

Hayat Işığında Psikoterapiye Kapsamlı Bir Bakış

Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 406
Seminer Serisi: 042

Hayat Işığında Psikoterapiye Kapsamlı Bir Bakış

Uzm. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-625-7309-90-5

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Birinci Baskı: Temmuz 2022

Editör: Tahir Özakkaş

Yardımcı Editörler: Şükriye Ahsen Özakkaş, Gülsüm Reyhan Özakkaş

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayına 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 duya-cağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya y6nelik deneyimleri paylaşan 6zg6n ve eviri yayınlar ile literat6re katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstit6s6 Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstit6s6'n6n çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen at6lye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve d6nya literat6r6nden sekileri içermektedir.

Bu kitapta bir psikoterapistin hayat 6yk6s6nden hareketle psikoterapi kuramları arasında bir gezintiye çıkacaksınız. Psikoterapi Enstit6s6'n6n kuruluş 6yk6s6nden SEPI başkanlığına doğru yolculuğuma yer verdiğim bu kitapta, bir terapistin hayatının klinik ortamdaki yansımalarına eşlik edeceksiniz. Konferans deşifre metinlerinin derlemesinden oluşan bu kitapta ayrıca ergenlerle iletişim, narsisistik kişilik 6zelliği kuran 6ęrencilerle iletişim kurmak, d6nden bug6ne T6rkiye'de hipnoz ve etkileşimli b6t6nc6l psikoterapiye genel bakış konularına yer verilmiştir.

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

Tahir 6ZAKKAŞ

Psikoterapi Enstit6s6 Başkanı

14.07.2022

Bayramoğlu, Kocaeli

SEMİNER SERİSİ

Seri No	Kıtap Adı
001	Halk Konferansları (Eski Kültür A.Ş.)
002	Ruhsal Aygıt
003	Psikolojik Sohbetler
004	Adana BPT Kısa Tanıtım Modülü
005	Hasta Hekim İlişkileri
006	Gençlere Yönelik Hipnoz ve Ruh Sağlığı Konferansları
007	Terapistliğe Giriş ve İlk Adım Konferanslar
008	Ruh Sağlığı Profesyonnellere Yönelik Hipnoz Eğitim Konferansları
009	İşletmelerdeki Ruhsal Kavganın ve Korkunun z
010	Rehberlikte Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi
011	Ben Kimim? Kişiliğimizi Tanıyalım
012	Anne, Baba, Evlat Olmak...
013	Pandeminin Tetiklediği Travma ve Korkularımız
014	Kendin Olmak Veya Akıl Hastası Olmak
015	Hipnoz ve Psikoterapi
016	Ruhsal Bozukluklarda Hipnoterapi
017	Kişilik rgtlenmeleri: Ben Kimim De Size Terapi Vereceğim?
018	Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları
019	Gençlik, Ergenlik ve Psikohipnoterapi
020	Terapistler Kuramları Terapide Nasıl Harmanlar?
021	Terapistler İçin Hipnoterapi
022	Terapistler İçin Psikohipnoterapi
023	Kurumlar ve Yöneticilerin Terapisi
024	Pdr'de İlk Görüşme ve Müdahaleler
025	Psikolojik Danışmanlık ve Zor Vakalar
026	Psikolojik Danışmanlık ve Okullarda Müdahaleler
027	Psikolojik Danışmanlık ve Kriz Yönetimi
028	Rehberlikte Krize Müdahale
029	Rehberlikte Travma ve Yasa Müdahale
030	Rehberlikte İletişim ve Duygu Düzenleme
031	Ruh Sağlığı Yelpazesinde PDR Hizmetleri
032	Bütüncül Psikoterapi Yelpazesinde PDR Hizmetleri
033	Bütüncül Yaklaşımda Kültüre Duyarlı PDR Hizmetleri
034	Panik, Obsesif, Anksiyete Bozukluklarında Atölye alışmaları
035	Terapist Danışan İlişkisi
036	Psikoterapiler ve Rölatif Bütüncül Yaklaşım
037	Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Danışan Olmak
038	Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Terapist Olmak
039	Ruhsal ve Kurumsal Gelişim Hikayeleri
040	Süpervizyon ve Sempozyum Konuşmaları
041	Evlat Sen Kimsin? Kültürden Duyguya
042	Hayat Işığında Psikoterapiye Kapsamlı Bir Bakış
043	Uzm. Dr. Tahir zakkaş İle İnteraktif Makale Şerhi Günleri
044	Bütüncül Psikoterapide Kuramlar Arası Yolculuk
045	Halk Dilinde Psikoloji

