

Kendilik Psikolojisi Öedipus'dan Odisseus'a

**Rölatif Bütüncül Psikoterapi
13. Dönem Serisi**

Tahir ÖZAKKAŞ

NİSAN 2015

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 250

Kendilik Psikolojisi Öedipus'dan Odisseus'a

ISBN 978-605-9137-74-4
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, Abdullah Alpaslan

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

Bu ders notlarında kendilik psikolojisi konusu ayrıntılarıyla ve diğer kuramlarla ilişkileri içinde incelenmektedir. Ayrıca Kohut'un son katıldığı toplantıdan bir video kaydı Türkçe çevirisi ile birlikte izlenmektedir.

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

Kendilik Psikolojisine Giriş..... 1

II. DERS

Kendilik Psikolojisinde Terapötik Teknikler 35

Dönüştürerek İçselleştirme 60

Savunucu ve Telafi Edici Yapılar 73

III. DERS

Birincil ve İkincil Aynalanma 101

IV. DERS

Ayna Aktarımı ve İdealleştirme Aktarımı 155

II. GÜN

I. ve II. DERS

Kendilik Psikolojisi ve Diğer Kuramlar 199

III. DERS

Empati 263

IV. DERS

Düzeltilici Duygusal Deneyim..... 321

İÇİNDEKİLER

III. GÜN	
I. DERS	
Narsisizmin Gelişimi	355
II. DERS	
Kohut'un Bakış Açısından Ödipal Evre.....	407
III. DERS	
Kohut'un Öznelliğinde Kendilik Psikolojisi.....	457
IV. DERS	
Vaka İzleme.....	505

I. GÜN

I. DERS

– NİSAN 2015 –

Kendilik Psikolojisine Giriş

Kendilik Psikolojisine Giriş

Tahir ÖZAKKAŞ: Geçen ayın özetini verecek olan var mı kısaca?

Tahir ÖZAKKAŞ: Gizli şizoid ne demek?

Kursiyer L.A: Savunmaların üzerine savunma kurup altta şizoid çekirdek olan kişi. (Tahir ÖZAKKAŞ mikrofon uzatıyor.) Hocam gizli şizoid; gerçekten narsist olmayıp da üzerine narsistik savunma koyup, narsistik savunma yaptığı zaman insanların kendinden uzaklaştığını fark ettiği için o narsistik savunmaları kullanan şizoidlere diyoruz.

Tahir ÖZAKKAŞ:Buna narsistik savunmalı şizoid diyoruz. Doğru söylüyorsun ama gizli şizoidi de bir söyle.

Kursiyer L.A: Sessizlik. Gülüşmeler.

Kursiyer E.A: “Onun deşifresini daha yapmadım” diyor hocam.

Tahir ÖZAKKAŞ: Şizoid kaç a ayrılıyordu?

Kursiyer İ.A: Kendisini aslında şey gibi gösteren, arkadaş ilişkilerinde olduğu gibi gösterip aslında.

Tahir ÖZAKKAŞ: Ver arkaya mikrofonu, güzel gidiyorsun. Doğru yoldasın.

Kursiyer İ.A:Yani aslında kendisinin güvenli bölgesini oluşturabilmek için kendisine arkadaşlık gösteren, hani arkadaşları ile birlikte vakit geçirdiğini düşünüp tam tersi içerisindeki güvenli bölgeyi koruyan kişilik diye biliyorum.

Tahir ÖZAKKAŞ: Çok güzel biliyorsun. Bunu böyle bir örnek-
lendirebilir misin? Bunu şunun için soruyorum. Doğru, tanım yaptın
ama hissetmemişsin. Hissedilmeyen şey yani zihninde türkçeleşmiş
şey senin malın olmaz. Çok güzel tanımını yaptın. Çok da doğru söy-
lediğin şey. Ses tonundan hissettim onu ben. Ses tonu ve mimikler
çok önemli. Sağ beyinden sağ beyine empati dediğimiz şey; bugünkü

dersimizin ana konusu. Empatik olarak bir mal senin olmalı içinden geçmeli. Anlatabildim mi? O zaman sosyal şizoid dediğimiz; (Gizli şizoidin aslında ikinci adı sosyal şizoidmiş bunu anladık) sosyal ilişkileri olan sosyal yapıları olan bir kişi. Arkadaş canlısı sosyal aktiviteler içerisinde bulunuyor, hep dışarıda görüyorsunuz. Çeşitli toplantılar, programlar yapıyor, programlara katılıyor, aktif iştirakçi. Buna şizoid diyorlar. Nasıl oluyor bu şimdi? Anlatabildim mi? Nasıl oluyormuş

