

Rölatif Bütüncül Psikoterapide 'Hücum Terapisi'

1. Cilt

Psikolog Harun GÜNDÜZ

**Editör:
Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.**

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 0470

Bütüncül Seri: 043

Rölatif Bütüncül Psikoterapide 'Hücum Terapisi'

1. Cilt

Psikolog Harun Gündüz

ISBN: 978-625-6041-32-5 (1.c)

978-625-6041-31-8 (Tk)

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz,
kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

Birinci Baskı: Mart 2025

Editör: Tahir Özakkaş

Yardımcı Editörler: Şükriye Ahsen Özakkaş, Gülsüm Reyhan Özakkaş,
Güldenur Karakaşoğlu

Grafik Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Yayıncı Sertifika No:49449

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 / Sertifika No: 48213

**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, Darıca / KOCAELİ Tel: 0262 653 6699

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

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, 1984 yılından bu yana ruh sağlığı alanına yönelik yayınlar yapıyoruz. 2003 yılından itibaren devam eden eğitim programlarımızla da hem ruh sağlığı profesyonellerine hem de ruh sağlığına ilgi duyan herkese ihtiyaç duyduğu kuramsal ve uygulamaya yönelik deneyimleri sunuyoruz. Dünya literatürünü de yakından takip ederek hem uluslararası literatüre ve hem de siz değerli okuyucularımıza akademik ve entelektüel anlamda katkıda bulunmayı hedefliyoruz.

İnsanlık tarihi boyunca, her toplumda psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmeye yönelik girişimler olmuştur. Bu alanda yapılan çalışmalar sonucunda dünyada pek çok farklı psikoterapi ekolü ortaya çıkmıştır. Psikoterapi dünyası, insan zihninin derinliklerine inen ve bireylerin yaşamlarını dönüştürerek içselleştirmelerini sağlayan bir yolculuktur. “Rölatif Bütüncül Psikoterapide Hücum Terapisi” adlı bu eser, bu yolculuğun önemli bir durağını temsil etmektedir. Bu kitapta, Psikoterapi Enstitüsü’nün kurucusu Uzm. Dr. Tahir Özakkaş’ın kültüre ve bağlama duyarlı olarak geliştirdiği yerli ve özgün bir bütüncül psikoterapi çerçevesi olan Hücum Terapisi ayrıntılı bir şekilde ele alınmaktadır. Kitap, hücum psikoterapisinin çeşitli yönlerini ele alarak, okuyuculara hem teorik hem de pratik bilgiler sunmaktadır.

Bu kitap, hücum terapisi kavramını derinlemesine inceleyerek, terapistlerin ve danışanların bu yöntemi nasıl etkili bir şekilde kullanabileceklerini göstermektedir. Hücum terapisi, bireylerin duygusal ve zihinsel engellerini aşmalarına yardımcı olan güçlü bir tekniktir. Hücum Terapisi sayesinde ortaya çıkan güçlü aktarım, sıkı bir terapötik işbirliği ve düşük “terapiyi bırakma” (drop-out) oranları, idame tedavisi olan psikanalitik psikoterapinin veya bütüncül psikoterapinin (integrative psychotherapy) işini büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır.

Bu eserde yazar tarafından Uzm. Dr Tahir Özakkaş'ın 30 yılı aşkın olan bilgi ve deneyimlerini imbikten süzercesine anlatması bu eserin değerini arttırmaktadır. Kitapta yer alan vaka örnekleri ve uygulama önerileri, okuyucuların hücum terapisi yöntemini daha iyi anlamalarına ve uygulamalarına yardımcı olacaktır.

“Rölatif Bütüncül Psikoterapide Hücum Terapisi” kitabı, hem profesyonel terapistler ve araştırmacılar hem de psikoterapiye ilgi duyan herkes için değerli bir kaynaktır. Bu eserin, okuyucuların yaşamlarına olumlu katkılar sağlayacağına inanıyoruz.

Bu fevkalade çalışmayı titizlikle bitiren Psikolog Harun Gündüz'e Psikoterapi Enstitüsü ailesi olarak teşekkürlerimizi iletiriz. Keyifli okumalar dileriz.