İÇİNDEKİLER

Sunuş.....iii

1. BÖLÜM

Kayseri'nin Değerleri Kayseri'nin Gençleri İle Buluşuyor3

Kilometre Taşları.....6

Nereden Çıktı Bu Bütüncül Psikoterapi?.....10

Motivasyon Kaynakları.....14

Hipnozla Tanışma16

Salgın Sürecine Dair Fırsatlar20

Bütüncül Psikoterapi Enstitüsü Nasıl Kuruldu?24

İstedığının Peşine Düşmek.....28

2. BÖLÜM

SEPI Başkanlığına Giden Yolculuk33

Dönüm Noktaları36

Olgunlaştırma Kilometre Taşları.....40

Yurt Dışı Macerası50

İşini Coşkuyla Yapmak54

Neden Bütüncül Psikoterapi?.....57

İnsan Nedir?61

3. BÖLÜM

Ergenlerle İletişim.....65

Çocukluktan Ergenliğe.....67

Faytonlarda Büyüme.....69

Oyundan Hayata72

Ergen Kimdir? İhtiyacı Nedir?.....74

Ergenlerle İletişimin Temel Yolları79

1. Madde: Özerklik79

2. Madde: Amaç Edinme81

3. Madde: Yakın İlişki Kurabilme84

4. Madde: Cinsel Kimlik	86
5. Madde: Liderlik/Ardıllık	88
6. Madde: Dünyayı Anlamlandırma	89
Tohuma Toprak, Güneş ve Su Olmak	91
Kaç Çeşit Ergen Var?	94
1. Psikozla Gelen Ergenler	95
2. Sınır Durumunda Olan Ergenler	96
3. Büyüklenmeci Ergenler	97
4. İç Çekilmiş Ergenler	98
5. Rekabetten Korkan Ergenler	99
6. Travması Olan Ergenler	99
7. Dönemsel Sıkıntısı Olan Ergenler	101
8. Sağlıklı Ergenler	101
Ergende Değişim ve Dönüşüm, Yorum Mu? Deneyim Mi?	102
Vaka Örnekleri	105
Ergenlikte Sırlar	111
Cinsel Tercih ve Cinsel Kimlik Bocalaması	114
Ergende Kendilik	117

4. BÖLÜM

Narsistik Kişilik Özelliği Gösteren Öğrencilerle

İletişim Kurmak	123
Narsisizm Nedir?	125
1. Betimleyici Narsisizm	127
2. Etyolojik Narsisizm	128
3. Kültürel Narsisizm	130
4. Halkın Narsisizmi	131
5. Dinamik Narsisizm	132
a) Freud' a göre Narsisizm	132
b) Melanie Klein' a göre Narsisizm	134
c) Otto Kernberg' e göre Narsisizm	136
Ergen ve Çocuklarda Narsisistik Yapının Görünümleri	138

Normal ve Patolojik Narsisizm	141
Çocuklarda Klinik Tezahürler	154
<i>Temel Özellikler</i>	154
<i>Sosyal Etkileşim ve Akranlarla Etkileşim Sorunları</i>	158
<i>Arkadaşlık Kurma Tercihi</i>	160
<i>Göz Temasından Kaçınma</i>	160
<i>Oyun Patolojisi</i>	161
<i>Ayrılma Kaygısı</i>	163
<i>Öz-ime Takıntısı</i>	163
<i>Risk Altındaki Çocuklar</i>	164
Narsist Ebeveynin Çocukları	164
Evlat Edinilen Çocuklar	165
Kötü Muamele Görmüş Çocuklar.....	166
Üzerine Titrenen veya Zengin Çocuk	166
Boşanmış Ailelerin Çocukları	167
Ebeveyni Vefat Eden Çocuklar	168
Ebeveynlerin Etkisi	169
Dinamiklerle İlgili İlave Görüşler.....	169
<i>Masterson' da Narsisizm</i>	170
<i>Heinz Kohut' a göre Narsisizm</i>	170
<i>Öznelerarası Alan Kuramına göre Narsisizm</i>	171
<i>Duygu Odaklı Terapide Narsisizm</i>	171
<i>Allan Schore ve Nörobiyolojik Yaklaşımına göre Narsisizm</i>	172
<i>Sistem Teorisyenlerine göre Narsisizm</i>	172
<i>Gelişimsel Açıdan Narsisizm</i>	172
<i>Bütüncül Olarak Narsisizm</i>	173
Tedaviyle İlgili Görüşler	173
Narsist Bozukluğa Yol Açabilecek Ebeveyn Tutumları.....	174
Özet	175

5. BÖLÜM

Psikoterapist Olma Yolculuğu.....	185
Psikoterapistlik Nedir?.....	188
Denetim.....	194
Ruh Sağlığı Profesyonelliği	197
İnvaziv Yöntem.....	200
Psikolog Olmak.....	202
Psikolojik Danışmanlık	204
Sosyal Hizmet Uzmanları	206
Psikiyatri Hemşireleri	208
Aile Terapistleri.....	209
Cinsel Terapistler	210
Aile Danışmanlığı	211
Hukuk, Ahlak ve Gerçeklik	218
Bütüncül Psikoterapi Eğitimi	225
Ankara Tıbbi Hipnoz Derneği	237

