalık, ifade, düzenleme, yansıtma, dönüştürme ve düzenleyici deneyimleri.

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki, ver arkaya... ver bakalım. Biraz dolansın da öyle mi gelsin, yoksa yandan eklenen olur mu?

Kursiyer: Dolansın.

Tahir ÖZAKKAŞ: Dolansın biraz. Peki, empatik olalım yani. "SK." Sen! Ha sen "DL." haydi bakalım.

Kursiyer: Bizim yaratılıştta, genetik olarak beş tane duygumuz artı iki de pozitif duygumuz vardır. Normalde yeterince ve yerinde tepki verdiğimizde bir sorun çıkmıyor. Bunlarda regülasyon varsa yani mesela bir kayıp olduğunda üzüntü, alanımız ihlal edildiğinde öfke duyguları hissetmek gibi.

Bu temel duyguları ilk anda, yerinde veriyorsak bunlar birincil duygulardı. Yok bu değil de çeşitli sebeplerden, öfkeleneyeğimiz yerde utanırsak, utanacağımız yerde öfkelenirsek, vesaire bunlar ikincil duygular oluyordu.

Bir de manipülatif duygular vardı. Birincil duyguların adaptif, maladaptif olanları vardı.

Bize terapi için gelen kişiler genellikle ikincil duygularıyla geliyorlardı. Biz aslında burada terapi süreciyle birincil duyguya, birincil adaptif duyguya ulaşmaya çalışıyorduk. Bunun için de çeşitli yöntemler var. Empati bunların en temelinde duran bir şey gibi. Empati, odaklanma, danışan merkezli bir yöntem. Bu kaldı aklımda. Böylece aslında kişinin farkındalığını sağlayıp, ondan sonra da bu sekonder

bir duyguya, duyguyu duyguyla değiştirme gibi şeyler yapabiliyoruz. Başka yani... benim bu kadar.

Tahir ÖZAKKAŞ: Őurayı kapatsak iyi olur “M”. Arkadan bir yerler açık zaten. Serinlik yapıyor sanki.

Kursiyer: Hocam benim not aldığım kadarıyla bütün sorunlar kimlik ve bağlanma.

Tahir ÖZAKKAŞ: Biraz mikrofonu yaklaştırırsan...

Kursiyer: Kimlik ve bağlanma üzerinden şekilleniyor. Yani bunlara tepki olarak hissettiğimiz şeyler hep birincil duygularımız. Bunları ifade etme konusunda sıkıntılarımız olduğunda, birincil duygudan kaçmak için kullandığımız duygu, ikincil duygular.

“Her duygu bir ihtiyacın karşılanıp karşılanmamasına dair” diye bir not almışım. Genelde ihtiyaç ne ise ona dair bir duygu çıkıyor. Önemli olan duygunun farkına varmak, duyguyu ifade etmek. Bir de duygunun düzenlenmesi... siz dördüncü olarak da “travmaya dayanıklı hale getirmek” dediniz. Bunlar düzenlemeyi yapan terapist için önemli şeyler. İşte o empatik anlayış, empatik doğrulama, irdeleme, çağrışım, varsayım, yeniden odaklama, yorumlama. Bunlar empatik yanıtta kullandığımız şeyler. Yani önemli olan o birincil duygulara ulaşmak, sonra onu düzenlemek, bu düzenlemeyi yaparken duyguyla başa çıkmaktan ziyade doğru miktarda duyguyu ifade etmek. Yani ne fazla ne az. İki de sorun oluyor. “Doğru miktarda duyguyu ifade etmek” diye not almışım.

Başka ne diyebilirim? Baş etme stratejisi olarak daha çok ikincil duyguları kullanıyormuşuz. Buraya yazmışım. İşte terapist bu arada bazı teknikler kullanıyor. Boş sandalye tekniği, bunda kimi zaman kendi içindeki onu suçlayıcı sesi oturtturuyor, kimi zaman da o bitmemiş işinin olduğu kişileri oturtturarak tekniği kullanıyoruz. Başka not? Başka bir şey yazmamışım.

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki, gayet güzel toparladın aslında, “N.” bir şeyler söyler misin?

Kursiyer: Hayır.