Tahir Özakkaş MD., PhD.
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı
SEPI Eski Başkanı
TDOT Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

Sunuş	iii
Önsöz	xi
Teşekkür	xv

1. Bölüm

Hücum Terapisine Giriş	1
------------------------------	---

2. Bölüm

Terapi Formatı	4
----------------------	---

3. Bölüm

Hücum Terapisinden Rölatif Bütüncül Psikoterapiye Yolculuk	19
--	----

4. Bölüm

Bütüncül Psikoterapi Perspektifinden Danışanla İlk Görüşme Nasıl Yapılır ve İlk Görüşmenin Yorumlanması Nasıl Olur?.....	69
---	----

5. Bölüm

İlk Görüşme Formunun Gizemi ve Bu Gizemin Deşifresi	91
---	----

6. Bölüm

Hücum Terapisinde Danışan ile Soy Ağacının Yorumlanması	139
---	-----

7. Bölüm

Hücum Terapisinde Bireysel Hayatın Derinlemesine İncelenmesi...	156
---	-----

8. Bölüm

Hücum Terapisinde Terapistin Danışana Aşama Aşama Soracağı Sorular	175
---	-----

9. Bölüm

Hücum Terapisinde Danışana Psikoeğitim Nasıl Verilir?	201
---	-----

Dizin	355
--------------------	------------

Psikolog Harun GÜNDÜZ

Uşak'ta doğdu. 2007 senesinde Uşak Lisesi'nden mezun olduktan sonra, 2008 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji bölümünü kazandı. 2011 yılında Uludağ Üniversitesi Psikoloji bölümüne yatay geçiş yaparak 2013 yılında Psikoloji lisansını tamamladı. 2020'de Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansından mezun olmuştur. Çalışma alanları; madde bağımlısı ve Kişilik Bozuklukları, Anksiyete Bozuklukları (panik, agora fobi, sosyal fobi, özgül fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu), depresyon, yeme bozuklukları, ağrı bozukluğu, bağımlılık, öğrenciler için sınav kaygısı... olan danışanlarla çalışmaktadır. 2015 yılında Bilişsel Davranışçı Terapi Derneği aracılığı ile Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR, Prof. Dr. Vahdet GÖRMEZ, Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL tarafından yürütülen Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi (I.Modül) (2015) tamamladı. Psikoterapi Enstitüsü'den 15. Bütüncül Psikoterapi Eğitimi 2020'de tamamladı. Ulusal ve Uluslararası kongrelerde psikoterapi ekolleri üzerine yapmış olduğu panel, poster ve sözlü bildiri çalışmaları bulunmaktadır. Şiir terapi ile de ilgilenen Harun GÜNDÜZ 2017'de SEPI (Society Exploration Of Psychotherapy Integration) kongresinde "*Cognitive Poetry Therapy*" adlı çalışmasını sunmuştur. Psikolog Harun GÜNDÜZ Bütüncül Psikoterapi ve Şiir Terapi alanındaki çalışmalarını sürdürmektedir. Çalışmalarına, Uşak ilinde devam etmektedir.

BÜTÜNCÜL SERİ

Seri No	Genel No	Kitap Adı
001	0016	Bütüncül Psikoterapi Bağlamında Hastayı İyileştiren Faktörler
002	0039	Bütüncül Psikoterapiye Giriş
003	0046	Hanna Levenson - 1 Kitapçık
004	0047	Hanna Levenson Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Atölye Çalışması Deşifresi
005	0049	Magnavita - Birleştirilmiş Psikoterapi Kitapçık
006	0051	Magnavita - Birleştirilmiş Psikoterapi Deşifre
007	0052	Psikoterapide Bütünleşme Vaka Kitabı
008	0053	Norcross - Psikoterapide Bütünleşme Deşifre
009	0063	Hanna Levenson - 2 Kitapçık
010	0064	Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi
011	0069	Hanna Levenson - 2 Deşifre
012	0074	Psikoterapi Sistemleri: Teoriler Ötesi Bir Çözümleme
013	0082	Paul Wachtel Kitapçık
014	0098	Kısa Dinamik Terapi
015	0102	Çok Boyutlu Terapi
016	0119	Aile Psikolojisi
017	0168	Pinsof Kitapçık
018	0202	Aile Danışmanlığında Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi I
019	0218	Kişilik Kuramları
020	0222	Aile Danışmanlığında Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi II
021	0223	Aile Danışmanlığında Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi III
022	0231	Terapist Olmak
023	0300	Psikodinamik Tanı Klavuzu (PDM) 2
024	0337	Psikoterapinin Ortak Altyapısı
025	0292	Psikoterapide Bütünleşme El Kitabı
026	0295	Bir Ergenin Kişilik Yapılanması Üzerine Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi (BEP)
027	0293	Psikoterapide Bütüncül Yaklaşım: Psikoterapistlerin Kullanımına Yönelik Anti-El Kitabı
028	0409	Bütünleştirilmiş İlişkisel Grup Şema Teorisi Atölye Çalışması
029	0410	William Pinsof Aile Terapileri: Bütünleşme ve Araştırmalar Atölye Çalışması Metinleri
030	0425	Bütüncül Terapide Kullanılan Metaforlar
031	0432	Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Eğitimi 1. Ay Ders Notları
032	0433	Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Eğitimi 2. Ay Ders Notları
033	0434	Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Eğitimi 3. Ay Ders Notları
034	0435	Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Eğitimi 4. Ay Ders Notları
035	0439	Çift Terapisinin Kalbi: Ne Yapacağını ve Nasıl Yapacağını Bilmek
036	0443	Birleştirilmiş Bir Psikoloji Kuramı
037	0448	Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Eğitimi 1. Ay Ders Notları (1. Darıca)
038	0449	Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Eğitimi 2. Ay Ders Notları (1. Darıca)
039	0450	Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Eğitimi 3. Ay Ders Notları (1. Darıca)
040	0451	Çok-Kuramlı Bütüncül Psikoterapi
041	0455	Bütüncül Oyun Terapisi
042	0469	Hücum Terapi Psikoeğitim Kitapçığı