6. BÖLÜM

Dünden Bugüne Türkiye'de Hipnoz.....	239
Öğrenci Yurdunda Hipnoz Çalışmaları	242
Cebeci/Ankara	242
1979 Erzurum Tıp Fakültesine Geçiş	247
Erzurum Psikiyatri	248
1981 Kayseri Tıp Fakültesine Gelmem	252
Kitap Yazma Çalışmaları ve Dünya ile Entegrasyon	253
Posta Kutusu 128, Kayseri.....	254
Dr. Ali Eşref Müezzinoğlu ile İlk Temasımız	263
Pangaltı Adresi Bir Mektepti	267
1994'te İstanbul'a Geliş	271
1986-2005 Yılları Arası	272
1995-2005 Yılları Arası	274
Hipnoz Kongreleri	274

Yeditepe Diş Hekimliği Fakültesi Hipnoz Eğitimleri	276
Ericksonian Terapi	281
Hipnoz ve Tıbbi Hipnoz.....	285

7. BÖLÜM

Etkileşimli Bütüncül Psikoterapiye Genel Bakış	293
Giriş	294
Tek Kişilik Zihin	296
Davranışçılık Ekolü	300
Gözlenen Gözleyenden Etkilenir	301
Gıyabında İç Bakış	303
Kendilik Nesnesi	308
Zihinlerin Karşılıklı Etkileşimi	311
Bilişsel Ekol	313
Filin Tamamını Görenler.....	315
Etkileşimsel Bütüncül Psikoterapi	318
Eklektik Bütüncül Psikoterapiler	326
Ortak Faktörler Yaklaşımı	329
Asimilatif Bütüncül Psikoterapiler	330
Entegratif Bütüncül Psikoterapiler.....	332
Düşünce Öcesi Aşama	336
Düşünce Aşaması	338
Eylem Aşaması	340
Eylemi Sürdürme Aşaması.....	340
Sahici İlişki	343
Deneyim	343
Süreç Odaklı Terapi	346
Dizin	357

Darica

– 13 OCAK 2021 –

Kayseri'nin Değerleri Kayseri'nin Gençleri İle Buluşuyor

Rahmi Danişment: Teknik aksaklıktan dolayı özür diliyoruz.

Tahir Özakkaş: Muhtemelen internetle alakalı. Ne seninle, ne de benimle alakalı, ama “Geç olsun, Güç olmasın” der atalar, öyle başlayalım.

Rahmi Danişment: Öncelikle özlemini duyduğumuz yoğun kar yağışıyla Kayseri'den merhabalar diliyoruz. Kocasinan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün yürütmekte olduğu “Kayseri'nin Değerleri Kayseri'nin Gençleriyle Buluşuyor” projesi kapsamında, ilk konuk olarak benim de öğrencisi olmaktan gurur ve onur duyduğum Tahir Özakkaş Hocamızı konuk ediyoruz. Sözlerime başlarken Kayseri İl Milli Eğitim

KOCASINAN
İLÇE MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ

"Kayseri'den
New York'a bir başarı öyküsü"

KONUĞUMUZ
Uzman Dr. Tahir ÖZAKKAŞ
Uluslararası Bilişimsel Psikoterapi
Araştırma Birliği (SEPO) Başkanı

KAYSERİ'NİN
DEĞERLERİ
KAYSERİ'NİN
GENÇLERİYLE
BULUŞUYOR

MODERATÖR
Rahmi DANIŞMENT
Psikolojik Danışman
Psikoterapist

13 OCAK 2021
Saat 20.00
Kocasinanmem38

Müdürümüz Sayın Bilal YılmazÇandıroğlu ve projenin ev sahipliğini yapan aynı zamanda meslektaşımız Kocasinan İlçe Mili Eğitim Müdürümüz Bahameddin Karaköse'nin size ve bütün izleyicilerimize selamlarını özellikle iletmek istiyorum.

Biraz da projeden bahsetmem gerekirse, özellikle salgın sürecinde evlerine hapis olmakta olan tüm bireyleri, yaşam amaçları sizin tabirinizle o "kendilik yolculukları" anlamında daha iyi bir motivasyon kaynağı sağlamak adına Kayseri'nin içinden çıkmış ve çok değerli yaşam öyküleri olan hocalarımızı davet etmeye çalışıyoruz. Bu yaşam öykülerini gençlerimize ilham kaynağı olarak aktarabilecek değerli hocalarımızı burada konuk etmeye çalışıyoruz. Bizim bu teklifimizi ilk konuk olarak geri çevirmediniz, size çok teşekkür ediyorum. şöyle başlamak istiyorum Hocam. Aslında bu tür etkinliklerde özgeçmişler okunur, ama söyleşimizin ana kaynağı hayat hikâyesi olduğu için özgeçmişinizi okumuyorum. Kayserili Tahir Hocayı sizin dilinizden dinlemek isteriz. Öyle sohbete başlamak isterim.

