

Evlat! Sen kimsin? “Kültürden Duyguya”

Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü,

...SERİ

Seri No	Kitap Adı
001	Bir Bebeğin Günlüğü

İÇİNDEKİLER

Sunuş.....iii

1. GÜN / 22 KASIM 2021

1. BÖLÜM

Rehberlik Öğretmenleri Terapi Eğitimi Terapi’de İlk Görüşme3
İlk Görüşme Rol Playing20

2. BÖLÜM

Terapi ’de Kültürel Öğelerin Önemi49
İlk Görüşme Rol Playing61

3. BÖLÜM

Terapi’de Rupture&Repair (Yırtık ve Onarım)101
İlk Görüşme Rol Playing115
Psikoterapi Kuramları ve İnsana Bakışı.....143

4. BÖLÜM

Duygu Odaklı Bireysel Terapi’ye Giriş151
Beyin Yapısı ve İşlevleri153
Bütüncül Psikoterapi ve Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımları156
Birincil ve İkincil Duygularımız.....173

2. GÜN / 10 ŞUBAT 2021

5. BÖLÜM

Rehberlikte Duyguları Düzenleme Becerileri.....191
Kimlik Problemi ve Bağlanma Problemi208

6. BÖLÜM

Duygu Odaklı Terapi ve Terapi Teknikleri	247
1-Empatik Yaklaşım	248
2-Danışanı Onaylama	251
3-Danışana Odaklanma	256
4-Danışanın Duygu Düzenlemesine Yardımcı Olma	267
5-Duygudan Anlam İnşasına Geçme	269
6- Duyguların Canlandırılması ve Birincil Duyguya Erişme ...	271
7-Danışanın İhtiyacını Dile Getirme	275
8-Bitirilmemiş İşler	280
5 Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme	282
Terapide Ne İyileştirir?	284
Danışanın Terapiye Geliş Durumu ve Terapi Teknikleri	293

7. BÖLÜM

Duygu Odaklı Terapide Boş Sandalye ve Çift Sandalye Teknikleri ...	307
Çift Sandalye Uygulama Örneği	318

8. BÖLÜM

Gönüllü Katılımcılar Üzerinden Duygu Odaklı Çift Terapisi	365
---	-----

Dizin	408
--------------------	------------

1. GÜN

– 22 KASIM 2021 –

Rehberlik Öğretmenleri Terapi Eğitimi Terapi’de İlk Görüşme

H.: Çok kıymetli hocam Uz. Dr. Tahir Özakkaş ve kıymetli meslektaşlarım hoşgeldiniz. Kocasinan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Psikoterapi Enstitüsü işbirliği kapsamında bugün buradayız. Bütüncül psikoterapi perspektifinde ilk görüşmenin nasıl yapılacağı ve duygu odaklı bireysel terapi eğitimleri konusunda hocamız Uz. Dr. Tahir Özakkaş’tan yararlanacağız. Eğitimimiz iki gün sürecek. Hepinize katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum. Hoş geldiniz diyorum ve sözü daha fazla uzatmayıp hocamıza bırakıyorum. Sayın hocam buyurun söz sizde.

Tahir Özakkaş: Evet H. Hocam çok çok teşekkürler ağzına sağlık sizlere de hayırlı günler dileyelim. Ben konuşmalarımı genel olarak interaktif yaparım. Fakat şu anda R. Hocamdan ve

H.: Hocamdan başka canlı kimse yok. Sadece resimleri ve isimleri var arkadaşların. Acaba kameralarını açabilecek arkadaşlar varsa böyle karşılıklı atışsak olur mu? Atışmayı sevenler için tabii mecburi değil. Çünkü eğitimimiz biraz böyle interaktif bir eğitim olacak. Yüz ifadelerinden yola çıkarak karşılıklı

bir- birimizi tanıma imkânımız olacak. Şu anda üç arkadaşımız sağ olsun kameralarını açtılar. Her halde böyle yavaş yavaş hanımlar makyajlarını yaparak beyler böyle saçlarını tarayarak sabah mahmurluğunu attıktan sonra çaylarını ve kahvelerini alıp bir muhabbet şeyine gireriz. Ben de gözlüğümü çıkarayım. Evet değerli sevgili R. kardeşimiz Kayseri'yle ilgili "Hocam ma- dem Kayserilisin, Kayseri Milli Eğitime biraz kıyak geçsen." dedin biz de "Tabii biraz torpil yapalım memleketimize." dedik hem memleket havası koklarız. Tabii aranızda çoğu Kayserili değildir büyük bir ihtimal. Bir kısmınız Kayserilidir. Kayseri- li olmayanlar da Kayseri'nin kokusunu alıyorlar havasını alı- yorlar. Öğrencilikte şöyle bir şey vardı, okuduğumuz şehirleri pek sevmezdik. Her halde hasret gurbet nedeniyle öfkemizi kızgınlığımızı okuduğumuz şehirlere yansıttık. Memurlukta da böyle bir şey var mı bilmiyorum pek denemedim ama yeni gittiğiniz ana vatanınızdan ayrı olan ana şehrinizden ayrı olan bir şehirde hizmet etmek bazen insanları şehre karşı şehrin in- sanlarına karşı öfkeli edebilir. Bu da yerel ve coğ- rafi özel- liklerden bir tanesi. Böyle bir tartışma da olur. Böyle konuya buradan başlayayım coğrafyadan başlayayım.

İlk görüşme bahsi ve duygu odaklı bireysel belki de çifte de geçebiliriz iki gün boyunca size bir takım bilgiler vermeye çalışacağım gücümün yettiği kadar. Bildiğim kadarıyla becerdiğim kadarıyla. Bir tarafta sizin deneyim ve tecrübelerinizden istifade ederek ben de bir şeyler kazanmaya çalışacağım sizlerin engin tecrübelerinizle çünkü sahada çalışan sizlersiniz. Öğrencilerle görüşen sizlersiniz. Rehberlik araştırma merkezlerinde hizmet veren sizlersiniz. Sizlerin çok geniş tecrübeler ve deneyimleri var o deneyimleri de bize bu vesileyle iki gün

boyunca aktarırsanız biz de fakir gitmemiş oluruz. Bir şeyler istifade ederek gitmiş oluruz diye düşünüyorum. Win/win olur, kazan kazan olur. İyi olur diye düşünüyorum.

