

Rehberlikte Travma ve Yasa Müdahale

Tahir ZAKKAŖ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 324
Seminer Serisi: 029

Rehberlikte Travma ve Yasa Müdahale

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-75-3

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13
Zeytinburnu – İSTANBUL

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 243 2397

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”
Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

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

SUNUŞ

Değerli Dostlar,

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır. Bu kitapta PDR ve bütüncül danışmanlık uygulamaları, rehberlikte bütüncül hizmetler, sahicilik, dürüstlük ve estetik, yas psikolojisi, rehberlikte bütüncül yaklaşım konuları ele alınmaktadır

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

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

PDR ve Bütüncül Danışmanlık Uygulamaları3

2. BÖLÜM

Rehberlikte Bütüncül Hizmetler47

3. BÖLÜM

Sahicilik, Dürüstlük ve Estetik..... 125

4. BÖLÜM

Yas Psikolojisi175

5. BÖLÜM

Rehberlikte Bütüncül Yaklaşım227

Dizin272



24.05.2018



Torbalı RAM / İZMİR



<https://www.youtube.com/watch?v=hcN4UHSGZOY>

PDR ve Bütüncül Danışmanlık Uygulamaları

Tahir Özakkaş: Merhaba arkadaşlar. Ben Doktor Tahir Özakkaş. Daha önce benim sohbetimde bulunan oldu mu aranızda. 5 kişi. Peki. Atmosfer biraz sıcak, bizi yakın ilişkilere sokabilmek için değerli idarecilerimiz sıcak atmosfer olması için klimaları kapatmışlar. İdare edeceğiz karşılıklı olarak. Ben bir psikiyatrist olarak yıllardır hekimlik yapıyorum, hastalarım müdahale etmeye çalışıyorum. Türkiye nin 4 bir tarafından hastalarım oldu. İstanbul merkezli çalışıyorum.

Ruh sağlığı ile ilgili psikiyatrist olduğum yerde ben halk sağlığı uzmanıyım. İkinci uzmanlık alanım halk sağlığı alanı. Ayrıca siyasal bilgiler fakültesi mezunuyum siyaset bilimi açısından da, halk sağlığı ile ilgilenmemin nedeni, koruyucu ruh sağlığının ülkemizde ne kadar önemli olduğunu farketmem. İnsanlar hastalanmadan önce onları hastalanmasını oluşturan şartları ortadan kaldırmak, devletin temel görevlerinden bir tanesi, bağışıklığa olan hizmetleri, anne çocuk sağlığı, hijyenik şartların temin edilmesi, aşular, beslenme, gıda bunlar binlerce insanın hastalanmasını engelleyen ek konular idi. Fakat insa-

noğlunun özellikle son yüzyılda en önemli kısmı bedeninin sağlığının yanında ruh sağlığı dediğimiz alan. Yani ne kadar ruh sağlığımız yerinde, bununla ilgili olarak da acaba biz insanları onlar rahatsızlandıktan hastalandıktan sonra mı terapiye tedaviye alalım yoksa insanların rahatsızlanmasını beklemeden tedbirler alıp koruyucu ruh sağlığı açısından bir şeyler mi yapalım. Ben tabii koruyucu ruh sağlığına çok önem verdim bu perspektifte ve hayatımın büyük bir kısmı ülkemiz insanlarına koruyucu ruh sağlığına dair düşüncelerle geçti.

99 olabilir Erzurum da bir kongrede koruyucu ruh sağlığı ile ilgili bir sunumum olmuştu psikiyatri kongresinde, demek aradan 20 yıl geçti, 20 yıldır çalışıyorum bu konuda. Türkiye’de koruyucu ruh sağlığını kim yapacak dediğimizde pratisyen hekimlerimiz, hemşirelerimiz, ailenin içine giren birinci basamaktaki doktorların yapması gerekiyor, ama doktorlar ruh sağlığı açısından yeteri kadar bilgiyle ve beceriyle donanmış insanlar değil, daha çok insanı beden olarak algılayıp onun organik bozukluğundaki kısmı tedavi eder. Diğer taraftan baktığımızda ruh sağlığı ile ilgili iki temel problemi, okullarda ilkokuldan başlayarak hatta ilkokuldan önce başlayarak okul öncesi öğretmenlik ve hemen arkasından profesyonel bir şekilde psikolojik danışmanlık eğitimi almış olan pedagoji eğitimi almış olan meslektaşlarımız ilk karşılaşılan insanlardır. Ruh sağlığında bir problem oluşma anında veya oluştuğunda ilk karşılaşılan grup psikolojik danışmanlar ardından klinik psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatri hemşireleri, psikiyatristler, ihtisas hastaneleri diye zincir uzayıp gider. Bu zincirin ilk halkasının yıllardır Türkiye’de heba edildiğine dair bir düşüncem var. Yani yeteri kadar bu meslektaş arkadaşlarımızın görevlerini hakkıyla yapmak için önlerinin açılmadığı,