Bu kitapta yer alan danışan öykülerinin
tamamı kurgudur.

ÖNSÖZ

Değerli Okuyucu,

Elinizde muhteşem bir çalışma var. Çok değerli meslektaşım Harun Gündüz bu eseri yazabilmek için uzun süredir çaba gösteriyordu. Yazarımız nihayet, 40 yıldır psikoterapi konusunda yaptığım (Tahir Özakkaş) çalışmalarımın çoğunu çok detaylı olarak inceleyip, anlaşılır bir dille Türkçemize bir eser olarak kazandırdığını görüyoruz.

Öğrencilik yıllarımdan başlayan psikoterapiye olan ilgi ve alakam; 1984 yılında yayınladığım **“Gerçeğin Dirilişine Kapı HİPNOZ (Üst Ultrastabilite)”** kitabından bu tarafa hep devam etmiştir. Terapi çalışmalarım Anadolu’nun merkezinde yöresel insanımız ile başlamıştır. Batı kaynaklı psikoterapi uygulamalarının o kadar da yararlı olmadığını fark ettiğimde, kendi kendime çareler aramışımdır.

Hasta veya danışan ile kurduğum ilişkisel bir zeminde birçok şeyi halledebildiğimi deneyimleyerek fark ettim. 1 Ocak 1994 tarihinde bir karar alarak tüm hastalarımı ses ve görüntü kaydı altında çalıştım. Geriye dönük analizler yapma fırsatım oldu. Terapilerde neyin işe yaradığını anlamaya çalıştım. Tüm bu uygulamaların sonucunda deneme yanılma yöntemi ile toplumumuzun kültürel özelliklerine uygun **“Hücum Terapisi”** adını verdiğim yoğunlaştırılmış ve yapılandırılmış bir terapi programı geliştirdim. Bu programı psikiyatri uzmanlık tezi olarak da savundum. Bu kitap; geliştirdiğim “Hücum Terapisi” serüvenini ve detayını anlatmaktadır.

2010'lı yıllarda değerli dostum **Prof. Dr. Jeffrey J. Magnavita, Ph.D., ABPP** Türkiye'ye geldiğinde arşivimi gezdirmiştim. 1994 yılında beri kayıt altında çalıştığımı görünce, hayranlığını dile getirmişti. O yıllarda kayıt altında psikoterapi uygulamak ABD de yeni yeni üniversitelerde araştırma amaçlı kullanılmaya başlanmıştı. Magnavita tüm bu birikim ve deneyimlerimin acilen bir bilimsel makaleye dönüşmesi konusunda ısrarcı olmuştu. Kendisinin editörlüğünü yaptığı uluslararası bir dergide yayınlanması konusunda destek vereceğini ifade etmişti. 2 yıl boyunca bu konuda bana baskı yaptı. Ben de nihayet bir makale hazırlayarak tüm bu birikim ve deneyimlerimi bir makaleye olarak yayınladım. "Rölatif Bütüncül Psikoterapi" makalesi benim yaklaşık 30 yıllık deneyimimi yansıtan bir makale oldu. Yazar bu eserinde "Rölatif Bütüncül Psikoterapi" yaklaşımını da detaylı olarak bize sunmuş. Kendisine şükranlarımı arz ederim.

