

Beyođlu
1. Süresi Sınırlı Dinamik
Psikoterapi (SSDP)
Eğitimi

3-4-5 Nisan 2017

1. Ay

Editör
Tahir Özakkaş MD., PhD.

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

12.09.2022

Bayramođlu, Kocaeli

İÇİNDEKİLER

Sunuş İii

1. Gün / 3 Nisan 2017

1. Oturum

Tanışma3

Neden Kısa Süreli Dinamik Terapi? 10

Döngüsel Maladaptif Örüntüler 12

DMÖ’de Beş Temel Kıtas 13

2. Oturum

Seansta “Yeni Bir Deneyim, Yeni Bir Anlam”81

Yeniye Doğru Farklı Boyutlar 88

Psikoterapi İlerlemesi ve Devamlılık Arasındaki İlişki 93

Öyle Hastalar Gelir ki 96

Sizi Sürekli Takdir Eden ve Koltuklarınızı Kabartan Hastalar 97

Boğazını Sıkımayı Bile Düşünebileceğiniz Kadar Çileden

Çıkarıcı Hastalar 99

Seansa Gelmediklerinde İçinizi Rahatlatacak Kadar Tehdit

İçeren Hastalar 101

Kendinizi Aptal Hissettirecek Derecede Baskın Olan Hastalar 106

Sizi de Eğlenceye Kaptıracak Kadar Eğlenceli Olan Hastalar 107

Pasif Davrananlar 107

SSDP’nin Beslendiği Kuramlar 108

Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi’nin Avantajları 113

Hastaların Terapiden Beklentileri ve Endişeleri 115

Hemen Geçsin! 115

Acımı Dindir Başka İhsan İstemez! 116

Nereye Gidiyoruz? 119

Uzun Süreli ve Kısa Süreli Psikoterapinin Karşılaştırılması 120

3. Oturum

.....123

Hastaların Terapiden Beklentileri ve Endişeleri (Devam) 127

Ya Bağımlı Olursam? 127

Kişilik Bozukluklarında SSDP 129

Kısa Süreli Dinamik Psikoterapiyi Tanımlayan Özellikler 131

Sınırlı Odak ve Makul Hedefler 131

Sınırlı Zaman 131

Seçim Kriterleri	132
Terapist Aktivitesi	133
Aktarım ve Karşıaktarımda Kavramsal Kavga	133
Terapötik Antlaşma	136
Hızlı Değerlendirme/ Ani Müdahale	137
Planlanmış Bitiş Zamanı	139
Optimizm	140
Sözleşme	141
SSDP’de Psikodinamik Temel	141
Örüntü ve Döngüsel Maladaptif Örüntü	145
SSDP Avantajları	160
Ego Gücü	165
Çocukluk Tecrübeleri	165
Bilinçdışı Süreçler	166
Çelişkilerin Rolü	166
Aktarım	167
Direnç	167
Tekrarlama Zorlantısı	167
Örtük ve Açık Bilme	170

4. Oturum

SSDP’de Psikanalitik Teknikteki Değişimler	173
--	-----

2. Gün / 4 Nisan 2017

1. Oturum

Genel Tekrar	203
Karşıaktarım Duygusu	208
Yedi Temel Duygu	213
Empati Role-Playing	225
Karşıaktarım Duygusu Role-Playing	239

2. Oturum

Kısa Süreli Terapiler İle Uzun Süreli Terapiler Arasındaki

Farklar	252
Direnç İnançları	266
Kimler Kısa Süreli Dinamik Psikoterapiye Alınabilir?	276
Kısa Dinamik Psikoterapi Modelinde Yedi Varsayım	279

3. Oturum

Tek Kişilik ve İki Kişilik Terapiler	287
Kısa Dinamik Yaklaşımların Özellikleri	295
Neden Yirmibeş Seans?	297

Takip Çalışması Ne Demektir?	299
SSDP'nin Bütüncül Yönü	302
Temel Varsayımlar	302
Güdülenme Sistemleri İle İlişkisi	302
Nesne İlişkileri Kuramı İle İlişkisi	307
Kendilik Psikolojisi/ Kişilerarası Psikoterapi/ İlişkisel Psikanaliz ile İlişkisi	308
Kuramsal Bütünleştirme	312
Kaygı Türleri	319
Yeni Deneyim	325
Döngüsel Maladaptif Örüntünün Sağladıkları	332
Seçim Kriterleri	333
Formülasyondaki Adımlar	334
Değerlendirme	334
Hastanın Frekans Noktasını ve Geçmişini Almak	334
Duygusal Kişilerarası Bağlamı İncelemek	335
Kavramlaştırma	336
Karşılıklı Tepkilerin Farkında Olma ve Yeniden Canlandırmalara Karşı Tetikte Olma	337

4. Oturum

Tedavinin Planlanması	343
DMÖ'yü Kullanarak Yeni Anlayışları Formüle Etmek	344
DMÖ Ve Kültürel Faktörler	344
Terapötik Teknikler	345
Terapötik Stratejiler	351
Primer ve Sekonder Duygular	352
Empatik Keşif	353
Odaklı Bir Stratejinin Sürdürülmesi	354
İlişkiye Odaklanma	355
Döngüsel Örüntülere Odaklanma	356
Değişimi Doğrudan Teşvik Etme	357
Role-Playing	364

