

**Derdin Ne?  
Hele Bir Anlayalım..  
Sonra Halledelim...**

Rölatif Bütüncül Psikoterapi  
13. Dönem Serisi

Tahir ÖZAKKAŞ

EYLÜL 2014

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 243

## **Derdin Ne? Hele Bir Anlayalım.. Sonra Halledelim...**

ISBN 978-605-9137-70-6  
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: Sibel Eyri, Serpil Gündüz

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 Eylül ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında psikoterapide bütünlüşmenin tarihi, bütüncül psikoterapi kuramları, bütünlüştirme yöntemleri, bütüncül vaka formülasyonu konuları 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

Psikoterapide Bütünleşme ..... 1

### II. DERS

Bütüncül Psikoterapi Türleri ..... 41

### III. DERS

İnsanın Biyolojik ve Psikolojik Yapısına Bütüncül Bakış ..... 91

### IV. DERS

Bütüncül Vaka Formülasyonu ..... 115

Standart Formatın Sebepleri ..... 117

Kavramsal Çatı ..... 134

---

## II. GÜN

---

### I. DERS

Bütüncül Psikoterapinin Tarihsel Süreci ..... 173

### II. DERS

Psikopatoloji Modelleri ve Sınıflandırma ..... 211

### III. DERS

Olgu Formülasyonu ..... 283

Karmaşıklığa Karşı Basitlik ..... 298

# İÇİNDEKİLER

## IV . DERS

Formülasyonda Betimleyici ve Yorumlayıcı Yaklaşımlar .....	325
Klinisyenin Yanlılığına Karşı Objektiflik .....	331
Gözleme Karşı Çıkarsama .....	340
Kişisele Karşı Genel Formülasyonlar .....	345
Sonuç .....	357

---

## III. GÜN

---

### I. DERS

His, Duyu, Duygu ve Duygulanım .....	367
--------------------------------------	-----

### II. DERS

Bütüncül Psikoterapi Sürecinde Terapistin Öznel Deneyimleri ....	409
--	-----

### III. DERS

Temel İnşa Malzemeleri .....	465
------------------------------	-----

### IV. DERS

Kursiyerlerin Eğitim Hakkındaki Değerlendirmeleri .....	509
---	-----

**I. GÜN**

---

**I. OTURUM**

– EYLÜL 2014 –

**Psikoterapide Bütünleşme**



## Psikoterapide Bütünleşme

(Zil çalar ve kursiyerler teker teker salona yerleşir.)

**Kursiyer:** *Hocam ne oldu size ya? Tanıyamadık.*

**Tahir Özakkaş:** Zaten siz beni kolay kolay tanıyamazsınız.

**Kursiyer:** *Tatilde Umre' ye gittiğiniz dedikodusunu yaydım ben şimdi.*

**Tahir Özakkaş:** Öyle mi?

**Kursiyer:** *Elinizdeki şeyi de tespah zannettim.*

**Tahir Özakkaş:** Projeksiyon nedir, bunu konuşacağız bugün.

**Kursiyer:** *Ben de girişi yaptım.*

**Tahir Özakkaş:** Bugün ayın kaçı, 5'i mi?

**Kursiyer:** *5 Eylül.*

**Tahir Özakkaş:** Evet, bu ay biraz uzun mu oldu, bana mı öyle geldi?

**Kursiyer:** *Evet, bir hafta sarktı.*

**Tahir Özakkaş:** Hocam, hoş geldiniz. Nasılsınız? Derin derin düşünülere soralım.

**Kursiyer:** *Yorgunum sadece.*

**Tahir Özakkaş:** Ben de yorgunum. “Yorgunum hancı, ser bir yatak yavaş yavaş” mıydı, öyle bir şey vardı. Han Duvarları. Bilen var mı Han Duvarları'nı? Han Duvarları şiiri.

**Kursiyer:** *Yahya Kemal'in.*

**Tahir Özakkaş:** Yahya Kemal'in değil. Yahya Kemal'in mi?

**Sımf:** *Yahya Kemal'in.*<sup>1</sup>

**Tahir Özakkaş:** Han Duvarları. “Niğde’ye giderken meşin kırbaç sakladı” diye lisede bize edebiyat dersinde örnek olarak (verilirdi). Bu yeni jenerasyonda yok ama anladığımız kadarıyla Kursiyer H.

**Kursiyer H:** *Bizim farkımız da o hocam.*

**Tahir Özakkaş:** Evet, biz Türk edebiyatını gerçekten öğrenmişiz. O şiiri okuyun. Çok hoşumuza giden bir şiirdi. Yahya Kemal’inmiş. Cahit Sıtkı, Sait Faik.

