

Halk Dilinde Psikoloji

Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 411
Seminer Serisi: 045

Halk Dilinde Psikoloji

Uzm. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-625-7309-91-2

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
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.

Bu kitapta “Pandemi Sürecinde Aile ve Aile İçi Sorunlar”, “Kültürel Kodlarımız”, “Pandemi Süreci İle Psikolojik Rahatsızlıklar”, “İnsan Niçin Rahatsızlansın, Neden İyileşsin ki?” “Narsistik Kişilik Özelliği Gösteren Öğrencilerle İletişim Kurmak”, “Esnek Dayanıklılık”, “Pandemi Sürecinde Aile ve Aile İçi Sorunlar” ve “Terapi Ne İşe Yarar?” başlıklı konferansların deşifre metinlerine yer verilmiştir.

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

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

14.07.2022

Bayramoğlu, Kocaeli

SEMİNER SERİSİ

Seri No	Kıtap Adı
001	Halk Konferansları (Eski Kültür A.Ő.)
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 GiriŐ ve İlk Adım Konferanslar
008	Ruh Sağlığı Profesyonnellere Yönelik Hipnoz Eğitim Konferansları
009	İŐletmelerdeki Ruhsal Kavganın ve Korkunun z
010	Rehberlikte Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi
011	Ben Kimim? KiŐiliėimizi 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 YaklaŐımla Aile DanıŐmanlıėı 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 GörüŐme 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 İletifim ve Duygu Düzenleme
031	Ruh Sağlığı Yelpazesinde PDR Hizmetleri
032	Bütüncül Psikoterapi Yelpazesinde PDR Hizmetleri
033	Bütüncül YaklaŐımda Kültüre Duyarlı PDR Hizmetleri
034	Panik, Obsesif, Anksiyete Bozukluklarında Atölye alıŐmaları
035	Terapist DanıŐan İlişkisi
036	Psikoterapiler ve Rölatif Bütüncül YaklaŐım
037	Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde DanıŐan Olmak
038	Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Terapist Olmak
039	Ruhsal ve Kurumsal Gelişim Hikayeleri
040	Süpervizyon ve Sempozyum KonuŐmaları
041	Evlat Sen Kimsin? Kültürden Duyguya
042	Hayat IŐıėında Psikoterapiye Kapsamlı Bir Bakış
043	Uzm. Dr. Tahir zakkıŐ İle İnteraktif Makale Őerhi Günleri
044	Bütüncül Psikoterapide Kuramlar Arası Yolculuk
045	Halk Dilinde Psikoloji

İÇİNDEKİLER

Sunuş.....	iii
------------	-----

Bingöl Üniversitesi Kadın Sağlığı Merkezi Söyleşisi

1. BÖLÜM

Pandemi Sürecinde Aile ve Aile İçi Sorunlar	3
Aile içi Huzursuzluklar ve Boşanma	7
Aile İçindeki İhtiyaçlar	8
Sağlıklı Olan ve Sağlıklı Olmayan İnsan	9
Geçmişin Bakıyesi Aktifleşirse	10
Pandemide Çocuklarımız	12
Kimliğin Onaylanması	14
Bağlanma	15

Pandemi Fırsatı Zoom-Webinar Platformu

2. BÖLÜM

Kültürel Kodlarımız	25
Kültür Nedir?	26
Şaşı Görmek	28
Zihinsel Tasarımlar	31
Zihinlerin Etkileşimi	33
Coğrafya Kaderdir	36
Zihinsel Habitat.....	40
Var Olmak	46
Seans Odası	51
Kültürel Kodlar	59
Değişim	65
Habitatı Genişletmek	73
Dokunma İhtiyacı	76
Çift İsimlilik.....	81
Kelimeler Doğar, Büyür, Ölüyor	84

Gettolaşmak	86
Narsisizm	92
Cemaat Tipi Habitat	97
Kültürü Devam Ettirmek	100
Kültürel Kodlarımız İçerisinde Eşcinsel İlişkiler	103
Geçmişini Kabullemek	109

Nilgün Yönten'le Sağlıklı Kalın

3. BÖLÜM

Pandemi Süreci İle Psikolojik Rahatsızlıklar	115
Kaygıyı Abartmak	120
Temel Güven Duygusu	123
Nasıl Olmalı?	128
Ruhun Kendini Taramak	130
Tükenmişlik	135
Nasıl normalleştirilebilir?	137
Yüksek Kaygı Düzeyi	138