belki müfredatlarının buna uygun yeteri kadar desteklenmediği, onların görevlerinin öneminin idrakinin ne toplumun, ne devletin, ne de hatta meslektaşlarımızın farkında olmadığı kanaatindeyim. Ne oluyor sizler bu görevleri yeteri kadar yerinde yapmadığınızda? Kaçırdığımız vakalar çok ağırlaşmış bir şekilde bize geliyor, hastanelerimize geliyor, muayenehanemize geliyor, ağır travmalar, problemler, kişilik bozuklukları vs. bunları gayet iyi biliyorsunuz. Ama ilk elde onlarla karşılaştığınızda ilk defa siz karşılaştığınızda onlara yapacağınız ufacık küçük müdahalelerle o insanların hayatlarında çok ciddi değişimler ve dönüşümler yaratabilme imkanı varken ve devlete yük yükleyecek, ilave bir takım kaynakları soğuracak ve sömürecek kaynakların önüne geçmek mümkünken bunlar yıllardır yapılmıyor, hala da yeteri kadar yapıldığını düşünmüyorum.

2018 yılı itibariyle psikoterapi enstitüsü derneği genel merkezi şubeleşerek, ruh sağlığı profesyonellerini bir yelpaze kabul edip psikiyatristlerin, aile hekimlerinin, klinik psikologların, psikologların, psikolojik danışmanların, sosyal hizmet uzmanlarının ve psikiatri hemşirelerinin ki bunlar dünyada ruh sağlığı profesyonelleri olarak kabul edilen meslek dallarıdır. Biz de bu meslek dallarıyla çalışan arkadaşlarımızın derneğimize üye olabileceklerini söyledik ve bu alanda kamuoyu oluşturmaya çalışıyoruz. Böyle bir iddiamız var. 2018 yılı itibariyle Türkiye'nin birçok şehrine, RAM merkezlerine davet edildim ve konferanslar vermeye çalıştım arkadaşlara. Bu 17. Dönemden de her yıl 50, 60 arkadaşımızı alarak 4 yıllık bir eğitimi sürecinde onları terapist olarak yetiştiriyoruz. Bu terapi eğitimine gelen arkadaşların üçte biri de pdr mezunu arkadaşlar ve Türkiye'nin çok çeşitli yerlerinden geliyor ve

onlar sayesinde onların sıkıntılarını onlara başvuran insanların problemlerini ve değişimleri incelemek mümkün oluyor. Bu bağlamda da sizlerin bu konuda neler eksik neler fazla neler yapabiliriz neye ihtiyaç var bunu yakinen bildiğimi düşünüyorum. Ama Torbalı'ya geldim. Torbalı'da çalışan genç meslektaşlarımın da acaba burada bana katkıları olarak bu bölgenin de şu özellikleri var diye yeni bir zenginlikle İstanbul'a dönmeyi umut ediyorum.

Kısaca bir sunumum var burada. Bu sunumu şöyle bir geçeceğim ama daha çok burada sizlerle bir psikolojik danışman olarak odanıza gelen veya RAM merkezine gelen danışanla nasıl görüşme yapabiliriz, bütüncül gönüşmeyi nasıl sağlayabiliriz, onunla öğrendiğimiz bilgilerin ötesinde daha yeni ve farklı perspektifte neler yapabiliriz, uygulamak istiyorum. Var mısınız? Aktif katılmak isteyen var mı bu uygulamalara? Haliniz pür melalinizi görüyoruz. Kaç kişi katılmak istiyor bu uygulamalara. Biraz sonra hepimiz katılmak isteyeceksiniz ama çok az kişiye bu şansı vereceğim. Şimdiden kullanın bunu. Peki biraz sonra değerlendirelim, sıfır katılımcıyla.