Sevgili Harun Gündüz kılı kırk yarararak, deşifre edilmiş metinlerdeki Hücum Terapileri uyguladığım psikoterapi çalışmalarımı ve "Rölatif Bütüncül Psikoterapi" uygulamalarımı inceleyip, onları bilimin hakikat imbiğinden geçerek damıtmayı başarmış gözükmektedir.

Anadolu insanının kültürel zenginliği, farklılığı ve özelliklerinin terapide nasıl işleneceğini örnekleri ile bize göstermiştir.

Yazar bu çalışmada Bütüncül Terapist olarak vakalara nasıl yaklaşılacağını, nasıl formüle edileceğini ve nasıl terapi süreçlerinin işletileceğini bilimsel kaynaklara dayanarak ustalıkla ortaya koymuştur.

Yazar aynı zamanda şiir tutkunu ve şair ruhlu olduğu için, metinler edebi bir şekilde tanzim edilmiştir. Yazarı bu şairane tutumu ve bunu yazıya aksettirmesi konusunda tebrik ederim.

Yazar benim yıllardır yapmayı istediğim ancak yapamadığımı çok büyük bir işi ustalıkla ele almış ve çok mahir bir şekilde bir esere dönüştürmüştür.

Yazarı tüm bu çalışmalarını nedeniyle tekraren tebrik ediyor, bilim dünyasına daha nice eserler kazandırmasını bekliyor ve bu eseri ruh sağlığı ile ilgilenen herkese hararetle tavsiye ediyorum.

Tahir Özakkaş MD., PhD.

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

SEPI Eski Başkanı

TDOT Enstitüsü Başkanı

21.11.2024

Bayramoğlu, Kocaeli.

TEŞEKKÜR

Bütüncül psikoterapi eğitiminde bana çok şey katan bütüncül psikoterapinin Türkiye’deki hamisi, kitap yazma sürecinde hiçbir desteğini esirgemeyen, gerçek kendilik yolculuğumda ilerlerken hiçbir bilgisini paylaşmaktan çekinmeyen ve öğrencilerine; “*yeter ki hayal edin o bir gün gerçek olur*” diyen, hayallerime ulaşmamda üzerimde çok emeği olan, kitabın ön sözünü de yazan Psikoterapi Enstitüsünün kurucusu kıymetli hocam Uzm. Dr. Tahir Özakkaş’ a

Üniversite hayatım boyunca kitaplarla aramızdaki perdeyi kaldıran hocam Dr. Akif Hayta’ya,

Öğrencilik hayatımda psikoloji bölümünü sevdiren Dr. Meltem Narter hocama, hipnoz bölümünü yazarken destek olan Psk. Enes Bülbül hocama, kitaba son söz yazan Dr. Ahmet Çorak hocama,

Kitabı yazma sürecinde destek olan başta meslektaşım, dostum Emrullah Kılıç’a, kitap yazma konusunda birçok deneyimi olan ve deneyimlerini benimle paylaşan sevgili dostum Fatih Pulat’a,

Birim’de tanıştığım, yoluma ışık tutan Dr. Deniz Şimşek hocama ve diyetisyen Mustafa Yörük’e,

Kitap yazma sürecinde, asistanlık yapan Ezgi Atalay ve Elif Özkan’a,

Kitap bölümlerini düzenlemekte gece gündüz demeden bana yardımcı olan psikoterapist Nur Selin Duran’a,

Hayallerimi paylaştığım dostlarım; Mustafa Aydın, Özcan Tosun, Gökhan Topal, Samet Çiftçi, Ali Uludağ’a,

Lise anılarımızı paylaştığımız; Yunus, Burak, Ozan, Kıvanç, Eyüp, İsmail Özgecan, Cengiz, Akın, Osman, Sabri, Haşim, Özge, Büşra, Nazmiye'ye,

Mesleğe ilk başlangıcımda ofisinin kapılarını bana açan meslektaşım Emine Turgut' a,

Danışanlarımı gönül rahatlığı ile emanet ettiğim Psikiyatrist R. Serçin Yalçın Çavuş' a,

Psikoterapist olma yolculuğumda bana eşlik eden tüm danışanlarıma,

Bugünlere gelmemde en büyük emeği ve katkısı olan anem, babam, ablam ve kardeşime,

Ve kitabımı yazmamı, sabırla gece gündüz bekleyen en büyük destekçim sevgili eşim Seda'ya,

Hepinize sonsuz teşekkür ederim.