Kursiyer İ.A: Bunu yapmasının amacı kendisine yaklaşılmasını, kendisi yaklaşsın diye. Planlar yapmasının, arkadaşlarının olduğunu göstermesinin amacı kendi kontrolünde bulunması için. Değil mi?

Tahir ÖZAKKAŞ: Bir hisset istersen şöyle.

Kursiyer İ.A: Birden kitlendim şu an.

Tahir ÖZAKKAŞ: Nasıl hissedeceksin? Ben sana yardımcı olayım. Mesela insanların gerekli gereksiz senin iç dünyana müdahale etmelerinden çekiniyorsun ve korkuyorsun. Daha doğrusu duygularının rahatlıkla dışarıya çıkmasını hiç deneyimlemedin. Kendi duygularından da emin değilsin. Bu emin olamama duygusu içerisinde kendi duygularını anlayabilmek için eve kapanıyorsun, yatak odana giriyorsun, yorganı çekiyorsun düşünüyorsun, fantezi kuruyorsun. İşte düşünüyorsun, “Ayşe’ye böyle diyeceğim, Mehmet’e böyle diyeceğim, Cafer böyle gelmiş de, Kezban böyle şey yapmıştı, bana şu cevabı verseydi” diye olayları böyle doldur boşaltıyorsun. Bu seni rahatlatan bir şey oluyor ama insanların arasına girdiğin zaman kilitlenip kalıyorsun, konuşmuyorsun. Anlatabildim mi? Gülüşmeler. Kilitlenip kalma stres durumlarında olabilir. Onu kastetmiyorum. Şimdi bu normal bir şizoid yapının sosyal ilişkileri içerisinde diğerlerinden kendini güvenli mesafede tutabilmesi için insanların arasına karışması. Mecbur kalmadıkça da karışmaz. Fakat birtakım insanlar var ki; bu aile örüntüleri diyebilirsiniz, kültürel kodlar diyebilirsiniz, yetiştiği

aile ortamı diyebilirsiniz, onun gerçek duygularını ortaya koymasına imkan vermeyecek bir çerçevesi veya kültürel bir habitatu var. Bu insan bir şekilde toplumun içinde olmak zorunda. Toplumun içinde ama duygularını normal bir şizoid gibi göstermekten çok korkuyor. Diğer insanlar bunun öz duygularına gerçek duygularına inmesin, orayı kurcalamasın diye o insanlarla “mı” gibi bir ilişki kuruyor. O insanlar ile sosyal ilişki kuruyor. Bu ilişki bir kabuk oluşturuyor. Buradan Kursiyer L.A'nın dediği gibi narsistik tepeden bakıcılık ayrı bir kabuk oluşturken... (Sınıfa çay bırakmak için görevli geliyor. Tahir ÖZAKKAŞ görevliye pil getirmesi için talimat veriyor.)

