

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KISA TANITIM MODÜLÜ

ADANA EĞİTİMİ



Editör
Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 195

Bütüncül Psikoterapi Kısa Tanıtım Modülü Adana Eğitim Ders Notları

ISBN 978-605-9137-17-1

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: Hayriye Nurdan Çam

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

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, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Adana Empati Psikolojik Hizmetler'de verilen kısa bütüncül psikoterapi eğitim metinlerinin sunulduğu bu kitapta, dünyadaki psikoterapi ekolleri ve bakış açıları, gelişimsel psikoloji, kendilik psikolojisi, diğer dinamik terapiler ve varoluşçuluk, hücum tedavisi, ilk görüşme formunun doldurulması ve bilgilerinin analizi, rüya analizi, preödipal ve ödipal döneme yönelik terapötik uygulamalar, haset ve şükran, yas ve çift terapisi konuları ele alınmaktadır.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyuyoruz.

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

22 OCAK 2011 1. GÜN

1 TANIŞMA.....	3
2 DÜNYADAKİ PSİKOTERAPİ EKOLLERİ VE BAKIŞ AÇILARI	28
3 KATILIMCILARIN EBEVEYN ÇOCUK İLİŞKİSİ İLE İLGİLİ SORULARI	43
4 GELİŞİMSEL PSİKOLOJİ MAHLER, STERN, BOWLBY, SCHORE	74
5 KENDİLİK PSİKOLOJİSİ VE KOHUT	100
6 DİĞER DİNAMİK TERAPİLER VE VAROLUŞÇULUK	119

23 OCAK 2011 2. GÜN

7 HÜCUM TEDAVİSİ	159
8 İLK GÖRÜŞME FORMUNUN DOLDURULMASI VE BİLGİLERİNİN ANALİZİ	206
9 İLK GÖRÜŞME FORMUNUN DOLDURULMASI VE BİLGİLERİNİN ANALİZİ (DEVAM).....	219
10 RÜYA ANALİZİ.....	240
11 PREÖDİPAL VE ÖDİPAL DÖNEME YÖNELİK TERAPÖTİK UYGULAMALAR	264
12 HASET VE ŞÜKRAN	289
13 ŞİZOİD YAPI VE TEDAVİSİ.....	309
14 YAS VE ÇİFT TERAPİSİ	315
DİZİN	327

22 Ocak 2011

1. GÜN

1

TANIŞMA

Tahir Özakkaş: Tanışmayla başlıyoruz.

Kursiyer: Evliyim. Yani evliyim.

Tahir Özakkaş: Çoluk çocuk bekliyorsun. 😊

Kursiyer: Yok. Henüz yok. Çalışıyoruz. 😊

Tahir Özakkaş: Antrenmanlısın. 😊

Kursiyerler: 😊

Kursiyer E. K: İsmim E. K. Kadirli'den katılıyorum. Kadirli de bir ilköğretimde rehber öğretmen olarak çalışıyorum. Bekârim.

Kursiyer T.İ: T. İ. Tarsus'tan geliyorum. Rehber öğretmenim. Dört yaşında bir kızım var. Ashında Felsefe mezunuyum.

Kursiyer S.A.: Çukurova üniversitesinde medikal psikolojik danışma merkezinde psikolojik danışman olarak görev yapmaktayım. Evliyim dört yaşında bir oğlum var. Teşekkür ederim.

Kursiyer H.T.: .. Rehberlik Araştırma Merkezi müdürüyüm. İki oğlum var. Biri lisede diğeri ilkokulda okuyor. Yıllardır idarecilik

yapıyorum. Kendimi geliştirmek için geldim. Biraz yetersiz hissediyorum ve açıkçası kendimi geliştirmek için bu gruba katıldım.

Tahir Özakkaş: Beş yaşında hayata atılmış bir çocuğun inanılmaz tecrübeleri vardır.

