

Metaforların Anlamı ve Transı Derinleştirme

Hipnoz Eğitimi 9. Dönem

Ders Deşifresi

21-22-23 Kasım 2014

1. Ay / 2. Cilt

Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.

Osman ÖZCAN

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 340

Hipnoz Serisi: 039

Metaforların Anlamı ve Transı Derinleştirme

9. Dönem Hipnoz Eğitimi Ders Notları

2. Cilt

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-625-7309-20-2

Birinci Baskı: Nisan 2021

Editör: Tahir Özakkaş

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

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

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, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

9. Hipnoz Eğitim Grubunun Kasım ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında panik atak, tiyatro sahnesi metaforu, kadın doğum hastası video devamı, ağrı oluşturma ve ağrıyı ortadan kaldırma, kursiyer F.Y hipnoz seansı konuları ele alınmaktadır.

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

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

3. GÜN / 23 KASIM 2014

1. BÖLÜM

Panik Atak3

2. BÖLÜM

Tiyatro Sahnesi Metaforu52

3. BÖLÜM

Kadın Doğum Hastası Video Devamı
Ağrı Oluşturma ve Ağrıyla Ortadan Kaldırma82

4. BÖLÜM

Kursiyer F.Y Hipnoz Seansı 121

Dizin172

1. GÜN

– 21 KASIM 2014 –

3. GÜN

– 23 KASIM 2014 –

1

Panik Atak

Tahir Özakkaş: (Hoca yoklama alıyor. Yeni katılanlarla tanışıyor.) O. E kimsin sen abi?

Kursiyer O: Hocam dermatoloji uzmanıyım.

Tahir Özakkaş: Ne yapacaksın hipnozu?

Kursiyer O: İlgisi olduğunu düşünüyorum. Alanımda bu konu ile de yani bu alanın içine de girmeyi düşünüyorum.

Tahir Özakkaş: Neredesin?

Kursiyer O: Ankara.

Tahir Özakkaş: Tamam anlaştık şimdi. Burada yoklama yapılmamış.

Kursiyer: Dün yapılmadı.

Kursiyer: Ben yaptım. Herkes tamdı.

Tahir Özakkaş: Çok insancılsın bakıyorum. Baktım hocacı, öğrenci tarafı 22 kişiyiz.

Kursiyer: Dün saymıştım 22 kişiydi.

Tahir Özakkaş: Peki. (Hoca yoklama alıyor. Kursiyerlerle dünkü eğitimi, uygulamaları değerlendirerek yoklama alınıyor.)

Nerede kalmıştık (izlenen kayıta) hatırlayan var mı? (Dağıtılan fotokopiler kursiyerlerin takip ettiği fotokopilerden almanlara veriliyor. Vaka kaydı hazırlanıyor).

Tahir Özakkaş: Kayıtta odaları geçtik. Şu an merdivenden çıkma yerinde kaldık öyle mi?

Kursiyer: Evet.

Panik Atak Vakası:

Video kaydı kaldığı yerden başlatıldı.

Tahir Özakkaş: Bu kısmı anladınız mı? Tekrar başa döndüreyim, isterseniz? (Kursiyer isteğiyle arka ışıklar açıldı. Hoca anlaşılсын diye kaydı öne aldı).

Video başlatıldı.

Tahir Özakkaş: (Kayıtta trans altındayken) Dağı geçmemiştik değil mi?

Kursiyerler: Burada kalmıştı.

Tahir Özakkaş: Fotokopide yerini buldunuz mu?

Kursiyerler: Evet, 11. sayfa son ikinci paragraf.

DAĞ METAFORU

Video devam ediyor.

Tahir Özakkaş: Bu kısımda dağ metaforuna girelim arkadaşlar.

Dağ genellikle benim tecrübelerime ve bizim kültürümüze göre iki şeyi temsil ediyor. Birincisi, otoriteyi temsil ediyor. İkincisi, kişinin hedeflerini temsil ediyor. Dağın yüceliği, dağın sarplığı, dağın kayalık olması, dağın hafif olması, eğik olması, karlı olması, fırtınalı olması, baharlı olması kişinin içsel sistemini projekte eden bir yapıdır. Mesela, gözlerinizi kapatın bir dağ hayal edin. Her biriniz zihninize otomatik olarak bir dağ getirin. (Kursiyerler gözlerini kapattı. Hoca kısa süreli bekledikten sonra ‘gözlerimizi açalım’. Şimdi nasıl bir dağ gördünüz? Birileri bahsetsin.