(Yoklama yapılır)

**Tahir Özakkaş:** Peki, bu ay neyi konuşacağız arkadaşlar?

**Kursiyer:** *Projeksiyon.*

**Tahir Özakkaş:** Projeksiyon. Başka?

**Kursiyer:** *Psikoterapi sistemlerini.*

**Tahir Özakkaş:** Evet, şeyden başlayalım. Tıp fakültesi 1. sınıfa geldim, 1976 yılı, daha 1-2 ay olmadı, “Ben senin üzerinde hipnoz yapayım” dedi adamın birisi. “O ne ki?” dedim ben de. İlk defa bilimle tanıştığım, kesiştiğim nokta. “Hipnoz” dedi “adam uyutmak, bilinç-dışını açığa çıkartmak. Macera, gizem, öbürünün dünyasını bilmek.” “Vaay” dedim. “Tam bana göre.” Cinler, büyüler, tılsım, periler... Gerçeklik dünyasında ne işimiz var böyle herkesin bilmediği bir dünyaya girmek varken! Girdik biz oraya. Adam böyle bizim üzerimizde uyu muyu dedi, olmadı. Bu kelime kafama yerleşti. Birkaç gün sonra Hacettepe’nin kütüphanesine gittim. Kütüphanede hipnoz kelimesinde tarama yaptım, 8-10 tane kitap buldum. Belli kitap ve dergiler buldum, onları aldım, fotokopilerini çektirdim, elde bir. Ondan sonra orada yazılanları okumaya başladım ve yurtta arkadaşlarıma uyguladım.

---

1 Bahsi geçen ‘Han Duvarları’ adlı şiir Faruk Nafiz Çamlıbel’e aittir.

“Sana hipnoz yapayım, sana hipnoz yapayım”. Önüme gelene hipnoz yapıyordum. Sonra günün birinde bu hipnoz mayası tuttu. Adamın biri uyudu. Transa girdi yani. Hep bunu istiyorum ya. Tabii böyle bir şeyim de yok, bunu okuyorum ama bunların olabilme ihtimali gerçeklik dünyam perspektifinde mümkün değil. Ama yine de cinin perinin peşine düşüyorum. Böyle bir hikaye. Ümit var. Mesela bir gazeteyi alıyorum, burçlardan nefret ederim bir bilim insanı olarak, ama yine de boğa burcunda ne varmış diye böyle bir bakıyorum. Bu da öyle bir şey. Adam böyle dondu kaldı. Ben dürtüyorum “lan numara yapma” diye, adamda tık yok. Elim ayağıma karıştı. Bir tuhaf adam, yani normal adam gibi değil. Öbürleri taklit ediyorlardı falan. Bu öyle değil. Emekli bir albay arkadaşımды bu benim. Şimdi cerrah. Daha birinci sınıftayım. Ve ben o arkadaşşı bir şekilde, kan, ter, su içinde (uyandırdım). Panik atağın ne olduğunu iyi anlıyorum. Yüreğim ağzıma geliyor korkudan. Ölecek, çıldırarak, kafayı yiyecek (diye korkuyorum). Senaryonun bini bir para. Bir sürü projeksiyon. Sonra ben uyandırdım.

Kitapları tercüme ettikçe, seansın şeyleri yazıyor; “rahaat ve gevşeeek ol”, ‘iki saniye bekleyin’ diyor. “rahaat ve gevşeeek ol”. Yine ‘iki saniye bekleyin’ diyor. “Daha rahaaat ve daha gevşeeek ol”. Şimdi ben o metinleri tercüme ettim. Birisinde ‘iki saniye bekleyin’ diyor, birisinde ‘derin nefes ‘alın diyor. ‘Kelimeyi sakın şaşırmanın’ diyor. Ben de şimdi hastayı alıyorum, okuyorum kitaptan. “Daha rahaaat ve sakiin ol”. Saatime bakıyorum, iki saniye duruyorum. Bunu şunun için anlattım; ben bunun aylarca peşine düştüm. Bu kitaplarda yazılanları kutsal metin gibi algıladım ben çünkü bana yetiştirildiğim kültür içerisinde, -en azından Kayseri kültürünü söyleyeyim- batıdan gelmiş olan bilgilerin kutsal bir metin gibi olduğuna dair bir eğitim verilmişti. Onların mutlaka doğruluğunun, gerçekliğinin, koskoca kitaplarda yazılan bilgiler olması nedeniyle benim onlara iman etmem gerekiyordu. Onun da bir kul yapısı olduğu, bir insanın kafasından

