

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ EĞİTİMİ

I. DÖNEM
AĞUSTOS 2017 DERS NOTLARI



Editör
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 258
Duygu Odaklı Seri: 17

Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi I. Dönem Ağustos 2017 Ders Notları

ISBN: 978-605-9137-95-9

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci Baskı: Eylül 2018

Editör: Tahir Özakkaş

Katkıda Bulunanlar: Nilüfer Önder Sanatçı, Emrah Ergin

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Osmangazi Mahallesi Mehmet Deniz Kopuz Caddesi No: 20/1
Esenyurt – İSTANBUL

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK
ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.**

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No:285
Darıca / KOCAELİ Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. BEYOĞLU ŞUBESİ

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. No:120 Galatasaray İşhanı Kat: 5
Beyoğlu / İSTANBUL Tel: 0212 243 2397

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

SUNUŞ

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 çalışmalarını kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçtikleri içermektedir.

Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi I. Dönemi Ağustos ayının ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayının niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında vakalar üzerinden negatif döngünün, temel problemin ve birincil-ikincil duyguların tanımlanması, döngülerin ortaya çıkması, nonverbal gözlenmesi ve müdahale, ittifak kurma ve döngüyü tanımlama, döngüyü ortaya çıkarmak ve duygusal işleme, ilişkilerin ve döngülerin ritimleri, tetiklenme ve duygusal düzenleme, ikincil duygudan birincil duygulara inme, ilişkilerde samimi istekler ve manipülatif istekler, seans sonlandırma 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
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

14 Ağustos 1. GÜN

1. VAKALAR ÜZERİNDEN NEGATİF DÖNGÜNÜN, TEMEL PROBLEMİN VE BİRİNCİL - İKİNCİL DUYGULARIN TANIMLANMASI	3
2. VAKA ANALİZİ- DÖNGÜLERİN ORTAYA ÇIKMASI, NONVERBAL GÖZLENMESİ VE MÜDAHALE	33
3. UYGULAMA – İTTİFAK KURMA VE DÖNGÜYÜ TANIMLAMA.....	81
4. VAKA İNCELEMESİ – DÖNGÜYÜ ORTAYA ÇIKARMAK VE DUYGUSAL İŞLEMLEME.....	121

15 Ağustos 2. GÜN

1. VAKA İNCELEMESİ – İLİŞKİLERİN VE DÖNGÜLERİN RİTİMLERİ	151
2. VAKA İNCELEME – TETİKLENME VE DUYGUSAL DÜZENLEME (REGÜLASYON).....	181

16 Ağustos 3. GÜN

1. UYGULAMA DEĞERLENDİRMESİ	235
Döngü Tanımlama – İkincil Duygudan Birincil Duygulara İnme	235
2. VAKA ANALİZİ – İHTİYAÇLARI TANIMLAMAK VE İHTİYACI DİLE GETİREBİLMEK	259
3. VAKA ANALİZİ – İLİŞKİLERDE SAMİMİ İSTEKLER VE MANİPÜLATİF İSTEKLER	295
4. SEANS SONLANDIRMA	369
DİZİN	375

14 Ağustos 2017

1. GÜN

1

VAKALAR ÜZERİNDEN NEGATİF DÖNGÜNÜN, TEMEL PROBLEMİN VE BİRİNCİL - İKİNCİL DUYGULARIN TANIMLANMASI

Tahir Özakkaş: Evet, nerde kalmıştık?

Kursiyer O: En son üçüncü aşamaya geçmiştik sanırım. Derinleştirme kısmını konuşmuştuk.

Tahir Özakkaş: Bu ay biliyorsunuz artık sizin süpervizyon ayınız. Getirdiğiniz vakalar üzerinden değerlendirmeler yapacağız.

Kursiyer O: O ay bu ay mı?

Tahir Özakkaş: Sonrasında bireysel ya da grup süpervizyonuna geçilecek. Vaka gördünüz değil mi arkadaşlar?

Kursiyer O: Gördük.

Tahir Özakkaş: Gördüyseniz yavaş yavaş o zaman başlayalım. Hiç kaydınız yok mu?

Kursiyer GK: Üçüncü, dördüncü aşamalar çok havada kaldı ama hocam.

Kursiyer N: Duyguyu tanımla, döngüyü tanımla, üç, dört, beş çok yok hocam.

Tahir Özakkaş: Az önce nerede kalmıştık diyorum, kimse sesini çıkar-

mıyor, süpervizyona geçtik, vakalarınızı getirin deyince birden bire hafızaları açıldı, hangi slaytın kaçınıcısında kaldığımızı söyleyecekler şimdi.

Kursiyer N: Siz sesi ayarlamaya çalışırken konuşmuştuk, üç, dört ve beşinci aşamalar bende tam oturmadı diye kendi aramızda konuşmuştuk.

Tahir Özakkaş: Peki al mikrofonu ve sen bir özet ver bize bakalım.