Psikoterapi Enstitüsü Genel Merkezi Konferansı

4. BÖLÜM

İnsan Niçin Rahatsızlınsın, Neden İyileşsin ki?	149
Hastalık Nedir?	150
Bozukluk Nedir?	156
Rahatsızlık Nedir?	156
Semptom Nedir?	159
Şikâyet Nedir?	162
Sızlanma, Mızırardanma Nedir?	163
Bildiğim Cehennem, Bilmediğim Cennetten İyidir. (Yeğdir)	163
Denge Neden Değişir? Denge Nasıl Değişir?	167
Psikoz, Ağır, Orta, Hafif Kişilik Bozuklukları, Simgeleştiren Düzyey, Gerçek Değerlendirme Yapan Düzyey	171
Güvenli Bağlanma	206
Güvensiz Bağlanma	207

Kendilik ve Bütünleşme Nedir?	207
Savunma Nedir?.....	208
Savunma Mekanizmaları Kaç Çeşittir?	208
Kendilik	209

Bayrampaşa RAM Instagram Canlı Yayın

5. BÖLÜM

Narsistik Kişilik Özelliği Gösteren Öğrencilerle İletişim Kurmak.....	215
Kuramlara Göre Narsisizm	219
Riskli Gruplardaki Çocuklar	225
Dozu Ayarlamak.....	237

Esnek Dayanıklılık Günleri

6. BÖLÜM

Travmalara Karşı Dayanıklılık, Duygu Düzenlemesi ve Olgunluk	251
Travma Nedir?	255
Duygu Nedir?.....	256
Duygu Düzenlemesi Nedir?	261
Güvenlik Metaforu	270
Biyoloji Ne Diyor?.....	272
Davranışçılık	274
Bilişselcilik	275
Dürtü Çatışma Kuramı	276
Ego Psikolojileri	278
Nesne İlişkileri	279
Ayrılma Bireyleşme ve Terk Depresyonu	280
Kendilik Psikolojisi.....	282
Varoluşçuluk	291
Duygu Odaklı Bakış.....	293
Zihinseleştirme.....	295
Nörobijyolojik Düzenleme.....	297
Bebeğin Gelişim Evreleri	298
Bütüncül Bakışlar	302

Düzce Üniversitesi Kariyer Merkezi

7. BÖLÜM

Pandemi Sürecinin Etkileri ve Baş Etme Stratejileri	311
Mental Sağlığı Korumak	316
Sosyal Etkileşim	319
Tehlike Mesajı Alan Çocuklar	322
Öğrencilerin Motivasyonu	323
Yas Süreci İle Baş Etmek	326
Ebeveynler İle Vakit Geçirmek	330
Adaptasyon Süreci	333
Uzm. Dr. Tahir Özakkaş &	343

Klinik Psikolog Osman Olcay Yaman Instagram Canlı Yayını

8. BÖLÜM

Terapi Ne İşe Yarar?	345
Evrensel Terapi Var mıdır?	349
Körlerin Fili Tanımı	356
Terapötik İttifak	358
Terapist Bir Bilen mi Yoksa Yolda Yoldaşlık Eden mi?	360
Cırcır Böceği Neden Öter?	364
Estetik Ne Demek?	371
Muhtelif Kendiliklerimiz	375
İyi Hissetme Hali	383
Dizin	401

Bingöl Üniversitesi
Kadın Sağlığı Merkezi Söyleşisi

– 13 OCAK 2021 –

Pandemi Sürecinde Aile ve Aile İçi Sorunlar

Moderatör: Merhaba Bingöl Üniversitesi Kadın ve Aile Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezimizin canlı yayınına hoş geldiniz. Bugün Uzm. Dr. Tahir Özakkaş Hocamızla yayınıımızı gerçekleştireceğiz. Hocamızı şu anda bekliyoruz. Birtaraftan yayına bağlanmaya çalışacağız şu anda siz bağlı mısınız orada? Hocam merhaba.

Tahir Özakkaş: Merhabalar efendim kolay gelsin.

Moderatör: Hocam sizi görmek çok güzel. Heyecanla bugünü bekliyorduk.

Tahir Özakkaş: Teşekkürler sağ olun.

Moderatör: Öncelikle davetimizi kabul ettiğiniz ve vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Müsaadenizle belki faydası olur diye sizi çok kısa takipçilerime tanıtmak istiyorum.

