

Psikolojik Danışmanlık ve Okullarda Müdahaleler

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 321
Seminer Serisi: 026

Psikolojik Danışmanlık ve Okullarda Müdahaleler

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-81-4

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 ergenlik döneminde kimlik bunalımı, rehberlikte uygulamalı bütüncül psikoterapi rehber öğretmenliğe farklı bir bakış, okul ve rehberlik hizmetlerinde bütüncül psikoterapi, okullarda bütüncül danışmanlık uygulamaları, okullarda bütüncül yaklaşım 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

Ergenlik Döneminde Kimlik Bunalımı 3

2. BÖLÜM

Rehberlikte Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi Rehber
Öğretmenliğe Farklı Bir Bakış 61

3. BÖLÜM

Okul ve Rehberlik Hizmetlerinde Bütüncül Psikoterapi 141

4. BÖLÜM

Okullarda Bütüncül Danışmanlık Uygulamaları 211

5. BÖLÜM

Okullarda Bütüncül Yaklaşım 283

Dizin 337



22.02.2017



Osmangazi RAM / BURSA



<https://www.youtube.com/watch?v=u75JgiRKuNo>

<https://www.youtube.com/watch?v=cGStPEGC8p4>

Ergenlik Döneminde Kimlik Bunalımı

Ergenliğe Giriş;

Tahir Özakkaş: Merhabalar arkadaşlar.

Yıllardır RAM merkezleri (Rehberlik ve Araştırma Merkezleri) beni konferansa davet ediyor. Bizde bu davetlere elimizden geldiği kadar icabet etmeye çalışıyoruz. İlk gittiğim yıllarda herkes bu konferanslara küfür ederek geliyordu. Bizi imza karşılığı bu davete sokacaklar diye Devlete, Milli Eğitime laf söylüyorlardı. Ben onların memnuniyetsizliklerini yüzlerindeki ifadeden anlıyordum. Sizin günahınız ne, benim günahım ne derken aramızda muhabbet başlıyordu.

Arkadaşlarımıza ihtiyaçları olan şeyi nasıl verebiliriz? Onlarla sıcak bir samimiyeti nasıl kurabiliriz şeklinde bir eğitim çabası içerisine girdik. Sınıftaki veya konferans salonlarındaki asık yüzler, gülen yüzlere dönüştü. İlgili ve meraklı arkadaşlar oldular. Hatta muhabbetler o kadar koyulaştı ki 1 saatlik süreler, 2 saate çıkmaya başladı. İnşallah bugünkü sohbetimiz de böyle olur. Salonun %70 inden aldığım elektrik dinleme ve ilgilenme yününde görünüyor. Diğer % 30'luk kısmı anlamaya çalışıyorum.

Eskiden bu oran tam tersiydi. Sonraları eğitim merkezimizde yetiştirdiğimiz talebelerimizin artmasıyla birlikte Ram merkezlerinde görevli arkadaşlarımızın sayısı da arttı. Farklı yerlerdeki sohbetlerimizden faydalanan arkadaşlarımızın referansları da bu oranın olumlu yönde değişmesine etki etmiştir. Eğitimlerimizden faydalanan arkadaşlarımızın diliyorum ki olumlu yönde yaptığı reklamlar sayesinde sohbetlerimize katılımlar arttı.

Bugünkü sohbetimiz interaktif(etkileşimli) olacaktır. Daha çok sizler konuşacaksınız, ben dinleyeceğim ve daha sonra konferans yaptım diyerek; gideceğim.

Konumuz, ergenliktir. Benim çok önem verdiğim bir konudur ve muhtemelen siz de önem veriyorsunuzdur. Şöyle salona baktığımda da % 80 iniz ergen gözükyorsunuz.

Birbirinize baktığınızdaki yüz ifadeniz ve o koltuklardaki oturuş şekliniz, bir anda benim sağ beynime milisaniyeler içerisinde çok yüksek miktarda bilgiler veriyor. Ben bu hareketlerin çoğunu içsel olarak algılamıyorum. 30 yıldır terapistik yaptığım için insanların yüz ifadelerinden ve beden postüründen(duruş) otomatik anlamlar hakkında bir bilgi sahibiyim. Muhtemelen sizler de bu bilgilere sahipsiniz veya birlikte bu bilgilere sahip olacağız. Salona baktığımızda bütün üyelerin hepsinin datası benim zihnime geliyor.

