

Çağdaş Nesne İlişkileri Aktarım Odaklı Psikoterapi

Rölatif Bütüncül Psikoterapi
13. Dönem Serisi

Tahir ÖZAKKAŞ – Ahmet ÇORAK

ŞUBAT 2015

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 248

Çağdaş Nesne İlişkileri Aktarım Odaklı Psikoterapi

ISBN 978-605-9137-77-5
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: Gökhan Sönmez, Figen Kara

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

Bu ders notlarında nesne ilişkileri kuramı ve tarihçesi, nesne ilişkilerinde duygu ve diyardların incelenmesi, duygular ve duygu odaklı terrapinin oluşum süreci, nesne ilişkilerinde ilkelden olgun düzeye geçiş 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

Nesne İlişkilerine Giriş	1
Geçmiş Aylarda Görülen Konuların Genel Özeti	3
Nesne İlişkileri Kuramı.....	15
İçsel Nesne Tasarımı Oluşumu	26
Nesne Tasarımı Örnek Rol Play	30
Sahte Kendilik, Gerçek Kendilik.....	41

II. DERS

Nesne İlişkileri Tarihçesi	43
Dürtü Teorisi ve Nesne İlişkileri Teorisinin Uyuşmazlığı	67
Doruk Duygulanım Durumları.....	81

III. DERS

Nesne İlişkileri Kuramının Dürtü Kuramıyla İlişkisi	85
Erotik Aktarım, Agresif Aktarım.....	88
Dürtü Ve İçgüdülerin Ayrımı.....	93
İçgüdüler	94
Dürtüler	101
Çağdaş Bir Psikoanalitik Dürtü Görüşü.....	101
Ruhun Somutlaştırma Yolları.....	103

IV. DERS

Nesne İlişkileri Kuramında Yansıtma ve Aktarım	123
Pozitif Aktarım, Negatif Aktarım.....	155
Rol Playing	160
Otto Kernberg'in New School'un 60.Yıl Anma Töreni Dolayısıyla Yaptığı Konuşma	166

İÇİNDEKİLER

II. GÜN

I. ve II. DERS

Nesne İlişkileri ve Gelişim	191
-----------------------------------	-----

III. DERS

Nesne İlişkilerinde Duygu ve Diadların İncelenmesi	257
Derse Giriş ve Kursiyer Sorularının Cevaplanması.....	259
Duyguların Dinamik Yapısının İncelenmesi	260
Nesne İlişkilerinin Dinamiğine Bakış.....	272
Diadların Psikoterapi Seansında Çalışılması	273
Terapötik Çerçeve	279
Otto Kernberg'in Psikoterapiye Başlama Süreci	282
Psikoterapide Kullanılan Tedavi Teknikleri.....	284
Netleştirme (Klarifikasyon)	284
Yüzleştirme	286
Aktarım Odaklı Psikoterapi	288
Yorumlama.....	290
Kişilik Analizi	295
Nesne İlişkilerinin Ortaya Çıkarılması Üzerine Rol Play Uygulaması	298
Aktarım Odaklı Psikoterapide Terapistin Rolü	301
Aktarım Odaklı Psikoterapi Modeli Uygulama Örneği	312

İÇİNDEKİLER

IV. DERS

Genel Değerlendirme	319
Sınav Hakkında Bilgilendirme Yapılıyor	322
Rol Playing	327
Rol Play Üzerine Yorumlama ve Bilgilendirme Yapılıyor	349

III. GÜN

I. DERS

Duygularla Bağlantılı Olarak Nesne İlişkilerinde Kişilik Örgütlenmeleri	353
Nesne İlişkileri Kişilik Örgütlenmeleri	366
Vaka Örneği	372
Dyadlar Üzerinden Konu İşlenmeye Devam Ediliyor	375

II. DERS

Süper Egonun Oluşum Süreci	399
Kendilik Çekirdekleri - Benlik Çekirdekleri.....	407
Süper Egonun Oluşum Süreci.....	408
Fairbairn'in Kişiliğe Dair Nesne İlişkileri Teorisinin Özeti	416
Psikotik Düzlemdeki Hastalarla İlgili Bilgi Veriliyor.....	434
Küçük Adam (Fosil Adam-Fetiş).....	441
Fosil Adam Vaka Örneği.....	445
Anoreksiyanın Psikodinamiği.....	450
Beden İmgesi Bozukluğunda İntrojeksiyonun Rolü.....	452
Küçük Adam Fetişinin Fonksiyonları	454

İÇİNDEKİLER

III. DERS

Nesne İlişkilerinde İlkelden Olgun Düzeye Geçiş	455
Tasarım	457
Jacobson'a Göre Kendilik ve Nesne Tasarımlarının Oluşumu	458
Kernberg'e Göre Bölme ve Borderline Yapı.....	459
Nesne Ve Kendilik Tasarımları	460
Analistin Konumu	462
Geçiş Nesnesi	464
Geçiş Melodisi	469
İntrojeksiyon Projeksiyon Döngüsü	483
Dürtülerin Engellenmesi İle Gerçekliği Fark Etme ve Nesnenin Oluşması	488
Bağlantı Nesnesi	491

