

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kökenleri ve Uygulaması

**Rölatif Bütüncül Psikoterapi
13. Dönem Serisi**

Tahir ÖZAKKAŞ – Ahmet ÇORAK

KASIM 2014

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 245

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kökenleri ve Uygulaması

ISBN 978-605-9137-72-0
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: Lütfi Atabey, Gülcem Yıldırım

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

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

Bu ders notlarında davranışçı kuram ve Thorndike, Pavlov, Watson, Skinner, Dolard, Miller, Wolpe, Stampfl gibi öncüleri, Freudyen savunmaların davranışçı kavramlarla açıklanması, bilişsel terapi, BDT, bilişsel terapide şemalar, otomatik düşünceler ve tedavi teknikleri 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

Davranışçı Kuram	1
Duyu Nedir?	5
Konuşmanın İnsan Beyninin Evrilmesine Etkisi	8
Duyularla Duyguların Eşleşmesi	14
Duyulardaki Eşik Değerin Duygulardaki Karşılığı	15

II. DERS

Davranışçı Kuramın Doğuşu	33
Etkinin Tepkiye Dönüşme Yolculuğu	36
Davranışçı Tedavi Yöntemlerinin Kullanıldığı Alanlar	38
Fizikteki Gelişmelerin Psikolojiye Etkisi	42
Öğrenme Yöntemleri	44
Davranışsal Tedavi Yöntemiyle Vajinismus Tedavisi	57

III. DERS

Davranışçılık ve Kuramsal Temeller	63
Fobinin Oluşması	70
Rol Playing	84
Edimsel Şartlanma	94
Sosyal Öğrenme	97

İÇİNDEKİLER

IV. DERS

Kuramcılar	117
Dollard ve Miller'in Öğrenme Kuramı	164
Pekiştirme	168
Freudyen Savunmaların Davranışçı Kavramlarla Açıklanması	173
Rasyonalizasyon (Akılcılaştırma, Mantığa Uydurma)	174
Wolpe ve Sistematik Duyarsızlaştırma	175
Anksiyete ve Korkunun Farkı	178
Girişkenlik (Kendini ortaya koyabilmek)	182
Kaçınma Terapisi	184
Thomas Stampfl ve Taşıırma	186

II. GÜN

I. ve II. DERS

Davranışçılık ve Nörobiyoloji	189
EK-1 : Çağrışıcılık (Associationism)	288
EK 2 : Entegratif Psikoterapi Kavramı ve Kısa Tarihi	318
EK-3 : Semantik Bellek	321

III. DERS

Bilişsel Davranışçı Terapi	325
Davranışçı Tedavide Kullanılan Yöntemler	334
Panik Atak Tedavisinde Sistemin İşleyişi	341
Davranışçı Tedavi Uygulaması	356

İÇİNDEKİLER

IV. DERS

Davranışçı Tedavi Uygulamaları	373
Duyarsızlaştırma Tekniğinin Uygulanması	382
Kognitif Şemanın Değiştirilmesi	389
Modelleme	394
Relaksasyon Ve Gevşeme Egzersizi Uygulaması	413

III. GÜN

I. DERS

Bilişsel Terapiye Giriş	423
Uyaran-Tepki	427
Depresyon ve Bilişsel Terapi	435
Şemalar ve İnançlar	467

II. DERS

Bilişsel Terapide Şemalar ve Otomatik Düşünceler	471
Duygu Düşünceyi, Düşünce Duyguyu Etkiler	482
Olumsuz Otomatik Düşünceler	500
Algıda Seçicilik	502
Bilgiyi İşlemede Sistemik Hatalarla İlgili Rol Playing	505

III. DERS

Bilişsel Terapide Uygulanan Tedavi Teknikleri	531
---	-----

İÇİNDEKİLER

IV. DERS

Bilişsel Terapide Uygulamaları, Bilişsel Tedavi Tekniklerinin Geçerliliğinin ve Güvenilirliğinin Test Edilmesi	575
Koşulsuz Sevgi Temel Kabulü	588
Beceriklilik Temel Kabulü	589
Anlamlandırabilme Temel Kabulü	590

I. GÜN

I. DERS

– KASIM 2014 –

Davranışçı Kuram

Davranışçılığa Giriş

İnsan Beyninin Nörobiyolojik Gelişimi

Tahir ÖZAKKAŞ: Ben bugün davranışçiyım yarın bilişselciliğe döneceğim beni dinlerken bir davranışçı ekolün sahibi olarak dinleyin. Her şeyi satarım davranışçılık adına onu söyleyeyim. Her ay farklı bir ekol anlatırken de o ekolün mensubu olur öbürlerini satarım yani peşime düşüp de bu davranışçılık çok güzelmiş bilişselcilik çok güzelmiş şeklinde bir yanlışlık yapmayın ama davranışçılık gerçekten çok güzel bir ekol(sınıfta gülüşmeler)