Bu sınıftan elektrik mi alıyorum yoksa sıkıntı mı hissediyorum. Bu duyguyu ister istemez hissediyorsunuz. Yani herkesi tek tek değerlendirmiyorum ama genel olarak bir orkestra şefi gibi siz benden, ben sizden bir şeyler kapıyorum. Bu konuşmalarla beraber şuanda hissettiğim duygu, sınıfın tamamı çok ilgili, beni dinlemeye ve anlamaya dair bir gayret içerisindedir diye düşünüyorum. Hâlbuki her birinizle tek tek konuşmadım. Ama koltuklardaki oturuş şekliniz bana bu duyguyu veriyor.

İlgisiz olsanız, öfke ve kin dolu olsanız, şu salonu bu şekilde hissetmezsiniz. O zaman tek kişiyle birebir olan ilişkide her ne kadar birbirimizi hissediyorsak, karşınızda 300 kişi varken de zihninizin almış olduğu elektriği, ortak bir vektörde değerlendirme kapasitesine haizdir. Bir yerde de senkron oluyor. Bu durum insanoğlundaki muhteşem bir potansiyeldir.

Bebek ile anne arasındaki ilişki de bu şekildedir. İlk zamanlarda bebek derdini anlatamaz, konuşmayı bilmez. Konuşma yeteneği henüz aktive olmamış, dil kasları ve damak sesin vokal kodlarını nasıl titreştireceğine dair bilgisi yoktur. Ama doğuştan öyle bir potansiyelle doğmuştur ki bu potansiyel, öbürünün beynine sözsüz, çok mesaj verme yetisine sahiptir. 2 yaşına kadar birçok çocuk derdini anlatamaz ama bütün anneler o çocuğun ne istediğini çok iyi bilirler.

Elbette bu anneler, zihinleri sağlıklı olan annelerdir. Bu çocuklar büyüyecekler ve ergen olacaklar. Ergenliklerinde nasıl sıkıntı yaşadıklarını anlayabilmemiz için ilk 3 yılı nasıl geçirdiklerini çok iyi bilmemiz gerekir.

Sistem itibarıyla annelerin, babaların, dedelerin ve ninelerin nasıl bir varlık olduklarını çok iyi deneyimlememiz gerekiyor. Bebekler temelde fizyolojik bir devre gibidirler. Bu devrenin ucunda endokrin yapılar vardır. Bu yapılar acıkma, susama, ağlama, uyku gibi ihtiyaçlarını giderirler. Bu ihtiyaçları dile getirmek için ağlayarak veya beden postürleriyle refleks verirler. Çocuğun kollarını büzmesi, yüzündeki ifadeler anneye çok mesajlar verir. Anne bunları bilinçli olarak yapmaz. Beşikteki bebeğine bir bakar ve çok rahat der. Daha sonra bu bebeğin sıkıntısı var der. Nereden anladın?

Telgraf mı gönderdi, e mail mi attı? Hayır. Anne bebeğin duruş şeklinden 30 milisaniyede ne demek istediğini anlar. Bebek ile anne hakkında yapılan araştırmalarda milisaniyeler içerisinde çok yoğun ilişkilerin olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Annenin kafasına beyindeki çalışma sistemini bildiren elektrotlar bağlanıyor, bebeğe bağlanıyor. Anne ile bebek yüz yüze geldiğinde neler olduğunu görebiliyoruz. Ne oluyor? Beynimizde milyonlarca nöron var. İnsanı belirleyen şey beynimizdir.

Milyarlarca nöronun her birinin ayrı bir fonksiyonu vardır. İlginçtir ki bebek anneye, anne bebeğe baktığında, bir ihtiyaca binaen hareket varsa; ötekinin beyinde de o ihtiyacı hisseden nöronlar ateşlenir. Bir film seyrediyorsunuz, filmde acıklı bir sahne görüyorsunuz. Orada rol icabı yüreği yanan ama gerçek manada bir mağdur görüyorsunuz. Yüreğiniz sızlıyor. Çünkü o mağdur mağduriyetini yaşarken, beyindeki belirli nöronlar ateşlenme halindedir.

Siz onu seyrettiğinizde, alma ve verme kapasiteniz doğalsa, onun beyinde acı yaşatan nöronların aynısı sizde de ateşlenir. Duramazsınız ve üzülersünüz. Sevinçli bir insan görürsünüz ve onun yüzüne baktığınızda bir anda siz de sevinç dolarsınız. İyilik de kötülük de mikrop gibi bulaşıcı bir şeydir.