Psikoterapi enstitüsü eğitim faaliyetlerine 2005 yılında başladı, 2007 yılında da dernekleşti. Psikoterapi enstitüsünün Darıca'daki eğitim binasını görüyorsunuz, genel merkez de bu binada. On şubemizin idaresi de burdan yapılıyor.

Peki, bütüncül psikoterapi nedir? Newton fiziğinden kuantum fiziğine geçiş diye bir kavram var. Newton fiziği normal şartlar altında diye atmosfer basıncı diye bir şeyler öğrenmiştik lisede. Ama öyle normal şartlar altında izole edilmiş bir laboratuvar ortamı, dünyada var mı? Bildiğimiz kadarıyla yok. İnsanı da biz bu Newton fiziği bağlamında parça par-

a inceliyoruz. Ruhu ayrı, bedeni ayrı, çevresi, sosyal hayatı ayrı, bireysel hayatı ayrı, rüyaları ayrı, arkadaş çevresi ayrı. Onları ayrı ayrı aldığımız zaman bunu anlamadan duruyoruz; orada bir bozukluk, eksiklik, kusur, bir kusuru varsa bunları tedavi edeceğimizi söylüyoruz ama bu insanın özünü kaçırmak gibi oluyor Halbuki insan bireysel hayatıyla, biyolojisi ile, ikili ilişkileriyle, aile içindeki durumuyla, sosyal çevresi ile, ekolojik denge ile ve dünya ile kurduğu bağlantılarla her an etkileyen ve etkilenen olarak bir sistemin içerisinde. İşte bu sistemin içerisinde olduğunu düşündüğümüz yapıya, bütün bu sistemleri göz ardı etmeden bakmaya bütüncül bakış deniyor, sistem bakışı deniyor ki şu anda zamanın ruhu olarak tüm bilimlere buna işletmede dahi fizikte dahi yönetim bilimleri de dahil sistem teorisi perspektifinde bakıyor. Bütüncül bunun psikoterapiye yansımış hali. Ayrı ayrı gelişmiş olan psikoterapi ekollerini acaba etkin olan faktörler nelerdir diye inceleyip irdelleyip insanı izah etmede bütün bu teorileri entegrasyona tabi tutma çalışmaları olarak adlandırabiliriz. 2. Ulusal bütüncül psikoterapi kongresi kongremiz var Darıca'da. Hepinizi misafir olarak bekliyoruz. Klimalarımız alışıyor. Deniz kenarında, denize sıfır. Aralarda denize girebilirsiniz. Gayet rahat otel şartları var. Pansiyondan 5 yıldızlıya kadar. İstanbul'un kenarında ama İstanbul'dan bağımsız ve uzak özgür bir yer. Böyle bir reklam yapmış olayım tamam mı arkadaşlar. 21 Eylül okullar açılıyor mu o zamana? Valiliklere bakanlıklara yazı gönderdik. İzinli sayılacaksınız inşallah. Bazı valiler vermiyor ama genellikle olumlu bakıyorlar.

İnsan bedeninden, ruhundan ve çevresinden ayrı olarak tanımlanamaz ve anlaşılabilir. Biraz önce söylediğimiz slayt haline getirilmiş hali.

Diğer bir kongremiz, yine burada da hipnoz derneği genel merkezi var aynı binada. Biliyorsunuz sağlık bakanlığı tıp doktorlarına ve klinik psikologlarına hipnoz uygulamasıyla ilgili sertifikasyon süreci başlattı. Ancak dünyada psikolojik danışmanlar ve sosyal hizmet uzmanları bundan yararlanabiliyor. İlerde muhtemelen yasayı değiştirip bu anlamda içine alacak şekilde genişletmeye çalışacağız. Çünkü yönetmeliği hazırlayanlardan bir tanesi bendim bakanlık nezdinde, fakat benim bir oyum vardı. Diğer arkadaşlar da farklı oy kullanınca pdr'cileri saf dışı etmiş olduk. Bu da Beyoğlu'ndaki merkezimizde bir kongre. Beyoğlu'nda gene bir merkezimiz var. Psikoterapi Enstitüsü Derneği'nin Avrupa şubesi. 29 – 30 kasım, 1-2- aralık tarihinde.

