

Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 313
Seminer Serisi: 018

Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-92-0

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13
Zeytinburnu – İSTANBUL

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

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

Tel: 0212 243 2397

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

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”
Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

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

SUNUŞ

Değerli Dostlar,

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

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır. Bu kitapta bütüncül yaklaşımla aile danışmanlığı uygulamaları, narsisistik, borderline, şizoid intrapsişik yapı, aile terapisi role playing devam, insanın potansiyelleri normal yapılanma, nevrotik yapı, sınır yapılar, şizoid yapı, bireysel psikoterapinin sosyal hayata geçişte ara kesit bütüncül grup psikoterapisi yaklaşımı, bütüncül psikoterapi, Psikoterapi Enstitüsü'nün tanıtımı, önceki oturumlarda aktarılan bilgilerin özetlenmesi, savunma düzenekleri, borderline kişilik bozukluğu konuları ele alınmaktadır

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

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları.....3

2. BÖLÜM

Narsisistik, Borderline, Şizoid İntrapsişik Yapı47

3. BÖLÜM

Aile Terapisi Role Playing Devam87

4. BÖLÜM

İnsanın Potansiyelleri Normal Yapılanma, Nevrotik Yapı,
Sınır Yapılar, Şizoid Yapı171

5. BÖLÜM

Bireysel Psikoterapinin Sosyal Hayata Geçişte
Ara Kesit Bütüncül Grup Psikoterapisi Yaklaşımı213

6. BÖLÜM

Bütüncül Psikoterapi277

7. BÖLÜM

Psikoterapi Enstitüsü'nün Tanıtımı347

İÇİNDEKİLER

8. BÖLÜM

Önceki Oturumlarda Aktarılan Bilgilerin Özetlenmesi379

9. BÖLÜM

Savunma Düzenekleri411

10. BÖLÜM

Borderline Kişilik Bozukluğu451

Dizin494



31.12.2011 - 01.01.2012



Kayseri Erciyes Üniversitesi - ERSEM / KAYSERİ



DVD Kodu: 2-1-23

Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları

Giriş ve Birinci Dersin Özeti

Mizaç, Kader ve Çevre

Tahir Özakkaş: Evet arkadaşlar ikinci dersimize geçelim. Birinci dersimizi şöyle bir özetleyelim. Dedik ki; insanın üç temel komponenti (bileşeni) var. Biyolojik bir kaynaktan geliyoruz, genetik mirasımız var. **Mizaç;** doğuştan olarak bize gelir. Onu değiştirmemiz mümkün değildir veya genetik bozukluklarımız vardır. Bu genetik bozuklukları sürdürüyoruz.

İkincisi ise **çevresel faktörler;** çocuğun yetiştirilme tarzı dedik. Kişilik örüntüsünün anne tarafından çocuğa verilmesidir. Bu değiştirilebilir. Beynimizin “plastisitesi” [uyum sağlama, değiştirilebilme kapasitesi] var. Yani ilerleyen yıllarda hayatımızın her döneminde bireyin kişilik yapısını değiştirme kabiliyetine sahibiz. Yani kişiliğiniz aynen kalmayabilir. Yeni ortamlar, yeni deneyimlere, yeni terapilere girdiğimizde kişiliğimiz değişebilir.

Üçüncüsü, **kader**. Kadere de biz bir şey yapamıyoruz. Çünkü başımıza ne geleceğini bilmiyoruz. Deprem, savaş, ölüm, hastalık gibi kişinin elinde olmayan faktörlere bağlı olarak yaşamış olduğu acılar ve travmaları kontrol edemiyoruz.

Çevresel faktörler:

Ancak kontrol edebildiğimiz bizim danışana, odamıza gelen kişiye (çevresel faktörler olarak); hayatı yeniden yapılandırabileceğini, kendilik algısını, çevresindekilerle kurmuş olduğu döngüsel sistemleri değiştirebileceğine dair bilgi sahibi olmasındır.