IV. DERS

Psikoterapide Nesne İlişkileri	505
Eğitim Ayında Konuşulan Konuyla İlgili Kursiyerlerden Dönüt Alınıyor	526

I. GÜN

I. DERS

– ŞUBAT 2015 –

Nesne İlişkilerine Giriş

Nesne İlişkilerine Giriş

Tahir ÖZAKKAŞ: Nesne ilişkilerine hoş geldiniz. Okuyabildiniz mi kitapları?

Kursiyerler: *Evet.*

Tahir ÖZAKKAŞ: Arkadaşlar rica ediyorum bu ay biraz gönlünüzü, kulağınızı, yüreğinizi açın ve kendinizi ortaya koyun çünkü bu ayı kavramak önemli. Birinci kavşaktan sonra bu ikinci kavşağımız. Bu kavşağı bu ay iyi kavrarsak bundan sonra bütün sistemi bunun üzerine bina edeceğiz. Nörobiyolojisini de, davranışını da, bilişini de, duygulanımını da, dinamiğini de onun için bu ayı dört başı mamur bir şekilde anlamaya ve kavramaya çalışalım. Sakin sakin gidelim, anlamadığımızı on kere, yüz kere, bin kere soralım. Eğer bende anlamıyorsam, kavrayamıyorsam beraber inceleyelim araştıralım bulalım anlayalım oldu mu? Aklın yolu bir.

Geçmiş Aylarda Görülen Konuların Genel Özeti

Davranışçı Kuram: Şimdi genel olarak buraya nasıl geldik bir özet yapalım. İlk gün ve son gün özetle geçiyor biliyorsunuz. Dedik ki insanoğlu bir makine bu makine bir organik elementlerden oluşmuş. Genetik şifrelerine var bu genetik şifrelere bağlı olarak kromozomların meydana getirmiş olduğu embriyolojik süreçten sonra doğuyor. Doğduktan sonra da o organik makinada ki yapılara göre, biyolojik aminlere göre, elektriksel sistemlere göre, elektromanyetik etkilere göre bir insanoğlu meydana geliyor. Hayvanlar aleminde, bitkiler aleminde olduğu gibi eğer bu insanda bir takım problemler, patolojiler, sıkıntılar varsa bunun beyin biyokimyasında bazı bozukluklar olduğuna inanıyoruz ve bunlara ilaç veriyoruz yahut ameliyat ediyoruz. Bu tıbbın genel organik görüşü dedik. Dolayısıyla bir insanda herhangi bir gereksiz bir stres ortaya çıkıyorsa stres yaratan hormonal yapılarda bozukluk var, organik merkezlerde bozukluk var stresi belirli yola-

larda, belirli etaplarda, belirli yoğunluğunu azaltacak olan bir takım merkezi ya da periferik ilaçlar var bunları kullanarak stresini ortadan kaldırabilirsiniz. Yok psikoz oluşturan organik merkezlerde gerçekte hayali ayırt eden baskılayıcı sistemlerde bir bozukluk varsa onlara anti psikotik ilaçlar veriyoruz. Durduk yerde adam sabah kalktığında depresyona giriyorsa anti depresif ilaç veriyoruz. Durduk yerde ortada fol yok yumurta yok “dünyanın en güzeli benim, en yakışıklısı benim, en zengini, en akıllısı, en zekisi benim.” “hayat çok güzel, çiçek böcek “ diye bağırmaya başlıyorsa, cıvıl cıvıl oluyorsa hemen kafasına bir ilaç vurup normal bir hale getirip bizim gibi duruma mutsuz, kafası önüne eğik bir insan haline getiriyoruz. Bunlara da manik atak veya hipomaniatik atak diyorlar. Bu organikçi görüşün insan anlayışı demiştik.

Bu tıbbın görüşünün hemen yanında insanların çevreyle iletişiminde, kendi ile iletişimde bir takım sıkıntılar çıkmasının nedenini öğrenme ilkelerine bağlayan davranışçı kuramla tanışmıştık hatırlarsanız. Davranışçı kuram diyor ki insanoğlu doğuştan bir biyokimyasal makine olarak doğar doğrulur fakat bir takım potansiyelleri vardır bu potansiyelleri öğrenme potansiyelleridir. İnsanda ne zuhur ediyorsa, insanda ne ortaya çıkıyorsa ve insanın kendisi ve doğa ile ilişkisinde nasıl bir ilişki modeli varsa bilin ki bu öğrenme ilkelerine dayalı olarak öğrenilmiş kompleks bir yapıdır. Basit bir sistemdir buda etki ve tepki sistemidir. Haz edinilen, sistemde haz olarak kabul edilen şeyler pekişerek tekrarlanır ve yapılır. acı veren şeylerden de kaçınılarak o olaylara bulaşmadan hayat sürdürülür. Olay çok basit bir şekilde davranışçı öğrenme sistemlerine göre etkiye karşı verilen tepkilerdir. Bunda koşullu şartlanma, koşulsuz şartlanma, sosyal öğrenme ve keşif yoluyla öğrenme dediğimiz dört tane temel öğrenme ilkesi perspektifinde insanın tamamını bundan ibarettir.