Kursiyer N: Duyguları tanımlamıştık, sonra bunun anne ve çocuk arasındaki ilişkide o duygu regülasyonunun nasıl yapıldığı ile ilgili konuşmuştuk. Bu duyguların bizim ihtiyaçlarımızla ilişkisini konuşmuştuk. Mesela korku duygusu hayatımızı korumamızı sağlıyor, bir yerde, kaçabiliyoruz, savaşılabiliyoruz ya da temkinli davranabiliyoruz, emniyet alabiliyoruz kendimize. Birincil ve adaptif duygu olduğunda böyle oluyordu. Ama ikincil duygu olduğunda, yani bir duyguyu bastırmak için başka duygu kullanıldığında bunlar karşı taraf tarafından da anlaşılmadığı, başkalarında da öfke oluşturduğu ve yanlış yorumlandığını konuşmuştuk. Bizim ihtiyacımızı karşılamadığı için bir döngüye girdiğimizi, çift ilişkilerinde bunların problem oluşturduğunu konuşmuştuk. Bunun üzerinden birincil duyguyu algılamayı incelemiştik ve döngüyü tanımlamayı incelemiştik çift arasında. İki taraf da kendisini anlaşılır hissetmeye başladığı zaman, biraz daha sürece katılıyordu. Karşı tarafı anlamaya yönelik katılıyorlardı. İlişkilerdeki temel problemlerden birisi bağlanma ihtiyacı, yakınlık ve uzaklıkla ilgili bir ihtiyaç, bunun karşılanmaması nedeniyle ikincil bir duygu çıkıyor demiştik. Biri de kimliğin onaylanmaması. İlişkide birbirlerine yakın mı uzak mı duruyorlar bunlara dikkat etmemiz gerektiğinden konuşmuştuk. Bir de sevgi ihtiyacı vardı. İlişkinin üç ihtiyacı vardı; sevgi, bağlanma ve kimlik. Bende bu kadar özet var hocam notlarım olmadan.

Tahir Özakkaş: Evet F, sen neler diyeceksin?

Kursiyer F: Döngüyü tanımlamadan önce öfkeyi yatıştırmak üzere

müdahalemiz vardı, onu ekleyebilirim. İkinci kattan birinci kata çifti indirmek üzere. Ondan sonra döngüyü tanımlayarak çalışıyoruz.

Kursiyer O: Şey var belki eklememiz gereken; maladaptif duygular da birincil duyguları örtmek adına yapılan var, bir de doğuştan gelen travmatik olan ve daha uzun süre çalışılması gereken maladaptif duygular var bunu söyleyebiliriz.

Kursiyer F: Terapiye gelmek istemeyen bireye biraz daha fazla eğiliyoruz, orada kaçabilir duygusu olduğu için.

Kursiyer Ç: Geçen ay, affetme üzerine durduk. Orada affetmede birisi çok kırgın, çok öfkeli, bir olay olmuş, bunun aldatma olması gerekmiyor illa, ailesinin yanında utandırması ya da geçmişte başka bir olay. Durup durup gündeme geliyor. Diğer tarafın çok sakinleştirici ve sağlam durması gerekiyor, daha olgun yapıda olması gerekiyor ki öbürünün saldırılarını göğüsleyebilsin, yumuşatabilsin. Aslında o onu tedavi edebilsin.

Kursiyer S: Hata yapan mı?

Kursiyer Ç: Evet, hata yapan diyelim. Onun sakin olması gerekiyor. Bir mektup konuşmuştuk, çift birbirine mektup yazıyor. Bu mektuplar genelde saldırı dolu, suçlayıcı mektuplar oluyor. Bunları ben diliyle, benim şuna ihtiyacım vardı, böyle olmasını istiyordum, kendimi şöyle hissettim gibi, suçlamadan söylendiği zaman, bir süre sonra karşısındaki bunları kabul ettiğinde, diğer tarafta da ya ben de aslında böyle yaptım, bu da buna yol açmış olabilir. Ben de bunu yapmasaydım şeklinde biraz sorumluluğunu alarak kabulleniş sürecine gidiyor.

Tahir Özakkaş: Evet, M senin katkın?

Kursiyer M: Şunu diyebilirim belki, temel problemin bağlanma ve kimlik olduğunu söyledik. Özellikle çiftlerden kadının bağlanma ile alakalı, yakın olma ile alakalı problemleri olduğunu. Döngüyü ta-

nımlarken veya onunla empatik bir bağ kurarken, onun bağlanma ihtiyacını ortaya koyacak cümleleri, kendini terkedilmiş hissediyorsun, yalnız bırakılmış hissediyorsun gibi yaklaşırsak, kadının kendisini daha iyi anlaşıldığını hissetmesini sağlayabiliriz. Daha empatik bir yaklaşımla çözüm için daha fazla rol üstlenebilir. Erkeğin de kimlik; kendisinin suçlandığını, adam yerine konulmadığını, aşağılandığını hissediyor hissini ona vermek, onun da çözüm adına işin daha fazla içinde olabileceği ile ilgili bir şey kaldı. Bir de beş aşamada, negatif döngünün tırmanmasını yavaşlatma kısmında kalmıştık.

Kursiyer N: Ben orayı tam anlayamadım, anlamadığım yer orasıydı.

Kursiyer M: O herhalde çifte karşı terapistin, durun bir bakalım, ortada bir problem var, bu ikinizle de alakalı değil diyerek döngüyü tanımlayıp dışsallaştırması.

Tahir Özakkaş: Peki vaka gördünüz mü? Ne yaptınız vakalarda? Ne aşamaya geldiniz, kaçınıcı seansta mesela.

