

Psikolojik Danışmanlık ve Kriz Yönetimi

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 322
Seminer Serisi: 027

Psikolojik Danışmanlık ve Kriz Yönetimi

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-82-1

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 boşanma ve yas, kriz ve krize müdahale yöntemleri, kriz ve krize müdahale yöntemleri eğitimi, psikolojik hizmetlerde bütüncül psikoterapi, kültüre duyarlı psikolojik danışmanlık 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

Boşanma ve Yas3

2. BÖLÜM

Kriz ve Krize Müdahale Yöntemleri.....69

3. BÖLÜM

Kriz ve Krize Müdahale Yöntemleri Eğitimi 155

4. BÖLÜM

Psikolojik Hizmetlerde Bütüncül Psikoterapi.....207

5. BÖLÜM

Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanlık257

Dizin313



10.05.2017



Güngören RAM / İSTANBUL



<https://www.youtube.com/watch?v=lCoCkR7o-Cw>

<https://www.youtube.com/watch?v=cawV4AiWks4>

Boşanma ve Yas

I. BÖLÜM

Tahir Özakkaş: Merhabalar arkadaşlar. (Ses ile ilgili bir sorun çözülmeye çalışıldı kısa süre) Ben Doktor Tahir Özakkaş arkadaşlar. Psikiyatrist, 30 yıla yakın da psikoterapi ağırlıklı çalışıyorum. Arada sırada ilaç yazıyorum; sıkıştığım zaman, anlamadığım zaman.

Son 15 yıldır da elimden geldiğince, bu öğrendiğim bilgi ve beceriyi ruh sağlığı profesyoneli olarak kabul ettiğimiz meslek gruplarına eğitmen olarak veriyorum, psikoterapist yetiştiriyorum.

Darıca'da bir merkezimiz var deniz kenarında. Dershane büyük bir amfi, arkamı döner dönmez sınıfın yarısı denize giriyor yazın, zor toparlıyoruz. Güzel bir yer, yani reklam yaptım burada. (Gülüşmeler)

Bir derneğimiz var, Psikoterapi Enstitüsü Derneği. Psikoterapi Enstitüsü Derneği 2017 yılı itibariyle de Türkiye'de şubeleşme yoluna gitti. Şu anda 7 merkezde şube açtık. Bu şu-

belerde faaliyetlerini sürdürüyor. Ben de elimden geldiğince, bu şubelerin faaliyetlerine destek veriyorum. İstanbul'da iki şubesi var genel merkezin; birisi Beyoğlu'nda Avrupa Şubesi, şu anda burada logosunu görmüş olduğunuz dernek şubesi, diğeri Anadolu yakasında Üsküdar'da. Genel merkez Darıca'da; Konya, İzmir, Ankara, Gaziantep ve Bursa'da da şubeler mevcut.

Normalde seminer ve konferanslar için vakit yaratmam zor oluyor ancak özellikle Rehberlik Araştırma Merkezleri'nin davetlerini geri çevirmemeye çalışıyorum. Daha çok çocuklar üzerindeki psikoterapi ağırlıklı, ruhsal yapı ağırlıklı çalışan rehber öğretmen arkadaşların, psikolojik danışman arkadaşların neler yapabileceği, sorunların neler olduğuyla ilgili bir çalışma sürdürüyorum. Herhalde onlarca şekilde Rehberlik Araştırma Merkezleri gibi değerli merkezlerimizle sohbet etme imkânım oldu.

Burada da Psikoterapi Enstitüsü Derneği'nin Avrupa Yakası Şubesi sorumlusu, birçok arkadaşım Güngören bölgesinde oturuyorlar. Önde oturan arkadaşların bir kısmı bizim Bütüncül eğitimini alıp, Güngören'e hizmet eden arkadaşlar. Onların daveti üzerine de buraya geldik. (Salondaki havalandırma sesi dinleyicileri rahatsız etmesi üzerine) Kulağımda da ilginç bir şey oluyor, kafanızı takmayın ona, beni dinleyin. Ben takmadım, sildim onu, öyle bir ses yok. Kafamın üzerinden geliyor, kendimi Miami'de hissediyorum, böyle rüzgâr gibi geliyor, çok hoş geliyor bu ses bana.