İnsanda bir takım patolojiler varsa, insanda bir takım organik nedene bağlı olmayan psikozlar, nevrozlar, sıkıntılar, semptomlar, şikâ-

yetler, sızlanmalar varsa bunların hepsi bilin ki doğayla girmiş olduğu ilişkilerde çevresel faktörlere bağlı olarak öğrenme ilkelerinden oluşmuştur. Modellemiştir, koşullu şartlanmıştır, koşulsuz şartlanmıştır, sosyal öğrenmiştir, keşf yoluyla öğrenmiştir. Bana sıfır bir insan getirin o insanı ben katil, mühendis, avukat yapayım diyen bilim adamlarının bulmuş olduğu bir sistemden geçtik. Dünya 50- 60 yıl bu davranışçı ekolün peşinden giderek tüm insanın davranışının, tüm insanın ruhiyatının, tüm insanın zihinsel sisteminin davranışsal öğrenmeden ibaret olduğunu söyleyerek binlerce on binlerce klinik çalışmalar ve araştırmalar yapılmıştır. Öğrenme ilkeleri çeşitli boyutlarıyla hangisi pekiştiriyor, hangisi pekiştirmiyor, pekiştirme araçları nelerdir, insan nasıl öğreniyor? Hayvanlardan farkı nelerdir? Yüzlerce binlerce sistemi gözümüzün önüne koymuştur.

Sebebi de bilimin bir paradigması vardı bilim elle tutulur, gözle görülür, sınanabilir ve ölçülebilir bir şeyi yapabiliyorsa o bilimin alanındaydı bunun dışındaysa bilimin alanında değildi diye bir sınırlama yapınca bilim kendisine bir paradigma oluşturdu. O zaman bilişsel, zihinsel, duygusal sistemler ölçülemeyeceğine göre, hesaba gelemeyeceğine göre görebileceğimiz şey insanın dışsal davranışlarıdır. Bu davranışlar üzerine yorum yaparız ve bunun ilkelerini anlarız şeklinde bir bilim anlayışından dolayı gerçeklik bununla sınırlandırılmıştı bunun dışındaki gerçeklikler ise görmezlikten gelinerek, yok sayılarak devam edilmişti. Bu her zaman bilimin problemlerinden birisidir.

Elinde mevcut ölçülebilecek aygıtlar varsa bir takım şeyleri “ evet bu bilimseldir” ama ölçülecek bir şey yoksa “şu anda bu bilim dışıdır ve incelenemez” şeklinde kestirip atmaktadır gerçeğin hilafına olsa bile, tersine olsa bile. Bu noktadan baktığımızda davranışçı ekolde bu manada o günkü 1940-1950 yıllarda başlayan bilimsel anlayışın devamı olarak karşımıza geldi.

Bilişsel Kuram: Fakat yavaş yavaş istatiki yöntemlerin artması ve

ayrıca geliştirilen teknik aygıtlar vasıtasıyla bilgi işleme prosesinin maddeleştirilmesi yani istatiki rakamlara dönüştürülebilmesi algının, etkinin beyinde nasıl işlendiğini proses edildiğini açığa çıkararak bilgi işleme süreçleri kavrandığında tepkinin yani çıktının arada ki bir yorumlama kısmı dediğimiz beyinsel fonksiyonlarda bir değişime ve dönüşüme uğradığını iddia eden bilişsel terapiler karşımıza çıktı veya bilişsel psikolojiler karşımıza çıktı.

Demek ki davranışsal psikolojilerden ki davranış okulları olarak açılan okullar yavaş yavaş gerçek psikoloji fakülteleri olarak dönüşmeye başladı. İnsan sadece davranıştan oluşan bir makine değil aynı zamanda bilişleri olan yani etkilere karşı yorum yapan bir varlıktır. Ta eski çağlardan filozofların dediği gibi “olayların hiçbir sıkıntısı yoktur , olayların hiçbir kabahati yoktur, olayların hiçbir suçu yoktur sadece insanoğlunun olaylara karşı vermiş olduğu zihinsel yorumlar olayları farklı anlamlara büründürür” Yoksa olayların hiçbir zaman ne bir dahli, ne bir suçu, ne bir yönelimi nede farklı bir şeyi vardır. Olaylara bu şekilde farklı farklı yorumlar verdiklerinden dolayı olay farklılaşır ve yorumlar değişir. Tam da kast edilen şey bilgi işleme sürecinde aynı olaya muhatap olan insanoğlunun her birinin zihinsel aygıtının işleme şekline göre, çevresel etkileşime göre, kültürel değer yargılarına göre, inanç sistemlerine göre farklı bir tepkide bulunmasına da bilgi işleme prosesi diyoruz. Bundan da bilişsel psikoloji çıkıyor.

