

# **Ruhsal Savunmalarımız**

## **Bölme, Bastırma ve**

### **Donup Kalma**

Rölatif Bütüncül Psikoterapi  
13. Dönem Serisi

Tahir ÖZAKKAŞ

TEMMUZ 2014

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 241

## **Ruhsal Savunmalarımız Bölme, Bastırma ve Donup Kalma**

ISBN 978-605-9137-76-8  
Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci Baskı: Ocak 2018

Editör: Tahir Özakkaş  
Katkıda Bulunanlar: Elif Baybuğa, Melek Arslanbenzer

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](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

## SUNUŞ

İnsanlık tarihi boyunca, her toplumda psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmeye yönelik girişimler olmuştur. Bu alanda yapılan girişimler sonucu ortaya çıkan pek çok farklı ekolün savunucuları, kendi ekollerini yüceltme ve diğer ekolleri küçümseyerek ötekileştirme yoluna gitmiştir. Ancak buna rağmen farklı yaklaşımlardan bilgiler edinerek kuramını zenginleştirmeye ve bu alanda çalışmalar yapmaya başlayan öncü terapistler, psikoterapide bütünlüşmeyi sağlayarak alandaki bölünmeleri büyük oranda azaltmıştır.

Bütüncül psikoterapi, hastanın bilişlerinin, davranışlarının, kişiliğinin ve duygusal süreçlerinin yeniden düzenlenmesine yardımcı olmak için pek çok farklı ekolden faydalanarak daha gerçekçi, uyumlu ve esnek bir çalışma alanı sunar. Eğitimi verdiğimiz bütüncül psikoterapi, zaman zaman eklektik ve asimilatif, genellikle de entegratif ve ortak faktörler üzerine kurulmuş bütüncül bir yaklaşımı içerir. Bireye, teori odaklı değil danışan odaklı bakmaya çalışan bütüncül psikoterapiler, farklı yaklaşımların bileşenlerini bir araya getirerek terapisti geniş bir vizyona ulaştırır.

Bu amaçtan yola çıkarak, çeşitli bilimsel etkinlik, araştırma, eğitim ve yayın çalışmalarıyla, ülkemizde bütüncül psikoterapi uygulamalarının gelişimine öncülük etmekten gurur duyuyoruz. Elinizdeki bu ders notları, ruhsal bozuklukların tedavisinde tek bir psikoterapi yaklaşımına bağlı kalmaktansa elindeki veriyi kullanarak uygulanabilecek en iyi tekniği ve teoriyi arayan bütüncül yaklaşımlı terapistler

yetiştirme adına verilen Bütüncül Psikoterapi Teorik Eğitimi 13. Grubunun Temmuz ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayının niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında savunma mekanizmalarının tanımları, çeşitleri ve işlevleri ayrıntılı olarak rol oynama uygulamalarının da desteğiyle ele alınmaktadır.

Bütüncül psikoterapiler de insanın ruhsal yapısının gelişiminde olduğu gibi zamanla özerkleşecek, bireyselleşecek ve ayrışarak psikoterapi ruhunu ayakta tutacaktır.

Psikoterapi uygulayıcıları için önemli olduğunu düşündüğümüz bu eğitim ders notlarını, sizlerin ilgisine sunmaktan kıvanç duymaktayız. Keyifli okumalar dileriz...

**Tahir ÖZAKKAŞ**

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

# İÇİNDEKİLER

---

## I. GÜN

---

### I. DERS

|  |    |
|--|----|
| Hücum Tedavisi Devam Role Playing .....                    | 1  |
| Hasta mı, İnsan mı?.....                                   | 3  |
| Savaş, Kaç, Don.....                                       | 11 |
| Kaygı (Endişe) Çeşitleri.....                              | 15 |
| Biyolojik Kaynaklı Endişe Psikolojik Kaynaklı Endişe ..... | 17 |
| Ütü Basması (Mühürlenme).....                              | 21 |
| Ekoller.....   | 30 |
| Terapinin Sıklığı.....                                     | 39 |

### II. DERS

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Rol Playing Devam.....       | 41 |
| Hikayeyi Bütünleştirme ..... | 56 |
| Beden Hafızası .....         | 68 |

### III. DERS

|  |     |
|--|-----|
| Rol Playing - Savunma Düzeneklerine Giriş..... | 85  |
| Ruhsal Aygıt- Rol Playing.....                 | 108 |

### IV. DERS

|   |     |
|---|-----|
| Agresyon Doğuştan mıdır Değil midir?..... | 127 |
| Canlı Kalmak ve Üremek.....               | 133 |
| Bir Varmış Bir Yokmuş.....                | 140 |
| Savunma Düzenekleri-Rol Playing .....     | 152 |