Kursiyer N: Hocam ben bir vaka gördüm dört seans oldu. Kadının kayın validesi ve kayın pederi ile ilgili geçmiş yıllardaki sorunları. Şu anda kayını evleniyor, kayınının evleneceği kıza her şeyi yapıyorlar şu anda ama zamanında benim istediğim hiçbir şey olmadı. Eskiden birlikte yaşamışlar, o zaman kimse onun ihtiyaçlarını görmemiş. Şeye takılıyor şu anda, eşim onların dediğini yapıyor, benim dediğimi dinlemiyor, beni haklı bulmuyor diyor. Eşikle bu yüzden tartışıyorlar. Eşi de onlar ne derse desin tamam annem babam, yapıyorlar ben ne yapayım. Kardeşime de mi destek olmayacağım. Çocukları FMF (Ailesel Akdeniz Ateşi) hastası. Yeni çıkmış ve krizler geçiriyor. Adamın kafası çocuğunun hastalığında. Çocuğum hasta, ilacını almazsa kriz geçirebilir falan aklı orada. Aklı orada olduğu için kadının bu ihtiyacını hiç görmüyor. Bunu biraz irdelediğimizde, ben hep çocuğumla ilgileniyorum, eşimin de ihtiyacı var evet ama o benim için boş ge-

liyor, gereksiz geliyor, çünkü benim çocuğın çok daha önemli dedi. Kadın da a evet eşimi de rahatsız ediyormuş ama şu anda yapılacak bir şey yok, geçmiş yıllar neticede. Ama evet eşim çocuğumuza kafasını taktığı için, beni görmediği için değil, çocuğumuz için bunu şu anda yaşıyoruz dedi.

Tahir Özakkaş: Peki bize ikisi arasında olan döngüyü tanımlayabilir misin? O ne yapıyor, diğeri ne yapıyor?

Kursiyer N: Kadın geçmiş yıllara takılıyor, geçmiş yılların öfkesi var içerisinde, kayınvalidesi ve kayınpederi ile ilgili öfkesi var.

Tahir Özakkaş: Bu bağlanma problemi mi kimlik problemi mi?

Kursiyer N: Hakkın yenildiği, kimlik problemi. Kayınvalide ve kayınpederle ilgili hakkının yenildiğini düşünüyor ama eşile ilgili benim yanımda değil diyor.

Tahir Özakkaş: Döngüyü tanımladın mı bu hastalara? Ne dedin?

Kursiyer N: Kadına siz kayınvalideniz ve kayınpederiniz sizin hakkınızı yediğini düşündüğünüzde, eski yaşamış olduğunuz olumsuz olaylar aklınıza geldiğinde, sinirleniyorsunuz, öfke oluşuyor içinizde. Bu sefer eşiniz onların dediğini yaptığında, kardeşinin düğünü için şunlar yapılacak buraya gel dediklerinde ve bunu eşiniz yaptığında, bütün bu öfkeyi eşinize yönlendiriyorsunuz, neden onların dediğini yapıyorsun şeklinde içinizde bir duygu oluşuyor. Eşi de burada onun bu öfkesini görmezden geliyor, küçümsüyor, ne yapayım ben istedikler ailemin yanında olmayacak mıyım şeklinde bir tepkiyle umursamıyor. Şöyle dedim eşe; siz de kafanızda daha önemli olduğunu düşündüğünüz problemlerin olması nedeniyle, çocuğunuzun hastalığı ile ilgileniyor olmanızdan, kafanız çok yoğun olduğu için, eşinizin buradaki incinmişliğini, kırılmışlığını görmüyorsunuz. Kadına dönüp o sizin ihtiyacınızı görmediği zaman siz daha çok sinirleniyorsunuz, bu sefer bütün öfkenin kaynağı eşinize dönmeye başlıyor diye

söyledim. Bu şekilde bir tartışmaya giriyorlar.

Kamile Can: Birincil ve ikincil duyguları tanımlar mısınız?

Kursiyer M: Orada eşinin kendi anne ve babasının dediklerini yaparken ki süreçte o kendisini yalnız ve terk edilmiş hissediyor olabilir mi?

Kursiyer N: Eşiyle bağlanmayı hissettim ben daha çok ama o bağlanmanın altında kayınvalide ve kayınpederle ilgili kimlik var. Diğer gelinin istediklerini yapıyorsunuz da benimkini yapmamıştınız.

Kamile Can: Onu daha çok seviyorsunuz, beni daha az seviyorsunuz gibi bir yakınlık arayışı da olabilir belki?

Kursiyer N: Kullanmayı daha çok söylüyor. Beni kullandılar diyor.

Tahir Özakkaş: Şimdi kayınvalide ve kayınpederle olan bir çift terapisi mi yapıyorsun, yoksa kocası ile ilgili mi? Kocasıyla birlikte yapılan çift terapisinde, kocasıyla ilişkilerinde her türlü bozukluk, dışsal faktörlerle gündeme gelebilir. Bu kayınvalide olabilir, kayınpeder olabilir, üst kat komşusu olabilir vesaire. Orada kadın kocasından bir şey bekliyor. Koca da karısından bir şey bekliyor. Bu beklenen şeyler ikincil katmanda kendisini ifade ediyor. Kadın mesela öfkelenebilir, küsebilir, sinirlenebilir, üzerine gidebilir, evi terk edip gidebilir. Bunlar kadının ihtiyacı olan birincil duygularını tatmin edemediğinde, ikincil olarak meydana gelen duygulardır. İkincil duygularla karşı karşıya kalan adam ya da kadın, buna karşı tepkisel, negatif, uzaklaşma, kaçınma, bağırma, korkma, sinme, uyumlanma gibi, sekonder duygularla, kendi primer ihtiyaçlarını dile getirmek yerine öbürünün döngüsüne girip, karşı hareket yaparlar. Bu karşı hareket mesela kaçma reaksiyonu olsun, kadın da öfkeyle saldırsın, adam kaçtıkça kadın daha öfkeyle saldıracak. Öfkeyle saldırdıkça kadın, adam daha çok kaçacak. Veya adam öfkelenedikçe, daha çok öfkelenecek kadın. Öfke-öfke, ayrışma olacak. Bu aralarındaki işte sen eşinden kendisi ile ilgili daha fazla şey isterken, öfkeyle ona bu talebini dile getiriyor-