Ne diyordum? Narsistik bir konuşma zırhı oluştuğu zaman işte tepeden bakma, biraz diğer insanlardan uzak durma... Ne mendebur adam dedikleri zaman o içinden memnun oluyor, ona kimse yaklaşmıyor. Mendeburluğu nedeniyle kendine bir zırh...Buna narsistik savunmaları olan şizoid diyoruz. Bunda ise sosyal bir cana yakınlık oluşturuyor ama bu gerçek bir cana yakınlık değil. İnsanlar diğerlerine sunduğu, bu şizoid yapının diğerlerine sunduğu kısmı ile ilgilenir. Ayşe ne kadar hoş kız ya, çok da her gün toplantılar düzenliyor, Ayşe yine hafta sonu bir şeyler organize et, kesinlikle yine katılalım, Ayşe'yi çağıralım derken Ayşe diğerlerinin beklediği kız oluyor ama Ayşe içinde yapayalnız. Ayşe içerisinde çaresiz, Ayşe içerisinde kendi duygularını yönetme konusunda inanılmaz mücadele veriyor. Bu tip yapılar gördüğümüzde, bu insanlar ile konuştuğumuzda yavaş yavaş dış kabuğu ile sosyal görünen, kabuğunun içinde yalnız görünen bir özü olduğunu fark ediyoruz. Öz bir koza gibidir. O kozanın içerisinde kıvranmış gerçek kendiliğin yapısı yatar. Bu manadaki sosyal ilişkilerde canlı gibi görünen, her türlü ortama girebilen, oynayan, dans eden, şarkı söyleyen, keyif alan hatta bir örüntünün içerisinde örgütleyen, lider olan, öncü olan kişilerin iç dünyalarında yalnız olabilmeye ihtimali vardır. Bu tip yapılarla karşı karşıya kaldığımızda da bunlara sosyal şizoid veya gizli şizoid diyoruz.

Kursiyer H.Ç.M: Kaç yaşında oluşur şizoid? Gizli şizoid?

Tahir ÖZAKKAŞ: Üç çeşit şizoid var. Şizoid, şizotipal ve paranoid. Üç oldu mu? Şizoid kendi içinde ikiye ayırıyoruz. Açık şizoid veya saf şizoid ve gizli şizoid veya sosyal şizoid. Demek ki dört tane kişilik örgütlenmesi veya kendilik bozukluğundan bahsediyordu Masterson. Borderline, narsistik, şizoid ve antisosyal. Şizoidi kendi içerisinde gruplandırarak olursak paranoid, şizoid, şizotipal. Şizoid’de kendi içinde alt iki kümeye ayrılıyor. Gizli şizoid ve saf şizoid diye. Anlatabildim mi? Bu Anlaşıldı mı?

Kursiyer C.AÇ: Bir şey söyleyebilir miyim?

Tahir ÖZAKKAŞ:Hay hay.

Kursiyer C.AÇ: O şizoidde şey gibi hissettim ben. Kendi duygusuna eş duyulanmıyormuş gibi hani; kızdı, öfkeleni ya da gittikten sonra ya da bir şey yaşadktan sonra o fantezide “onu söyleyeceğim, bunu söyleyeceğim” kendi duygusunu anında hissedip yaşayamadığı için sonra...

Tahir ÖZAKKAŞ: Güvenli bir uzaklığa çekildikten sonra, yatak odasına girdikten sonra, kapıları da bastırdktan sonra olayları istediği gibi yönetebilme başarısına sahip.

Kursiyer C.AÇ: Aynı anda coşku, sevinç, o duyguları tanımlamak ya da içinde hissedip kendini bile yaşamayan, hani şöyle değil. Öfkelenim, bunu bastırayım değil, öfkeleniği yada sevindiğinin coşkusunu daha sonraya ertelemek gibi aynı anda...

Tahir ÖZAKKAŞ:Aynen.

Kursiyer C.AÇ: Hissedip kavramlaştırmamak gibi.

Tahir ÖZAKKAŞ: Daha güvenli bir ortamda onları tek tek inceleyerek handle etme yönetme becerisi.

Kursiyer S.Ş: Terapide nasıl çıkar ortaya bu? Ne der? Örnek verilebilir mi?

Tahir ÖZAKKAŞ: Tabi ki verilebilir.

Kursiyer C.AÇ: Kozmik yalnızlık diyor. Mesela hani bana şey gibi geliyor uzaylı gibi yani neredeyse.

Tahir ÖZAKKAŞ: Örnek için düşünmüyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: “Hocam ben gördüğüm gibi değilim, ben sizin bildiğiniz gibi değilim, herkesin bildiği kişi değilim ben. İçimde benim de zor ulaştığım farklı bir bir yerim var” dediğinde iki dünyadan bahsediyor. Bir görünür dünya. Anlatabildim mi? Sempatik insanlar ile ilişkileri olan, sosyal aktiviteleri olan, asla bu insanın şizoid olduğunu düşünmediğiniz bir yapı içerisinde oluyor. O yapıya geldiğinizde yavaş yavaş o yapı hem kendini açar hem sizi açar. Orada da onun şizoid dilemmasına gire gire onu daha fazla ifade etme imkanı bulabilir.

