

# **BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ**

## **9. DÖNEM**

AĞUSTOS DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 141

*Bütüncül Psikoterapi 9. Dönem Ağustos 2010 Ders Notları*

ISBN 978-605-5241-69-8

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Eylül 2015

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Aysun Çamkerten, Gökhan Sönmez, Ayşenur Karakulah

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu - İstanbul  
Tel: 0212 613 40 41

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK  
ORGANİZASYON VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Cad. No:285

Darıca-KOCAELİ

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 5345

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL / TÜRKİYE

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

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

## SUNUŞ

**I**nsanlık tarihi boyunca, her toplumda psikolojik rahatsızlıkları tedavi etmeye yönelik girişimler olmuştur. Bu alanda yapılan girişimler sonucu ortaya çıkan pek çok farklı ekolün savunucuları, kendi ekollerini yüceltme ve diğer ekolleri küçümseyerek ötekileştirme yoluna gitmiştir. Ancak buna rağmen farklı yaklaşımlardan bilgiler edinerek kuramını zenginleştirmeye ve bu alanda çalışmalar yapmaya başlayan öncü terapistler, psikoterapide bütünlüşmeyi sağlayarak alandaki bölünmeleri büyük oranda azaltmıştır.

Bütüncül psikoterapi, hastanın bilişlerinin, davranışlarının, kişiliğinin ve duygusal süreçlerinin yeniden düzenlenmesine yardımcı olmak için pek çok farklı ekolden faydalanarak daha gerçekçi, uyumlu ve esnek bir çalışma alanı sunar. Eğitimi verdiğimiz bütüncül psikoterapi, zamanzaman eklektik ve asimilatif, genellikle de entegratif ve ortak faktörler üzerine kurulmuş bütüncül bir yaklaşımı içerir. Bireye, teori odaklı değil danışan odaklı bakmaya çalışan bütüncül psikoterapiler, farklı yaklaşımların bileşenlerini bir araya getirerek terapisti geniş bir vizyona ulaştırır.

Bu amaçtan yola çıkarak, çeşitli bilimsel etkinlik, araştırma, eğitim ve yayın çalışmalarıyla, ülkemizde bütüncül psikoterapi uygulamalarının gelişimine öncülük etmekten gurur duyuyoruz. Elinizdeki bu ders notları, ruhsal bozuklukların tedavisinde tek bir psikoterapi yaklaşımına bağlı kalmaktansa elindeki veriyi kullanarak uygulanabilecek en iyi tekniği ve teoriyi arayan bütüncül yaklaşımlı terapistler yetiştirme adına verilen Bütüncül Psikoterapi Teorik

Eğitimi 9. Grubunun Ağustos ayı deşifrelerini sunmaktadır. Bu ders notları, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır.

Bu ders notlarında idealizasyon, bölme, yansıtmalı özdeřim iče alım, iče atım, aklileřtirme ve diđer savunma mekanizmaları konuları ele alınmaktadır.

Bütüncül psikoterapiler de insanın ruhsal yapısının gelişiminde olduğu gibi zamanla özerkleşecek, bireyselleşecek ve ayrışarak psikoterapi ruhunu ayakta tutacaktır.

Psikoterapi uygulayıcıları için önemli olduğunu düşündüğümüz bu eğitim ders notlarını, sizlerin ilgisine sunmaktan kıvanç duy-maktayız. Keyifli okumalar dileriz...

**Tahir ÖZAKKAŞ**  
**Psikoterapi Enstitüsü Başkanı**

# İÇİNDEKİLER

## 13 AĞUSTOS 2010 1. GÜN

1 SAVUNMA YOLLARI: ZİHNİN KENDİNİ Dengelemesi .....	3
2 BÖLME VEYA BÜTÜNLEŞEMEME .....	45
3 SAVUNMA MEKANİZMALARI .....	91
4 İDEALİZASYON SAVUNMA MEKANİZMASI.....	123