N. Hocam, boşanma ve yas diye bir konu söyledi. Böyle bir konu teklifi gelmez bana pek. İşte, sıkıntılı çocukların durumu ne olacak? Tembel çocukların durumu ne olacak? Davranış bozukluğu olan çocukların durumu ne olacak? Uyuşturucuya

müptela olan çocukların durumu ne olacak? Boşanma ve yas deyince, “İyi” dedim “Konuşalım boşanma ve yası.”. Güngören bölgesinde herkes boşanıyor mu veyahut da Güngören bölgesinde çok mu yas yaşanıyor gibi bir konuşma da geçti aramızda. Tabii aslında bizim seans odalarında da sık karşımıza çıkan konulardır bunlar. Boşanma, yas, her türlü kayıplar kişilerin zorlanma yaşamasına neden olabiliyor. Özellikle boşanmada çocukların davranış problemleri, bunların eğitim ortamına yani okula yansması, derse yansması, arkadaş ilişkilerine yansması gibi durumlar söz konusu oluyor.

Boşanma ve yas konusunda, boşanma konusunu konuşmak isteyenler parmak kaldırsın görelim. (Katılımcıların büyük kısmı el kaldırdı). Yas konusunu konuşmak isteyen var mı? (Katılımcıların büyük kısmını elini kaldırdı). Teşekkürler. Gerçekten böyle bir talep varmış.

Peki, boşanmadan önce evlilik konuşmamız lazım değil mi arkadaşlar? Evlenmeden boşanma olmaz, var mı evlenmeden boşanan? Yok. İnsanlar neden evlenirler? Neden böyle bir şeye ihtiyaç duyuyorlar? Hatta gerçekten bir ihtiyaç mı? Peki ihtiyaçsa boşanmalar neden oluyor? Evlenip hemen ardından neden boşanıyorlar?

Gelişmiş ülkelere baktığımızda evlendikten sonra boşanma oranı çok hızlı bir şekilde artıyor. Gelir düzeyleri yükseldikçe, bilgi düzeyleri yükseldikçe karşılaşılan durum bu. Milli gelir arttıkça, 30 bin dolara geldiğinde, üç evden ikisi boşanmayla sonuçlanıyor. Onun için bizim milli geliri yükseltmememiz lazım, evli kalacaksak. 5 bin dolar falan olursa çok daha iyi olur, yoksa bütün evlilikler gidecek. Böyle istatistikî bağlantılar kurarız ama çok mantıksız bir bağlantı olur. Onun için bu bağlantıyı kurmayalım, daha bilimsel bir perspektifte gidelim.

Gelişmiş ülkelere bakıldığında, Türkiye boşanma konusunda çok gerilerde. Bu konuda rahatız ama istikbal de vaat ediyor, gittikçe boşanma oranları artıyor. Özellikle metropollerde ve gelişmiş şehirlerde oran daha yükseliyor, kırsaldan kentsele doğru gittiğimizde.

Boşanma gündeme geldiğinde hatta boşanma gerçekleştiğinde ardından gelen sıkıntıları nasıl çözeceğimizi sınıfta ve Rehberlik Araştırma Merkezi'ne gelen arkadaşlarımızın sorunlarını nasıl çözebiliriz diye konuşacağız daha ötesinde; ama çok da uzağa gitmeyelim. Ya ben boşanırsam, başıma ne gelecek? Kızım oğlum ne olacak? Evlenirsem bir de bunun boşanma tarafı var, evleneyim mi evlenmeyeyim mi diye iç tarafımızda kendimize sorduğumuz sorular var. Eğri oturalım, doğru konuşalım olur mu?

Kaç kişi evli bu sınıfta? (Katılımcılar el kaldırdı). Kaç kişi bekâr? (Katılımcılar el kaldırdı). Bekârlar baskın çıktı. Evleneceklerle boşandıklarında başlarına ne geleceğini anlatalım; bekârlara da evlendikleri zaman başlarına ne geleceğini anlatalım. Önce kendimize çuvaldızı batıralım, küçücük bir iğneyi de bir başkasına hafifçe dokunduralım o zaman.