Tahir ÖZAKKAŞ: Yok, arka tarafa gitti mi mikrofon?

Kursiyer: Ekstra bir şey bende de yok hocam.

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet peki, “MH”

Kursiyer: Hocam şeyden de bahsedebiliriz. Psikoterapilerin tamamını ikiye ayırabiliriz; deneyime dayalı psikoterapiler ve yoruma dayalı psikoterapiler. Duygu odaklı terapi deneyime dayalı bir psikoterapi yöntemi ve dönüşümün tamamını seansta, o anda gerçekleştiriyor. Bunu da ekleyebiliriz.

Tahir ÖZAKKAŞ: Çok güzel. “M” senin var mı katkın?

Kursiyer: Bunu şey diye yorumladım biraz. Sağ beyinde yaşanan duyguların sol beyinle simgeleştirilmesine çalışıyoruz aslında işte. Burada konuştuğumuzda da aklıma hep o örnekler geliyor. Müzik, melodi, resim, kitap, şiir, resim... bunlar insanları rahatlatacak havalandırma... belki bunlar bir pencere, bunalınca rahatlatmak için açılan bir pencere gibi. Duygu odaklı terapide de bunları ifade ettik. İşte burada sıraladığımız; ifade etmek, farkına varmak, etrafı dayanıklı hale getirmek. Bunların hepsini de içeride sıkışan o duyguyu ferahlatacak bir boşluk, bir havalandırma olarak algılıyorum. Yani aslında kökünde anladığım kadarıyla, sağ beyinde yaşanan duyguyu sol beyinle dile getirerek, simgeleştirerek, insanın kendisini ifade etme gücüyle rahatlaması... Bu seanslarla sağladığımızı düşünüyorum.

Tahir ÖZAKKAŞ: Çok güzel.

Kursiyer: Bir de hocam, her duygunun bedensel tepkileri vardı, onları dikkate alarak yol alıyoruz.

Tahir ÖZAKKAŞ: Nasıl mesela?

Kursiyer: O duygunun bedende nasıl ifade edildiğini fark ediyoruz.

Tahir ÖZAKKAŞ: O neden öyle oluyor?

Kursiyer: O neden öyle oluyor? Nasıl bir soru tam anlayamadım.

Tahir ÖZAKKAŞ: Her duygu bedende ifade edilir mi? Yoksa bazı duygular mı?

Kursiyer: Bazı duygular.

Tahir ÖZAKKAŞ: Neden bazı duygular?

Kursiyer: Bazı temel duygular var. Otomatik çıkan duygular var bedene ait. Mesela korku, öfke, coşku bunlar otomatik çıkan duygular. Mesela bir şeyle karşılaştığınız, korktuğunuz anda bedeninizde kan şeye toplanıyor. Hayati organlara toplanıyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: Her türlü duygunuz ve düşünceniz fizyolojiktir. Bedende kastedilen o değil. Korktuğunuz zaman fizyolojiniz vardır. Sevinç duyduğunuz zaman fizyolojisi vardır, utanç duyduğunuz zaman.... Her şeyin fizyolojisi var. Onu bir kenara koyalım. Bir de.

Kursiyer: Duygularda da aynı şekilde.

Kursiyer: Coşku duyduğunuz zaman mesela göğsünde kelebekler uçuşması gibi.

Tahir ÖZAKKAŞ: Bu normal değil mi?

Kursiyer: Normal de yani onu hissedip ifade edemediği için biz onu yönlendiriyoruz.

Kursiyer: Diğerinde biraz mühürlenme demiştiniz siz. Bedende mühürleniyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: Şimdi püf noktası var da onun için zorluyorum. Düşündüğünüz her düşünce, duygulandığınız her şey ve her türlü davranış biyokimyasaldır. Fizyolojiyi kullanmadan bunları yapmanız mümkün değil. Bu manada da duygularınızın karşılığı olan fizyolojik