3. Gün / 5 Nisan 2017

1. Oturum

İşlemsel Örüntü	377
Tek Kişilik ve İki Kişilik Terapiler	384
İlişkisel Görüş Tek Kişilik Terapi mi İki Kişilik Terapi mi A.?	384

Terapistin Katılımcı-Gözlemci Rolü	385
Aktarım, Diadlar ve Örüntü Sistemi	389
Bir Örüntü Değişebilir Mi?	393
Patolojinin Oluşumuna Dair Üç Ayrı Bakış Açısı	394
Gelişimsel Duraklama	394
Gelişimsel Patoloji	396
Döngüsel Sistem	396
Psikoterapide Bilimsel Temellendirme	399
Bireysellik ve Değişim	405
Klinik Örnek	406
Hastanın Hakikati Parmaklarından Fışkırır	426
Bir Ötekini Örüntüye Davet	434
Bugünü Çalışmak	437
Sistem Teorisi	438

2. Oturum

Role-Playing/DMÖ'lerin Tespiti	442
Role-Playing'de Şimdi ve Burada Neler Oluyor?	451
Role-Playing Devam	454
Terapistin Hipotezi	457
Role-Playing Genel Değerlendirme	463
Yeni Deneyimin Değerlendirilmesi	483
Role Playing/Devam	487
Role-Playing	490
Role-Playing'de Neler Oldu?	491

3. Oturum

Yeniden Sahneleme	519
Role-Playing	524
Role-Playing Değerlendirme	528
Role-Playing Devam	530
Role-Playing Değerlendirme	535
Teknik Tehlikeler	540

4. Oturum

Role-Playing Devam	550
Bedensel Odaklanmalar	564
Role-Playing	582
Role-Playing Değerlendirme	590
Ek	600
Dizin	602

Beyođlu 1. Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi (SSDP) Eğitimi

– 3 Nisan 2017 –

1. Ay, 1. Gün

1

Tanışma

Tahir zakkař: Hořgeldiniz arkadaşlar. 3 Nisan 2017, 1.Dönem SSDP Eğitimi 1.ay, 1.gün, 1.ders. Bismillahirrahmanirrahim, Bismillahirrahmanirrahim. Sol baştan başlayarak tanışalım. Hayda! Ben yaşlıyım ama sende mi yaşlısın?

Kursiyer Z: Yok, bir an “Ben niye kalkmadım?” diye düşündüm.

Tahir zakkař: Dün onu, niye kalkıp kalkmadığını S. analiz etti.

Kursiyer S: Ne oldu ben kaçırdım?

Tahir zakkař: Kalkmıyor, mikrofonta uzanıyor, gitmiyor bir türlü; “Dün bunun analizini yaptık.” dedim.

Kursiyer Z: Hocam benden başlayınca ben bir an heyecanlandım.

Tahir zakkař: Heyecanlandın. O zaman yanındakine ver. Heyecanlanıyorsan sen de yanındakine ver.

Kursiyer T: Yok Hocam bir sıkıntı yok.

Tahir zakkař: Bazı tipler var, onlar heyecanlanmaz.

Kursiyer T: Hangi tip Hocam? Merhaba arkadaşlar. Ben T., 30 yaşındayım, ikiz kızlarım var.

Kursiyer S: Allah bağışlasın.

Kursiyer T: Sağolun, 20 aylıklar, İstanbul'dan katılıyorum.

Tahir Özakkaş: İkiz mi?

Kursiyer T: Evet Hocam, ikiz. Şu anda Üsküdar Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans yapıyorum, tez bölümündeyim. Şu an tez yazma aşamasındayım. Bunun dışında Bilgi Üniversitesi Halkla İlişkiler mezunuyum. Halkla ilişkiler okurken psikolojiden yan dal yaptım. Mezun olduktan sonra Örgütsel psikoloji alanında yüksek lisans yaptım.

Tahir Özakkaş: Mikrofonu ver, onun pili bitmiş. S. değiştirecek arada, "Piller nerede?" önce onu soracaksın. Ha gelir bizim eleman var, tamam gelir.

Kursiyer S: Öyle mi?

Kursiyer T: Örgütsel psikolojiyi bitirdikten sonra yani klinik alanda çalışmanın daha doğru olduğunu, bana yatkın olduğunu düşündüm. O alanda çalışmadan tekrar yüksek lisan- sa başvurdum, oradan da kabul aldım. Şu an Üsküdar'dayım, ama okula başlamam vakit aldı. Hamilelik başladı işte ikiz olduğunu öğrendim, böylece otomatikman okuluma ara vermek zorunda kaldım, şimdi tekrar geri döndüm. Aslen Konyalıyım. Bu kadar, teşekkür ederim.

Tahir Özakkaş: Konya'nın neresinden?

Kursiyer T: Meram ama Hocam anneannelere, babaanelere sorarsanız daha derin.

Tahir Özakkaş: Onu sordum.