Kursiyer H.T.: Hocam ben 1994 tarihinde mezun oldum. Mezun olmadan beş ay önce evlendim. Öğrenciyken evlendim. Deneyim epey var, valla! ☺

Tahir Özakkaş: Ben öğrenciyken evlenmedim. Dolayısıyla öyle bir deneyimim yok. ☺

Kursiyer H.T.: Cuma günü kına vardı. İkinci sınıftan kalan İstatistik dersimin sınavı vardı. Sınavı geçemezsem mezun olamıyorum. (gruba katılanlar oldu) Hocanın yanına gittim. Yarın düğünüm var. Bu dersten geçemezsem, bittim, dedim. Hoca kâğıdı eline aldı. Hiç okumadan yetmiş verdi. 'Al buda sana düğün hediyem olsun' dedi. Bundan güzel düğün hediyesi mi olur, dedim. ☺ Sürekli yanına gidip geliyorum. Z. Hoca adı.

Tahir Özakkaş: Baba hocaymıř.

Kursiyer H.T.: Gerçekten de öyleydi.

Kursiyer: İstanbul üniversitesi psikoloji mezunuyum. Yeni mezun oldum. řu an çalışmıyorum. 2010 mezunuyum. Bekârim. Bu kadar.

Tahir Özakkaş: Adaylara duyurulur. ☺

Kursiyer S: Mezun olduğum tarihi söylemeyeyim. Psikolojik danışmanlıkta yüksek lisans ve doktoram var. Evliyim. On yedi ve on yaşında iki oğlum var. ☺ Biri gurbette yarın gelecek. Empati Psikolojik hizmetlerde çalışıyorum. 2003 e kadar devletle birlikte yürüttüm. 2003 de istifa ettim. Arkadaşlarımla birlikte burada devam ediyoruz.

Kursiyer D: Adım D. Gelişim psikoloğuyum. 2003 yılından beri burada S. Hanımla birlikte çocuk ve ergenle çalışıyorum.

Kursiyer S: Çukurova üniversitesinde medika merkezinde psikolojik danışman olarak çalışıyorum. Evliyim. Empatide görev yapıyorum. İki buçuk yaşında da bir kızım var.

Tahir Özakkaş: Kız ağırlıklı grupta değil mi?

Kursiyer S: Efendim.

Tahir Özakkaş: Kız ağırlıklı diyorum. Benim iki kızım olduğundan ☺

Kursiyer S: Seçici algılama. ☺

Tahir Özakkaş: Evet efendim sizi tanıyalım.

Kursiyer S.Ö.: Adım S. Ö. Mersinden geliyorum. Doktorum. İki tane oğlum var.

Tahir Özakkaş: Dengeyi bozdun. ☺ Bu kadar kız var. Ne yapacağız. Neyse sen dengeyi korudun.

Kursiyer S.Ö.: Kendi polikliniğim var. Güzellik merkezi ağırlıklıydı. Polikliniğe çevirdik. Bir tane psikolojik danışmanımız var.

Kursiyer N.A.: N. A. Uygulamalı psikolojik danışmanlık yüksek lisansımı tamamladım. Yeni evliyim. Sekiz aydır Adana'da yaşıyorum. Daha önce İstanbul'da yaşıyordum. Şimdi bir danışma merkezinde çalışıyorum. Part-time'da bir özel eğitim merkezinde çalışıyorum.

Kursiyer İ.T.: (kamerayla ilgili açıklama yaptı.) Merhabalar. Ben İ.T. 2004 Ankara psikoloji mezunuyum. Ü. Beyle aynı yerde çalışıyoruz. Tahir hocaya bir takıldık. Asistanıyım. Bekârım. Hocamız duyurmuştu. ☺Duyurulur. ☺Teşekkür ederim.

Tahir Özakkaş: Ben teşekkür ediyorum. Dokunmana gerek yok. Kamera kendi çekiyor.