İlk görüşme bize gelen hastamızın, danışanımızın veya öğrencimizin veya arkadaşımızın ilk anda zihnimizde uyandırdığı intibaya bakarak bir kanaat sahibi olmamız. Bu kanaat sahibi olmamız insan olarak olabilir, anne baba olarak olabilir, öğretmen olarak olabilir psikolojik danışman olarak olabilir, rehber olarak olabilir yani bir psikolog olabilir, klinik psikolog olabilir veya bir psikiyatrist veya hekim olarak olabilir. Bunları ben pek birbirinden ayırt etmeyeceğim bugün. Bu spektrumun her halkasında görev yapan ruh sağlığı profesyonellerini en azından temel baz bir bilgi bağlamında ötekini anlamak için bazı bilgilere teorik bazda ve deneysel yani beceri bazında bilmesi gerekliliğinin uygun olduğunu düşünüyorum. Mutlaka lisans eğitiminizde ve yüksek lisans yapan arkadaşlar daha üst eğitimlerde birçok bilgi ve beceriye sahip oldular. Hele hele sahaya gidip sahada uzun yıllar çalışan arkadaşlar bununla ilgili kitapların da ötesinde bir bilgiye sahipler. Ben de uzun yıllardır hem okumalarım hem de hekimlik mesleğim nedeniyle, doktor olmam nedeniyle binlerce insanı muayene ettim, gördüm, değerlendirdim. Bununla ilgili bilgileri size aktarmaya çalışacağım.

Bizim bir ilk görüşme formumuz var. Aslında normalde bu sosyodemografik verilerin alındığı bir form. İki sayfalı arkalı önlü bir metin var. Buradan bulabilirsem sizinle bu metni paylaşacağım. Burada bir takım sorular yazdık. Normalde sizlerin de önünüzde olan metinlerde rehberlik araştırma merkezine bir öğrenci sevk edildiğinde adı, soyadı, anne adı, baba adı, do-

ğum tarihi, doğum yeri gibi standart bazı bilgiler var. Zaman zaman da Türkiye İstatistik Kurumu'nun okullarda yaptığı sosyodemografik veri analizleri var. Şu anda yapılıyor mu bilmiyorum ama muhtemelen yapılıyordur. Öğrencilerin yaşam koşullarının ne olduğu, ailenin maddi gelirinin ne olduğunu, babanın annenin mesleğinin ne olduğunu, kaç kardeş olduklarını bununla ilgili bir takım sosyoekonomik, sosyokültürel faktörler toplanır. Bunlar devletin bir takım politikaları açısından veyahut da Milli Eğitim'in bir takım politikaları açısından istatistikî veri olarak kullanılır. Bizim yaptığımız şey bu verilerin de ötesinde bu çok basit gelen matematiksel rakamlardan ibaret olan sosyodemografik verilerin psikolojik olarak çok anlamlı ve özel bir anlam içerdiğine dair bir bilgi ile başlayalım.

Tabii bunun için genellikle yüz yüze eğitimlerde bir kaç gönüllü arkadaş talep ederdim. Sizlerden bu şekilde bu sosyodemografik veriler üzerinden “Ya hocam benim sosyodemografik verilerim üzerinden böyle psikolojik bir analiz sürecini başlatarak beş on dakika benimle ardından yol tükenince bir başka arkadaşla...” devam ederek karşılıklı espirili ve sohbetle biraz da bulmaca bulur gibi gitmemize bana yardımcı olacak dostlar var mı aranızda? Bu psikolojik analiz kısmı birbirimizi anlamak ve kavramak açısından önemli. Zaten konuları anlattıkça kelimelerin arkasındaki anlamların gizli bulmacasını hepimiz çözeceksiniz. Birbirinizle ilgili de çözeceksiniz. Ama burada özel ve mahrem konuları hiçbir zaman irdelemeyeceğiz ve konuşmayacağız ama sadece sosyodemografik veri yani adınız, soyadınız ve bulunduğunuz kütük adres gibi bir takım bilgilerden yola çıkarak ne kadar çok bilginin ilk görüşmede verildiğini şimdi ve burada ilkesi bağlamında deneyime dayalı olarak öğrenelim istiyorum. Bu konuda gönüllü arkadaş var mı veya gönüllü arkadaşlar?

H.: S.Y. Hocamız el kaldırmış hocam.

Tahir Özakkaş: B.(kadın ismi) el kaldırdı. S.'yi göremedim ben. He S.Y. Hocamız el kaldırdı. İki kişi oldu. Üçüncü, dördüncü, beşinci.

Peki, birisi bana sekreterlik yapabilir mi veyahut da rapor-törlük? Kimlerin el kaldırdığını yazıp çünkü bir beş on dakika birisiyle, beş on dakika birisiyle. Öyle el kaldırma işaretiyle orada bir yerlerde var. B. sen de kaldırırsan ben de görürüm. Raise Hand mi yazıyor öyle bir şey yazıyor herhalde. Evet, M.(erkek ismi) kaldırdı ama kamerası kapalı. M.'nin yüzünü görsen iyi olurdu. Hah şimdi oldu. Evet, B. de el kaldırdı. Tek sayfayı görebiliyorum diğer sayfalardan var mı? Yok diğer sayfalar uyuyorlar daha henüz kahvaltılarını yapıyorlar arkadaşlar. Ben de kusura bakmayın kahve içiyorum sabah erken uyanmak için.

Ben şu anda İstanbul'da sayılıyorum daha doğrusu Darıca'dayım. İstanbul'un yazlık ve sayfiye yeri. Tuzla ile Gebze arasında bir yer. Burası Bayramoğlu. Şu anda da evimin çalışma ofisi dediğimiz alt katındayım ve deniz kenarında burası. Gece boyunca fırtına vardı. Burası benim çalışma ofisim, bireysel çalışma ofisim. Bir on yıl kadar önce burayı böyle bir fırtınalı gecede dalgalar bastı. Benim kitaplar yerlerde yüzdü bir felaket gün yaşamıştık. Bugün de korktum ki tekrarlar camları patlatır da dalgalar bir takım tedbirler aldık yine kitaplığım gider diye ama o aldığımız tedbirler çok işe yaradı, fırtına hala devam ediyor dışarıda, dalgaların içeri girmesini engelliyor. Buradan da Darıca'dan sizlere selam. Kayseri'de hava nasıl derken sorduğum şey tabii sizin dalga ile ilgili bir korkunuz ve endişeniz yok bir anıyla ve hatırayla başlayayım ben buraya.