Tahir Özakkaş: Sabaha kadar gider öyle hikâye. O zaman şöyle başlayayım. Biliyorsunuz Amerika'nın önemli kuruluşlarından bir tanesi olan Amerikan Psikoloji Birliği ile de bağlantıları bulunan, Uluslararası Bütüncül Psikoterapi Birliği'nin genel başkanlığına seçildim. Seçilmiş başkan olarak da ilk yönetim kurulu toplantısını dün gece gerçekleştirdik. Eski başkanlar, şu andaki aktif başkan ve seçilmiş başkan olarak da ben, bu görevi devam ettirdik. Uluslararası Bütüncül Psikoterapi Araştırma Birliği, Amerikan Psikoloji Birliği bünyesindeki çeşitli kuramcıların ki kuram kurucuları bilişsel davranışçı, dinamik, psikanalitik, psikodinamik, gibi kuramcılar,

bir araya gelerek, bir yuvarlak masa etrafında toplanmasıyla oluşan bir yapıdır. “Psikoterapide geçerli olan nedir, gerçekten geçerli olan bir şey mi yapıyoruz, bu bilimsel mi? Bilimsel değil mi? Bunları, şapkalarımızı önümüze koyalım, tartışalım ve ortak araştırma ve projeler geliştirelim.” diye 40 yıl kadar önce bir araya gelmiş olan bir grup bilim insanının oluşturduğu bir kurumun genel başkanlığına seçildim. Tabii bu çok önemi bir şey... Kayseri’den Tavukçu Mahallesinden Büyükbahçe başından çıkıp rehberi olmadan böyle bir sürece doğru evrilen bir hikâye... Tabii kademeleri var, çabaları var. Belki Kayseri’deki hemşerilerim, genç arkadaşlarım bu hikâyenin kilometre taşlarından bir kısmını dinleme fırsatına sahip olabilecekler. Geldiğimiz nokta itibari ile bahsettim, ama bir de başından başlayalım, bu aradaki kısmı dolduralım.



Resim: Jandarma Mektebi

Kilometre Taşları

1958 Kayseri’de Tavukçu Mahallesi’nde lisenin hemen arkasında, Büyükbahçe başı diye bilinen Jandarma Mektebinin tam karşısında bulunan bir evde, küçük bir evde doğdum. Bundan bir iki yıl önce tek sağlam kalan ev oraydı. En son gittiğimde de bir şekilde belediye yıkma kararı almış. Orada Jandarma Mektebinin bir müze haline getirilme durumu söz konusuymuş. Orada dünyaya geldim. Orası çok ilginç bir yerdir. Önü bir bahçe, marul tarlası, pırasa tarlası ve maydanozların yetiştirildiği, futbol sahası büyüklüğünde bir yerin etrafı evlerle kaplıdır. Kayseri’yi bilen yerliler çok iyi bilirler, çeşmenin olduğu yerden baktığımızda sokağın sol köşesi roman kardeşlerimizin oturduğu mahalleydi.

Sağ köşesi at pazarına çıkan ve kilisenin bulunduğu, daha çok Ermeni vatandaşlarımızın bulunduğu bölgeydi. Bu taraf da daha çok Türklerin, Müslümanların bulunduğu bölge olarak söyleyebilirim. Bu üçünün kaynaştığı çok kültürlü bir dünyada ben hayata başladım diyebilirim. İstiklal Mektebinde okudum. Burası bir kaç ilkokuldan bir tanesiydi. Sınıfımızda belirli oranda Ermeni kardeşlerimiz vardı. Belirli oranda roman kardeşlerimiz vardı. Dolayısıyla bunların kültürleri, yaşantıları, yortuları, ilişki şekilleri içerisinde büyüyen bir insan olarak ilkokul hayatımı orada tamamladım. İki hocada geçtim. Allah rahmet eylesin. Ahmet Okur Hocam ve Mesiret Hocam’ da okudum. Tabii ilkokul hayatı bizim hayatımıza esas damga vuran zamanlardı. O zaman tabii okul öncesi eğitim yoktu ama bütün varlığımız, hamurumuz orda yoğruluyordu. Mahallede yoğrulduk, okul hayatı benim için okul hayatından ziyade bir eğlence hayatı idi. Ders çalışmayı pek sevmezdim. Daha çok

oyun, doyasıya oyun oynayan çocuklardan bir tanesiyim. Sokaktan eve girmeyen çocuklardan bir tanesiyim. Haylaz çocuklardan bir tanesiyim. Yaramaz çocuklardan bir tanesiyim. Elimi, kolumu, kafamı kesmediğim, kırmadığım yer yok. Atlamadığım dam yok. Yani böyle ilginç bir çocukluğum oldu ve iyi ki de oldu diye düşünüyorum. Bugünkü çocuklara bakınca üzülüyorum. Yani oyunağımız yoktu ama dağ, tepe, tarla her yer oyunağımızdı. Taşlar oyunağımızdı, bahçeler oyunağımızdı, yan mahalleler oyunağımızdı. Oradan başlayan hikâyede eğitimimize devam ettik.