Kursiyer T: Akören.

Tahir Özakkaş: Akören, Akören neredeydi?

Kursiyer T: Hocam işte Meram'a 1 saatlik mesafede olan bir yer.

Tahir Özakkaş: Çocuklarının adı ne?

Kursiyer T: F. ve E.

Tahir Özakkaş: F. ve E., iki kız annesi olmak çok güzeldir. Kız babası da olması çok güzel.

Kursiyer T: Evet Hocam, hatta ilk defa onlardan şu anda ayrıldım. 20 ay boyunca hiç ayrılmadım, hani haftasonu yüksek lisansım var ama o zamanlarda da baba, babaanne oluyordu. Şimdi olmadı hiç birisi, ilk defa ayrı kaldım, bakalım ne olacak Hocam?

Tahir Özakkaş: Evet. Sen mi ayrılamıyorsun yoksa onlar mı acaba?

Kursiyer T: Hocam aslında ben ayrılıyorum da hani onların bağlanma problemleri olmasın diye endişe ettim.

Tahir Özakkaş: 16. aydan itibaren ayrılman gerekiyordu. 4 aydır ayrılmamışsın.

Kursiyer T: Yok Hocam işte haftasonları ayrıldım, onda da baba vardı. Anneanne, babaanne vardı. Çok saymadım onu, yani beni aramıyor.

Tahir Özakkaş: Seni yumuşatana kadar senin o ayrışma bireyleşme dönemlerini geç anlatalım.

Kursiyer Y: Ben de Y. Bursa'dan geliyorum, 14. Bütüncül Psikoterapi Eğitimindeyim. Şu an formülasyondayız, en kısa zamanda süpervizyona geçeceğiz. Aslen Sivas'lıyım ama Ankara'da doğdum büyüdüm, Konya'da okudum, Selçuk mezunuyum bu kadar.

Kursiyer Y: Y.; Dokuz Eylül PDR mezunuyum, Őu anda İstanbul Üniversitesi PDR’de yüksek lisans yapıyorum, tez aşamasındayım. 14.BPT’de yine Y. Arkadaşımızla, S. ile beraber formülasyon dönemindeyiz. İstanbul’da yaşıyorum, yani 30 yıldır falan burada ailemiz.

Tahir Özakkaş: Kaç yıldır İstanbul’da?

Kursiyer Y: 30 yıldır falan.

Tahir Özakkaş: Maşallah.

Kursiyer Y: Ama anne Maraş’lı, baba Antep’li öyle söyleyeyim. Aileler burada işte, eşimin ailesi de burada İstanbul’da. Onlarda İstanbullu gibi. Bu kadar, başka hocam!

Kursiyer N: N. ben, tıp doktoruyum. Kronik eğitimlerdeyim, bir oğlum var, emekliyim. Emekli olduktan sonra bu eğitimlere katıldım. Bütüncülü 11.BPT’de yaptım, bitirdik 4 yıl sürdü. Ondan sonra eğitim hiç bitmedi.

Tahir Özakkaş: En kuvvetli eğitim grubu.

Kursiyer N: Evet.

Tahir Özakkaş: Enstitü tarihinde, 11’ler.

Kursiyer N: 4 yıl sürünce baya bir kuvvetli oluyor. Hala eğitimlere devam ediyoruz, eksik yönlerimi tamamlamaya çalışıyorum.

Tahir Özakkaş: Veyahutta “Hoca bize 4 yılda bile öğretmedi”

Kursiyer N: Yok Hocam.

Tahir Özakkaş: Beceriksizliği bize ver.

Kursiyer N: O bizden kaynaklanmış olabilir.

Tahir Özakkaş: Peki.

Kursiyer S: S.; Bursa'dan geliyorum Rehberlik Araştırma Merkezinde çalışıyorum, Doğu Akdeniz Üniversitesi PDR mezunuyum, Esenyurt Üniversitesinde Klinik psikolojien yüksek lisans yaptım, ikinci yüksek lisansına Yakın Doğu Üniversitesinde yine devam ediyorum, klinik psikolojide. Evliyim, bir kızım var, 1 buçuk yaşında, Bolu Mudurnu'luyum, bu kadar.

Tahir Özakkaş: Teşekkürler.

Kursiyer Z: Ben de Z.; şuanda İETT'nin Ruh Sağlığı Merkezinde psikolog olarak çalışıyorum. 25 yaşındayım, Boğaziçi Psikoloji mezunuyum, 2015. İstanbul Üniversitesi'nde Örgütsel davranış üzerine yüksek lisans yapıyorum şimdi. Yani ciddi anlamdaki ilk psikoloji eğitimim, diğerleri hani böyle öğrenci olduğumuz için; ya ücretsiz olanlar ya çok cüzi miktarda olanlar, kuytu köşedeki eğitimlere katıldım.

Tahir Özakkaş: Beleş eğitimlere gittin şimdiye kadar.

Kursiyer Z: Aynen öyle ama şimdi çalışmaya başlayınca...

Tahir Özakkaş: Ucuz etin yahnisi yenmez derler.

