Ana Tema;

"Kaotik Yapılar ve Alan Kuramı"

5. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi

24-25-26 Eylül 2021

KONGRE PROGRAMI ÖZET KİTABI

Psikoterapi Enstitüsü Kocaeli
2021kongre.psikoterapi.com

5. ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ • 2005 •

Psikoterapi Enstitüsü

Psikoterapi Enstitüsü olarak, 2005 yılında kuruluşumuzdan bu yana, ruh sağlığı alanında yeni gelişmeleri takip etmek, dünya literatürünü Türk literatürüne kazandırmak, Türk kültürel yapısı ile uluslararası çalışmaları harmanlamak temel hedeflerimizden olmuştur. Ayrıca ülkemizde ruh sağlığı ve psikoterapi alanında, yasal alt yapının oluşturulması için savunuculuk ve iletişim ağı çalışmalarını sürdürdük ve devam etmekteyiz. Temel hedeflerimizden olan, araştırma, geliştirme ve bilgi birikimini yayma misyonu ile, hem ruh sağlığı profesyonelleri için hem de toplum ruh sağlığı adına, profesyonel ve gönüllü bir çok etkinliği ve yayını, ilgilenen herkesle buluşturduk. Kuruluşumuzdan bu yana 15 yıl geçen sürede, aynı heyecan ve enerji ile vizyonumuz olan; ruh sağlığı ve psikoterapi alanında bilimsel araştırmalar yaparak gelişmek, geçerlilik ve güvenirliği kanıtlanmış ruh sağaltımı araçlarını literatürümüze ekleyebilmek ve Türkiye'de ruh sağlığı alanındaki uzmanlarla aynı çatı altında birleşerek, hem yasal alt yapı çalışmalarında hem de bilimsel paradigmada yol almayı sağlamak için çalışmalarımıza devam etmekteyiz.

Faaliyet Alanlarımız

EĞİTİMLERİMİZ:

- Bütüncül Psikoterapi Eğitimi
- Hipnoz Eğitimi
- Masterson Yaklaşımı Eğitimi
- Rüya Yorumlama Eğitimi
- Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi
- Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi
- Aktarım Odaklı Terapi Eğitimi
- Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Eğitimi
- Bütüncül Psikoterapi 12 Aylık Teorik Eğitim
- Bütüncül Psikoterapi 4 Aylık Kısa Modül Eğitimi
- Bütüncül Oyun Terapisi Eğitimi

Yayınlarımız

Psikoterapi Enstitüsü olarak; yazılı, görsel ve sesli olmak üzere yüzlerce yayınımız bulunmakta ve bu yayınların sayısı devamlı bir şekilde artmaktadır.

Ayrıntılı bilgi için; psikoterapi.com ve www.yayin.psikoterapi.com sayfamızı inceleyebilirsiniz.

Başvuru Adresi:
bilgi@psikoterapi.com

İrtibat: Beyhan Olgun
(+90) 262 653 6699
(+90) 532 267 4794

@Psiko_Enstitusu
/psikoterapi_enstitusu
/Psikoterapi.Enstitüsü

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim ve Kongre Merkezi
Bayramoğlu Mah. FSM Cad. "Terapi İş Merkezi" No: 285/29 Darıca - Kocaeli / TÜRKİYE

Psikoterapi Enstitüsü İstanbul Avrupa Şubesi
Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray İş Hanı No: 120/42 Beyoğlu - İstanbul / TÜRKİYE

Psikoterapi Enstitüsü Ankara Şubesi
Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. No:57 Çankaya / Ankara

2021kongre.psikoterapi.com / www.psikoterapi.com

İÇİNDEKİLER

KONGREYE DAVET **6**

5. ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ **7**

KONGRE MERKEZİNE ULAŞIM **8**

KONGRE BAŞKANI
Betul Sezgin 9

KURUL ÜYELERİ **10**

ÖN SÖZ
Betul Sezgin 11

KONFERANSLAR

Kimlik Dağınıklığı ve Kimlik Bütünlüğü Kişilik İçin Sağlam Bir Temel Elde Etmek 16

Psikodinamik/Kişilerarası Kuram ve Uygulamalara Hafızanın Yeniden Bütünleştirilmesi Merceğinden Bakmak 17

Kişilik Bozukluklarının Tedavisinde Entegrasyonun Klinik Yararları 18

Duyguyu Duyguyla Değiştirmek 19

Şüphe Sanatı: Analitik Alan Teorilerinin Küreselleşmesi 20

Bağımlılık Süreci ve Kaos 21

Fiziğin Evrimi: Newton ve Kuantum Fiziğinin Psikoterapi Kuramlarındaki Yansımaları 22

Sosyometride Kişilerarası İlişkiler ve Sosyal Dinamikler 25

Psikoterapi Eğitiminde Denge ve Denklemler 26

Görüneni Görünür Kılmak/Psikoterapide Fenomenolojik Yaklaşımın Vaatleri ve Sınırları 27

Felsefe Ruha Şifa Olabilir Mi? Hangi Felsefe Ruha Şifa Olabilir? 28

Belirsizlikle Barışmak: Kaygı ve Endişeyi Yönetmek (Korona Günlükleri) 33

Terapide Geleneksel-Modernite Salınımında Çekim Merkezleri ve Kaos Kuramı 34

Birleştirilmiş Bir Psikoterapi Vizyonuna Doğru 37

PANELLER

Kaostan Düzene Geçiş: Sanat ve Yaratıcılık Bağlamında Üç Ayrı Sanatçının Yaşamına Bütüncül Bakış (Ressam Fikret Mualla, Yazar Lewis Carroll & Müzisyen Chester Charles Bennington) 44