uydurulan bilgiler olduğu, tecrübeye dayalı bilgiler olduğu gibi kısımları bir on yıl sonra ortaya çıkacaktı. Tabii bu bilgilerden sonra, ben o kelimelerden sonra iki saniye beklemedim de bir saniye bekledim, adam yine hipnoza giriyor. Bir saniye beklemedim de, hiç beklemedim, yine hipnoza giriyor. Beş saniye bekledim, kelimeleri değiştirdim, yerlerini değiştirdim, altını üstüne aldım, günün birinde “rahat ve sakin ol ve uyu” dedim, küt uyudu. Yahu aslında bu yazılanların hepsi hikayeymiş. Ben tabii o kadar çok arkadaşın üzerinde deneme yaptım ki, sonuçta aslında orada fizyolojik bir hikaye var. Fizyolojik hikaye, ritmik bir konuşma yaptığımızda, arkadaş da eğer size güveniyorsa, bıraktığı zaman trans denen bir fenomen ortaya çıkıyor. O sihirli kelimeler, sihirli cümleler, sihirli saniyeler bir anda “puf” gitti. Onun arkasındaki gerçekliği yakaladım ben. Daha sonra bunun eğitimini vermeye başladım, “Sen nereden aldın bu eğitimi, kim senin hocan?” dediler. Hocam yok, ben kendi kendime öğrendim. Fakat Türkiye’de de hoca vermek zorundasınız bilim ehline. Azerbaycan’a gittim. Azerbaycan’da kürsü başkanı da hipnozla ilgileniyordu fakat o da hala Rus sisteminin kitaplarındaki saniyeyle meşguldü. O şekilde hipnoz yapıyordu. Onunla karşılıklı fikir alışverişimizde ben kendi yöntemlerimi gösterdim. “Çok güzel” dedi. Türkiye’de bana soranlara da dünyanın en büyük hipnoz ustasından, profesör doktor İsmailov’dan sertifikamı aldığımı söyledim. Bana da böyle sertifika verdi. Dedim ki ‘hocam bir sertifika hazırlayayım, onu imzala’, ‘olur’ dedi. Gittim, -o zaman bilgisayar teknolojisi yeni çıkıyordu, 1994 yılı, işte Rusya yıkılmış, yeni sisteme entegrasyon yok, ne olduğu belirsiz- “bir yıldır hipnoterapi konusunda kliniğimizde uzman olmuştur” diye sertifika hazırladım. Dekan, rektör, bölüm başkanı.. Şimdi kapı gibi diploma da oldu mu? Soruyorlar “kim senin hocan, üstadın?”. Benim Rus sisteminden, Pavlovlar’ın ekolünden gelen psikiyatri dalından profesör doktor İsmailov’dan kapı gibi diplomam var diyorum. Tık, kesildi. Değerli İsmailov hocam diyor ki “Batıda ne oluyor, biraz bana anlat-

sana. Kitaplarda ne yazıyor?” İngilizceleri olmadığı için, ben de batı dünyasındaki bilgileri onlara bir şekilde aktarıyorum. Karşılıklı değiş tokuş ediyoruz.

Yıllar geçti, psikoterapi denen şeyle karşılaştık. Dediler ki psikoterapide bilişsel kuram vardır. Bilişsel kuramın ana yapılarına ve seans sürelerine mutlaka uymanız lazım. 10 yıl önceki hikaye tekrarladı bu sefer. Açıyorum, bilişsel terapinin ve davranışçı terapinin kuralı: Seansın şekli, seansın dakikası, seansın haftalık ritmi. Ardından dinamik psikoterapiye geçtim. Aman tanrım! Şöyle oturacaksın, şu kıyafeti giyineceksin, odanın rengi şöyle olacak, odada özel eşya bulunmayacak, şunları konuşacaksın, şunlarda duracaksın. Yıllarca bunlara ben kanun ve tanrıdan gelmiş mesajlar gibi riayet ettim. Günün birinde aklım dedi ki ‘bunlar acaba yıllar önce hipnozda yaptığın gibi, rahat ol de ve iki saniye dur gibi manyakça bir mit olmasın?’ Hafif hafif kimseye söylemeden, alttan alttan kurcaladım ben. Baktım A şahıslarında evrensel olan terapi kuramlarının kurallarına uyduğumda bir şeyler oluyor fakat onu benim kendi kültürüme, değer yargılarıma, kendi insanıma uygun olacak şekilde formüle ettiğimde daha çok işe yaramaya başladı. Gözlerimi ovuşturdum. Bu doğru mu, yanlış mı? Evet, doğru. Şimdi tek bir kuramla karşı karşıya kalırsanız... Değerli bilim insanları o kuramı yazmışlar, demişler ki bu böyle olacak. Onun perspektifinde, onun penceresinde, onun öznelliğinde, onun hastalarında, onun kendi kültüründe, onun şehrinde, onun kasabasında bu daha çok işe yaramış veya biraz daha genişletmeye, alternatifle karşılaştırmaya korkmuş. Sonuçta kendi bildiğini, hastalarına, danışanlarına yararlı olanı bir kuramsal yapı olarak değerlendirmiş. Fakat bunu değerlendirirken, kendi kuramının canlı kalabilmesi için ideoloji gibi, dinsel bir tabu gibi eleştirilemeyen çerçeveler çizmişler. Gerçek doğru ve mutlak olan doğru budur demişler. Başka terapiler de var. “Bırakın onları. Onların hepsi yalan ve sahte.” Çok keskin bir şey. Baktık