Kursiyer: Sarp kayalıklarla olan bir dağ.

Tahir Özakkaş: Sarp kayalıklı bir dağ gördünüz. Yüksek mi, alçak mı?

Kursiyer: Yüksek ve yüksekte de bir kazık gördüm.

Tahir Özakkaş: Demir kazık.:) Gerçi bilmiyoruz biz demir kazık mı, taş kazık mı?

Kursiyer: Ormanlık bir yer değil.

Tahir Özakkaş: Ormanlık değil. Sarp kayalıklı, yüksek ve dik bir dağ. Evet, başka bir dağ alalım. Buyurun.

Kursiyer: Üzeri karlı bir dağ.

Tahir Özakkaş: Üzeri karlı bir dağ. Yüksek mi, alçak mı?

Kursiyer: Yüksek.

Tahir Özakkaş: Ağrı dağı gibi mi, yoksa başka mı?

Kursiyer: Ağrı dağı gibi.

Tahir Özakkaş: Yakın mı, uzak mı?

Kursiyer: Uzak ve üzeri bulutlu.

Tahir Özakkaş: Uzak ve üzeri bulutlu. Evet, sizin dağınız nasıl?

Kursiyer: Çok sarp, sert keskin kayalıklı.

Tahir Özakkaş: Allah canınızı almasın sizin. Evet, başka?

Kursiyer: Aynı benimki de!

Tahir Özakkaş: Hep aynı mı, başka?

Karlı ve dik, uzak bir dağ; insanların iç dünyasında kendilerine koymuş oldukları hedeflerin umudunu, imanını, inancını simgeliyor. Eğer siz çok yüce bir dağ görürseniz kafanızda, içsel dünyanızda kendiniz için gitmek istediğiniz hedeflerin o kadar da ulaşılabilir olmadığına dair bir duyumunuz var.

Veyahut da ikinci manada otorite ile içsel bir savaşınız varsa anne ya da babayla onunla baş edebilmek ve kendi kendilik tasarınızı onunla karşı karşıya getirdiğinizde kolay kolay hazmedilecek bir halde değil fakat çıkılabilir bir dağ.

Eğik bir dağ, yalçın kayalardan oluşmayan bir dağ, sarp olmayan bir dağ; hem otorite ile uyum içersinde başka birisinin otoritesini kabul edip eğik bir tepenin üzerine yıkabilecek bir yapı diyebiliriz.

İkinci anlamda hedef olarak, kendinizle ilgili bir gelecek tasarınız varsa beş yıl, on yıl, on beş yıl, yirmi yıl sonra bir şey yapmayı tasarlıyorsanız bu yapacağınız tasarımlara sizin inandığınızı ve hedefte yol alabileceğinizi gösterir. Bunu süreçte çok net bir şekilde görürüz. Kişi iç dünyasında bu tip hedeflere yöneldiğinde eğer hedefler kendisi için makul ve uygunsa

o dağa yavaş yavaş yöneldiğini, dağın eteklerinde olduğunu ve yürüyüşe başladığını simgeler. Ama bu sürecin içerisinde zaman zaman sıkıntılar çıkacağına dair bir inancı olursa dağ gittikçe sarplaşır, zorlaşır, çıkamaz. Ve bu süreci biz hipnotik trans altında kişilerin bir dağa çıkmalarını isteriz. Bu dağı tanımladıklarında kişinin ego gücünün ne düzeyde olduğunu önüne koyduğu her hedefin ve otorite ile mücadelesinin hangi durumda olduğunu anlamaya çalışırız.

Hedefimiz kişiyi o dağa kolaylıkla çıkabilecek ve bunun mücadelesini verebilecek ego gücüne ulaştırmaktır. Sarp kayalıklarla dolu bir dağ olsa dahi. Mesela, sarp kayalıklardan çıkan bir arkadaşım diyor ki; ben çıkamam. Ben burada ‘çıkabilirsin, yanında kazman var, ipin var, turmanabilirsin’ diyorum. ‘Hocam ölüyorum ben’ diyor. Vallahi yapabilirsin, billahi yapabilirsin. Sonra...

Kursiyer: Kayalıkların tutanakları var demek de önemli.