# İÇİNDEKİLER

---

## II. GÜN

---

### I. DERS

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Ruhsal Savunma Mekanizmaları .....  | 167 |
| Savaş Kaç Don.....                  | 167 |
| Terapiler İkiye Ayrılır.....        | 177 |
| Ego Durumları .....                 | 183 |
| Zihnin Kendini Koruma Yolları ..... | 188 |
| Mentalizasyon .....                 | 191 |

### II. DERS

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Savunma Düzenekleri ..... | 207 |
| İzolasyon .....           | 242 |

### III. DERS

|  |     |
|--|-----|
| Ruhsal Rahim Özeti - Savunma Düzenekleri Devamı..... | 253 |
| Ödipal Öldürme .....                                 | 260 |
| Savunmanın Üç Hali.....                              | 261 |
| İçe Alma (Incorporation).....                        | 262 |
| Diyad (Sen ve Ben).....                              | 264 |
| Zalim-Mağdur .....                                   | 271 |

### IV. DERS

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Savunma Mekanizmaları Devamı..... | 289 |
| Duyguların Yer Değiştirmesi ..... | 300 |
| Somutlaştırma ve Dönüştürme.....  | 302 |
| Sağ Beyin Sol Beyin .....         | 310 |
| İdealizasyon Develüasyon .....    | 318 |

# İÇİNDEKİLER

---

## III. GÜN

---

### I. DERS

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Savunma Mekanizmaları ..... | 323 |
| Lapsus .....                | 332 |
| Zıtların Birliği .....      | 335 |
| Yansıtımlı Özdeşim .....    | 357 |

### II. DERS

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Savunma Düzenekleri Devam..... | 365 |
| Yapboz .....                   | 377 |
| Saplanma .....                 | 390 |
| Gerileme.....                  | 395 |

### III. DERS

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Savunma Mekanizmaları Özet..... | 399 |
| Fıkralar.....                   | 413 |

### IV. DERS

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Mayalama Hipnoz Seansı ..... | 433 |
|------------------------------|-----|



**I. GÜN**

---

**I. DERS**

– TEMMUZ 2014 –

**Hücum Tedavisi Devam**  
**Role Playing**



## Hücum Tedavisi Devam Role Playing

**Tahir Özakkaş:** Arkadaşlar hoş geldiniz. Geçen ay kimin soyağacını çıkarmıştık?

**Kursiyerler:** L. arkadaşımızın.

### Hasta mı, İnsan mı?

**Tahir Özakkaş:** (Yoklama alındı- Ders notları dağıtıldı.) L., gel bakalım. M. Hocam, on tane almışsın eline yazık buradaki garibanlara herkese o kadar düşmüyor. J Şimdi geçen ay L. arkadaşımızın soyağacını çıkarmıştık. Soyağacı üzerinden hiçbir hayat hikayesi almadan, şikayetlerini almadan bir insanın tanınmasının ne kadar ilginç yönleri olabileceğini ifade ettik. Şimdi biz bir arkadaşımızın iç dünyasını keşif yolculuğuna çıkıyoruz. Bu keşif yolculuğunda bir insanı ya kafamıza göre kategorize edeceğiz ve o kategorize ettiğimiz bulguları bir takım sınıflandırmalar altında isimlendireceğiz. Bu isimlendirmelere daha sonra bir takım insanlar tanı ve teşhis koyacaklar. Etiketleyeceğiz, stigmatize edeceğiz. Fakat bu stigmatizasyon ve etiketleme bilimsel bir şey değil, bunu bileceğiz. Bir takım insanlar daha rahat düşünebilmek için, olay hakkında kafasının netleşebilmesi için gördüklerine ve deneyimlediklerine isimler koyuyorlar. İsim koyan insanların takipçileri de bunları kutsal metinler ve ayetler gibi alıp, özünden koparıp kavramın peşine düşüyorlar. Biz buna nozoloji, sınıflandırma, klasifikasyon, isimlendirme adını veriyoruz. Bir takım insanlar da karşısındaki insana bakıp hiçbir etiket ve isim koymadan fonksiyonu tanımlıyorlar. O fonksiyonu tanımladığı zaman o fonksiyonun, kişinin hayatına pozitif veya negatif katkısı var mı? Pozitif katkısı varsa hayırlı uğurlu olsun. Bu pozitif katkıyı arttır. Negatif katkısı varsa, o negatif katkı olarak görülen şey zamanında kişinin hayatını kolaylaştırmak veya daha büyük beladan kurtarmak için zih-