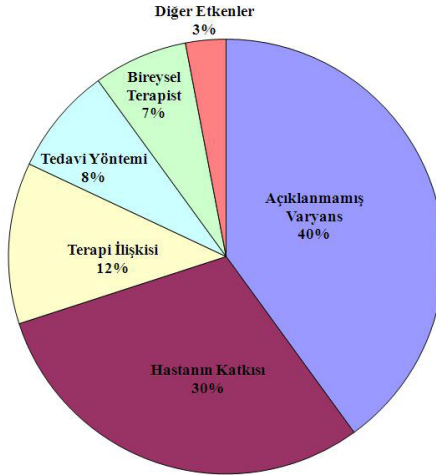
ki başka kuramlar da var. Bilişsel kuramlar dinamik kuramlara, dinamik kuramlar varoluşçu kuramlara, varoluşçu kuramlar davranışçı kuramlara tu-kaka diyor. Müşteri veya danışan odaklı terapiler almış başını gidiyor. Gestalt terapiler başını almış gidiyor. Kültürlerarası terapi modelleri almış başını gidiyor. Sonuçta bu benim bireysel, kendi başıma yaptığım ve sonuçta hastaların yarar gördüğü sistemler ve ben bunlar nedir diye çalışmaya başladım. Benim hastalarla ilgili yaptığım çalışmada hastaların biyolojik bozuklukları olan bir kısmı var, bunlar genlerimizden gelen yapılarıdır. Bu yapılarla ilgili fazla bir müdahale yok ancak tıbbi olarak bunlara müdahale edebiliriz dedim. Psikolojik olarak sistemi bir software programı gibi düşündüm. Ve buna software programını yapacak bir yazılım gerekli. Bu yazılım da davranışçı yazılım, bilişsel yazılım, dinamik yazılım, varoluşçu yazılım, kültürlerarası yazılım, özneler arası yazılım. Bir yazılımla müdahale edilebilir dendiğinde, hastaları ne iyileştirir, nasıl bir yapı iyileştirir, tecrübeye dayalı bir 10 yılım geçti. 1976'da başladım, fakülteden mezun olana kadar geçen süre içerisinde ağırlıklı olarak hocalarımla beraber hipnoz ve hipnoterapi çalışmaları yaptım. Mezuniyetten sonra da bu saf psikoterapiye dönüştü. Hipnoz da onun içinde argümanı olarak kullandığım bir malzeme oldu. İşte 1985'ten 1995'e kadar da bu sistemimi yararlılık perspektifinde formüle ettim ve ilk aydan itibaren "hücum tedavisi" adını verdiğimiz sistemde formüle ettim. Bu formülasyon sonucunda hastalarımın semptomlarının büyük oranda gittiği, kendilerini çok iyi hissettikleri, yapılandırılmış bir program yaptım, 20 saatlik. Fakat seanslar 1,5 veya 2 saatlik blok seanslardı. Ortalama 30-40 saatlik bir uğraşmayı 10 gün içerisinde bitiriyordum. İnsanlar geliyor, 10 gün içerisinde sıkıntılarını anlatıyorlardı. Benim formüle ettiğim yapıyla, kognitif, davranışçı veya dinamik müdahaleyle semptomları en azından ortadan kalkıyordu. Bir kısmı ise tamamen şifaya kavuşuyordu. Bunlar neden bu şekilde iyileşiyorlar, değişiyorlar, bunun cevabı nedir; bunu araştırmaya başladım. Çünkü bu insanları