Kursiyer İ.T: *Tamam hocam.*

Tahir Özakkaş: İ.ye ben çok takılırım. ☺ O da bana takılır. ☺ Ben kendimi tanıtayım. Ben Tahir Özakkaş. Psikiyatristim. Aynı zamanda Psikoterapi Enstitüsü'nün de başındayım. Orada Bütüncül Psikoterapi ve Hipnoz Eğitimi veriyoruz. Masterson yaklaşımli psikanalitik psikoterapi eğitimi veriyoruz. Uluslararası bir takım kongreler ve organizasyonlar yürütüyoruz. Kitap çalışmalarımız var. Benim yirmi beş yıllık çalışmalarımın geliştirmiş olduğum entegratif bütüncül terapi tekniğini sizlerle paylaşmak ve; bütüncül psikoterapi nedir, dünyada bu tip çalışmalar var mı, yok mu, varsa, çeşitleri nelerdir? Bununla ilgili iki gün boyunca sizlere bilgi aktarmaya çalışacağım. Bu kısa sürede anlatmaya çalışacağım. Bütüncül psikoterapiyi biz üç yılda anlatmaya çalışıyoruz. Fakat üç yılda yetmiyor. Burada üç yılı iki güne sıkıştırmaya çalışacağım. Daha ağırlıklı olarak klinik çalışmalarla dünyayla entegrasyonu anlatmaya çalışacağım. Dünyayla farklarımız nelerdir, anlatmaya çalışacağım. Fazlaca teorik bilgiyle de boğmamaya çalışacağım. Aramızda psikoterapi uygulayan var mı?

Kursiyer: *Aslında teorik eğitimim var. Aslında eksikliklerim de var. Eksikliklerimin farkındayım. Profesyonel eğitim alıp uygulama isteğim de var. Acemice uyguladığımı itiraf etmek istiyorum.*

Tahir Özakkaş: Psikoterapi yapan yok. Psikoterapi yapmak isteyen? Hepimiz. İtirazı olan var mı? ☺

BPT'DE TEORİK AŞAMASI (KURAMLAR, KURAMCILAR VE TEDAVİ METODLARI)

KENDİLİK TASARIMI NASIL GELİŞİR?

İNSANLAR ARASI İLİŞKİ MODELİ NASIL OLUŞUR?

Tahir Özakkaş: İnsanın iki tane temel yapısı var:

1. Organik genetik yapısıyla getirmiş olduğu doğal insani özellikler vardır. Bir canlı olarak dünyaya var olduğumuzda dünyaya geldiğimizde ebeveynlerimizin kromozomları vasıtasıyla bize intikal eden yapımızdır. Benim düşünceme göre bir nevi şehir kurulacak bölgede şehrin planlanacağı yerin alt yapısının, cadde ve park alanlarının yapılacağı yerlerin daha önceden belirli olmasıdır. Henüz inşaat yoktur. Bir plan yapılmıştır. Planla biz diyoruz. Ama planın içinde şehrin yapılacağı yer, caddeler, bölgeler belirlidir. O yollardan geçmek durumundasınız.

2. İşte bu planın üzerine bulunduğumuz sosyal ortam ve ailemizle beraber bir şehir inşa ederiz. Bu bizim kimlik, kişilik, kendilik dediğimiz tanımların yapıldığı dünyayla olan ilişki şeklimizdir. Bu ilişki şeklimiz dünyada yaşayan, sınırları olan bir ilişki şeklidir. Sınırlar da genetik malzemedен getirmiş olduğu şeyler olup üzerine bir şehir inşa edilir. Bu şehir sınırlarla çevrilidir. Onun dışına çıkamayız. Örneğin; güç ve kuvvetimiz belirli boyuttadır. Duyma alanımız belirli bir boyuttadır. İşitme frekansımız belirli bir boyuttadır. Zekâmız belirli bir boyuttadır. Anlama ve algılama kapasitemiz de belirli boyuttadır. Bunun ötesine geçemeyiz. Beş kilonuzu, altı, yedi, sekiz kiloya çıkaramazsınız. Görmenizi, işitmenizi değiştiremezsiniz. Anlama ve kavrama kapasitenizi yaratıldığınız anlama ve kavrama argümanlarıyla tanımlayabilirsiniz. Bunun ötesini bilemeyiz. Dolayısıyla bize verilmiş olan sınırlı yetilerle dünyayı algılama ve kavrama pozisyonumuzun içerisindeyiz.