Buradan danışmanlıkta psikoterapi hizmetleri çıkıyor. Burada üç nolu alan olan kadere de bir şey yapamıyoruz.

Bağlanma Stilleri:

Çevresel faktörlere baktığımızda da kişinin **bağlanma stili** dediğimiz stil, anneyle çocuk arasındaki ilişkinin temelini oluşturuyordu. Bunlar; güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri olarak inceleniyordu. Güvensiz bağlanmada da üç alt başlık var, bunları da daha sonra belirtiriz dedim.

İçselleştirilmiş Nesne İlişkileri:

Ve ötekiyle kurulan **ilişki**, annenin ilgisizliği anılıyor dedik. Onun karşısında **kendilik imgemiz** var dedik. İkisini bağlayan bir bağ var dedik. Buna “**İçselleştirilmiş nesne ilişkileri**” deniyor. “**Object relations**” [Nesne ilişkileri], teoride geçen nesne ilişkileri teorisinin kaynağı oluyor.

Zihninizde her an yaşadığınız ve içselleştirdiğiniz her şey bir **nesne imgesini** taşır, bir **kendilik imgesini** taşır. İkisinin

arasında bir **duygu** taşır. *Bunlar (nesne imgesi, kendilik imgesi ve aralarında oluşan duygu) üçlü sistem halinde zihnimize toplanır.* Bunlar nörobiyolojik olarak beyinde belirli yerlerde hafıza kayıtlarına kodlanır. Üç yaşına kadar bunlar ayrı ayrı kümelerde toplanır. Bunların iyi tarafları “**libidinal ünit**” dediğimiz tarafta toplanır. Agresif, kötü kendilik, değersizlik, acı duygular “**agresif ünit**”te toplanır. Eğer sağlıklı bir anneyle iletişim içerisindeyse bu ünitler yavaş yavaş birleşirler ve iyi ve kötü ünit dediğimiz birimler tek bir birim haline gelir. İyi ve kötü taraflarımla, kendimi sevdiğim ve sevmediğim taraflarımla ben insanım. İyi ve kötü tarafı; öteki ile yani annemle, annem yerine geçen herkesle bir insan yerine objeymiş gibi değerlendirmeye alan bir **içselleştirilmiş sistem** meydana gelir. Ve biz (içselleştirilmiş sistem haline gelmiş) bu dünya ile insanlarla ilişki kurarız.

Çocukluk dönemimizde hatalı bir sistemde kurgulanmış bir yapımız varsa, ömür boyu onu her yerde tekrarlarız. Biraz önce H. bey sağ olsun bize bir örnek gösterdi. Eşinin ayrı bir döngüsel sistemi, kendisinin ayrı bir döngüsel sistemi vardı. Eşinin perspektifinden bakıldığında gerçekten dünya bu şekilde olsa, ailesi için, çevresi için, eşi için çok iyi şeyler olacak. Yani biraz detaycı olmak biraz olaylarla ilgili detaya bakmak.. Birtakım şeyleri atlamamak, eş dost insanlarla ilişkilerini detay bazında değerlendirmek gibi bir bağlantı varken, H. beyde ise fazlaca detaya girmeyelim, hayatta o kadar keyif alacak şey varken detayda boğuluyoruz diyen bir sistem var. Farklı bir sistemden baktıklarında ikisi de doğru olduğu halde bu zaman zaman çatışmaya neden olur. Her ikisi de çocuklukta aileleri tarafından kendilerine kazandırılan sistemlerle veyahut da farklı bir sistem ile başlamışlardır.

Kendi bireysel deneyimlerini değiştirerek yeni bir yapı oluşturmuş olabilirler dedik. Böyle bir yapı içerisinde dnglerimizi hep hayat boyunca tekrarlıyoruz. Eğer döngüler bir aile içerisinde çatışma meydana getiriyorsa, bu kişiler bizim karşımıza danışmanlık hizmeti almak için başvuracaklardır. Başvurduklarında biz onlara yeni bir deneyim, yeni bir anlayış, yeni bir döngüsel sistem deneyimletebilirsek, olaya farklı bir boyuttan bakabildiklerini onlara gösterebilirsek bu hizmeti sağlıklı yapmış olacağız. Yoksa havanda su dveceğiz. Krler sağırlar birbirini ağırlar diyeceğiz.