Tahir Özakkaş: Önemli tabî ki, önemli. Yani ne kadar sert olursa olsun buraya çıkabilmek için bir inancın var o kayalıkların tutanaklarını tutarak da çıkabilirim diyen. Önündeki hedefler ne kadar büyük olursa olsun, ne kadar korkutucu olursa olsun oraya çıkabilme iradesi, oraya çıkabilme arzusu olan bir arkadaşım simgeliyor. Bir tanesi, hocam buraya çıkılmaz diyor. Sen manyak mısın diyor. En son biz seansta tartışıyoruz. ‘Hocam, gel sen çık bakalım istersen’ diyor. Ben deli miyim diyorum, niye oraya gireyim? Anlaştık mı arkadaşlar?

Kursiyer: Başka bir anlamı yok o zaman.

Tahir Özakkaş: Genel anlamı bu. Bu genel anlamı. Bir de memleketinin dağını özlemiştir, trans altında onu getirir. Ama

o bizim için önemli değil, anlatabildim mi? Bir arkadaşına dedim; dağ nasıl? O da bizim köyün orada tepesi var, dedi. Ben de eliğin körü dedim. Şimdi dağ derken nasıl dinleyeceğiz anladık mı?

Dağ Metaforunu Şöyle Kullanıyoruz:

Kişinin iç dünyasını anlamak için daha ilk seansta bunu yaptığınızda hastaya ne kadar zorlama yapacaksınız, ne kadar ego desteğine ihtiyacı var, ne kadar hayal dünyasında bunların hepsini bu dağ metaforundan da görebiliyoruz.

Dağın zirvesine çıkmakla ilgili motive ediyoruz. Önüne koyduğu hedeflerle veya otoriteyle bir savaşı varsa hastamızın bu dağa çıkması çok zor oluyor. İteleye, kakalaya, yalvara, yakara, güç vere vere, bir bakıyorsunuz uçurumdan düşüyor. Dağdan canavarlar geliyor, ayağımı yılan soktu, bacağım kırıldı diyor. Siz bütün Türkiye'nin ambulans hizmetlerini dağa yığacaksınız, onu o dağa çıkaracaksınız. Tamam mı arkadaşlar?

Onu deneyimleyecek. Hipnozun en önemli özelliği duygusal alanda bir şeyi yaşantılayarak deneyimlemesidir. Normalde terapilerde biz insana düşünmesini tavsiye, gitmesini tavsiye, telkin ederiz. Kendi kendine bulmasını isteriz ama hipnozda sistemi biraz daha zorlayarak duygusal bir değişimin duygusal bir nörobiyolojik oluşumun içine girmeye çalışıyoruz. Bu şekilde sistemi zorluyoruz. Onun için dağ hedefse kişiyi bir şekilde dağa tırmandırmaya yönelik olarak çaba gösteriyoruz.

Dağın zirvesine ulaştığında orada bir bina var, bir yapı var deriz. Bu da şudur; kişi dağın zirvesine ulaştığında nasıl bir dünya hayal ediyor. Bir emek vereceği hedefi var. Mesela, siz-

ler buraya geldiniz. Hipnozu uygulama becerisi kazanıp bunu kendi meslek alanlarında kullanacaksınız. Gerçekten bu dağla metaforize ediliyorsa, bu dağın zirvesine çıktığında bu sizin ne işinize yarayacak?

Burada gelecekle ilgili beklentinizi görüyoruz. Kişiler dağın zirvesine ulaştıklarında bir yapı var dediğimizde bu yapı; bir kulübe mi, in mi, bir mağara mı, bir ev mi, bir tripleks villa mı olacak yoksa dağın zirvesinde bir malikane mi dizayn edecek? Bazı hastalarım diyor ki; hocam orada bir çadır var. Rüzgardan uçmak üzere donuyorum. Bir tulum var. Onun içine girebilir miyim? ‘Gir’ diyorum. İçine giriyor. Bir iki dakika sonra rüzgar alıp çadırı götürüyor.

Bazı arkadaşlar o dağın tepesinde, uğraşa uğraşa çıktığımız yerde, öyle bir malikane konduruyor ki adam parasız pulsuz ne yapacaksın yani! ‘Hocam burada muhteşem bir malikane var’ diyor. ‘Kapılarında aslanlardan fiskiyeler atıyor, bilmem ne’. Bakıyorsunuz bu değerli arkadaşımız biraz hipomanik.