ninde nörobiyolojik olarak kazıdığı yollar. Ama o zaman geçti, o gereklilik geçti. O gereklilik olmadığı halde kişi, bu fonksiyonu olmayan tutumu hayatında devam ettiriyor. İşte terapistler, doktorlar veya hekimler stigmatize etmeden, teşhis koymadan o fonksiyonel olmayan yapıyı göreyerek o yapının fonksiyonel olması için çaba harcarlar. Bir de böyle bir grup var. Demek ki bir insanı anlamının iki önemli yolu var. Birinci yolu, çeşitli kuramcılar, bilim insanları geldikleri noktayı bir tanım içerisinde oturttukları, “Evet sende şöyle bir tanı var. Ben kafama göre şöyle şöyle isimler veriyorum. Bu isimlerin ve sınırların içerisinde kalırsan senin adını bir teşhis tanı veya yapı olarak sınıflandıracam. O sınıflandırmanın içinde kalacaksın, daha sonra o yapıyı değiştirmek için mücadele edeceğim,” diyor. Buna ne diyoruz; nozoloji, sınıflandırma, klasifikasyon diyoruz. Dolayısıyla dünyada bu tip olaylara baktığımızda iki tür yaklaşım tarzını ana hatlarıyla görürüz. Bir etiketleyenler, iki etiketlemeyenler. Bilim etiketler üzerinden gider. Onun üzerine sınıflandırılır. Burada da şöyle bir problemle karşı karşıya kalıyoruz. Eğer biz bir yapıyı etiketleyeceksek, ona bir isim vermek gerekiyor. Bu isimlendirmeye metapsikoloji deniyor. Metapsikoloji demek insanın ruhsal yapısındaki bir olayı uydurarak bir isim takmak demektir. Uyduran insan da kafasına göre, algısına göre, değer yargılarına göre kavramsal çatı altında isimlendiriyor. Diğerleri ise, “Böyle bir isimlendirme mümkün değildir,” diyerek ayrılıyor. Bunun sebebi, “Acaba insanlar bir robot mu, aynı makineden, aynı kuluçka makinesinden çıkmış bir sistem mi yoksa herkesin ruhsal yapısı çevresel ve genetik ortamlara bağlı olarak öznel mi?” diyor. “Öznel bir yapıysa bunu genel çerçeve içerisinde etiketlemesi, sınıflandırması doğru mu?” diye iki tane soru ortaya çıkıyor. Bu iki tartışmanın iki ayağını da biz burada göreceğiz. Önce biz etiketleyerek, metapsikoloji kullanarak karşılıklı anlaşabilmek için bu sistem üzerinden gideceğiz. Ama bileceğiz ki öğrendiğimiz tüm bu metapsikoloji, terimler ve terminolojiler hepsi birinin kafasında zamanında uydurulmuş bir hikaye-

den ibaret, birer gerçeklik değil. Olayı çok güzel anlattıkları ve kendi içinde tutarlı oldukları için bir kısmımız metapsikolojinin peşinden gitmek zorundayız. Bu metapsikolojik yapıları, kuramsal yapıları kavradıktan ve anladıktan sonrada bunların her birinin üzerinde tepeden bakarak, kuşbakışı bir bakışla bunların mutlak gerçekler olmadığını değerlendirip her insanın öznel bir dünyası olduğunun farkına vararak işin fonksiyonel boyutuna kaydıracağız. Fonksiyonelliği sağlamak için bu metapsikolojik yapıların her birini hem öğreneceğiz hem hazmedeceğiz, özümseyeceğiz ve daha da önemlisi bunların hepsini kritize edeceğiz. Bunları kritize edebilmemiz için bunların en ince detayına kadar bilinçli bir şekilde farkında olmamız lazım. Bunlara hakim olursak o zaman fonksiyonellik nedir, afonksiyonellik nedir, adaptif nedir, maladaptif nedir, bunları anlama kapasitesine erişeceğiz. Kendimize böyle tanrısal bir güçmüş gibi tepeden bakarak bir insana hükmetmek yerine; o insanla aynı olduğumuzun, hasbelkader bulunduğumuz çerçevede birilerinin yaşam şartları perspektifinde farklı yollar çizerek kendilerine kişilik ve örüntü geliştirdiklerini ve diğerlerinin de farklı geliştirdiklerini; bunların hiçbir zaman altlık üstlük anlamı taşımadığını, hastalık, sağlık metapsikolojik kuram/kuramcılar için geçerli olduğunu anlamaya çalışacağız. Demek ki sonuç itibariyle ya birilerine hasta teşhisi koyacağız veya insan teşhisi koyacağız. Hasta dersiniz siz tanrı olacaksınız. Öbürü gariban olacak. İnsan dersiniz, ikimizde ne var? Bende ne var? Sende ne var? Malı ortaya koyalım. Bunları ortaya koyalım bakalım diyerek, fonksiyonelliği ve afonksiyonelliği ayırmış olacağız. Sistem bu şekilde yürüyecek. Evet, bugün insanın ruhsal yapısını kaba hatlarıyla bu bahsetmiş olduğumuz sistem nasıl çalıştığını, zaman zaman metapsikolojiye başvurarak zaman zaman da şimdi yaptığımız gibi metapsikolojiyi eleştirerek anlamaya çalışacağız.