Duygularımız ne diyor?

Yani bize bir psikolojik danışmanlık hizmeti için başvuran arkadaşımız, 3 şekilde gelebilir;

- Anksiyete içinde gelebilir
- Korku içinde gelebilir
- Üzüntü içinde gelebilir.

Aslında bunun dışında da bir faktörle gelmez. Ya bunların kombinasyonuyla gelir ya da bunların üçüyle gelir, çok basit haliyle baktığımızda. Eğer bir anksiyete, bunaltı, kaygı ne olacak başıma ne olacak ne gelecek diye endişeli bir hal yerinde duramıyorsa bu insan gelecekle ilgili bir belirsizlikten sıkıntı duyuyordur. Yaşamadığı ama yaşaması muhtemel olan bir takım fikir ve düşüncelerin altında gününü ve saatini öldürüyordur demektir. Bir dakika sonra ne olacağını bilmiyoruz ama başıma şu gelecek çocuğum ölecek, hastalanacağım, kanser

olacağım, sınıfta kalacağım, başarısız olacağım, sınavı kaybedeceğim şeklinde söylenen her söz gelecekle ilintilidir ve bu anksiyete olarak tezahür eder. Anksiyete dediğimiz, kaygı dediğimiz hadise bu.

Korku, şu anda dışarıdan bir tehdit algısı var ise, işte hırsız gelecek, bir araba üzerime geliyor, silahlı terör olayı olacak şu anda bir şeyden çekiniyorsanız, işte burada depresyon olacak binanın altında kalacağım deyip andaki bir endişeden korkuyorsanız kaygılanıyorsanız buna korku diyoruz, bir tehlikenin işaretidir, anda olan şimdikiyle ilgili olan endişemiz vardır.

Eğer bir üzüntüden bahsediliyorsa, bu da geçmişle ilgilidir. Statü kaybı, meslek kaybı, aile kaybı vs. yaşanmış bitmiş onu düzeltmeniz mümkün değildir, bir gerçeklik vardır. Ama biz oraya takılıp kalırsak o üzüntü bu günümüzü mahveder.

Burda o zaman üç faktör, gelecekle ilgili bir belirsizlik, sıkıntı yaşarsak anksiyete, geçmişle ilgili bir sıkıntı yaşarsak üzüntü, şu anda bir tehdit altında olduğumuzu düşünüyorsak buna da korku diyoruz. Bizim danışmanlık odasına gelen bir arkadaşımız, bu üç faktörden bir tanesiyle ilgili bize geliyor demektir.

Sinir sistemimiz, bu gelen kaygıyı, anksiyeteyi, korkuyu hangi yöntemlerle inceliyor. Bizim beynimiz bunu işliyor. Beynimizin nöronal yolları bunu yapıyor. İki tane beyin sistemimiz var. Merkezi sinir sistemi dediğimiz kafatasının içinde olan, bir de kafatasından çıktıktan sonra bütün vücudumuzu en ince noktalarına kadar dağılan çevresel sinir sistemi.

Etkisine göre baktığımızda da, sempatik sinir sistemi, parasempatik sinir sistemi diye ikiye ayırıyoruz.

Sempatik sinir sistemi, daha çok tehdit algısı karşısında ortaya çıkan normal sistemin bozulduğu bir yapı. Anksiyetede de çıkar, üzüntüde de çıkar. Savaş, kaç, don kal tepkisi verdiğimiz hal. Parasempatik ise dinginlik hali dediğimiz hal.

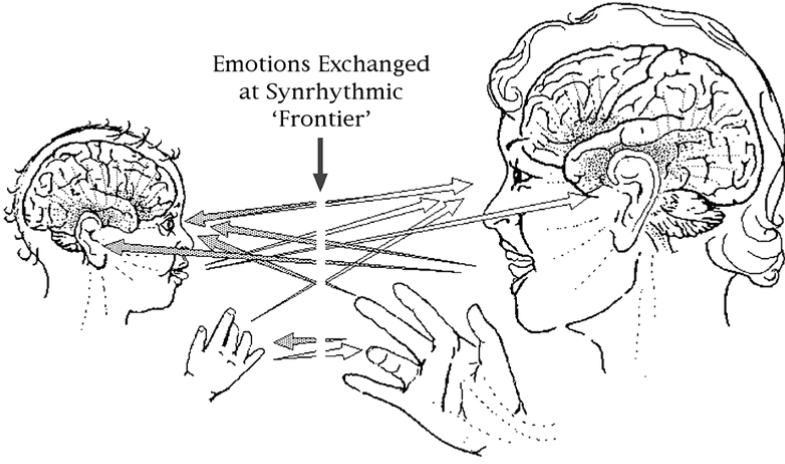
Gelelim şimdi esas konumuza. Koruyucu ruh sağlığı açısından neler yapabiliriz?