Bazen illa bir insanla konuşmanıza gerek yoktur. Mevlana şemse “ kâl dilini bırakalım, hal dili ile konuşalım” derken, kalpten kalbe iletişim olarak algılıyoruz. Ama bu ilişki nörobiyolojik olarak sağ beyinden sağ beyine otomatik nöronların ateşlenmesi olarak algılanır. İki gözün birbirine odaklanması, yüzünüzdeki kas ifadesinin diğerini otomatik olarak tetiklemesi, ses tonunuzdaki prozodi ve beden duruşunuz sizin iç dünyanızdaki gerçekliği birebir öbürüne aktarır. Bu manada sözün hiçbir anlamı yoktur. Sözler simgeleştirme yoludur.

Demek ki Şu anda ben sizinle karşı karşıya kaldığımda sağ beynimdeki Őeyleri size vermeye çalışıyorum. İyi Şeyler ver-diğimi dŐŐunuyorum. Dilerim ki siz de iyi Şeyler hissediyor-sunuz ve alıyorsunuz. O zaman iki insan karşı karşıya geldiği andan itibaren 30 milisaniyelik bir sŐre içerisinde diğerinin beynini hemen iŐliyor ve kendi beynini ona göre adapte ediyor. Bu sŐre, adaptasyon sŐrecidir. İŐte bebeğin beynindeki nŐronal kapasite bu kadar kŐŐŐkken annenin beyninin kapasitesi çok daha fazladır.

Bebekte potansiyelle dolu bir çınarın çekirdeği vardır. Bebe-đin beynindeki nŐronları potansiyel olarak anne nŐronları po-tansiyeline getirebilmek için, annenin bebeğiyle çok sıkı temas içerisinde olması gerekir. Őzellikle ilk 2 yıl çok Őnemlidir. Bu temas sonucunda annenin zihnindeki kapasiteler yavaŐ yavaŐ çocuğun zihnine geçer. Annenin nŐronları ateŐlendie, bebe-đin hangi nŐronları ateŐlenecek, hangi nŐronlara ket vurulacak belirlenmiŐ olur. Bu ilişki içerisinde bebeğin beyni, annenin beynine doğru bir geliŐme gŐsterir. Biz buna duygu regŐlas-yonu (dŐzenleme) diyoruz. İnsan olmanın en bŐyŐk Őzelliđi, duygularınızı içsel olarak dŐzenleyebilme kapasitesidir. BŐtŐn ruhsal hastalıklarımızın ŐzŐnde, duygusal sistemlerimizi regŐ-le edememiŐ olması yatar.

Çok basit bir Őey yapacağız, içimizde duygularımızı regŐle etmeyi Őđreneceđiz. Anne veya bakım veren kiŐi bebeğin bey-nindeki nŐronların geliŐmesinde rol oynayacak. İki tŐrlŐ duy-gu kaynağı vardır. Birincisi agresyon, őkfe, kızgınlık, ūzŐn-tŐ dolu duygu kaynağıdır. Eđer birisi őkfenizi tetiklediğinde içinizdeki őkkeyi kontrol altına alabiliyorsanız, silaha, taŐa, yumruğa davranmadan ŐbŐrŐne saldırmadan durabiliyorsanız; ilk 3 yaŐta anneniz her ağlamanızda sizi sakinlikle yatıŐtırdıđı, geçecek dediği içindir.

Yani kendi dayanma kapasitesini size vermiş olmasından kaynaklanmaktadır. Katillerin, suçluların arkasındaki temel problem, anneleri tarafından duygu regülasyonu sisteminin yeteri kadar nörobiyolojik olarak yapılandırılması yatar.

Ayrıca coşku, sevinç, mutluluk yerince ve yeterince yapıldığı zaman uygundur. Bu durumda da regülasyon olması gerekir. Coşkudan, arzudan çıldırarak olursanız, her an her şeyi yapma isteği işe dolu olursanız, cenaze evinde coşku patlaması yaşıyorsanız; duygu regülasyon bozukluğunuz var demektir. Anne sizin sevincinizi de kontrol etmeye çalışır. Daha somut bir örnek vermeye çalışayım çünkü temel problemimiz budur.

