

Psikolojik Danışmanlık ve Zor Vakalar

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 320

Seminer Serisi: 025

Psikolojik Danışmanlık ve Zor Vakalar

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-80-7

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi

Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13

Zeytinburnu – İSTANBUL

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 243 2397

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”

Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,

Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

SUNUŞ

Değerli Dostlar,

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır. Bu kitapta rehberlik ve danışmanlık hizmetinde; kapsayan, onaylayan, sınırlayan ve tüneyen olmak, ruhun somutlaştırma yollarında rüya ve hipnoz, zor çocuklarla bütüncül danışmanlık, bebeklikten yetişkinliğe bağlanma savunmalar ve gerçek kendilik, zor çocuklarda bütüncül psikolojik danışmanlık hizmetleri konuları ele alınmaktadır

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Rehberlik ve Danışmanlık Hizmetinde; Kapsayan, Onaylayan,
Sınırlayan ve Tüneyen Olmak.....3

2. BÖLÜM

Ruhun Somutlaştırma Yollarından Rüya ve Hipnoz43

3. BÖLÜM

Zor Çocuklarla Bütüncül Danışmanlık91

4. BÖLÜM

Bebeklikten Yetişkinliğe Bağlanma Savunmalar ve
Gerçek Kendilik173

5. BÖLÜM

Zor Çocuklarda Bütüncül Psikolojik Danışmanlık
Hizmetleri213

Dizin285



13.04.2016



Yıldırım RAM / BURSA



<https://www.youtube.com/watch?v=6MBWkOhCvC0>

Rehberlik ve Danışmanlık Hizmetinde; Kapsayan, Onaylayan, Sınırlayan ve Tüneyen Olmak

Açılış Konuşması: Bugünkü konumuz rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinde kapsayan, onaylayan, sınırlayan ve tüneyen olmak konusudur. Bu konu zaten hocamızın uzmanlık alanıdır. İstiklal marşından sonra sayın hocamızı sahneye çağıracağız.

(İstiklal Marşı okundu.)

Konuşmasını yapmak üzere Psikoterapi Enstitüsü Yönetim Kurulu Başkanı Sayın Uz. Dr. Tahir Özakkaş'ı sahneye davet ediyorum.

1. BÖLÜM: Teorik Anlatım

Merhabalar arkadaşlar!

Ezan okunuyor, dinleyelim. Biliyorsunuz ezanların da makamı var. Bu ezan hangi makamda okunuyor, öğrenmiş oluruz. Sabah ezanının, öğle ezanının, ikindi, akşam ve yatsı ezanının her birinin ayrı olmak üzere makamları vardır. İnsanın ruhsal yapısının makam çeşitleri gibidir. Yani psişik tedavinin dini boyuttaki sanatsal dönüşümüdür.

Burada kimler psikolojik danışman ve rehber öğretmen? El kaldırabilir misiniz? Gördüğüm ellerden anladığım kadarıyla onbeşe yakın arkadaşımız bu alanda değışmiş. O arkadaşlarım da hoş gelmişler. Biliyorum ki bu güzel bahar gününde tüm arkadaşlarım beni dinlemek için buraya geldiler. Bu konuda beni çok memnun ettiniz. Zaman zaman bu konuda Mili Eğitim'in yoklama mecburiyeti olsa da burada var mı bilmiyorum. Yoklama zorunlu mu arkadaşlar?

Katılımcı: Evet, yoklama zorunlu hocam.

Tahir Özakkaş: O zaman dinlemek istemeyen arkadaşlar çıkartmadan imzalarını atıp, dışarıda zaman geçirecek göreceğiz. Ne anlatayım ben size?

Katılımcı: Konu başlığımızı söylemiştik.

Tahir Özakkaş: Çağrışım var mı?

Katılımcı: Evet.