Biliyorsunuz Kayseri milletvekili uyuyormuş, dinlemişsinizdir mutlaka bu hikâyeyi ben yine de espri olarak anlatayım. O sırada deniz kenarında bulunan şehirlerden birisinin milletvekilinin liman yapılmayla ilgili teklifi görüşülüyormuş yapılsın yapılmasın falan Kayserili milletvekili uyanmış “Biz de isteriz biz de isteriz aynıysından biz de isteriz.” diye bağırmaya başlamış. Kayseri’ye liman istiyor. Dolayısıyla deniz olmayan yere liman isteyince böyle bir pozisyon.

Burada şimdi Kayserili İstanbul’a gelip de İstanbul’da ev tutunca ev de biraz deniz kenarında olunca bir inşaat yaptır-dım. İnşaattan tabii tahtalar çıktı artık tahtalar. Ben onu deniz kenarında güzelce yerleştirdim. Bizim bir bahçıvan vardı dedi ki “Ağabey bu şeyi dalgalar götürür.” dedi. Deniz sakin dingin duruyor yani. “Oğlum ne götüreceksin.” dedim “Urganla bağladım ben onları.” dedim. Yani ipe bağlamıştım güzelce. Tabii o güzel yaz mevsimi geçti, bahar geçti, sonbahar geçti, kışın içine girdik. Kışın her yıl bir kaç sefer bir fırtına kopar bu fırtına koptuğu zaman hiç görmediğimiz ve deniz kenarında yaşamadığımız için bilmediğimiz o dalgalarla karşılaştığımızda bir gece kalktı ki bizim ne kadar bir kamyona yakın kalas ve tahtalar vardı, yan tarafımız da hemen plaj, bütün bizim tahtalar plajda sahile vurmuş. Bir denizin kaldırma kuvveti ile benim bağladığım ipler falan hiçbiri bir anlam ifade etmiyor kaldırıyor. Biz de deniz görmeyen Kayserili olarak denizle ilk deneyimimizi böyle yaşamıştık.

İkinci kez de “Burayı su basmaz nasıl basar ki ya işte kapısı var penceresi var.” dediğimizde o kapıların dalga kuvvetiyle nasıl parçalandığını mükerrer defalar vurduğunu gördüğüm zaman şu anda beton bloklar yerleştirdim onları aşamadı bu sefer beton blokları böyle bir tedbir oldu.

Evet, S. M. ve B. B. kayboldu mu nereye gitti? B'nin eli indi yalnız. Evet. Okey işareti geldi B'den. Üçünüzden hangisi gönüllü? İlk kim kaldırdı elini? S. sen mi kaldırdın?

S.: Hocam sesim geliyor mu?

Tahir Özakkaş: Geliyor şimdi geliyor. S.'den başlayalım daha sonra da B. ve M.yle devam edelim oldu mu? Şuradan yalnız ben bir ilk görüşme ile ilgili formu bulabilirsem onu sizinle paylaşayım. E. kardeş bana bir paylaşım yetkisi verebilir misin? E. duyuyor mu acaba beni? Tabii burada host diye bir şey var Kayseri'de hoşt diye bir şey var ama orada da host diye bir şey var. Ev sahibi oluyor o. Yetki vermediği zaman dımdızlak kalıyorsun böyle. Hatta mikrofonunu kapatıyor görüntünü kapatıyor sesini kapatıyor belki R. E.'yi telefonla arar da bana bir yetki verir. Hah verdi yetki sağ olsun. Tamam.

İLK GÖRÜŞME FORMU

1. ADI, SOYAD:I	GÖRÜŞME TARİHİ:
2. DOĞUM YERİ ve TARİHİ:	ADRESİ:
3. EĞİTİM DURUMU:	İLETİŞİM BİLGİLERİ: ev tel: iş tel: cep tel: e-mail:
4. OKULU/ DÖNEMİ:	
5. MESLEĞİ:	GEREKTİĞİNDE ULAŞILACAK KİŞİ: Adı, soyadı : Yakınlık derecesi : Tel :

6. MEDENİ DURUMU :	GÖRÜŞMEYE KİMLE GELDİ?
7. MADDE KULLANIMI :	
8. GEÇİRDİĞİ HASTALIKLAR, ALLERJİ :	
9. SAĞLIK ÖZGEÇMİŞİ :	
10. SAĞLIK SOY GEÇMİŞİ:	
11. ŞİKAYETLERİ :	

ANNE sinin; Adı: Doğum tarihi: Mesleği: Evlilik tarihi:	BABA sının ; Adı: Doğum tarihi: Mesleği: Evlilik tarihi:
KARDEŞİ/ KARDEŞLERİ nin; Kardeş Adı: Doğum tarihi : Mesleği : Medeni durumu :	Kardeş Adı: Doğum tarihi : Mesleği : Medeni durumu :
EŞİ nin ; Adı: Doğum tarihi: Mesleği: Evlilik tarihi:	Kardeş Adı: Doğum tarihi : Mesleği : Medeni durumu :
ÇOCUK / ÇOCUK larının ; Çocuk Adı : Doğum tarihi : Eğitimi :	Çocuk Adı : Doğum tarihi : Eğitimi :
NOTLAR :	

Şu anda her halde siz de görüyorsunuz formu. Bu bizim enstitüde uyguladığımız otuz yıllık bir form aslında. Sorulara şöyle beraber bakalım. Adınız, soyadınız nedir? Adını, soyadını söylediği zaman bir danışan, yüzde elli teşhis koyuyoruz. Görüşme tarihi biraz daha bize teşhis koymamızda yardımcı oluyor. Yani şöyle telefon mu etti? Saat kaçta etti? Nereyi aradı? Gece mi aradı? Gündüz mü aradı? Yazın mı aradı? Tatil günü mü aradı? Bu bile bizim için önemli. Cuma mı aradı? Cumartesi mi aradı? Pazar mı aradı? Pazartesi mi aradı? TC kimlik no son yıllarda dijitalizasyon için kullandığımız bir şey o kadar önemli değil. Bu TC kimlik numarasını alma hastalarımızın artık dijital ortamda özel dosyalarda tutuyoruz o TC kimlik no üzerinden eşleştirme yaparak mükerrer kayıtların önüne geçmeye çalışıyoruz. Doğum yeri ve tarihini soruyoruz. Doğum yeri dediğimiz zaman geriye kalan zaten yüzde elli teşhisi koymuş oluyoruz. Bitiyor teşhis. Tedavi kalıyor.