yıllarca takip ettim ben. Çeşitli semptomlarla, fobilerle, takıntularla, depresyonla, iletişim bozukluğuyla geliyorlardı. Orada da gördüm ki kullandığım bilgiler bir yerlerde kullanılmış. Şimdi ilk önce kendimi kanıtlama derdine düştüm. Bir diploma almıştım ya hipnoz için, şimdi de bu psikoterapi ekollerinden benim yaptığım şeyi dünyada yapan var mı diye bunun peşine düştüm. Bununla ilgili yaptığım çalışmayı 1994-1998 yılları arasında tez olarak hazırladım. Literatürü tararken ‘intensive dynamic psychotherapy’ diye bir uygulama, yoğunlaştırılmış bir dinamik psikoterapi programı, Bay Karasu, Amerika’da yaşayan Türk psikiyatristlerinden, onun birtakım makalelerini buldum, orada geçiyordu, dedim bu bilimsel bir program. Literatürde de var. intensive dynamic psychotherapy yani yoğunlaştırılmış dinamik psikoterapi. Kendi sırtımı sağlama dayadım. Hastalar iyileşiyor, değişiyor ama nasıl iyileştiğini insanlara bir tekniğe sırtını dayayarak anlatacaksın. “Ben yaptım, oldu!” diyemiyorsun. Hipnozda yaptığın gibi. Onun içine girdim. Fakat benim uygulamalarımda davranışçılık var, kognitif müdahale var, dinamik yapı, ilişkisel psikoterapi var, kişilerarası psikoterapi var, aile terapileri ve sülale terapileri var. Fakat ben bunları bilmiyorum ki. Teorilerini bilmiyorum. Bunlar ne psikoloji fakültelerinde, ne tıp fakültelerinde okutuluyor, ne de psikiyatri kliniklerinde öğretiliyor. Başladım ben bunları yavaş yavaş kaynağından anlamaya ve öğrenmeye. Baktım ki bir grup bilim adamı geçmişte sıkıntılanmış. “Sizin söylediğiniz Kuran ayeti mi, İncil’de mi yazıyor, Tevratla mı geldi kardeşim? Biz bunu sorgulayacağız. Siz ne yapıyorsunuz da hastayı iyileştiriyorsunuz? Koltuğa oturmanız mı iyileştiriyor? Sarı koltuk kullanmanız mı iyileştiriyor? 50 dakikalık seans süresi mi, bunun haftada bir olması mı iyileştiriyor? Yan bakmanız mı iyileştiriyor? Ne iyileştiriyor? Biz bu yaptığınız çalışmalarını üçüncü kişiler olarak, nesnel olarak inceleyeceğiz.” dediklerinde psikoterapilerin kendinden menkul birtakım kehanetleri yerine objektif bir şekilde diğer bilim adamları tarafından hastanın neyinin değiştirildiğini,

nasıl değiştirildiğini kavramaya yönelik sistematik olarak araştırma desenleri geliştirildi. O zaman psikoterapiler bir yerlerde birilerinin mihenk taşından geçmek durumunda, oradan ölçölmek durumunda, oradan ayarlar tespit edilmek durumunda kaldı. Aslında psikoterapilerin bir sürü getirmiş olduğu şekil şartlarının yanında hastayı iyileştiren veya değiştiren şeylerin bu şekil şartları olmadığı anlaşıldı. İşte bilişsel terapinin, dinamik terapinin, kişilerarası terapinin kuralları var dediğinde, -tabii bu konu Amerika'da 100 yıla yakın zamandır üniversitelerde yoğun olarak çalışan bir konu, master ve doktora seviyelerinde çalışılan konular. Türkiye'de birkaç senedir yeni yeni psikoloji faköltelerinin ilgi alanlarına girdi-böyle bir sistemle ilgili çalışma.

Norcross Amerika'da tanınan bir bilim insanı. Hastayı iyileştiren etmenler diye bir grafik yaptı. Uzun bir çalışmanın sonucunda, birçok terapi kuramını karşılaştırdığında, terapi kuramlarının teknik olarak etkinleşme veya tedavideki etkisi %8. Hangi kuramı getirirseniz getirin, davranışçı, dinamik, kognitif, psikanaliz, Carl Rogers,

### Terapötik Etkenlere Atfedilebilir (Toplam) Psikoterapi Sonuç Varyansı Yüzdesi



ilişkisel, öznelarası alan, kendilik psikologusunuz, Masterson veya Kernberg; bir insan hayatının değişim ve dönüşümüne etkisi %8. Ama terapistle kurulan insani ilişkinin hastanın değişimine ve dönüşümüne etkisi %35-40 arası. %40'a yakın kısmı bilinmiyor, idiyopatik, tanımlanamıyor.