## 14 AĞUSTOS 2010 2. GÜN

5 BORDERLINE HASTA MAİLLERİ ÜZERİNDEN BÖLME MEKANİZMASI ..	171
6 BİR OLGU ÜZERİNDEN YANSITMALI ÖZDEŞİM VE SAVUNMALAR .....	205
7 ÖZDEŞİM, İÇE ALIM, İÇE ATIM SAVUNMA DÜZENEGİ .....	273
8 ENTELEKTÜALİZASYON SAVUNMA DÜZENEGİ .....	302

## 15 AĞUSTOS 2010 3. GÜN

9 DİĞER SAVUNMA MEKANİZMALARI.....	333
DİZİN .....	486



---

13 Ağustos 2010

**1. GÜN**

---





# 1

## SAVUNMA YOLLARI: ZİHNİN KENDİNİ DENGELMESİ

**T**ahir Özakkaş: Geçen ay ne görmüştük; bir özet alabilir miyim?

*Kursiyer: Savunma mekanizmalarında kalmıştık en son.*

**Tahir Özakkaş:** Neler öğrenmiştik?

*Kursiyer: Aksiyon potansiyeli, savunma mekanizmaları;*

1. Bastırma
2. Aklileştirme
3. Yansıtma
4. Reaksiyon Formasyon
5. Yapboz

**Tahir Özakkaş:**

1. Disosiasyon; birilerine göre kopma, birilerine göre dağılma. Yaygın olarak dağılma kelimesi kullanılır % 90, ama doğrusu kopma, sistemden kopan bir parça anlamında.

2. Konversiyon; dönüştürme
3. Somutlaştırma veya somatizasyon
4. Regresyon
5. Fiksasyon

Bu beş savunma mekanizması ve psikoseksüel gelişim evrelerine giriş; oral, anal, fallik dönem. Bunları Ahmet Bey anlatacak. Bu iki aylık eğitim sürecinde, anlatılan konularla kendinizi yavaş yavaş ilintilendirmeye başladınız mı?

Sınıftan “evet” ve “hayır” cevapları gelir.

**Tahir Özakkaş:** İlintilendirme yapmayanlar yadsımışlar, yalıtılmışlar, inkar etmişler.

*Eğitim grubuna yeni katılan kursiyer kendini tanıtmak üzere kürsüye çıkar.*

**Kursiyer:** *Günaydın arkadaşlar. Ben H.A. 1970 Ankara doğumluyum. Çocuk ve ergen psikiyatri uzmanıyım. 1994'te Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdim, 2000'de Uludağ Üniversitesi'nden ihtisas aldım. Üç ay önce hastaneden istifa ettim, şu an da kendi özel yerimde çalışıyorum. Evliyim, bir kızım var. Ben daha önce cd'lerin bir kısmını izledim, izlerken “Keşke sıfırdan başlasaydım.” duygusuna kapıldım. Benim eğitime başlamam, ilk ciddi eğitimim. Çünkü daha önceki dönemde hastanedeki yoğun şartlar, muayenehane, ev, çocuk derken ben ancak fırsat buldum bunu düşünmeye. İhtiyacım da, daha rahat şartlarda çalışmaya başladığımda daha belirginleşti. O sıkıcı, sıkı dönemde bu kadar yoğun ihtiyaç hissediyordum ama daha az tabii.*

**Kursiyer:** “İlk eğitimim” derken hani çocuk, ergen psikiyatristleri eğitimi aldığınız o dönemdeki eğitimlerin dışında bir yere mi koydunuz bu eğitimi? Yoksa neden ilk eğitimim dediniz.

**Kursiyer H.A:** Mezuniyet sonrası eğitimi anlamında söyledim.

**Tahir Özakkaş:** Evet, soru.

**Kursiyer:** Kendini tanımlamadı, bunu soralım.

**Tahir Özakkaş:** Kendini tanımlamadı, kaçtı diyor, öğrendi ya bir şeyler...

**Kursiyer H.A:** Gezmeyi severim, mesleğim çok güzel ve seviyorum ama mesleğim dışında hayatta başka amaçlarım var. Mesela dünyayı gezmek istiyorum, seyahati seviyorum. Kökenleri Konya’da olan Ankara’da yaşayan bir ailem var. Beş çocuklu bir aile, ben en küçüğüyüm. Herkes daha daha der gibi bakıyor. Öyle hissettim.