Doğum tarihi önemli. Ardından adresi soruyoruz. “Nerede oturuyorsun? Şu anda oturduğunuz yerin adresini söyleyebilir misiniz?” Adresi söylediği zaman bir yüzde elli bilgi daha alıyoruz, yüzde yüz elli oldu bilgi yani. Hâlbuki bize yüzde otuz kırk bilgi yeterdi. Böyle abartayım biraz da bu bulmacayı beraber bulun. Eğitim durumu nedir? Okuma yazma bilmezden post doktora çalışmasına kadar geçen spektrumun neresinde? Okulu varsa okuduğu okulu, okulu varsa şu anda öğrenciyse veya en son bitirdiği okul neyse onunla ilgili bilgi alıyoruz. İletişim bilgileri olarak ev telefonu, varsa iş telefonu, cep telefonu ve e-mail. Bunlar bize çok değerli bilgiler veriyor. Şu ana kadar dört beş soru sorduk danışanımıza bir kaç dakikamızı aldı. Ama hasta hakkında çok genel bir kanaat edindik. Bu

kanaatle ilgili olarak kafamızda şimdiye kadar okuduğumuz öğrendiğimiz teorik kuramsal yapılar dans etmeye başladı. Danışanımız bize niye geldi? Arkasından problem nedir? Nasıl yardımcı olabiliriz? Şurada Kayserili olmam nedeniyle ticaret yazmışım mesleğine. Mesleğini soruyoruz. Bu çok önemli yine. Mesleği nedir? O meslekle ilgili yine sosyodemografik veri bizim psikolojik analiz açısından önemli.

Gerektiğinde ulaşılabilecek kişi sorusu. Bizim açımızdan bütün bu sorulardan daha kıymetli bir soru. Yani şu ana kadar yedi soru herhalde sorduk. Yedi sekiz soru sorduk. Onların en kıymetlisi gerektiğinde ulaşılabilecek kişi sorusu. Bu şu demektir “Biraz sonra bir seans görüşmesi gerçekleştireceğiz. Belki özel ve mahremini paylaşacaksın. Bu özel ve mahremini paylaştığın hayatında en yakın olarak nitelendirdiğin akrabandan dışarıda, ailen dışında, eşin dışında bir dost, kanka, arkadaşın var mı? Ben ondan seninle ilgili bilgi alabilir miyim? Sıkıştığımda ben ona telefon edebilir miyim?” Sorunun özü bu: “Akrabandan olmayacak, eşin olmayacak. Bir dost ve kanka diye nitelendirdiğin sırlarını paylaştığın hayatta bir kişi var mı?” Bunun varlığı veya yokluğu bizim için çok hayati öneme sahip. Biraz sonra bunun nedenselliğini tartışacağız.

Burada yazacağız işte gerektiğinde ben telefonla ulaşacağım diye sorduğum sorma kısmı gerçek değil. Hiçbir zaman biz ne telefon ederiz ne insanlara ulaşırız ne de bunlarla ilgili istihbarı bir bilgi toplamayız. Böyle bir şey söz konusu değil. Sadece bizim araştırdığımız zihninden o an danışanımız geçirirken “Ya hayatta gerçekten benim sırlarımı paylaştığım bir dost kanka arkadaşım var mı?” şeklinde içsel bir sorgulamaya gidip böyle birinin varlığı veya yokluğunu bize söylemesi.

Varsa biz onu isim ve cismiyle oraya yazıyoruz ve ona ne diye hitap ediyor? Dost mu? Kanka mı? Arkadaş mı? Yoldaş mı? Bunu yazıyoruz.

Medeni durum evli, boşanmış veya bekâr hangisini tercih ediyorsa. Burada da bu çok kıymetli bilgiler verebiliyor. Evliyse kaçınıcı evliliği? Birinci, ikinci, beşinci, yedinci, sekizinci evliliği. Veyahut da beraber yaşıyorlar olabilir partneriyle. Evlilik müessesine karşı olabilir bunun gibi farklı bilgileri bize veren dünya görüşlerini bize veren bir yapı.

Onun hemen sağında görüşmeye kiminle geldi? Bu çok önemli bir soru. Yine bizi kiminle geldiği ilgilendirmez ama Ahmet'le annemle, babamla, kardeşimle, amcaoğluyula, arkadaşımle falan geldiği zaman iki tür geliş vardır. Bir danışmanlık hizmetine veyahut da psikoterapi hizmetine veya psikiyatriste diğer doktora gitmek gibi değil. Doktora gitmek de aynı şekilde aslında. Kişiyi bireysel olarak gelirler ya da birileriyle gelirler. Bu yol ayırımında mutlaka bir terapistte veya doktora birileriyle gitme mecburiyeti hissedenler, birileriyle gitme mecburiyeti hissedenler arasında kategorizasyonlar vardır. Bazı kişilik örüntüleri burada saklıdır.