Bu grafiği size aradan sonra dağıtacağım. Bu tablodaki -son 10 yıl içerisinde yapılan bir çalışma bu- bütün bu kavgaların, gürültülerin olduğu tedavi tekniklerinin tedaviye etkisinin %8 olduğu anlaşıldı.

Peki, bu kurallar nedir? Bu kurallar, bir işin yolunda gitmesi için genel kurallar. Birincisi; işte mesela terapi yatakta yapılmaz. Hastayla seks yaparak yapılmaz. Bir meyhanede kafa çekerek yapılmaz. Akıllı uslu, bir ofiste yapılması lazım. İki; hastanın kendini güvende hisse-deceği bir yer olması lazım. Üç; kapıdan sesin çıkmaması, dışarıdan birisinin girmemesi lazım. Dört; hastanın seans odasındaki sırlarının terapist tarafından saklanması, vs. Böyle zincirleme gidiyor. Aman efendim, yan oturacaksın, eğri oturacaksın, haftada bir geleceksin, 50 dakika geleceksin, 45 dakika geleceksin. Bunların hepsi sigorta şirketlerinin Amerika'da olayı standardize etmek için yapmak zorunda oldukları standardizasyon çalışmalarıdır. O zaman ne oluyor? Bunlar bize, psikoloji kitaplarında, danışmanlık kitaplarında danışmanlık görüşmeleri şu kadar süre olur, şu kadar aralıklarla olur diye bir dayatma kuralıyla geliyor. İki saniye kuralı gibi. Böyle bir şey yok arkadaşlar. Terapi iki tarafın karşılaştığı ortamda öbürünü rahatlatacak, öbürünün semptomlarını giderecek, nedenselliğini anlayacak bir süreçte haftada 5 görüşme de olabilir, ayda 1 görüşme de olabilir. 20 dakika da olabilir, 3 saat de olabilir. Anlatabildim mi? Şimdi bunlar benim bahsettiğim 10 yılda uyguladığım sistemlerdi. Hastayla seans odasına giriyorum ben. Hasta yorgun, uzun yoldan, uykusuz gelmiş. Seansı yapacağız, adam kafa sallıyor, gözleri gidiyor. Bu seanstan fayda görür müsünüz siz? Paramı alacağım diye 50 dakika tutar mısınız?

Bu insani bir şey mi? Ben diyorum ki yorgun görünüyorsunuz. Bu yorgunluğunuz psikolojik bir şey mi? Bunu anlamaya çalışıyorum. Yok, diyor, uzun yoldan geldim, gece uyuyamadım, burada da sizinle randevumuz vardı, uykusuz bir şekilde seansa girdim. Biz diyoruz ki istiyorsanız bu seansı keselim. Yarın veya başka bir güne erteleyelim. Veya akşama dinlenin gelin, benim de seansım müsaitse akşam 6’da 7’de sizi alabilirim diye kesiyorum. İlk zamanlarda yani bizim psikanalitik psikoterapilere bulaşmadığımız dönemlerde daha özgürdük. Psikanalitik psikoterapilere bulaştıktan sonra onlar dedi ki iki saniye bekleyeceksiniz. Emredersiniz. İki saniye beklemeyip 3 saniye, 1 saniye beklediğimizde aforoz edildik. Adamlara seans kayıtlarını, videoları, sesleri gönderiyoruz. Deşifre metinlerini gönderiyoruz. “Bu cümlenin içinde destekleyici kısım var. Bunu nasıl yaparsın Tahir?” Ne demişiz? Adam üzölmüş, sıkıntı yaşamış, ben de üzölmüşüm, “çok üzöcü” demişim. Nasıl yani? Adam anam öldü, babam öldü diyor. ‘Çok üzöcü’ demişim. Ne diyecektik? ‘Acaba sizin neden bu kadar üzöldüğünüze bir bakabilir miyiz?’ Kuramsal olarak çok doğru. Zaten o cümleye gelirken benim etim, yağım eriyor. Kaçmış ağzımdan. Deşifreciye diyemem ki onu çıkar. Oraya kadar cümleler doğru. Al ver, al ver, al ver; psikanalitik psikoterapinin, nötral duruşun cümleleri. “Çok üzölmüşünüz.” Bu destekleyici bir cümle. “Tahir bunu nasıl yaparsın?” Her seansta bir veya iki sefer yapıyorsun. Yiyor muyuz fırçayı, yiyoruz. Eğer psikanalitik psikoterapi ekölüne mensupsanız, orada kullanacağınız her bir kelimenin hesabını vermek zorundasınız. Her duruşu ifade etmek zorundasınız. Bir başka arkadaşımızın süpervizyonunda “bir dakika dur” dedi. “Ne yapıyorsun sen orada?” dedi. “Hoş geldin diyorum” dedi. Yok ya, başka? ‘Ukalaya bak’ dedi. ‘Hoş geldin diyormuş. Burası pazar yeri mi?’ dedi. Yedi fırçayı terapist. “Efendim bundan sonra hoş geldin demem”.