SUBJEKTİVİTE VE BİLİMSELLİK ÜZERİNE KONUŞMALAR

İlişki Modelinin Subjektiflik Üzerine Kurulu Oluşu Ve Çağa Göre Değişkenliği

İşte böyle bir yapı içerisinde yetiştiğimiz sosyal, kültürel, ebeveyn ortamlarında, anne, baba ve kardeşler arasında bir kendilik tasarımı ve ilişki modeli geliştiririz. Bu ilişki modeli de bundan sonra sizin tüm hayatınız boyunca kullandığınız ana yapı olur. Eğer kullandığınız bu model sizi huzura erdiriyor, dinginleştiriyor, var ediyorsa iyi bir modeldir. İlişki modeliniz size sıkıntılar, problemler veriyorsa bu modele kötü model deniyor. Bu modelin mutlak bir doğrusu yok. Örneğin; yer çekimi kanunu dünyada atmosfer şartları içerisinde hep aynıdır. Fakat insanın kendiliği, kişiliği için normal diyebileceğiniz bir parametre yoktur. Tamamen sübjektiftir. Tamamen öznelidir. O zaman ne oluyor. İnsanın ruhsal dünyası ve zihinsel yapısına girdiğiniz andan itibaren sübjektivitenin kucağına düşersiniz. Orada size hiç kimse diyemez ki şu normaldir, bu anormaldir. Bunun içine psikoz da dâhildir.

“Yapı itibariyle beyinde organik bir gelişim şekli olarak bütün insanların yapısı şudur. Ondan sapma vardır” diyebileceğimiz bir teşhis koyabilirsiniz. Fakat psikoza henüz öyle bir teşhis konulmuş da değildir. Beyinin filan bölgesinde ya da genetik kodlamada böyle bir hastalık çıkıyor gibi bir teşhis de koyamıyoruz. Onun üzerine biz psikozda iken yaşadığımız dünyada psikoz normaldir. Herkesin narsist olduğu bir dünyada narsisizm normaldir. Dolayısıyla inşa edilen kimlik ve kişiliğimizi normal veya anormal diye ayırmamız daha çok bulunduğumuz çağla, insana bakış tarzı ve felsefe ile ilgili bir şeydir. Burada mutabık kalalım. Biz de yirmi birinci yüzyılın insanı olarak bir takım şeylere doğru diyeceğiz. Bir takım şeylere yanlış diyeceğiz. Yirmi birinci yüzyılın insanının burnunu sür-

te sürte bir şeyler öğretmeye çalışacağız. Belki yirmi ikinci ya da yirmi beşinci yüz yılda bizim doğrularımız yanlış, yanlışlarımız doğru olacak. Nasıl ki Osmanlı döneminde karpuz göbekli hanımlar balık etli hanımlar çok hoştu. Bugün manken hanımlarımızın 36, 40 bedende güzellik abidesi olduğu iddia ediliyorsa bu şekilde de doğrular ve yanlışlar yer değiştiriyor. Peki, biz neyi inceleyeceğiz; biz bu insanın beyinle getirmiş olduğu sistemini öteki ile kurduğu ilişki şeklini hangi yasalara tabi olduğunu anlamaya çalışacağız. Yasaların içeriğini doldurmak sosyal, kültürel çağla ilişkiliyken onların nasıl oluştuğunu anlamak ise bilim oluyor. Demek ki biz, içerikten ziyade bir ruhsal aygıtın alt yapısıyla verilmiş olan planın, genetik şifrelerimiz üzerine planlanacak olan şehir yapısının hangi metodoloji ile, sistemlerle gerçekleştiğini anlamaya yönelik olarak yapacağımız çalışmada; bir şehir inşasında neler olur? Hangi alternatifler bulunur? Sorularını anlamaya çalışırsak, bu bilimsel bir yoldur. Ama onun içeriğinin doğru mu, yanlış mı olduğuna dair bir sonuç çıkarmak bizim sübjektif çağa yönelik olarak bir takım düşüncelerimizdir, tabularımızdır, yargılarımızdır.