1

Hücum Terapisine Giriş

*“Hücum öyleyse
Yeniden başlayan şeylere
Hücum!
Daha doğmamış çocuklara
Hücum!
Dallardan önce köklere
Ve hücum!
Yaşamaktaki ölmeye”¹*

Edip Cansever

Hücum terapisi, Psikoterapi Enstitüsünün kurucusu Uzm. Dr. Tahir Özakkaş'ın² uzun yıllar tedavi ettiği hastalarından edindiği deneyim ile ortaya koymuş olduğu bir terapi modelidir. Özakkaş bu terapi modelinde; danışan ve terapist arasında

-
- 1 E. Cansever, *'Sonrası Kalır I,'* Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2017.
 - 2 Uzm.Dr. Tahir Özakkaş Bütüncül Psikoterapi Birliği SEPI ve Duygu Odaklı Terapi Birliği IsEFT Türkiye temsilcisi, Kendilik Psikolojisi Birliği IAPSP kurumsal üyesidir. Psikoterapi Enstitüsü Derneği, Hipnoz Derneği kurucu başkanı, Duygu Odaklı terapi derneği Kurucu Üyesi ve SEPI Danışma Kurulu üyesidir. Uluslararası Bütüncül Psikoterapi Araştırma Birliğinin 2023 yılı icracı başkanlığını yapmıştır.

kültürel habitatın kodlarını barındıran adeta kalpten kalbe köprülerin kurulması yolu ile oluşan, iki kişilik bir terapi modelinin temellerini atmıştır.

Dünyada psikoterapi çalışmalarının ilk başladığı günden itibaren bilim adamları insanı anlamak adına birçok deney ve gözlem yapmışlardır. Bunun sonucunda ise ortaya psikoterapi ekolleri ortaya çıkmıştır. Hücum terapisi; içinde Davranışçı, Bilişsel, Dinamik ve Varoluşsal Psikoterapi yaklaşımlarının harmanlanarak üzerine çalışıldığı yoğunlaştırılmış bir terapi modelidir. Özakkaş, yıllarca danışanlar üzerinde yaptığı gözlemlerde çok kısa sürede, yani danışanların ortalama 4-6 seans aralığında terapiyi bıraktıklarını gözlemlemiştir. Bu gözlemlerinden yola çıkarak danışanların terapiden beklentilerini üç fenomende toplamıştır. Bunlar: *‘Terapiste güvenmek ve doğru yerde olduğundan emin olmak, somut bir takım değişimler görmeyi istemek yani başına gelen şeyin ne olduğunu anlamlandırarak bilgiyle donatılması.’*

Hücum terapisinde danışanın uğrayacağı iyileşme istasyonları ise şöyledir: *‘Anlatma, bilgilendirme, kavrama, farkındalık, içgörü, hayata geçirme, travmaya dayanıklı hale gelme’* şeklindedir.

Her danışan İbn-i Haldun’un:³ *‘Coğrafya kaderdir’* dediği gibi biz de hücum terapisinde *‘Aile kaderdir’* söyleminden yola çıkarak aile kaderdir diyerek her danışanın hücum terapi-

3 İbn Haldun, modern tarih yazımının, sosyolojinin ve iktisatın öncülerinden kabul edilen 14. yüzyıl düşünürü, devlet adamı ve tarihçisidir. Ayrıca İslam aleminde Liberalizm ilkelerini kitaplarında bulunduran ilk Müslüman düşünür. Köklü bir aileden geldiği için iyi bir eğitim aldı.

sindeki süresi de değişmektedir. Ancak genelde; Hücum terapisi, yaklaşık dakika olarak toplam 1800 dakika süren 12-15 gün arasında sürmektedir. Bu süreci tasavvuftaki ilme’l yakın, ayne’l yakın ve hakka’l yakın⁴ olmak aşamalarına benzetebiliriz.

Danışan ile ilme’l yakın aşamasında; daha sonraki bölümlerde daha ayrıntılı anlatılacak olan bir soy ağacı çıkartılmaktadır. Ayne’l yakın aşamasında ise danışanın soy ağacı üzerinden edinilen bilgiler doğrultusunda psiko-eğitim verilir. Hakka’l yakın aşaması ise; danışan ile bu 10-15 günlük yolculukta ise kazanılan farkındalık, iç görü, eylem, deneyim travmaya daha dayanıklı hale gelme olarak sonra devam edecek idame terapilerin sürmesidir.