Şimdi olay aslında tamamen nörobiyolojik gelişimimizle ilintili. Nörobiyolojik gelişimimiz bir bebek olarak hatta anne rahmindeyken beynin büyümesi ve yapılanması devam ediyor. Beynin ve vücudun büyüebilmesi için iki tane girdiye ihtiyaç var. Bir besin kaynaklarına iki duyu kaynaklarına ihtiyaç var.

Besin kaynakları vücudumuzun organizmasında epigenetik açılımla tek hücreden ya da zigottan yavaş yavaş embriyonun olduğu oradan insan yavrusunun olduğu süreçte her organın kendine ait geliştigi bir sistem olarak devam eder. Anne rahmindeyken belki de en az gelişen organ beyindir. Beynin esas gelişmesi doğduktan sonra ortaya çıkar.

Doğduktan sonra özellikle sağ beyin iki katı büyüklüğe ulaşır. Daha sonra iki yaş civarına kadar bu devam eder iki yaşından sonrada sol beyin büyümesi daha başat hale gelir. İkisi birlikte büyürken ilk iki yıl sağ beyin ardından sol beyin büyür. Bunun nedenleri var her iki beyin bölgesindeki bir takım alanlar asasiyasyon alanları dışarıdan gelen duyularla etkileşim içerisine girer. Duyu nedir duyu beş duyu dediğimiz sinir sistemiyle görme, işitme, tat, koklama gibi ve deri gibi algılarımızla alınan impulsların ve propiyesif duyular dediğimiz tendonlarımızın, koordinasyonumuzun, kaslarımızın, bağırsaklarımızın

veyahutta içten gelen bara reseptörler dediğimiz çeşitli içsel reseptörler var beyine bilgi taşınması bu bilgilerin işlenmesi ve yorumlanması.

Duyu nereden gelir? Duyu dışarıdan gelir Duyu nerden gelir? İçimizden gelir borunun içinden ve dışından. Bir insanoğlunu bir bebeği boru olarak nitelendirirseniz dışarıdan ve içerden gelen duyularla besleme yapılır. Duyu ekmek kadar, protein kadar, şeker kadar, yağ kadar önemli bir şeydir. Bu şimdi konseptte şöyle bakarsanız “efendim işte biz yemek yersek ayakta kalırız” yemek artı duyu yersek ayakta kalırız. Bu ne demektir eğer siz beyninizi ve vücudunuzu aktive edecek nöronal sisteminizi aktive edecek duylara muhatap olmazsanız yavaş yavaş fiziksel gelişiminiz duruyor.

1950’li yıllarda Rene Spitz’in bir araştırması var bunu internette girerseniz bizim youtube sayfasında da var bulursunuz birkaç şeyi belki de size gösterdim hatırlamıyorum. Gösterdiysem orada bakıma muhtaç çocukların gıdalarını aldıkları halde duyu verilmediği için, uyaran verilmediği için, impuls verilmediği için bir müddet sonra motor ve mental gelişimleri durmakta, gerilemekte ve duyu vermemeye devam ederseniz bu çocuklar ölmekteler.

Kursiyerler: İzlettiniz.

Tahir ÖZAKKAŞ: İzlettim hatırlıyorsunuz. Şimdi duyu kavramını şöyle anlayın. Ben hep bu şekilde anlamaya çalışıyorum buradan da psikoterapinin ne olduğunu anlamlandıracaksınız. Ağızımıza bir gıda alıyoruz bu protein olabiliyor, şeker olabiliyor, yağ olabiliyor. Bunu aldığımızda ağızımızda başlayan parçalanma bunun küçük parçalarına ayrılması, midede yeni bir hormonal sistemle tepkimelere ayrılması, ardından bunun ince bağırsaklar vasıtasıyla uygun olanların bağırsaktan kana abzorbe edilmesi kanda bir takım işlemlere tabi tutulması karcaciğere gitmesi ve bunla kimyasal reaksiyonlar sonucunda vücudun

ihtiyacı olan organlara doğru yönlendirilmesi ve buradaki adeneozin trifozfat dediğimiz enerji yapan bileşenler halinde bunların parçalanması sonucunda bir enerji çıkması bu enerji sayesinde de vücudumuzun ihtiyacı olan yakıt ihtiyacı, büyüme ihtiyacı yapıtaşı ihtiyacı olan aminoasitlerin ve proteinlerin kullanılması ortaya çıkıyor.