Tahir Özakkaş: Hayhay başım üstüne.

Moderatör: Tahir Özakkaş Hocamız Kayserili ve Kayseri doğumlu. Eğitimine Hacettepe Üniversitesi'nde başlamış. İlginç bir özelliği bir de Siyaset ve İdari bölümü eğitimi var.

Bunun yanında siyaset psikolojisi üzerine yüksek lisansı var. Bir diğer dikkat çekici ayrıntı Hocamız 2005 yılında Psikoterapi Enstitüsü' nü kurmuş. Alandaki bir sürü isim sizin teçhizatınızdan geçmiş. Üniversitemizdeki psikolog ve PDR uzmanı arkadaşlarımız isminizi duyduklarında onlarda da bu heyecanı gördüm. Maşallah çok imrenilesi. Bir diğer özelliğiniz de bu sene gerçekleşen Uluslararası Bütüncül Psikoterapi Birliği (SEPI), Duygu Odaklı Terapi Birliğine (TDOE) başkanlık yapmış olmanız. Hocam çok tebrik ediyoruz. Gurur duyduk.

Hocam bugün başlığımızı pandemi süreci, kadın ve aile şeklinde belirlemiştik. Süreçle alakalı olarak pandeminin aileleri nasıl etkilediğini, özellikle boşanma oranlarının arttığını öğreniyoruz, okuyoruz, belki çevremizden müşahede ediyoruz. Bu insanlar bir ömrü birlikte geçirmek üzere söz veriyorlar. Nasıl oluyor da her birkaç ayı aynı evde geçirmek üzere bu denli sıkıntılar olabiliyor. Özellikle bunun arka planı ile ilgili sizinle konuşmak istiyoruz. Hocam ne dersiniz?

Tahir Özakkaş: Evet, bu iltifatkar cümlelerin için teşekkür ediyorum. Sözlerime başlamadan önce bu hafta bir iki kaybımız oldu. Bir vefatımız oldu. Onlarla ilgili olarak değerli bir kursiyerimiz, bir psikolog arkadaşımız, genç yaşta Merve Akdağ kardeşimiz kansere yenik düştü. Allah rahmet eylesin. İkinci olarak çok değerli bir ağabeyimiz, doktor kardeşimiz A.T. Ozan Bey bir kalp krizi sonucu vefat etti. Babanızın da doktorluğunu yapmış olan birisi. Zincir Sağlık Ocağında beraber çalıştığımız arkadaşımız. Dolayısıyla sözlerime onların vefat haberlerinin bizi üzmesiyle başlamış olayım. Bir taraftan Merve kardeşimin iki çocuk annesi, genç bir anne, bir kadın, bir aile bir eş olmanın getirmiş olduğu böyle bir hüznü duygusuyla böyle bir sohbeti yapmak durumunda kalıyorum. Hayat devam ediyor.

Moderatör: Tekrar çok sağ olun hocam. Allah rahmet eylesin.

Tahir Özakkaş: Çok sağ ol teşekkür ederim. Ben tıp doktoru psikiyatristim. Çok daha psikiyatrinin ilaç ve tedavi kısmı değil de psikoterapi kısmı ile ilgilendim. Ama ilaç gerektiren durumlarda da hastalarımaya ilaç kullandım. Amadaha çok ilaçla tedavi edilme dışında alternatif yöntemlerle tedavi olabilecek hastalarla ilgili olarak da psikoterapi konusunda çalıştım. Bununla ilgili olarak uzun yıllardır çalışıyorum. Bu şuna benzer, futbolcular önce futbol oynarlar. Belirli bir yaşa gelince antrenör olurlar. Bizim de durumumuz ona benzer. Uzun yıllar hastalarla çalıştık, onlara tedaviler verdik. Belirli bilgi birikimi ve tecrübe edindikten sonra, 2005 yılından bu tarafa da değerli meslektaşlarımıza ve genç meslektaşlarımızabu bilgi ve beceriyi de aktarmaya çalışıyoruz.

Tabii yaptığımızış bir bebeğin büyümesinden başlayarak bu gelişim süreçlerindeki sıkıntılarını kavramak, çocukluğunu anlamak, ergenliğini, genç erişkinliğini, erişkinliğini, yaşlılığını anlamaktır. Bizim işimiz onun hayat arkadaşı olan, birliktelik ilişkisini ve çift ilişkisini; o çift ilişkisinden güzel bir ürün olarak ortaya çıkan bir bebek, bir çocuk varsa o anne-baba-çocuk üçgeninde ailenin durumunu anlamaktır.