Her danışanın sorunu aynı bir parmak izi gibidir. Hücum terapisini takip eden sürede danışanın sorununun şiddetine, derinliğine bağlı olarak 6 ay ile 2 yıl arasında değişen bir idame terapisi söz konusudur. İdame terapisinde, görüşme periyodu ilk aşamada haftada bir olup, süreç içinde 15 günlük ve aylık periyotlarla devam eder ve sonlanır. İdame tedavisi devam ederken, terapistin uygun gördüğü bir aşamada, danışan haftada bir yapılan grup terapisine yönlendirilir.

4 İmanın üç mertebesidir.

2

Terapi Formatı

Hücum Terapisin aşamaları ise şu şekildedir:

TERAPİ FORMATI

1. Aşama

(Demografik şema yapılarak soy ağacı çıkartılır)

✓ Doğum yeri :
✓ D Tarihi:
✓ Ölüm tarihi:
✓ Eğitimi :
✓ Mesleği:
✓ En son ikamet ettiği yer:
✓ Hastalıkları :

Bütün akrabalara sorulup kutulara yazılır. “*Akraba olmayıp da aileyi akraba kadar etkileyen, yakın ilişkisi olan birileri oldu mu hayatınızda?*” diye sorulup, onlarda yazılır. Kitabımızın ilerleyen aşamalarında, rölatif bütüncül psikoterapi de ilk görüşme nasıl yapılır onunla ilgili detaylı bilgiler paylaşılmıştır.

2. Aşama

Bu aşamada soy ağacındaki her bir kişinin üç tane pozitif üç tane negatif özelliğini sorulur.

“Her bir kişinin üç pozitif ve üç negatif özelliğini söyler misin?” danışanın soy ağacındaki akrabalarına, bütün detayıyla objektif olarak geriye bakıp, birisini iyisiyle kötüsüyle değerlendirme becerisine; sağlıklı bakış diyoruz. Ama hep iyi veya hep kötü görme şeklinde, bir tarafı ağır basan bir şablon ağırlıklıysa, orada soru işareti koyuyoruz. Peki neden böyle yapıyoruz? Çünkü: Savunma mekanizmalarından bölme mekanizmasının şiddet derecesini anlamak için yapıyoruz. Kişiyi nasıl değerlendiriyor. Dünyayı bölerek mi algılıyor, yoksa bütün mü algılıyor? Bazı kişileri sadece iyi veya sadece kötü özellikleriyle mi değerlendiriyor?

3. Aşama

Bu aşama da ise: Anne, baba, dedeler, ninelerle ilgili üç anısı sorulur!

“Anne, baba, dedeler, ninelerle ilgili her birisi için üç tane anını paylaşır mısınız?” Çocukken, en çok anılarımız bizi büyüten nesnellerimiz ile olur. Anne baba, dedeler nineler birlikte, yanlarında kalmışlarsa ya da ailenin içine girmiş, çok yakın ilişkide olunan akraba ve dostlar, gerekiyorsa kardeşler için de istenir. Diğer akrabalar için ise, demografik bilgi + 3 tane pozitif , negatif özellik yeterlidir. Ancak, ilişkisel olarak kopukluk olanlar varsa sadece demografik bilgi de olabilir. Çünkü bazı danışanların akrabaları ile kurdukları bir bağ yoktur.

Anı paylaşır mısın denildiğinde “olumlu mu, olumsuz mu?” diye soran danışan olursa, “Bu soruyu neden terapistine sor-

mak istemiş olabilirsin?” diyerek danışanın elini yakan sıcak patates misali ona o sıcak patatesi tekrardan atmaktır. Yani bu kararı, *“Neden siz karar vermiyorsunuz?”* Diyoruz. Orada danışan, hiçbir şeye karar veremediğinin farkına varır. Orada danışan, başkasına bağımlı olduğunu, bir ötekinin onu yönlendirmesini ister.

Danışanın anılarını yaşatabilirseniz, anılarını konuşturabilirseniz, o duyguya girerse bu durum, tedavi edicidir. Anılar çok önemlidir. Bir kaç tane yaşanmış anı hayatı değiştirir. Hücum terapisinde danışanda, bilgiden ziyade anının ve yaşantının peşindeyiz. Terapist olarak, yaşantıyı ne kadar yaşantılandırabilir, hatırlayabilir ve o duygusal atmosfere sokabilirsek o kadar gerçek ve doğru bilgilere erişmiş oluruz.