Kursiyer Z: Ya çok yiyemedim gerçekten. Bir yıl oldu işte iş hayatına gireli.

Tahir Özakkaş: Bakalım buna o kadar para verdin, yiyebileceğin misin?

Kursiyer Z: Biraz...Bakalım göreceğiz, ne yalan söyleyeyim.

Tahir Özakkaş: Gözlerini dört açarak dinlersin inşallah.

Kursiyer Z: Efendim.

Kursiyer N: Reyhan hanımla mı?

Kursiyer Z: Hıhı Reyhan hanımla... Bakalım o da bir sürü danışan gönderir şimdi diye düşünüyorum. Şimdiye kadar çok almaya yanaşmıyordum ben, diğer testleri eğitimleri veriyordum. Artık danışan da görmek istediğim için o cesarete olmam gerekiyordu. Şimdi nişanlıyım, inşallah yazın düğünüm var. Bu şekilde, hepinizle tanıştığımıza memnun oldum.

Kursiyer B: Merhabalar B.; 2017 Şubat ayında mezun oldum Bahçeşehir Üniversitesi PDR bölümünden. Bu da benim ilk, ciddi anlamdaki eğitimim. Daha önce ben de arkadaşımın söylediği gibi, hani ücretsiz eğitimlere katılmışım öğrenci olduğumuz için.

Tahir Özakkaş: Nasıl ya, en çok para öğrencide olur ama.

Kursiyer Z: Eğlenceye gidiyor.

Kursiyer B: Aslen de Zonguldaklıyım, burada yaşıyorum.

Tahir Özakkaş: Peki, hoş geldiniz arkadaşlar tekrardan.

Kursiyer S: Bir de sizi tanıyalım Hocam.

Tahir Özakkaş: Ben Dr. Tahir Özakkaş. Psikoterapi Enstitüsü kurucusu ve başkanı, psikoterapi eğitmeni, organizatörü, psikiyatrist, muayenehane hekimi, 2 kız babası, evli. On yıldır da Darıca'da ikamet eden, aslen Kayseri'li bir zatı muhterem. Evet var mı özel soracağınız bir şey?

Kursiyer S: Yok, özel sorarım ben.

Tahir Özakkaş: Peki, sordu ama korktu bir taraftan da.

Kursiyer Z: BPT eğitimleriyle nerede tanıştınız, ilk nasıl oldu?

Tahir Özakkaş: BDT eğitimi mi?

Kursiyer S: Yok, Bütüncül!

Tahir Özakkaş: Geçmişe baktığımda ben hep bütüncül yapmışım. Tıp fakültesinde öğrenciyken başladım, ilk kitabımı öğrenciyken yazdım. Bu 1984 yılında yayınlandı, “Hipnoz 1.cilt” diye. Kaç yıl olmuş 35 yıl mı olmuş? 35-36 yıl olmuş. O kitabın içerisinde öğrenciyken doktor arkadaşlarla, hocalarla yapmış olduğum psikoterapi, hipnoterapi çalışmaları var. Okuldan mezun olduktan sonra da hekim olarak devam ettirdim. 1994 yılının 1 Ocak’ında da bir enstitü kurma düşüncesi... Kaç yıl olmuş S.?

Kursiyer S: 90 kaç hocam?

Tahir Özakkaş: 94, 1 Ocak.

Kursiyer S: 27 yıl, 23 yıl.

Tahir Özakkaş: 23-24 yıl olmuş. Orada 2 tane muayenehanem vardı, birisi Kayseri’de birisi İstanbul’da. Kayseri’de haftaiçi hasta görüyordum, haftasonları Cuma günü akşam uçağa biniyordum. Fatih Akdeniz polikliniği vardı o zaman, orada iki gün Cumartesi-pazar hastalarımı alıyordum, pazartesi tekrar dönüyordum. 1 Ocak 1994 tarihinde Cengiz isimli bir hastamla kayıt almaya başladım, kayıtlı sisteme başladım. O hastama “1” numara dedim. Numara olarak şu anda 4000’lerde hasta olarak numarası. Bütün hastalarımı önce ses kaydı, ardından görüntülü betamax kaset kaydı, ardından vhs kaset kaydı, ardından ved kaydı, ardından dvd kaydı, şimdi de harddisklere kayıt almak şeklinde oluşturduğumuz bir 25 yıllık arşivimiz var. Bir görüşme ile ve 15 yıl süren tedavi ile aradaki marjda hasta görüşmesi. Bazı hastalara bir görüşmede yardımcı olmaya çalıştım, bazılarında da 15 yıl devam ediyorum, yardımcı olamıyorum, terapi böyle bir şey.

NEDEN KISA SÜRELİ DİNAMİK TERAPİ?

Terapilere uzun süren terapi ile kısa süren terapi arasındaki farklılığı bağlamında bakarsak, hastaların ihtiyaçları doğrultusunda, “Kimleri kısa süreli terapiye alırsınız kimleri uzun süreli terapiye alırsınız?” bunun kıstasları var. Gereksiz yere insanları uzun süreli terapilere almaktansa kısa süreli dinamik terapilere almanın yararlı olduğuyla ilgili kıstaslar öğreneceğiz.