İnsanoğlunun gelişimi ile ilgili araştırmalar son 20 yılda çok arttı. Sebebi de teknolojinin çok gelişmiş olması. İnsanın eskiden beyninde ne olup bittiğini öğrenmek amacıyla insan öldükten sonra beynini keserdik, o beynin kesitlerini alırdık. İşte ne bileyim; hasta olan insanlar, şizofren olan insanlar, bipolar olan insanlar, üstün zekâlı olan insanlar, dahi olan insanların beyinleri çok incelenirdi. İşte efendim mikroskobik olarak acaba bunda ne var diye bakarlardı. Pek çok hipotez ortaya atılırdı, işte efendim dâhilerin korteks kanalları falan

falan; bunların hepsi boş çıktı. O dahi falan insanların beynini kestiklerinde, bir şey bulamadılar; hücreler bulundu, proteinler bulundu.

Fakat bizim bir hocamız vardı, “Ben bir deney yapacağım.” dedi, nörofizyoloji alanında dünyada da meşhur birisi Üner Tan Hoca. demiş ki “Benim kafamı delin, içine elektrot yerleştirin, bu beynin nasıl çalıştığını ben ameliyattayken görmek istiyorum.” demiş. Burada epilepsi hastalarının beyinleri delinerek, içeriye elektrotlar yerleştirildiğinde, canlı bir beyin nasıl epilepsi geçiriyor, sara hastalığı geçiriyor; bunu bulma derdinde. 30 yıldır epilepsi hastalarının beynindeki nöronal arkların nasıl oluştuğu ile ilgili çalışma yapıyor. Bunu ancak dışarıdan ölçebiliyorsunuz, bir şey yapamıyorsunuz. O kendisi de denek olmak istiyor, “Kesin beynim beynimi.” diyor canlı canlı. Bu mümkün, beynin ağrı duyusu yoktur. Oraya uyarı verin, elektriksel akım verin ve bakın, elim mi oynuyor, ayağım mı oynuyor diye.

Daha sonra bu cerrahi olarak da yapılan bir ameliyat, yani insanın deri yüzeyi uyuşturuluyor, belden aşağı uyuşturuluyor; fakat şuuru yerinde tutacak belirli anestezi türleri var. Kafatasındaki kapak açılıyor, beyinde sinir kapakları var; açılıyor kapak ve bakıyor doktor, hafif hafif elektriksel uyarı veriyor. Sebabi de şu; hastanın canlı canlı ameliyat edilmesi lazım... Beyinde bir tümör var, beyinde aradaki bir tümörü çıkardığınız zaman, o tümörün etrafında hayati görme organları, işitme organları gibi bir takım alanlar var. Bu alanlara uyarı verdiğimizde, hasta diyecek ki “Gözümde ışımaya oldu, sağ ayağımda çekme oldu, kulağıma bir ses geldi.” dediği zaman, doktor o ameliyat alanını hayati organlara dokunmadan mikroskopik düzeyde ameliyat edebilmeli. Bir takım ameliyatlara tuhaf geliyor bize ama tıbbın böyle bir alanı var sistem itibarıyla.

Buradaki beynin nasıl çalıştığıyla ilgili yapıyı bugün ameliyat etmeden görebilme ve anlayabilme imkânına sahip olduk teknolojik olarak. Özellikle FMRI dediğimiz, Pozitron Emisyon tomografisi dediğimiz cihazlarla, beynimizde bir şey düşündüğümüzde düşünen nöronal yapıların hangi alanlarla ilgili ateşleme yaptığı, aktif olduğu ve hangilerinin sessiz kaldığına dair resimler çıkarılıyor. Çok önemli bir şey, artık insanların kesilmesine gerek kalmadı.

İnsanı makineye sokuyorsunuz, mesela diyorsunuz ki “Ne düşünüyorsun?”; “Bahçe düşünüyorum, bir elma bahçesi.”... Bir bakıyorsunuz resme, seks bölgesi aktif; “Yeme beni, yeme de doğruyu konuş.”. Şimdi ne oluyor? Belirli alanlarla ilgili düşünce merkezlerinin aktivasyonlarını görebiliyorsunuz.