Beynimiz merkezi sinir sistemimiz, bebeklikte, 0-2 yaş grubunda bakım veren kişilerle kurmuş olduğumuz etkileşim sonucunda belirli nöronlarımız aktifleşir, canlı olur, diğer nöronlarımız da budanır ve ölür. Hiç ormana doğaya giden arkadaşlarımız var mı aramızda? Ormanda gezen, ağaçları gören çiçekleri gören. Evet. Parmak kaldırmayanlar şunu demek istiyorlar; ya karda kışta kıyamette ne parmak kaldır yaptınız mı yapmadınız falan filan yorma bizi diyorlar. Yüzlerindeki ifadeden onu anlıyorum. Zaten öfkeli ve kızgınlar milli eğitim de buraya tıkmış onları sıcak bir yere hoca da işkenceyi yapıp devam ediyor burdan şunu anlatacağım. Ağaçların bir kısmı dikkat ettiyseniz, kayayı yarıp çıkmıştır, bir kısmı ışığa ulaşabilmek için sağdan dolanmış öyle çıkmıştır. Bir tane garibim küçük ağaç büyük ağaçların arasında kalmıştır, dört ağacın arasında ışık alan bir yer bulmuştur, kendisini oraya doğru uzatmıştır. Çiçekler de aynı şeklide. Hatta organik ürün olan bahçelerde kavuna karpuz domatese bibere bakın, güneşe uzanabilmek için her biri inanılmaz taklalar atar. Birbirlerinin üzerine çıkarlar, o domates öbür domatesi ezer kendisi biraz daha güneşe yaklaştırmaya çalışır. Geride domates kalır, o biraz turşuluğa gider pisi pisine. Öbürü lüks masalarda kilosu 8-10 liradan satılır. İnsan beyni de aynı şekildedir. İnsan beyni sağlıklı ortamda yani iyi bir bakıcının elinde nöronal yapımız

sağlıklı gelişir. Ama sağlıklı bir ortamda yani bakım veren kişi genellikle anne bizim duygu düşünce davranış düzenlememizi sağlıklı bir şekilde yapamamışsa bizim nöronlarımız eğri büğrü dallanır ve budaklanır. Biz buna düşünsel davranışsal ve duygusal yolaklar diyoruz. İşte biz o yollarda bir kimlik ve kişilik ediniriz. Bu kimlik ve kişilik ediniriz. Bu kimlik ve kişilik edinme şekli aynı bozuk olan o ağaçların kimse müdahale etmeden eğri büğrü çıkması kayadan yarararak çıkması, ışığa ulaşmak için atraksiyonlar yapması gibi bizim de, bireysel hayatımızda bebekliğimizde anneyle kurduğumuz ilişkilerde sağlıklı ortam yoksa ömür boyu devam edecek bir kimlik ve kişilik problemleriyle karşı karşıya kalıyoruz. Bunlar dışardan bir müdahale olduğunda düzelebiliyor. Basit bir örnek vereyim. Salondan vereyim. Arkadaşlar buraya gönüllü olarak çalışmak isteyen birisi var mı dedim. Kimseden cevap gelmedi. Şimdi bir doktor olarak bir psikiyatrist olarak ben bunu nasıl değerlendireyim. Değerlendireceğim analiz edeceğim. Çünkü ben yüzlerce salona gittim konuştum. Bizim analarımız dedi ki fazla ileri gitme kafana vururlar, fazla geride kalma kışına vururlar, ortada kal durumu idare et, bak bakalım bi havayı kokla ne oluyor. Öyle her şeye lappadanak atlama dediler. Ama kitaplarda yazıyor ki bir şeyi öğrenmek istiyorsanız, deneyime dayalı öğrenme şeklidir. Bunu da en iyi bilen sizsiniz. Hoca diyor ki burada deneyime dayalı birkaç arkadaşta fırsat vereceğim. Yani psikolojik danışmanlıkla ilgili kendi deneyimlerimden size aktaracağım. Ama bu deneyimlerden hiçbir arkadaş istifade etmek istemedi. Biz dinleyelim dedi. Hatta bir kısmı dinlemiyor bile. Bu nedir? Bu bizim nöronal yollarımızın aynı eğri büğrü olan kelek gibi bir tarafımızın kelek kaldığını gösteriyor ve ömür boyu da kelek kalacak. Niye? Bizler bir-