Vücudumuz belirli kimyasal maddelerin üzerine inşa edilmiş bir yapıdadır. Belirli sayıda aminoasitlere sahibiz. Eğer bu aminoasitlerden bir kısmı dünyada bulunmasa ve bitse bizim vücut inşamızda biter neslimiz biter anlatabiliyor muyum? Bu aminoasitleri işleyen enzim koenzim gibi ara maddeler var vücudumuzda. Hastalıkların ve genetik hastalıkların büyük bir kısmı bu aminoasitlerin ve proteinlerin oluşum süreçlerindeki ara basamakları olan yardımcı işçiler olarak görev yapan bu fabrikada görev yapan bu enzimlerin ve koenzimlerin eksikliği ile ilintili maddelerin bulunmamasından kaynaklanır. Bunlar kimyasal bir tepkimeye girerler bu kimyasal tepkimelerin sonucunda da bir takım enerji kaynakları çıkar ve vücudumuzu inşa ederiz.

Duyu Nedir?

Peki, duyu dediğimiz şey nedir? Duyu mesela tat duyusu, görme duyusu, dokunma duyusu, işitme duyusu, koklama duyusu bunlardan bir tanesini ele alalım. Nasıl biraz önce bahsetmiş olduğumuz gıdalar vücudumuza girerek bir kimyasal reaksiyon başlatıyor o kimyasal reaksiyonlar tepkimelere giriyor, o tepkimelerin sonucunda bir takım ürünler elde ediliyor bu ürünlerin bir kısmı enerji malzemesi olarak yakıt olarak kullanılıyor. Oradan elde edilen petrol beyne, göze, kulağa gönderilerek fabrikaların çalışması temin ediliyor, bir kısım artık maddelerde petrolden nasıl masa sandalye yapıyorsak bu da beynimizin, vücudumuzun, gözümüzün, kulağımızın bir takım organların inşasının kullanılan temel malzemeler olarak kullanıyorsa siz kulağınıza bir ses geldiğinde hava dalgaları titreşir.

Sizinle benim aramda inanılmaz yoğunlukta, inanılmaz derecede hava zerrecikleri vardır partiküller vardır. Bu partiküller benim buradan üflediğim ses vasıtasıyla bir rüzgarla dalgalanırlar, bir titreşim yaratırlar. Bu titreşim gelir benim kulağımdaki zara vurur bu mekanik bir vuruştur. Bu mekanik vuruş bir davulun tokmakla buluşması gibi. O zarın arkasında örs, üzengi, çekiç dediğimiz üçlü küçük minicik kemikler vardır. O davulun zarına vurulduğu gibi kulaklarımıza vurulan mekanik titreşim arkadaki kemiklerin hareketini sağlar. Basit bir kaldıraç sistemidir.

Örs, üzengi, çekiçle hareketle bu hareket sistemi içerideki bir düzeneikle sibişar sistem dediğimiz ekin tarlası gibi bir tarlanın üzerindeki tarlalarının üzerindeki başaklarının hareketini sağlar. Bu başaklar o kadar müthiş ve mükemmel dizayn edilmiştir ki bu başakların hareketi kendi altlarında bulunan o harekete duyarlı olan yapılarla kimyasal bir reaksiyonu başlatır. Bu kimyasal reaksiyon iştirme sınırında bir iç ve dış dengenin değiştirildiği -60 minivoltu hücre içindeki ve dışındaki yapısının farklılaştırıldığı bir kimyasal artı eksi kutuplaşmayı sağlar. Bu kutuplaşma belirli bir eşik değeri aştığında aksiyon potansiyeli oluşur. Aksiyon potansiyelinden çıkan hareket artık kimyasal olarak gelmiş hareket artık elektriksel yapıya dönüşmüştür buna transformasyon denir.

Dışarıdan mekanik olarak gelen bir uyarın dokunuyorsunuz bir müddet sonra bu dokunma siluer tabakalarla beraber bir kimyasal bir tepkimeye neden oluyor mekanik yapı transformasyon olarak kimyasal bir bilgiye dönüşüyor. Kimyasal bilgi transformasyona uğrayarak elektriksel bir akım halini alıyor. Elektriksel akım nöronun ucuna kadar elektrik kablosunda taşınır gibi taşınıyor bir nöronun ucuna vardığı zamanda orada kimyasal fabrikaların çalışmasına neden olacak bir etki gösteriyor elektrik potansiyeli sanki bir fabrikanın şalterini indirmiş gibi kimyasal reaksiyona neden olarak bu sefer tekrar kimyaya dönüşüyor.