**Tahir Özakkaş:** L.'nin soyağacını hatırlıyor musunuz?

**Kursiyerler:** Hatırlıyoruz.

**Tahir Özakkaş:** Şöyle bir bahsetsen de anılarımızı tazelesen.

**Kursiyer L:** Nereden başlayayım hocam?

**Tahir Özakkaş:** Nereden istersen.

**Kursiyer L:** Dokuz kardeş olduğumuzdan bahsettim, annemin babamın ayrı olduğundan bahsettim, dayılarım, amcalarımdan bahsettim. Baba tarafından babaannem ve dedem, anne tarafından annemin annesi ve dedemden bahsettik. Ondan sonra soyağacında bunların mezuniyet, yaşları, öldülerse neden öldüler, kaç yaşında vefat ettiler, okumuşluk durumları, nerde doğdukları ve şu anda nerde yaşadıkları, sonrasında onlarla ilgili anılarımı anlatmamı söylemişsiniz. Fakat anılara girmedik. Soyağacını çıkarmıştık. Burada amaç şuydu: L., burada tam olarak nerde? Aslında sen merkezdesin, oluştuğun çerçeve ne ve kimlerden etkilenmiş olabilirsin? Aile hikayende sana yakın olan küçüklüğünü çocukluğunu paylaşabileceğin yaşlıların, akranlarıyla ilişkilerin nasıl olmuş olabilir? Sonra senden büyüklerle ilgili cinsel bir tacize uğramış olabilir misin? Ondan sonra yetiştiğin Türkiye içindeki ve dünyadaki konumuna bakmıştık. Ege bölgesi mi, Karadeniz mi, İç Anadolu mu, kültürel kodları çözmeye çalışmıştık. En son bunları hatırlıyorum. Başka bir şey hatırlamıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Peki. Önce bir yol haritamızı belirleyelim. Bu ilk üç ayımız şu şekilde geçecek: Bize herhangi bir şekilde bir danışan geldiğinde bu danışanla bir saatlik süreniz var, görmek ve muayene etmek için. Bu bir saatlik süre içinde geçen ay çıkarmış olduğumuz muayene formu var. O muayene formu beş-yedi dakika sürüyor. O muayene formunu izlerken nelere dikkat ettiğimi –hatırlarsanız- paylaşmıştım. O beş dakika içerisinde ben kafamda birçok data topladım. Ardından şikayetini almıştım. Ardından metapsikolojik anlamda uydurulan bir tanı koymuştum. Yahut insan gören insanlar için fonksiyo-

nel olmayan kişinin hayatını zorlaştıran bir pozisyon, bir örüntü tespit etmiştim. Anlatabildim mi? Ne şikayetin vardı?

**Kursiyer L:** Endişe.

**Tahir Özakkaş:** Bunu ben tekrar bir yazıyorum. (Önündeki kağıda yazıyor.) Endişe. Endişeye kaygı diyebilir miyim?

**Kursiyer L:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** Diğer adı da anksiyete diyebilir miyim?

**Kursiyer L:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** Diğer adına bunaltı diyebilir miyim?

**Kursiyer L:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** Bunaltı, sıkıntı. Benim annem, “İçim daralıyor,” derdi. İç daralması diyebilir miyiz?

**Kursiyer L:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** Başka ne diyebiliriz?

**Kursiyer:** Ufunet.

**Tahir Özakkaş:** Hangi bölgeden o kelime?

**Kursiyer:** Trakya

**Kursiyer L:** Somotoform diyebilir miyiz? Göğüs ağrısı.

**Tahir Özakkaş:** Bilmiyoruz. Somotoform diyebilmemiz için hekimlerin görmesi gerekiyor. Göğüs ağrısı, neresi ağrıyor? Her iki göğsünde mi? Birisinde mi?

**Kursiyer L:** Göğsümün burası sıkışıyordu. (Gösteriyor.) Dahiliyeden geldiğimizi düşünelim hocam.

**Tahir Özakkaş:** Ben göğüslerden memeler anlamıştım. Yanlış an-

lamışım. J Terbiyesizler sizi. Meme ile göğüs arasındaki farkı biliyor musunuz? MemeCA geçmiş dönemde bizim talebelik dönemimizde seksüalize edilmiş bir kelimeydi. Göğüs diyerek onu biraz daha seksüel alandan çıkarmış olduk. Kelimeler doğarlar, büyürler ve ölürlür. Kelimeler ilk başta bazıları seksüel doğar bazıları ahlaklı doğar, bazıları entelektüel doğar, bazıları zenginlerin kelimeleri, bazıları büyük adamların kelimeleri, bazıları politikacıların kelimeleri. Daha sonra bu kelimeler toplumsal yapı içerisinde dönüşüme uğraya uğraya ölür gider. Tarihte de aynı şekilde, devletler doğar, büyür ve ölürlür. İnsanlar doğar, büyür ve ölürlür. Kelimeler doğar, büyür ve ölürlür. Ruhsal yapımız doğar, büyür ve ölür. Anlatabildim mi? Bu bağlamda baktığımızda her şey canlı olarak değerlendirilebilir. Göğüs ağrısına baktığımızda endişe belirtilerinden bir tanesi, şimdi anladığım kadarıyla (göğsünü göstererek) buraya gelmiş olan, çöreklenmiş olan sıkıntıdan bahsediyoruz. Nefes alamamak gibi bir şey de var mı yanında?