Psikoterapi Subjektiflikten Uzak Bilimsel Bakış Demektir

Biraz önce arkadaşlarla çay içiyorduk. Sümerlerden falan bahsedildi. Ensest, ödipal çatışma vb. bahsedildi. Kardeşin kardeşle cinsel ilişkiye girmesi, annenin oğluya ve babanın kızıyla cinsel ilişkiye girmesi ahlaki bir şeydir, bilimsel bir şey değildir. Nitekim geçmiş toplumlarda kardeş kardeşle çok rahatlıkla evlendirilmiştir. Burada bu durumu sapkınlık veya normallik diye tanımlamanız çağın ahlaki getirileri bağlamında bir takım düşünsel proseslerle ifade edilen bir şeydir. Burada uç düşüneceksiniz ki ahlaki, etik değer yargılarıyla vermiş olduğunuz bir kararla bilimsel metodoloji içinde her yerde aynı şekilde olan düşünsel yapıyı birbirinden ayırt

edelim. O halde biz, normal ve anormal kavramını şimdilik bir kenara bırakalım. Onun dışında insanın beyin vasıtasıyla oluşturduğu kimlik, kişilik, kendilik tasarımlarının nasıl meydana geldiğinin metodolojisi üzerine bakalım ki burada konuştuğumuz İsveç'te de aynı olsun, Finlandiya'da da aynı olsun, Japonya'da da aynı olsun, Çin'de de aynı olsun. Karşımızdaki Çinli bir gruba bahsettiğimizde de oradaki insanların zihinsel aygıtlarını nasıl kurguladıkları bizim anlattıklarımızla birebir örtüşsün. Biz bunun adına bilim diyoruz. Demek ki zihinsel yapı belirli bir disiplin içerisinde gelişiyor.

Lorens, ördeklere baktı. Yavru ördekler annelerinin peşinden gidiyor. Ne güzel! Bebekler annelerinin peşine düşerler, dedi. Aynı insanlarda olduğu gibi... Bu çok güzel bilimsel bir bulguydu. Ama bu bulgu 45- 50 yaşlarındaki Lorens'in kafasındaki anne bebek ikileminin sübjektif yargısını içeriyordu. Diyordu ki; anneler bebeklerini takip eder. Bebekler annelerinin peşlerinden aynı insanoglunda olduğu gibi ayrılmaz. Lorens, sübjektif algılardan, yargılardan sıyrıldığında ördeklerin doğduktan sonra yumurtadan çıktıktan sonra etrafında gördüğü ilk hareketli nesnenin peşine düştüğünü gördü. Ne anne, ne çocuk, ne bebek kavramı var. Çok basit. Dünyada ve doğada bulunan iki boyutlu nesnelere görsel olarak almış olduğu değişen ve hareket eden bir cismin peşine düşmek gibi bir genetik şifreyle doğmuştur. Genellikle bebekler annelerinin yanında yumurtadan çıktığı için annelerinin peşine gidiyor. Ama anneleri bu sistemden alırsanız bir başka hareketli nesne koyarsanız onun peşine gidiyor. Lorens, annelerini aldı. Bebekler yumurtadan çıkınca yürümeye başladı. Bu kez Lorens'in peşine düştüler. Şimdi sübjektif yargıdan sıyrılmak o kadar önemlidir ki size göre yüzde yüz doğru gelen bir sistem aslında sizin tamamen sübjektif ön yargılarınızla ilintili olabilir. Psikoterapi dediğimiz şey; bu ön-

yargılardan sıyrılarak geniş bir spektrumda ana kaynaklara bakabilme becerisidir. Şimdi verdiğim klasik örneklerden birisini vereceğim. Size de tavsiye ederim.