Tahir Özakkaş: O zaman bilenler, bilmeyenlere anlatsın. O zaman konumuza dönelim. İlk olarak size Bursa ile ilgili bir anımı anlatarak, başlayım. 1967 yılında ilk kez Bursa'ya geldim. Çoğunuz 1967 yılında yoktunuz. Ben de o zamanlar küçük bir çocuktum, ailem beni Bursa'ya tatile getirmişti. Belki de ilk kez 15 günlüğüne şehrimizin dışına çıkarak bir tatil hayatı yaşamıştık. Çekirge'de birkaç gün kaldık. Rahmetli annem, rahmetli babam, ablam, kız kardeşim ve henüz birkaç aylık olan diğer kardeşimle beraber gelmiştik. Uludağ'ın zirvesinde o zaman yeni yeni yapılan evler vardı, o evlerde birkaç gün kaldık. Ardından termallerden birisinde de 10 gün kadar kaldık.

Çocukluğumun en güzel anısıydı. Herhalde 50 yıldır anılarında biriktire biriktirip bitiremediğim, ailemle çok sıcak duyguları yaşadığım yer ve mekân Bursa'dır. Bu manada baktığımızda Bursa benim zihnimde olumlu bir figürle yer eden, güzel bir şehirdir. Belki de Orhan Gazi, Osman Gazi türbelerinin olması, yeşillik alanlar ilk kez bir şehir ve belediye olarak gözüme ilişen ayrıntılardı. Yıllar sonra 2. kez Bursa'ya 1973 de geldim. O zamanlar lise 2. sınıftaydım. Okul gezisinde Bursa'ya gelmiştik. Bu gezi de 2. bir anımı canlandırdı. Okulla beraber Bursa'yı gezdik, ardından teleferikle dağa çıktık. O zamanlar şimdiki kadar geniş değildi. Büyük teleferikle bir yere çıkıyorduk, oradan ötesine ikişer kişilik küçük teleferiklerle devam ediyorduk. O zirve ancak kayakçıların çıktığı bir yerdi, oraya giden teleferik de zaman zaman çalışıyordu. Biz bir gurup arkadaş o zirveye çıkmak istediğimizi söyledik. 50 kişilik sınıftan birkaç kişi cesaret ederek, o zirveye çıktık. O zirveye ulaştığımızda, herhalde 30-40 metre kare büyüklüğünde bir kafe vardı. Camlı ve yuvarlak görünümlü bir kafeydi.

Bu kafede çay servisi yapıyorlardı, ben o kafede hayatımın en büyük travmasını yaşadım. O zaman en büyük para metal 2,5 lira idi, nal gibi para derlerdi. Çay 10-15 kuruşa satılırdı. O zamanlar yanlış hatırlamıyorsam eğer Saklambaç Gazetesi 15 kuruştı. Ben o kafede bir çay içtim, "*bana bir çay getirin*" dedim. Çayı içtim, borcumu sordum. "*Çay 2,5 lira*" dedi. Tepemden kaynar sular indi, okul gezisinde daha 10 gün gezeceğiz ve benim sadece 2,5 liram var. Ben o masumluk ve çaresizlik içinde cebimdeki 2,5 lirayı o çaya ödedim. Artık benim hiç param kalmamıştı. İşte Bursa'da böyle bir tarafı da bende anı olarak kaldı. Siz hangi tarafındasınız bilmiyorum ama anlayacağız ve anlaşacağız.

Gördüğünüz gibi 2 tane küçük olay, sizin hayatınızın rengini veren, değiştiren anılardır. Rehberlik hizmeti veren, psikolojik danışmanlık yapan arkadaşların Milli Eğitim’de karşısına o zamanlardaki ben gibi genç ve ergen çocuklar çıkar. Bu arkadaşlarla yapılan görüşmelerin sizin için hiçbir anlamı olmayabilir, 10 dakikalık görüşme diyebilirsiniz ama o çocuklar için önemlidir. O 2,5 liranın önemi, o çocuk için bir ömür boyu “*lüks restoranların önünden geçip de hala girememe*” duygusunu yaşatır. *Lüks otellere acaba ne kadar para alacaklar diye girememe*” duygusunu yaşatır. Ruhumuz beden dışıdır. Tabi işin içinde biraz

Kayserililik de var ama o kadar yok. Bununla ilgili olarak derslerde de bahsederim. Öğrenciliğimde bir kitap yazdım ve bu kitap çok tutuldu. Birçok kişi okudu ve 3-4 tane baskısı çıktı. 1984 yılında yazdım, 1986 yılında da hekim oldum. Kayseri’nin ilçesi olan İncesu’da görev yapıyordum. Bir değerli okurumuz zaman zaman beni arıyor, hürmetlerini arz ediyor ve ben de ona hürmetlerimi bildiriyorum.