Bu kimyasal maddeler salınıyor tepkimeler meydana geliyor. Karşı hücre iki hücre arasında bir boşluk var o ara boşlukta kimyasal reaksiyonlar inanılmaz bir süratte devam ederek aldıkları mesajı karşı hücrenin duvarında ki kimyasal moleküllerin saplanabileceği geçebileceği bağlantı noktalarına yapışıyorlar. Yapıştıkları yerde bir anda o hücrenin içindeki ve dışındaki elektriksel yapının potansiyelini değiştirerek orada bir elektriksel aktivite başlatıyorlar buda beyne gidiyor.

Ne yaptık o zaman siz bana bir kelime söylediğinizde ben size bir kelime söylediğimde bu kelime sizin kulaklarınızda kulak duvarınızdaki zarınızdaki yapıları titretirdi mekanik bir etki yarattı. Bu mekanik etki transformasyona uğradı kimyasal bir tepkimeye dönüştü, kimyasal bir tepkime elektriksel bir potansiyele dönüştü, elektriksel potansiyel nöronda gitti gitti nöronun ucunda tekrar bir kimyasal bir fabrikaya dönüştü. Ara boşluğa düştüler ara boşlukta kimyasal reaksiyonlar meydana geldi. Kimyasal reaksiyonlar karşı duvarı etkiledi karşı duvarda kimyasal reaksiyonlar meydana geldi. Karşı hücrenin pozisyonu değişti elektriksel aktivasyon oldu. Bir kaç hücre değiştikten sonra beyinle ilgili merkezinde bir kodlanmış bilgi olarak ulaştı. Sadece sizin evet veya hayır demenizle oldu.

Şimdi bu sistemde biz beynimizin o bölgesini uyarabilmek için büyük büyük fabrikaların oluşturduğu ilaçları ağızımıza alıyoruz, yutuyoruz o ilaç midemize gidiyor o ilacın içerisinde beynimizin ilgili bölgelerini uyaracak veya bastıracak kimyasal maddeler var. Kan vasıtasıyla bu hücreye taşınıyor beynin o bölgesine gidiyor ya bir takım nöronları aktive ediyor veyahutta bir takım nöronları inhibe ediyor. Bunun içinde ne yapıyoruz para veriyoruz çuvalarla hem de bu ilaçlar için.

Konuşmanın İnsan Beyninin Evrilmesine Etkisi

Peki, konuşmak ne yapıyor aynı kimyasal etkiyi yaratmıyor mu? Şimdi ben sizinle konuşurken g¼zel Şeyler konuştuğumda zihninizin belirli yolaklarında kimyasal reaksiyonlar ve elektriksel potansiyeller oluşturarak beynin ilgili merkezlerini aktive ediyorsam bu benim ilaç almamdan farklı bir Şey mi? Ben k¼t¼ ve irkin Şeyler konuştuğumda beyninizin farklı b¼lgelerini aktivite ederek ona bağlı fizyolojik değişiklikler yaratabiliyor muyum? Yaratabiliyorum o zaman bizim işitsel olarak aldığımız her duyu v¼cudumuzda organik bir değişikliğe neden olan kimyasal bir yapıdır veya elektriksel bir yapıdır. Ha o zaman duyu dediğimiz Şeyi basit bir Şekilde geçmiyoruz.

G¼rsel alan dediğimiz aynı Şekilde ışığa duyarlı olan resept¼rlerimiz g¼z resept¼rlerimiz belirli bir marj aralığında dalga aralığındaki ışıkları ve ışınları alır g¼zde onu yorumlar, onu kimyasal reaksiyona d¼n¼řt¼r¼r, elektriksel potansiyele d¼n¼řt¼r¼r kodlar beyne ulaştırır. Hepsinin sistemi aynı.

Buradan nereye varmaya çalışıyorum g¼rme, işitme, koklama, tat ve deri duyusu. Deri duyusu inanılmaz bir duyu bunlara hayranlıkla ¼n¼nde eğileceksiniz bu duyuların. Bunlar bizim efendilerimiz. B¼t¼n v¼cudumuzun her tarafını her milimetresini kaplamış her milimetrekaresinde inanılmaz sayıda dışarıdan gelecek uyarıların cinsini ayırt edebilecek, inanılmaz radarlarla dolu. Nato'nun Malatya'da radarı varmış benim derimin bir milimetrekaresinde radarların g¼rd¼ę¼ fonksiyonların binde birini g¼recek kapasitesi yok t¼m Malatya'daki radarların hepsi.