Geçen aylarda bana bir hanım kız geldi. Sürekli konuşuyor. Ona konuşma, sus dedim. O da bana ben buraya konuşmaya, anlatmaya geldim dedi. Senden bir ricada bulunacağım dedim. Tamam dedi. Ona hiç konuşmadan gözümün içine 2 dakika bakmasını söyledim. Ben kimsenin gözüne bakmam dedi. Bakmadığın için konuşmaya mahkûmsun dedim. Konuşurken bana bakmıyorsun, beni görmüyorsun ve kafandan konuşuyorsun dedim. Çünkü sen, annenle ruhsal teması hiç gerçekleştirmemişsin dedim.

Şimdi bu ne demek? Bebeğin küçücük bir beyni var ama içerisi kocaman bir çınarın potansiyelleriyle doludur. Çocuk coşku yaşar. Bu coşkusu anne tarafından frenlenmelidir çünkü çocuğun kendi içerisinde fren sistemi yoktur. Çocuk öfke yaşar ama coşkusunu frenleyemez. Çocuğun 3 yaşına kadar öfkesini veya diğer duygularını frenleme sistemi annesine aittir. Anne bunu nasıl yapar? Çocuk ve anne göz göze gelir. 1 yaşından 3 yaşına kadar olan anne ve çocuk ilişkisini gözlemleyin. Çocuk anneye baktığı zaman coşkulanır.

Çünkü anne ile çocuğun gözü dopaminergic sistem dediğimiz bir sistem ile haz yaşar. Her ikisi de mutluluktan uçarlar. Dopamin eroinin alt yapısıdır ve beynimizde mevcuttur. Anne ve bebek dünyayı görmez olur ve bir noktadan sonra çocuğun o coşkusu o kadar yüksek olur ki beynin her tarafına elektrik üretir. Yani denetimi kaybeder. Bu denetim kaybetme durumunda anne çocuğundan gözünü otomatik kaçıırır.

Herhangi bir yere bakar ama bunu neden yaptığını bilmez. Çocuk orada göz temasıyla coşku devam ederken, göz teması kesildiğinde dekresendo olur. Yani bombok olur. Çocuk o düşmeye tahammül edemez ve büyük bir acı yaşar. Anne bu kez tekrar bakar ve çocuk toparlanır. Coşku arttığında, anne tekrar göz kaçıırır. Bu defalarca tekrarlanır ve çocuk bu durumdan annesinin nerede frene basma yeteneğini kullandığını öğrenir. Bu şekilde çocuk, gelişen nöronlarının hangi kısmının ateşleneceğini öğrenir. Daha sonraki yıllarda birisiyle karşı karşıya geldiğinde, öteki öfkesini veya coşkusunu kontrol edemediğinde; göz temasını kaçıırır ve tekrardan göz teması kurar. Mesela bazı dostlarınız, bazı arkadaşlarınız sizleri yatıştırır, sakinleştirir. Ama ne yaptığını bilmezsiniz. Onun yanına gittiğinizde iyi hissedersiniz çünkü o sizin regülatörünüzdür. O sizin şimdiki annenizdir ve siz kendinizi kötü hissettiğinizde hemen ona ulaşmak istersiniz.

Onun sesini duymak istersiniz. Çünkü o annesinden kendisini duygusal yatıştırma kapasitesini edinmiş bir bireydir. Sen o kapasitede zayıf kaldığın için, çocukluk döneminde yeteri kadar duygu regülasyonu oluşturamadığın için zihnimize biraz daha kuvvetli bir yük geldiğinde; öfke, kızgınlık, çaresizlik hissedersiniz. Bu duygular altında o kadar ezilir ve dağılırsınız ki sizi regüle edecek birisini ararsınız.

Çocukluk döneminde anne ve babalarıyla regülasyon sistemini tam yapamayan kişilerin ikinci patlama dönemi ergenlik dönemidir. O zaman karşımızda çok ciddi bir sorun vardır. İkinci anneleri kim olacaktır? İkinci anneleri ergenlikte iletişim kurduğu herkes ve ruh sağlığı profesyoneli olan, PDR¹ olarak adlandırılan meslek gurubudur. Acaba bu anneler hain mi yoksa çocuklarını şefkatle kucaklayarak onların duygu regülasyon dizaynını ergenlikte yeniden yardımcı olacak kişiler mi? Şimdi sizlere bakacağız.