tepkileriniz var. Kalp atımları, nefes, sempatik ve parasempatik sisteme göre değişiyor. Bunlar normal bir insanın tüm tepkileridir. Fakat bazı bireyler duygularını duygu olarak yaşamak yerine, -aşır travmatik sistemlerde, bedene mhrlenme şeklinde, - bedende bir duygu hissediler. Bu duygunun adını koyamazlar. Ketlenirler; kendini durdurma ve ketleme diye söylemiştik. Kişi henüz duygusunu dahi tanımlayamıyor, korku ve panikle sadece donup kalıyor ama korku hissi yok. Ne oldu? Dissosiyeye olmuş bir bedenle beraber donup kalmış. “Buraya bir taş oturdu, buraya bir yumru oturdu” diyor. Böyle bir hikâyede o yumruyu sze döküp konuşturduka, onun bir duygu olduğu anlaşılır. Duygunun dahi tanımlanamadığu böyle bir sistemde kendini ketleyen yapıların yavaş yavaş duygusunun ortaya çıkarıldığu, duygu deşarjı olduğu, anda yaşandığu... ardından ifade edildiğu gibi bir sistem... Kastettiğimiz şey bu. Anlaştık mı?

Kursiyer: Yani duygunun ifade edilemediğu, bedensel işaretler duruyor orada.

Tahir ZAKKAş: Bedensel... aynen duruyor, ne olduğunu bilemeyiz. Donup kalmış hasta mesela. Anlatabildim mi? Ve yahut da midesinde bir yumru var. Bu acı mı, öfke mi, kızgınlık mı, korku mu? Bilmiyor.

Kursiyer: Buna bir dil versek ne der?

Tahir ZAKKAş: “Mesela bu dile gelse ne der? Bu konuşsa ne der?” dedikçe onun bir duygu olduğu anlaşılıyor. Ya korku, ya öfke, ya utanç olduğu anlaşılıyor. O işlemlendikçe yavaş yavaş ifade edilebilir hale geliyor. Sağ beyinde yaşanan duygunun adı konuyor. Duygu ifade edildikçe de sol beyinde simgeleştiriliyor “M”nın ifade ettiğu gibi.

Kursiyer: Yani işte o bedenin ifadesini takip ederek duyguya...

Tahir ZAKKAş: Aynen duyguya gidiyoruz. O duygunun da ifadesini sağlıyoruz. Başka ifade edeceğiniz bir şey var mı?

Kursiyer: Bir de şey demiştiniz. Bunu siz mi demiştiniz acaba? On dakika içerisinde duygunun yeni duyguyla yer değiştirmesi gibi bir şey okudum galiba da. Soru işareti koymuşum oraya herhalde. Duygulara ulaştıktan sonra... galiba kitapta okudum. On dakika içerisinde yeni duyguyla yer değiştirebilirse o şey kalıcı oluyor. Değiştireceğin duygu olarak... diye bir şey yazmışım. Ben soru işareti koymuşum.

Tahir ÖZAKKAŞ: On dakika diye bir kavram olmaz. Çünkü öznel olduğu için birisi iki dakikada ulaşır, birisi üç günde ulaşır. Panik atağın belirtilerinin on dakika içinde pik yaptığının falan diye acaba DSM'de tanımlanan bir tanım mı? Çünkü dakikayla sınırlandırmak olmaz. Çünkü her kişinin duygusal yapısı farklıdır.

Kursiyer: O zaman kitaptan okumuşumdur.

Kursiyer: O anlamda demiyor. Şöyle anladım; -yani sizin dediğinizi şöyle anladım- primer duyguya inip o duyguda tutabildiğin zaman on dakika sonra o sabitleniyor gibi anladım ben.

Tahir ÖZAKKAŞ: Kaynağını bulursan onu değerlendirelim oldu mu? Ben öyle bir şey söylediğimi hatırlamıyorum.

Kursiyer: Yok sizden değil galiba kitaptan.

Tahir ÖZAKKAŞ: Anladım. Onun bir kaynağına bakalım, ne demek istiyor. O zaman tekrar şöyle bir özetleyeyim. Grip mi oluyorum?

Kursiyer: Hocam, beden hafızasıyla ilgili şöyle bir şeyden de bahsedilebilir miyiz? Erken yaş dönemindeki çocuk, dili yeterince gelişmediği için durumları yeterince anlamlandıramıyor ve yaşadığı şeyler daha çok bedende mühürleniyor. Bütüncül eğitimde böyle bir şeyden bahsetmiştik. Burada duygunun bedenselleşmesi... bir yerde öfke hissettiğinde ya da çok üzgün olduğunda vücudunun bir yerinde bir şeylerin aktifleşiyor olması da biraz böyle bir şey gibi mi?