Ağrıyı alıyorum, basıncı alıyorum, sıcağı alıyorum, soğuğu alıyorum, çevrede olan biten yapıyı alıyorum, bunların hepsini birleştiriyor beynime g¼nderiyorum. Uzaydaki x, y, z konumundaki koordinasyonumu ayarlıyor her milisaniye. Eğer bu koordinasyonumu iki saniye

kaybedersem pat diye düşüyorum. Bir merdivenden inmeme mümkün değil. Bir merdivenden bir adım atabilmeniz için bu beyinde yapılan işlemleri size anlatsam üç ay anlatsam bitmez. İnanılmaz sayıdaki koordinasyonu, inanılmaz sayıdaki ahengin beyin içerisinde yapılması gerekiyor. Ahmet Hoca kısmen değinecek buna.

Benim merak ettiğim kısım bir bebek doğarken farklı iklimlerde doğuyorlar, farklı coğrafyalarda doğuyorlar, farklı besin gıdalarıyla besleniyorlar, farklı anne babaların çocukları oluyorlar, her günde farklı bir değişimle farklı bir sürece giriyorlar. İşte bu beyin değişiminde kişiliğimizin ve kimliğimizin oluşumunda biz de tarihin bir sürecinde bir yerde ve mekânda doğarız ve etkileşimsel doğarız. İşte bu bir mekânda bir iklimde belirli bir etkileşimde doğarken aldığımız ışık, ısı, renk, tat, koku, dokunma bunların hepsi beyninizin gelişmesine etki eden ana elementlerdir.

Bazı bölgesel hastalıklar vardır organik hastalıklar organik hastalıkların temeli. O bölgedeki eksik faktöre bağlıdır. Mesela Karadeniz bölgesi için bu nedir iyot tiroit hastalığı. O bölgede yeteri kadar iyot olmadığı için. Troid bezlerimiz iyotla çalışırlar ve orada troid hastalığı daha yaygın görülür. Biraz önce demiştim eğer dünyada birkaç tane aminoasitlerden birkaç tane olmasa bizim neslimiz bitecek. Bir iyodun olmaması aldığı gıdanın içerisinde hipotroide ve tiroid benzeri hastalıklara neden olabiliyor. Bu şekilde çevrenizden aldığınız duyular beş duyular vasıtasıyla kendinize ait bir beyin inşa ediyorsunuz. Daha bak kimlik yok kişilik yok ben seni döverim kızarım ha yok sadece ısı, ışık, renk.

Biz biliyoruz ki beynimiz bir homeostasis içerisinde. Homeostasis kişinin beyninin dinginlik halinde olması. Diğer bir ifadeyle parasempatik sistemin huzur ve dinginlik içerisinde bulunmasıdır. Beynin yapılışı ve yaratılışı şekli onu bir şekilde dengeye getirecek bir sisteme doğru zorlamaktadır fakat hayat şartları da beynimize bu sistemin

bozulması yönünde açlık, soğuk, engel bir takım kaygılar ve sıkıntılar tehdit ve tehlikeler bu dengeyi bozar beynimizin görevi de bu dengeyi yerine getirmektir. Bu homeostazisi sağlarken kişinin beyninin dinginlik halinden çıkararak her türlü problem bir sempatik sistemi aktive eder. Bu savaş kaç sistemi ile bir süreç yaşarız.

Bir bebek doğduğu andan itibaren çevreden gelen ısı, ışık uyaranlarıyla beraber beyin gelişimine sempatik ve parasempatik sistemin eşlik ettiği protein mühürlenmeleri dediğimiz yaşantıların beyinde mühürlendiği, kalıcı halde tutulduğu yaşantılar meydana getirir. Eğer siz çevrenizde sizi homeostazisi sağlayacak yani parasempatik sistemi dinginliğe götürececek bir uyaranlar ağıyla dolmuşsanız bu uyaranlar ağının beş duyuyu ve içsel duyuyla gelen parametreleri bir yekûn teşkil ediyor. Yani siz anne memesini emerken bebekliğinizde açlığınıza gideriyor ve homeostazisini alıyorsanız henüz sürülmemiş bir tarla olan beyniniz ama potansiyellere sahip olan beyin o hazzın yanında anne memesinin yumuşaklık kıvam derecesini kodlar haz keyif artı bu yumuşaklık derecesi.