**Kursiyer L:** Beraber oluyor zaten.

## **NORMAL Mİ ANORMAL Mİ?**

**Tahir Özakkaş:** Peki. Arkadaşımızın sıkıntısını endişe olarak tanımladık. Endişeyi biz kaygı, sıkıntı, anksiyete, iç daralması, göğüs ağrısı, ufunet gibi kelimelerle de izah ettik. Bu da bizim hastanın belirtisi olarak bize anlatmış olduğu şikayetleri. Benim böyle şikayetlerim var dedi. Biz de onun endişelerine baktık. Endişeye baktığımızda bunun arkasındaki hikayeyi anlayacak veya buna bir teşhis koyacağız birinci grup gibi ya da endişenin nasıl bir örüntü olduğunu kavramaya çalışacağız. Büyük ihtimalle ikisi arasında gidip geleceğiz. Bu arkadaşımızın endişesi doğal bir endişe mi, doğal olmayan bir endişe mi, önce bunu ayırmamız gerekiyor. İnsanın ruhsal yapısında yaşadığı her bir hadise yeri ve zamanında gerekli olan bir hadisedir. Yani korkunuz, öfkeniz, kızgınlığınız, endişeniz, bütün bunların hepsi insanoğluna ihtiyaç halinde kullanılmak üzere verilmiştir. Kişiler bu sıkıntılarını,

endişelerini, korkularını, öfkelerini size şikayet olarak getirebilirler. Derler ki, “Ya sen çok öfkelisin. Git bir doktora görün.” O da itibar eder. Doktora gider. Halbuki bu öfkeyi incelediğinizde normal bir öfkedir. Normal bir endişedir. Normal bir olaydır. Bu normal olayla ilgili olarak kişiye bir teşhis koymazsınız. Ne dersiniz? “Kardeşim bu endişen normal,” dersiniz. O zaman bizim bu endişeyi patolojik mi, hastalıklı mı, sağlıklı mı diye ayırmamız lazım. Size her şikayetle gelen insanın şikayetini anormal diye değerlendirirseniz bir kere buradan bir kategorize ediyorsunuz. Örneğin çocuk dışa dönüktür. Aktif bir şekilde okulda çaba harcıyordur. Uyuyanların olduğu bir sınıfta çocuk böyle hareketli olunca birileri “Bunu doktora götürün,” diyor. Öğretmen sınıfta uyuyan öğrenci grubu istiyor. Öğrencide hareketli çıkışlar olunca öğretmen ona ne diyecek? Hiperaktif diyecek. Nereye gönderecek RAM’A (Rehberlik Araştırma Merkezi) gönderecek. RAM da M..’a (Danışma Merkezi) gönderecek. (Gülüşmeler) Siz dinleyeceksiniz bakacaksınız çocuk kıpır kıpır ve canlı. Etrafındaki çocukların ruhları öldürüldüğü için kendilik aktivasyonlarını yapmadıkları için teşhis kime gelmiş, bu çocuğumuza gelmiş. Ne diyeceksiniz. Bu çocuğu götürün sınıftaki 49 çocuğu getirin, hasta olan onlar. (Gülüşmeler) Normal ve anormal olanı bu manada ayırmamız lazım. Çok zor bir şeydir. Bunu ancak toplumsal yapılar, kültürel değer yargımız açısından değerlendirmemiz gerekiyor. Endişeye de bu manada bakıyoruz. İlk muayenede “Endişeniz hakkında bilgi verir misiniz?” diye detaylandırıyoruz. Aslında endişe, kaygı hepimizin yaşadığı, tanıdığı bir şeydir. L. hanım, şu endişenden bize biraz bahsedebilir misin?

**Kursiyer L:** Hocam ben her şeyde endişelenirim.

**Tahir Özakkaş:** Her şeyde?

**Kursiyer L:** Hemen hemen her şeyde hocam. (Gülüşmeler)

**Tahir Özakkaş:** Demek ota b.ka endişeleniyorsun.

**Kursiyer L:** Evet hocam. Özellikle yeni tanıştığım insanlarla konuştuğum zaman ve her an ani bir şey olacaktıymış gibi. Başıma bir şey gelecektim hissi yaşıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Bana en son yaşadığın bir endişeyi anlatır mısın? Şu anda da olabilir, bir dakika önce, bir gün önce veya geçen hafta da olabilir. Şu anda bir endişen var mı? Buraya geldiğinde.