İşin bir tarafı bu ve işin diğer tarafında ise bu beyin nasıl gelişiyor konusuna geliyor. Daha sonra anladılar ki beynin yalnız başına büyümesi mümkün değil. Bir beynin büyüebilmesi için mutlaka bir başka beyne ihtiyaç duyduğu anlaşıldı, yani bir anneye. Dışarıdan bir başka beyin, bu bebek beynine iletişim ve uyarı vermediği zaman bebek beyni büyümüyor, protein - su - elektrik ne verirseniz verin çocuk ölüyor, fiziksel olarak ölüyor.

Bununla ilgili yapılmış çalışmaları eskiden anlamıyorduk. 1940’lı – 1960’lı yıllarda, savaş şartlarında yetiştirme yurtlarına bırakılmış olan çocuklara yeteri kadar bakım veren insan olmuyordu. O insanlar fiziksel olarak ihtiyaçlarını karşılıyordu. Nasıl? Yediriyorlar, içiriyorlar.

(Mikrofonun kablosunun kısa olması hareket alanını kısıtlıyor ve bu dikkatini dağıtıyor. Mikrofonsuz ses denemesi, olmayınca tekrar mikrofonla konuşmaya devam). Sistem de-

ğiştiği zaman adaptasyona zorluk var. Onun için terapide bir şeye başladığımız zaman aynı şeyi devam ettirme konusunda bir usulümüz var, onu uygulayacağız burada. Ben nerede kaldım; unuttum ya...

Katılımcı: Anne ile bebeğin beyni diyordunuz hocam.

Tahir Özakkaş: Bir bebeğin beynin büyümesi için bir başkasına ihtiyaç var. Rene Spitz denilen bir değerli araştırmacı var. Youtube'a girin, onun bebekler üzerinde çekmiş olduğu filmler var, kısa kısa 1940'lı yıllarda kayda aldığı. Orada bebeklerin fiziki olarak bakımları yapıldığı halde, yeteri kadar bir başka beyinle iletişime geçmediği için, yani bir seven anne ile iletişime geçmediği için bu çocukların önce zihinsel gelişimleri duruyor, yani geri zekâlılığa doğru gidiyor ve ardından fiziksel gelişimleri duruyor. 13 - 14 aylık çocuk 3 aylık çocuk gibi, 4 aylık çocuk gibi bir süreç yaşıyor ve bir müddet sonra çocuklar 4 - 5 yaşına geldiği zaman ölüyorlar. Sütünü veriyorsunuz, yemeğini veriyorsunuz, altını temizliyorsunuz, hijyenik şartlarda bu çocuklar ölüyor. Anlaşıldı ki daha sonra, son 10 - 15 yılda yapılan çalışmalarda, bebeklerin beyninin gelişebilmesi için dışarıda birine ihtiyaç var.

O zaman bu gelişen teknoloji ile Pozitron Emisyon Tomografisi ile bebekle annenin aynı anda beynine bakmak ve incelemek mümkün oldu. Annenin kucığında bebek ve çocuğun beynine de elektrotlar bağlı, annenin beyninde de elektrotlar. Göz göze geldikleri zaman ikisinin beyninde nasıl bir senkronizasyon var, bununla ilgili çalışmalar yapıldı. Bu çalışmalardan anlaşıldı ki insanların bilinçli olarak fark etmediği çok kısa sürelerde, bir saniyenin de yarısı kadar sürelerde, 20 - 30 milisaniyelik süre içerisinde bebek ile anne arasında inanılmaz bir

nöronal iletişim var. İki göz karşı karşıya kaldığında, iki göz birbirini aktive ettiğinde, göz sınırları vasıtasıyla her ikisinin de beyinde dopaminerjik merkez dediğimiz hoşluk - hazlık merkezi aktive oluyor ve birbirlerine bakım verme ihtiyacı hissediyorlar. Bu çalışmalar gittikçe arttı ve bebeğin beyinin annenin beyni kadar olgunlaşabilmesi için doğumdan sonra ilk iki yıl boyunca çok yoğun anneyle temas etmesi gerektiği noktasına geldi.