Kendilik Psikolojisine Giriş

Herkes geldi herhalde. Bu ayki konumuz Heinz Kohut’un kendilik psikolojisi. Kohut, uzun yıllar klasik psikanalizde çalışmış. Klasik bir psikanalist olarak hastalarına analiz yapmış değerli bir psikanalist. Uzunca yıllar da dünya psikanaliz Birliği’nin başkanlığını yürütmüş değerli bir bilim insanı. ‘Z’ nin analizi diye iki tane makalesi var. Veya bir makalesi var. ‘Z’ nin analizinde ‘Z’ nin iki sefer analize alındığından bahseder. Birincisi klasik bir psikanaliz, beş yıl süren bir psikanalizden bahseder. Fakat Kohut’un zihninde klasik beş yıllık psikanalizden sonra iyileştğini düşündüğü hastasının tekrar psikanalizine davet eder. Bu sürede yıllar geçmiştir. Bu yıllar geçmesi esnasında zihninde klasik psikanalizi kritic eden, eleştiren, yılların klinik tecrübesine dayalı bir şekilde içgörü geliştiren yeni bir anlayışa sahip olur. Bu

anlayış; ufak ufak hastalarını test ettikçe klasik psikanalizin aksayan yönleri, eksik yönleri olduğuna dair kuşkuları gerçeklik kazanır.

Bu gerçeklik kazanıp da klasik psikanalizin nerelerde aksadığı ve eksik olduğu ile ilgili bir özeleştirme yaptıktan sonra ‘Z’ vakasını tekrardan psikanalize çağırır ve ikinci kez psikanalize alır. Birkaç yıl süren bu psikanalitik süreçten sonra ‘Z’ vakasının gerçekten analiz edildiğine ve gerçekten problemlerin derinliğine kavrandığına ve değiştiğine dair beyanları olur. İşte bu ‘Z’ vakası üzerinden olayın başarılı olması ile beraber klasik psikanalizi toptan değiştirmeye yönelik devrim niteliğinde manifestosunu yayınlar. Der ki; “Klasik psikanaliz eksiktir, kusurludur. İnsanoğlunu anlamaya bir noktaya kadar yeterli imkan vermektedir, bir noktadan sonra benim vurguladığım benim kurduğum kendilik psikolojisi insanı anlamak ve daha geniş kapsamak üzerine bir kuram getirmiştir.” der ve kuramının temellerini bin dokuz yetmişli yıllarda ilk kitabını yayınlayarak açıklar. Daha sonra beş altı sene sonra ikinci kitabı gelir. O kitabı İlle de kurama oturtur. Ve ölümünden sonra yayınlanan “Psikanaliz nasıl tedavi eder” kitabı ile de olayın altını çizer. Bu ‘Z’ Vakası ile ilgili yaptığı analitik çalışma ölmeden önce eşine söylediği iddia edilen bir bilgi ile ‘Z’ Vakası’nın kendi hayatı olduğunu itiraf eder. Birinci psikanalizi, klasik bir psikanalist tarafından yapılan ve beş yıl süren analizi iken ikinci psikanalizi kendi kendini analiz etme durumunda olan bir çalışması ile ilintili olur. Kendisinden üçüncü kişi gibi bahsederek böyle bir çalışmayı sürdürür.

Şimdi hikayenin yönüne baktığımızda Kohut’un hem hastaları üzerinden yapılan yıllarca süren çalışmasıyla ilgili klinik gözlemleri hem kendi üzerindeki deneyimlediği çalışmalar hem de süpervizörlüğünü ve danışmanlığını sürdürdüğü terapistler ve eğitimlerde aldığı geri bildirimler sayesinde kuramının ana temelinin oluştuğunu. Kısaca kuramı bir özetleyeceğim, daha sonra detaylarına gireceğim. Benim anladığım şekilde size aktaracağım, siz de kendi anladığınız şekilde yorumlayın. Anlatabildim mi?