**Kursiyer L:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** O zaman en yakın olan bu. Demek ki semptom için şikayeti dinlediğinizde en yakın olan tarihe gidiyorsunuz. Biri size şikayete geldiğinde en yakın olan, tecrübesi ve deneyimi yakın zamanda olan bir malzemeyle çalışmak hem öğreticidir hem deneyimleyicidir hem de kolaydır. Buraya geldiğinde ne oldu?

**Kursiyer L:** Hımm. Elimi nereye koyacağımı şaşırdım. Kalbimin hızlı çarptığını hissettim. Ellerim terlemeye başladı. Çıktım ama ne yapacağım falan diye düşündüm. Öyle.

**Tahir Özakkaş:** Neler olmuş, elleri titremiş, terlemeye başlamış, kalbi çarpmış. Başka?

**Kursiyer L:** Ondan sonra düşünceler başladı. Ne yapacağım diyerek.

**Tahir Özakkaş:** Ne halt edeceğim. Niye çıktım buraya. Eleştiren bir ses yükseldi içinden? Şimdi bunlar size bir şeyler anlatıyor mu? Anksiyete ikiye ayrılır arkadaşlar; bir patolojik anksiyete bir de normal anksiyete. Normal anksiyete, gerçek bir tehdit altında kişinin nörobiyolojik sisteminin kişinin hayatını kurtarmak için kişiyi endişelendirmesi ve buna bağlı olarak fizyolojik sistemin aktifleşmesidir. Düşmana karşı canlılığımızı koruyabilmek için bu durumda kaygı duyarız. Dışarda bir tehdit vardır, bu tehdit bize yönelmiştir. Bu tehdit karşısında biz bir kayıp yaşayacağız. Bu kayıp karşısında savaşabilmemiz için endişelenmemiz lazım. Bu endişe sağlıklı bir endişedir.

## Savaş, Kaç, Don

Bu arkadaşım diyor ki, “Buraya çıktım, karşımda bir tehdit var. Bu şerefsizler beni öldürecekler. Bu durumda canlılığımı muhafaza edebilmem için bütün sistemimi alarm hale getirip savunmalarımı aktifleştirip ya kaçacağım ya üzerlerine saldıracığım veya donup kalacağım,” dediği üç tane biyolojik parametreyi çalıştıracığım. Söylediği şey bu. Sizi algıladığı şey bu. Kıza ne yaptınız siz Allah aşkına? Dışarda L.’yi silahla, bıçakla tehdit eden var mı aramızda? Keseceğiz, doğrayacağız, ben görmeden göz kaş işareti yapan falan, var mı? Gördüğüm kadarıyla yok. Peki gerçek bir tehdit yoksa L. Sizden niye korkuyor, manyak mı? Evet. İnsanların çoğu, hepimiz böyle bir manyağız. Bir tehdit olmadığı halde endişeleniriz, kaygılanırız. İşte burada bizim müdahale noktamız geliyor. Teşhis koyacağız ya da burada afonksiyonel bir şey var diye düşüneceğiz. Onun için endişenin nasıl ortaya çıktığını ve hangi nedenselliğe bağlı olduğunu, arkasındaki planın ne olduğunu, hem soyağacı üzerinden giderek hem de buraya geliş hikayesinden anlamaya çalışacağız. Sonrasında bu yapıyı düzenleyeceğiz. Peki L. bu endişe senin hayatını zorlaştırıyor mu?

**Kursiyer L:** Hem de çok.

**Tahir Özakkaş:** Hem de çok. Burada her yerden canavarlar saldırıyor. Bir grubun önüne çıkamıyorsun, prezantasyon yapamıyorsun, kendini ortaya koyamıyorsun. İçinden bir coşku geliyor, “Yaparsın kızım,” diyorsun daha parmak havaya kalkarken içinde böyle bir şeyler eriyor. Çek parmağını, indir aşağıya diyor. Aynen bu. İçinde bir savaş hali var. Var olmak için önündeki kayaları yıkmak için çabalayan bir kız, hemen önüne kaya atan ve yolu kapatmaya çalışan diğer bir kız. Sen hangisisin?