sun, öfke ile karşılaşan eş, haksızlığa uğradığını düşünerek öfke ile size saldırıyor. İkiniz de saldırıyor ve kaçınıyorsunuz. Sen acaba öfke ile taşkınlıkla tepki gösterirken, arkadaki temel ihtiyacın veya birincil duygun, yakın olmak, sevilmek, önemsenmek, fark edilmek veya bağlanmak gibi bir takım duygular mı? Öbüründe de eşiyse beraber yakın ilişki içerisine girmek isteyen veya kimliğinin onaylanmasını isteyen kocanın, kendi ihtiyaçlarını dile getirmek yerine öfkeyle döngüsel bir cevap veriyor gibi, bir ikinci katmandaki sekonder duygudan tepki veriyorsunuz. Sekonder duygular üzerinden döngünün ortaya konuması ve alttaki kadının ihtiyacı; daha çok sevilmek, önemsenmek, yakın olmak, terk edilmemek gibi bağlanma ile ilgili temel sorunlar var ya da kimlikle ilgili temel sorunlar var. Kadına bu temel sorunlarına indirip, bunu fark ettirdiğiniz zaman, bu ihtiyacını doğrudan dile getirdiğinde, birincil duygular direk ağızdan dile gelirse, karşı tarafta şefkat ve merhamet uyandırır. Tek istisnası primer maladaptif duygular demiştik. Çocukluk döneminde travmatik bir yaşantı yaşamış, yakınının taciz, ihmal, işgal ya da şiddetini yaşamış olanlar bu yolu hiç bilmezler. Bilmedikleri için her türlü yakınlıktan endişe duyarlar demiştik. Buradaki hikayede sekonder duyguları tanımla, oradaki döngüyü gör. Oradaki primer duyguları gör, primer duygulardaki ihtiyaçları ortaya koy. Temel ihtiyaçları karşılıklı dile getirdiği zaman da ikisi arasında karşılıklı olumlu bir döngüsel sistemi kur. Bunu kafamızda bir netleştireceğiz, netleştirdikten sonra döngüyü tanımlayacağız. Kadının sekonder duygusu ne, primer duygusu ne, ihtiyacı ne? Erkeğin sekonder duygusu ne, primer duygusu ne, ihtiyacı ne? Sekonder duygular ortaya çıktığı zaman bunu iyice berraklaştırmak, o ona bunu yaptığı için bu buna bunu yapıyor gibi. Mesela kadın terk edilmekten korktuğu için öfkeyle saldırıyor, öfke sekonder duygu, primer duygusu terk edilmekten korkmak, ihtiyacı öbürü tarafından sevilmek ve yakın olmak. Böyle bir sistemi basit olarak düşün. Kayın valide ve kayın pederi sokma araya, yani o kayın

valide olabilir, pazardan alınan elma olabilir. Bunlar adam ve kadının arasındaki korkunun ve endişenin, dışarıdaki faktörler perspektifinde izah edilmesidir.

Kursiyer N: Kadında hissettiğim kimlik. Ağzından çıkan bir şey görülmüyor, kaale alınmıyor.

Tahir Özakkaş: Yani diyor ki, kayınvalidem, kayınpederim, böyle bir şey yaptıklarında beni dikkatli ve önemli bir şekilde dinleyen bir koca yok.

Kursiyer N: Ve beni görmüyor.

Tahir Özakkaş: Kimliğimi görmüyor. Bir dakika, haklı olabilirim, haksız olabilirim, bir beni dinle, bana bir kulak ver. Kimlikle ilgili. Şöyle bir şey var, yine görüşünde kal da, kadınların genelinin bizim toplumumuzda bağlanmayla ilgili problemi olur, erkeklerin genelde kimlikle ilgili olur. Öncelikli olarak kadınla ilgili bir problem düşündüğümüzde benim genel klinik gözlemlerim neticesinde, kadınlar terk edilmekten, bırakılmaktan, bir başkasına doğru gitmekten, bir başka kadın araya girecek mi, öteki benden daha mı kıymetli olacak gibi kimlikten ziyade, sevilme, bırakılma, terk edilme ile ilgili duygu daha baskındır. Çünkü bizim kadınıımız kimliğinden vazgeçmeye zaten hazır. Ama terk edilmeye, bırakılmaya fazla hazırlığı yok. Erkeğimizde de onurlu ve gururlu dediğimiz, burnundan kıl aldırılmaz dediğimiz, ağlar ama yüreğinden ağlar, gözlerinden yaş gelmez, kimse görmez dediğimiz, orada da utanç duygusu var. Kimlikle ilgili dediğimiz yapı çıkar, zavallı adam, pısrık adam, kılıbık adam, karısının peşine düştü, anasını sattı, sattırmaz Türk erkeği. Erkeğin temel problemi orada, yargılanmaktan duyulacak olan kimlik problemidir. Şimdi bu bağlamı düşün. Kadının kimlik problemi ne kadar, bağlanma problemi ne kadar? Sevilme ihtiyacı ne kadar?

Kursiyer N: Kadın şöyle bir cümle kullandı; beni çok seviyor biliyorum, bize her zaman sahip çıkar, her şeyi bizim için yapıyor, bizi çok

sevdiğinin farkındayım. Sadece sesini öbürlerine çıkaramıyor, bizi koruyamıyor. Beni korumuyor, benim dediğimi dinlemiyor, onların dediğini dinliyor. Beni çok sevdiğini biliyorum, Allah Razi olsun ondan, bizim için her şeyi yaptı gibi çok olumlu duygular da vardı kadında eşine dair. Onlara karşı sesini çıkarmıyor, ezik davranıyor diyor.