Psikanalitik Teori:

Böyle bir sistem içerisindeyken, bir insandan başlayalım dedik, insanın yapısını genel olarak psikanalitik teori; id, ego, süperego diye  komponente ayırır.

İd:

İd; bizim bilinç dışındaki arzularımız, isteklerimiz, fkelerimiz ve kızgınlıklarımızdır. Bu çok veya çok az olabilir, dürtüsel yapımız olabilir. Biz bunu ego dediğimiz gerçeklikle ilgili bir yapıyla rteriz.

Bilinç dışımız, *id'miz; gerçeklik ilkesine bağlı değildir.* Mesela 3, 4 yaşındaki çocuklar don gömlek ortada dolanırlar. Klot giymeyebilir. Onlar için gayet doğaldır. Ama mesela değerli arkadaşımız burada klotla dolansa, eşek kadar adam olmuş klotla sınıfa gelmiş deriz. Daha da ötesi birileri telefon açıp sınıfta sapık var çok acil psikiyatri servisine yatırın diye teklif edebilirler. Ne kadar garip geliyor. Ama ocukluğumuzda hepimiz o şekilde dolanıştık.

Ego:

Demek ki orada *ego dediğimiz*; bizim yavaş yavaş olanlara toplumsal gerçeklik prensibine, diğer insanların neler yapıp yapmadığına göre *bir adaptasyon sistemidir*. Mesela şurada yerde yatarak kimse ders dinlemiyor veya amuda kalkarak kimse ders dinlemiyor. Herkes burada oturmuş dersini efendi efendi dinliyor.

Süperego:

Süperego; *içsel olarak olmak istediğimiz kişidir*. Daha doğrusu annemizin ve babamızın bizden beklediklerinin yani iyi bir terapist ol, iyi bir doktor ol, iyi bir psikolog ol, vatana millete hayırlı ol, dini inancına sahip ol, ahlaklı ol, dürüst ol gibi, ama bir türlü olamadığımız yapamadığımız ama olmak istediğimiz, olamadığımız veya tersten yaptığımızda da içimizde böyle bir vicdan azabı yaşadığımız şey de “süperego”dur. Bu bireyin üçlü sistemidir.

Psikanalitik Teoride Çatışma Tipleri:

İnterpsişik Çatışma:

Bu üçlü sistem id, ego, süperego zaman zaman birbirleriyle çatışır. Bu çatışmaya “**interpsişik çatışma**” denir. Delikanlı mastürbasyon yapar, dürtülerini bununla bastırmak ister. Bu bir müddet sonra vicdan azabına dönüşür. Çünkü annesi ve babası iç dünyasında terbiyesiz, ahlaksız, gidip mastürbasyon yapıyorsun der. Gider mesela arkasından iki rekât namaz kılar veya dua eder, tövbe estağfurullah yapar, iki saat ders çalışır. Ne oldu, dürtü mastürbasyon yap dedi, süperego dedi ki seni ahlaksız, seni terbiyesiz, ego da dedi ki siz ikinizi buluşturma- yım, iki saat ders çalışmakta anlaşın. Bak annecim ders ça-

lışıyorum, babacım ders çalışıyorum. *İçindeki içselleştirilmiş nesneye cevap veriyor. Ortada kimse yok aslında.* Ama sisteme bakıyorsunuz, bir bu taraftan (id'deki dürtüler) bastırılıyor, bir öte taraftan (süperego'daki beklentiler) bastırılıyor. Eğer bunlar birbirleriyle uyumsuz ve ayrı ayrı yollardan giderlerse “interpsişik çatışma” meydana gelir.

Obsessif Kompulsif Bozukluk:

Mesela basit bir örnek vereyim; bazı kişiler ellerim çok kirlendi dürtüsü yaşarlar ve gidip gidip ellerini yıkarlar. Buna “**obsessif kompulsif bozukluk**” deriz.