Bilişsel psikolojiyi anlayınca da yani bilgi nasıl oluyor da zihinde işleniyor? Nasıl yorumlanıyor? Nasıl hafızaya atılıyor? Nasıl geri çağırılıyor? Ve bunlar davranışlarımızı, düşüncelerimiz, duygularımızı tekrar nasıl etkiliyor ve bundan nasıl bir sistem çıkıyor. Bunu incelemiştik hatırlarsanız. Bunu da bilişsel terapi ile ilgili bu bilişsel psikoloji geliştikçe bilişsel terapide ilk adımlar atılmıştı. Bununda Aaron Beck ile başladığımızı söylemiştik. Depresyonla ilgili bir psikanaliz sırasında hastalarını incelerken hastaların otomatik düşünceler dedi-

ğimiz terapistte bahsetmediği serbest çağrışım kullanılmış olmasına rağmen direkt olarak duygularını ve davranışlarını ortaya koyduğu, korku ve endişelerini ortaya koyduğu bir takım hadiseleri dinliyorsun. Depresyonla ilgili depresif duygu durumunu dinliyordu “ Şu anda ne düşündün? Bu duyguyu hissetmeden önce zihninde ne geçti?” dediği zaman telegrafik olarak flashback halinde gelen bir takım düşünce kalıplarının imgelerinin, hayallerinin olduğunu burada da daha çok bu imgelerin, hayallerin, düşüncelerinin felaket senaryolarıyla dolu olduğunu gördü. Geçmiş kötüydü, bugün kötüydü ve gelecek kötü dediğimiz bir üçlemeden ibaret olan düşünce sistemlerinden sonra bu uygulamanın ve davranışın gelmiş olduğunu tespit edecek.

Bu düşüncelerine odaklanarak bu düşünceleri explore etti, tek tek açtı o düşüncelerin bir bilgi işleme sürecinde hatalı bilgi işlemeden, bir takım keyfi çıkarsamalardan, bir takım seçici algılamalardan, bir takım abartmalardan, bir takım etiketlemelerden, bir takım ya hep ya hiç tarzı düşüncelerden veyahut ta bireyselleştirmelerden ve genellemelerden kaynaklandığını anlayarak ve kavrayarak hastaya bilişsel bir tartışma içinde bunun alternatifinin olabileceğini, alternatif bakıldığı zaman bunun nasıl bir anlam yüklediğini, düşey inişini, münazara tekniğini, alternatif fikir getirmek ile ilgili bir takım bilişsel terapi teknikleri uyguladığında düşüncelerini değiştirdiğinde insanların ona bağlı olarak duyguların ve davranışların değiştiğini gördü.

Böylelikle bilişsel terapi ölçülebilir bir hale geldi ve bilimin alanı içine girdi. Çığ gibi büyüyerek üniversitelerde, davranış fakültelerinin yanına yavaş yavaş psikoloji fakülteleri olarak veyahut ta bilişsel psikoloji olarak kendine bir yer edindi. Bu yer edinmeyle beraber bilim yeni bir alan keşfetti. Evet ruhsal rahatsızlıklar her ne kadar bir kısmı organik ise, bir kısmı davranışsal öğrenmeyle ortaya çıkmış olsa da büyük bir kısmı bilişsel sistemimizdeki zihnimizdeki yorumlama tekniklerinin hatalı olması nedeniyle kişiler hatalı sonuçlara erişmektedir.

Bununla da patolojiler ortaya çıkmakta, semptomlar ortaya çıkmakta biz kendimizi biz kendimizi bundan alı koyacağız diyerek her bir semptomun arkasındaki düşünce süreçlerindeki bozuklukları anlamaya yönelik olarak dünyanın dört bir tarafında üniversitelerde çığ gibi bir ekip çalışmaya başladı.

Eğer bir anoreksiya varsa, eğer bir vajinismus varsa, eğer bir obsesif kompulsif bozukluk varsa, eğer bir psikotik tablo varsa, eğer bir halüsinasyon varsa, eğer bir depresyon varsa, eğer bir mani varsa bunun arkasında bilişsel nasıl bir mekanizma varda kişi bu mekanizmanın sonucunda acı ve ıstıraba düşüyor? Bundan kurtulmaya çalışıyor? Buna hangi bilişsel tedavi tekniklerini uygularsak kişi arzu ettiği sükûnete kavuşur? Şeklinde bir süreci başlatmışlardır.