Beden Hafızası

Tahir ÖZAKKAŞ: Ben genel olarak bir anlatmaya çalışayım. Belki oradan bir şey çıkar. Şimdi “DL” in söylediği bir genetik materyalimiz var. Genetik materyalimiz, bu dünyada yaşamda kalmak üzere planlanmış olan bir program. Bu programın da en önemli ayağı ihtiyacımıza binaen ortaya çıkan duygularımızdır. Duygularımız bize rehber niteliğindedir.

Bebek acıktığını hissettiği zaman acıktığını, çiş geldiği zaman çişini söyler. Elinden bir hakkı alındığında öfkelenir, elindeki bir oyuncuğu gittiğinde üzülür. Sosyal bir şekilde belirli bir yaşa geldikten sonra 2-3 yaşında utandırılabilir. Üzerine gittiğin zaman ani bir gürültü çıkardığında korkar. Bunların hepsi bebeklikten itibaren bizim primer duygularımızdır. Bu duyguların rehberliğinde hayatın devam etmesi lazım. Fakat bu duyguların ne taşkın olması ne de çökertilmesi gerekiyor.

Bu duyguların, kreşendo- dekreşendo dediğimiz çevreyle yani anneyle ve bakım verenlerle beraber -duygu regülasyonu dediğimiz bir sistemle- kontrol altında tutulabilmiş olması lazım. Duygunun taşkın bir şekilde fazla çıkması da sistemi alabora ediyor, duygunun çıkmayıp ihtiyacının giderilmemesi de sistemi alabora ediyor. Çevresel faktörler bağlamında, çocuğun bu duygusal ihtiyaçlarını çevredeki ebeveynler görüp de empatik bir şekilde yaklaşırsa, çocuğun haklı taleplerine, primer duygularına cevap vererek onu regüle etmesini temin ederlerse, bu sağlıklı bir bireyin gelişmesine neden oluyor. Mesela çocuk düşüyor, canı yanıyor, korkuyor, öfkeleniyor. Bu can yanmasının ve korkunun, duygu olarak etiketlenmesi gerekiyor. Annesinin gelip de “aa uf mu oldu, acı mı oldu, korktun mu?” diye sorması, ilgilenmesi yaşadığı duygunun adını koyup onaylaması, çocuğun öğrenmesini sağlıyor. Ardından da “geçecek... öpeceğim geçecek, şimdi geçecek, yarana merhem süreceğim geçecek” şeklindeki söylemleri duygu regülasyon kısmında da onun kontrol altına alınabileceğine

dair deneyime dayalı süreçleri yaşıyor. Gelişim evreleri boyunca belki bu süreçler binlerce, milyonlarca kez yaşanıyor.

O zaman; çocuğun iki tane temel parametresi karşılanıyor. Basit bir şekilde eşikten atlarken düşen 1,5 yaşındaki çocuğun düşmesi, düştükten sonra acıdığıının hissedilmesi. Bundan dolayı korkmuş olmasıyla ilgili bir başkasının gelip “sen düştün, canın yandı ve korktun.” demesi. Bu şekilde ona bu ifadelerinin verilmiş olması, beden diliyle ve sözel olarak kimliğinin onaylanmasını sağlar. “Ben gerçekten hissettim acımışım, gerçekten korktum ve bir başkası tarafından benim varlığım, duygularım onaylanıyor.” Bu en basit haliyle kimliğin onaylanmasıdır. Daha sonra da kimliğimiz, kişiliğimiz, inancımız, değer yargılarımız ve varlığımızın toplumsal olarak onaylandığı durum, bunun uzantısıdır. Bir başkası sizi olduğunuz gibi kabul ediyor mu, etmiyor mu? Veyahut da buradan düşüyor, çocuğun canı yanıyor. “Bir şey olmadı, kalk oradan” diyor. Ne oluyor? Orada çocuğun kimliğinin onaylanmadığı bir süreç başlıyor. Kimliği onaylanmadığında çocuk bunu nasıl regüle edeceğini bilmez, regüle etmeyi ebeveynlerinden öğrenir.