Bunlara ilk baktığımızda, dürtülerini hayata taşıyan bilinç dışı istekleri vardır. Bunlar, yasaklanmış cinsel arzu ve isteklerdir. Kumanda, kapı kolu vs. ye dokunduğunda bir cinsel organa dokunmuş şeklinde zihninde imgesel olarak elini bir anda kirlenmiş hisseder ve lavaboya gider. Süperego temizler, dürtü ona dokunarak cinsel bir eylemi gerçekleştirir. Süperego da onu temizlemek için arındırmaya gider.

Obsessif Kompulsif Bozukluğun Dinamik Anlamı:

Biz bunu “obsessif kompulsif bozukluk” olarak görürüz ve ilaç yazarız. Ama dinamik anlamda bunun psikoterapotik olarak farklı anlamı vardır. *İnterpsişik alandaki çatışma kendini bir sembol olarak, temizlenme ve arınma sembolü olarak ortaya koyar.* Bazı insanların neden bir buçuk saat banyoda gusül abdesti aldıklarını anlıyor musunuz? Evet, arınma, daha çok arınma, temizlenme, arkasındaki çatışmanın nedeni bu. Aile içerisinde bir çatışma oluşacak ve danışman olarak gelerek oturacaklar, eşi; bu kadına lanet olsun sekiz saat ev temizliyor dediği zaman, ne düşüneceksiniz?

İnterpsişik Çatışma:

İnterpsişik bir çatışma düşüneceksiniz. Bir takım arzular o kadar yasaklanmış ki, ailesi ona o kadar düşük bir eğitim vermiş ki, kendisi için doğal olan bir takım haz kaynaklarıyla ilgilenmesi, onları yaşamaya çalışması o kişide derin bir suçluluk yaratır. Bu suçluluktan arınmak için de durmadan halı siler, durmadan kapı siler, durmadan bulaşıkları temizler, eve misafir almayan, sekiz on saatini temizlikle geçiren ve bundan dolayı da aile ilişkileri bozulup karı koca kavgalarına giren bir ilişki modeli göreceksiniz. Siz bunu bilmezseniz, bu kadar temizlik de fena değil deyip, adamı ikna etmeye çalışacaksınız.

Katılımcı: Hocam benim bir arkadaşım vardı. Obsessif kompulsif bozukluk tanısı almıştı. Durmadan ellerini yıkıyordu. Psikiyatriste gitmişti. Psikiyatrist ellerini yıkamanı say, belli bir sayıya ulaştığında rahatlayacaksın demişti. Böyle bir yöntem var mı?

Tahir Özakkaş: Böyle bir yöntem bilmiyorum ben. İlaç verir psikiyatrist. Ama bunun dinamik psikoterapi nedenselliği çok fazladır. Bunun detayına çok fazla girmek istemiyorum. Kendileri de sayarlar beşe kadar diye. Ondan sonra da rakamı yanlış saydım mı, doğru saydım mı diye de tekrar baştan başlarlar. Üç saat sayı üzerine, yanına bir adam tutarlar beşe kadar saydım mı derler. Evet saydın. Emin misin derler. Eminim. Önce buna inanır ikna olurlar. Daha sonra onu yanlış bulup ikinci gün diğerini denetleyecek adam tutarlar. Herkes orada bekler beş defa elini yıkadı mı, yıkamadı mı diye saatlerce bununla uğraşan ve rakamı yedi yüze kadar çıkaran insanlar vardır. Yani sayı obsesyonunu kendisi tayin ediyor. Bunları biliyorsunuz fazla girmek istemiyorum.

İnterpersonel Çatışma:

İkinci çatışma alanı “**interpersonel**” yani; **ötekiyle kurulan çatışma ilişkisidir**. Burada bir sistem vardır. Karşı aynı şekilde başka bir sistem vardır. Bu ikisi arasında kavga olur. Yani, iki kişinin birbirleriyle döngülerini zorladığı sisteme “**interpersonel çatışma, ikili çatışma, diyalekt çatışma**” diyoruz.