şeyi merak etmekten korkuyoruz, bir şeyi deneyimlemekten korkuyoruz. Hep kenarda kalıyoruz. Elin oğlu Nobel alıyor. Niye alıyor acaba? Gece gece icat çıkardı diye onların anneleri bozuk mu attı acaba onun için mi Nobel alıyorlar. O zaman bizim bu merak ve keşif duygumuzu körleten bebeklikten itibaren 0-6 yaş grubundaki nöronal yollarımızda bir kusur var. Kenardan dinlemek ve kenardan anlamak bizim temel özelliğimiz. Şimdi bir arkadaş, müdür bey bu salonda yok herhalde, dedi ki ben size yükleneceğim siz de bana yüklenin olur mu? Ya hocam dedi rehber öğretmen arkadaşlar geliyor dedi. Konferans salonuna çıkacaklar dedi. Hiçbiri konferans salonu nerde diye sormuyor dedi. Bu bina karışık biz bile zor buluyoruz dedi. Önce merdivenden 3 kat çıkıyor oraya bir şey yok orda ikinci merdivenden 5 kat çıkıyor geri iniyor. Ben anlıyorum ki konferans salonunu arıyor. Belirli günlerde burada konferans veriliyor, konferans salonuna gelmiş. Arkadaşım herhalde rehber öğretmensiniz konferans salonunu arıyorsunuz diyorum evet diyor şu asansöre binersen 5 e basarsan seni çıkarır başka de seni çıkaracak yol yok diyor. Neden hocam girer girmez birisine sormazlar ki diyor. Şimdi nöronal yolk kekleşmişse o alanda ben hallederim faruk eczanesi olmasın diye açıklamaya çalışırız. Anlatabildim mi? Bunların hiçbiri tesadüfi değildir arkadaşlar, bunlar yaptığımız her hareketimiz bebeklik dönemindeki nöronal yolların oluşumuyla ilintilidir. Basit bir örnek vereyim. Tefsirler vardır. İslam, Hristiyan, Musevi tefsirleri. Biz islam tefsirlerine bakalım. İslam tefsirlerini iki tür kategoriye ayırabilirsiniz. Batini tefsirler, zahiri tefsirler. Eğer tefsirci, yapılan araştırmalara göre, çöl gibi bir ortamda veya umman gibi bir okyanus kenarındaysa, sonsuzluk duygusu perspektifindeyse ayetlerin anlamlarını gizli,

batini anlamlar olduğu yönünde bir tefsif şeklinde yazarken, dağlık ve kayalık bölgelerde, hayatın içinden ve her an yaralanma ve parçalanma kaygısıyla karşı karşıya olan coğrafî bölgelerde yetişenler ise zahiri dediğimiz ayetin açık anlamları perspektifinde bir yorum yapmayı tercih eden tefsir anlayışına geçmiş. Şimdi adamın coğrafyadaki yaşama şekli ne tür tefsir yapacağını belirliyor. Şimdi sistem teorisine gel de inanma. O zaman biz düşüncemizin nasıl düşüneceğini, nasıl yargılayacağımızı, olaylara nasıl bakacağımızı, çok erken yaşlardaki nöronal yollarımızla belirliyoruz bunu. Sağlıklı olabilmeniz için annenizin ve babanızın sağlıklı olması lazım. Kişilik yapılarıyla sağlıklı. Çünkü bunlar non-verbal dediğimiz örtük iletişim yollarıyla aktarılır. Bilgiyle mantıkla aktarılmaz. Annenin, yapılan yine anne bebek araştırmalarında, yeni geliştirilen teknolojiyle, bebeğin beyinde ne olup o anda annenin beyinde ne oluyor, bunu haritalandırmak mümkün bugün. Yani bebeğin beyine takılacak elektrotlarla annenin beyine takılacak elektrotlarla hangi beyinlerinin hangi bölümlerinde ateşlenmeler oluyor. Bu ateşlenmeler bebekte ne yaratıyor, annede ne yaratıyor. Bunu inceleyebiliyoruz. Gördük ki bebekle anne arasında sözlü olmayan müthiş bir iletişim şekli var. Ne oluyor diye detaylı incelendiğinde şu tablo ortaya çıktı.