**Kursiyer:** Biz ilk başlarda birbirimize deli gibi soruyorduk, hadi arkadaşlar.

**Kursiyer:** Çalıştığınız hastane devlet hastanesi miydi? Özel mi?

**Kursiyer H.A:** Devlete bağlı çocuk hastanesiydi. On yıl çalıştım.

**Kursiyer:** İstifa etme nedeniniz nedir?

**Kursiyer H.A:** Son üç dört yıldır zaten düşünüyordum, çünkü çok yoğunlaştı. Kendim neye hazırımı sorguluyordum sürekli. Sağ olsun bu hükümetin bana yaptığı tek iyilik. Herhalde tam gün gelince bu sorgulamayı hızlandırdım ve olgunlaşmayı tamamladığımı düşünüyorum. Üç yıldır kafamda olan bir şey ama bildiğiniz bir yoldan farklı bir yola ya da farklı bir rotaya sapmak o kadar kolay olmuyor. Özellikle 30-40 yaşlarından sonra diye düşünüyorum.

*Bursa'da, yaklaşık beş sene oldu, Celal Odağ iki ayda bir, hafta sonları geliyor. Vaka çalışmaları yapıyoruz, tamamen vaka tartışması ve ihtiyaçlarımız ölçüsünde teorik bilgi anlamında. Ona çok şey borçluyum çünkü bu koşuşturmada psikiyatristlerin bence en büyük dezavantajı hastanelere kapılıp çok kısa zamanda çok fazla iş yüklenmesi. Celal Hoca benim bu ihtiyacımı ve merakımı hep canlı tuttu. Sağ olsun Tahir Abi kırmadı, geç de olsa katılmama izin verdi. Ben aslında buraya gelmeyi istiyordum. Vamık Hoca geldiğinde katıldım. Vamık Hocanın geldiği günlerde burası bende kişisel olarak çok hoş izlenim bıraktı. Daha öncede günübürlük, haftalık, hafta sonları kurslar olurdu ama buradaki yaklaşım ve iletişim gerçekten beni çok etkiledi. Bunu iltifat olsun diye söylemiyorum. Hatta yorumlarını çok beğendiğim bir arkadaşım, burada Tahir Hocayı sorduğumda, ben tanı mıyordum çalışmalarını, daha önce bana şunu söyledi "Bilgi kabızı değildir, çok iyidir." Bu "Bilgi kabızı değildir." sözü benim çok hoşuma gitti. Geriye dönüp düşündüğümde bizim alanda bilgi kabızlığını o kadar çok hissedersiniz ki kongrelerde, toplantılarda. Kabız, çıkmıyor yani. Ne zamanki çıktı çıkacak, çıksa da çok az çıkardı. Bu çok hoş bir benzetmeydi. "Tamam" dedim. Duygularıyla da örtüşünce bu yorum, "Hadi" dedim, tereddüt etmedim. Gecikmeli katıldığımı üzgünüm, daha hazırlıklı olmayı isterdim açıkçası çünkü hiç aceleye getirmek istemiyordum ama seneye ki eğitimi de beklemek istemedim.*

**Tahir Özakkaş:** Psikiyatri ihtisaslarında maalesef psikoterapi pek öğretilmiyor. Biraz kuramsal olarak geçilir ama detaylı bir psikoterapi ekolü ancak psikiyatrist arkadaşlarımızın kendi özel çabaları ve ilgisi var ise; dışarıdan bir takım derneklerin, o da fazla değil, Türkiye'de çok yaygın değil.