TÜBİTAK'ın iki tane ana kaynaklara bakabilme becerisi ile ilgili kitabı var. 'Hayvanların sessiz dünyası' ve 'Hayvanların zihnine bakabilmek' isimli iki kitap(var) burada yapılan deneyler var. Bunlardan bir tanesi kazların deneyidir. Kazlar kuluçka döneminde yumurtalarını altlarına alırlar ve yumurtaların üzerine yatarlar. Eğer yumurtalarına siz yaklaşsanız size saldırırlar. Dışardan bakan bir arkadaşımız, 'ya ne kadar koruyucu bir anaç tavır' der. Yumurtaların üzerine yatmış, yavrularını inanılmaz bir şekilde koruyor, der. Siz hain bir bilim adamı olarak o yumurtalardan birisini alırsınız üç metre öteye koyarsınız. O da hemen koşar yumurtayı alır. Tekrar altına koyar. Siz alın o gene tekrar alır. Tekrar alır. Tekrar alır. Siz dersiniz ki, yavrularını koruma içgüdüğü ne kadar güçlü! Yavrularına kuluçka döneminde verdiği sıcaklıkla yavrular bir müddet sonra yumurtadan çıkacaklar diye düşünürsünüz. Yıllarca bu şekilde düşündük. Ama kazın ayağı öyle değil.

Demişler ki, acaba tavuk yumurtalarıyla kendi yumurtasını ayırt edebiliyor mu? Ya da farklı kuşların yumurtalarıyla kendi yumurtasını ayırt edebiliyor mu? Kazların altına farklı yumurtalar koymuşlar. Kaz gene o yumurtaları altına alıp yatıyor. Evlat evlattır deyip onları da koruyor. Daha sonra kazın altından yumurtaları çekmişler. Kaz onlara tepki vermiş. Başka yumurtaları yani tavuk yumurtalarını da alıp başka yere koyduğunda kaz gene aynı tepkiyi vermiş. Tekrar yumurtaları altına çekmiş. Neyse uzatmayalım. Bu yumurtalar kazın altından çekildikçe kaz süratli bir şekilde onları altına toplamaya çalışıyor. Bilim adamı 'Acaba bunların yumurta olduğunu biliyor mu? Diye soruyor. Yumurta yerine yumurtaya benzeyen plastik yumurtalar koyuyor. Kaz onları da altına çekiyor.

Sonra bilim adamı diyor, ‘Yumurta şekli olmasa da yumurtaya yakın şekiller olsa’ (ne olur?) yumurtaya benzeyen plastik amorf yumurta büyüklüğünde malzemeler koyuyorlar. Kaz bunları da altına çekiyor. Bilim adamlarının işi gücü yok. Bu garibim kazlarla uğraşıyorlar. ☺ Daha sonra kazlar kendi genetik gelişimindeki yumurtanın büyüklüğünün belirli oransal büyüklüğü ile belirli oransal küçüklüğü dışındaki malzemeleri altına çekmiyor, o oranın arasındakalan, marjda kalan yumurtaları altına çekiyor. Kaz belirli bir mesafede (beş, altı metre kadar) yumurta benzeri tüm malzemeleri altına çekiyor. Beş altı metrenin dışına çıkan tüm yumurtaları oraya koysan bile hiç dönüp bakmıyor. Daha sonra anlaşıldı ki kazın kan biyokimyasında kuluçka dönemlerinde özel bir hormon salgılıyor. Bu hormon kazın 360 derece etrafında tüm malzemeleri almasını sağlıyor. Ne zaman ki bu hormonun kandaki seviyesi düşse altındaki plastik mi her neyse boca edip işine gücüne gidiyor.