İki anne memesini emerken aldığı o homeostazise giderken parasempatik sisteme ve dinginliğe giden sistemde annenin yüz ifadesi yanında kodlanır görme fonksiyonları vasıtasıyla. Annenin memesini alırken annenin ses tonu kodlanır. Annenin memesini emerken ortamın ısı ve şiddet derecesi kodlanır, anne memesini emerken anneden salınan kokular kodlanır. Bunların hepsi ısı, ışık, renk, koku ve dokunma ve basınç. Annenizin sizi koluna bastırırken vücut teması ile iki derinin karşı karşıya geldiğindeki sıkıştırma derecesi, ısıtma derecesi, kavrama derecesi ve beden postürü o memeye haz duyusuyla aldığınızda sizi daha sonraki yaşlarda onlu, yirmili, otuzlu, kırklı yaşlarda davranışsal öğrenme yoluyla nelerden keyif alacağınızın, nelerden nefret edeceğinizin ilk kodlarıdır.

Birisi gelir (kursiyerlere hitaben) bir ellerinizi sıkar mısınız herkes

yanındakinin ellerini sıkı sıkı ellerinizi böyle bir sıkın. Tutun birbirinizi herkes tuttu mu?(kursiyerler yan tarafındaki arkadaşlarının ellerini tutuyor) A.G yanında ki hanımefendinin ellerini tutar mısın öyle ayak yok. Ellerinizde ki sertlik derecesine bakın karşıdaki elin sertlik derecesi kendi elinizin sertlik derecesi. Kendi elinizin sıcaklık derecesi karşı elin sertlik derecesi... Şimdi annenizin memesini nasıl emdiniz, anneniz size meme verirken sizi nasıl kavradı ve kucakladı bu el sıkışmanızdan çıkarabilirsiniz.

Davranışsal öğrenmeyi anlıyorsunuz değil mi şimdi? Davranışsal öğrenme normal duyularla fizyolojik ihtiyaçlar giderilirken o fizyolojik ihtiyaçları kuşatan bir dünyanın komple içeride kodlanması demektir. Bunun diğer adı psikanalizdir. Psikanaliz derki insanlar bebeklikten itibaren özel kodlama sistemleriyle beyinde bir yapılanma sağlar bu yapılanmanın üzerine bir dünya kurarız. Annemizin memesini nasıl emdiyse onunla ilgili kurmuş olduğumuz paternleri hayatımız boyunca her yerde tekrarlar. Adı sevgili olur, adı arkadaş olur, adı dost olur, adı cemaat olur, adı başa bir şey olur ama bu patern her bir yerde kendi mührünü vurur.

Davranışçılıkta aynı şeyi söylüyor. Çok uç noktalarda bulunan iki tane kuramın indiği kaynağa temeline inerseniz, biyokimyasal kaynağına inerseniz burada aynı şeyi anlattıklarını görürsünüz. Bizim burada esas üzerinde durduğumuz konu nasıl oluyor da dışarıdaki bir bebeğin yaşantısı içeride tasarım olarak kodlanıyor? Bunun sistemini anlamaya çalışıyoruz buna bilim diyoruz. Bilim nedir dışarıda olup biteni bir insanın bu manada beyninde nasıl meydana geldiğini, süreçlerini insan açısından incelemektir. Bizim psikoloji bağlamında baktığımız bilimde anlatabiliyor muyum?

Dışarıdan bir uyaran bir bebeğin ihtiyacını karşılıyorsa bu uyaran haz etkisi altında çalışıyorsa bu uyaranla ilişkili olana her şey o sistemin içerisinde kodlanır ve o uyaranla ilişkilendirilir buna öğrenme te-

orisi diyoruz. Yani hayatı öğrenmek, bilgiyi kodlama sistemini öğrenmek. Şimdi bu öğrenmenin davranışsal açıdan detaylarına gireceğim çünkü bu ana kaynakları anladığımız zaman bir psikoterapi vereceğim derken bir psikoterapide geliştirilmiş olan tekniklerin nasıl geliştirildiğini kaynağının ne olduğu ancak bu fizyolojik sistemleri anlarsak mümkün olur. Yoksa ezberleriz işte şu yöntemler var relaksasyon yöntemi var, desentizasyon yöntemi var elinin körü yöntemleri var.