Fikret Mualla'nın Çizgideki Yaşamı 45

Alice: Kara Bir Delikten Yuvarlanmak 46

Müzisyen Chester Charles Bennington'ın Çığlığı 47

Bana Doğumunu Anlat Sana Bağlanmanı Söyleyeyim 48

Yeterince İyi Ebeveyn Olmak: Toplumsal ve Kuramsal Olarak 50

İÇİNDEKİLER

SÖZLÜ BİLDİRİLER

Aktarımın Değiştirici Etkisi Olgu Sunumu: Tan Vakası 56
"Kimi Seveceğim, Kime Güveneceğim?": Bir Dissosiyatif Kimlik Vakası 57
Bütüncül Yaklaşım içerisinde Psikoterapi Basamaklarının Yapılandırılması 58
Krize Müdahale Yöntemi Olarak Hipno-Meditatif Yeniden İşleme Terapisi (HYT) 59
Nörosinema, Shimamura'ya Göre 61
Zihinleştirme Kuramı ve Alan Kuramı 62
Travmatik Yas Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Rüya İçeriği Temaları Nitel Bir Analiz 63
Çocuğun Kaotik Dünyası 64
Bilinç ve Bilinçdışı Kavramlarına, Psikoloji Kuramları Perspektifinde Bakış 65
Bir Mıh Bir Nal Kurtarır, Bir Nal Bir At Kurtarır: Kaos Teorisi ve Biyolojik İzdüşümleri 66
Duygu Odaklı Terapi Sürecinde Uygulanan Sandalye Çalışmalarının Vaka Üzerinden Gösterilmesi: Yetersizlik Duygusundan Öz Saygıya 67
Korona Günlerinde Masal Terapinin Çocukların Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlıkları Üzerine Etkisi 69
Nesiller Arası Aktarımın Alan Kuramı Düzleminde İncelenmesi: Olgu Sunumu 70
Sistemik Çİft Terapisinde Aldatma Çalışılması 71
Çağdaş Psikanalitik Alan Kuramlarının Karşılaştırılması Mitos İnşacı, Düşsel ve Plazmik Model 72
Bütünün İçindeki Birey, Bireyin İçindeki Bütün: Grup Terapisi ve Kaotik Yapılar 74
Kuantum Mekaniğinin Bugünkü Geldiği Noktada; Carl Gustav Jung'un Kuramında Yer Alan "Eşzamanlılık" ve "Yaşayan Ruhun Mucizesi" Olguların Değerlendirilmesi 76

ATÖLYE ÇALIŞMALARI

Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Uygulamaları 78
Duygu Odaklı Terapide Müdahale Uygulamaları 79
Alanda Ben, Ailem ve Sistemik Etkileşimlerim 80
Dışavurumcu Sanat Terapileri Atölyesi 82
Çocuklarda Beş Boyutlu Odaklanma: Odak Kartları 83
Aile Oyun Atölyesi 84
Kahramanın Yolculuğu – Kendin Olmak Atölyesi 86

POSTER BİLDİRİLERİ

Genel Sistem Teorisi Perspektifinde Sistem Nedir? 88
Şiir Terapi Odaklı Sorumluluk Eğitimi Programının Ergenlerin Kişisel ve Sosyal Sorumluluklarını Geliştirme Üzerindeki Etkisi 90
Kaos Teorisi ve Varoluşçu Yaklaşım 91

KONGREYE DAVET

Psikoterapi Enstitüsü Bayramoğlu Eğitim ve Kongre Merkezi'nde gerçekleşmesi planlanan 5. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi 24-25-26 Eylül 2021 tarihlerinde, hibrit olarak gerçekleştirilecektir.

5.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi

Sizleri 24-25-26 Eylül 2021 tarihleri arasında Psikoterapi Enstitüsü Darıca Eğitim ve Kongre Merkezi'nde düzenlenecek olan 5.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi'ne davet etmekten mutluluk duyuyoruz.

20 yıl önce başlayan serüvenimize hızlı ve emin adımlarla devam etmekteyiz. Büyüyerek, olgunlaşarak, evrimleşerek, birlik ve beraberlik içinde büyümeye ve ilerlemeye devam ediyoruz. Bu çalışmalarımız ve emeklerimizin bir nişanesi olarak 5. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi'ni gerçekleştirmek onur ve başarılarımızın bir simgesidir.

Kongremizin temel amacı; bütüncül psikolojinin, bütüncül psikoterapinin, psikoterapideki entegrasyon çalışmalarının, bütüncül psikoterapinin klinikte ve gelişimsel hayatta uygulanmasının ele alınması ve bütüncül yaklaşımlar bağlamında olgu analizlerinin yapılmasıdır.

Ülkemizdeki ve dünyadaki güncel gelişmeleri sizlerle paylaşmak ve aynı zamanda ruh sağlığı profesyonelleri arasındaki iletişimi, iş birliğini arttırmak ve ülkemizdeki ruh sağlığı profesyonelleri yetiştiren kurumlar ve konu ile ilintili bilimler alanının iletişiminin ve işbirliğinin gelişimine katkıda bulunmaktır.

Psikoterapi Enstitüsü Ltd. Şti. olarak ev sahipliğini üstlendiğimiz bu kongremizde temel olarak; özellikle iki kişilik terapilerin geldiği son noktada ki; kaos ve alan teorisi ile ilintili olarak eğitim, uygulama, terapötik teknikler, interdisipliner ve transdisipliner çalışma modelleri, kültürel farklılıklar, öznellik temalarının işlenmesi planlanmaktadır.

Teknik Ekibimiz, bilim kurulu ve düzenleme kurulu sizler için, mesleki ve bilimsel açıdan son gelişmelerin paylaşılacağı ve tartışılacağı, bu alana gönül veren dostlarımızı bir araya getiren önemli bir etkinlik düzenlemek için çalışmalarına son hızla devam etmektedir. Katılımlarınızı ve desteklerinizi bekliyoruz.

Saygılarımızla,

Kongre Başkanı
Uzm. Dr. Betul SEZGİN

2021kongre.psikoterapi.com

Kongre Kayıt Linki:
https://www.psikoterapi.com/144/form/butuncul-psikoterapi-kongresi

5. ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ

Amaç

5. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi 'nin amacı; Türkiye'deki Ruh sağlığı profesyonellerinin son 30 yılda dünyada yapılmış olan KAOS VE ALAN Kuramları ile ilintili Bütüncül Psikoterapi araştırmaları, uygulamaları ve sonuçları hakkında bilgilerin paylaşılması ve becerilerin geliştirilmesidir.

Hedef

Bütüncül Psikoterapilerin dünyadaki uygulamalarının bir nevi doruk noktası olan KAOS VE ALAN Kuramlarının tarihi gelişimi, iki kişilik terapilerden sistem teorilerine geçiş, buradan alan teorisi ve kaos teorisine değişim süreçlerine ışık tutulacak ve tartışılacaktır.