**Kursiyer :** *Ne yapması gerek?*

**Tahir Özakkaş:** Oturacak, o da koltuğuna oturacak. Bok gibi kaldığını, neden bok gibi kaldığını hissedecek, sana aktaracak. Ona hoş geldin demen suç. Niye suç? Çünkü terapist dayanamıyor buna. Yani öbürü geldiğinde ona hoş geldin demeden yüzüne baktığında terapist kendisini suçlu hissediyor. Öbürünü aşağılamış, adam yerine koymamış gibi hissediyor. Buna dayanamadığı için de hoş geldin diyor. Amerikalı hocamız ardından diyor ki: ‘Tamam, hoş geldin dedin. O yüzündeki kahkaha neydi?’ diyor. Hayda. ‘Efendim hoş geldiniz.’ Hasta içeri coşkuyla giriyor. Orada domuz gibi duracaksınız. Şimdi onun coşkuyla içeriye girdiğini bir düşünün, bakıyorsunuz, gidip koltuğunuza oturuyorsunuz. Hasta ‘he, ne!’ (diyor).

**Kursiyer:** *Hoca sıyırılmış.*

**Tahir Özakkaş:** Hoca sıyırılmış. Neyse, bunlar kurallar. Bu kuralların her birinin arkasında nedenselliği var. Bunlar detayları. Bunları öğreneceğiz. Doğru nedensellikler. Fakat bu kuramın içerisinde hastayla ilgili çalışırken diğer kuramların ne kadar kötü, eksik, yanlış olduğuyula ilgili göndermeler yaparız. İşte bu karşılıklı kuramlarla ilgili sistemde bir kısım bilim adamı da çıkıyor ve diyor ki ‘Ben sizin bu yapınızın ne olduğunu inceleyeceğim.’ incelediler, dediler ki ‘Biz birbirimize küfretmek yerine karşılıklı bir konuşsak.’ Niye dediler? ‘Bu farmakoterapi denen şey çıktı, psikiyatrların ilaçları çıktı, bizim psikoterapi alanımızı daralttılar.’ Çünkü çaya, çorbaya ilaç buldular. Sosyal fobinin, utangaçlığın, uyku bozukluğunun, iletişim eksikliğinin, her birinin ilaçları var. Yani ilaç firmaları insanların doğal duygusal her türlü sıkıntı ve ihtiyaçlarına karşı bir ilaç üretme durumuna girdiler. O zaman bu bizim Osmanlı’da matbaayı engelleyenlerin adı neydi, hattatlar. Hattatlar bir araya gelip padişaha karşı gelmediler mi? Dediler ki zinhar kafir işidir bu iş. Matbaa gelmesin. İşte bu psikoterapistlerin gelişimsel sürecine baktığımızda farmakoterapi, ilaç sektörü gelişip birtakım sıkıntıları giderdikçe, hattatlar yani psiko-

terapiler birbirine küfretmek yerine ortak ‘Voltran’ı oluşturmaya çalıştılar. Dediler ki, bir araya gelelim, psikoterapiyle ilgili gerçekten etkin olan konuları bulalım da farmakoterapiyle gelen dalganın önünde dağılmadan duralım. İhtiyaçtan kaynaklandığına inandığımız bu süreçte bütüncül psikoterapiler ortaya çıktı. Bunların derdi, bilişselci, davranışçı, dinamik, varoluşçu terapilerin tedavide etkin olan kısımlarının açığa çıkarılmasıydı, gereksiz ve şekil şartları nedeniyle hastaya dayattığımız bilimsel temeli ve kaynağı olmayan mitlerden kendimizi alıkoymaktı. Daha saf psikoterapiler kuralım ihtiyacından kaynaklandı. Buraya kadar anlaştık mı arkadaşlar?