Gönül arzu ediyor ki bu güzel birliktelikler huzurlu devam etsin, güvenle devam etsin, saadetle devam etsin. Ama bu bazen mümkün olmuyor. Bu mümkün olmayan konularda da bizler profesyoneller olarak bu ailelere yardımcı ve destek olmaya çalışıyoruz. Bu günümüzün konusu da herhalde pandemi sürecindeki bu stres ve sıkıntılar. Biraz da eve kapanmış

olmanın getirmiş olduğu yapıyla artmış mı, artmaya bağlı olarak ailedeki huzursuzluklar çoğalmış mı? Buna bağlı olarak boşanmalar arttı mı? Yani bu konuda önümüzde ne var. Bizler ve Türkiye'yi ne bekliyor? Önümüzde ki günlerde, aylarda ve yıllarda eğer böyle sıkıntılar varsa bu sıkıntıları halletmemizin bir yolu var mıdır? Herhalde anladığım kadarıyla genel gündem maddemiz bu gibi görünüyor.

Özellikle sormak istediğiniz bir şey var mı bana? Bu konu ile ilgili olarak hazırladığımız bir soru listesi yoksa ben sazı alır giderim.

Moderatör: Hocam siz ne konuşursanız zaten bizim için ders niteliğinde olacak. Bizim hazırladığımız sorular var, ama sizin söyleyecekleriniz önce gelir.

Tahir Özakkaş: Peki, yani cami ne kadar büyük olursa olsun imam bildiğini okurmuş. Bilmediği yerleri okuyamazmış. Herhâlde sen ne sorarsan sor bildiğim konularda cevap vereceğim, bilmediklerimi es geçeceğim. Bu arada tabii çok değerli babanızla bir mesai arkadaşlığımız oldu. Ben İncesu'da tabip iken o da müftülük görevini icra ediyordu. Çok dostluğumuz oldu. Annenizle de keza aynı şekilde. Buradan hürmetlerimi onlara arz ediyorum. Onları unutmadım. Hafızamda bulunuyorlar. Çünkü çok naif insanlardı. Çok kibar insanlardı. Çok estetik insanlardı. Allah onlardan razı olsun diyerek onlara da buradan bir selam göndermiş olayım.

Moderatör: Aleyküm selam. Baş üstüne onların da her zaman selamı var. Her zaman sizden çok övgüyle bahsederlerdi. Ben hayatımızın keşişmiş olmasından gerçekten çok gurur duyuyorum. Çok teşekkür ederim.

Tahir Özakkaş: Evet şimdi istersen bir yerlerden sorun varsa oradan başlayalım. Kafanda bir soru varsa.

Moderatör: Evet özellikle boşanma oranlarını, siz nasıl değerlendiriyorsunuz? Bunun üzerinde durmak istedik. Bu pandemi sürecindeki artışın yanında yani şunu mu anlamalıyız? Çiftler baş başa kaldıklarında aslında anlaşılmadıklarını mı fark ettiler? Yani bu mu gerekiyordu? Bunu farketmeleri için uzun süreli evde başka insanlarla muhatap olmadan bir arada kalmaları mı gerekiyordu? Bu haberi haleti ruhiye içerisinde, evde çıkan kavgalara dair, bunlara yönelik öneriler ve çözüm yolları nasıl olabilir? Ne yönde faydalı olabiliriz? Pandemi süreci ile ilgili yaşanan sıkıntılar ve bunların arka planı hakkında siz ne diyorsunuz? İnsanlar alışamadıklarını farkettileri için mi bu kadar patlamalar yaşandı? Etrafımızdan aile içi geçimsizlikleri çok duyuyoruz. Bu durumla ilgili ne dersiniz Hocam?