Mehmet Zihni Sungur Bey'in ve Hakan Türkçapar Bey'in Bilişsel Davranışçı yöntemi, Talat Parman Bey'in psikanalitik çalışma-

sı, bir de İzmir'den Celal Odağ Hocamızın çalışmaları dışında fazla elle tutulur, gidip psikoterapi öğrenilecek merkez yok. Türkiye'de psikoterapi kavramı zaten 5-6 yıldır psikiyatri camiasının içerisinde. 10 yıl önce biraz "tu kaka" yapılan hatta "Çenebazlık yapmayın, oturun, farmakolojinizi öğrenin, ilaçları öğrenin, hastalıkları öğrenin, siz doktorsunuz." şeklinde, bu işlerle uğraşan insanlarda yıllarca kongrelerde, bilim dünyasında mücadele verdiler. Ama şu anda arz talep (kanunu-tanımı) perspektifinde halk bilinçlendi. Bir takım rahatsızlıkların biyolojik kaynaklarından ziyade; öğrenilme, çocukluk dönemindeki gelişimsel psikoloji ile çok ilintili olduğunu ve bunun da geliştirilmiş olan psikoterapi ekollerinin, bu insanların acılarını dindirmekte, kalıcı ve uzun süreli çözümler oluşturduğu anlaşılmaya başlanmasıyla psikiyatristlerin bir kısmı da yavaş yavaş psikoterapiye doğru kaymaya başladı. Tabi büyük bir handikap, nerde öğrenecekler, nasıl öğrenecekler?

O da zor bir şey, psikiyatri hocalarının en büyük (handikap) engeli; kendileri bilmiyorlar, nerde öğrenecekler? Nasıl öğrenecekler? Bu iş okumakla da olmuyor. Vakaların üzerinden ciddi ciddi olması lazım. Körler sağrlar birbirini ağırlar, böyle bir sistem gidiyor. Onun için psikiyatrist arkadaşlarla, psikolog arkadaşların ve psikolojik danışman arkadaşların psikoterapi bağlamındaki bilgisinde fazla bir farklılık yok. Bir ortak baz var yani onun üzerine sanki sıfırdanmış gibi düşünerek her şeyi alfabeti ile beraber yeniden öğrenmemiz gerekiyor.

Tıp doktorları veya psikiyatrist arkadaşlarla ilgili, devlet hastanesinde çalışıyorlarsa günde 150-200 hastaya ilaç yetiştirmek, reçete yetiştirmekten başka bir şey yapamıyorlar. Mesleklerine yabancılaşıyorlar, kendilerini kötü hissediyorlar. Doktor Hanım gayet güzel bir karar vermiş, muayenehane açmış, hekimliği ger-

çekten muayenehanesinde hissedecek, gerçekten işe yaradığını orada hissedecek. Tıkandığı yerleri de görecek aşmak içinde gayretleri olacak çünkü tek sorumlu o, arkasında bir kurum yok artık. “Ben ne yapıyorum?” diye bakacak, hasta gelecek, başka bir doktora gitmeyecek, başka bir asistan dosyasına bakıp yeni reçeteler yazmayacak. O sıkıştırma karşısında doktorda kendisini yenilemek zorunda, bilgi sahibi olmak zorunda, tecrübe kazanmak zorunda. Doktor Hanım bunu gayet güzel yapmış, tebrikler bu bir cesaret aslında, böyle birkaç arkadaşın cesaretli oluşu hoş bir şey.

**Kursiyer:** *Hocam ben geçen kitap okurken bunu düşünmüştüm. “Acaba Tahir Hocanın eğitimlerine çocuk ergen psikiyatrist veya psikiyatristler katılıyor mu?” diye yoğun bir şekilde düşündüm.*

**Tahir Özakkaş:** Her grupta var, birkaç arkadaşımız oluyor ama çok aktif değil. Psikiyatristlerin içinde bu alana yönelenler az. Kulaktan dolma bilgiler ama yönelenler genç jenerasyon, yeni psikiyatrist arkadaşlar çok yoğun ilgi duyuyorlar, onu çok net görüyorum. Yirmili, yirmi beşli yaşlarda olan arkadaşlar öncelikle psikiyatristi yazarken psikoterapi kısmını düşünerek yazıyorlar tercihleri açısından. Konuşuyorum, kongrelerde sohbet ediyorum, çok zekiler, çok da iyi okuyorlar, o grup belki ciddi bir manada değişim yaratacak psikiyatri camiasında.

Sorusu olan var mı?