Babam demir ticareti yapan, esnaf veyahut da o günkü tabirle tüccarlık yapan, demir alışverişi yapan, saç, demir, profil gibi imalat yapan sanayide bulunan birisiydi ortaklarıyla beraber. Biraz daha göreceli olarak komşularımıza göre maddi durumumuz iyiydi. Ama dünyayı görmediğim ve bilmediğim için kendi mahallemiz içerisinde bizi çok zengin zannediyordum. Çünkü mahallemizde tek telefonu olan ev bizim evdi. Belki de Kayseri’de çok az yerde evde telefon vardı. 28-30 numaralı telefonumuz vardı. Babamın da işyerinde bir telefonu vardı. Numarası 10-50 idi. O zaman telefonlar dört numaralıydı. Babama telefon ederdik. Telefon edeceğimiz sadece orası vardı, “Baba akşam eve ekmek al” derdik, o da “Tamam, alayım oğlum” derdi. Böyle bir hikâyeden başladık.

Ortaokul yıllarını yine Kayseri’de okudum, devam ettim. Fakat lise son sınıfa geldiğimde hayatımdaki ilginç olaylar başladı. Ben üç sefer Tıp fakültesinden atıldım. Bir sefer liseden atıldım. Disiplin cezalarıyla başı belada olan anarşist ruhlu bir gençtim. O yaramazlığı hayat boyu devam eden, kurallara sığmayan, kurallara hep isyan eden, makul ve mantıksız bulduğ

her Őeye karşı gelen, ama makul ve mantıklı bulduğu zamanda ölümüne onun arkasında durabilecek cesarete sahip olan bir kimlik ve kiŐiliĐim oluŐtu diyebiliriz. Benim bulunduğum yıllarda 1970’li yıllar çoğunuz belki hayatta değildiniz. Meslek liselerini niversiteye almıyorlardı. Meslek liseleri bir meslek lisesi olarak kalıyordu. O zaman meslek liselerinin niversiteye alınmasıyla ilgili sıkıntı var. Lise düzeyinde kalıyorsun genelde, ki niversite yok Őehirlerde,  Őehirde var onun dıŐında hiÇbir yerde niversite yoktu.

Bir yürüyüŐ tertip etme ve bunu organize etme iddiasıyla 10-15 arkadaş il disiplin kuruluna sevk edildik, onlardan bir tanesi de bendim. Okulumu bitirmeme 3 ay kalmıŐtı, ama lise birden itibaren çok alıŐkan bir Ğrenci olmuŐtum. Takdir ile görülen bir öğrenciydim. Derslerim çok iyiydi, nk çok seviyordum ders çalışmayı, matematiği çok seviyordum, sosyoloji, psikolojiyi çok seviyordum, okumayı çok seviyordum. Lise birde de böyle bir aŐk geldi. Okuma aŐkı geldi ama lise son sınıfta il dıŐına srldm. İlde hiÇbir okulda okuma kararı verilmedi, tasdikname verildi. Diğer arkadaşların bir kısmı parasız devlet yatılı Ğrencisi oldukları için onlar tayin edildi, UŐak’a, Diyarbakır’a, Erzurum’a vs. Ben ise tasdiknameyle ortada kaldım. Babam da dedi ki “Ben de sana karıŐmıyorum. Ne yaparsan yap, ne halt edersen et!” dedi, kendi halime bıraktı. Yani 17 yaŐında veya 16 yaŐındaydım bu iŐler baŐıma geldiğinde.

Elime bavulumu aldım, küçük bir çanta ile il il dolanmaya başladım. Beni okutacak bir okul aramaya alıŐtum. Sonuçta Niğde’de bir okul müdürü insafa geldi. Bir büyüğümüzün yardımı ve selamıyla orada liseyi bitirme imknım oldu. Orada da epey bir maceram oldu. Müdürün odasına girdiğimde “Sen

anarşist misin? Sen sürgün yemişsin bak!” dedi. “Bu değneği görüyor musun?” Masasının altından böyle bir değnek çıkarıldı, “Bunu senin üzerinde kırarım, kemiklerini kırarım, burada adam olacaksın!” dedi. O güne kadar hiçbir disiplin cezası olmayan, karıncayı incitmeyen, okumaktan başka derdi olmayan bir insan, böyle bir şeyle karşılaşınca, “Tabii hocam ne demek! Başımızın üzerine!” dedik.