Kısa süreli dinamik terapi, bir ihtiyaçtan doğmuş. Terapistler istese de istemese de mecburen kısa süreli bir psikoterapi yapıyorlar. Hasta geliyor mesela, 2 seans geliyor gidiyor. Ne oluyor onun adı “kısa süreli dinamik psikoterapi”, yani hasta sizi mecbur kılıyor, ikisi de aslında hasta ne veriyse o kadarıyla gidiyor. Bazıları 4 seansta gidiyor, bazıları 6 seansta. Onun için şöyle derler “Bütün terapistler kısa süreli terapi yapmak zorundalar, yapmışlardır”. Ya aslında en kötü ihtimalle hasta bırakıp gitmiştir. Burada istatistik çalışmalar var. O zaman hastanın geldiği süre içerisinde ne kadar çok şey yapılabilir, öncelikle bunu yapmanın yolları var mı? Kısa dinamik terapinin bir bağlamı da buradan gelişmiş.

Şimdi ben size küçük bir grup olduğunuz için siz de uygun görürseniz, daha çok uygulama ağırlıklı ve pratik üzerinden, sizin içinden geçtiğiniz bir eğitim sürecini uygulamak istiyorum. Söylediğimiz şeylerin arkasında çok teorik bilgi var. Çünkü kısa dinamik psikoterapi bütüncül bir terapidir. Kısa dinamik psikoterapi bilişsel davranışçıdan başlayarak dinamik, varoluşsal, hümanistik, müşteri odaklı vs bir çok terapiyi içinde barındırır. Onu entegre ederek form halinde sunar, bizlere.

Kısa dinamik terapi insanın tüm ruhsal yapılarını katmansal olarak ele alıp problemin ve sıkıntının kaynağını bulup onu dü-

zeltmeyi amaçlamaktadır. İnsanda yüzlerce problem olabilir, herhangi bir danışanda, bu yüzlerce problemin her birini hal-letmek yıllarınızı alabilir. Onun için kısa dinamik psikoterapi mantığı bu sorunlardan bir tanesini ele almak, bu alınan sorunu terapi seansları içinde çözümlenmeyi başarmaktır. Onun için de 1 seansla 40 seans arasında bir program öngörülür. Gerçek kısa dinamik psikoterapinin süresi 25 seanstır. Ama bir seans tek seansta da bitirebilirsiniz. 25 seans yetmezse 40 seansa kadar çıkarabilirsiniz, marjı bu tek seansla 40 seanstır. Ama aslen 25 seanstır, bu rakamların sistem itibariyle niye böyle olduğuyla ilgili de bilgi vereceğim. Bir form gelecek de onu bekliyorum, belki S. Getirir. Ayak sesleri geldi. M. hoşgeldin.

Kursiyer M: Hoşbulduk.

Tahir Özakkaş: Bizim çıktılar ne oldu?

Personel S: Getiriyorum Hocam, yazıcı yazıyor.

Tahir Özakkaş: Yazıyor mu? Onları bekliyoruz. Gel şöyle yan tarafa otur, yani arka masaya geçmek istemiyorsan. Yok istemiyorsun! Biraz şöyle kayın, ablanıza hürmet edin. Şimdi önümde bir sürü teorik konu var, bu konuları anlatmadan önce ben direk pratiği anlatayım, teoriği daha sonra anlatayım olur mu?

Kursiyerler: Olur. Daha iyi. Belki daha iyi anlarız.

Tahir Özakkaş: Daha iyi anlayacağınızı düşünüyorum. Çünkü bizim Türk milletinin görerek, dokunarak öğrenme konusunda bir önceliği var. Şöyle bir formumuz var. Şimdi size gelecek o, bundan dağıtalım. Bu bir hastamızın formu, güzel tarafı şöyle bir form yapıyorsunuz. Formda hastanın tüm hikayesini özetliyorsunuz, danışanın tüm hikayesini özetliyorsunuz. Hedefiniz belli, yapacağınız belli.

DÖNGÜSEL MALADAPTİF ÖRÜNTÜLER

Döngüsel maladaptif örüntüler; “DMÖ” diyoruz, demek ki bunu çok duyacağız. DMÖ’yü verdin mi? DMÖ’yü aldın mı? DMÖ ne? DMÖ kağıtlarını getirir misin? Döngüsel maladaptif örüntüler formu, önce bu kelimelere bakalım.

Döngüsel; hayatınızda hep tekrarladığınız, yaptığınız hata. Kişilerarası sıkıntılar ve problemler, çocukluk döneminden bu tarafa döngüsel bir şekilde gelen, örüntü halinde tekrarlayan, sıkıntılı, kişilerarası ilişkilerdir.