İlave olarak yedinci satırımızda madde kullanımı yani sigara, alkol, uyuşturucu ve benzeri madde kullanımıyla ilgili herhangi bir şey var mı? Buna bakıyoruz. Eğer madde kullanımı yoksa ilaç kullanımı olup olmadığını soruyoruz. Burada da amacımız kimyasal bir madde giriyor mu? Ne zamandan beri var? Vücut hastalıkları var mı? Organik hastalıkları var mı? Psikiyatrik hastalıkları var mı? Hangi ilaçları hangi dozlarda ne kadar alıyor? Bunları da bilmemiz gerekiyor. Sekizinci sütunda biraz doktorluğa doğru bu kısım kaydı. Ama yine psiko-

lojik danışmanların da kişilerin fiziksel hastalıklarını ailelerin genetik hastalıklarını bilmesi açısından geçirdiği hastalıklar, trafik kazaları, alerjisi varsa alerjisi. Bunların kaydımızda bulunması gerekiyor. Çünkü bütün bu fiziksel hastalıklar genetik hastalıklar ve alerjen yapılar psikolojiyi etkileyen, ruhsal yapımızı etkileyen en önemli verilerden bir tanesidir.

Ardından sülalesine geçiyoruz. Yani anne baba tarafında, anne baba tarafı derken asıl dediğimiz kök tarafından yani yukarıya doğru baba ve anne tarafındaki dedeler, amcalar, dayılar, teyzeler, halalar gibi yapılar kuzenler gibi, aşağıdan da çocuklar ve torunlar gibi bir genetik soy ağacında birbiriyle eş- leşecek yapılar içerisinde herhangi bir rahatsızlıkla ilgili yapı var mı? Bu bir şizofren olabilir, bipolar bozukluk olabilir bizim açımızdan baktığımızda genetik bazı hastalıklar veya kalp gibi şeker gibi akciğer hastalıkları gibi mide bağırsak hastalıkları gibi farklı hastalıkları olabilir. Bunları da bilmemiz kişinin ruhsal yapısını değerlendirmemiz açısından önemli. Bazı biyolojik hastalıklar ruhsal yapıları çok taklit ederler. Burada hekim arkadaşlar bunu bilirler. En azından psikolojik danışmanların da bu tip vakaların biyolojik rahatsızlıkların psikolojik rahatsızlıklarla karışabileceğine dair bir kaç en azından ana kategorizasyonda şüphe duyduklarında bunları mutlaka önce bir hekime gönderip muayene ettirip ondan emin olmaları gerekir. Soy sağlık soy geçmişinde bize gelen danışanın bebekliğinden doğum gününden bugüne kadar geçirmiş olduğu hem psikoterapötik psikolojik başvuru hikâyesi veyahut da doktor başvuru hikâyesinin tüm hikâyesini alıyoruz.

Ardından şikâyetler kısmına geliyoruz. Burada da şikâyet şu demek, hastanın veya danışanın ağzından muzdarip olduğu

konu demek. Yani sizin gördüğünüz değil de hasta hangi şikâyetle veya danışan hangi şikâyetle size geliyor? Rehberlik araştırma merkezine veyahut da rehber öğretmeninin odasına PD-R'nin odasına geldiğinde çocuk, birisi kulağından tutup odaya mı attı, idareci yönetici genelde öyle oluyor son zamanlarda nasıl bilmiyorum ama. Veyahut da çocuk birkaç sefer, birkaç gün, birkaç hafta rehberlik servisinin önünden geçerek gidip gelip günün birinde içeriye girme cesaretini gösterip “Hocam benim korkum var, endişem var, sıkıntım var.” diye içeri girdiğinde derdini nasıl anlatıyor? Şikâyetleri nelerdir? Kişinin, çocuğun, öğrencinin ağzından şikâyetlerin yazıldığı yer.

Burada da şöyle bir şey yaparız biz, en azından bizim enstitüdeki terapist arkadaşlar veya doktor arkadaşlar, “Öncelikli olarak buraya geliş nedenini bir kelimeye indirgeyecek olursan vurucu kelime senin için nedir? Onlarca şey söyleyebilirsin şikâyet olarak ama en öncelediğin şeyi bir kelimeye indirme.” Bu tabii ayrı bir muayene şeklidir. Bunu sorarken bir kelimeye indirgenin hiç bir anlamı yok. Adam bir cümle kursun bir kaç cümle kursun bir sürü şikâyet var adam defter tutmuş gelmiş yani. Üç saat anlatsa bitmeyecek sen ona bir kelimeyle anlat diyorsun. Bir problem netleştirebiliyor mu? Bu problemi netleştirirken bütün problemleri hiyerarşik bir sıralama yapıp bunların arasında iç görüyle kendine ait en önemli problemi tespit edebiliyor mu? Bununla ilgili bir yapı yapabiliyorsa bize tek kelimeye indirgediğinde bu hastanın ruhsal yapısının hangi derecede ve ne olduğuna dair bir kanaat sahibi oluyoruz. Yoksa bir kelimeye indirgeyemiyor, cümleleştiremiyor, birbiriyle çelişik ifadeler kullanıyor. Dolayısıyla bir kelimeye indirgeyip indirgeyememe durumu hastanın ruhsal durumu, zekâ durumu,

algılama durumu, Őu andaki bulunduğu durumla ilgili bize bilgi veriyor. Yani illa bir kelimeye indirgeyeceksin demiyoruz. Bir kelimeye indirersen hangi kelimeyi kullanırsın sorusu karşısında hastanın tepkisi, Őaşkınlığı, tek kelimeye indirgeyip indirgeyememesi. Hastama Şöyle söylerim “Ya Őu anda senin için en önemli kelimeyi bul onu söyle sabaha kadar konuşalım. Serbestsin zaman sınırın yok yani bütün hastalarımı iptal edeceğim oturup seninle konuşacağım ama Őu içinden gelen acı ve sıkıntıyı bana bir kelimeye bir kereliğine bir indirge bakalım. En önemli Şey nedir?” Veya Şöyle söylerim “Elimde sihirli bir değnek var. BugünAllah bana böyle bir değnek nasip etti Şimdi sana dokunacağım o sıkıntın geçecek. En önemli geçmesini istediğin derdin ıstırabın nedir onu söyleyebilir misin?” Sıkıştıracacağım ya yani. O açıdan bu Şikâyetler kısmına bir kelime yazdıktan sonra hastanın diğer Őikâyetlerini devam ederek yazabiliyoruz.