Tahir Özakkaş: Böyle düşünüyorsa kadın, baskın bir kadındır. Baskın bir kadınsa problemi daha kimlik ağırlıklı olabilir. Burada da primer maladaptif bir örüntüsü olabilir. Çünkü baskın ve başat olarak kocasını yönetmeye çalışıyor. Yani onlar bir şey söylediği zaman, pısrık pısrık oturuyorsun diyor. Biraz güçlü ol, dirayetli ol, annenmiş, babanmış, bacınmış yeter artık, ne bu her şeye teslim oluyorsun diyor. Sanki adamın adına kadın savaşıyor gibi.

Kursiyer N: Aynen, adam da çok naif. Her şeye uyumlanıyor.

Tahir Özakkaş: Bu da diyor ki kadın haklı, adam pısrık. (gülüşmeler)

Kursiyer N: Kadının gözünde ailesine ses çıkaramayan pısrık bir adam var. Kimlik problemi burada kadının gördüğü. Adam da gerçekten naif duruyor, sesini çıkarmıyor baktığımız zaman.

Tahir Özakkaş: Kimlik problemi derken kadınla ilgili bir kimlik problemi yok anlattığın şeyde. Erkeğinin, kendi uzantısı olarak gördüğü erkeğinin kimliğini korumaması var. Kadın kendi kimliğiyle gayet iyi anlattığına göre. Kendisine uzantısı olan erkeğinin en az kendisi kadar gururlu bir şekilde, biz buna başka bir kurama göre füzyon diyoruz, erkeğin diğerlerine karşı aslanlar gibi durmasını istiyor. İşgal ediyor aslında adamı. Adamın üçüncü kişilerle nasıl ilişki kuracağına bu karar vermek istiyor. Halbuki hiç ilgilendirmez onun nasıl ilişki kuracağı. Ama şöyle bir şey deseydin, anne ve babasına daha çok ilgi duyuyor, bana olan sevgisini onlara veriyor, beni daha az seviyor bu bağlanma, ama bu değil. Adamın kadının kimliğini onaylamadığına dair bir data getir, o zaman sistemin oturur. Şöyle benim söylediğimi

kabul etmiyor da annesinin söylediğini kabul ediyor. Bu hafta pikniğe gidelim dedim, ben dedim gitmedi ama annesiyle hamama gitti. Yani bir öneride bulunan kadının önerilerini reddeden bir koca konumunda olursa, kadında kimlik problemi var diyoruz. Anlattığın şey başka yere gidiyor. Kadın kendisinin önerilerinin kabul edilmemesine dair hisle aşağılanmış hisseder. Kadının hissettiği primer duygu aşağılanma ve incinme, tepki olarak da öfke çıkar. Böyle bir şey mi?

Kursiyer N: Kadın kendi yapamadığı öç almayı eşinin yapmasını istiyor.

Tahir Özakkaş: Bu kadının kimlik problemi. Bu çok tipik görünen bir şey. Kayınvalidesine, kayınpederine söz geçiremez. Adam da kendi annesi ve eşi arasında sıkıştığı için sessiz kalır, bu onun pısrıklığına yorumlanır, halbuki ne anneden vazgeçebilir, ne karısından vazgeçebilir. Bulduğu çözüm pasif kalarak ikisinin kendi işlerini kendilerinin halletmesine yönelik bir yapı. Kadın burada kendi sözünün kabul edilmediği, kendi haklarının korunmadığı, özellikle akrabalarının bulunmuş olduğu bir ortamda bu benim karım, karıma nasıl böyle bir şey söylersiniz diye kimliğinin onanması, kabul edilmesi ve diğerlerine dayatılması noktasında beklentisi vardır kadının. Adam da bunu yapmaz, kıyamet kopacak çünkü. Annesine ne diyecek? Neden karımın istediğini yapmıyorsun? Karım şimdi kahve istiyor neden getirmiyorsun? Gibi mesela, ya da eşim bu konuda haklı, neden üzerine gidiyorsun? Eşinin kimliğini onaylayıcı bir tutum almadığı için kadın çok öfkeleniyor, diğer taraftan seçici algılamayla da kayınvalidesinin her dediğini güya yapan bir sistem çıkıyor. Ona yükleniyor, öfkeyle saldırıyor. Senin kimliğini ve kişiliğini kaale almadığını hissettiğin dönemlerde, halbuki annesinin her dediğini yapan bir koca gördüğünde büyük bir öfke hissediyorsun. Öfkeyle ona bağıryorsun ve diyorsun ki; annene karşı tavır koy, beni onların yanında koru diyorsun. Bunları bulamadığın zaman tekrardan kızgınlık ve öfkeyle kocana bağıryorsun. Kocan da senin bu kızgınlık ve

öfkeyle kendisine gelmene karşı, annesiyle ilişkileri senin istediğin gibi yapamadığını fark ediyor, o da sana ya öfkeyle saldırıyor ya da kaçarak, görmemezlikten gelerek senin ihtiyaçlarına karşı susuyor. Sen bunu gördükçe adam yerine konulmamış hissediyorsun daha çok öfkeleniyorsun. Ama annesinin söylediği bir sözü iki etmiyor, bunu da gördükçe daha da öfken artıyor, daha çok saldırıyorsun. Adam bunu gördükçe daha sessizliğe gömülüyor. Daha geri çekiliyor, daha pısrıklaşıyor. Sanki aranızda böyle bir döngüsel sistem var gibi. Ama sen sevildiğini, onandığını, kimliğinin kabul edildiğini yaşamak istiyorsun, eşin de annesiyle karısı arasında kalmış bir pozisyonda, bir kurtuluş yolu arıyor, sıkışmışlık hissiyle, ne sana zarar vermek istiyor, ne annesine zarar vermek istiyor. Sessiz kalarak bu işi çözmek istiyor. Şeklinde bir döngüsel sistemi tanımladığımızda oturuyor mu onlara?