**Kursiyer L:** İkisi de benim hocam.

**Tahir Özakkaş:** İkisi de sensin. Hangisi olmak istiyorsun?

**Kursiyer L:** Rahat olmak istiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Tercihini daha kolay yapıyorsun. Fakat önüne taşlar, kayalar koyan istediğin yere gitmeni engelleyen bir sistem var. Bir takoz var. Bizim görevimiz bu takozu birlikte anlayarak ortadan kaldırmak. Doğru mu? Hepimizde bu takoz var mı? Bu takoz niye geliyor? İşte burada kuramcılar bir takım iddialarda bulunmuşlar. Diyorlar ki, bu takozun arakasında şöyle bir hikaye var, böyle bir hikaye var. İsimlendiriyorlar. Bu duruma metapsikolojik isimlendirme diyoruz. Kuramcıların bakış tarzıyla burada nasıl bir şey olduğunu göreceğiz. Şimdi A., bu masanın üstünden bana bir eşya seç.

### **REFERANS SİSTEMLERİ**

**Kursiyer:** Mikrofon.

**Tahir Özakkaş:** G., sen de seç.

**Kursiyer:** Kumanda.

**Tahir Özakkaş:** Başka? Dörtlü çetenin başındaki bir eşya seç.

**Kursiyer:** İsimlik.

**Tahir Özakkaş:** Peki. Siz seçin.

**Kursiyer:** Mouse.

**Tahir Özakkaş:** Şimdi arkadaşlar. Dikkat ederseniz masanın üzerinden eşya seçtirdim. Bu seçimlerin hiçbiri tesadüfi değildir. İçinizdeki sistemle, örüntüyle ilgili mahkum olduğunuz bir yapı vardır. L. dinlerken, herkes bu hikayede, hikayenin bir başka yerini dinler. Çünkü dinlerken kendinizi ortaya koyarsınız. Herkes masadan bir şey seçerken kendi içsel referans noktasına göre seçti. Bir kere biz kendimizi yargılayacağız. O zaman bu güzel kızımıza bakarken, endişesini anlamaya çalışırken neye dikkat ediyoruz, nelere dikkat ediyoruz? Bu dikkat ettiğim yerler benim iç referans sistemime göre, yetiştirilme

tarzıma göre, dikkat edilmesi öğretilen şeyler mi? Eğer bende bir at gözlüğü varsa, belirli bir hayat prensibi edinmişsem dikkat edilmesi gereken alanlara dikkat edebilir miyim? Mümkün değil. O zaman ne yaptık. Bir kere elimiz kolumuz bağlı, eğri oturacağız doğru konuşacağız. Bir insanı dinlerken ve anlarken kendi perspektifinizden bakarsınız önceliğiniz kendinize aittir. Öbürünün önceliğine göre değildir. Cami ne kadar büyük olursa olsun imam bildiğini okur. Yani ben buradaki yapıyı anlamak yerine kendi perspektifime göre bakar ve anlamaya çalışırım. Karşı tarafa içimizdeki bu referans sisteminden tamamen uzaklaşarak veya en azından belirli bir kontrol altına alarak bakabilmek bizim vitrinimizi ve vizyonumuzu genişletir. Öbürünü anlamak için bir fırsat verir. Peki, öbürüne bakalım, L. kızımıza bakalım. O da bana birtakım dertlerini anlatırken iç referans sistemine göre önceliklerini bir sıraya koyuyor. Ona göre anlatıyor. O anlattığı şey bir başkası için hiç önem arz etmeyebilir. Ama kendisi için çok önemli olan bir konuyu gündeme getirebilir. İşte biz de onun anlattığı referans sistemi ile, benim baktığım referans sistemiyle ortada bir yerlerde buluşuyoruz. Karşılıklı olarak bunu değerlendirmeye çalışıyoruz. Endişe ile ilgili birtakım sıkıntıları vardı. Buraya geldiğinde benim mesela referans sistemimde dikkat ettiğim bir iki şey oldu. L.'nin geçen ay soyağacını yaptık. “Arkadaşlarına ve bana hatırlat. Biraz kendinden bahseder misin?” dedim. Bana ne dedi?

**Kursiyer:** Sizin anlattığınız dersi anlattı aslında.

**Tahir Özakkaş:** Bakın hepinizin referans sistemi farklı çalışıyor. Benim referans sistemim nasıl çalışmış? Nereden anlatayım, nasıl anlatayım diyerek bana sordu. Şimdi demek ki birisi ona bir görev verdiğinde, diğeri ona bir yol çizmeden, güzergah çizmeden başlayamıyor. Bu benim için çok önemli bir referans noktası. Benim aldığım eğitim, terapistlik mesleğim bu sorunun vereceği cevaba inanılmaz odaklanan bir yapı. Hadi anlat bakalım diyorum. Bekliyorum şimdi. Kafamda bir