Burada ikinci sayfa burası dediğim gibi sosyodemografik veri formumuz iki sayfalık bir metin. Üç dakika ile beş dakikada dolduruyoruz. Annenizin adı. Bir kere annesinin adını verdiği zaman yüzde elli zaten bir Şey daha koyuyoruz tanı daha koyuyoruz. Yüzde iki yüz elli mi oldu beş yüz mü oldu? Őu anda ben sayamıyorum gitti. Annesinin doğum tarihi, annesinin mesleği ve evlilik tarihi. Keza aynı Şekilde babanın doğum tarihi mesleği ve evlilik tarihi bize veya evlilik tarihleri, birinci evlilik, ikinci evlilik, boşanmış, ayrılmış vesaire Şeklinde bunlarla ilgili bilgiler bize çok yoğun ilk görüşmede bilgi veriyor.

Ardından kardeşlere geliyoruz. Burada ben üç tane kardeş yazdım Kayseri’de genellikle dördtür çocuk sayısı. Daha sonraki bu jenerasyonda bu ikiye düştü ama bizim jenerasyonu-

muzda dördtü. Bizim jenerasyonumuzda dört olduğunda doğu ve güneydoğuda bu sayı sekizdi. Sekizle on iki arasındaydı. Ama her on yılda, yirmi yılda bu sayı biraz daha azalıyor ve değişiyor. Bunun psikolojik nedenleri var, sosyolojik nedenleri var, etnik nedenleri var, inanç nedenleri var. Kardeş sayılarını alıyoruz. Kardeşlerin adları çok önemli, doğum tarihleri çok önemli, meslekleri ve medeni durumları önemli. Eğer doğudan veya güneydoğudan arkadaşlar gelirse benim bu yaptığım sosyodemografik veri analizi çöküyor. Çünkü “On iki tane kardeşim var.” diyor. Ben kara kara düşünüyorum benim sadece bir sayfam var burada bitti sayfa anlatabildim mi? O zaman ne yapıyorum? Şu boş kısma dört, beş, altı, yedi, sekiz, dokuz, on, on bir aşağıya taşarak şöyle bir satır el yazısıyla yazıyorum. Dördüncü kardeş, beşinci kardeş Ahmet, Mehmet, Hasan, Hüseyin elli dört doğumlu, ilkokul mezunu falan diye. Şuraya sıkıştırıyorum. Üç kardeşe bu kadar yer veriyorum geriye kalan sekiz kardeşe de şu aralara bir yerlere yerleştirmeye çalışıyorum.

Şurada özel not aldığım kısım var. Bazen buraya atlayarak burada yapıyorum. Burada eğer eşi, nişanlısı, sevgilisi, çıktığı birileri varsa onunla ilgili olarak bilgileri alıyorum. “Eşinizin adı nedir? Doğum tarihi nedir? Mesleği nedir? Evlilik tarihi nedir?” diye soruyorum, alıyorum. Eğer evlilerse ve çocukları varsa buraya da iki çocukluk yer açmışım. Yani şu anda orta halli aileler üniversite mezunu şehirli aileler genellikle iki çocuk yapıyor bazen üç çocuğa çıkıyor bu. Dolayısıyla burada çocuk sayısı iki ama öyle aileler geliyor ki sekiz çocuk, dokuz çocuk, on çocuk orada da bu aşağı doğru taşarak bütün çocukları şuralara doğru yazma durumunda kalıyorum. Bunla-

rın hepsi bize veriler veriyor. Şimdi tabii bunun ilk sayfasını is- terseniz S. ile dolduralım analiz yap yap gidelim. İkinci sayfasını B. ile dolduralım daha sonra da M. ile devam edelim olur mu? Şimdi buraya S. ismin nedir diye soracağım sana sen de bana cevap vereceksin.

İlk Görüşme Rol Playing

S.: S. Y.

Tahir Özakkaş: Sevgili S. beni duyuyorsun değil mi?

S.: Duyuyorum hocam sizi.

Tahir Özakkaş: Senin soy ismin Yürük mü Yörük mü?

S.: Yürük. Ü ile.

Tahir Özakkaş: Yürük. Yürük ne demek S.?

S.: Sanırım kütüğe yanlış yazılmış Yörük'ten Yürükol- muş.

Tahir Özakkaş: Peki sevgili S. ben İstanbul'da Bağdat Caddesi'nin bulunduğu yerde bir muayenehanem var. Bağdat Caddesi'nin alt kısmına adalar tarafına bakar. Deniz ile adalar arasında Cemil Topuzlu dediğimiz bir bölge var, arkadaşların bir kısmı bilirler. Benim orada çok miktarda hastam vardı. Bugüne kadar nüfus kütüğüne yanlış yazılan hiç kimseyi görmedim. Genellikle sokak isimleri de Nurettin Selçuk, ne kadar bildiğimiz sanatçı, müzisyen insan varsa Osmanlı'dan kalan saray soylu babaları ya sadrazam olan ya paşa olan insanların isimlerinin verilmiş olduğu sokaklarda, orada yaşayan insanların çocukları genellikle İngiltere'de Fransa'da post doktora yapıyorlar. Onların sülalelerinin hiçbirinde Yörük kelimesinin Yürük diye yazıldığı bir nüfus kaydına rastlamadım.

Şimdi daha birinci kelimededen itibaren ben anlıyorum ki S. kardeşimin ailesi anne ve babası Yörük kelimesi ile Yürük kelimesi arasındaki farkı nüfus memuruna yazdıramayacak kadar gariban insanlar. Onlar da Yörük olduklarını anne ve babası çok iyi biliyor fakat nüfus memurları Anadolu’da o kadar cahildiler ki halk dili ile kullanılan kelimeleri Yürük diye okunması ama ö harfiyle yazılması gereken kelimeyi nüfus memuru ya ortaokul mezunu ya da ilkokul mezunuydu, Yürük diye yazmıştı. Ve anne baba da itiraz etmeyip “Eyvallah bir nüfus kâğıdımız, bir kafa kâğıdımız oldu” diye kabullenen bir sistem.