Kursiyer N: Oturuyor.

Tahir Özakkaş: O zaman kadının temel problemi, kimlik problemi senin de ifade ettiğin gibi ilk başta. Eşinin kendi isteklerini yerine getirmeyip, başkalarının isteklerini yerine getirdiğini hissettiğinde kimlik problemi çıkıyor. Eşe sekonder duygu olarak kimliğinin onaylanmaması durumunda öfkeyle saldırıyor. Bu tepki durumunda adam öfkeyle tepki vermiyor, sinerek, alttan alarak, yatıştırılmaya çalışarak, korkarak tepki veriyor. Çünkü daha büyük bir problemin çıkmasından korkuyor.

Kursiyer N: Biriktiriyor, biriktirdikten sonra tepki veriyor.

Tahir Özakkaş: İşte korkuyor, birikiyor, sonra bir patlama oluyor. Öfke öfkeyi getiriyor, kadın haksızlığa uğramış hissediyor, geri çekiliyor. Bir süre küs kalıyorlar. Tekrardan kadın dataları topluyor, öfkeyle saldırmaya başlıyor. Adam siniyor, duruyor, sonra birikiyor öfkeyle patlamaya başlıyor. İkisinin öfkesiyle kıyamet kopuyor. Döngü bu genel döngüyü mesela tanımladık. Bunu mesela on kere her ikisine

beraber, olan bitenin bu olduğunu, sen de çok iyi bir insansın, eşin de çok iyi bir insan ama dışardan ilişkide bir döngünün esiri oluyorsunuz sanki, burası ikinci kat, burası sekonder duygular. Sen ne arıyorsun? Eşin tarafından sevilme, onanma, değerli olduğunu hissetme. Herkesin yanında da bu değer eşin tarafından sana verildiğini görmek istiyorsun. Bu çok doğal bir duygu. Ama bunu direkt talep etmek yerine yine sattın beni, annene gittin, babana gittin diyor, küfrediyor. Demiyor ki senin tarafından görülmek, senin tarafından onanma ihtiyacım var, ancak sen bunları bana verebilirsin. Senden istiyorum bunu, komşudan istemiyorum, bakkaldan istemiyorum. Sen beni sevebilirsin, sen beni önemseyebilirsin, sen beni görebilirsin şeklinde bir primer ihtiyacın kadın tarafından dile getirilmesi gerekiyor. Bunu öğretmeye çalışıyoruz. Erkeğe ne diyorsun? Erkeğin ihtiyacı ne oradaki?

Ayşe Gavas Aslan: Hocam, o nötr duruşu sergilemek adına kadının da primer duygusunu göstermekte fayda yok mu?

Tahir Özakkaş: Kimliğinin onanması.

Ayşe Gavas Aslan: Bunu nereden öğrenmiş? Kadın bu duyguyu nereden öğrenmiş. Kadın bunu daha önce nerede deneyimledi? Kimliğinin yok olduğunu, var olmamayı nerede deneyimledi?

Tahir Özakkaş: Önce sekonder duyguları tanımladık, döngüyü tanımladık, kadının primer ihtiyacını netleştirdik mi? Senin tarafından görülmek, onaylanmak istiyorum dedi. Bu kadın evet evet dedi. Kocanın duygusu ne burada? Sıkışmışlık hissi. Burası önemli bir şey, çünkü Türk toplumundaki önemli faktörlerden birisi, geleneksel aile tipinde, annesiyle karısı arasında kalan adamın, sıkışmışlık hissiyle çocukça korkması. Birisini kıracağı endişesi. Orada çaresiz bir çocuk var. Ama bu çaresizliği adamın göstermesi ve itiraf etmesi o kadar zor ki. O sıkışmışlık hissiyle onun adına siz konuşur da, ya bir

taraftan annen, bir taraftan eşin, ikisi de çok önemli iki insan. İkisi de birbirleriyle savaşıyorlar ve sen kendini o kadar çaresiz hissediyorsun ki, o kadar sıkışmış hissediyorsun ki, ne yapacağını bilemiyorsun. Bildiğin yol çaresizlik içerisinde beklemek dediğinde, adam evet aynen diyor. Bu sıkışmışlık hissinin altı çizilmeli. Sen hissediyorsun ki, eşinle birlikte vakit geçiresin, ama annenin zaman zaman kaprisleri ve kıskançlıkları sonucunda eşine istediğin gibi ilgini ve sevgini gösteremiyorsun. Çünkü kriz çıkacağını hissediyorsun. Eşin de bu sıkışmışlığı anlayıp, seni kurtarmak yerine, üzerine üzerine gelip ortamlarda, seni daha da sıkıştırıp, annen mi ben mi diyor, bu sıkışmışlık karşısında daha çok korkuyorsun. Daha çaresiz hissediyorsun. Ne sen ne o diyerek ikisini birden bırakıp gitmek gibi içinden bir isyan geliyor. Ama orada göremiyorsun ki eşinin de sevilme, onanma, kabul edilme ihtiyaçları var, kendisini dışlanmış hissediyor şekilde hikayelerin tanımlanması var. Tanımlandıktan sonra, birincil duygu ve ihtiyaçlarını birbirlerine doğrudan söyleme noktasında geliyor. Bu doğrudan söyleme noktasında geldiğinde, kadının senin ifade etmenle, yavaş yavaş bu kimlikle ilgili sorunlarının ailesel sıkıntıları dile geliyor. Babam böyle yapardı, amcam da böyle yapardı diye demeye başlar.