Ebeveynin empati kapasiteleri veya duygu regülasyon kapasiteleri yüksek olduğu için o çocuk, duygulara tahammül edebilecek bir yaklaşım tarzıyla onu regüle eder. Bunu regüle edebilmesi için de güvenli bağlanma stili içerisinde annesiyle veya ebeveyniyle yakın ilişkiler içerisinde olması gerekir. Çünkü çocuk, canı acıdığıında, korktuğunda, öfkelendiğinde gidip sığınabileceği bir limana ihtiyaç duyar. Bu da diğer insanlarla kurulacak olan ilk yakın çekirdeğin bir özelliğidir. Yakın ilişki kuramıyorsa, canı acıdığıında, sıkıntılı olduğunda, korktuğunda, öfkelendiğinde onu sakinleştirecek, onu anlayacak bir ebeveyn yoksa sistemde, ömür boyu bir başkasıyla sağlıklı ilişki içerisine giremeyen bir çocuk oluşmaya başlıyor.

Hem kimliğin onaylanması hem de yakın ilişkiler bağlamında güvenli bağlanmanın oluşması için sağlıklı bir ilişkinin ortaya çıkması

ön koşul oluyor. Çocuğun bunları da çıkarabilmesi için içinden geleni doğal bir şekilde duygularının rehberliğinde ifade etmesi veya kendini ortaya koyması gerekiyor. Anne baba da sağlıklı insanlar ise onun ihtiyacını anında empatik, doğal bir şekilde ayna nöronlar vasıtasıyla karşılar. Bu insanın hiçbir problemi olmuyor. Bu adaptif bir insan. Kimliği onaylanmış, bağlanmanın yakın ilişkileri içerisinde, yakın ilişki kurabilen insan. Bu kişi erişkin hale geldiği zaman kendine saygısının olan, seven, diğerleri onu aşağılasa, saldırısa bile kendi içinde duygu regülasyonu yapabilen bir kişi oluyor. Kimliğinin saygılı bir kimlik olduğuna dair hissiyatı devam edebilen ve başkalarıyla yakın ilişkiler, dostluklar, arkadaşlıklar, evlilikler ve sevgili ilişkisi kurabilen bir potansiyel geliştiriyor. Bu işin pozitif tarafı. Yani primer olarak adaptif duygularla iletişime geçmiş bir yapı sağlıklı bir kimliğin oluşmasının temel aracı olarak karşımıza çıkıyor. Biz burayla ilgilenmiyoruz. Çünkü bunlar bize gelmiyorlar. İkinci kısım ilgileniyoruz. Yani hasta olanlarla, bozuk olanlarla.

Belirli olarak çocuğun bebeklikten itibaren yaşamış olduğu hikâyede yani duyguların rehberliğinde kendini ifade etmeye çalıştığı anda, bu duyguları anlamayan, görmeyen, tersini gören, kafasındaki çocuğu gören bir ebeveynle, adaptif duygularının cevabını bulamayan bir çocuk karşı karşıya kalıyor. İşte çocuk burada ne yapıyor? Kendi içindeki duyguyu regüle edecek, kontrol edecek, onu hafifletecek, korkusunu, öfkelerini, utancını, üzüntüsünü, tiksintisini regüle edecek bir öteki bulamadığı zaman, henüz de olayları simgeleştirecek, sol beyinle anlamlandırılacak bir yeteneğe sahip olmadığı için tersi bir duyguyla duyguyu kontrol altına almayı öğreniyor. Nedir mesela? Hakları yenmiş, 1,5-2 yaşındaki çocuk düşünün. Elinden bir hakkını aldığımızda öfkelenir. Yani oyuncağını, ekmeğini aldığımızda, ihtiyacı olan oyunu vermediğinizde öfkelenir. Fakat bu çocuk, her öfkelenildiğinde dayak ve şiddete maruz kalmışsa, içinde kendi ihtiyaçlarını hayata taşıyacak bir duygu hissettiğinde öfkelenecektir. Öfkenin arkasından gelecek dayak, şiddet, yok sayma gibi bedene, yaşantıya,