Eğitimin en kötü tarafı kişileri ezberci bir yöntemle yetiştirip böyle oluyor iyi oluyor ulan nasıl oluyor? Bunu bulan adam nasıl bulmuş? Nasıl düşünmüş? Bu kısmı anlatılmaz bize. Bu kısmı anlatılsa içimizdeki yaratıcılık ve üretkenlik kısmı aktif olur Allah korusun. Dünya çapında adamlar yetiştiririz Allah korusun. Bizde böyle bir takım ekstra bir şeyler bulan ve kafayı manyakça şeylere yoran insanlar çıkar yani dünyanın dengesi şaşar. Bunların hepsi Avrupa'dan çıkacak, Amerika'dan çıkacak, Harvard'a gideceğiz, Stanford'a gideceğiz, Gallektona gideceğiz oralarda bir takım hocaların püf noktasını göstermediği yerlerde bir şeyler öğretecekler bize bizde geleceğiz burada hava basacağız. Zaten derdimiz o. Ben neredeydim geçen ay Allah söyleyeyim Harvard'ın önünden geçtim bu şeref yeter bana.

Kursiyer: İtalya'dan sonra mı?

Tahir ÖZAKKAŞ: Yok ya attım sende her şeye inanıyorsun (sınıfta gülüşmeler) Ben evime zor gidiyorum ya ben nereye gideceğim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Şimdi davranışsal yapı parasempatik sistemde değil de sempatik sistemle ilintiliyse açlık midemiz kazanıyor, yanıyor, içerde depremler meydana geliyor daha biz bir haftalık, on günlük, bir aylık bir bebeğiz. Ne olduğunu anlamıyoruz ama içeriden böyle fırtınalar esiyor, yangınlar çıkıyor, yıldırımlar düşüyor insanoğlu daha sonra buna açlık diyormuş. Beyne böyle alarm bombaları gidiyor beni kurtar bütün nöronlar ateşlenmiş, bütün nöronlar aktifleşmiş kıyamet

kopuyor kıyamet. El ayak titremeye başlıyor nasıl ağlıyor bütün var gücüyle oksijen depoları, akciğerler son feryat havadaki titreşimleri o toz zerrecikleri varya onları titreşerek mutfakta kulağına kulaklık takmış Esmeray dinleyen hanımefendiye ulaştırıp göğsündeki süti alabilmek için çaba gösteriyor garibim Cafer orada Cafer çok ağlarsın daha çok. Ondan sonra bu çocuk hayata niye negatif bakıyor. Kim bakmasın kim yani

Cafer'in halini görüyor musunuz? Bütün vücudunu bütün organizmalarını yedek güçlerinin hepsini askere saldı, hepsini göreve davet etti, bütün feryadı figanla yanakları kıpkırmızı oldu vücudu mosmor oldu o içerideki hanımefendinin Esmeray dinlerken keyifle kek yemesinin sürecinin bitmesini bekliyor. İşte buda diğer bir davranışsal öğrenme. Yırtınacaksın ama kimse doyumayacak burada da bir mühürlenme oluyor.

Şimdi beşiğinde nasıl bir renk koyalım beşiğine?

***Kursiyerler:** Yeşil, pembe*

Tahir ÖZAKKAŞ: Yeşil, pembe. Geliyor benim karşıma Cafer yeşil ve pembe renklerden nefret ederim diyor. Ya niye nefret ediyor-sun rengin ne günahı var Allaktan kork renk renktir. Hatta renk bile yok ışığın dalga boyunun değişik halidir anlatamıyorum ben Cafer'e. Ama anlıyorum ki hikâyeyi dinlediğimde annesi ne zaman kendi başına iş yapacak çocuktan kurtulabilmek için bunu götürüyor beşiğe atıyor. Çocuk acıkmış, altına yapmış, gazı gelmiş, anneyi görmek istemiş, bağlantı kurmak istemiş hiç umurunda değil. Bir Esmeray takıntısına takmış dinliyor. Kaç kişi biliyor Esmeray'ı burada? İyi herkes biliyormuş hayret.

***Kursiyer G.S:** Rahmetli oldu.*

Tahir ÖZAKKAŞ: Rahmetli oldu değil mi? Annenin derdi başka erken evlenmişler kocası askere gitmiş “gel tezkere gel tezkere” diye

Esmeray'ın o şarkısını dinliyormuş. Şimdi burada da anlıyoruz ki eğer siz hep aynı şeyi negatif ortamlarda yapmışsanız bu negatif ortamlardaki yaşantılarınız renkle, ısıyla, kokuyla kodlanır. Dolayısıyla bu delikanlı bebeklik döneminde birkaç yaşına ulaşana kadar hep annenin terk etmek istediğinde beşiğe bırakılıyor. Beşikte de belirli renkleri görme durumunda kalıyorsa daha sonraki hayatında sevdiği ve sevmediği nesnelere belirleyen renkler oluyor. Araba satıcısı Cafer'in peşine düşmüş Cafer artık büyük adam oldu M.hocam boru değil bu yani. Baba askerden geldi anne o arzuladığı seksi kocasıyla özlemine giderdi artık Cafer'e daha iyi bakıyor. Kayıp kayıp gitmiyor "gel tezkereyi" dinlemiyor artık anlatabildim mi?