Bunu da görmüştük evet bilişsel terapi dünyayı kurtaran yeni bir tanrı olarak, yeni bir peygamber olarak karşımıza çıktı. “Her şeyi biz hallederiz “ dediler ve onunla ilgili bir çalışma içerisine girdiler. Dünyada şu anda egemen olan paradigmada yavaş yavaş bilişsel terapi oldu. Davranışçılığın pabucu yavaş yavaş dama atıldı olması gerektiği kadar yerde kaldı diye ifade edebiliriz. Hala dünyada davranışçılığın egemen paradigması olan ve her şeyi izah eden görüşe sahip olan değerli bilim adamları ve dinozorlar iddialarını sürdürseler bile bilişsel terapinin bu gelişmesi karşısında silindir gibi ezildiler. 60 yıllık imparatorlukları çöktü. Onun yerine bilişsel yeni bir paradigma, yeni bir imparatorluk her şeyi bilişsel izah eden bir yapı oldu.Fakat bunun da ömrü fazla sürmedi bilişsel yapının 1970’li yıllardan bugüne geldiğimiz 30-40 yıllık bir süre içerisinde baktığımız zaman son 20 yıl içerisinde çok büyük bir ivme kazandılar fakat bilişsel terapiler akıllılık ettiler kendilerinin her şeyi izah eden bir yapı olmadıklarını görek hemen davranışçılıkla evlendiler.

Davranışçılığı ve bilişselciliği birbirinden ayıramayız dediler bilişsel davranışçı oldular.Oda yetmedi sistem gümbürtüye gidince yavaş

yavaş üçüncü dalga bilişselcilik dediğimiz yapıyla Uzakdoğunun insanın ruhiyatına “main fullest” dediğimiz farkındalığına, anı yaşamak dediğimiz “carpe diem” anı yaşamaya yönelik bir takım Uzakdoğu felsefelerini yavaş yavaş kendisine enjekte ederek biraz böyle şişirilmiş ve hormonlu bir bilişsel terapiyle karşı karşıya kaldık ki bunların arka planında ilerleyen aylarda veya bugünden itibaren değerlendireceğiz. Bilişsel ayağımızda böyle bir ayakta.

Dürtü Çatışma Kuramı: Kaldı geriye bir duygusal ayağımız. İnsan neyden ibaretti? Fizyolojiden ibaretti, davranıştan ibaretti, düşünceden ibaretti, duygudan ibaretti. Şimdi bu duygu dediğimiz yapı çok çeşitli kılıklarda ve isimlerde karşımıza gelecek. Bugün bu nesne ilişkilerinde daha çok bu duygunun işlemlenmesi ilgili yapının çeşitli psikanalitik isimler altında isimlendirildiğini göreceğiz. İşte bunun ilk etabını bilişsel terapilerden sonra dedik ki dinamik yapı diye bir yapı var. İnsanın temel duygulanımının nasıl geliştiğini buna bağlı olarak düşünce ve davranış sistemlerinin nasıl geliştiğini haz elem prensibi perspektifinde izah eden bir teori var.

Buna Freud’un ruhsal aygıt tanımlamasıyla ortaya koyduğunu ilk defa derli toplu bir insanı anlatan, ruhsal yapıyı anlatan bir kuramla karşı karşıya kaldığımızı bu kuramın sanal ve soyut bir kuram olduğunu, Freud’un kafasında ürettiği bir kuram olduğunu çünkü nörolojide, nöropatolojide, nörofizyolojide çalıştığında o günkü teknik imkanlarla insanın ruhsal yapısının kaynağını biyolojik olarak bulmak için yola çıkan Freud’un bunun bulunamayacağı kanaati ortaya çıkınca mevcut teknolojiyle. “Bir bilimsel proje olarak psikoloji” adlı makaleyi yazdı, yayınladı “okumanızı tavsiye ediyoruz” daha sonra bu makaleyi dedi ki “bu makaleyi kimse okumasın, yasaklıyorum, aforoz ediyorum. Bir bilimsel proje olarak psikolojiyi asla bulamazsınız, nörobiyolojik kaynaklarını asla bulamazsınız” Onun yerine ben zihnimde sanal bir ruhsal aygıt diye bir aygıt oluşturacağım. Matematik nasıl

çalışıyorsa, astrofizik nasıl çalışıyorsa, astroloji nasıl çalışıyorsa yani görmeden de elle tutulmadan da bir takım olayların mantıksal kılıfları incelenebilir, araştırabilir ve sonuçları ortaya çıkarılabilir. Aynı diğer bilim dallarının girmiş olduğu bilimsel metodolojilerle bunu psikolojiye ve insan ruhiyatına aktardı. Buradan insan ruhiyatına ait bir zihinsel aygıt oluşturdu.