Kohut diyor ki “Bir insanın ruhsal yapısının normal bir doğal gelişimden farklı bir yönü yoktur. Dünyada gördüğümüz bütün canlılar doğal bir gelişim seyri içerisindedir, doğal bir habitat içerisinde olurlar. Bu habitat içerisinde kendi varlıkları şekillenir. Bitkilerde böyledir, hayvanlarda böyledir, canlılarda böyledir. İnsanoğlu da bulunduğu ortamda kendi ruhsal psikolojik yapısını kazanır. İşte insanoğlunun bu ruhsal yapısını kazandığı ortama bakmadan, kişinin nasıl bir ruhsal yapı geliştirdiğini anlamamız mümkün değildir. Bebek doğar doğmaz, doğduğunda bir kendilik çekirdeği ile doğar” diye bir iddia ileri atıyor. Bu iddiayı ileri arttığı dönemlerde gelişimsel psikolojide henüz devrim niteliğinde atılan adımlar atılmamış, insan gelişim evrelerinin otistik ve simbiyotik dönemlerden oluşan evreler olduğu kabul edilmiş. Bu evrelerin üzerine yavaş yavaş ayrılma-bireyleşme süreçlerinin oluştuğuna dair teoriler vardır. Kohut tüm bu teorilere ve hipotezlere rağmen kitabında şöyle der; “Evet, şu anda bilim böyle şeyler iddia ediyor ama benim sezgisel inancım odur ki bir bebek doğduğu andan itibaren kendilik çekirdeği ile doğar.”

Evet bir bebek doğduğu andan itibaren kendilik çekirdeği ile doğar. Bu kendilik çekirdeği ile dünyaya Mesaj gönderir. Çevresine mesaj gönderir. Bu çevresine gönderilen mesaj ile çevreyi zorlar. Zorladığı çevreden yanıt almak ister. Bu yanıtla uyumlu cevaplar veren çevreyle kendiliğinin doğasında bulunan o kendilik çekirdeği epigenetik bir açılım ile açılır ve büyür. İşte bütün hikaye burada başlar. Aylardır anlattığım konunun tam da makas kısmı burasıdır. Der ki “Bir çocuğun doğumdan itibaren orada duran kendiliği biyolojik ve psikolojik parametreler ile ortaya sunulur. Çocuk vardır ve varlığını bas bas bağırılmaktadır. İşte çocuğun bu varlığını ve oluşumunu gören bir çevre var ise; bu çocuğa ve varlığına onay verecek, onu yankılayacak, ona akis verecek, ona karşı alınması gereken durum ve tavır ile pozisyon alacak olan bir çevre karşısında bu kendilik çekirdeği genişler ve ol-

gunlaşır. Bunun için temel şart etrafında bakım veren kişilerin çocuğun bu gerçek varlığını biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının o anda hissedilmesi, sezgisel olarak alınması ve bunu değerlendirmesi ve ona uygun pozisyon almasıdır.”

Eğer bir ebeveyn ki -çevre dediğimiz şey genellikle ebeveyn oluyor- anne ve baba oluyor veya evdeki diğer bakıcılar oluyor. Çocuğun gerçekliğini görür, hisseder ve ona uygun cevaplar verir ise çocuk kendi varlığını onamış, kendilik çekirdeğinin bütünlüğünü hissetmiş, bu bütünlük üzerinden yavaş yavaş kendisini büyütme yoluna girmiştir. Ama çevre çocuğun bu varlığının, gerçekliğinin, bas bas bağırın ihtiyaçlarını görmez de onu hissetmez de kafalarındaki bir çocuğu veya olmayan bir çocuğu veya onun beklemediği zamanlarda bu ihtiyaçlarını karşılamaya yönelirse bu çocuğun ruhsal kendilik merkezi parçalanıyor. Hikaye buradan başlıyor. Bütün anlatacağım hikaye ki -bütün kurumların özü de buraya geliyor aslında- sizin doğuştan getirdiğimiz bir kendilik çekildiğiniz var. Bu kendilik çekirdeği çevrenin desteği ile büyüyor ve yeşeriyor, çevrenin desteği olmadığı zaman ölüyor. Bu evinize almış olduğunuz küçük bir saksıdaki bitkiye; ihtiyacı olduğu kadar güneş vermezsiniz, ihtiyacı olduğu kadar su vermezseniz, ihtiyacı olduğu kadar oksijen vermezseniz, vitaminini vermezsiniz, toprağını beslemezseniz bu çiçek ölür. İşte bir çiçeğim bir ortamda büyüebilmesinin temel şartı; ihtiyacı olan güneşi, ışığı, suyu ve besini almak mecburiyetindedir. İnsanoğlu da aynı şekilde doğduğu ortamda ihtiyacı olan varoluşunu onaylayan duygusal ihtiyaçlarının giderilmesine mecburdur. Bu ihtiyaçları giderilmediği zaman çocuk ölür. Bunun ile ilgili Spitz’in “Anankastik depresyon” diye tanımlamış olduğu bir şey var. Bakım yurduna bırakılan çocukların motor gelişimleri ve mental gelişimlerinin yanında fizyolojik ihtiyaçları giderildiği halde, duygusal ihtiyaçları giderilmediği için nasıl erken öldükleri, motor ve mental olarak geriledikleri ile ilgili çalışmayı göstermiştim ve an-