Şu arabayı mı alayım bu arabayı mı alayım oradaki insan ilişkilerini bilmeyen, bütüncül psikoterapi eğitimine katılmamış oradaki satış mensubu "hocam diyor bak bu açık pembe çok güzel" diyor "yenge hanımda çok hoşlandı. İsterseniz onun hafif yeşille karışık olanı var kapıları yeşil" Cafer diyor ki "adamın kafasının tasımı attırma şimdi vururum seni diyor" adam şaşırıyor. Bilmiyor ki o beşikte pembeyle yeşille ne acılar çekti. Acı anılardan başka bir şey çağrıştırmıyor zihninde.

Duyularla Duyguların Eşleşmesi

Bu fantazik hikâyeden şunu öğreneceğiz yaşadığımız tüm hayat boyunca herhangi bir hazza dayalı bir sistemle karşı karşıya kaldığımızda o sistemi yaşarken duygusal ihtiyacımız ve arzumuz şiddet derecesine göre etraftaki tüm beş duyuyla alınan malzemeye kodlanır arkadaşlar. Siz o anıya gidebilmek için o haz anısına o beş duyuyla kodlanmış olan koku, ısı, ışık ve renk dediğimiz faktörler bir şekilde karşınıza çıktığında sizin otuz yıl kırk yıl önce yaşadığımız anıya tak diye gidersiniz. Bir koku götürür, bir ses götürür, bir müzik parçası götürür, bir eşya, bir bakış, bir mimik götürür sizi anlatabildim mi?

Sempatik sistem kısmına baktığımızda yine aynı şekilde eğer acı yaşamışsanız, sıkıntı yaşamışsanız bu acı ve sıkıntıyı anımsatacak hatırlatacak herhangi bir figür sizi oraya götürür. O zaman evrende şu iyidir şu kötüdür diye tanımlanacak hiçbir şey yoktur. O iyi ve kötünün sizin yaşantılarınızla bağlantısı vardır. Bazı bireyler derler ki efendim işte şu renkler güzellikler hoşnutluktur şu renkler kötülüktür sıkıntıdır falan böyle bir takım uyduruk mu diyeyim b.ktan cümleler sarf ederler. Hâlbuki o renklere tecavüze uğramış bir hanımefendinin o renkleri sevmesini bekleyebilir misiniz? Demek ki renkler, ısılar, kokular yanına eşlik ettikleri duygusal ihtiyaçlarımızın ve yaşantılarımızın birlikteliğiyle ancak anlam kazanıyorlar birinci kısım bu.

Duyular kimyasal bir ilaç gibidir, duyular elektriksel potansiyelle-re sahiptir. İyi duyularla iyi yaşantıları eşleştirdiğimizde beyinde kimyasal ve elektriksel etki yaratıyoruz. O zaman bir terapotik süreçteki söylediğimiz her cümle ve kelimenin işitsel yolla diğer insanın beynine bir ilaç vermek olduğunu anlayabiliyor muyuz? Aynı şekilde iyi ilaç ve kötü ilaç verebiliyoruz sistem itibariyle.

Duyulardaki Eşik Değerin Duygulardaki Karşılığı

Gelelim eşik değerler kavramına bunlar benim genel olarak literatürde topladığım ama kendim Türkçeleştirdiğim anlatmaya çalıştığım eşik değer diye bir kavram. Bu hem fizyolojide kullanabileceğimiz hem de bazı hastalıkların durumunda kullanabileceğimiz bir kavram. Ama benim kastettiğim farklı bir anlam.

Kursiyer: Eşik değer dediğimiz dayanmak, sınır değil mi?

Tahir ÖZAKKAŞ: Yok değil. Eşik değeri kişilerin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarına göre ihtiyaçlarını talep etme dereceleri, bu talep etme dereceleri esnasında bu ihtiyaçların karşılanıp karşılanmaması durumunda zihnimizin verdiği tepkidir. Mesela açsınız yavaş yavaş bu açlık vücudunuzu sarmalıyor işte az açsınız orta açsı-