Benimle beraber oraya sürgüne gelen aynı okuldan bir çocuk daha vardı. Bir sınıf alttaydı. Fakat bu biraz anarşist ruhlu bir arkadaştı. Beşinci sürgününü yemişti. Birçok hocayı dövmüştü, ardından o girdi okul müdürünün yanına. Girmesiyle beraber birkaç dakika sonra içerden müdürün “Kurtarın beni! İmdat!” diye sesleri gelmeye başladı. Bana yaptığı muameleyi o arkadaşına yapınca, o arkadaş masanın üzerinden uçmuş ve müdürün ümüğünü sıkmış. Onu pataklamaya başlamış. İri yarı cüsseli bir arkadaş idi. Müdür muavinleri geldi kurtardı. Daha sonra dışarı çıktı. O arkadaş bana hürmet ederdi, “Ağabey bir emrin var mı?” derdi. Benim adım, onun lideri veya mafyası gibi oldu artık. O günden sonra kimse bana dokunmadı. Fakat bir ay sonra müdür gerçeği anlayınca benden özür diledi. Çalışkan bir öğrenciyim, işimdeyim gücümdeyim. Onunla bir dostluk ve arkadaşlık kurduk o dönemde. Hatta şöyle dedi “Buradaki arkadaşların durumları zayıf.” dedi. “Bazı sınav sorularını sen hazırlasan, üniversiteye hazırlanmayı sen daha iyi biliyorsun, arkadaşlarına da yardımcı olursun.” dedi. Kendi gireceğim bazı sınavların sorularını ben hazırladım. Ama bugüne kadar da kimseye söylemedim, ilk defa burada bahsediyorum.

Oradan Tıp fakültesini kazandım. Sene 76’ydı. Fakat Türkiye’de anarşinin yeni yeni başladığı ve insanların kamplara

bölündüğü bir dönemdi. Geçen gün bir soru sordular bana, öğrencilerimden değerli kursiyerlerimden, “Hocam neden Bütüncül Psikoterapi? Nereden çıktı bu? Bir sürü farklı farklı kuram var, siz neyi bütünleştirmeye çalışıyorsunuz?” dedi. Bu ilginç bir soru.

Rahmi Danişment: Müsaade ederseniz şunu sormak istiyorum. O kabına sığmayan Tahir Özakkaş, yaramazlıkları, böyle bizim dilimizde muziplikleri olan biriydi. Onun hayatındaki dönüm noktası neydi? Birinci sorum budur. İkinci sorum da siz o dönemde Kayseri’nin çocuklarındansınız, esnaf çocuğusunuz. Normalde onlar esnaf olur, tüccar olur, müteahhit olur, zengin olurlar. Ama ruh sağlığı nereden çıktı? Neden ruh sağlığını seçtiniz? Asıl sorum bu olacaktı.

Nereden Çıktı Bu Bütüncül Psikoterapi?

Tahir Özakkaş: Ben de düşünmeye başlıyorum tabii bunu, kendi kendime değerlendirmem zor biraz. Sizlerin değerlendirmesi daha kolay olabilir. Bizim ailede, baktığım zaman anne tarafı CHP kökenli, baba tarafı demokrat kökenlidir. Kış gecelerinde siyasal tartışmalar çok fazla olurdu. Ama bunlar tabii hoş sohbet şeklinde olurdu. Gecenin ilerleyen saatlerinde konuşacak mevzu kalmazdı. Televizyon veya başka eğlence de yoktu. Kuru dutla, kuru kayısıyla, cevizle, bademle geçirilen saatlerde Menderes-İnönü tartışması yapılırdı. Bunlardan bazen biz de keyif alırdık, bazen de sıkıntı duyardık. Acaba diyorum bir tarafımla iki kutbu birleştirip, dayılarım, teyzelerim, amcalarım ve halalarımı bir araya getirmeye mi çalışıyorum?

Onunla ilgili düşüncelerim oluyor. İçimde farklı kutupları birleştirmeye mi çalışıyorum? Türkiye'nin bölünmüşlüğüne çare mi arıyorum? Yani eskiden işte sağcılar, solcular vardı. Şimdi, laikler, anti-laikler, Kürtler, Türkler... Zaman zaman bizimyine 70'li yıllarda Alevi, Sünni kavramı çok gündeme geldi vs.Acaba hep bunlarla ilgili kimlikteki çatışmaları bir bütünleştirme gayreti midir? Bunu bir bilimsel araştırma metodolojisine dönüştürüp, "Bütüncül Psikoterapi" olarak ortaya koymuş olabilir miyim? Dünyadaki psikoterapi ekollerini bütünleştirme, entegre etme, tek bir bağlamda ve tek bir çatı altında görebilmebecerisi mi edinmeye çalışıyorum? Bunları da kendime soruyorum Rahmi. Şöyle geriye doğru baktığımda herhalde hepsinde bir gerçeklik payı vardır diye düşünüyorum.

Rahmi Danışent: Hocam teşekkür ederim. Şunu da sormak isterim. Gençlerimiz bu programı dinliyor. Gençlerimizle olumlu örnek olmak adına; hayatınızda doruk noktanızdaki öğretmen kimdi? Unutmadığınız öğretmen kimdi? Öğretmen arkadaşlarımız da burada bizleri dinliyor.