latmıştım. Şimdi burada da etrafında besinini veren, dokunan, ihtiyaçlarını karşılayan bir anne veya ebeveyn var. Bu ebeveyn çocuğu eğer gerçek kendiliği ile ilgili senkron bir yapı içerisinde karşılaşırsa, bu çocuk büyüyor ve gelişiyor, ama buna senkron olmayan bir şekilde gerekli gereksiz zamanlarda çocuğun ihtiyaçlarını karşılıyorsa burada da hatalı patolojik bir kendilik yapısı ortaya çıkıyor. Şimdi bu ayki durumu bir merkez itibariyle şöyle bir bakalım.

(Tahir ÖZAKKAŞ Tahtaya şekil çiziyor.) Bir kendilik çekirdeği düşünelim. Bu kendilik çekirdeğine etrafındaki çevre... (Tahir ÖZAKKAŞ tahtadaki şekilde çizmeye devam ediyor) yaklaşacak. Buna nasıl yaklaşabiliriz?

Kursiyer: Dokunarak.

Tahir ÖZAKKAŞ: Dokunarak. Ne zaman?

Kursiyer E.A: İhtiyacı olduğu zaman.

Tahir ÖZAKKAŞ: (Tahtaya yazıyor) Dokunarak.

Kursiyer E.B: Besleyerek.

Tahir ÖZAKKAŞ: Nasıl beslenme?

Tahir ÖZAKKAŞ: (Tahtaya yazıyor.) Beslenme. Ne zaman?

Kursiyer E.B: İhtiyacında.

Tahir ÖZAKKAŞ: İhtiyacında. Başka?

Kursiyer: Kelimelerle.

Kursiyer: Görerek.

Tahir ÖZAKKAŞ: Görerek. (Tahtaya yazıyor.)

Kursiyer: Konuşarak.

Tahir ÖZAKKAŞ: (Tahtaya yazıyor) Konuşarak.

Kursiyer M.AB: Duyarak.

Tahir ÖZAKKAŞ: Nasıl?

Kursiyer M.AB: Duyarak.

Tahir ÖZAKKAŞ: (Tahtaya yazıyor.) Duyarak.

Kursiyer B.T: Çevrenin ona ihtiyacı olduğunda.

Tahir ÖZAKKAŞ: (Tahtaya yazıyor) Ne demek bu?

Kursiyer B.T: Yani ihtiyacı olduğunda ne zaman dediniz ya, ne zaman sorusuna cevap; onun ihtiyacı olduğunda değil de çevre ona ihtiyacı olduğunda.

Tahir ÖZAKKAŞ: Çevre ne zaman bebeğe ihtiyaç duyar?

Kursiyer B.T: Anne bebeğe ihtiyaç duyabilir, yalnızlığını giderebilmek için.

Tahir ÖZAKKAŞ: Güzel, bunu unutma. Bana tekrar söyle bunu oldu mu?

Kursiyer E.T: Anlayarak diyebilir miyiz?