Bu tablo dünyadaki bir numaralı nörobiyolojik araştırmacısı Allan Schore'un kitabından aldığımız bir tablo. Kendisi Türkiye'de bizim misafirimiz olmuştu. Burada anneye çocuk arasındaki, göz teması, sesteki prozodi, yüzdeki ifade evrensel genetik ifade, beden postürünün duruş şekli ve dokunmadan alınan hassasiyet. Bunların hiçbirisi bilgi ve cümle kurmaz. Bebekle annenin gözü karşı karşıya geldiğinde, pupillerde kilitlenme meydana geliyor. Her iki varlığın bebeğin de annenin de gözündeki bu pupiller, göz bebeğinin karşılıklı birbirine temas ettiği andan itibaren, nöronal bir uyarı göz sinirinden yola çıkıyor. Gittiği kaynağa bakılıyor, dopaminerjik merkez dediğimiz bir kaynağa ulaşıyor. Bu kaynak her türlü haz almayı sağlayan ödül kaynağımızdır. Bebek anneye baktıkça anne keyif alıyor. Anne bebeğe baktıkça anne keyif alıyor. İki tane aşığın ölümüne orda durması gibi. Daha sonra kafeye oturmuş bir kız bir oğlan bir bakıyor 4 saat geçmiş çay istemeyi de unutuyorlar. 4 sa-

attir gözünün içine bakıp hiç konuşmayan tipler görüyorsunuz. Görüyor musunuz? Samanlık seyran oluyor. İşte bu bebekle anne arasındaki nörobiyolojik yolaklardan göz yolağının aktifleşerek dopaminerjik sistemin haz merkezinin yani eroin bağımlılığının olduğu yer. Dopaminerjik sistemden endorfinler salınır. Endorfin de beynimizin oluşturduğu doğal eroinlerdir. Şimdi böyle bir sistem içerisinde anneyle bebek arasında duygu regülasyonu meydana geliyor. Ardından annenin sözü anne hiçbirşey konuşmasa da (farklı tonlamalarla) mmmmmmm, mmmmm dese, bütün derdini anlatıyor. Çocuk da ağlamasıyla anlatıyor. İyi duygu regülasyonuna sahip anneleri tarafından iyi yetiştirilmiş anneler, bebeklerinin ağlamalarının hangi tınıyı içerdiğini ve neye ihtiyacı olduğunu anında hissederler ve götürür verirler. Altına kaka mı yaptı, karnı mı acıktı, uykusu mu geldi, sallanmayı mı istiyor kucağa mı alınmayı istiyor. Bunların hepsi bebeğin ağlama tınısında ortaya çıkar. Buna prozodi deniyor. Bununla ses olarak evrensel olarak bebekle anne arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Ardından yüz ifadesi.

Yüz ifadesi, 6 7 tane temel duygular var ve bunların kombinasyonları var. Bu duyguları tanımakla genetik materyalle doğmuşuz. Dolayısıyla annenin yüzündeki ifade bebek tarafından direkt algılanıyor. Bebeğin yüzündeki ifade anne tarafından direkt algılanıyor. Bebek korkmuşsa korkuyu sakinleştirici bir anne. Anne korkmuşsa anneyi sakinleştirici bir bebek ilişkisi devreye giriyor. Mesela aynı şekilde kucağa aldığımızda kucakta bebekle anne arasında veya iki insan sarıldığında bedenlerinin tonusu vardır. Tonus kavramını duydunuz mu? Sertlik derecesi, kıvamı. Hani böyle yumurtayı nasıl istersiniz, kulak memesi kıvamında derler. Malatyalılar kayısı kıvamın-