Ayşe Gavas Aslan: Benim kastettiğim, kadını buraya nasıl getireceğimiz?

Tahir Özakkaş: Bu aşamadan sonra çıkar. Primer ihtiyaçlarını dile getirip, birlikte ağlamaya başladıklarında, kocasına bunu söylemeye başlar, babam beni hiç görmemişti şeklinde birilerinin kimliklerini görmemesiyle ilgili primer sorunlar başlar. Babasına karşı öfkesi, annesinin pısrıklığına karşı öfkesi başlar. Bu nokta bireysel terapinin başladığı yerdir. Bu noktada çiftin ihtiyaçları tanımlanmıştır, ikisinin de kurban olduğu tanımlanmıştır, bu durum birbirlerini zedelemektedir. Buradan sonra bireysel terapiye davet ediyorsun.

Ayşe Gavas Aslan: Ama bireyselle geçmeden önce çok güzel şefkat oluşuyor orada.

Tahir Özakkaş: Evet oluyor. Hatta geçenlerde gördüğüm şey, yahu annem böyle ya, ne yapayım ya, senin gördüklerinin hepsini görüyorum ben, ne yapayım şimdi anamı satayım mı dedi. Biraz beni anlasan da kurtarsan olmaz mı dedi. Adam içindeki sıkışmışlığı itiraf edince kadın acıdı adama, biraz önce ağzını dağıtacaktı, sonra senin işin çok zor dedi.

Ayşe Gavas Aslan: İncindiğini gördü.

Tahir Özakkaş: İncindiğini gördüğünü, ama onun dediği gibi yaparsa tüm aile dinamiklerinin yok olacağını, ya herro ya merro olacağını, toplum tarafından annesinin sözünü dinlemeyen olacağını, dini inançlarının, değer yargılarının olduğunu. Ama annesinin de orada alttan alta geline karşı hissetmiş olduğu kıskançlık duygularıyla her seferinde gelini eleştirmek gibi bir pozisyon kolladığını, bunu çok net gördüğünü ama bu malzemenin kendisine karşı kötü kullanılmasından korktuğu için ifade edemediğini. O güven duygusu oluşmadığı için herkes kendi içinde saklıyor bunu. Ama itiraf başladığında da, haklısın sen bunu istiyorsun ama böyle bir durum var dediğinde, kadın kimliğinin onaylandığı bir pozisyon görüyor. Orada epey malzeme var.

Kursiyer N: Şöyle, baya malzeme var ama birbirlerini anlamaya başladıklarında şey dediler, tamam bizim daha fazla gelmeye ihtiyacımız yok. Orada maddi durum devreye giriyor biraz. Adam ben eşimin neye ihtiyaç duyduğunu anladım dedi, eşi de ben de geçmişin acısını şimdi kocamdan çıkartıyorum galiba dedi.

Tahir Özakkaş: Onun kararını onlar verirler, ihtiyaç duyduklarında gelirler. Evet Kamile, dört seanstaki bir çift terapisi hikayesinin bitmesiyle karşı karşıyayız. Böyle bir şey arkadaşların başına geldiğinde ne yapsınlar? Ya tamam yeter mi desinler? Dört seansta bu halledilmez aslında, anlamak değil, deneyime dayalı bir şeylerin düzeltilmesi gerekir. Bu konuda ne düşünüyorsun sen? Siz tanıştınız mı? Şimdi

iki tane hocamız geldi bu gün aramıza, ben sizi tanıştınız sandım, tanıtmadım. Ayşe Gavas Aslan; Duygu Odaklı Terapiyi bitiren arkadaşlarımızdan bir tanesi. Bursa'dan geldi kendisi sağ olsun. Kamile Can da Ankara'dan geldi, yine Duygu Odaklı Terapinin eğitimlerini bitiren arkadaşlarımızdan. Bunlar bizimle Amerika'ya gelemediler, inşallah bir sonraki adımda gelecekler. Şu anda koterapist olarak yanımızdalar. Güney, Betül, Ayşe, Kamile, Mehmet, diğer Mehmet ilk Duygu Odaklı Terapinin eğitimleri olarak Türkiye'de olacak. Kamile zaten uzun yıllardır Ankara'da eğitimler veriyor, BETED'de eğitimler veriyor. Bu konuda oldukça deneyimli ve tecrübeli. Ayşe de çalışıyor yoğun bir şekilde. Çok başarılı mezun olan arkadaşlarımızdan birisi. Ayşe dokuz, Kamile dördüncü dönemlerimizden. Arkadaşlar da hepsi Bütüncül Psikoterapiden. Evet herkes tanıştı mı birbirleriyle? İki tane daha hocamız var bugün, sözü onlara vereceğim. Herkes kendi bölgesinden klinik deneyime sahip, bu deneyimleri paylaşmalarını isteyeceğim. Evet.

Kamile Can: Ben arkadaşın anlatmasından algıladığım, çift birbirlerinin duygularını anlamak noktasına gelmiş, ihtiyaçlarını ifade edebilir hale gelmiş. Duygu Odaklı açılarından baktığımızda seansta o duyguların derinleştirilmesi, duygularını ifade ettirme ve o ihtiyaçların iki tarafın da olumlu mu karşılanıyor, ihtiyaç görülüyor mu noktasında bir çalışma yapmaya daha ihtiyaç var gibi duruyor. Biraz daha bilişsel düzeyde, evet ben eşimin ihtiyacını anlıyorum, bundan sonra bunun için daha sakin kalabilirim gibi bir noktada kalmış. Ama bu noktada tabii çiftler, biz bu ihtiyacı gördüğümüzde bizim için yeterli dediklerinde, ben bir küçük eğitim veririm seansın bitimine doğru.