Tahir ÖZAKKAŞ: Anlayarak. Peki. Şimdi burada bir çekirdek var. Bir gönüllü arkadaş gelsin. (Kursiyerlerden kimse çıkmak istemiyor.)

Tahir ÖZAKKAŞ: Bir şey yapmayacağım vallahi. Gülüşmeler.

Kursiyer L.A: Aniden söyleyince hocam korkuyoruz.

Tahir ÖZAKKAŞ: Kursiyer C.A Sen otur bakayım. Gel abla.

Kursiyer: (Kursiyer F.K Tahir ÖZAKKAŞ'ın yanına geliyor.)

Tahir ÖZAKKAŞ: Hoş geldiniz.

Kursiyer F.K: Hoşbulduk.

Tahir ÖZAKKAŞ: Nasılsınız?

Kursiyer F.K: İyiyim. Siz nasılsınız?

Tahir ÖZAKKAŞ: Teşekkür ederim. (Kursiyerlere dönerek) Ne görüyorsunuz?

Kursiyer H.AK: Sizin gözünüzün içine bakan genç kız.

Tahir ÖZAKKAŞ: Gözümün içini nasıl bakıyor?

Kursiyer: Merakla.

Kursiyer A.A: Beklentiyle.

Tahir ÖZAKKAŞ: Merakla bakıyor, beklenti ile bakıyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: Ne olacak acaba heyecanı ile bakıyor. Korku hissediyor musunuz?

Kursiyerler: Hayır. Tedirginlik hissediyor musunuz?

Kursiyerler: Birazcık.

Tahir ÖZAKKAŞ: Biraz var ama pozitif bir tedirginlik dediğimiz şey. Coşku, buraya gelmenin pozitif bir şeyini yaşıyor. Ama ne olacağına dair de hafif bir şüphe var. Bu onu gerçekliği. Bu bebek olsun diyelim, yeni doğan bebek olsun. Şu bakıştan başka, duruştan başka ve sesinden başka bir şey duymayacaksınız. Bu işte ilk kendilik çekirdeği. Siz onun bakışlarını yüzündeki ifadeyi ve beden postürünü deşifre edecek bir sisteme sahipseniz bunu anlarsınız. Anladığınız zaman karşıdakini ihtiyacı olan malzemeyi verirseniz. Karşıdakinin şu anda ihtiyacı olan malzeme neydi? “Ben seni anladım sana zarar vermeyeceğim, burada gayet güzel bir şey yaptın, tebrik ederim, taltif ederim, seni sevdim, bizim işimizi kolaylaştırdın. Karşılıklı bir anlayış içerisinde bir endişe olmayan bir ilişki kuracağız” şeklinde onun öz kendiliğinin beklemiş olduğu mesajları hem ses tonum ile verdim hem beden postürüm ile verdim hem de ona bakarak verdim. Gözle-

rimle verdim. Bunların hepsi milisaniyeler içerisinde senkron oldu. Anne ve çocuk gibi veya tersini düşünebilirsiniz. Anlatabildim mi? Ama ben onu konu mankeni olarak görsem, ona dönmesem sizinle konuşurken, “buraya bir lavuk gelmiş, hiç ne var ne yok” desem dışlanmış, aşağılanmış, konu mankeni olmuş, nesneleşmiş hissedecek. Varlığını hissetmeyecek. İşte bir çocuğa bir nesne gibi bakarsak onun öz kendiliğini parçalıyoruz, onun öz kendilerini yok ediyoruz, şurada bırakıyoruz sistem itibariyle. Ama ona empatik bir şekilde yaklaşır-sak, onun ihtiyaçlarını bahsetmiş olduğumuz beden dilinden algılayarak doğru yorumlarsanız hikayeye onun olgunlaşmasına vesile olacak bir arıcılık etmiş oluyorsunuz sistem itibariyle. Anlatabildim mi?