Aile içi Huzursuzluklar ve Boşanma

Tahir Özakkaş: Elimizde şu anda tabii istatistiki bir veri yok.Ama bunu genel teamül olarak bunu konuşabiliriz. Modernleşmeyle beraber boşanmaların artacağı kaçınılmaz bir gerçektir.Bunu Avrupa ülkeleri ve Amerika yüzyıl ve elli yıl öncesinde yaşamıştır. Türkiye’ de benzeri bir şekilde tarım tipi toplumdaki biraz daha modern ve çağdaş topluma doğru geçtikçe ailelerin boşanma oranları artacak. Genel bir istatistiki teamül var.Yani eskiden bu, üç evlilikten birisinin boşanmasıyla sonuçlanıyorken daha sonra dört evlilikten ikisinin boşanmasıyla sonuçlanan bir duruma geldi. Şu anda gelişmiş ülkelerde her üç evlilikten ikisinin boşanmayla sonuçlandığı bir sürece gelindi.Türkiye bunun çok gerisinde tabii ki. Ama o istatikselsel

sürece baktığımızda evliliklerin daha çok boşanmayla sonuçlanacağına dair bir projeksiyon yapabiliriz. Yani bunun sebeplerini tahlil edebilir, nedenselliğini konuşabiliriz.

Pandeminin bu boşanmaları biraz daha arttırdığını varsayalım. Elimizde kesin veriler yok. Bilmiyoruz. Çünkü, bu boşanma da bir süreçtir, başvurular vesaire. Ama genel olarak pandemi boşanmayı tetikliyorsa ve yahut birlikte kalmak boşanmayı tetikliyorsa, bu psikolojik olarak hangi nedenselliğe bağlıdır? Boşanma nasıl bir kavramdır?

Ailedeki huzursuzluklar için illa boşanma şart değildir. Çiftler boşanmaz, ama evdeki huzursuzluklar ve sıkıntılar artar. Bunları incelemek ve irdelemek bizim bakış tarzımıza uygun bir tarz olabilir.

Aile İçindeki İhtiyaçlar

İnsanlar aslında birbirleri ile ilişki içerisinde varlar. Yani ilişki insanoğlunun asla vazgeçemeyeceği bir şeydir. Hatta daha da ötesi bir bebek ilişki olmazsa ölür. Yeni yapılan araştırmalara göre insan beyni ancak bir başka beyin ile ilişki ve iletişim içerisinde olduğu zaman canlı olabiliyor. Bununla ilgili olarak Romanya'da bakım evlerinde bırakılmış çocukların iletişimsizlikten dolayı bir süre sonra zihinlerinin durduğu, daha sonra gıdaları verildiği ve ihtiyaçları karşılandığı halde de büyümelelerinin durduğu ve birçoğunun da ölümlerine sonuçlandığı anlaşıldı.

Bu nedenle araştırmalar yapılmış. İnsan beyninin bir başka beyinle yüze yüze etkileşimi, ses tonu, kucaklaşma, dokunma olmadan büyüemeyeceği anlaşılmıştır. Yaratılışımıza dair, insanın insana temasının, gıdalardan daha önemli bir şey olduğuna, dolayısıyla insan beyninin sosyal bir bağlantı içerisinde var olabileceğine dair bilgiler geldi.

İkinci bilgi, daha uzun yıllardır bildiğimiz, insanoğlunun en temel ihtiyacı olan bağlanma ihtiyacıdır. Yani bebek doğar doğmaz, bir bağlantı ihtiyacı içerisinde olur. “Yalnızlık Allah’a mahsustur.” sözünün arkası böyle bir gerçekliğe bağlıdır. Peki neden bu kadar bağlanırken bir taraftan da neden ayrılıyor ve kavga ediyoruz? Bu durumda bir soru aklımıza gelebilir.

Moderatör: Bu süreçte doz fazla mı gelmiş diyelim?

Sağlıklı Olan ve Sağlıklı Olmayan İnsan

Tahir Özakkaş: Burada genel bir yorum yapmak zor. Öncelikle insanları iki kategoriye ayırmak lazım. Sağlıklı ve normal büyüme süreçleri geçirmiş olan bireyler ile normal ve sağlıklı süreçleri zaman zaman intihaya uğramış, engellenmiş, çatışmalı süreçlerin içinde büyümüş bireyler. Bu insanların ruhsal yapılarındaki örselenmeler diğer sağlıklı bireylerin örselenmelerindeki yapıardan farklıdır.

Normal bireylerin ruhsal yapıları sağlıklı düzlemde gelmiş ise ilişkileri daha kolaydır ve dayanıklıdır. Zaman zaman bir olabilir. Zaman zaman ayrık kalabilir. Bununla ilgili herhangi bir sıkıntı olmaz. Yani insanlar zaman zaman ayrı kalmaya da bir özgürlük alanı içinde yaşamaya ve bağlantı içinde olmaya da ihtiyaç duyabilirler. Bu ayrılma ve bir araya gelme süreçlerinde her iki taraf da sağlıklı bir gelişim süreci geçirmişlerse sıkıntı duymazlar. Bir aradayken de ayrıldıkları zaman da sıkıntı duymazlar. Bunlara güvenli bağlanma diyoruz.