Bir yılbaşı günü bana postaneden bir paket geldi. Paketi açtım, içerisinde muhtelif hediyeler vardı. Pierre Cardin yazan bir paket daha vardı. Ben ilk kez duyduğum bu kelimeye batım, üzerinde saat resmi vardı. O yazıda muhtemelen markasıdır diye düşündüm. Eş, dost bu hediyeleri görünce “*Pierre Cardin’i görünce şaşırdı, çok pahalıdır o hediyeler*” dedi. Okurumun birisi bana Pierre Cardin’den birtakım hediyeler göndermiş. Zenginlikle yeni tanıştığım zamanlardı, daha sonra zaten zengin oldum. Bu hediyeleri yollayan arkadaş ısrarla beni ziyaret etmek istediğini, benimle görüşmek istediğini söylüyor. “*Buyurun, gelin*” dedim.

O zaman mecburi hizmetteyim, İncesu hükümet tabibiyim, devletin temsilcisiyim. Tek doktorum, bütün ilçe benden soruluyor. Baytar gibi hayvanların kesilmesine karar veriyorum, adli tabip gibi otopsi yapıyorum, bütün tedavileri ben yürütüyorum. Devlet gibi adamım ama 10 paralık maaşla çalışıyorum. Hafta sonu oldu ve adam geldi. O zaman sağlık ocağında idim, kapının önüne kocaman, siyah bir Mercedes durdu. Şöför indi, arka kapıyı açtı, arka kapıdan bir adam indi.

Emin adımlarla, siyah takım elbisesiyle sağlık ocağına doğru yürüyordu. Ben de sağlık ocağının önüne çıktım, karşıladım. Hoş geldiniz dedim. *“Ben falan oğlu, filan, bana bu görüşmeyi nasip ettiğiniz için minnettarım”* dedi. *“Bu gece sizin için bir yerde rezervasyon yaptırdım, benimle sohbet ederek geçirmek ister misiniz, sizi ağırlamak istiyorum”* dedi. Buna lüzum yok derken, ısrara dayanamayarak *“tamam”* dedim. Gittiğimiz yerde otel ve pansiyonlar var. Bir de devletin büyük kademeleri için yapılmış bir otelden yer ayırtmış. Orası sadece önemli kişilerin, artistlerin, meclis üyelerinin gittiği bir yerdi. *“Eyyvah!”* dedim. Çünkü gelenekler gereği biri sizi ziyaret ederse ve misafir olarak sizinle bir yere gidecekse, hesabı siz ödersiniz. Ben buradayken Uludağ’ın zirvesinde bir çay içmenin bedelini 15 gün çektim. Neyse araca bindik, birbirimizden korkarak, titreyerek gidiyoruz. Fakat benim korkum başka hesap ne çıkacak diye korkuyorum. Tüm maaşımı cebime koydum, otele gittik. Odalarımız gösterildi, tuvaletim geldi. Oda da banyo var, banyonun içerisinde bir klozet var.

Fakat klozetin üzerinde bir bant var, kapağı açılmıyor. Üzerindeki yazıda da *“hiç kullanılmamıştır”* yazıyor. Kaldırıyorum, kaldırıyorum olmuyor. İyice sıkıştım, koşturarak aşağıya indim. Garsona *“tuvalet var mı”* diye sordum. Gösterdi, gittim,

ihtiyacımı rahat rahat giderdim. Oradaki tuvalette “hiç kullanılmamıştır” yazmıyordu. Odaya döndüm ama başıma bir bela gelmesin diye ben tuvalete hiç dokunmadım. Bir sıkıntı çıkarsa bir de ona para alacaklardı. Tek düşüncem vardı “*acaba bu odanın parası ne kadar, cebimdeki maaş bu odanın parasını öder mi?*” düşüncesindeydim.