Bebek doğduğunda arkaik bir kendilik çekirdeği ile doğar. Arkaik kendilik çekirdeği ne demektir? İlkel demektir, primitif demektir. İlk defa bir BIOS program gibidir. Vardır, bu var olan malzemeyi duygusal sistemi ile gülmesiyle, ağlamasıyla, beden diliyle, vücut postürü ile yüzündeki mimikler ile dışarıya yansıtır. Bu yansıtma karşısında otomatik duygusal ihtiyaçları alarm verir. Çocuğun beynindeki yapılanmış nörobiyolojik yapı biraz önce olduğu gibi gözlerindeki bakışlarla hafif bir heyecan, hafif bir “ne olacak” merakıyla buraya gelirken bunları “böyle böyle yapayım, gözümü böyle böyle tutayım, bedenimi böyle tutayım, biraz biraz böyle heyecanlı göstereyim, hafif de tedirgin olayım, buradaki korkumun olmadığını beyan edeyim” şeklinde bir düşünce, filtrasyon ondan geçmiyor. Otomatik beyin merkezinden gelen duygusal ihtiyaçlar bu ortamı kokluyor, beni kokluyor Güven derecesini, yaklaşma derecesini, içindeki kendini harekete geçirici bir kendilik aktivasyonu diyeceğimiz motivasyon ile buraya geliyor. Otomatik olarak beyin kas hareketlerine, ses tonuna ve yüzüne bu emri gönderiyor. Duygusal merkezden otomatik ihtiyaç kendini hayata taşıyor. İşte bu hayata taşıdığı şeyi ben anlıyorum, hissediyorum, deşifre ediyorum, uygun bir şekilde ona cevap veriyorsam onun ihtiyacı olan

çevreyi oluşturmuş oluyorum. Bu çevreyi oluşturmuş oluyorum. Bu çevreyi oluşturmanın sürecinde neler yapılabilir, neler yapılamaz, birlikte buna bakacağız. Şimdi bunun ilkel çekirdeği var, bu ilkel kendilik çekirdeğinin yaptığı tek şey biyolojik beyin mekanizmasında olan duygusal ihtiyaçlarını dışarıya yansıtması. Beden dili ile yansıtması, ses tonu ile yansıtması, duruşu ile yansıtması, gözleriyle yansıtması. Bütün bebekler doğuştan bu program ile doğmuştur, bütün canlılar.

Bu elimizdeki en temel, en basit, dünyada varoluşumuzu sağlayan en temel hikayedir. Yani doğuştan kendimizin nasıl bir şey olduğuna dair hissiyatımızı otomatik ortaya koyan duygusal tepkilerimiz. Korkumuz, öfkemiz, kızgınlığımız, yalnızlığımız, çaresizliğimiz, mutluluğumuz, heyecanımız gibi doğal duygularımız beden postürüne yansır. İşte bu duyguları ben anlar ve kavrarsam anladığım, kavradığım sistem içerisinde onun ihtiyacını veriyorum. İhtiyacını veren kişi olarak çevre (Tahir ÖZAKKAŞ tahtadaki şekil üzerinden gösteriyor) kişinin kendilik nesnesi çevresidir. Bu kişinin arkaik kendilikten olgun kendilige geçebilmesi için şu aradaki alanı (Tahir ÖZAKKAŞ Tahtaya şekil çiziyor) kendine katması lazım. Nasıl katacak? Kohut'un 'dönüştürerek içselleştirme' diye tanımladığı bir hikâyeye katacak. Ben onu tedirginliğini yatıştırıcı bir pozisyonda "Hoş geldiniz, nasılsınız" derken gülümseyerek "tehlike yok, gönlün rahat olsun, ben sakinim, seni de sakınlemeye davet ediyorum" derken onun sakinleşme ihtiyacını karşılıyorum. Yani buraya gelirken bir taraftan tehdit var, bir taraftan belirsizlik ile ilgili mücadele etmek durumunda. Başına ne gelecek bilmiyor. Bir sürü insan arasından bu cesareti gösterdi, bu heyecanı hayata taşıdı, kendini tebrik ediyor ama bir sonraki adımda da ne olacağını ve belirsizlik ile ilgili kaygısı var. Bu kaygıyı yatıştırma konusunda benim ona destek olmam lazım. Çünkü benim kaygı yatıştırma kapasitem bununkinden daha fazla. Birleşik kaplar teorisi gibi bende fazla olan yetiler ona bakışımla, duruşumla aktarılır. Bende-