referansım var ya. Acaba kendi spontan iç dünyasında karar vererek “Ben babaannemin çarşafından mı başlayacağım?” diyor. “Dayımın tırpanından mı başlayacağım?” diyor. “Kendi özel hayatımdan mı başlayacağım?” diyor. Kararı kendi mi veriyor yoksa gözüme bakıp bir “Yol gösterin, nereden çıkacağım ben, sen bana bir yol göster ben oradan giderim,” mi diyor? Ne oldu? Benim referans sistemime göre kendilik aktivasyonu yapabiliyor mu, otoriteyle karşı karşıya kaldığında kendi çizgisini çizebiliyor mu yoksa bana bakıp bana yalvarır tarzda, bir yol göster de gidelim, bir himmet et mi diyor? Ben ne dedim? “İstedğin yerden başla,” dedim. Bu ayvayı yeme cümlesidir. “Ya ben zaten nereden başlayacağımı bilmediğim için sordum.” O zaman ne yapacağım, nonverbal dediğimiz, benim yüzümdeki ifadeden, duruşumdan tehlikeli bir yere giriyor muyum, girmiyor muyum? Doğru duruyor muyum, durmuyor muyum? Her an bendeki ölçüyü alacak. “Babaannemden bahsetmiştik, dokuz kardeşimden bahsettik,” deyince referans sistemini gündeme getirdi. Sana soran mı oldu önce dokuz kardeşi anlat diye? Referans sistemi, çekim merkezleri en korktuğu şeyi en başta çıkartır. Bu dokuz kardeşi ortaya atalım da yargılayacak yargılasın, sevecek sevsin, nefret edecek nefret etsin. Bunları bilmiyoruz. Bu anlattıkları arasında ikinci olarak dokuz kardeşi ortaya sürdü. Dokuz kardeşim var.

Eee, bana ne? Ama ne yapıyoruz? Kişinin milyonlarca cümleden seçtiği cümlenin iç dünyasında bir referans noktası olduğunu anlıyoruz. Tamam mı arkadaşlar? Benim dinleme hikayemde, benim referans noktam mı onun referans noktası mı? Benim tuttuğum referans noktasının da, onun tuttuğu referans noktasının da mutlak gerçeklikle hiçbir alakası yok. Benim öznel dünyamdaki çıkış yolum dolayısıyla, gerçekliği yok ama ben böyle bir yol ve güzergah tespit ederek onu anlamaya çalışıyorum. O da kendi iç dünyasını bize anlatıyor. Üçüncü olarak neye dikkat ettim? Ses hafif titremeye başladı. Derin nefes al-

malar başladı. Anlatabildim mi? Burada da fizyolojik belirtiler ortaya çıktı. Bunu anlamaya çalıştım. Endişenin tüm belirtileri yavaş yavaş egemen olmaya başladı sistemde. Evet, yol haritasına tekrar devam edecek olursak, bu kızımızın endişe probleminin normal mi anormal mi olduğunu anlamaya çalıştık. Endişe kelimesini biraz açtığımızda dedi ki; bir grup karşısında heyecanlanıyormuş, bu heyecan performansını negatif etkiliyormuş ve hayatında her yerde bir zulüm gibi tepesine binmiş duruyormuş. “Doktor bey ben bunu istemiyorum. Önümde böyle; gitmek, haykırmak, zincirlerini kırmak, şaha kalkmak isteyen bir yapı var. Diğer tarafta da ona engel koyan, ‘Gitme kızım, başına belalar gelecek,’ diyen, onu korkutan, nefesini daraltan, ellerini titreten, terleten, sıkıntı veren, korku ve endişe veren bir yapı var,” diyor. “Ben öbürü olmak istiyorum,” diyor. Bakıyoruz, burada bir tehdit var mı? Sordum, “Sınıftan öldürmek isteyen var mı?” diye. Yok. Anlıyoruz ki bu normal bir endişe değil. Kaba hatlarına baktığımızda patolojik bir endişe olduğuna karar veriyoruz.

### **Kaygı (Endişe) Çeşitleri**

Patolojik endişeler; metapsikolojik terimlerle konuşacak olursak, impulsif endişe, ayrışma (separasyon) endişesi, kastrasyon endişesi, süper ego endişesi ve fragmantasyon endişesi olabilir. Endişeleri de bilim insanları çeşitli alt kümelere ayırmışlar fakat kendi meşrep ve bakış açılarına göre ayırmışlar. Bu mutlak bilimsel bir bilgi midir? Hayır. Değerli Freud hocamız, “Ben endişeleri şöyle bir kategorize edeyim,” demiş. Oral dönemden gelen endişeler varsa buna impulsif endişe diyor. Anal dönemden geldiyse buna separasyon endişesi diyor. Ödipal dönemden geliyorsa buna kastrasyon endişesi diyor. Daha ileri dönemden geldiyse süperego endişesi diyor.

Kohut da demiş ki, “İnsanların kendilikleri vardır. Esas endişeleri parçalanma kaygılarıdır, kendiliklerinin parçalanma kaygısı.” Buna da fragmantasyon endişesi diyeyim diye isimlendirmişler. Her kuramcı