Bu bilim adamları kazın o hormonal yapısını durduracak anti-hormonal maddeyi enjekte ettiğinde kuluçkanın üçüncü gününde olsa bile kaz bütün yumurtaları atıp oyuna devam ediyor. Şimdi burada bazen aslında ne kadar yargısal baktığımızı bilimsel bir metodolojiyle baktığımızda ise gerçeklerin ne kadar farklı olduğunu görüyoruz. Bu bakımdan bu deney önemli bir deney(dir). Bilim adamlarının bu bağlamda yaptığı onlarca deney var. Dolayısıyla kendi yargılarınız perspektifinde olaylara baktığınızda o sizin sübjektif bir bakışınız olur. Oradaki mekanizmayı anlamaya çalışırsanız bunun adı bilim olur. İşte psikoterapi ve psikoloji ile yapmış olduğumuz çalışmalarımız hangi tarafıyla bizim sübjektif yargılarımızı içeriyor, hangi tarafıyla bilimsel ve bilimsel perspektife oturuyor, bu konuyu iki gün boyunca bunun argümanlarıyla sizlerle paylaşmaya çalışacağım.

Aynen bizim de kazlı taraflarımız çok fazla! Çözölmeye başladı. Bizim kutsal metinlerimiz yavaş yavaş dibe vurmaya başladı. Anne-lik kavramı, babalık kavramı, kardeşlik kavramı, dostluk kavramı gibi kavramların arkasında aslında daha çok biyolojik parametre-lerle bizim gelişmeye yönelik bir takım yapılar olduğunu anlamaya başladık. Yeni bir kültür geliyor tabi ki.

Buradan başlayarak, ‘acaba bizim kazlılarımız neresi?’ diye bir soru sorma ihtiyacı hissediyoruz. Son yıllarda özellikle bilimsel teknolojide yapılan gelişmeler, tomografi cihazları gibi, pozitron emisyon tomografi diye sanıyorum, çikalı on, on beş yıl oldu bu cihazların çıkması. İnsan beyninin düşünsel olarak nasıl olduğuna dair insan beynini incelememizi kolaylaştıran teknolojiler gelişti. Yani siz, herhangi iyi bir duygu duyduğunuzda beynin hangi bölge-leri çalışıyor. Kötü bir duygu hissettiğinizde beynin hangi bölgeleri çalışıyor? Belirli bir şey düşündüğünüzde beynin hangi bölgeleri çalışıyor? Belirli şeyleri düşünmekten kaçındığınızda beynin hangi bölgeleri çalışıyor? Bu işi biraz daha ileriye götürdüler.

İki insan karşı karşıya geldiğinde bunların beyinlerinde farklı bölgelerin çalıştığını gördüler. Bunların matematiksel olarak bey-nin hangi bölgelerinin aktifleştğine bağlı olarak da nöronal yapıda ayrı nöronal yollarda sistemler geliştiğini gördüler. Aynı kazın hormonal sistemi gibi ayrı sistemler olduğu ortaya çıkmaya başla-dı. Bunu biraz daha ileri götürdüler. Bebekler ile anneleri doğum-dan itibaren incelemeye başladılar. Şapka şeklinde geçirilen elekt-rotlar yerleştirdiler. Beynin her bölgesinden elektriksel aktiviteyi alan özel cihazlar yerleştirdiler. Bebekle anne yüz yüze gelip yu-muk yumuk birbirlerini severken, bebeğin beyninde ne oluyor? Neresi gelişiyor? Annenin beyninde ne oluyor? Neresi gelişiyor? Anne farklı olursa bebeğin beyninin neresi gelişiyor gibi bize bilgi verici datalar gelmeye başladı. Burada önyargıdan uzak sonuçlar

ortaya çıktı. Fakat bu sonuçları yorumlamak önyargı(dır). ‘Efendim, ben bunu böyle yorumluyorum’ dersiniz yargılardan hipotezler üretmeye çalışıyorsunuz. Bu ortaya atılan hipotezler doğrulanır veya yanlışlanır. Bu tip bir yapılanma içerisine giriyoruz.