Ama bu sürecin içerisinde çocukluktan bu tarafa getirdiğimiz beyin ve ilişki yapılanmamızda bir takım sıkıntılı, çözümlenmemiş geçmişten gelen bakiyeler var olabilir. Bu durumda

bu bakiyeler, ev ortamında daha sık temas etmemizden oluşan stres faktörü nedeniyle daha fazla ortaya çıkma özelliği ortaya çıkar. İşte bu yakın ilişkiler ki bundan kastımız; karı-koca, iki arkadaş, dost, anne ve çocuk ilişkisi olabilir. Böyle sıkıntılı bir süreç içerisinde geçmişten kalan bakiye problemlerimiz daha da aktifleşebilir.

Geçmişin Bakiyesi Aktifleşirse

Bu aktifleşme iki boyutlu olur. Ya yutulma korkusu dediğimiz bir korku ya da boğulma korkusu dediğimiz bir korku olabilir. Yani bu, yakınlaşma ve uzaklaşma ile veya terk edilme korkusuyla ilgili olabilir.

Bir aile içerisinde daha sık bir araya geldiğimizde, o özgürlük alanlarımız daha da kısıtlanıyor. Özgürlük alanlarımız kısıtlandığında boğulma ve daralma yaşıyoruz. Mekanlar dar gelir. Dışarı da çıkamıyorsunuz ve kaçamıyorsunuz. Dolayısıyla çocukları gönderdiğimizde rahat bir nefes alıyorduk, fakat ardından da anneler olarak onları özliyorduk. Eşleri gönderiyorduk işe, akşam gelirken özliyorduk. Ama dışarı, okula giden yok. Bir de işler aynı şekilde devam ediyor. Böyle bir oturup rahat bir kahve içeceğimiz bir alan da yok. Bu kişilerde bir daralma ve boğulma duygusu oluyor.

Bir de emredenler var. Çay, kahve, yemek isteyenler var. Allah! Bir müddet sonra o stres katsayısı karşılıklı olarak yükseldiğinde birbirimizi kırma ve incitme kapasitemiz artıyor. İncitme kapasitemiz arttığında da birbirimize karşı kırıcı sözler, laflar söylemeye başlıyoruz. Bu da bizim eğer geçmişten gelen yaralarımız ve incinmişliklerimiz var ise ortaya çıkmaya

başlıyor. Bunun dozu arttığında da boşanma noktasına geliniyor. Bunu o zaman bir noktaya getiren fikirler nelerdir diye bakalım.

Bütün insanlar pandemi nedeniyle daha sık bir araya gelmek zorunda kalıyorlar, dışarı çıkamıyorlar. Bazıları için bu çok hoş ve yaratıcı sonuçlar doğuruyor. Bazıları için yıllardır keşfetmedikleri eşlerinin farklı yönlerini keşfediyorlar. Bu çok güzel bir şey. Aileler bir araya geliyorlar. Muhabbet ediyorlar. Oyun oynuyorlar. Çocuklarına vakit ayıramayan anne ve babalar çocuklarına daha çok vakit ayırıyorlar. Bir taraftan öyle bir grup var.

Ama bir taraftan da birbirini yiyen, neredeyse cinnet çıkarak kadar öfkelenen, kızan, küsen, kırılan ve incinen bir taraf var. O zaman olayı pandemiye bağlamak yerinde değil. Bundan ziyade kişilik yapılanmalarının pandemiyle beraber tetiklenen ihtiyaçlarınıza odaklanmamızda fayda var.

Moderatör: Ben şunu anlıyorum. Bu süreci daha verimli geçirebilen insanlar ruhen daha sağlıklı oluyorlar. Yani bir travma veya geçmişte bir sıkıntı varsa bu süreç bunları alevlendiriyorlar, ateşlendiriyor.

Tahir Özakkaş: Evet sadece vesile oluyor, sebep oluyor.

Moderatör: Etrafımızda çevremizde ve basında bu tarz vakaların arttığını duyduk. Bunu size sorma ihtiyacı hissettik. Hocam bu süreci kısaca tarif ettiniz. Birbirleriyle oyunlar oynuyorlar ve vakit geçiriyorlar. Biz anneler olarak dediğimiz dışarı göndermeyi başaramadığımız ve oyun alanı elde edemediğimiz zaman çocuklarımız için doğru kavram nedir bilmiyoruz? Bu süreçten çocuklarımız da olumsuz etkileniyor.