Triangular Çatışma:

Üçüncü çatışma “**triangular çatışma**”. Bu da üçlü sistemde, üç kişinin birbirine olan ilişkilerdeki çatışma ve döngünün ortak kurgulanması gerekir.

Katılımcı: Hocam üçüncü kişi, hayali bir kişi olabilir mi?

Tahir Özakkaş: Olabilir. Kısa başlıklar halinde veriyorum. Çünkü daha çok uygulamaya geçmek istiyorum.

Katılımcı: Hocam ikili ilişkiye daha çok örnek verebilir misiniz?

İkili İlişki:

İkili ilişkiyi şöyle anlatayım ben; bir toplantıya gitmişler. Kız sevgilisine bakıyor. Gözünün içine bakıyor. Beni sevdin sevmedin, geç kaldın kalmadın vs. Oğlan bir tane kıza bakıyor. Kıza dönerek yanındaki kız; pis şıllık diyor, kavga ediyor. Şimdi bu bir ikili ilişkidir.

Üçlü İlişki:

Oğlana bakarken, oğlanın kıza bakıp bakmadığına, acaba o kızını mı beğendi, ben mi beğendi gibi zihninde üçlü bir sistemi uygulayarak üçünü aynı anda zihninde tartabiliyorsa bu üçlü sistemdir.

Katılımcı: Hayali olabilir mi?

Tahir Özakkaş: Hayali olabilir. Mesela eve geç geldi sevgili-si on beş dakika, bir saat. Acaba hangi kadınla beni aldatıyor? İş yerinde çalışan Ayşe hanımla mı? Kesin onunla birliktedir şeklinde Ayşe’yi ikinci eş olarak düşünmesi ve Ayşe’den daha baskın bir hale geçebilmek için Ayşe ile zihninde bir mücadele veriyorsa bu üçlü ilişkidir.

Yani aslında bütün ilişkilerimiz sanaldır. Gerçekte birbiri-mizle konuşmayız, zihnimizdeki insanlarla konuşuruz. Mese-la annen hayatta mı?

Katılımcı: Yok değil.

Tahir Özakkaş: Baban?

Katılımcı: Hayatta.

Tahir Özakkaş: Peki ne oldu bilmiyoruz şu anda. Ama bize göre hayatta. Zihnimizdeki canlı babayla konuşuyorum. Yani zihnimizdeki kavramlarla konuşuyoruz.

***Davranışsal Öğrenme İlkeleri:**

Bir insanın dört şekilde öğrenme yolu vardır. Bunların bir tanesi “**davranışçı öğrenme**” yöntemidir. Burada koşullu şartlanma (Pavlov diyebilirsiniz), koşulsuz şartlanma (Skinner diyebilirsiniz), sosyal öğrenme (Bandura diyebilirsiniz), keşif yoluyla öğrenme yolları vardır. Bunlarda hiçbir kognitif yapı yoktur. *Etkiye karşı tepki vardır.* Hayvanların öğrenme siste-midir bu. Etki ve tepki sistemi.

Yani bir şeyi davranışsal olarak; koşullu şartlanmayla, ko-şulsuz şartlanmayla, sosyal öğrenmeyle veya keşif yoluyla öğrenme dediğimiz dört yolla öğrenirsiniz. Bütün ilişkiler ve

psikoterapotik yaklaşımlar sadece bu bağlamda ele alan yaklaşımlarda davranışçıl yaklaşımlardır. Davranışçılığa göre; insanın hayatında yaptığı her şey şu dört maddeden ortaya çıkan öğrenmelerle meydana gelir. Fakat yapılan araştırmalarda görülmüştür ki davranışçılık sadece insanoğlunun bir kısmını oluşturmaktadır.