İnsanı topoğrafik olarak, ekonomik olarak, dinamik olarak çeşitli şekillerde yapısal olarak ayıran üst üste bina ettiği bir otuz kırk süren mücadeleyle hayatının sonuna kadar bu ruhsal aygıtı tanımlamaya çalıştı. Pek çok yerinde de tutarlı açıklamalar yaptı. Biz bu davranışçılık ve bilişselcilikten sonra karşımıza Freud'un dinamik daha çok duygu merkezli olan temel bakış tarzını gördük. O bakış tarzında ruhsal aygıt id, ego, süper ego, bilinç öncesi, bilinçli alan ve bilinç dışı alan dediğimiz alanlarla oluşan dinamik bir yapıyla ortaya çıkan yapıyla karşı karşıya kaldık. Bunu da bir kabulle karşı karşıya kaldık Freud'un perspektifinde. Bunu gördük hatırlarsanız.

Dedik ki Freud insanoğlunun doğduğu andan itibaren dürtülerle doludur. Dürtünün kaynağı instink dediğimiz içgüdüsel bir sistemdir trip diye bunu adlandırmıştı. Zaman zaman içgüdüye instink'e giden, zaman zaman da drive'a giden dürtüye giden ikisinin arasında biraz farklı açılımları olan "bunları biraz tartışacağız bugün" yapıyla insan doğuştan itibaren dışarıda dürtülerini tatmin edecek nesnelere tek amaçları vardır dürtüleri tatmin etmek. Bu dürtüler hem endir, acildir, sınır tanımayan ve kişinin bireysel olarak tatminini amaçlayan dürtülerdir. Bu dürtülerin yerine getirilmesini isterler yerine getirilmediği takdirde büyük bir agresyonla ve öfkeyle dolu olabilirler. İşte bu durumda her bir bireyin doğuştan itibaren dürtülerini hayata taşıyıp dürtülerini tatmin etme gayret ve perspektifinde bir mücadeleye girer. Dürtüler tatmin edilmedikçe, dürtüler geciktirildikçe, dürtüler bastırılmaya çalışıldıkça içeride büyük bir potansiyel enerji çıkar bu enerji

öfke ve kızgınlık doludur patlama riski taşır. Onun için bu dürtülerin hemen tatmin edilmesi ve kişinin içeride hissetmiş olduğu gerilim duygusunun hafifletilmesi gerekir.

Bunun en basit örneği çocuk acıktığında açlık dürtüsü tüm vücudunu sarmalar ve kuşatır tek derdi vardır sütü emmektir, memeyi almak ve emmektir. Memeyi alana kadar bas bas bağıırır, kıyameti koparır, yırtınır, gerilimi gittikçe artar. Memeyi ağızına alıp ta emmeye başladııkça ılık süt yavaş yavaş midesine gidince bütün gerilimi kaybolur. İnsanoğlunun bundan sonraki tüm istek ve arzuları bir bebeğin anne memesini emmek için göstermiş olduğu mücadele, bunun verilmediğı zamanlarda gerilim, anksiyete ve bunaltı verildiğinde rahatlatma dünyasından ibarettir.

Dünya bir memedir bu memeyi emerseniz rahatlırsınız, emmezseniz sıkıntı, acı ve ıstırap haline geçersiniz. Makam bir memedir, mevki bir memedir, sex bir memedir, yemek bir memedir, para bir memedir, aşk bir memedir, tabiat bir memedir, edebiyat bir memedir, şiir bir memedir, kitap okumak bir memedir, psikoterapi enstitüsünde kursiyer olmak bir memedir bunların hepsi bir memedir. Bunları alırsanız rahatlırsınız alamazsanız, içinizden geçen dürtüleri hedefe götüremezseniz gerilim içinde şişersiniz şişersiniz patlırsınız.

İşte Freud diyor ki dürtünüzü tatmin edin fakat bu dürtülerin bu hayatın gerçekliğinde tatmin edilmesi her zaman, her an, şimdi ilkesi içinde mümkün olmadığı için dürtülerin gerçeklik dediğimiz bir duvara çarpması söz konusudur. İşte bu gerçeklik dediğimiz bu duvar idin yavaş yavaş dış dünyaya temas eden bir kısmı gibi bir egoya dönüşme haliyle gerçeklikle tanışma fırsatı olur. Bu tanışma fırsatı perspektifinde gerçeklik der ki “şimdi bu dürtüleri tatmin etmeye kalkarsan ebedi dürtülerini kaybedersin. İnsanlar sana yaşama fırsatı vermez, hayat çok acımasızdır, ateş yakar, soğuk öldürür, insanlar seni darp ederler” hayatın gerçekliğini, fiziki gerçekliğini bizim idimizin manevi dün-

yasına hatırlatınca idin dürtülerden vazgeçmesini bekledik maalesef öyle olmadı. İd dedi ki “ben tutturduğumu yaparım, dediğime giderim, beni kimse durduramaz”. İşte burada ego dediğimiz bir efendi çıktı ortaya dedi ki “aman gözünü seveyim id kardeş, etme eyleme sen hayatın gerçekliğini bilmiyorsun” diye onu durdurmaya,bastırmaya ve ertelemeye çalıştı. Kılı kırk yarararak bir dansöz gibi,bir oryantal gibi kıvırtarak onlarca ve yüzlerce savunma mekanizmasıyla bu değerli idin baskılarına karşı direnme ve onurlu bir mücadele verdi.