Peki, H... katkıda bulunmak istediğin bir şey var mı?

**Kursiyer H.A:** *Teşekkür ederim, kabul ettiğiniz için.*

**Tahir Özakkaş:** Estağfurullah, tekrar hoş geldin aramıza.

Diğer kursiyer kendisini tanıtmak için gelir.

**Kursiyer A.D.Y:** *Merhaba diyorum herkese. Benim ismim D... 1956 doğumluyum, pratisyen hekimim, 4 yıl SSK da çalıştım, ilk mezun*

olduğum yıllarda mecburi hizmet olarak, daha sonrada işyeri hekimliği yaptım, serbest çalışmalar yaptım. İlk yardım eğitimi yapıyorum, şu anda işçi sağlığı ve iş güvenliği çalışmaları yapıyorum sanayi içinde. Buraya katılma amacım şöyle oldu; bütün yaşamım boyunca, meslek hayatım boyunca, yaşamım boyunca belki çalışma alanlarımın darlığı ve insanlarla çok yoğun birebir olmam, onların çok fazla özel sorunlarını paylaştım, onlara yardımcı olmaya çalıştım. Bir şekilde yaşantıları ve sorunları ile ilgili çok yoğun bir şekilde gelip danışıyorlardı. Dar alanlarda çalıştım, mesela işyeri hekimliği; 12 sene büyük bir fabrikanın otomotiv sektöründe işyeri hekimiydim. 3000 çalışanı vardı, onların birebir her sağlık sorunu ve psikolojik sorunu ile ilgileniyordum. İster istemez onlardan birisi gibiydim, dolayısıyla oralarda başladı. Daha sonra yakın çevremde ki insanların özel sorunları ile çok boğuştum, kendi özel sorunlarımla çok boğuştum.

Bir şekilde hem kendim destek almaya çalışıyordum, hem de insanlara destek vermeye çalışıyordum. Terapist değildim ama. Sonuçta insanların gidebileceği yerler çok az, hala az. Bu şekilde bu alana bir ilğim oluştu. Çok fazla miktarda kişisel gelişim kitapları okudum hatta kişisel gelişim eğitimlerine katıldım. Pozitif düşünce gruplarının çok olumlu etkiler yarattığını gördüm insanlar üstünde. Bizim ülkemizde çok az, yok denecek kadar. Ama bu çalışmayı da iki hekim arkadaştan öğrendim. Katılabilir miyim acaba? Hem kendimi geliştirmek, hem daha sonra bu işi bilinçli olarak, faydalı olarak, doğru olarak, bilimsel olarak yapabilmek adına.

Tahir Hocayla iki gün önce konuştuk sağ olsun bu gruba katılmamı kabul etti. Biraz gecikmişti ama ben de diğer arkadaşımız gibi bir sene beklemek istemedim. Gecikmiş olacaktı, zaten belli bir yaşıyım. Şöyle söyleyeyim 1956 doğumluyum ama kendimi 29 yaş enerjisiyle dolu hissediyorum. Pek rahat durmayan bir insanım,

sürekli yeni alanlara açılmaya çalışıyorum ama bu eğitim çok ilgi-mi çeken bir alan gerçekten. Beni aranızda kabul ettiğiniz için size de teşekkür ederim. Evliyim, iki tane oğlum var. 1978 doğumlu büyük oğlum, küçükte 1989 doğumlu. Birisi okulunu tamamladı şu anda işsiz maalesef. İş başlangıcı yapacak ekimde. Küçük de öğrenci, ekonomi okuyor, iki senesi var sonra bütün ekonomik sorunlardan kurtulacağımı düşünüyorum. Tamamen kendi gelişimlerim üzerine yoğunlaşacağım, diye hayal ediyorum.