Bu kişilerarası ilişkiler döngüsel, yani siz 5 yaşında bunu bir şekilde zihninize kazınmışsınız, 10 yaşında da aynı şeyi yapıyorsunuz, 20 yaşında da, 30 yaşında da, 40 yaşında da aynı... Daha sonra buna bağlı olarak semptomlar, sıkıntılar, korkular, endişeler çıkıyor. “Ben bundan kurtulmak istiyorum.” diyorsun ama kaynağında ne var? Çocukluğundan beri yerleşmiş olan bir döngüsel sistemin örüntüsü var. Baktığımızda hayatımız sadece örüntülerden ibarettir. Bu manada iki tür örüntü vardır: Bunlar kolaylaştırıcı örüntüler ise bu sağlıklıdır, buna “adaptif örüntü” diyoruz. Ama hayatımızı zorlaştırıyorsa, bizi sıkıntıya sokuyor ve kişilerarası ilişkilerimizi bozuyorsa buna “maladaptif”, “bozuk örüntü” diyoruz.

Maladaptif; bozuk olan, uygun olmayan, adaptif olmayan şeklindeki bir bağlamda ele alıyoruz.

Demek ki; Bir, döngüsel olacak geçmişten bugüne doğru gelecek ve kişilerarası her ilişkide bu şekilde kendini cereyan ettirecek. İkincisi, maladaptif olacak. Üçüncüsünde, zihinsel şema gibi davranışsal şema, bilişsel şema, duygusal şema veya fizyolojik şema olarak bir karşılığı olacak. Bunların hepsinin birlikte olduğu bir örüntü halinde olacak. Demek ki davranı-

şı, duyguyu ve düşünceyi içine alıyor, fizyolojik tepkilerimizi, bedensel tepkilerimizi içine alıyor. O zaman sistemi anlayabilmek için davranışçılığı, bilişsel yapıyı, dinamik yapıyı ve fizyolojiyi bilmek zorundasınız. Onun için geriye doğru zaman zaman giriş çıkış yapacağım.

DMÖ'DE BEŞ TEMEL KISTAS

Döngüsel maladaptif örüntü formuna baktığımız zaman burada 5 temel yapı görüyoruz:

- Kişinin kendi hareketleri
- Başkalarının davranışlarına dair beklentiler
- Kişiyeye karşı başkalarının davranışları
- Kişinin kendine karşı davranışları
- Karşıaktarım tepkileri

Şimdi bunları sizin üzerinizde test ederek size göstermeye çalışacağım. 1. Kendim. Kendim ne yapıyorum. İnsan olarak şu anda mesela ne yapıyorsun?

Kursiyer Z: Ders dinliyorum.

Tahir Özakkaş: Ders dinliyor, sen ne yapıyorsun? Sen de ders dinliyorsun. Sen ne yapıyorsun?

Kursiyer Y: Rapor alıyorum.

Tahir Özakkaş: Rapor alıyorsun. Sen ne yapıyorsun?

Kursiyer Y: Ders dinlemeye çalışıyorum.

Tahir Özakkaş: Ders dinlemeye çalışıyor. Sen ne yapıyorsun?

Kursiyer N: Ders dinliyorum.

Tahir Özakkaş: Oturmuyor musun, ayakta mısın?

Kursiyer N: Oturuyorum.

Tahir Özakkaş: Oturuyorsun. Ders dinlemeye çalışmakla ilgili düşüncen devam ederken bir de fiziksel olarak bir hareket içindesin, oturuyorsun. Yani sen oturan ve ders dinlemeye çalışsan birisisin. Sen ne yapıyorsun?

Kursiyer S: Arkadaşlarımı izliyorum.

Tahir Özakkaş: Arkadaşlarını izliyorsun. Hangi duyguyla izliyorsun?

Kuraiyer S: Merak duygusuyla.

Tahir Özakkaş: Merak duygusuyla. Ne yapıyorsun? Meraklısın, dinleyensin ve oturansın. Sen ne yapıyorsun?

Kuriyer Z: Ben de kaçırmadan dinlemeye çalışıyorum.

Tahri Özakkaş: Dinleyensin aynı zamanda da elini böyle hareket ettirensin. Başka, duygu olarak ağlayan mısın, öfkeleyen misin?

Kursiyer Z: Duygu olarak merak hissediyorum.

Tahir Özakkaş: “Ne oluyor lan burada!” duygusunu hissediyorsun.

Kursiyer Z: Nasıl devam edecek diye.

Tahir Özakkaş: Nasıl devam edecek, “Bindik bir alamete gidiyoruz kıyamete.” hikayesiyle böyle bir merak duygusu var. Bu sensin. Şu an diyor ki “Önce senin kim olduğunu bir bilelim” diyor.

Sen kimsin, ne yapıyorsun?

Kursiyer B: Merak ediyorum, oturuyorum.

Tahir Özakkaş: Bir merak duygusu, iki oturuyorsun, üç?

Kursiyer B: Yazı yazıyorum.

Tahir Özakkaş: Yazı yazıyorsun, dört? Bir düşünce söyle bana, bir duygunu söyle, anlatabildim mi, bir arzunu söyle, bir de hareketini söyle. Duygun ne şu anda?

Kursiyer B: Merak.

Tahir Özakkaş: Düşüncen ne?

Kursiyer B: Ne gelecek diye merak ediyorum.

Tahir Özakkaş: “Ne geleceğini düşünerek merak ediyorum” arzun ne?

Kursiyer B: Öğrenmek istiyorum.