Bütüncül psikoterapi bağlamında tüm psikanalitik ekollerin alan teorisine yakınlıkları ve uzaklıkları ile ilgili bir sonuç elde edecek olursak; Heinz Harman'ın Ego Psikolojisi ile başlayan Alan Teorisine yakınlaşma süreci Kohut'un Kendilik Psikolojisi, Stephan Michelle'in İlişkisel Psikanalizi, Robert Stolorow'un Özneler arası Kuramı ve son aşamada da Joseph Lichtenberg'in Güdülenme Kuramı ile örtüşme alanları ele alınacaktır.

İlave olarak Eklektik, Ortak Faktöre Dayalı, Entegratif ve Asimilatif Bütüncül Psikoterapilerin KAOS VE ALAN Kuramları perspektifinde anlaşılması, anlatılması, öğretilmesi ve uygulanmasını sağlamak.

Ayrıca Türkiye'de bu yaklaşımların kültüre duyarlı uygulanma şekilleri, bölgesel kültürlerimize dayalı özgün Bütüncül Psikoterapilerin uygulanma çeşitliliğin ortaya konmasını sağlamak.

Katılımcılara KAOS VE ALAN Kuramları ile ilintili olarak Bütüncü Psikoterapi'nin farklı uygulamalarının içeren; sunumlar, paneller, tartışma grupları, uzmanla buluşma, atölye çalışmaları, video gösterimleri, canlı modelleme, vaka tartışmaları ve kapsamlı rol oynama uygulamaları yoluyla derinlemesine beceri eğitimi verilmesini temin etmek.

Hedef Grup

Doktorlar, Psikologlar, Psikolojik Danışmanlar, Sosyal Hizmet Uzmanları, Psikiyatri Hemşireleri ve bu alanlardan birindeki öğrenciler.

* Lisans eğitimi farklı olup da bu eğitime başvurmak isteyenlerin klinik psikoloji alanında yüksek lisansını tamamlamaları gerekmektedir.
* Bu kongreye özel olmak kaydı ile; Aile Danışmanları, Hemşireler, Okul Öncesi Öğretmenleri, Özel Eğitim Öğretmenleri, Çocuk Gelişimi Uzmanları yukarıda ismi geçen lisans bölümleri ile ilintili herhangi bir bölümde yüksek lisans yapmış olanlar ve öğrencileri de katılabilirler.

KONGRE MERKEZİNE ULAŞIM

Hava Yolu İle Ulaşım

Şehir dışı katılımcılar için havayolu ile ulaşım Kocaeli/ Darıca'ya varış açısından uygun bir seçenektir. Kocaeli Şehirlerarası otobüs terminalinden ve Sabiha Gökçen Havalimanından 250 numaralı hat bulunmakta olup, her saat başı olmak üzere 24 saat boyunca karşılıklı sefer düzenlenmektedir. Bu otobüslere biniş için Kocaeli Kent Kart kullanılabileceği gibi, otobüs içerisinde de13 TL'ye tek seferlik bilet satışı da yapılmaktadır. Otobüs güzergâhının durak isimlerine ve saatlere bu linkten ulaşılabilir:

www.kocaeli.bel.tr/OtobusSaatleri.aspx

Tren Garından Ulaşım

- Eskişehir ve Ankara'dan Yüksek Hızlı Tren ile Gebze-Kocaeli'ne ulaşım yapılıp, Gebze-Darıca şehir içi hatlarına binilebilir.
- BANLİYÖ TRENİ İLE (geçici bir süre kullanım dışıdır)

Haydarpaşa – Gebze banliyö hattı ile ulaşım yapılır. Haydarpaşa istikametinden gelindiğinde Tuzla istasyonundan hemen sonra gelen Fatih istasyonunda inilir. Gebze yönünden gelindiğinde ise hemen iki durak sonra Fatih istasyonuna ulaşılır ve hemen orada yarımadaya (Bayramoğlu'na) giden şehir otobüsleri (501 nolu) bulunmaktadır.

Kara Yolu İle Ulaşım

Özel araçları ile İstanbul yönünden gelecek katılıcımlar TEM ya da D-100 karayolunu (Kadıköy'den 35km), İzmit/Kocaeli yönünden gelecek katılımcılar da D-100 ve TEM karayollarını kullanabilirler:

E–80 TEM YOLU İLE:
FSM Köprüsü'nden sonra E-80 TEM Otoyolu'na girilir ve Doğu istikametine ilerlenir. Çayırova-Eskihisar gişelerinden çıkılır. Hiçbir yere sapmadan devam edilir. Bu yolun D-100 yolunu kestiği kavşağa gelindiğinde de düz istikamet muhafaza edilerek Bayramoğlu istikameti kavşakta takip edilir.

Ankara istikametinden gelindiğinde yine Çayırova gişelerinden çıkılması ilk defa gelenler için önerilir. Gebze çıkışından çıkıldığında ise D-100 yolu Batı yönüne İstanbul istikametine takip edilmelidir.

D-100 YOLU İLE:
İstanbul'dan Anadolu yakası D-100 yolu doğu istikametinde takip edilir. Pendik ve Tuzla geçildikten sonra Bayramoğlu çıkışından çıkılır.

D-100 yolu ile Doğu tarafından gelenler ve D-575 ile gelip Topçular Feribot iskelesinden feribota binmiş olanlar Gebze'den değil Bayramoğlu çıkışından çıkmalıdırlar. Hızlı Feribot ile Pendik'e inenler ise D–100 'e çıktıktan sonra Batı istikametine gideceklerdir.

İSTABUL'DAN BELEDİYE OTOBÜSÜ İLE
Cevizlibağ (Zeytinburnu) – Şifa Mahallesi (Tuzla) hattında çalışan 500-T otobüsü ile Şifa Mahallesi durağına gelindikten sonra Gebze-Harem minibüslerine binilip çok kısa bir mesafe alınarak Yenimahalle Bayramoğlu köprüsünde inilir ve hemen orada yarımadaya (Bayramoğlu'na) giden şehir otobüsleri (501 nolu) bulunmaktadır.