**Kursiyer:** İstanbul'da mı yaşıyorsunuz?

**Kursiyer A.D.Y:** İstanbul' da yaşıyoruz evet, Avrupa yakasındayız. Çalışma düzenimde orada, kendime ait şirketim var, bağımsız çalışıyorum ben, ilk yardım merkezim var. Eşim göğüs hastalıkları uzmanı, o da tam güne geçti, muayenehanesi vardı. Karışık bir düzen içerisinde. Bunun dışında müziği seviyorum, okumayı seviyorum. Beş sene önce bütün hayatım boyunca yapmak isteyip yapamadığım şeyleri yapma kararı verdim. Hiçbir şeye geç kalınmış sayılmayacağını düşündüm. Her an bir başlangıç olabilir diye kabul ediyorum ben. İki sene önce egzersiz yapmaya başladım ve her gün düzenli egzersiz yapıyorum, dört ay öncede dans etmeye başladım, dans dersi alıyorum bunlara ilaveler olacak daha ama tabi zaman da önemli insanın hayatında.

**Kursiyer:** Eşiniz ayak uydurabiliyor mu?

**Kursiyer A.D.Y:** Eşimle mücadele halindeyiz her zaman, o daha sakın yapılı bir insan yeniliklere çok kolay kolay adapte olmuyor ama bu konuda beni çok desteklemese de artık engel olma tutumundan vazgeçti.

**Kursiyer:** Şey demiyor mu "Bir hafta sonum var."



**Kursiyer A.D.Y:** Bizim 35 senelik evliliğimiz var, son derece uyumlu gidiyoruz. Yani uyumlu derken kavgalar, gürültüler, şimşekler çakıyor, yağmur yağıyor, güneş açıyor ama sonuçta böyle bir hayat. Hiç kopmadık bir şekilde uzlaşıyoruz, artık evlilik ilişkilerini yönetmeyi de öğrendik, birbirimizi dönüştürmeye çalışmıyoruz. Ben mesela egzersiz yapmaya başladığım zaman akşam gidiyorum tabi,

“Bu saatten sonra ne yapacaksın?” dedi

“Ne amacın var?” dedi.

“Kendini başkalarına mı beğendireceksin? Ne yapmak istiyorsun” dedi.

Böyle böyle bana engeller yaratmak istedi. Ben kulaklarımı tıkladım ve gidip gelmeye başladım. Birinci senenin sonunda herkes bana “Ya sen ne yapıyorsun, gençleşmeye başladın, estetik mi yaptırdın?” demeye başladı. Ben bu arada 15 kilo verdim ve üç beden daraldım, inceldim. Sonra eşim baktı, bunları bana hep yatarken söylüyordu, “Ya bu iş fena bir iş değil galiba ben de gelsem mi acaba?” dedi. “Tabi tabi gel.” dedim. Ben zaten davet ediyordum. “Çok yakın bir yer, sen de gel birlikte gidelim.” Sonra birinci senenin sonunda o da kayıt oldu egzersiz programlarına, şimdi bir senedir birlikte gidip geliyoruz. Teşekkür ediyor. Böyle faydalandıktan sonra da teşekkür eder, “Ne kadar iyi yaptın sen beni bu disipline soktun.” diye. Ama ben zorlamıyorum bu alanlarda çatıştıktan sonra. Buraya devam noktasında da nereden buldun burayı diye sordu. Dedim ki; “Ayda bir kere, bir hafta sonu ayrı oluruz. Bu çok bir şey değil, sen de bağımsız olursun istediğin yere gidersin, arkadaşlarına gidersin, akrabalarına gidersin.” Veya onunda kongreleri oluyor, akademik bir çalışma içersinde. Şimdilik sustu.

**Kursiyer:** Seneye buraya gelebilir o zaman.

**Kursiyer A.D.Y:** Gelebilir yani.

**Tahir Özakkaş:** 11. döneme kayıt yaptırabilir. “Ya şeker gibi bir kadın oldun, sen de değişimler oldu.” diye.

**Kursiyer A.D.Y:** Kendimi açmaya çok açığım, sorunlarımı paylaşmaya, doğru kanallara girmeye çok açığım. Böyle bir gruba katılmayı çok arzu ediyordum. Bugüneymiş kısmet. Dört ay önce tanıştığım bir kişi, bir doktor arkadaş bu enstitüden bahsetti, çok detaylı soru sormadım. İlgimi çekti fakat o anda çok fazla ilgilenemedim. Son bir ay içerisinde tekrar bir hekim arkadaştan bunu dinledim. Bazen insanın istedikleri, hani pozitif çağrılar gelir ya, sanki ayağıma geldi gibi hissettim bunu ve bu sefer ilgilenmem gerektiğini düşündüm. Hemen hızlı bir şekilde hareket ettim, zaten iki ay olmuş başlayalı, “İyi ki hareket ettim ve buraya geldim.” diye düşünüyorum. Çünkü bir ay daha geciksem böyle bir gruba katılmazdım, bir sene daha beklemem gerekirdi.