Manik tablolar içinde büyülenmeci , narsisistik bir durumlar yapıyor. Manik kızımızı transa almıştım. Onu orman içinde yürütüyordum. Orman içinde bir ev buldu. Genellikle garibanlar, bizim gibi orta halli vatandaşlar, bir katlı, bir bucuk katlı, bahçeli yerde çocuklarıyla oynayan, orman içerisinde gelen gidene hizmet eden bir yapı içerisinde bir ev dizayn ederler. Ama bu manik bayan hasta bir ev gördü. Kendisi memur bir kişinin kızı. ‘Hocam bir yol var ormanın içerisinde bu kadar simetri olmaz, bu kadar muhteşem olmaz. Muhteşem bir malikane var. Bembeyaz bir bina, önünde havuzlar vs. kendimi İngiltere kraliçesinin sarayında zannettim. Bu kimin, dedim.

Benim hocam, dedi. Ben de içimden eliğın körü, dedim. Ne oldu? Bu arkadaşımızın manik dönemlerinde nöronal aktivite o kadar fazlalaşıyor. Beklentiler o kadar yükseliyor ki, bu arkadaşımız bahar çiçekleri açmış vs.

Aynı arkadaşımızı depresif döneminde ben transa aldım. Ne oldu dedim. Hocam ağaçlar kurumuş, yapraklar dökülmüş dedi. Ormanda canlılık yok, ağaçlar kurumuş dedi. Daha üç ay önce bu orman için muhteşem, beyaz malikane falan vardı, şimdi ne oldu? Ruhsal yapı imajinasyonlara yansıdı. Depresif bir yapının zihinsel sistemdeki bütün hayalleri nasıl örttüğünü buradan anlıyoruz.

Anormal bir şekilde manik hale dönüşüp coşkulu bir şekilde gerçeklikten kopan bir arkadaşımız gerçek hayatta da acayip hayaller kuruyordu. Gerçekle ilintili olmayan bağlantılar kuruyordu. Coşkusal sevgiler yapıyordu. Sevgilileri ‘kızım sen bunu nereden çıkardın?’ diyordu, onu tersliyorlardı. Çünkü manik eksitasyon veya hipomanik haldeyken gerçeklik yetisini kısmen kaybediyor. Coşkuyla hayatını yaşamaya devam ediyor. Onun trans halindeki yansımaları da çok net bir şekilde görebiliyoruz. Depresif halindeki yansımaları da görüyoruz.

Demek ki; çalışmalarda hasta hipomanik veya manik durumdayken hep imajinasyonlarda diğer ismiyle hipnodramalarda diğer ismiyle katatimi haldeyken görüntüsel imgelem halinde kişiler çok yoğun coşkusal görüntüler görürken dağa çıkması tak diye olup dağında tak diye malikanesini oluştururken kişinin ruhsal durumu depresyona doğru eğilimli olduğunda tam tersi durumla karşılaşılıyor. Ruhsal yapımız, duygu durumumuz neyse imajinasyonlarımızın da ona uygun olarak

şekil değiştirdiğini buradan anlamış oluyoruz. Karşınızdaki arkadaşınıza sadece gözlerinizi kapatın hayal kurun dediğinde bir orman hayal edin, bir deniz kenarı hayal edin, bir yer hayal edin dediğinde bu hayaldeki renklerin coşkusunu, canlılığı, aktivasyonu kişinin ruhsal durumunu belirlemek yani duygu durumu açısından depresyonda mı, normal veyahut da hipomanik halde mi bunu görmeniz mümkün olabilir. Bunu bir test olarak değerlendirebilirsiniz.

Kursiyer: Hocam bu noktada psikotik hastalarda yapıyor mu?

Tahir Özakkaş: Yapılabilir.

Kursiyer: Onda nasıl oluyor?

Tahir Özakkaş: Psikotik hastalarda birincil süreç dili çok hakimdir biliyorsunuz. İkincil süreç (mantık) dilinden ziyade birincil süreç hakimdir. Transta da metaforlar üzerinden inanılmaz şekilde anlatan, çok karmaşık coşkulu, akla hayale gelmeyen senaryolar oluyor. Mesela; ben bir paranoid hastanın seansından bir örnek vereyim. Hastayı böyle bir ormanda yürütüyorum. Çok güzel bir orman tarif ediyor. O hastanın bir taraftan da çok hızlı döngülü yapısı vardı. Özellikle endokrin sistemiyle ilgili paranoid ataklar aktifleşiyor ve endoktrin sistemde daha sakin bir yapı ortaya çıkıyordu. Ormanda yürürken çok keyifli bir orman tanımladı. Çiçekler, böcekler, bahar, hoş (orman tarifi) vs. fakat her an dışarıdan gelebilecek tehdit ve tehlikelere karşı paranoid bir yapısı vardı. Belki alay edilme, aşağılanma, dalga geçilme, hakaret edilme duyumları vardı. Ona karşı bir türlü tedbir alıyordu. Tam ormanda giderken çimene bastı. Çimen özel bir tuzakmış. Oradan bir kuyu halinde