GEBZE KOOP OTOBÜSÜ İLE:
Kalkış yeri Esenler Otogarı olan Gebze Koop otobüsleri FSM Köprüsü'nden sonra E–80 TEM Otoyolu'nu takip eder ve Çayırova-Eskihisar gişelerinden çıkar. Gişelerden çıkışta kısa bir zaman zarfında Yenimahalle Bayramoğlu köprüsüne ulaşır. Köprüde inilerek hemen orada yarımadaya(Bayramoğlu'na) giden şehir otobüsleri (501 nolu) bulunmaktadır.

DOLMUŞ İLE:
D–100 ü takip eden Gebze – Harem otobüsleri ile Harem yönünden gelindiğinde Tuzla'dan hemen sonra Yenimahalle Bayramoğlu köprüsünde inilir ve hemen orada yarımadaya (Bayramoğlu'na) giden şehir otobüsleri (501 nolu) bulunmaktadır. Gebze yönünden gelindiğinde yine aynı köprüde inilir ve köprüden karşıya geçilip aynı yol takip edilir.

Kocaeli Şehir İçi Ulaşımı
Kocaeli'nde şehir içi ulaşımı Kocaeli Büyükşehir Belediyesi yeşil renkli şehir otobüsleri ve ticari taksiler ile sağlanmaktadır. Şehir otobüslerine ücret Kent Kart ya da nakit para ile ödenebilmektedir.

www.kocaeli.bel.tr/OtobusSaatleri.aspx

Uzm. Dr. Betul SEZGİN

(Klinik Psikoloji Yüksek Lisans)

Kongre Başkanı

1988 Yılında İstanbul Tıp Fakultesi'nden mezun oldu. 1992-1997 yılları arasında Şişli Etfal Hastanesi'nde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları dalında uzmanlık eğitimi aldı. 1997-2011 yılları arasında Vakıf Gureba Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalıştı. 2012 yılında Kartal Lütfi Kırdar Eğitim ve Araştırma Hastanesinden emekli olarak devlet sektöründen ayrıldı. 2004 yılında katıldığı Hipnoz Eğitimleri ile birlikte insan psikolojisi ve bedensel hastalıklar arasındaki yakın ilişki ile ilgilenmeye başlamasıyla birlikte psikoterapi ve hipnoz alanındaki eğitimlerine başlamış oldu. 2007 yılında Psikoterapi Enstitüsü'nde 3 yıl süren Bütüncül Psikoterapi Eğitimi sonrasında 2010 yılında "Masterson Institute" de başladığı kişilik bozukluklarında Masterson Yaklaşımı Eğitimi ve süpervizyon eğitimini 2015 yılında tamamladı 2007-2011 yılları arasında TSDE Türkiye Sistem Dizimleri Enstitüsünde Sistem Dizimleri- Aile Dizimi Eğitimini aldı. 1,5 yıl Profesör Hanna Levenson'dan Kısa Süreli Dinamik Psikoterapi Süpervizyonu ve Eğitimi aldı.1,5 yıl Leslie Greenberg'den Duygu odaklı Terapi Eğitimi ve Süpervizyonu eğitimi aldı. 2016 yılında Esenyurt Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimini tamamladı.

Hâlâ Psikoterapi Enstitüsü bünyesinde eğitim kadrosunda yer almaktadır. "Masterson Institute Sertifikalı Terapist" ünvanına sahitir. Hipnoz Derneği Başkanlığını yürütmektedir. BAÇED Aile Danışmanlığı kurucu üyesidir. Hipnoz Derneği Başkanlığını yürütmekte olup derneğin faaliyetlerinde aktif rol almaktadır.

KURUL ÜYELERİ

Kongre Başkanı
Uzm. Dr. Betül Sezgin

Kongre Bilim Kurulu Başkanı:
Uzm. Dr. Tahir Özakkaş

Kongre Bilim Kurulu Üyeleri:
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Çorak
Dr. Öğr. Üyesi Fatih Usta
Uzm. Psk. Serpil Günyüz
Klinik Psk. İhsan Yamlı
Psk. Bilim Uzm. Erkan Özen
Psk. Dan. Kenan Turan
Psk. Dan. Fatih Pulat
Dr. Ahsen Özakkaş

Kongre Düzenleme Kurulu Başkanı:
Psk. Yaşar Kubilay Taner

Kongre Düzenleme Kurulu Üyeleri:
Klinik Psk. Reyhan Nuray Duman
Dr. Reyhan Özakkaş
Psk. Buğra Kal
Psk. Aynur Yıldız
Psk. Emre Ayağ
Güldenur Karakaşoğlu
Beyhan Olgun

Uzm. Dr. Betul SEZGİN

Merhaba,

Hayat, doğum ve ölüm arasında yaptığımız bir yolculuktur. Bu yolculukta yaşananlar, her bireyin doğuştan getirdiği kendi genetik yapısı, ailevi, toplumsal etkilerin yanı sıra doğumundan ölümüne kadar yaşadığı yer ve zamansal faktörlerle şekillenir. Farklı bileşenlerin etkileri ile yaşanan hayat, tıpkı yüzlerimiz ve parmak izlerimiz gibi kendi şahsımıza münhasırdır. Psikoterapi bu yolculukta yaşanan travmalar, duygusal yaralanmalar sonucu ortaya çıkan gelişimsel duraklamalar ve bunların oluşturduğu kendini tekrarlayan döngüleri terapistin desteğinde ortadan kaldırarak sağaltmayı hedefler. Bu amaçla Psikoterapi Enstitüsü olarak 20 yıldan beri bir çok kuramı içiren bütüncül bağlamda eğitim veren bir kurumuz. Eğitimlerimiz bütüncül psikolojinin, bütüncül psikoterapinin, psikoterapideki entegrasyon çalışmalarının, bütüncül psikoterapinin klinikte ve gelişimsel hayatta uygulanmasını ülkemizde yaygınlaştırılmasını amaçlamaktadır. Bu yıl yapacağımız 5. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresin'de insanın hayat yolcuğunda yaşananların ve yaşanacakların değişik etmenlerin bileşeni ile şekillendiğini ortaya koyan kaos teorisi ve alan kuramını seçtik.