Demek ki önce herkes kendi kapısının önünü süpürmüş, benimki bir numara demiş. Birileri demiş ki senin yaptıkların bir numara da, yine de ben bir bakayım. Senin yaptıklarını bir başkası aynı yöntemlerle bir başkasına yapınca aynı şeyler oluyor. Senin yaptıklarının tam tersini, senin zinhar yapmayın dediklerini bir başka insana yaptıklarında aynı grupta değerlendirdiğimiz semptomlar, sıkıntılar onda da geçiyor. O zaman burada bir hikaye var. Herkes diyor ki benimki doğru. Bir kısım bilim insanı da diyor ki kiminkinin doğru olduğunu bir inceleyelim, bir bakalım. Seans kayıtlarınızı, video kayıtlarınızı verin diyorlar. Ses kayıtlarını, video kayıtlarını, deşifrelerini alıyorlar. Onun üzerinden kuramın nasıl çalıştığına dair inceleme yaptıklarında etkileri %8. O zaman terapide biz hastanın değişkenlerine, hastalığın değişkenlerine, terapist değişkenlerine bağlı olarak aktif bir tedavi ve terapi sürecinin nasıl işlediğine dair birtakım faktörler bulalım diyorlar. İşte bu manada baktığımız zaman bu bilim adamları tüm çalışmaların hepsinde terapötik müdahaleyle ilgili olarak ortak bütüncül psikoterapiler geliştirmeye başlıyorlar. Bunların başında Lazarus gelir. Lazarus der ki, -kendisi psikanalitik kökenli, bilişsel-davranışçı eğitimden geçmiş vs.- ben hastanın iyileşmesine bakarım. Teorik kavgalarınız sizin olsun. Ama sizin gayet güzel geliştirdiğiniz davranışçı, bilişsel teknikler var. Bunlarla ilgili ben özel bir kombinasyon yapacağım diyor. Hani

ben ilk terapiye başladığımda kafama göre bir şeyler yaptım, hastalar yarar görüyor, daha sonra kitaplardan bunun ne olduğunu anladım ya. Arkadaşlar soruyorlar bana. Sizler de soracaksınız muhtemelen. “Bu nasıl böyle oluyor?” ‘Bu nasıl böyle oluyor?’un doğrusunu ben yıllarca, 30 yıldır, belki de daha uzun süredir baktığım hastalarımındaki tecrübelerime gidiyorum önce. Böyle bir hastaya şöyle bir müdahale yapıldığında ne oluyor? İşte onlarca hasta görmüşüm o grupta. Sonuçlarını değerlendiriyorum, oradan bir cevap veriyorum. Diyorum ki, bu böyle oluyor. Bu cevabı desteklemek için de teorik birtakım kafamdan biriktirdiğim kitaplar ve kaynaklardan bunlar da bunu böyle doğruluyor diyorum. O zaman ne oluyor? Benim size aktaracağım şey daha önce tecrübe edilmiş, deneyimlenmiş, bizim kültürümüzde bizim insanımızla kurduğumuz ilişkide nerelerde handikaplar olduğunu, nerelerde sıkıntılar olduğunu ve nerelerde doyum sağlayacak bir bilgi birikimini alıyorum. Onu öz olarak veriyorum. Fakat bu özü ben yaptım da oldu demiyorum. Ne yapıyorum? Bu taraftan bununla ilgili olarak okuduğum materyale sırtımı dayayarak aktarıyorum. Sonuçta bu bize bir zenginlik sağlıyor. Şimdi gelişmiş olan birçok psikoterapi ekolünde birinci kaynaktan eğitimini aldık. Bu eğitimini aldığımız psikoterapilerin her birini ayrı ayrı öğrendik. Fakat biz bunları öğrenirken, hocalarımıza sunarken, -bunlar 3, 5, 8 yıl süren süreçler- vakalarımızı steril bir şekilde, o kuramın istediği boyutlarda hazırlıyoruz. O boyutlarda onlara sunuyoruz. O boyutlarda bir yerlere gidiyor. Ama bazen vicdanımız o kadar sıkıntılanıyor ki, o kuramın içerisinde farklı bir müdahale yapıldığında biz daha kestirmeden o yola gideceğimizi biliyoruz, yapmamaya çalışıyoruz, bazen ağızımızdan kaçıyor, o müdahaleyi yapıyoruz. Fakat o kuramın içerisinde o tip bir müdahale yok. Ondan önce yapılması gereken bir müdahale var. Çoğu zaman süpervizyon seanslarımızda şöyle cümleler duydum ben: “Ya orada bunun böyle olmaması lazım Tahir. Fakat ne yaptysan bir şekilde bizim dediğimiz noktaya gelmiş hasta. Bunu nasıl yaptın, bilmiyo-