İnsan beyni nasıl gelişiyor? Korteks nasıl gelişiyor? Korteks altı yapılar dediğimiz, orta beyin, amigdal çekirdek, hipotalamus (duygusal merkez) korteksle nasıl bağlantıya geçiyor? Sistem nasıl tamamlanıyor? Bununla ilgili gelişmeler var. Bu gelişmelerin bize öğrettiği şeylerden de insanların sıkıntı duyduğu şeylerin, huzursuz olduğu şeylerin, korkuların ve endişelerin yapılan araştırmalarında nasıl tedavi edileceğine dair mekanizmaları bulmak gibi bizim önümüzü açan inanılmaz muhteşem çalışmalar var. Madem insanların bir takım sıkıntıları, korkuları, anksiyeteleri, bunaltıları var. Biz de bu sıkıntıları, korkuları, anksiyeteleri, bunaltıları gidermek istiyoruz. Ben yaptım, oldu değil. Beynin gelişimsel yapısının ne tarafa gittiğine dair bilgi sahibi olmaya başladık. Buradan da psikoterapi ekolleri gelişmeye başladı. Demek ki psikoterapi ekollerinin bir kısmı beynin bu gelişimsel özelliğine bağlı olarak nasıl etki edeceğine dair çalışmalarla arz ederse onlar kalıcı psikoterapiler olacak. Diğerleri de kaynaklara erişememişse tarihin çöplüğüne gidecek. Psikoterapilerin böyle bir süreci var.

Subjektivite ve Bilimsellik Arasındaki Farklar

Kursiyer: *Günümüzde gelişmeler olumlu ya da olumsuz bir takım şeyler ortaya çıkarabiliyor. Bahsettiğiniz gelişmelerin anormal bir insanın tedavisi amacıyla kullanıldığında olumlu etkileri vardır. Ama bunu öğrenme sonucunda bir insan gelip ‘Şöyle yaşamak istiyorum. Beynimde şu duyguları hissetmek istiyorum vb’ tarzında gelişmelere sebep olduğunda insanı mekanikleştirmiyor mu?*

Tahir Özakkaş: İnsan mekanik zaten. Şimdi burada sen ne yaptın? İnsanın mekanikleştirilmesine karşı sübjektif bir tepkin var.

Kursiyer: Evet.

Tahir Özakkaş: Sübjektif. Mesela; ben çok duygusal bir

atmosferde yetişmiş bir çocuk olarak böyle her şeyde vıcık vıcık bir duygusal yakınlaşma ortamı olduğunu düşündüğümde, ben de keşke her şey mekanik olsa diye düşünürüm. Herkesin kuralları belli olsa(istiyorum) herkes bu kurallara göre hareket etse(istiyorum). Böyle herkes vıcık vıcık olmasa(istiyorum). Böyle vıcık vıcık ağlamasalar(istiyorum). Öyle bir aileden geliyorum ki çok duygusal bir ortamdayım. Biraz ailem obsesif olsa her yerde kurallar olsa böyle bir dünya(düşünüyorum). Bu da sübjektif o da sübjektif(dir). Bunun nasıl çalıştığına dair anlamak ve kavramak bilimsel(dir). Bunu anlamaya kavramaya çalışalım.

Obsesif yapının mekanizmalarından bir tanesi de sübjektifliğe ihtiyaç duyması; çünkü yaratıcılığımız var. Yaratıcılığımız ortaya çıktığında sadece insana has bir şey olan(hayvanda yok) sübjektiflik ortaya çıkıyor. Bu başka bir bağlam(dır). Ona gireceğiz. Ama önce yargımız ortaya çıktı. ‘Ya hocam, şimdi bizi de kaz yaptın, yumurta yaptın. Biz o kadar basit varlıklar mıyız?’ ‘Biz seçilmiş güzide varlıklarız yani. İçimizde kutsal ve özel şeyler var.’ diye konuştuğumda ne oldu? Senin istediğin gibi konuşmuş oldum. Peki, bunun bilimsel kanıtı (nerde). Ama biz bilmiyoruz. İnceliyoruz. Birlikte alacağız, birlikte inceleyeceğiz. Kafamıza yatarsa alacağız. Kafamıza yatmazsa tekmeyle basacağız. Ama ne olmuş olacak? Hep bildiğimiz ön kabulleri sorgulama potansiyeline eriştireceğiz. Eğer

Psikoterapi dediğimiz şey;
önyargılardan sıyrılarak geniş
bir spektrumda ana kaynaklara
bakabilme becerisidir.