**Tahir Özakkaş:** D.’yi almamak için her türlü zorlukları söyledim. Yazı var, kışı var mahvolursun, üç sene, sınavlar var 85 geçme notudur, çoluk çocuk sahibisin bak etme eyleme, inanınki bütün yokuşları yaptım.

**Kursiyer A.D.Y:** Evet zorladı beni ama ben çok istedim ve buradayım.

**Tahir Özakkaş:** Hiçbirinizi zorlamadım, D.’yi zorladığım kadar.

**Kursiyer:** Neden zorladınız hocam?

**Tahir Özakkaş:** Eğitim başladıktan sonra kursiyer almak istemiyorum çünkü prensip olarak katılan arkadaşların her birinin bir özelliği var. Bunun için ekstra katılanlar üç ayını doldurmamış oluyorlar, yani bu ayda geçtikten sonra olay bitiyor. Devamsızlık-

larını kabul ettiler, telafiyi kabul ettiler. Ama aramıza katıldıkları için memnunum, ben bunu söyleyeyim.

**Kursiyer A.D.Y:** *Benim biraz daha fazla okumam, çalışmam gerekiyor, psikiyatrist arkadaşla yarışmam mümkün değil, onun telafisi daha kolaydır bilgi anlamında. Sonuçta hazırım, her şeyin zorluğu var, hiç bir şey kolay değil. Uzaktan bakıldığında her şey kolay gibi geliyor ama öyle değil. Her şeyin hem kolay, hem zor tarafı var. Hem güzel hem çirkin tarafı var. Hayatı zıtların birliği olarak çok iyi özümsemişimi düşünüyorum. Baktığım her şeyin olumlu ve olumsuz tarafını aynı anda görmeye çalışıyorum. Olumlu tarafını büyüterek ya da orayı algılayarak görmeye çalışıyorum. İnsanlar arasındaki ilişkilerde de böyle artık.*

*Eskiden daha çok çatışma yaşadım kendi kurallarım konusunda, kendi normlarım konusunda, ahlak ve etik anlayışlarım konusunda daha katı davranıyordum, şimdi öyle davranmıyorum. Her insanın bir güzelliğini, iyi tarafını yakalamaya çalışıyorum. Olumsuzlukları ile uğraşmak, eleştirmek anlamlı gelmiyor artık. Hep olumlu taraflarla ilgilenmek ve oradan ilişki kurmak istiyorum ve çevremdeki insanlara da hep bunu tavsiye ediyorum: Değiştiremeyeceğiniz şeylerle uğraşmayın, buluşabileceğiniz noktalarla gidin gibi. Burada da sizlerle ilişkilerimi bu şekilde geliştirmeyi hedefliyorum, sizleri de zaman içinde tanıyacağım.*

**Tahir Özakkaş:** Var mı sormak istedikleriniz? Peki, teşekkürler.

**Kursiyer S.E:** *Merhaba S.E. 1983 İstanbul doğumluyum, psikologum. Üniversiteden mezun olduktan sonra iki sene bir rehabilitasyon merkezinde çalıştım, o zaman hamile kaldım, onun için işi bıraktım. Şu an bir buçuk yaşında bir kızım var, Ekim ayında tekrar bir danışma merkezinde çalışacağım. Tahir hocanın hipnoz eğitime katıldım, orada eksiklerimi gördüm ve bu eğitime katılmak*

*istedim. Tahir hoca ilk başta naz yaptı, almak istemedi, sonra kabul etti. Çok memnunum, aranızda olmaktan da memnunum.*