Tahir Özakkaş: Öğrenmek istiyorsun. Hareketin ne?

Kursiyer B: Oturuyorum.

Tahir Özakkaş: Oturuyorsun. Bak dört katman, demek ki kendiniz ne dediğiniz zaman bu dörtlü aklınıza gelecek. Kendin ne yapıyorsun, hasta ne yapıyor. Sen ne yapıyorsun M.?

Kursiyer M: Geç kalmanın heyecanı var içimde.

Tahir Özakkaş: Geç kalmanın heyecanı var, heyecanı mı suçluluğu mu? Hiç takmıyor beni.

Kursiyer M: Valla ikisi de var.

Tahir Özakkaş: İkisi de var fifti fifti, peki.

Kursiyer M: Ondan sonra, açımı beğenmedim, o açıdan daha güzel gibi.

Tahir Özakkaş: Oraya git, oraya sana özel masa çektirsem olur mu?

Kursiyer M: Yok yok ben orada otururum sonra. Ben de merak ediyorum, doğru mu yanlış mı diye? Bir de merak ediyorum.

Tahir Özakkaş: Arzun ne?

Kursiyer M: Arzum öğrenmek.

Tahir Özakkaş: Öğrenmek arzusu.

Kursiyer M : Bir de bir şey kaçırmama halim var benim. Eksik olmayacak.

Tahir Özakkaş: Eksik olamayacak, logoda bir parça giderse yapılamaz.

Kursiyer M: Kesinlikle.

Tahir Özakkaş: Bütün, tam bütüncülsün. Peki seni bir tanıyalım o zaman, tanıdık mı seni biraz önce? Biz tanışma merasimi yaptık da. Aa seni de atladık değil mi? Vaaay.

Kursiyer N: Kaçırmam.

Tahir Özakkaş: Kaçırmazsın, zalim misin sen? Kız konuşmak istemiyor zorla konuşturuyor. Sen de hemen benim yanına konumlandın. Evet buyrun.

Kursiyer M: Ben M. bu psikoloji dünyasına geç girdim, ondan dolayı bir obezlik tarafım var. Neyi kaçırdım, neyi bilmiyorum, acaba bunu da mı öğrensem, okusam bilmem ne gibi. Bir tarafım “Ulan bu yaşa geldin hadi otur geri” derken, ciddi çatışmalar yaşıyorum. Bir tarafım da “Ya olmaz şimdi, eksik kalmasın, bu ne acaba?” diyor. Kısa öz çok ilginç bir konu, öbür türlü ucu sonu belli değil. Bu sefer de kendime program yapmıştım işte gezeceğim falan diye. Her programıma bir eğitimin bir ucu denk geldi, neyse bunu tutturdum Allah’ a şükür. Öğreniyorum, uyguluyorum, uygulatıyorum yani gelişmeye devam ediyorum ve seviyorum. Bu dünyayı çok sevdim.

Tahir Özakkaş: Psikoloji dünyası.

Kursiyer M: Aynı dili konuşanlar dünyası sanki, büyük bir çoğunluğuyla.

Tahir Özakkaş: M. benim Amerika arkadaşım biliyorsunuz.

Kursiyer M: Yeni bir dil öğrendim bu dil çok hoşuma gidiyor.

Tahir Özakkaş: Keyif verici.

Kursiyer M: Evet.

Tahir Özakkaş: Kaçınıcı dönem mezunusun?

Kursiyer M :7.

Tahir Özakkaş: 7. Dönem

Kursiyer M: Gelirken de öyleydim ya “Geleyim mi gelmeyeyim mi, ne işin var şimdi orada otur oturduğun yerde. Ne yani bütün arkadaşların emekli olmuş oturuyor sen niye didişiyorsun”. Hem kendimle hem çevremle didişip duruyorum.

Tahir Özakkaş: Genç arkadaşlar var hem onlardan ruhsal olarak gençlik enerjisi alırsın.

Kursiyer M: Evet. Hayırlı bir eğitim diliyorum hepinize.

Tahir Özakkaş: Teşekkürler.

1. MADDE: KİŞİNİN KENDİ HAREKETLERİ

Siz Kimsiniz ? (Duygunuz, Düşünceniz, Arzunuz, Hareketiniz)

Tahir Özakkaş: Şimdi formumuz hala gelmedi, bunun boşu gelecek. O printerde bekliyor her halde veyahutta bunun birincisine şu boş kısım var ya oraya, 1.maddeye “Siz kimsiniz?”, bu bağlamda 4 şey yazacaksınız: Düşünceniz, duygunuz, ar-

zunuz ve hareketiniz; bir yazın bakalım. Ne düşünüyorsunuz, duygunuz o anda ne, beklentiniz, arzunuz, emeliniz nedir? Şu anda, hayali değil şu anda, anda an'ı yazacaksınız.

Tahir Özakkaş: Yazdık mı arkadaşlar? Evet bir okuyalım bakalım.

Kursiyer S: Ben okuyayım mı?

Tahir Özakkaş: İyi olur.

Kursiyer S: Duygu; merak duygum var. Düşüncem;

Tahir Özakkaş: Merak bir duygu mu? Duygu diyelim. Peki, kombine bir duygu diyelim.