Sabah kahvaltıda buluşma kararı aldık, yattık. Sabah kahvaltıya gittik. Benim bildiğim kahvaltı herhangi bir lokantada biraz peynir, zeytin dersin, alırsın veya çorba içersin. Ama orada öyle büyük masalar var ki masada kır çeşit zeytin, bin bir türlü peynir, pastırma, sucuk gibi bir sürü kahvaltılık doluydu. Gittik, elimize bir tabak aldık, görevli öbek öbek dolduruyor. Ben bir çaya 2,5 lira verdiysem, şu pastırmanın parası, bu sucuğun parası nasıl ödenecek? Ben çatalı aldım, 1 tane zeytin, 1 tane salatalık, 1 dilim peynir koydum, ufacık bir parça ekmek aldım. Kim bilir 1 dilim ekmek ne kadardır?

Yiyin diye ısrar ettiler ama ben yemeyeceğim dedim. Bu düşünceler içinde aç da olsam bir dilim ekmekle idare ettim. Oradan çıkarken paraları adam ödedi. Garsona “*kaç para*” dedim. “*Burası açık büfe*” diye cevap verdi. “*O ne demek*” dedim. “*Yani az da yeseniz çok da yeseniz aynı parayı ödersiniz*” dedi. Yani otelin konaklama ücretine dâhil olan açık büfe kavramını 1985-86 yıllarında öğrendim. Eyvah, keşke yeseydim, pastırmalar, sucuklar hele bir de çok sevdiğim tulum peyniri vardı hiçbirisini yiyemedim. İşte benim çocukken Bursa Uludağ’da yediğim darbe, o muhteşem kahvaltıyı kaçırmama neden oldu.

Konumuzun başlığı; kapsayan olmak, onaylayan olmak, sınırlayan olmak, tüneyen olmaktır. Bir hikâyeye daha gidecek

olursak, kapsayan kavramı holding olmak, tutmak ve kapsamak manasındadır. Gelişmekte olan bir başkasının sıkıntısını, acısını, kederini, yoksulluğunu, değersizliğini ve yalnızlığını bir ebeveyn olarak, anne baba olarak, arkadaş, dost olarak, bir rehber ve psikolojik danışman olarak onu kapsayabilme kapasitenizdir. Kapsayabilmeniz için onu hissetmeniz gerekir.

O mekândaki patronun benim cebimde sadece 2,5 lira olduğunu hissedip, bu çay da bizden olsun demesi gerekir. O çocuğun yüzündeki ifadeden hayatındaki kırıklığını, ezikliğini, döküklüğünü, çaresizliğini hissetmesi gerekir. Bu durumun da faydasını gördüm. Yıllar sonra doktor oldum, küçük bir ilçede tek hekimim. Birisi bana muayene olmaya gelmiş ama parası yok. Beklide tüm parasını benim 2,5 liram gibi biriktirmiş, 50-100 lira muayene ücreti ödeyecek. Ben bunun acısını gördüm. *“Ya her zaman da para olmaz ki biraz da dua etsinler.*

Gelen para veriyor, giden para veriyor, o da dua etsin” dedim. Bu şekilde parası olmayan, eşi, çocuğu hasta olan bir köylü kardeşime yardım ettiysem, orada benim o 2,5 liranın kapsamayan halini kapsadı haline getirebilmek için öbürüne yaptığım yardım hikâyesidir. Bu olayı kopya verirken de yaptım. Sınıf geçemeyen bir arkadaşımın kâğıdını değiştirip, ona geçme imkânı sağlayarak da yaptım. Tabi ki de bu durumu öğretmen olarak desteklemesiniz de kapsayan ve kapsanan ol- maktaki durum hakkında güzel bir örnektir. Hayat boyu ihtiyacınız olduğu yerde sizi birileri kapsıyor, sizi birileri önemsiyor ve sizin ihtiyacınızı karşılıyor.

Dolayısıyla annenin ve babanın en önemli görevi bebeğin her türlü ihtiyacını hissederek onu kapsamak ve çocuğun yeti- şemediği yerde onun ihtiyacını, duygusallığını fark ederek ona

yardımcı olmaktır. Bir çocuk ancak böyle bir ortamda sağlıklı büyür ve kendisini iyi hisseder. İkinci bebeklik dönemi, ergenlik dönemidir. 10-11 yaşında başlar ve 20-25 yaşına kadar devam eder.