bir çukur çıktı ve içine düştü. Bu içine düştüğü çukur 60 m.'lik bir çukurdu. Ve yerin altı, çimenliğin altı komple bok çukuruydu, lağımdı. Ve lağımın içine düştü. Bu hanım kızımız dünya güzeli çok özel yetiştirilmiş. Ailesi tarafından biricik olan, çocukluğundan itibaren piyano dersleri ders almış bir yapıydı. Bunun düştüğü yer o halin kahır kelimesini kullanmakta imtina eden o kadar nazik ve kibar olan hanımefendi kendisinin lağım çukurunda pisliklerin arasında debelendiğini, orada yüzme çalıştığını anlatıyordu. İnanılmaz acı tabloydu. O sırada ne yapacaksın dedim. Ben onu oradan çıkarmaya çalıştım fakat çıkamıyor dedi. Dedim, bir ip sallandı, bu ipe tutunarak tırmanabilirsin dedim. Ve ipe tutundu yüksek bir yere çıktı, daha sonra ipten eli kaydı tekrar düştü. Tekrar ipe tutundu, tekrar düştü. Ben ipe çıkarmaya çalışıyorum. Bu mücadeleye devam ettirmeye çalışıyorum. Ve tekrar düşüyor. O paranoid yapının içerisinde, düşmüş olduğu pislik halinde hissetme, bütün pisliklerin vücuduna belenmesi, oradan çıkışın olmadığı bir tabloyu bana anlatıyor, anlatabildim mi?

Onun halini gerçekten bakıp anlamak istiyorsanız; her şey güzelken bütün insanların aleyheninize kumpas kurduğu, bütün insanların sizi ahlaksızlıkla, fahişelikle suçladığı bir toplumla karşı karşıya kaldığında yaşadığı acı ve ızdırabı bundan daha güzel anlatan bir tablo yoktu. Adeti bir hafta gecikse hemen konu komşu buna hamile kaldı diyorlardı. Ali'den hamile kaldı. Ahmet'ten hamile kaldı. Bu ahlaksız bir kız diye doktorlara koşuyordu. Benim reglim neden gecikti, bir şey mi oldu? Acaba benim duş suyuma sperm mi kattılar? Beni gerçekten hamile mi bıraktılar? Oradaki metafor psikotik bir metaforun iç dünyasını yansıtmaları açısından inanılmaz.

ADA METAFORU

Gene aynı hastanın bir başka metaforu aklıma geldi. Bizim, bu tip dağ metaforu olduğu gibi bir de ada metaforumuz var. Hipnozu derinleştirmek için yüzme (özellikle yüzmeyi seven arkadaşlarımız için) uyguladığımız bir metafordur. İlerde bir ada var. Adaya kadar yüzüp gelebilir misin? Hipnozu derinleştirme için, motive etmek için kullandığımız bir metafor. Eşlik etmek için ada metaforuna gittiğimizde adaya gitti. Ada çok güzeldi, orada dinlenebilir miyim dedi ve ada üzerinde dinlenmeye başladı. Güneşlendi ve rahatladı. Fakat adanın üzerindeyken inanılmaz bir deprem oldu. Kendisi çimenlerden gidiyordu. Çimenlerde bir çukur açılmış içine düşmüştü. Meğer ada sallanmaya başladı. Bu adanın üzerinde duramaz oldu. Alttaki kendilik çekirdeği dediğimiz yapının sarsıntılı olması, alttaki temel güven duygusu dediğimiz hayatın her zaman aynı olacağına dair inancımızın olmaması psikotik hastalarda ortaya çıkan bir şekilde dünyaya tutunma konusunda çok büyük korkularını simgeliyordu. Dedi ki; altımdaki ada hareket ediyor. Nasıl hareket ediyor? Daha sonra seansın ilerisinde anladık ki ada büyüklüğünde bir deniz kaplumbağasının üzerinde oturuyormuş.

Kursiyerler: J

Tahir Özakkaş: Fanteziyi görüyor musun? Ve deniz kaplumbağası yüzmeye başladı. Yani buradan şunu anlıyoruz. Temsil ettiğimiz zaman zaman kendimi çok güvende hissediyorum. Ailemin yanında güvende hissediyorum. Ve her şey yerli yerindeyken bir anda öyle bir sarsılıyorum ki en temel güven duygusuyla hissettiğim yer bile hareketli bir canlıya dönüşebiliyor. Psikotik yapının iç dünyasındaki karmaşayı bundan daha güzel anlatan bir şey yok sistem itibariyle batkımız zaman.