20. yüzyılın başında, psikanaliz Freud'un yapısal ve topografik kuramı ile ruh sağlığını, zihinsel süreçleri ve yaşama ait deneyimleri anlamaya, tedavi etmeye yönelik ortaya çıkmıştır. Freud'tan sonra kendisini takip eden birçok kuramcının katkıları ile gelişimini devam ettirmiştir. Psikanalizin gelişim sürecine katkı sağlayan farklı ekollere mensup her bir kuramcının kendi yaklaşımını ortaya koyması insanın ruhsal yapısını ve süreçlerini anlamaya dair yeni bakış açılarının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Birinci dünya savaşı ile ikinci dünya savaşı arasındaki dönemde insanın var oluşunun sorgulanmaya başlanması ve yapılan yeni keşifler ile çok büyük değişimler olmuştur. Bu değişimler psikoterapi alanını da derinden etkilemiştir. Mutlak, kesin ve nesnel temel gerçeklik nesneleri ve değiştirilemez doğrular öne süren olgucu (pozitivist) ve temelci (fundamentalist) toplumsal bilimsel modellerden uzaklaşan bir hareket ortaya çıkmıştır. Bunların yerine gestalt ve karşılıklı ilişkiyi merkeze koyan iki kişilik terapilerle ilişkili kuramlar, biçimselleştirme (formalizasyon) hareketi yükselmiştir. Albert Einstein'in görecelik kuramını keşfi sadece fizik alanında kökten değişimlere neden olmakla kalmamış modern bilimsel anlayışı da kökten değiştirmiştir. Bilimsel nesnellik ve gözlemcinin gözlenenden ayrılabileceğine olan inanç geçerliliğini yitirmiştir. Werner Heissenberg'in belirsizlik ilkesi de gözlemci etkisini gündeme getirir. Gözlemcinin araçları ve gözlem eyleminin gözlenen üzerindeki etkisini ele alır. Gözlemin durağan olmamasını ele alır. Gözlemci etkisi, analizi yapan kişinin analizi yapan kişi üzerindeki etkisini anlatır. Sosyal psikolog olan Kurt Lewin'nin alan kuramı ilgili çalışmaları insanın güdülenmesine, davranışlarına ve deneyimine yönelik modeller tasarlamıştır. Lewin kuvvet alanı kavramı ile bireyin ve çevrenin karşılıklı bir etkileşim içinde olmalarını anlatır. Birey ve çevrenin birbirini etkileyen değişkenler olduğu ve bir arada olduklarında anlaşılabilir ve tahmin edilebilir olduğunu vurgular. Böylece psikanalitik süreçte sadece analiz edilenin değil, analizi yapan kişinin kişilik özelliklerinin ve etkilerinin aynı zamanda, bu iki kişinin arasındaki etkileşimin psikanalitik sürece etkisi olduğu vurgulanır.

Lewin'in alan kavramları psikanalitik alan kuramının temelini oluşturur. Lewin'in alan ve kümelenme kavramları psikanalizdeki gelişmelere ve grup çalışmalarına önemli ölçüde dayanak sağlamıştır. Bilimsel alanda, teknolojik ve diğer alanlarda ortaya çıkan yeniliklerle birlikte yaşam stilleri de değişip dönüşmektedir. Psikanalizde bilimsel hipotezlerin analizi ve sınanmasını içine alan disiplinler arası alışverişle zenginleşmeye devam etmektedir. Psikanaliz gelişim sürecinde Freud'un statik durağan yapısal kuramından, süreğen ve çok bakış açılı bir çoğulculuk bağlamında evrimini sürdürmüştür ve sürdürmeye devam etmektedir.

Özellikle iki kişilik terapilerin geldiği son noktadaki: kaos ve alan teorisi ile ilintili olarak eğitim, uygulama, terapotik teknikler, interdisipliner ve transdisipliner çalışma modelleri, kültürel farklılıklar, öznellik temalarının işlenmesini planladığımız kongremize değerli sunumları ve çalışmaları ile katkı sağlayan tüm konuşmacılara ve katılımcı arkadaşlarımıza teşekkür ederiz.

5. ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ				
1. GÜN / 24 EYLÜL 2021				
SAAT	4. KAT J.F. MASTERSON AMFİ	2. KAT O. KERNBERG AMFİ	2. KAT H. KOHUT AMFİ	ÖN TERAS
08:00-8:30	KAYIT			
8:30-09:20	AÇILIŞ KONUŞMASI- UZM. DR. BETUL SEZGİN			
09:30-11:00	**Uzm. Dr. Tahir Özakkaş** "Terapide Geleneksel-Modernite Salınımında Çekim Merkezleri ve Kaos Kuramı" *Oturum Başkanı: Ayşe Devrim Masalcı Burçak*	"Yeterince İyi Ebeveyn Olmak: Toplumsal ve Kuramsal Olarak" **Kl. Psk. Erdem Akgün, Psk. Derya Baloğlu, Psk. Dan. Beyza Dikicibaşı, Psk. Gülderen Demir** *Oturum Başkanı: Ece Koç*		"Şiir Terapi Odaklı Sorumluluk Eğitimi Programının Ergenlerin Kişisel ve Sosyal Sorumluluklarını Geliştirme Üzerindeki Etkisi" **Psikolojik Danışman Merve ÇALIK** (Cuma 11:00- 11:30 & Cumartesi 17:00- 17:30 & Pazar 15:30- 16:00)
11:00-11:30	ARA			
11:30-11:50	**Uzm. Psk. Dan. Deniz Altınay** "Sosyometride Kişilerarası İlişkiler ve Sosyal Dinamikler" *Oturum Başkanı: Sevim Nadir*	"Psikoloji Kuramları Ve Değişen Bilim Paradigması Perspektifinde Bilinç Dışı Kavramına" **Uzm. Dr. Mehmet Erdem Memetoğlu**		
11:50- 12:10		"Korona Günlerinde Masal Terapinin Çocukların Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlıkları Üzerine Etkisi" **Psk. Dan. Merve Çalık** *Oturum Başkanı: Ayşenur Ak*		
12:10- 12:30		"Şiir Terapi Odaklı Sorumluluk Eğitimi Programının Ergenlerin Kişisel ve Sosyal Sorumluluklarını Geliştirme Üzerindeki Etkisi" **Uzm. Psk. Dan. Merve Çalık** *Oturum Başkanı: Ayşenur Ak*		
12:30- 12:50		"Bir Mıh Bir Nal Kurtarır, Bir Nal Bir At Kurtarır: Kaos Teorisi Ve Biyolojik Izdüşümleri" **Uzm. Dr. Mehmet Erdem Memetoğlu**		
12:50- 13:10		"Bütüncül Yaklaşım içerisinde Psikoterapi Basamaklarının Yapılandırılması " **Kl. Psk. Erdem Akgün**		
13:00-14:15	ARA			
14:15- 15:15	**Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur** "Korona Günlerinde Belirsizlikle Barışmak, Kaygı ve Endişeyi Yönetmek" *Oturum Başkanı: Özkan Yiğit*	**Prof. Dr. Robert Stolorow & Prof. Dr. Peter Maduro** "Travma ve İllüzyon" (Kongreye özel gönderilmiş röportaj video gösterimi) *Oturum Başkanı: Erdem Akgün*	"Dışavurumcu Sanat Terapileri Atölyesi" **Uzm. Psk. Dan. Merve Çalık** (15:00- 16:30) *Oturum Başkanı:*	
15:15- 15:45		"Aktarımın Değiştirici Etkisi Bir Olgu Sunumu: Tan Vakası" **Psk. Derya Baloğlu**		
15:45- 16:00	ARA			
16:00- 16:20	"Nörosinema: Shimamura'ya Göre" **Dr. İbrahim Sarı** *Oturum Başkanı: Merve Selimoğlu Demircan*	**Prof. Dr. Jeffrey Magnavita** (Online) "Kişilik Bozukluklarının Tedavisinde Entegrasyonun Klinik Faydası (The Clinical Utility of Integration in Treatment of Personality Disorders)" *Oturum Başkanı: Melike Feyza Ateş*		
16:40- 17:00	"Duygu Odaklı Terapi Sürecinde Uygulanan Sandalye Çalışmalarının Vaka Üzerinden Gösterilmesi: Yetersizlik Duygusundan Öz Saygıya" **Klinik Psk. Melike Feyza Ateş** *Oturum Başkanı: Merve Selimoğlu Demircan*			
	"Nesiller Arası Aktarımın Alan Kuramı Düzleminde İncelenmesi: Olgu Sunumu" **Psk. Merve Özlem Hızar** *Oturum Başkanı: Merve Selimoğlu Demircan*			
17:00-17:30	ARA			

17:30- 17:50	"Kimi Seveceğim, Kime Güveneceğim?: Bir Dissosiyatif Kimlik Vakası" **Psikoterapist Emrullah Kılıç** *Oturum Başkanı: Aysun Aktaş Özkafacı*	**Prof. Dr. Gregg Henriques** (Online) "Toward a Unified Vision of Psychotherapry" *Oturum Başkanı: Melike Feyza Ateş*		
17:50- 18:10	"Kuantum Mekaniğinin Bugünkü Geldiği Noktada; Carl Gustav Jung'un Kuraminda Yer Alan Eşzamanlilik Ve Yaşayan Ruhun Mucizesi Olguları" **Psk. Dan. Ümit Akçakaya** *Oturum Başkanı: Aysun Aktaş Özkafacı*			
18:10- 18:40	**Uzm. Dr. Tahir Özakkaş & Psk. Sümeyye Nur Külçe** "Bireyin İçindeki Bütün, Bütünün İçindeki Birey: Grup Terapisi ve Kaotik Yapılar" *Oturum Başkanı: Gülizar Mayda Şahin*			

2. GÜN / 25 EYLÜL 2021				
SAAT	4. KAT J.F. MASTERSON AMFİ	2. KAT O. KERNBERG AMFİ	2. KAT H. KOHUT AMFİ	ÖN TERAS
09:00-10:30	**Prof. Dr. Esra Yazıcı** "Psikoterapi Eğitiminde Denge ve Denklemler" *Oturum Başkanı: Emre Ayağ*	**Klinik Psk. Cüneyt Okçu** "FİZİĞİN EVRİMİ: Newton ve Kuantum Fiziğinin Psikoterapi Kuramlarındaki Yansımaları" *Oturum Başkanı: Banu İkincisoy*	"Duygu Odaklı Terapide Müdahale Uygulamaları" **Psk. Dan. Dr. Ayşe Devrim Burçak** *Oturum Başkanı: Selda Kavun*	
10:30- 11:00				
11:00- 12:30	**Prof. Dr. Cengiz Güleç** "Felsefe Ruha Şifa Olabilir Mi?" *Oturum Başkanı: Sevim Nadir*	**Doç. Dr. Ahmet Bülent Yazıcı** "Bağımlılık Süreci ve Kaos" *Oturum Başkanı: Buğra Kal*		
12:30- 14:00				
14:00- 15:30	**Prof. Dr. Zümra Atalay** "Mindfulness'ın Terapötik (İyileştirici) Etkisi" *Oturum Başkanı: Ece Koç*	"Kaostan Düzene Geçiş: Sanat Ve Yaratıcılık Bağlamında Üç Ayrı Sanatçının Yaşamına Bütüncül Bakış (Ressam Fikret Mualla, Yazar Lewis Carroll & Müzisyen Chester Charles Bennington) " **Kl.Psk. Aysun Aktaş Özkafacı, Uzm. Psk. Dan. Gülizar Mayda Şahin, Uzm. Psk. Dan. Şeyma Demirtaş** Oturum Başkanı: Ayşenur Ak	"Kahramanin Yolculuğu: Kendin Olmak" **Uzm. Psk. Dan. Ümit Akçakaya** *Oturum Başkanı: Banu İkincisoy*	"Sistem Teorisi ve Genel Özellikleri" **Uzm. Dr. Mehmet Erdem Memetoğlu** (Cuma 11:00-11:30 & Cumartesi 17:00-17:30 & Pazar 15:30-16:00)
15:30- 16:00				
16:00- 16:20 16:20- 16:40 16:40- 17:00	**Prof. Dr. Hanna Levenson** "Psikodinamik/Kişilerarası Kuram ve Uygulamalara Hafızanın Yeniden Bütünleştirilmesi Merceğinden Bakmak"	**Prof. Dr. Leslie Greenberg** (Online) "Duygulanımın Dönüştürücü Gücü" *Oturum Başkanı: Ayşe Devrim Masalcı Burçak*		
17:00-17:30				
17:30- 17:50	"Çağdaş Psikanalitik Alan Kuramlarının Karşılaştırılması Mitos İnşacı, Düşsel ve Plazmik Model" **Psk. Dan. Ramazan Yılmaz** *Oturum Başkanı: Gülcem Yıldırım*	**Alberta Pos** (Online) The difficult client and Integrating EFT-TAU to get to EFT-CARDS *Oturum Başkanı: Sümeyye Nur Külçe*	"Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Uygulamaları" **Psk. Dan. Dr. Ayşe Devrim Burçak** *Oturum Başkanı: Buğra Kal*	
17:50- 18:10	"Kaos ve Kriz Durumlarına Müdahalede HYT (HipnoMeditatif Yeniden İşleme Terapisi)" **Dr. Haluk Alan** *Oturum Başkanı: Gülcem Yıldırım*			
18:10- 18:30	"Sistemik Çİft Terapisinde Aldatma Çalışılması" **Kl. Psk. Özkan Yiğit** *Oturum Başkanı: Gülcem Yıldırım*			