Şimdi ben kafamdan bir hipotez kuruyorum sana bir şey söylemiyorum. Bunlar benim kafamdan geçiyor. S. Yürük kardeşimin psiko-sosyal ve psiko-geleneksel durumuna baktığımızda Anadolu’nun kırsal kesiminden olduğunu yörüklük ile ilgili bir bağlantısının olabileceğini; fakat fakir ve gariban olmasının ve eğitim seviyesinin düşük bir sülaleden gelmesi nedeniyle ailesinde sadrazamların olmadığını, paşaların olmadığını, medrese sahibi olan ulemanın olmadığını, ticaret sahibi olan esnafların olmadığını, zanaatkâr birisinin olmadığını daha çok çiftçilikle meşgul bir ailenin bir kafa kâğıdı çıkarmak üzere cumhuriyet kanunlarından sonra bir soy isim almak için köy köy dolanan nüfus memurlarına “Bize de Yörük yaz kardeşim.” diyen bir dedenin Yürük olarak yazıldığı, hiçbir sülaleden bir kişinin de “Ya Yörük aslında. Niye biz Yürük diye Türkçe’de bir kelime yok. Yürümek var ama Yürük diye bir şey yok. Yürek de olabilir. Ama bu Yörük’tür.” diye düzeltme ihtiyacı hissetmeyen bir kültürel atmosferden geliyor.

Hemen burada bir hikâye anlatayım. Bu kimlik o kadar önemlidir ki insanlar kimlikleri için ölürlər. Bir harf için ölürlər.

ler. “Ya işte senin nüfusuna Müslüman değil de Hristiyan yazalım.” Anadolu’daki insanlara söyle bakayım sana ne yaparlar. “Musevi yazalım.” veya tersi. Şimdi o zaman bir hasta gelmişti bana bir delikanlı. Böyle ilginç hikâyeler de anlatayım belki sizin de dikkatinizi çeker sabah sabah uyanırsınız. Şunu durdurayım (zoom üzerindeki ekran paylaşımından bahsediyor) yüzlerinizi göreyim. Bu arada daha bir kelime aldık arkadaşlar. S. Yürük. S.’ye daha geçmedim. Soy isminden başladım. “Hocam bizim ailemiz varlıklı bir aile. Zenginiz.” dedi. Bu delikanlı yurtdışında yaşıyor bir ayağı yurt dışında bir ayağı Türkiye’deydi. Fakat yurt dışında inanılmaz bir şekilde üniversite tahsili yaparken ticarete atılmıştı ve büyük başarılar elde etmişti. Ben de çok şaşırılmış- tım. Öyle projeler geliştiriyordu ki Türkiye’nin yirmi otuz yıl önündeydi. Hayat hikâyesini anlatırken benimle paylaşıyordu. Dedi “Bizim evde ilginç bir şey oluyor. Babam beni cuma namazına götürür namazlara gideriz ama babam hiç namaz niyaz bilen bir adam değil. Cumartesi günleri bizime evde perdeler kapanır. Garip bir şeyler olur ama kimse bana bir şey konuşmaz. Ben bir şeyler hissediyorum biz Müslüman mıyız? Değil miyiz? Bundan emin olamıyorum.” Düşünebiliyor musunuz? Aile içerisinde bir çocuk yetişiyor, babası onu zaman zaman cuma namazına götürüyor, dini şeyleri öğretiyorlar, fakat cumartesi günleri evin perdeleri kapanarak bunlar evde anne baba farklı bir dünyada dış dünyaya kapanarak bir şeyler yapıyorlar ve çocuğa içeride ne yaptıklarını söylemiyorlar. Çocuk bundan şüpheleniyor, zeki bir çocuk. Bundan sonra kendisinin kökenini araştırdığında Müslüman olamayacaklarına dair bir takım karineler elde ediyor. Ondan sonra bu karinelerin peşine düştüğünde

Sabatay Sevi'nin (anlaşılmıyor) mensup bir Musevi kökenden geldiklerine dair bir araştırma yapıyor. Babasının bu konu ile ilgili dayatmaları "Biz Müslümanız oğlum böyle bir şey yok." diyor babası ama kendisi anne yönünden kökenini araştırdığında Musevi olduklarını ve işte bu Selanik göçmeni dediğimiz Sabateist bir grubun içinde bulunan bir kökenden geldiklerini ama Müslüman görünüp içlerinde de Musevi olarak yaşantılarını gizli ve örtük bir şekilde yaşadıklarını ama bunun nesilden nesle gittikçe bunun bir nevi ritüel halini aldığını ve gerçek bir inançtan öteye bir yapı olduğunu gördüm. Çocuk işi gücü bıraktı kendi Museviliğini kanıtlamak için bir havrada şeceresini çıkarmak için Amerika'da aylarca araştırma yaptı. Sonra Amerika'da bir havrada kendi havraları birbirleri ile olan ilişkileri bağlamında Yahudi bir kökenden olmasını kanıtlayacak delilleri toplayarak bir havranın kütüğüne kendini kaydettirerek Museviliğe geçti. Hikâye böyle bir şey.

Şimdi kişinin kendi kimliğinin ne kadar önemli bir şey olduğunu anlatmak açısından Yürük ile Yörük arasındaki bir harfin bazı insanlar için ölümüne önemli olduğunu anlatmaya yönelik olarak bir vaka örneği anlattım. Yani sen işte cuma namazına cumaya gidiyorsun insanlar seni Müslüman biliyor neden arkasını karıştırırsın? Cumartesi günü evde bazı ritüellerin olması ile ilgili ama insanlar içinde kendilerini kendi gibi deneyimlemedikleri bir hayat yaşamak yerine ölümüne o konuda bir mücadele vermek ve kendilerini olduğu gibi var etmek açısından bir sürecin içerisine girerler. Şimdi o zaman biz S. kardeşimizin bir sıkıntısı nedeniyle bize başvurduğunu kabul ettiğimizde kafamızdaki hipotezde Nişantaşı'nda veya Bağdat Caddesi'nde veya Cemil Topuz'da büyüyen bir evladımız de-

ğil. Anadolu'nun bağından kopmuş genellikle hayvancılık ve tarımla meşgul olan bir aile kökeninden gelen yapının kendi soy ismini alırken bir harfi dahi değiştiremeyecek kadar gariban olduğunu ve yıllar içerisinde de okuyan insan sayısının az olması sebebiyle o sülaleden “Ya burada bir nüfus hatası var. Bunu oturalım bir aile meclisi olarak hep beraber mahkemeye başvuralım Yürük kelimesini Yörük yapalım da içimize tam otursun. Herkese de bunu izah etmek zorunda kalmayalım.” diye bir aile geleneği olmadığını da anlıyoruz.