Zaten çocuklarımız evdeler. Bu onlar için daha zor oluyor. Biz kendimize bu süreci anlatabiliyoruz. Şu nedenlerden dolayı işte evde durmak zorundayız. Ama çocukların bunu anlaması biraz zor. Biz nasıl yaklaşmalıyız? Nasıl çocuklarımızın üzerine eğilmeliyiz? Onların bu süreci psikolojik anlamda en az hasarla geçirmeleri için ne yapmalıyız?

Pandemide Çocuklarımız

Tahir Özakkaş: Çocuklar ayna gibidirler. Anne ve babalarının yüzlerindeki ifadelerin aynısını alırlar, yaşarlar ve deneyimlerler. Anne ve babalar sakin ise bu süreci oyun haline getirmişlerse ve bu zaman diliminin her anını keyifle yaşayabiliyorlarsa, çocuklar için de bu zaman dilimi keyifli ve hoş geçer.

Ama anne ve babalar kaygılı iseler kaygılarını kontrol edemezler. Çocuklar da bunun için onların kaygısını aynen alırlar. Çocuklar bu kaygıları kontrol edemedikleri için de daha misliyle anne ve babaya yüklerler. Anne bu durumda kendi kaygısını, daralmışlığını, bunalmışlığını, boğulmuşluğunu daha da fazlalaştırır. Bu seferde ne olur? Kıyamet kopar. Kavga ve gürültü başlar. O zaman ilk yapılacak şey anne ve babaların kendilerinin sakin ve dingin olmalarıdır.

Bu durumda anne ve babalar nasıl sakin ve dingin olacaklar? Bu anlarda kendi hayatlarıyla ilintili bir alan yaratacaklar. Yeni bir ilişki şekli yaratacaklar. Kendi aralarında dingin olacaklardır.

Şimdi ben çok yoğun koşturan bir adamım. Fakat bir yıldır pandemi nedeniyle evdeyim. Biraz da şeker ve kalp hastalığının olması sebebiyle daha az dışarı çıkıyorum. Bu benim için

inanılmaz bir fırsat oldu. Şu pandemi süreci keşke biraz daha uzasa da kütüphanemdeki işleri bitirebilsem. Son bir yıldır da çok çalışıyorum. Ama bitmiyor. Çalışmayı da seviyorum. Benim gibi bir insan için pandeminin bir fırsat olduğunu görüyorum. Çünkü sosyal ilişkiler yok. Sağa sola gitmek, oradan oraya koşturmak yok. Oturduğumuz yerden hepsini yapıyoruz. Mesela eşim üç gün hafta sonu kalıyor. Pazartesi olur olmaz hiç işi olmasa da bir dolanayım geleyim diyordu. İşte pazar yerine gidiyor. O da nefes alacak. Onun da öyle bir ihtiyacı var. Yani kişiliklerimiz, karakter-lerimiz bu manada farklılaşabiliyor. Farklılaştığı zaman “İyi ki kendi başıma bir şeyler yapabilecek bir zaman buldum.” diyorum. Artık koşturmaktan yorulmuşum. Bu yorgunluğumu üzerimden atıyorken biraz daha uzasa diye düşünürken sonrasında bu kadarı da fazla oldu dışarıya çıkacak zaman dilimimiz olsun demeye başladım.

Çocuklarla ilişkimize gelirsek aslında bütün çocuklar oyunu çok severler. Hayatın kendisi oyun aslında. Dolayısıyla hayatın kendisini ev içerisinde bir oyun olarak gösterebiliriz. Bu evdeki oyun içerisinde yapılan aktivasyonlarla keyif ve merak duygusunu tetikleyebiliriz. Tetiklenmiş bu duygularla çok ciddi konuları bir oyun içerisinde onlara aktarabiliriz. Onları gerçek hayat oyununa alıştırabiliriz. Ama bunun ön şartı anne ve babanın kendi iç dünyalarında sakin ve dingin olmalarıdır. Bir mecburiyet ve mahkûmiyet içerisinde olmamalarıdır. Allah ne kadar güzel lütfetmiş. Evlatlarımız var. Evlatlarımızla zaman geçirecek vaktimiz var. Onları istediğimiz bir hamur kıvamına getirebiliriz. İsteddiğimiz bir kişilik yapısını oluşturabiliriz.