Eskiden psikoterapi ve psikoloji ile ilgili araştırmalar vardı. Freud ile başladı bu hikâyeler, dedi ki insanda dürtüler var. Dürtüleri toplum bastırır, ego bastırır, süper ego bastırır; o da bilince çıkamadığı için insan bir semptom geliştirir ve hastalanır dedi. Dürtüleri tekrar bilince çıkarın, hastalanmaz dedi.

Bir müddet sonra kızı Anna Freud ile başlayan hikâyede; babacığım dedi, sadece dürtüleri boşaltması insanları rahatlatmıyor. Ego dediğimiz bir kapasite var, doğuştan aktive olan. Bu egonun toplumsal şartlara, arkadaşlara dostu adaptasyonu gerekir. Esas problem egonun olgunlaşması dedi.

Biraz daha ilerilerde Freud' un öğrencileri Melanie Klein dedi ki efendim siz haklısınız; id var, ego var, süper ego var. Ondan önce bebeklerin bir nesne ilişkisi ağı var. Nesne ilişkileri bir içsel tasarım olarak, fantezi olarak zihne yerleşir, o fantezi ile dünyayla temas kurarlar. Burada da bir tane iyi anne var, bir tane kötü anne var dedi. Bütün hikâyenin nesne ilişkilerinin doğru yere yerleşebilmesi iddiasında bulundu Melanie Klein ve arkadaşları, Fairbairn.

Ardından biraz daha geniş bir psikoterapi alanı dedi ki ya bu nesne ilişkileri değil, esas hikaye bir nesne değil bir anne değil, çocuk anne ile kurulacak ilişkiyi arar. Orada annenin hiçbir anlamı yok dediler, aranan şey ilişki dediler. Aranan şey iliş-

ki dendiği zaman, bunun terapiddeki yansımaları ortaya çıktı. Daha sonra da dediler ki aranan şey, ortaya konan şeyi ne terapist tayin edebilir ne de hasta tayin edebilir. İkisinin de bilmediği bir süreç, karşı karşıya geldikleri andan bir anda ilişkişel matristen bir anlam doğar, terapist de değişir, hasta da değişir.

O anda terapist köşesinde oturuyordur veya rehber öğretmen köşesinde oturuyordur veyahut da psikolojik danışman köşesinde oturuyordur. O gelen veliye, öğrenciye böyle böyle parmak sallayarak, bilişsel davranışçı, dinamik, varoluşçu veyahut da bir takım eğitim yöntemleriyle onu aydınlatıyordur. Hâlbuki son yapılan çalışmalara göre her giren öğrenci, her giren veli rehber öğretmeni de değiştiriyormuş, beyin böyle çalışıyormuş. Bizim orada kapı gibi arkada diplomamız var ya akıllı biziz ya ona akıl veriyoruz ya. Hâlbuki bizim aklımızın onun sayesinde büyüyor ve gelişıyor.

Ben şimdi 30 yıllık terapistlik geçmişime baktığıım zaman, “Vay be bana neler öğretmişler.” diyorum. Hastalardan Allah razı olsun, bir de bana para verdiler. Para da aldım üzerine diye seviyorum sistem itibariyle.

Güdülenme Sistemleri

İşte bu çalışmaların geldiği noktada; bütün bu dürtü, nesne, içselleştirilmiş ilişkinin ötesinde insanoğlunun en temel yapısının ne olduğuna dair çalışmalar yapıldı. Buna güdülenme sistemleri dediler, motivasyonel sistemler dediler. Nedir güdülenme sistemleri dediğimiz şey? Bir bebek doğar doğmaz ne yapmak ister? Bunun aklını kim verir? Nereden gelir dediğimizde 7 tane temel güdülenme sistemiyle güdülendiğimiz ve bu 7 temel güdünün yaşamın hangi alanlarıyla ilişkişel olduğu bilgisi çıkmaya başladı.