Sonuçta Freud kardeşimiz dedi ki “işte gördüğünüz gibi insanoğlunun özü dürtü ve çatışmadan ibarettir” idimizin ve egomuzun çatışmasından ibarettir. Egoyu burada dış dünyanın gerçekliği olarak somutlaştırılmış isim olarak ifade ettiğini de beyan etmek isterim.

O zaman üçüncü kuramımız demek ki davranışçılık, bilişselcilik ve dinamik kuram dediğimiz kuram dürtü çatışma kuramı olarak karşımıza geldi. Her şey dürtü dürtülerinizi tatmin ettiğiniz müddetçe problem yok, engellerseniz problem ve gerilim çıkar. İşte diyor ki insanoğlunun tüm psikolojik problemleri tatmin edilemeyen dürtülerden ibarettir. Dürtülerin bilinç dışında kalmış olması ve tatmin edilmemesi, bilinçlenmemesi kişinin tüm semptomlarını, nevrotik tablolarını ortaya çıkararak yapıdır dedik. Bu yapıda bilinç dışında ki malzemeyi ortaya çıkaracak olan bir çalışma yaparsanız yani hipnotik trans altında kişinin bilinç dışını ortaya çıkarırsanız herkesin hipnoz yapamadığını, herkesin hipnoza giremediğini, kendisinin de şarlatanlıkla suçlanmasından korktuğu için hipnozdan vazgeçerek Anna O. vakasında Bertha Pappenheim sayesinde baca temizlemeyi öğrendiler Breuer ile beraber. Serbest çağrışım tekniğini öğrendiler onun sayesinde keşfedince bacayı temizlediler habire kurumlarını indire indire baca böyle ful ateşi çeker oldu aşağı çökmüyor duman boğmuyor yani iç dünya bilinç dışındaki malzeme rahatlayarak yukarıdan bacadan duman olarak çıkma sistemiyle serbest çağrışıma geçti. Bu sayede insanların bilinç

dışında bastırılmış olan dürtülerin bilinçli hale geldiğinde de ve tatmin edilir hale geldiğinde de kişinin rahatlayacağını iddia eden bir kuram meydana getirdi. Bu kuramın adına da dürtü çatışma kuramı dedik.

Her şey id, idin bilinçli hale gelmesi bilinçli hale gelince de uygun bir şekilde tatmin edilecek yollar olması özgürleşmesiydi kişinin. İşte buradan başlayan bu dürtü neyin nesi diye sorduğunda dürtünün özünün sex olduğunu, cinsel dürtü olduğunu cinsel dürtünün ergenlik öncesinde çeşitli mukozalar üzerinden kendini ortaya koyduğunu ilk mukozanın oral mukoza olduğunu ,ardından anal mukoza, ardından da üretral mukoza olduğuna dair mukozalar üzerinden bir erotik dürtü anlayışı gündeme getirildi “daha sonra çok eleştirilen” dürtü anlayışı. İşte bu cinsel dürtü cinsel özgürlük 68 kuşağı daha sonra çiçekler böcekler, savaşma seviş hikayelerinin arkasında böyle bir dünyadaki paradigmanın egemen olduğu yapı. Ama hayat öyle değil maalesef biraz acımasız bir şekilde öğreniyouz.İki tane dünya savaşı geçirdik hala akıllanmadık hala savaşmaya devam ediyoruz.

En son yazdıkları mektupta Einstein Freud ne demişti Freud demişti ki “Agresyon insanoğlunun doğasında var savaşları önlemek mümkün değildir. Sonuçta insanlar yine birbirine girecek. Senin barışçı amaçla yapmış olduğun nükleer atom bombası insanların başına bela olacaktır. İnsanlar bununla birbirini öldürecek” diyerek Einstein’ın da umutlarını söndürmüştür değerli Freud kardeşimiz.