Tahir Özakkaş: Bütün öğretmenlerimiz kutsal, tüm öğretmenlerimiz çok kıymetlidir. Tabii ilkokul öğretmenleri hiç unutmduğumuz öğretmenlerdir. Onların şefkatleri, merhametleri, koruyuculukları çok önemlidir. Biz buna psikolojide kendilik nesnesi işlevi diyoruz. Bir taraftan çekiniriz çok saygı duyarız. Ama dar zamanımızda onların yanımızda olduğunu bilme hissi, onların şefkatle bizi kucaklaması, hatta burnumuzdaki sümüğü silmesi, başımızı okşaması, bize çok iyi gelen durumlardır.

Tabii baktığımızda bazı öğretmenlerimizin, kendi lise yıllarında ve ergenlik döneminde kişiliklerinin olgunlaşmaması sonucu, genç arkadaşlara çok ciddi zarar verdiklerini gördük. Yani yüzlerce arkadaşımız okullardan ayrıldı. Ameleliğe, işçiliğe döndüler. Bunlar çok zeki çocuklardı, çok değerli arkadaşlardı. Herhalde öğretmenler biraz daha şefkatli davransalardı, kendi içlerindeki sıkıntılı halleri öğrencilere yansıtmasalardı, onların ufak tefek yaramazlıklarını, kusurlarını görmezden gelselerdi şu anda daha büyük hizmetleri olurdu. Ama onun dışındaki hocalarımın hepsinden Allah razı olsun diyorum. Her birinin büyük emeği var. Çünkü bizleri var eden kilometre taşlarını onlar döşediler. Birbirinden ayırmak istemem. Üniversite de keza aynı şekilde asistanlarımız, hocalarımız oldu. Daha sonrasında, uzmanlık sonrası süreçte yurtiçi veyurtdışındaki hocalarımızın katkılarının her biri çok kıymetlidir.

Rahmi Danişment: Hocam teşekkür ediyoruz. Bir de şunu merak ediyoruz. Kayseri'ye özgü çocukluk dönemi yıllarınızdan bahsedebileceğiniz anılar neler olur? Mesela bir çemen ekmek yediniz mi? Erciyes'te kayak yapmaya kaçtınız mı?

Tahir Özakkaş: Tabii onlar vazgeçilmez şeylerdir. Şimdi şöyle, bizim halimiz vaktimiz yerindeydi. Ama konu komşunun çocukları çalışırdı. Nasıl çalışırdı? Çemen ekmek satarlardı. Geceleri kahvehaneleri, kıraathaneleri dolanırlardı. Lahmacun satarlardı, kete satarlardı. Ben de onlara eşlik ederek bunları yapmak isterdim, fakat yasaktı. Evden kaçarak zaman zaman özellikle stadyum civarında çemen ekmek, çekirdek, sakız sattığımı, pazar yerinde patlıcan sattığımı çok iyi hatırlıyorum. Tabii orada kazandığımız üç beş kuruş çok keyifli bir şeydi.

Herhalde Kayseri'nin en önemli özelliklerinden bir tanesi zengin varlıklı aileler, çocuklarını ergenlikten önce bu tıpsatışlara ve insan ilişkilerine yönlendiriyorlar. O insan ilişkilerine yönlendirme de özgüven duygularını çok geliştiriyor. Hertürlü insanla her türlü ilişki kurabilme potansiyeli geliştiriyor. Bugün dünyanın en büyük problemlerinden bir tanesi çocuklarımızın dış dünyaya çıkamamaları, sosyal ilişki kuramamalarıdır. İçe kapanıklıkları ve sosyal-fobik halleri, dışarıdan gelebilecek yargılamalara karşı çok korumasız olmaları ve bir şabloniçerisinde veyahut da bir fanus içerisinde büyütülmeleri büyük bir sorundur. Ama Kayseri kültüründe küçük yaştan itibaren çocuk sokağa itilir, sokakla ilişkileri genişletilir, oyuna serbestlik verilir. Ama bir taraftan da ebeveynler çocuklarını takip ederler. Bunun çocukların ruhsal gelişimine inanılmaz bir şekilde pozitif etki ettiğini düşünüyorum.

Bugün ticarete veyasanayide Kayserili başarılıysa, o çocukluk ve ergenlik dönemindeki süreçlerde kimliklerini ortaya koyup bu becerilerini geliştirmiş olmalarındandır diye düşünüyorum. Hatta zaman zaman zarar etme, kar etme, iflas etme gibi birtakım devirlerden geçseler de yeniden başlayabilme gücü ve arzusunun, bunun o çocukluk ve ergenlik dönemindeki bu tip yaşantılardan kaynaklandığını düşünüyorum. İşte bir gün zarar eder, çemen ekmeğini düşürür, zabıta yakalar, cikletini kaybeder, parasını sinemaya harcar, gazoz alır, ana sermayeyi tüketir. Ama ertesi gün, ertesi hafta gene bir şekilde toparlanarak yeni bir dükkânaçar. Dükkân açar dediğim de bir kutu çekirdek, bir kutu cikletveyahut da üç beş çeyrek ekmek arasına yerleştirilmiş olan vepazar günleri stadyumun önünde satılan çemen ekmek olarak söyleyebilirim. Bunlar güzel anılar tabi, bizi var eden anılar.