***Bilişsel Terapi:**

İkinci katman, ana katmandır. Buna “bilişselcilik” denir. Bir danışan aile size geldiğinde, önce onun probleminin davranışsal bir öğrenmeden kaynaklanıp kaynaklanmadığını araştırmanız lazım. Ayağını köpek ısırması bir insan köpekten korkar. Bu çok basittir. Köpek ısırması, canı yanmıştır ve köpeklerden kaçır. O zaman öğrenilmiş refleks bir davranıştır. Uçak düşme riski yaşamış olan bir insan veya düşmüş bir insan uçak korkusu geliştirebilir. Karanlık bir odada kilitlenmiş, ışık görmüş bir insan karanlık korkusu yaşayabilir vs.

İkinci katman “**etki-yorum-tepki**” dediğimiz “**bilişsel katman**”dır. *Bir etki vardır. O etkiye karşı yorum yapan zemin vardır. O yoruma karşı da tepki veren bir yapıımız vardır.*

Demek ki “**kognitif katman**” dediğimiz “**bilişsel katman**” da insanoğlu’nu hayvanlardan ayıran bir yapıdır. Basit bir örnek, Pavlov hayvanları laboratuvara almış, zil sesi vermiş daha sonra yemek vermiş. Tekrar zil sesi verdiğinde aynı yemek gelmiş gibi hayvanların salgıları aktifleşmiştir. İnsanları yemek var diye alıyorsunuz, zil sesi veriyorsunuz. İnsanları bir ay boyunca bu şekilde şartlandırılır. Daha sonra yemek var diye alıyorsunuz yemekhaneye yemek getirmiyoruz ve zil sesi veriyoruz. Bir kısmının salyası akıyor, bir kısmı gülümsüyor,

bir kısmı “bizi Pavlov’un köpeğimi zannettiniz” diyor, bir kısmı öfkeleniyor tepki gösteriyor. Bu şuna benzer, aynı depreme maruz kaldığı halde depremin sonuçlarından farklı farklı etkilenen insanlar gibi. Kimisi arazi kaparım diye uğraşılıyor. Kimisi yıkılan evlerden eşya çalmaya çalışıyor. Kimisi ateist bir felsefeye inanmışken Allah vardır diyor, Allah’a inanıyor. Kimisi Allah inancı varken o kadar ibadet ediyorken evi başına göçmüş, çocuğu ölmüş Allah’ı reddediyor. Bakıyorsunuz herkesin tepkisi farklı. Olayla ilgili herkes kafasında bir yorum yapıyor ve bu yoruma göre de tepkisi değişiyor. Burada “**bilişsel şema**”lar ortaya çıkıyor.

Şema dediğimiz bilişsel yapıda dört sistem, üç alt katmanı var. En alt katmanda “**temel kabuller**” vardır. Özellikle 0-5 yaş arasındaki çocuklarda annelerin babaların çocuğa verdiği temel kabullerdir. Onun üzerinde “**şemalar**” vardır. Onun üzerinde de “**otomatik düşünceler**” vardır. Biz olaylarla ilgili baştan zihinsel bir düşünce, idrak yaparak tepki vermeyiz. O ana kadar yaşadığımız yaşantılara göre kararlaştırdığımız otomatik düşüncelerimiz vardır.

Katılımcı: Tetikleyici gibi.

Tahir Özakkaş: Tetikleyici olur. Ne dedik biz, o tetikleyici otomatik düşüncelere göre cevaplayabiliriz. Hiç birimiz düşünerek cevap vermeyiz. Kafamıza o ana kadar yerleştirmiş olduğumuz kalıplara göre insanlar arasında iletişim kurarız. Eğer bir iletişim şekli insan hayatını kolaylaştıran, basitleştiren, uzlaşşı sağlayan şemalardan oluşuyorsa *sağlıklı insan* nesilleri, sağlıklı aileler ve problemsiz bir dünyayla karşı karşıyasınız demektir. Ama bu şemalarda oluşturulmuş içsel otomatik düşünceler sıkıntılı, bozuk, hatalı, karşılıklı çatışmalarla meydana gelmişse buradaki *ilişki modeli hatalı ve problemlı* olacaktır.