*Sormak istediğiniz bir şey varsa sorabilirsiniz.*

**Tahir Özakkaş:** Bizim 7. Gruptan bir kursiyerimiz vardı, eğitime başladığında hamileydi, doğum yaptı. Bebeğini bakıcısıyla birlikte aşağıya getirdi, derste saat başı inip emziriyordu. Emzirme nedir? Anne çocuk arasındaki ilişki nedir? Biz bunu üç yıl boyunca büyüttük, uygulamalı. Zaman zaman eğitimlere aldık, onun mimiklerini canlı olarak izledik. Ben senin kızını da daha küçük sanıyordum, dedim S.'nin bebeğini de kullanırız.

**Kursiyer S.E:** *Ben de yeniliklere ve öğrenmeye açığım, zaten o niyetle buraya geldim, adapte olmam bir süre alıyor, çok uzun değil, adapte olduktan sonra da çok memnun oluyorum olduğum yerden.*

**Kursiyer:** *Çocuk konuşmaya başladı mı?*

**Kursiyer S.E:** *İki dille büyüyor. Babası İngilizce konuşuyor, ben Türkçe. O yüzden daha geç olmasını bekliyorum zaten. “Anne, baba, gel, git.”*

**Kursiyer:** *İngilizce olayı nasıl, konuşabiliyor mu?*

**Kursiyer S.E:** *İngilizce söylenen her şeyi anlıyor da konuşamıyor.*

**Kursiyer:** *Baba Türkçe öğrenmiyor mu?*

**Kursiyer S.E:** *Baba Türk zaten, onunla İngilizce konuşuyor. İki dili de aynı anda öğreniyor.*

**Tahir Özakkaş:** *Peki, S... teşekkürler.*

**Kursiyer A.Ö:** *Ben A.Ö 2007 Dicle psikoloji mezunuyum, yedi yıldır çalışıyorum. Çocuk- ergen psikolojisi üzerine çalıştım uzun süre. Sonra iki yıl kadar evlilik terapisi alanında çalıştım, şimdi*

*evlilik terapileri enstitüsü merkezimiz var, eşimle birlikte çalışıyoruz. Orada cinsel terapi, çocuk ve ergen terapisi üzerine çalışıyorum. Eğitime gelmemdeki temel sebep; evlilik terapisinde, yetişkin terapisinde alana daha hakim olabilmek. Sevdiğim alan cinsel terapi, vajinismus terapisi yapmayı çok seviyorum. Şu an yüksek lisansa hazırlanıyorum. Evliyim, bir psikologla evliyim, iki buçuk yıldır evliyim.*

**Tahir Özakkaş:** Bir psikologla evli olmanın en önemli tarafı nedir?

**Kursiyer A.Ö:** *En önemli tarafı idealist, zeki olması, hassas olması.*

**Tahir Özakkaş:** Geç onları.

**Kursiyer A.Ö:** *Benim gözümde en önemli özelliği hassas olması. İdealist bir insan, zeki bir insan, zor bir insanda diyebilirim. İş hayatında çok başarılı ve idealist bir insan, işinde çok güzel ilerliyor. Çok ince fikirli, obsesif, titiz, çerçeveleri olan bir insan. Tabii bu evlilik hayatında biraz zorluklar yaratıyor.*

**Tahir Özakkaş:** Başkalarını konuşurken çok detaylara girebiliyorsun, kendin için neden giremiyorsun?

**Kursiyer A.Ö:** *Sormadınız ki hocam.*

**Tahir Özakkaş:** Buraya kendini tanıtmak için çıktın.

**Kursiyer A.Ö:** *Kendi kişisel özelliklerim,*

**Tahir Özakkaş:** Aradığım şey “8. Dönem öğrencisi” demendi sadece.

**Kursiyer A.Ö:** *Söyleyeyim, eşim eğitimi geçen yıl aldı. Birlikte müracaat etmiştik, tabii ben eğitimin bu kadar istifadeli olacağını bilmiyordum. Eşim Tahir hocamızı önceden üniversite döneminden*