Tahir Özakkaş: Psikoeğitim gibi mi?

Kamile Can: Evet hocam. Bitmeden, birbirleriyle olan iletişim dilini, bundan sonra nasıl kullanmaya çalışırlarsa, bu noktadan sonra biraz daha rahat iletişim kurabilirler gibi bir eğitim veririm. Yani birincil

duygumuz canımızı nasıl acıtıyor, bu canımızın acısını birbirimize nasıl ifade ediyoruz, birbirimize ifade ettiğimizde bu nasıl kırılmamıza ve uzaklaşmamıza neden oluyor. Aslında o döngüyü tekrar tarifleyip, bu döngünün içerisine düşmemeyi nasıl becerebiliriz, iletişim şeklimizde nelere ihtiyacımız varla ilgili bir bilgiyle bitiririm. Ama kapıyı da her zaman açık bırakırız ki daha sonra bu duygular tam derinlemesine çalışılmadığı için, başka bir krizde tekrar bizim karşımıza gelebilir. Veya bireysel anlamda canı acıyan tarafın duygusunun daha sonra ihtiyaç olduğunda bir kapıyı açık bırakıp göndermeyi tercih ediyorum. Çünkü üçüncü, dördüncü seansta çok da arzu ettiğimiz bir boyutta derinlemesine bir çalışma yapmış olamıyoruz. Oradaki birincil duyguların şefkatle sakinleşip, iki eş tarafından da anlaşıldığı, kabul gördüğü ve her ne olursa olsun eşin annesine eyvallah diyebilir, onun yanında beni hiç görmeyebilir, ama ben biliyorum ki o beni her şekilde görüyor ve önemsiyor. Beni bu anlarda onun annesinin yanında kendisini güçlü hissetmesine veya anlaşılıyor hissetmesine yardımcı olmam gerekiyor noktasında bir yere gelmesi için en azından bir iki seans daha çalışmak gerekir. Çünkü Ayşe'nin de dediği gibi, anne ve baba rolleri, aileden getirdikleri dinamikleri de bir sonraki seansta küçük küçük, kendi annesi ve babasıyla bunu nasıl yaşıyordu, eşine bu nasıl yansıyor, aile dinamiklerinin eş ilişkisine nasıl yansıdığına dair tekrar o döngünün içerisinde göstermemiz gerekiyor. Birbirlerini suçlamamayı becerebilsinler. Kendi kırılmalarını görüp, eşlerinin kendi kırılmasını nasıl tetiklediğini bildiğinde, evet ben kendimi yalnız hissediyorum, evet ben kendimi görülmemiş hissediyorum ama bu döngünün bir kısmı benim kendi geçmişimden, bir kısmı da eşim beni anlamadığı için diye bir içsel farkındalık geçtiği zaman, kişiler o zaman eşleri çok sert suçlayamıyorlar. Yalnızca kendi kırılmalarını, tetikleyen yerde olmaması ya da sakinleştirmelerini talep edebiliyorlar. Bu da birincil maladaptif duyguları olan kişiler için iyi bir içgörü oluyor. Tabi Duygu Odaklı'nın önerdiği iç-

görü kazandırmak değil ama Tahir Hocam ve Hocamdan eğitim alan arkadaşlar, dinamiği de gayriihtiyari bulaştırıyorlar. Greenberg'in bahsettiği, bizim derdimiz içsel farkındalığı geliştirmekten ziyade, etkileşimi değiştirmek, şefkati geliştirmek, oradaki negatif etkileşimi, pozitif etkileşime çevirmek.

Tahir Özakkaş: Deneyime dayalı, şimdi ve burada ilkesiyle.

Kamile Can: Ama Tahir Hocam ya da bizler oradaki problemi görünce, küçük küçük dokunmadan duramıyoruz. Süpervizyon vakası olduğunda bulaştırmamaya ama normal seanstayken, küçük küçük vermeye çalışıyoruz.

Tahir Özakkaş: Tamam açmışsın karnını ameliyat ediyorsun, karaciğerde kist var ama, safrakesesindeki taşı almadan mı çıkalım?

Kamile Can: Bir de belki arkadaşlar, döngülerle ilgili yakınlık ve uzaklık mesafesinin dışında, kimlikle ilgili hassasiyeti olan arkadaşlarda, özellikle Türkiye'de kontrol eden, yöneten, tanımlayan bir konumda, kadın da bunu daha çok takip eden, teslim olan konumda bir döngümüz var. Bu da uzun vadeli ilişkilerde, saldırı-saldırı ve uzaklaşma şeklinde döngünün biraz daha değişmiş hali gelebiliyor. O zaman da şimdiki döngü ne, daha önceki döngü neymiş, biraz daha geriye dönüp aile ilişkisini gözden geçirmemiz gerekebiliyor.

Kursiyer F: Yani aile ilişkisinin tarihçesini, geçmişini de araştırmak gerekiyor.

Kamile Can: Gayriihtiyari, çünkü ihtiyaçlar karşılanmadığı için sonradan döngüde bir değişim alabilir. Son haline baktığımızda oradaki ihtiyacı tam yakalayamamış olabiliriz, anlaşılmamış hissedebilirler.

Tahir Özakkaş: Kamile, çok güzel bir noktaya temas ettin, bana da aydınlanma oldu. Teşekkürler. Türk toplumunda genellikle kontrol eden-edilen döngüsü daha çok erkeklerin hakim olduğu bir pozis-