İşte biz karşımıza gelen bir arkadaşımızın düşünme şekline bakıyoruz. Etkiye karşı nasıl bir yorum yapmış ve nasıl bir tepki vermiş. Bu tepki sağlıklı bir yapıdan mı oluşuyor, sağlıklı bir temeli var mı, sağlıklı bir şema geliştirmiş mi, sağlıklı otomatik düşüncesi var mı? Yoksa temel kabulü bozuk, alt fonksiyon şemaları da olumsuz otomatik düşüncelerden oluşan bir sarkacın içinde mi? Dikkat ederseniz şuradaki (tahtadaki şekli gösteriyor) olayla şuradaki (tahtadaki şekli gösteriyor) döngü aynı şeyi anlatıyor.

Eğer dinamik kurama sahipseniz şuraya (tahtadaki şekli gösteriyor) bakacaksınız. Bilişsel kurama sahipseniz bu olaylara şemalar diyeceksiniz. İnsanlar yaptıkları yaşam şekillerini, iletişim şekillerini, konuşmaları kendi idrakleriyle düşünerek bulabilirler ve hayatlarını kolaylaştırabilirler ya da zorlaştırabilirler.

Kişinin bilgiyle, bilinçle ne yaptığını idrak etme yönündeki çalışmalar “bilişsel terapi”dir.

Bilişsel Terapi Ekolleri:

Bununla ilgili bilişsel terapistler gelişmiştir. Bunun üç tane temel ekolü vardır.

1. Albert ELLIS; Rasyonel Emotive Terapi
2. Aaron Beck; Bilişsel Terapi
3. Jeffrey E.YOUNG; Şema Terapisi.

Davranış ve kişilik bozukları üzerine geliştirmiş olunan terapi şekilleri vardır. Bunları da ikili, üçlü, dörtlü dalda birtakım geri bilişsel terapi teknikleri geliştirilmiştir.

Katılımcı: Geçen gün ebeveyn ölçeğini arkadaşla uyguladık. Oradan aldıkları puanları çıkarttık. Anne ve babadan hangi özellikleri kendinde, hangi şemada oluşturdu. Onu göstermeye çalıştık.

Tahir Özakkaş: Çok güzel. Aslında şuradaki (tahtayı gösteriyor) Jeffrey E.Young Şema Ölçeğinden yola çıkarak söyleyecek olur isek, anneniz babanız neyse sizde gelişecek sistem de aynıdır. Aynı şeyi anlatırlar. Bağlanma stili aynı şeyi anlatıyor, dinamik döngüsel yapı aynı şeyi anlatıyor, davranışçılık aynı şeyi anlatıyor, bilişselcilik aynı şeyi anlatıyor. Aslında bunları birbirlerini tamamlayan ekoller olarak değerlendirebiliriz.

İkinci katmanda da bilişselciliğe bakıyoruz. Üçüncü katmanda dinamik yapıya bakıyoruz. Şimdi bu katmanları şuraya şöyle tekrar çizelim. Birinci katman nedir arkadaşlar?

Katılımcılar: Davranışçılık.

Tahir Özakkaş: Davranışçılık. Buna yeşil ceviz diyelim. Yeşil cevizin en üstündeki yeşil kabuğu davranışçılık olsun. Eylül, Ekim gibi cevizin kabuğu soyulur, buna da bilişselcilik diyelim. Kabuğu soyulduğu zaman içinde özü ve meyvesi olan kısma da dinamik yapı diyelim. Buna “ceviz kuramı” diyelim. Başka bir meyve diyorsanız onu yazalım, benim aklıma ceviz geldi.

***Dinamik Kuram:**

Dinamik kuram; belki insanların öğrendiği şeyler, davranışçılık, bilişsel sistemdeki şeyler değildir. Çocukluğunda nasıl bir döngüsel sistem kurmuşsa, bu sistem otomatik olarak bilinç dışı her yerde aktifleşir. Sistem kendini her yerde tekrarlar.