Ego Psikolojisi: Şimdi buradan Dürtü Çatışma kuramı ile bir ay bunu gördük. Freud’ın kızı Anna Freud dedi ki baba etme eyleme her şeyi basit bir şekilde penis ile vajına arasına sıkıştırma bu kadar da basit değil hayat dedi. En azından ego dediğimiz bir şey var biraz olayı idare ediyor, biraz geciktiriyor, kendisine ait potansiyelleri var, adaptasyon gücü var, asimilasyon gücü var falan egoya biraz önem verelim diyerek ego psikologları karşımıza çıkmıştı hatırlarsanız. Yavaş yavaş idin dürtüsel yapısından hayır egonun da yani insani yönümüzün de

sisteme egemen olduğunu ifade eden,her şeyin idden ibaret olmadığını,bizim varlığımızın olduğunu, sosyal yapımızın olduğu, insan ilişkilerimizin olduğu,doğayla bütün içinde gittiğimiz bir doğal ahenk içerisinde olduğumuzu, bir ekolojik denge içerisinde olduğumuzu ve egonun ciddi fonksiyonlar gördüğünü ve egonun nasıl çalıştığını nasıl savunma mekanizmaları ürettiğini,nasıl adaptasyon teorileri ortaya çıkardığını, yer, zaman, mekana göre ,yaşlara göre nasıl geliştiğini ve değiştiğini inceleyen bir yeni evladımız oldu. Buna da ego psikolojisi dedik ve ego psikologları bu sistem üzerinde çalışarak Freud'un getirmiş olduğu dürtü çatışma kuramını biraz yumuşattılar biraz daha insanileştirdiler. Karşımıza baktığımız zaman dürtünün sadece tatmin etmek değil aynı zamanda egonun o dürtü üzerinde hakimiyet olduğunu ve bunun gerekli olduğunu, her şeyin dürtülerden ibaret olmadığını özellikle ego ve kendilik dediğimiz tasarımımda sisteme yavaş yavaş egemen olduğunu dair yapı gördük.

Bu manada ego psikologlarına Hartman olsun, Rapaport olsun, Crise olsun, ego state terapinin kurucusu John Watkins olsun ve diğerleri Anna Freud olsun bunların hepsi egonun farklı boyutlarını incelediğini yavaş yavaş ego dediğimiz zihinsel aygıtın bu alanını detaylı olarak incelemeye yönelik olarak yapılar yaptığını geçen aylarda hatta geçen ay gömüştük değil mi arkadaşlar?

Kursiyerler: *Evet.*

Tahir ÖZAKKAŞ: Şimdi bu bizim özetimiz yolumuzu haritamızı kaybetmedik değil mi? Bunların her biri bilim dünyasının bize güzel katkıları. Her birinin gerçekten tespit ettiği güzellikler var fakat bir şeyi bulduklarında “Aman Tanrım hepsi bu” diye bakarak sarıldıkları bir yapı içerisine giriyorlar. Bizim hanımla balayına gittiğimizde ilk koya girdiğimizde “tatili burada geçirelim. “Müthiş bir şey, buradan başka dünyada böyle bir güzellik yok” oradan ayrılıp benimde zorla birkaç saat sonra başka bir koya “aman tanrım iyi ki buraya gelmişiz

orada kalmamışız” diyerek her üç saatte bir koy değiştirip 20 günü komple Çanakkale’den başlayarak Hatay’dan çıktığımız Ege ve Akdeniz turundan sonra “iyi ki hepsini gezmişiz dedik”. Ömür boyu bir sefer gezdik zaten.(sınıfta gülüşmeler)

Nesne İlişkileri Kuramı

Muhtelif koylara uğrayacağız sonuçta ta genel bir kendimize ait, size ait bir tablonuz çıkacak. Bugün işte bu tablolardan bir tanesi yine Freud’dun manevi kızlarından bir tanesi Melanie Klein ile başlayan bir ihanet şebekesinin (sınıfta gülüşmeler) dürtü çatışma kuramının altını oyan bir yapısı ile karşı karşıya kalacağız.

***Kursiyer Y.Ö:** Ay merak ediyorum Freud’dan ne kalacak sonunda.*

Tahir ÖZAKKAŞ: Freud’un güzel hatıraları, köstekli saati, divanı, hastalarından almış olduğu antropolojik hediyeleri...

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet sorusu olan var mı buraya kadar olan kısım ile alakalı?

***Kursiyer N.A:** Hocam sizin anlattıklarınızdan benim anladığım kafamda şöyle bir şey şekillendi; Bilişsel ve davranışçı kuram sanki egonun durumu ile alakalı gibi geldi.İnsanlar önce egoyu gördüler idi göremediler oradan esinlenerek...Şimdi bilgi işleme diyince egonun uyum kapasitesini...*

Tahir ÖZAKKAŞ: Egonun evet prefrontal korteksin nörobiyolojik olarak söyleyecek olursak monitörize etme gücü limbik sistemden gelen dürtüsel yapıları kontrol edip değerlendiren dış gerçekliğe adapte edip sosyo kültürel bağlamda izah etme yolu bu ego.Dün size şey gönderdim facebooktan Rogerian Filtre Freudyen filtre diye yani limbik sistemin alt sisteminin idin ve dürtüsel yapısının orta beyin kısmının ego yapısının,ön beyinde sosyal yapının olduğunu gösteren bir filtre olarak bir beyin resmi göndermişim.