Şimdi bir ikinci jenerasyon, üçüncü jenerasyon, dördüncü jenerasyon belki beşinci jenerasyonda işte mühendislerin, doktorların, avukatların olduğu bir kuşak gelecek diyecek ki “Bir dakika ya Yürük diye bir kelime yok Türk'üz diyoruz.

Müslümanız diyoruz Yörük diyoruz. Yörük kelimesini dahi soy ismimizde doğru düzgün yazdıramamışız. Hep beraber mahkemeye başvuralım.” deyip birileri geçip tüm sülalenin ismini Yörük'e dönüştürebilirler mi? Buradan da anlıyoruz ki ailenin şu anda bu şekilde sülalenin bu şekilde bir elit kimlik savaşına girecek durumda değiller şu anda karınlarını doyurma, meslek edinme, çocuklarının geleceklerini düşünme gibi hayatın gayeleri ve koşturmacalarıyla uğraştıklarını anlıyoruz. Bunların hiçbirisini S.'ye sormadık ama bir psikolojik danışman olarak benim odama girdiğinde “Kızım senin adın soyadın nedir?” “S. Yürük” diye bana yazdığında bütün bu fikirlerin benim aklıma geldiğini görüyorum.

Peki, bu kızımızın adına S. ismi verilmiş. Bu ismi kim veriyor? Şimdi burada bir iktidar mücadelesi var. Bu iktidar mücadelesini çok iyi anlamamız gerekiyor. Anne baba verir çocukların ismini Türkiye'de doğru mu? Türkiye'de anne baba verir ama çocuklar anne babanın çocukları değildir. Çocuklar anne

babanın akraba-i taallukatının çocuklarıdır. Dolayısıyla böyle isim vermek ben kızıma S. diyeceğim, oğluma Ali diyeceğim her yiğidin karı değildir. Orada ölümüne bir bağım- sızlık mücadelesi vereceksin ki kendi çocuğunun adını sen ko- yabile- sin. Bu bağlamda bakıyoruz. S. ismi bizim normalde annenin annesi veya babanın annesinin ismi konulması gere- ken bir isim. S.'nın doğum tarihini almadık. Biraz sonra S.'nın doğum tarihini alacağız. Kaçlısın S.?

S.: Doksan birliyim.

Tahir Özakkaş: Doksan birli. O zaman annesi ve babası elli beş ve altmış beş arasındaki doğum tarihine sahip birisi.

S.: Evet.

Tahir Özakkaş: Onların annesi ve babaları da bin dokuz yüz otuzlu tarihlere sahip. Anneanne ve babaanneden bahsediyorum. Bu yaşlarda olan kişiler bin dokuz yüz otuzlu doğum tarihi açısından sosyolojik olarak Türkiye'nin gelişimsel süreçlerindeki isim tarihini incelediğinizde anneanneninin veya babaanneninin isminin S. olması pek muhtemel değil. Benim bulunduğum, muayenehanemin bulunduğu bölgede olsaydı olurdu, Nişantaşı'nda olurdu, farklı illerde olurdu. Doğum yerini de sormadım bilmiyorum. Belki de Nişantaşı'nda da doğdu S. bilmiyorum orasını. Saray soylu bilmiyorum, dedesi sadrazam olabilir. Onu da bilmiyorum. Ama bildiğim bir şey varsa Anadolu'nun genel yapı isminde Yörük kelimesini Yürük yazdıracak ve bulunduğu soy ismi hanedan ismine benzemeyen bilmem ne oğulları ismi olmayan basit sıradan bir isim olması nedeni ile Anadolu'nun gariban bir ailesinin kızı olduğunu anlıyorum. Böyle bir ailede nasıl olur da babaanneninin ve anneanneninin isminin olma ihtimali çok zayıf olan S. ismi bu kızımıza verilebilir.

O zaman benim zihnimde ilk görüşme ile ilgili olarak S. ismini irdelediğimde şöyle bir şey geliyor aklıma babaanne ve anneannenin ismini vermeyen bir anne babaya sahip ve anne babanın biraz modern olması lazım. Modernlikten kastım yaşantı açısından değil. Zihinsel olarak modern olabilecek ve fikirlere açık olabilecek. Biraz okumuş biraz dünya ile bağlantı kurmuş insanlar olacak ki anne ve babalarının isimlerini vermeyecekler. Genellikle orta arada kalan aileler benim gibi aileler anne ve babalarını kırmamak için çocuklarına iki isim koyarlar. Son yıllarda moda bizim dönemimizdeki modada olduğu gibi. Bir isim genellikle anneannenin ve babaannenin ismi olur, ikinci isim ise anne ve babanın istediği isim olur.

Anneanne ve babaanne kendi isimleriyle torunlarını çağırırken aile içerisinde o isimler hiç kullanılmaz çünkü o isimler genellikle köylü isimleridir. Ümmü Gülsüm, Fadime anlatabildim mi? Şerife, Şükriye. Kayseri'deki isimleri söylüyorum İkbâl. Bunlar pek sevilmez. Sevilmediği için de S. gibi Betül gibi güzel isimler kullanılır. Böyle anneanneler ısrarla İkbâl diye çağırır, Münevver diye çağırır, Mukaddes diye çağırır ve saire. Şimdi o zaman S.'ye soralım. S. nüfus kütüğünde sadece S. mi var önünde başka isim var mı?

S.: Sadece S. var ama (anlaşılmıyor bağlantı kesildiği için) aslında. .

Tahir Özakkaş: Aslında?

S.: Aslında Şeyma (ses kesiliyor)

Tahir Özakkaş: Sesin gidip geliyor S.

S.: Aslında ismimi Şeyma koymuşlar. Geldi mi hocam sesim?