Bu dönemde yeniden büyümenin, yeniden olgunlaşmanın verdiği heyecanla, içinizde dürtü ve düşüncelerin çok aktifleştiği bir dönem yaşarsınız. Ben 2,5 liram gittiğinde çektiğim sıkıntıyı nasıl hala yüreğimde hissediyorsam, 60 yaşından sonra bile hatırlayınca aynı duygularla kapsanmadığımı düşünerek bir ömür boyu bu olayın travmasını ruhumda hissediyorsam, benzer duyguları yaşayan öğrenci de size bir şekilde gelmiştir. Okullarda görev yapan arkadaşlar, sizlere de merhamet, şefkat ve kapsanmak isteyen bir çocuğun hikâyesi odanıza mutlaka gelmiştir. Sizden bir şekilde kapsanmak isteyen bir çocuğun hikâyesi benim hikâyemle aynıdır.

Ona yapacağınız bir çift şefkat sözü, onun başını okşamanız, onu sadece sabırla dinlemeniz; birtakım yaramazlıklarla kendini ortaya koymaya çalışan, bazı garip davranışlarla kendisini ifade etmeye çalışan, disipline aykırı davranışlarla “*ben de varım, beni görün ve kapsayın*” diye haykıran çocukların farkında olun. Onları birtakım yöneticiler gibi parmaklarınızla ezip, heder etmeye kalkarsanız, bir nesli kaybetmiş olursunuz. Bütün yaramazlıkların arkasında kapsanmayan çocukların imdat çıkışlıkları vardır, tutunamayan çocukların çaresizlikleri vardır.

Hiçbir insan yaradılışından davranış bozukluğu ile doğmaz. Organik bir bozukluk yok ise davranış bozuklukları, tembellik, tepkisellik, pasaklılık, disipline karşı yapılan hareketlerin arkasında kapsanmayan bir çocuk, kapsamayan bir ebeveyn

bulursunuz. Kapsamayan bir idareci, müdür veya retmen bulursunuz. Siz kapsayın. Hikyenin 1. tarafında bunun çok detayları vardır. Kapsamak çok önemlidir. Kapsayabilmek için de empati(duygudaşlık) yeteneğinizin olması gerekir. Empati, doğuştan insanoğluna bahşedilmiş, muhteşem bir mekanizmadır. Hepimizde bu mekanizma vardır. Anne ile ocuk arasında sezgisel olarak her iki taraf da birbirini hisseder.

Kapsayan olmak:

Çocuğun ihtiyaını hisseden anne, çocuğuna uygun pozisyon alır. Uygun pozisyon alan anne çocuğuna yeteri kadar uyum sağlayamadığında, daha bir günlük çocuğun genetiğinde de anneye uyum sağlayamama vardır. Anne göğsünü çocuğa yaklaştıramadığında, ocuk öyle bir pozisyon alır ki annenin vücudu çocuğa uygun hale gelir, ocuk annesinin kapsayan olmasına yardım eder. Burada kapsayan bebektir.

Empati yeteneği nöronlar vasıtasıyla insanların bakışlarından, yüz ifadesinden, bedenlerindeki kasların setlik ve eğilim derecesinden, ses tonundaki prozodi, tını ve şiddet derecesinden duygusal olarak öbürüne aktarılır. Zihnimiz aynı anda bunu okuma yeteneği ile donatılmıştır. Empati yeteneğini bebeklikten itibaren artırıp, bir öbürünün ihtiyaını sezgisel olarak hissedip; onun ihtiyaını empati yoluyla gidermek, kapsamanın kendisidir. Biz zamanla zihnimizin özellikle sağ beyin aktivitesini 2,5-3 yaşıda sol beyine devrederiz. Sol beyin biraz mantık beynidir, biraz düşünce beynidir, matematik beynidir. Sağ beynimizi bırakmadan sol beynimize geçerek ikisini birlikte yürütmemiz gerekirken, bazı bireyler sağ beyin duygusal ve sezgisel öbürünü hissetme ve anlama kavramını

ortadan kaldırırlar. Sol beyin ortaya çıkar bu durum matematiksel bir bulgudur. Mantık üzerine yapılmış bir inşadır ama insani duygulardan uzaktır. Her ikisini birlikte kullandığımızda, öbürünün ihtiyacını sezgisel ve empati yeteneğimizle hissedip; sol beynimizin gerekliliği ölçüsünde kapsamamız çok iyi bir insan, değerli bir ebeveyn, iyi bir rehber öğretmen olmanızı sağlayan araçtır.