Kendime de bakacağım. Çuvaldızı kendime batıracağım ve iğneyi size dokunduracağım. Genetiğimizde olan temel duygularımız vardır. Bu duygular korku, öfke, utanç, arzu, iğrenme gibi duygulardır. Bu duygular hepimizin içerisinde olan duygulardır. Yaratılışımızdaki temel duygular bilinçli bir şey düşünmeden hayatımızda yaşayacaklarımıza rehberlik ederler. Duygular amigdal çekirdek dediğimiz orta beyinden çıkarlar ve dış dünyayı sağ beyinden sağ beyine çok kısa süre içerisinde algılar ve sizi o pozisyona sokar.

Yani dışarıda tehlike mi var, iyilik mi var keşfeder ve sizi o duruma hazırlar. O pozisyona uygun hareket edebilmeniz için annenizden hangi pozisyona girmeniz gerektiğini öğrenmiş olmanız gerekir. 1 yaşındaki çocuk evde oyun oynuyor. Dışarıdan bir adam geldi, kapı açıldı. Çocuk bir anda oyunu durdurur ve bakar. Nereye bakar? Annesinin yüzüne bakar. O dışarıdan gelen kişi düşman mı, dost mu anlamaya çalışır.

Düşman ise hangi şiddet derecesinde düşman? Dost ise hangi şiddet derecesinde dosttur, anlamaya çalışır. Annesinin yüzündeki ifade, beden duruşu nonverbal bir şekilde yani sözsüz

1 Psikolojik Danışma ve Rehberlik

iletifim ile çocuğun nöronlarını ateşler. Güvenli birisi ise annesine yapışır ve annesiyle birlikte bakmaya başlar. Bu durumda dış dünyayı öğreten kişi anne veya anne yerindeki bakım veren kişidir. Dış dünyanın nasıl bir dünya olduğuna dair nöronlarda kalıcı şemalar, mühürlenmeler yaratır.

Duygulara ağırlık veriyorum ama kısaca duyguların ne işe yaradığından da bahsedelim. Öfke duygusu insanoğlunun vazgeçilmez duygusudur ve olması gereken bir duygudur. Bizim kapıdaki köpeğe hoş dediğim zaman bana havlıyorlar. Çünkü ben onların iktidar olduğu bir sokakta onları kovalayamam. Ben de o zaman tırsıyorum ve geri çekiliyorum. İnsanoğlu da aynıdır. Bizim iktidar alanımıza, özgürlüğümüze, insani değerlerimize ve hak ettiğimiz varlığımıza birisi saldırıda bulunduğunda, kontrolsüz bir şekilde öfke duyarız.

Bu haklı bir öfkedir. Eğer sizin sınırnızı birisi gerçekten ihlal ediyorsa ve siz öfke ile ona karşı gelebiliyorsanız, diğer insanlardan saygı alırsınız. Karşı gelemediğinizde diğer insanlar sizi kullanır. Demek ki öfke yerinde ve yeterince olduğu zaman diğer insanlar tarafından saygı uyandıracak bir haldedir. Öfkesi olmayan, herkesin uğrak yeri olduğu, herkesin rahatlıkla kullandığı bir kimlik ve kişilik bu toplumda yer bulamaz, saygı duyulmaz. Kendisi ihlal edilmediği halde içindeki agresyonu kontrol edemediği için bir şekilde birilerine saldıran ve birilerinin tahrikine kurban giden kişi duygu regülasyonu konusunda öfkesini kontrol edemeyen kişidir.

Demek ki öfke yaratılışımızda sınırlarımızı korumak için verilmiş olan gerçek, yerinde ve yeterince kullanıldığında doğru olan bir duygumuzdur. Bir duygumuz da utanç duygusudur. Utanç duygusu sadece insanlarda vardır. “*Hayvanlarda var mı? Yok, mu?*” diye soramıyoruz ama dışarıdan baktığımızda onlarda bu duygunun olmadığını görüyoruz.

Utanma duygusunun sebebi için bilim adamlarının bir kısmı bir nedeni hakkında bir iddiada bulunuyorlar. Bu iddiaya göre insanoğlu ancak toplumsal bir varlık olarak yaşayabilir. İnsanoğlunu doğada yalnız başına bırakırsanız, kısa bir sürede ölür. İnsandan başka hiçbir varlık yoktur ki toplumsallaşmak ve sosyalleşmek ihtiyacı duysun. Diğer varlıklar bir şekilde hayatlarını idame ettirecek bir yol bulurlar.