Kursiyer S: Evet. Düşüncem; Arkadaşlarımdan düşüncelerini merak ediyorum, az önceki gibi.

Tahir Özakkaş: Evet ona devam ediyorsun “ne düşünüyorlar, ne söyler?”

Kursiyer S: Onların düşüncelerine önem veriyorum gibi. İşte onlardan bir şeyler alabilme durumu. Arzum; dersi yada konuyu iyi öğrenme.

Tahir Özakkaş: İyi öğrenme, tam kavrama.

Kursiyer S: Bu güzel oturdu. Davranış hareketim; işte oturma, oturdum, onları dikkatle izlemek.

Tahir Özakkaş: İzlemek dersi izlemek ve oturmak, evet güzel. Buyrun!

Kursiyer N: Duygum; mutlu ve sevinçliyim.

Tahir Özakkaş: Mutlu ve sevinçli, güzel.

Kursiyer N: Düşüncem; işte en fazla, en önce nasıl en iyi öğrenebilirim?

Tahir Özakkaş: Güzel.

Kursiyer N: Amacım; terapime fayda sağlamak.

Tahir Özakkaş: Yaptığım terapilere fayda sağlamak.

Kursiyer N: Yaptığım terapilere fayda sağlamak. Yaptığım şey de şu an hareketim; yazarak dinlemek.

Tahir Özakkaş: Yazarak dinlemek, güzel. Evet.

Kursiyer T: Duygum; mutlu ve heyecanlıyım. Düşüncem; bu eğitimi nasıl uygulayım? Acaba bugün neler öğreneceğim? Arzum; tam kavrayarak herşeyi öğrenmek ve uygulamak istiyorum. Hareketim; otururken yazı yazıyorum.

Tahir Özakkaş: Güzel, evet. Yanlış bir şey olursa bu kendinin dışında bir şey söylerse, siz de yakalamayı öğreneceksiniz. Burada tercüme biraz hatalı, kişinin kendi hareketleri deyince bu davranış gibi geliyor. Onun için ben “Kendin nedir?” diye sordum. Bu hareketler kısmını sildim kafanızdan, bu tercümeden kaynaklı bir şey. Ama bizim buradaki “bir insan o anda ne?” düşünce olarak ne? duygu olarak ne? arzu olarak ne? davranış olarak ne? Ne olduğunu anlamak, o sizsiniz. Siz “siz şu anda nesiniz?” diye sorduğumuz soruda sizi istiyoruz burada. Öncelikli olarak tabii burada davranış işte şöyle yaptım, geliyorum, gidiyorum, dans ediyorum, yemek yiyorum, ders dinliyorum vesaire. Onu yaparken düşünceniz ne anlatabildim mi, kendinizin ürettiği düşünce. Duygu ne?

Kursiyer S: Bunu danışana “Sen nesin? Kimsin?” Buna bunu açıklayamayabilir, anlamayabiliyor bunu.

Tahir Özakkaş: İşte açıklayalım bunu. A. hoşgeldin.

Kursiyer A: Şöyle geçeyim mi?

Tahir Özakkaş: Geç anasını satayım, istersen masa attırayım oraya.

Kursiyer A: Başka gelecek var mı?

Tahir Özakkaş: Yok şu anda herhalde tamamlandık gibi.

Kursiyer Z: Buradaki cevaplar da sanki yanlış.

Tahir Özakkaş: Tercüme hatasının ne olduğunu anlatabildim mi? Aşağıdakiler mi?

Kursiyer Z: Yok hani mesela hareketleri demiş, aşağıda verdiği 7 örnekte hareket ağırlıklı.

Tahir Özakkaş: İşte bu tercüme hatası, böyle yapınca da daha önceki kursiyer hareketlerini görür sadece kişinin. Kişinin kim olduğunu değil, anlatırken keşif. Bu nedir? Bu hastadan anamnez alıyoruz.

Hastadan hikaye alırken konuşacak hasta. Hastadan hikaye alırken dinliyorsunuz. Şimdi bunu 5'e ayıracağız her bir cümlesi bu 5'ten bir yere gidecek. Birinci cümle ne olduğunu, birinci bölüme neler yazacağınızı. Hastayı dinliyorsunuz danışan anlatıyor siz tak tak tak tak yazıyorsunuz, bir 1'e gidiyor, bir 2'ye gidiyor, bir 5'e gidiyor. Şimdi 1'in içerisinde ne var onu anlatıyoruz, tamam! Teşekkürler.

Kursiyer A: Ben mi anlayamadım çok mu oldu başlayalı?

Kursiyer Y: Yeni başladık, sadece şu konuya baktık.

Tahir Özakkaş: Şimdi düşüncen ne şu andaki?

Kursiyer A: Geldiğim için mutluyum.

Tahir Özakkaş: Geldiğin için, şimdi ne söyledi bak duyguyu söyledi. Devam et.

Kursiyer A: Çünkü önce duygu geliyor, düşüncem bir şey kaçırdım mı?

Tahir Özakkaş: Arzun ne?