Bunu onların içlerindeki potansiyelleri hayata taşımak için görevlendirilmiş bir tarafımızla yapabiliriz. Bu güzel günleri

bu manada kullanabiliriz ve değerlendirebiliriz. Tabii bunlar tavsiyelerimiz ve telkinlerimizdir. Ama kazın ayağı öyle değil. İnsanlar birbirlerine giriyorlar, cinayet işliyorlar, birbirlerine şiddet gösteriyorlar, aşığılıyorlar, küfrediyorlar, kırıyorlar, kavga ediyorlar. Mahkemeye başvuruyorlar. Boşanmayla ilgili süreçler yaşanıyor.

Kimliğin Onaylanması

Herhalde birbirimize olan ihtiyaçlarımızı dile getirme konusunda sıkıntımız vardır diye düşünüyorum. Bir vatandaş ihtiyaç nedir diye sorabilir? En basite indirgeyecek olursak her insanın en temel iki ihtiyacı var. Birisi, “Beni de adam yerine koy ve önemse. Sözümlü bir dinle.” Farklı düşünebilirsin. “Ayşe sen de böyle mi düşünüyordun?”, “Sen de böyle mi düşünüyordun Ali?”, “Senin perspektifin gayet mantıklı geliyor.” de. Yani karşı tarafla alay etmeden, dalga geçmeden, küçümsemeden onu gerçekten ciddiye alarak konuşmak gerekiyor. Karşı tarafın beyninin çok mükemmel ve muhteşem bir beyin olduğunu düşünerek o beyne hürmet etmek gerekiyor. Bu insanın en temel ihtiyacıdır. Yani erkekler ve kadınlar eğer iyi bir ilişki içerisinde olmak istiyorlarsa, eşler olarak birbirlerini samimiyetle dinleyip birbirlerinin düşüncelerine saygı göstermeleri gerekir. Katılmak zorunda değiliz. Aynı düşünmek zorunda değiliz. Ama ona çok ciddi dinlendiğini ve düşüncelerinin karşı tarafça anlaşıldığı hissettirilirse farklı düşünceler dahi rahatlatır. Birinci kısım bu.

Bağlanma

İkinci kısım, bizler birbirimize sevgi bağı ile bağlıyız. Bağlanma en temel ihtiyacımızdır. Birbirimizi terk etmeyeceğimize emin olmak durumundayız. Birbirimizi bırakmayacağımızdan emin olmak durumundayız. Yani eşi yan odaya gittiğinde, orada birkaç saat kendi başına vakit geçirdiğinde, bir hanımefendi bırakıldığını ve terk edildiğini hissediyor. “Burada ne yapıyorsun?” diye sıkıntılanıyorsa geçmiş dönemden terkedilme ve bırakılma ile ilgili acıları vardır. Orada bu acıyı, gelip, eşine “Sen bu saatlerde bu odada ne yapıyorsun?” der. “Evde yapılacak bir sürü iş var.” diye fırça çekerek aslında içindeki terk edilmişlik, bırakılmışlık hissini dile getirmek yerine öfke ve kızgınlıkla çıkıştığında karşı tarafın çok büyük bir öfkesini çeker. Bunun yerine “Sen olmadığın zaman boşlukta hissediyorum. İçime çekilmiş hissediyorum. Seni özlüyorum. Seni arzuluyorum. Seni istiyorum. Seninle oturup muhabbet etmek istiyorum. Sen böyle birkaç saat uzaklaştığın zaman acaba ne oluyor diye korkuyorum? Sensiz bir hayat cehenneme dönüyor.” diye içinde gerçekten hissettiklerini paylaşırsa öbürünün şefkat ve merhamet duyguları eşiyile birlikte geçirdiği vakit konusundaki hassasiyeti pozitif anlamda değişir.

Ama ev içindeki hale baktığımızda genellikle birbirini kovalayan, birbirine fırça çeken, birbirinin açığını bulan durumlar oluyor. Halbuki ihtiyaçları bu değil. Yani fırça çekmek değil. Kendi içlerine gitseler, gönüllerine baksalar, daha çok vakit geçirmek, daha çok sevildiğini hissetmek, daha çok önemsendiğini görmek, daha çok takdir edildiğini görmek gibi temel ihtiyaçlarımız var.