Doğanın bir parçası olabilme potansiyeline sahiptirler. İnsanoğlu ise uzun yıllar aile ve toplum desteğine ihtiyaç duyar. Toplum içerisinde bir fert olabilmeniz için toplumda gerekli olan birtakım kurallar oluşturulmuştur. Medeniyet dediğimiz şeyin kendisi de bu kurallardır. Eğer o kurallara uyarsanız, toplum kendinizi güvende hissetmenizi sağlar. Kurallara uymadığımız takdirde, toplum sizi utandırarak, o kurallara uymaya mecbur kılar.

Utanc duygusu bizim sosyalleşmemiz için verilmiş olan bir araçtır. Neden bu salona kimse çıplak girmiyor veya amuda kalkarak yürümüyor? Neden durup dururken tekme atmıyorsunuz? Kibar insanlar için utanma duygusu kişinin içerisinde gelen ve topluma uymayan istekleri engellemesine neden olur. Birisinin karısına, kızına laf atamaz, yanlış yapamaz. Bunları yapmak içinden geçse bile utanma duygusu onu frenler ve sosyalleşen bir varlık haline gelir.

Bir diğer duygumuz da üzüntü duygusudur. Kayıptan sonra oluşur. Bir yakınınızı kaybederseniz, sağlığını kaybederseniz, yaşlanırsınız ve gençliğinizi kaybederseniz üzülürsünüz. Statünüzü, paranızı, çoluk, çocuğunuzu kaybederseniz ve üzülürsünüz. Bir şey kaybettiğinizde, bir şey kazanamazsınız. Acı yoksa kazanç da yoktur. Bir yerde bırakmayı kabulleneceksi-

niz ki bir başka şeye kanatlanabilesiniz. Üzüntü de kayıp karşısında bir anlam olup, içinizi yatıştırmak ve yeni bir olgunluğa doğru kanat çırpmanızı sağlayan bir duygudur.

Korku da bir duygudur. Korkmak zorundayız. Hayatın her anında, her yerden tehdit vardır. Üzerinize gelen bir arabadan korkarsınız ve anında tedbir alır, kaçarsınız. Bana bir şey olmaz dediğinizde, Elazığlı garkoş olursunuz. Aranızda garkoş olan var mı, o hikâyeyi bilir misiniz? Bir zamanda Elazığ'lı meşhur bir delikanlı caddede yürüyormuş.

Cadde onun, elde tespah, ayakkağıya basılmış, omuzda ceket delikanlım yürüyor. Yolun tam ortasındaiken gelmiş, Murat 124 ona vurmuş. Tespah bir tarafa, ceket bir tarafa savrulmuş. Ağır ağır kalkmış, toparlanmış, Murat 124 ün yanına gelmiş. Şoföre camı açtırmış ve arabada bir zayıat varsa, ödeyelim demiş. Böyle korkusuz delikanlılar oluyor ama yine de biraz korkmak gerekir. Korku bizi koruyan bir şeydir. Yapılan deneylerde bebeklerde yükseklikten korkma tespit edilmiştir. Yüksek sestten, yükseklikten korkarlar. Sebebi ise medeniyetten önce doğada büyürken kendinizin yükseklikten ve uçurumdan korkabilmeniz için genetik oluşmuş bir malzememiz vardır. Oralarda gezdiğinizde, düşersiniz, bir baş dönmesiyle beraber uçurum sizi içine çeker. Bir ani irkilme ve ses olduğu zaman muhtemelen bir canavarın saldırısı söz konusudur. Hemen toparlanırsınız. Burada düşünmeye yer yoktur. Amigdal çekirdek otomatik olarak hareket kabiliyetimize hemen emir verir ve kendimizi koruruz.

Eğer korku, utanç, öfke, şaşırma, coşma, tikslenme, üzüntü regülasyonu olmazsa karşınıza öyle bir gurup gelir ki şaşırırsınız. Hele de ergenlikte bu eksiklikler varsa yandık. Genç kızlar

önüne gelene âşık olur, delikanlılar her gün bir kızla çıkmanın derdine düşer. Aynı gün ayrılırlar ve ertesi gün bana gelirler. Kafeye gitmiş, hayatının erkeğini bulmuş, hop diye ayrılmış. İçindeki coşkuya hâkim olamıyormuş.