3. GÜN / 26 EYLÜL 2021				
SAAT	4. KAT J.F. MASTERSON AMFİ	2. KAT O. KERNBERG AMFİ	2. KAT H. KOHUT AMFİ	ÖN TERAS
09:00-10:30	**Prof. Dr. Nevzat Tarhan** "Liderlik Psikolojisi" *Oturum Başkanı: Fatma Çelik*	"Bana Doğumunu Anlat Sana Bağlanmanı Söyleyeyim" **Kl. Psk. Ece Koç, Psk. Gülden Önder** *Oturum Başkanı: Mehmet Emin Sarıkaya*		
10:30- 11:00				
11:00- 12:30	**Prof. Dr. Medaim Yanık** "Disosiyatif Kimlik Bozukluğunun Tanı ve Tedavisi" *Oturum Başkanı: Özkan Yiğit*	"Çocuklarda Beş Boyutla Odaklanma" **Çocuk Gelişimi Uzm. Aile Dan. Nurşen Şirin** *Oturum Başkanı: Selda Kavun*		
12:30- 14:00				
14:00- 15:00	**Prof. Dr. Hayrettin Kara** (Online) "Görüneni Görünür Kılmak/ Psikoterapide Fenomenolojik Yaklaşımın Vaatleri Ve Sınırları" *Oturum Başkanı: Mehmet Emin Sarıkaya*	**Prof. Dr. Kenneth Levy** (Online) *Oturum Başkanı: Gülcem Yıldırım*		"Varoluşçu Yaklaşım" **Psk. Dan. Merve Selimoğlu Demircan** (Cuma 11:00- 11:30 & Cumartesi 17:00- 17:30 & Pazar 15:30- 16:00)
15:00- 15:30		"Zihinleştirme Kuramı ve Alan Kuramı" **Kl. Psk. İshak Büyükyıldırım**		
15:30- 16:00				
16:00- 16:20	"Çocuğun Kaotik Dünyası" **Kl. Psk. Mehmet Emin Sarıkaya** *Oturum Başkanı: Merve Selimoğlu Demircan*	**Prof. Dr. Frank Yeomans** (Online) "Kimlik ile İlgili Zorlukların Kişilik ve Kişilik Bozukları ile İlişkisi" *Oturum Başkanı: Sümeyye Nur Külçe*	Aile Oyun Terapisi Atölyesi **Psk. Dan. Selda Kavun** *Oturum Başkanı: Fatma Çelik*	
16:20- 16:40	"Travmatik Yas Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Rüya İçeriği Temaları: Nitel Bir Analiz" **Dr. Öğr. Gör. Mahsum Avcı** *Oturum Başkanı: Emre Ayağ*			
16:40- 17:00				
17:00-17:30 17:30- 18:30	"Alanda Ben , Ailem Ve Sistemik Etkileşimlerim" **Uzm. Dr. Betül Sezgin**	**Prof. Dr. Spyros Orfanos** (Online) "Şüphe Sanatı: Analitik Alan Teorilerinin Küreselleşmesi (The Art of Doubting: The Globalization of Analytic Field Theories)" *Oturum Başkanı: Sümeyye Nur Külçe*		

Konferans Panel Sözlü Bildiri Atölye

Ana Tema;

"Kaotik Yapılar
ve Alan Kuramı"

5. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi

KONFERANSLAR

Frank YEOMANS, MD, PhD

Weill Cornell Medical College
International Society for Transference-Focused Psychotherapy

Kimlik Dağınıklığı ve Kimlik Bütünlüğü Kişilik İçin Sağlam Bir Temel Elde Etmek

ÖZET

Kişilik bozuklukları, yaygın psikiyatrik durumlardır ve hem hastalığı olan kişi hem de hasta yakını olan kişiler, özellikle aile fertleri çok fazla acı çekerler.

Kişilik bozukluğu kavramı 20. yüzyılın ortalarından itibaren gelişmiştir. John Gunderson gibi borderline kişilik bozukluğuna (BPD) odaklanan bazı yazarlar, durumu anlamak için tanımlayıcı bir yol tercih ettiler: bozukluğu görünen semptomlarla tanımladılar. Otto Kernberg gibi diğerleri, altta yatan psikolojik yapıyı vurgulamanın daha yararlı olduğunu savundular: Kişinin durumu, altta yatan psikolojik işlevsellik biçimine bağlı olarak kişilik bozukluklarının ana özelliklerine göre belirlenirdi.

Yakın zamanda yapılan araştırmalar ve hem DSM hem de ICD tanı sistemlerinin evrimi, borderline kişilik bozukluğu ve tüm diğer ciddi kişilik bozukluklarının, ancak kişinin kendilik duyumu ve ötekilere dair deneyimlerinin altında yatan temel problemlerin anlaşılması yoluyla en iyi şekilde anlaşılabildiği görüşünü desteklemektedir.