Rahmi Danişment: Hocam bu öyküleri dinlemek çok güzel. Burada hocam daha çok gençlerimiz dinliyor. Burada bir başarı öyküsü var. Gençliğinde sokaklara sığmayan, hareketli, okullarla çeşitli problemler yaşayan ama sonrasında kendi başarı grafiğini hep yukarlara taşıyan Tahir Özakkaş'ın gençlere asıl nasihati ne olabilir? Onların hayatına yön verebilecek cümleleriniz ne olabilir?

Motivasyon Kaynakları

Tahir Özakkaş: Geriye doğru baktığımda benim herhalde iki tane motivasyon kaynağım var. Bir, hayatta hep istediğim şeyi yaptım. Gözü kara bir şekilde eğer ben bir şey istiyorsam içten, el alemci olmadan, “El alem ne der!” diye düşünmeden yaptım. Onu keyifle yorulmadan yaptım. Fiziki olarak ölümüne yaptım ve yapmaya da devam ediyorum. Keyif alıyorum çünkü. Sonuçta bir takım unvanlar, diplomalar geliyor, belki para pul geliyor ama bunları hiç önüme katmadım. Kattığım şey kendi içsel heyecanım ve istediklerim oldu.

İkinci olarak da maalesef ülkemizde kötü bir duygu var, haset ve kıskançlık duygusu var. Bu haset ve kıskançlık duygusu sizin bir takım yaptıklarınızı engellemeye yönelik olabiliyor. Çevrenin çelmetakması diyebilirim. İkinci motivasyon kaynağım da bu çelmeler oldu maalesef. İyi ki beni kıskanan, bana haset eden, hatta düşmanlık eden dostlarım oldu. Bunlar bana çelme taktıkça o öfke duygusuyla, istediğini gerçekleştirme duygusuyla doldum. Bana inanılmaz bir motivasyon kaynağı oldu. Onlar olmasaydı bugün bulunduğum noktada bulunamazdım diye düşünüyorum. Onlara da şükran borçluyum. Onların öfkelerine, kıskançlıklarına, çelmelerine, hasetlerine, düşmanlıklarına şükran borçluyum.

Düşmanlarımız bizi var ediyor. Düşmanlarımızı sevelim, kıskançlıkları sevelim ve biz inadına var olmak konusunda ke-yifle, çatlata çatlata var olalım diyelim. Onlara cevap yetiştirmek yerine, onlara karşı mücadele etmek yerine, kendimizi gerçekleştirme konusundaki iddialarımızın arkasında duralım. Bu iki motivasyon kaynağı çok önemlidir. Tabii bizim bulunduğumuz yıllarda ve daha sonraki yıllarda devam eden, tırnak içerisinde toplum için değerli, önemli, parakazanılan meslekler tanımlanırdı. “Hepsinin Allah belasını versin.” diyorum. Böyle bir şey olmaz. İnsanın yaşamında el alem için, şu kadar itibarlı bu kadar para kazandıran meslek diye bir mesleğe yönelmesi kabul edilemez. İnsan istemediği bir hayatsürdürüyorsa bunun adına ben kölelik diyorum. Yani köşe başında domates satmak, tarlada kavun, karpuz yetiştirmek istediğiniz şeyse yüz bin kere daha kıymetlidir, elleri öpülesidir. Dolayısıyla istediğimiz şeyi yapmak için de kendimiz olmak durumundayız.

Kendi olmak da çok zor bir şeydir. Ne demek? Kendinizi tanıyacaksınız, içinizi tanıyacaksınız. Nasıl ki bir lokantaya gittiğinizde çok özlediğiniz ve yemek istediğiniz bir yemek varsa onu hemen söylersiniz. Bu manada hayata acıkmış olan ve ne istediğini bilen bireyler olabilmek önemlidir. Bu çok iyi yetiştirmeniz ve deneyimlemeniz gereken bir şeydir. Ama sokma akılla, sokma fikirle yol alıyorsak, el alemci bir bakış tarzıyla gidiyorsak hep başkalarının hayatını yaşarız. Maalesef köle bir hayat yaşarız. Çok başarılı olabilirsiniz, ününüz de olabilir, zengin olabilirsiniz, el alem alkışlayabilir ama o kişi kendisine ihanet eden bir hayatı yaşıyor demektir. Belki ikinci motivasyon olarak bunu söylüyorum. Bir kendiniz olun ki düşmanlarınızı sevin ve motive olun diyorum.