1. Fizyolojik Düzenleme

Bunlardan bir tanesi fizyolojik düzenleme. Bir bebek anne rahminden doğar doğmaz solunumunu, nabzını, açlık kan ekerini, bağırsak sitemini, nefes almasını kendi regüle etme potansiyeli ile doğmuştur. Biz ona oyle nefes al, böyle dıŐkıla, oyle su i, böyle yap demiyoruz. ocuk otomatik olarak bunları yapabilecek potansiyelde oluyor. Bu potansiyel, deneyimle birlikte artıyor.

Bunu anneler çok iyi bilir, çocuklar ilk baŐta emmeyi beceremezler. Süreç içinde bunu o kadar iyi öğrenir ki memeyi nasıl kavrayacak, nasıl emecek, ağzında nasıl tutacak, onu nasıl çekecek; bunlar süreç ister. Çocuğun içindeki o fizyolojik düzenleme mekanizmalarıyla aktive olur.

2. Bağlanma

İkinci, en önemli Şey... Direk bu boşanma mevzusuna gelecek... Bütün bebekler, insan bebekleri ve hatta bir takım hayvanlar bağlanma g d lenmesiyle dođmuŐlardır. Bir başka insana bağlanma mecburiyetinde yani... Eğer bir başka insana bağlanmazsanız  liyorsunuz. Bunun  zerine Spitz' in çalıŐmalarını gördük. Ha Şimdi istediğiniz kadar boŐanın... Burası mutlaka bir yere bağlanıyor. Bağlanmadığınız andan itibaren  l s n z, onun için bağlanma en temel güdülenme olarak geliyor sistemde.

3. Duyusal Haz

  nc  olarak insanoğlunun en temel g d lenmelerinden duyusal haz güdülenmesi... Duyusal alan yine bizim potansiyelimizde, beynimizde olan bir Şey. Nedir bu duyusal haz;

görmekten haz alıyorsunuz, işitmekten haz alıyorsunuz, koklamaktan haz alıyorsunuz, tatmaktan haz alıyorsunuz, dokunmaktan haz alıyorsunuz, bunların kombine olan yapılarından haz alıyorsunuz. Şu güneşi görüyor musun, ne güzel bir grup vakti diyorsunuz... Şu müzik melodisini duyuyor musunuz? Şu güzel keşkülü, şu kebabı, şu güzel künefeyi... Ben yerim, bir de yanına karışık ızgarayı söylerim, oh mis gibi. Bu ağız tadı... Bunlarla ilgili tat bir noktadan sonra erişkin hale geldiğinizde, cinsel haz gibi muhtelif kombine hazlara dönüşüyor. Görsel, işitsel, dokunsal gibi bütün hazları barındıran uç noktada bir cinsel hazza yönelik aktive olması.

4. Bakım Verme

Dördüncüsü bakım verme. İnsanoğlunun doğasında var bu, çilgınca bir şey. Anneler çocuğun altındaki pisliliği değiştiriyorlar, her iki saatte bir emziriyorlar, gece sabaha kadar uykusuz nasıl durabiliyorlar; bunu anlamak çok zor.

Bunu anlamak çok zor, ama anlaşılır. Çünkü anneler çocukları ile göz teması kurduğunda beyindeki dopaminerjik sistemin aktive olmasıyla beraber beyinde eroin merkezi dediğimiz merkezden eroin salgılanıyor anneden, bebekten de. Altını temizledikçe daha çok temizleyesi geliyor. Ne güzel kokuyor, oh ne güzel kokuyor; böyle hissediyor. Bunu anneler çok iyi bilirler, eğer bağlantı kurmuşsa çocuğuyla, o göz teması ve bağlantı otistik bir şekilde değilse çocuğuyla.

O zaman zaten çocuğu öyle bir olgunlaştırıyor ki buradaki esas hikâye annenin sağ beyinde kendi annesiyle kurmuş olduğu ilişkilerde temel duyguları düzenleyebilme kapasitesiyle ilgili. Bu kapasitenin milyonlarca kez, çocuğa ninniler üzerinden, yüz hareketi üzerinden, ce-ee oyunu üzerinden aktarıl-

ması gerekiyor ve çocuk bunu annenin taşıdığı ayna nöronlar vasıtasıyla ateşleyerek kendi beynine olgunlaştırır. Anneniz yoksa babanız yoksa öldünüz; daha sonra duygularını kontrol edemeyen, öfkesini kontrol edemeyen, sevincini kontrol edemeyen, utancını kontrol edemeyen, korkusunu kontrol edemeyen bireyler oluyoruz.