❗ ***Anılar kişinin iç dünyasındaki nesne ilişkilerini ortaya çıkarır.***

Anneanneyi düşünüyor, anneannesiyile ilişkisini düşünüyor, tespitlerini ve anılarını düşünüyor. Buna mentalizasyon⁵ denilmektedir. Mentalizasyon terapisinin özü bu. Otomatik konuşmayı, kendi duyguları ve düşünceleri üzerine düşünme kapasitesini arttırmak demektir. Birisine öfkeleniyor *“Yahu neden öfkelenim ben? Ne oldu da öfkelenim?”* diye düşündüğü andan itibaren, olgun bir insanın mentalizasyonuna giriyor. Anneannenin hayatını düşünüyor, öteki üzerine mentalizasyon yapıyor.⁶

5 Mentalizasyon: Akli aklın içinde tutmaktır. Kendinizin veya başkalarının zihinsel durumlarının farkında olduğumuzda örneğin başkalarının hissettikleri üzerine düşündüğümüzde mentalizasyon yaparız.

6 T. Özakkaş. *‘Zihinselleştirme Ve Psikoterapide Formülasyon’* Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul, 2014.

Mentalizasyon, bütün terapilerin ortak faktörlerinden bir tanesidir. “*Bir terapi ekolü danışana mentalizasyonu ne kadar çok yaptırabiliyorsa o kadar çok başarılı olur.*”

4. Aşama

Anne, babasının ve kendisinin hayatındaki üç dönüm noktası sorulmaktadır.

“*Anne babanızın ve kendinizin hayatınızdaki üç dönüm noktasını ayrı ayrı söyler misiniz?*” Danışanın kardeşiyle ilgi de gerekiyorsa olabilir. “*Size göre annenizin hayatındaki üç dönüm noktası nedir?*” Anılar, kişinin sizin elinizde olmayan, otomatik kucağınızda bulduğunuz şeydir. Üç dönüm noktası ise tercihle ilgilidir. Bir önceki aşamada olduğu gibi ayrı ayrı olarak: 1. Dönüm noktası, 2. Dönüm noktası, 3. Dönüm noktası istenmektedir.

5. Aşama

Bu aşama da ise danışandan dedeler, nineler, anne, babayı tanımlaması istenir ama bu tanımlama şu şekilde istenmektedir: Büyük dedenin altına bir çizgi çekiyoruz, “*Büyük deden şu karşıdaki kahvede oturmuş olsaydı, sen bana fiziksel olarak öyle bir anlat ki, ben o kahvede oturanların arasından dedeni bulup getireyim.*” Diye sorulabilir.

Ya da “*Şu karşıda market var hanımlar oradan alışveriş yapıyor. Anneni bana öyle bir anlat ki, orada on yedi tane kadın var, o kadınların arasından senin anneni bulup geleyim.*” Nasıl anlatabilirsin? Danışanın şöyle bir cevap verdiğini düşünelim: “*Baygın bakışlı*” bu danışan için demek ki bakışları ön plana alan bir kategorik perspektif var. Terapist: “*Bu evde bakışlar üzerine daha çok ilişki modeli olabilir.*” Şeklinde bir hipotez kurabilir.

Bir başka merak ettiğimiz şey ise: ‘Senin bakış tarzına göre anneni fiziksel özelliklerle nasıl tanımlıyorsun? Anneni hangi perspektiften değerlendiriyorsun, annenle ilişkin nasıl, sen dünyayı nasıl algılıyorsun? Danışanın zihnindeki dünyayı görme ve algılama projeksiyonuna, anlamlandırmasına bakılır. Terapistin kafasındaki sen dünyaya hangi pencereden bakıyorsun?’ Sorusu cevaplanmaktadır. Bu sorular dede, nineler ve baba için de tek tek yapılmaktadır.

6. Aşama

Bu aşamada da bireysel hayatın derinliğine incelendiği bir aşamadır. Bu aşamada artık kişinin tamamen kendini iç dünyasıyla ilgili malzemelere ulaşılmaktadır.