Her defasında kayıp duygusu, intihar teşebbüsü, üzüntü duygusu zincirleme gidiyor. Coşkuyla hareket ediyor, gerçekliği değerlendiremiyor ve kaybediyor. Ardından üzüntü yaşıyor, üzüntüsünü regüle edemiyor, arkasından öfke çıkıyor. Öfkeleniyor, arabasına zarar veriyor, evini yakıyor, ardından mahkemeye gidiyor. Ya mahkemede tutuklanıyor ya da o kadar sıkıntı yaşıyor ki öfkesini kendine yönlendiriyor ve intihar ediyor. Bileklerini kesiyor, hap içiyor, çatıdan atlıyor ve karşımıza geliyor. Sebebi duygu regülasyonun olmamasıdır.

Acaba bizlerin duygu regülasyonu var mı? Birileri bizi tetiklediğinde öfkemize kurban mı gidiyoruz, öfkemizi tutabiliyor muyuz? İçimize bir dürtü geldiğinde bu dürtüleri tutabiliyor muyuz? Bu dürtüler; cinsellik, yemek, gezmek, telefon, uyuma, öfke, alışveriş, internet her şey olabilir. Hatta sabah sıcacık yatağınızdan kalkarak, işe gelerek; uyku dürtünüzü kontrol edebiliyor musunuz? Yoksa nasılsa müdür bir şey demez diye yarım saat gecikmeli mi gidiyorsunuz?

Veya korkunuz o kadar yüksek ki işe geç kalma korkusuyla mesaiden yarım saat önce mi iş yerinde oluyorsun? Bu şekilde davranmak da aşırı abartıp, tedbir aldığı için regülasyon bozukluğudur. Acaba müdürümüz alındı mı? Neyse müdürlük geçici, öğretmenlik bakidir. Bir gün kaymakamla takıştım. Bana kafayı taktı, o zamlarda hükümet tabibiyim.

Devlet yakamı bıraksa, gideceğim ama gidemiyorum, mecburi hizmetim var yoksa diplomamı alamayacağım. Bir önceki kaymakamla ikimizde bekâr olduğumuz için aynı evde kal-

miştık. Bir başçavuş arkadaş daha vardı ve bizim kaymakamla olan muhabbetimizi kıskanmış. O ilçeyi yönetiyor, ben adli otopsisler yapıyorum. Yani ikimizde bir nevi hükümet gibiyiz. Başçavuş yeni kaymakama bir ilçede kaç tane kaymakam olur demiş.

O da tabi bir tane olur demiş. Yok, yahu bu ilçede 2 tane var, birisi de doktor olan demiş. Doktor karar veriyor, kaymakam da yönetiyor demiş. Dilerim siz de böyle yapmazsınız, demiş. Genç kaymakam tabi heyecana geliyor ve “*ben ona devletin ne olduğunu gösteririm*” diyor. Bizim kaymakam gidiyor ve yerine yeni kaymakam geliyor. Beni ikide birde çağırıyor, gönderiyor. İşim var, ilçede tek doktorum, günde 100 poliklinik yapıyorum.

Ama kaymakam sürekli beni çağırıyor. Oram ağrıyor, buram ağrıyor, beni muayene et diye sürekli oyalıyor. Velhasıl kaymakamla iyice takıştık, anladım ki niyeti kötü ve ben artık onu iplemez oldum. Ne olacaksa, olsun dedim. Tıp doktoruyum ama aynı zamanda siyasal mezunu olmamdan dolayı kaymakam olma potansiyelim de var. Oradan kıl kapmış olmalılar. Ben hukuku ve idare hukukuna da hâkim olduğumdan kendime güveniyorum. Fakat yeni gelen kaymakamlar çok acemi, bir sürü hata yapıyorlar. Günün birinde sağlık ocağı yaptıрма derneğine ait bir dilekçeyle bana geldiler. Bende benimle ilgili değil dedim ve kaymakamlığa gönderdim. Kaymakamlık paraf ediyor sağlık gurup başkanına (bana) geriye yolluyor. Bende dosyaya koydum. Benim bir de hemşirem var. Hemşireler de güzel olurlar hem doktorların hem de kaymakamların yüreğini hoplatırlar. Gerçek budur. Eğer duygu regülasyon bozukluğunuz varsa, ayvayı yediniz. Yoksa korkulacak bir şey yoktur, duyularınızı bastırırsınız, olur biter.