Çocuğun ilk 2 yaşında nörolojik olarak sağ beynin yapılabilmesi için bütün bunları sağlıklı kontrol edebilen bir ebeveyn beynine sahip olmanız gerekir ki oradaki yapı sizin zihninize download edilsin. Bilinçdışı matematik, yani bebeğin sağ beynini nöronal olarak gelişebilmesi için annenin sağ beyninde sağlıklı bir şekilde çocukla temas kurması gerekiyor. Annenin depresyonda olmaması gerekiyor, annenin normal olması gerekiyor, annenin kendi duygularını regüle edebilecek kapasiteye sahip olması gerekiyor. Bu annenin çocuğa hiçbir şey yapmasına gerek yok, ne kitap okusun ne üniversite bitirsin. Arada sırada dövse de çocuğu muhteşem bir çocuk yetişir. Öbürü 3 tane doktora, 2 tane mastır, 2 tane üniversite bitirse, çocuğu kitaplara göre dizayn etse de sağ beyninde duygu regülasyonu kapasitesi yoksa çocuk tamamen bozulur. İnsani özelliklerimiz bilinçli olmuyor arkadaşlar, bilinçdışı sistemin otomatik karşılıklı etkileşimi ile oluşuyor.

Şimdi burada bakım veren kısmına gelince de bir insan mutlaka acı içerisinde olan, sıkıntı içerisinde olan, insana karşı ona yardım etme isteği ile donatılmış. Şurada arkadaşlarımızdan birisi hastalansa, bir yarası olsa, kanaması olsa, hepimizin bu yufka yürekli tarafı çıkıp, nasıl yardım edeceğimize dair bir hissiyat gelir. Şurada biriniz merdivenlerden düşsün, hemen koşuyorsunuz bir şey oldu mu diyorsunuz. Bu aslında bir başkasına bakım verme mecburiyeti ile ilgili insani potansiyel ile ilintili bir yapı.

5. Ket Vurma

Diğer bir özelliğimiz ket vurma ve inatçılık... Bebek, zorla kendisine bir şey yaptırmaya çalışılırsa ihtiyacı olmayan, emmek gibi, uyumak gibi, uyandırılmak gibi, çocuk ağlar ve zırlar. Bu aslında kişiliğimize bir saldırı yapıldığında, sınırlarımız işgal edildiğinde, istemediğimiz bir şeye zorlandığımızda öfke duygusu ile ket vurma dürtüsü doğuştan getirilen bir duygu. Bunun da sağlıklı bir şekilde aktive olması lazım. Bebeğin kendi sınırlarını koruyabilme potansiyeli bebeklikten itibaren var.

Nelerden bahsettik; bir toparlayalım. Fizyolojik düzenleme, bağlanma, duygusal haz, yaklaşma, yakın olmak, bakım verme, ket vurma... Bu yakın olma da yaklaşma da yine insanoğlunun en temel özelliklerinden bir tanesi. Bağlanmanın yanında yaklaşma ile ilgili temel bir duygu var. Buna göre de bir insan diğeri ile yaklaşma ihtiyacı içerisindedir. Bu da temel bir duygudur sistem itibariyle; ama bizim konumuz boşanma ve yas olduğu için bağlanma ve yakın olma ve ket vurma, bizim için önemli olan üç tane var. Bu sistemlerden bir iki tanesi eksik, şu an aklıma gelmedi. Gelirse, onları sizinle paylaşacağım. Bu bir iki tanesini hep unutuyorum niye unutuyorum bilmiyorum.

Sen biliyor musun Ahmet?

Katılımcı: Geri çekilme - zıtlık...

Tahir Özakkaş: Geri çekilme - zıtlıkla öfke aynı şey oluyor aslında.

Katılımcı: Keşfetme...