Özel hayata giriş cümlesi: “..... *hanım/bey gördüğünüz gibi ailemiz ve ailemizle olan ilişkileriniz kaba hatlarıyla bu. Yani çok ilginç duygulara girdik, anılara gittik, anneannemiz, babaannemiz, dayılar, amcaları konuşmak çok güzeldi. Artık bunları bir tarafa bırakalım, sizin şu doğum hikâyenizden başlayarak sizi bir ele alalım izin verirsiniz olur mu?”*

Doğum öncesi, doğum sonrası dönemi

- ✓ Anne baban seni isteyerek ve planlayarak mı yapmışlar?
- ✓ Annen ve baban nasıl evlenmişler?
- ✓ Annenin hamile kaldığı dönemde anne baba ilişkileri nasıl olmuş?
- ✓ Sen isteyerek ve beklenen bir çocuk mu olmuşsun? İlk çocuk mu? Doğum nerede nasıl olmuş? Mahalle ebesiyle mi, devlet ebesiyle mi doğmuş? Hastanede jinekolog yardımıyla mı doğmuş?

√ Doğumda morarma, kordon dolanması, ters gelme olmuş mu? Normal doğum mu, sezaryenle mi doğmuş? Sorunlu mu doğmuş, sorunsuz mu?

⊕ Kişi sorunlu doğmuşsa terapistin oluşturacağı hipotezlerden bir tanesi; biraz öfke kontrolünde, dürtü kontrolünde zayıflık olabilir. Anlamada zorlanmalar, ilişki problemleri olabilir. Onların nedenleri daha çok beynin minimal hasarlarıyla ilintilidir. Böyle durumlarda, testlerle durum değerlendirilmesi yapılabilir veya bir nöroloji uzmanından nörolojik muayene istenebilir.

Hayatın doğum tarihinden bugüne yıl yıl konuşulması

1. Dönem: Doğumdan sonra ilk 1 yılın konuşulduğu dönemdir.

√ Bu dönemde danışanın meme dönemi merak konusudur. Danışan annesini ne kadar emmiş, kaç ay? Emerken iştahlı mı emmiş iştahsız mı emmiş? Hiç emmemiş mi?

⊕ Bütün bu sorulara verilecek cevaplar, anneyle çocuk arasındaki ilişkinin, ilk bağlantının gücünü gösterir. Annenin durumunu, çocuğuna olan yakınlığını gösterir. Memeden ayrılma dönemi, bağlanma ilişkisinin olduğu dönemdir. Temel güven duygusu mu var yoksa güvensizlik mi?

√ Danışana kaç kişi bakmış nasıl bakmış bunlarda çok önemlidir. Kim bakmış nasıl bakmış vs, bu dönemle ilgili anlatılanlar. Çocuk psikiyatri ve araştırmacı Margaret Mahler'in⁷ sözleriyle; bir yeni doğan için ebeveyn "*dünyanın başlıca temsilcisidir.*"⁸

2. Dönem 2-3 yaş arası:

Emekleme, ilk yürüme, ayakta dimdik durma, konuşma, tuvalet eğitimi, uykusu, beslenmesi vs anlatılanlar merak edilmektedir.

❗ Terapist olarak, bunların hepsi, motor ve mental gelişmenin zamanında ve yerinde olup olmadığını, o sırada anneyle baba arasındaki ilişkinin ne olduğunu yaşam şartlarını ne olduğunu öğrenmeye çalışıyoruz.

3. Dönem: Bu dönemde '*4-6 yaş arası anne baba ilişkileri*' konuşulmaktadır.

Danışanın bu yaşlarda yaşadıklarıyla ilgili kendi hatırladıkları, evde birlikte yaşadıklarıyla ilgili anıları, ilişkileri ve anlatılanlar hipotezler için gereklidir.

7 Mahler, psikiyatrist, psikanalist ve çocuk doktorudur. Bebek ve küçük çocuk araştırmaları alanında öncü çalışmalar yapmıştır. Ampirik çalışmalara dayanarak, özellikle psikanaliz ve Nesne ilişkileri teorisinde etkili olan bir gelişim modeli geliştirmiştir. Mahler'in kuramı, yenidoğanların ve küçük bebeklerin dış dünyaya göre "ayarlanmadan" doğduklarına dikkati çekerek, insan yavrusunun biyolojik doğumu ile psikolojik doğumunun birbiriyle çakışmadığını ileri sürmektedir.

8 G. Mate. '*Dağınık Zihinler*', çev. E.Süren, Hep Kitap, İstanbul,2023.