Kapsayan anlatırken arkadaşımız Y. beni kapsadı. Çayı çok sevdiğimi bilir, bana çay getirmiş. Çay ihtiyacım yok ama sadece göstermek için içtim. Şimdi beni kapsadığı için bir yudum daha içtim. Ben de onu kapsadım, ihtiyacım var, ağzım kuruyor, benim çay sevdiğimi de biliyor ve bana çay veriyor. Yusuf Bey beni enstitüde iyi gözlemlemiş. Personel bana ders anlatırken yarım saat arayla bir çay getirir. Burada da çay vererek Yusuf beni kapsadı.

Kapsayan kısmı psikoterapi ve psikoloji literatüründe Bion¹ isimli şahsın ciltler dolusu kitap ve çalışmalarıyla literatüre çok önemli bir kavram olarak yerleşmiştir. Birçok psikoterapi ekolü Bion'un kapsayan/kapsanan kavramı üzerine inşa edilmiştir.

İkinci kavram, onaylayan kavramıdır. Onaylayan ne demektir? Tamam, onaylıyorum, altına imza atıyorum şeklinde ki bir onaylama değildir. Her bebek genetiğinde ayrı bir birey olarak doğmuştur.

Somatik Hafıza

Bebeğin doğumundan bir müddet sonra yapılan araştırmalar da ruhsal ve bedensel olarak ayrı bir varlık olduğunun idrak

1 Wilfred Bion https://en.wikipedia.org/wiki/Wilfred_Bion

ederek doğduğu anlaşılmıştır. Kendisinin bir varlık olduğunun deneyimi içerisinde. Bu deneyim öncelikle beden hafızası dediğimiz organizmalarımızın üzerine gelen bir hafıza kaybıdır. Yani aç olduğunda, midenin kazınması, nefes almadığında, nefes borusunun zorlanması, şiddete maruz kaldığında acı ve ağrının vücudunun muhtelif bölgelerinde mühürlenmesidir.

Bedeninizde somatize ettiğiniz baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi, halsizlik ve yorgunluk, kaslarınızda meydana gelen sızı gibi durumların büyük oranda fiziksel bir rahatsızlığın belirtisi olmakla ilgisi yoktur. Bebeklik, çocukluk döneminde yaşamış olduğunuz ebeveyn ve çevre ortamında yaşadığınız acı ve sıkıntıların bir organ üzerinden mühürlenmesi, tetiklenmesidir. Beden hafızası, vücudunuzun en temel hafızasıdır.

Mesela öğrenciyi öğretmen sınıfta kulağından tutarak, dışarıya attığında; *“hadi rehberlik odasına git, sana haddini bil-dirsinler”* diye gönderdiğinde, *“ne hissettin”* diye sordum.

“Hiçbir şey hissetmedim, sadece biraz başım döndü, bana hiçbir şey olmaz hocam” dedi.

Şimdi bu örneklemede ne oldu?

O kadar derin bir acı yaşadım ki bunu kelimelere dökmem mümkün değil. Yok, sayarak, bir şey olmadı iddiasıyla karşınıza gelerek; kuyruğu dik tutuyorum, tükürdüğümü yalamıyorum. Güçlüyüm ama o baş dönmesi, mide bulantısı neyin nesidir? Bu travma o kadar büyük ve acı ki çocukluk döneminde yaşanmış olan aşağılanmalar, değersizliklerin hepsi beraber kümülatif bir şekilde baş dönmesi ve mide bulantısı olarak bedene mühürlenmiştir. Mühürlenmiş bilgi, bugün sınıf

öğretmenlerinin dışarı atarak, rehberlikte ceza kesilsin amacıyla sizin karşınıza gönderdiği öğrencinin bedeninde tekrar tezahür etmiştir.