Evet, bir daha çıkalım oradan bakalım oldu mu? Arkadaşlar.

Bandura'nın Self Efficacy Kavramı:

Tahir zakkaş: Bandura'nın bir terimi var 'self efficacy' dediğimiz. Bu kişinin kendisine olan güvenini anlatır. Bu zgven değil, bu kendini iyi hissetmek hali değil, kişinin gelecek le ilgili tasarladığı kendisini inşasına olan iman duygusudur. Sizin kendilikle ilgili bir tasarımınız var. Bir de gerekliğiniz var. Yani şu anda bir şeyler yapıyorsunuz ama yapmak istediğiniz, ulaşmak istediğiniz kendisinize ait tasarımınız var. Hepimiz tasarım yaparız, hepimizin hayalleri var. Bu hayallerin kimisi uçtur, kimisi yakındır, kimisi gerçektir ama self efficacy bu kurmuş olduğunuz hayallere imanınızın, inancınızın derecesini belirler. Kendinizi gerçekleştirme gücüdür self efficacy. 'Efendim, ben şöyle şöyle yapacağım, şöyle şöyle bir gelecek tasarlıyorum'. Ne kadar inanıyorsun? Yok ya, ben söylerim ama yapamam. Self efficacy çok düşük. Diğer biri 'Hocam yeter ki ben kafaya koyayım. Kendimle ilgili ben kafaya bir şey koyduğum zaman onun benden kaçması mümkün değil'. Nedir self efficacy? Çok yüksek.

şimdi bu arkadaşa dağa ık diyoruz. Dağa çıkmak bir otorite veya hedefle ilintili ise çıkarım diyor. Nasıl dağ? Yalçın kayalıklar var diyor. Diyorum ki; nasıl geçeceksin? Zor mu, tehlikeli mi? Zor ama hallederim diyor. Orta şiddet derecesinde kendisini gerçekleştirmesi konusunda bir yapısı olduğunu görüyoruz. Bir hedefi var. Hedefte yalçın kayalılar ve uçurumlar var ama ben yaparım diyor. Diğer bir hasta ne diyecek? Ben çıkamam buradan diyecek. Kendisini gerçekleştirmesine inancısı ne? Zayıf. Bu arkadaşlar ilk engel çıktığında U dönüşü ya-

pacaklar. İşleme potansiyeli var, akılları var, zekaları var ama self efficacy dediğimiz kendini gerçekleştirmeye olan inancı zayıf olduğu için kişiler kendilerini gerçekleştiremiyor. Bizim görevimiz; onu yapabileceklerine, kendi koyduğu hedeflere yönelebileceklerine destek olmak. Onu deneyimletmek. Dağ metaforunun arka planında böyle bir hedefi ortaya koyuyor.

Video başlatıldı. (Dağ metaforu izleniyor).

Tahir Özakkaş: Peki bu arkadaş için nasıl bir mekan öngörüyorsunuz? Adım adım siz de dağın zirvesine ulaştığınızda kafanızdan kendinizle ilgili bir mekan hayal edin diyorum. Şimdi aynı egzersizi beraber yapmış olalım. Gözünüzü kapatın. Dağın zirvesine vardınız. Karşınızda nasıl bir mekan, yapı sizi bekliyor? (Kursiyerler bekleniyor).

Kursiyer: Sarp, dik, ulaşılamıyor.

Tahir Özakkaş: Dağın zirvesine vardın. Orada bir yapı var. Nasıl bir yapı? Söylediğin şey kale burcu gibi bir şey mi?

Kursiyer: Yok, yok. hayır. Ulaşılması zor ama gittiğinde muazzam bir ev.

Tahir Özakkaş: Muhteşem, muazzamm bir yer. Sana yakışan nihayet odur yaa!

Kursiyer: J

Tahir Özakkaş: Evet, peki.

Kursiyer: Hocam BPT değil burası, laf sokunca arkadaşlar tanımıyor ya!

Tahir Özakkaş: Laf sokmuyoruz, önem veriyoruz yani. Keşke benim de muhteşem bir binam olsa ama yok. Peki, saldırımı geri alacağım merak etme. Sırası gelince alacağım. Evet.