Bu çocuk hep korkacak, hep aksilik edecek ve hep karşınıza gelecektir. Yarın evlendiğinde, işyerinde amirleriyle yaşadığı çatışmada da aynı şekilde olacaktır. Ama o karşısındaki rehber öğretmen arkadaş beden mühürlenmesinin ne olduğunu biliyorsa, o çocuğu yavaş yavaş konuşturarak; içindeki acılara dokunarak, kapsayan olduğunda, ona yeterince şefkat verdiğinde, onu anladığında acısını dindirecektir. Sonrasında da sınıfta tepkisel bir hareket yapma ihtiyacı içerisine girmeyecektir.

Onaylamak, bir insanın kimliğini, varlığını, beden bütünlüğünü ve farklı düşündüğünü kabullenmek demektir. Ama insanlar kendisinden farklı düşünen, kendisinden farklı hisseden ve kendisinden farklı bir dünya olgusu olan insanları kabullenemez. Kabul edemedikleri için onlara dayatma yaparlar.

Sende benim gibi düşüneceksin, sende benim gibi yaşayacaksın, sende benim terfi ettiğim gibi terfi edeceksin, sen de benim hoşlandığımı yemeği yiyeceksin, benim hoşlandığım lokantaya gideceksin, bu renk sana yakışır, bu mahalleden ev alma, sen şu model bir araba hak ettin derken; öbürünün kimliğini yok ediyoruz, onaylamıyoruz. İnsanların en önemli, temel ihtiyacı kimliklerinin ve varlıklarının başkaları tarafından tam onaylanmasıdır. Bu onaylamayı anne ve baba yapar.

Maalesef ki anne babalar çocukları ayrı bir varlık olarak onama ihtiyaçlarını görmeyip, kafalarındaki çocuğu büyütme gibi hayali bir senaryoya girdiklerinde; insanın en temel hakkı olan onaylanma hakkını elinden almış oluyorlar. Mesela çocuğun karnı tok, ihtiyaçları giderilmiş, elindeki oyuncakla-

rıyla oynuyor. Anne 15 dakika sonra pazara gidecek. Pazar'a gittikten yarım saat sonra çocuk acıkacak. Bu durumda anne, şimdi boş olmasından dolayı çocuğun karnını pazara gitmeden doyuruyor. Yarım saat sonra ya da şimdi emmiş fark etmez diyor ve çocuğun ağzına memeyi dayıyor. Ama çocuğun ihtiyacı yok. Bebeğin belleğine ve kimliğine ihtiyacı olmayan bir şeyi dayattığınızda, kendisini geri çekme dürtüsü ile donatılmıştır. Çocuk emmez, ağzını kapatır ve emmez. Bunu göremeyen anne zorla sütü sıkmaya çalışır ve bir dakika sonra çocuk kusar. Ya onun kimliğini onaylayacaksınız, sadece ihtiyacın olduğu zaman senin yemeğini vereceğim, sadece uykun olduğunda seni uyutacağım, ihtiyacın olduğunda seni kucağıma alacağım şeklinde onu onaylaması, kimliğini onaylaması gerekir.

Çocuğun kimliğine saygı gösterir, sağ beyinden sağ beyine sezgisel bir şekilde empati kurarak çocuğunuz hissederek ona uygun davranırsınız. Çocuğunuz da size uygun davrandığında bir uzlaşma olur. Ya da çocuğunuzun kimliğini baltalarla, bal-yozlarla, kelimelerle kafasına vurarak, beynini parçalarsınız. Bu durumda da istediğiniz zaman uyutursunuz, yemek yedirirsiniz, ayağınızda sallarsınız ve siz istediğinizde onu seversiniz. Onun sevgi ihtiyacının, onun acıkma zamanının, ağlamasının sizin için hiçbir anlamı yoktur. Hayat boyu bu durum gittikçe gelişir ve büyür.

Kendi gerçekliğinize dönerek, öbürünün ne ihtiyacı olduğunu anlar ve ona saygı gösterirsiniz, sizin de farklı düşünce-
niz olabileceğini ona kabul ettirebilerseniz; onu onaylamış olursunuz. Çift kavgalarının en büyük nedeni, öbürünün ayrı bir varlık olduğunu kabul edemeyen çiftlerin birbirlerini onaylamamasıdır. Birbirlerinden ayrı düşünmelerini kabul edememeleridir. Ötekinin de ayrı tercihlerinin olabileceğini görme-