Konferansım, bu görüşü daha iyi anlamak için, kendilik duyumunun farklı nitelikleri arasında net bir ayrım sunacaktır: sağlıklı kimlik, ergenlikte kimlik krizi ve kimlik dağınıklığı sorunu. İkincisi üzerinde duracağım ve şiddetli kişilik bozuklukları yelpazesinde nasıl temel bir sorun olarak görüldüğünü tartışacağım.

Hanna LEVENSON

Wright Institute, Berkeley
hlevenson@wi.edu

Psikodinamik/Kişilerarası Kuram ve Uygulamalara Hafızanın Yeniden Bütünleştirilmesi Merceğinden Bakmak

ÖZET

Hafızanın yeniden bütünleştirilmesi (MR) prosedürünün modern psikodinamik psikoterapinin stratejileri ve müdahaleleri ile uyumludur. Özellikle, düzeltici duygusal deneyim (CEE) kavramı, hafızanın yeniden bütünleştirilmesi sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak görülür.

Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapide görülen bir vakanın deşifre metinlerini kodlamak için Öyküsel-Duygusal İşleme Kodlama Sistemi (NEPCS) kullanıldı. Sonuçlar, öyküsel-duygusal işleme kodlama sisteminin, hafızanın yeniden bütünleştirilmesi süreci ve düzeltici duygusal deneyim ile tutarlı olarak anahtar özellikteki değişimleri izleyebildiğini göstermektedir. Bu çalışma, psikodinamik yönelimli terapistlerin, kalıcı değişimi daha etkili ve verimli bir şekilde teşvik etmek için hafızanın yeniden bütünleştirilmesi sistemini kullanabileceklerini söylemektedir.

Jeffrey J. MAGNAVITA, Ph.D., ABPP

Kişilik Bozukluklarının Tedavisinde Entegrasyonun Klinik Yararları

ÖZET

Psikoterapide geçen yüzyıldaki gelişmelere, SEPI'nin kurulmasıyla resmi olarak başlatılan psikoterapi entegrasyon hareketi yardımcı olmuştur. Psikoterapi entegrasyonu, biri kişilik bozukluklarını anlamamız ve tedavi etmemiz üzerine olmak üzere, alanı birçok yönden etkilemiştir. Kişilik bozukluğu olan hastalar, genellikle psikoterapistler için en zorlayıcı gruptur. Karmaşık olma eğilimindedirler ve birden fazla eşlik eden klinik sendrom ve ilişkisel bozukluklarla ortaya çıkabilirler.

Daha şiddetli görünümler, klinisyenlerin becerilerini zorlar çünkü genellikle hastanın bağlanma travmasının doğası, onların güvenilir ve işbirlikçi bir terapötik ilişki kurmasını zorlaştırır. Kişilik bozuklukları için, kuvvetli kanıtlara dayalı özelleşmiş tedaviler geliştirmede ilerlemeler kaydedilmiştir; yine de bunların çoğu, özellikle sınırda(borderline) kişilik bozuklukları için geliştirilmiştir. Ne yazık ki, klinik uygulamada yaygın olarak görülen diğer kişilik bozukluklarıyla klinisyenin çalışmasına rehberlik edecek çok az deneysel kanıt vardır.

Kişiliğe tek bir mercekten bakmak ve ne kadar doğrulanmış olursa olsun tek bir bakış açısı ya da tedavi yaklaşımı benimsemek, tedaviyi hastaya ve hastanın klinik görünümüne uyarlama yeteneğimizi sınırlar. Öte yandan, kişiliğin tüm bileşen alanlarını dikkate alan birleştirici bir çerçeveyi benimsemek, tedavide ele alınması gereken birçok alanı anlamak için bize kapsamlı, çok katmanlı bir bakış açısı sunar. Duygulanım/bilgi işleme, bilişsel şema, kişilerarası ilişkiler, bağlanma sistemi, üçlü ilişkiler, aile yapısı ve süreçleri, sosyokültür ve etraflıca tüm ekosistem gibi kompleks sistemler, klinik bilim tarafından açık biçimde ifade edilmişlerdir ve birleştirilmiş bir çerçeve, bize kişiliği, karşılıklı etkileşim halinde olan kompleks bir sistem şeklinde görme fırsatı verir.

Kişilik bozukluğunun gelişimi ve sürdürülmesinde bu alt sistemlerin katkısını kavradıkça, mevcut en iyi kanıtı, hasta değerlerini ve tercihlerini, klinik uzmanlığı ve etik karar vermeyi kapsayan kanıta dayalı bir yaklaşımı birleştirerek tedaviyi uyarlayabiliriz.

Leslie GREENBERG, Ph.D.

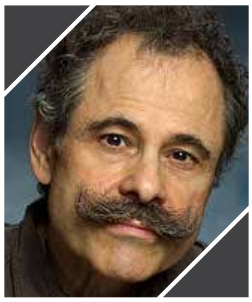
York University in Toronto, Ontario
Emotion-Focused Therapy Clinic and the York University Psychotherapy Research Center

Duyguyu Duyguyla Değiştirmek

ÖZET

Duyguyla çalışmak konusunda, üç düşünceye dayalı olarak tanılar-ötesi ve kuramlar-ötesi bir bakış açısı sunacağım: Duygu, psikolojik işlev bozukluğunun merkezinde yer alır; duyguların hem kabul edilmesi hem de değiştirilmesi, duygusal bozukluğun tedavisinde önemlidir; psikolojik rahatsızlığın altında yatan duygusal sebebi dönüştürmeye yönelik çalışma, kalıcı değişim için önemlidir, ayrıca semptom değişiminden ve baş etme becerileri edinilmesinden farklıdır.

Duygusal değişimin ana prensibi olarak, duyguyu duyguyla değiştirmeyi öneriyorum, ek olarak, amigdala kaynaklı korku, üzüntü ve utanç duygularının dönüştürülmesi için en iyi yollardan biri, bir başka duygudur.



Spyros D ORFANOS, Ph.D, ABPP

New York University
Postdoctoral Program in Psychotherapy and Psychoanalysis

Şüphe Sanatı: Analitik Alan Teorilerinin Küreselleşmesi

ÖZET

Analitik alan fikri, kişilerarası psikanalizin öncüsü olan Amerikalı psikiyatrist Harry Stack Sullivan'ın 1940'lardaki çalışmasına kadar uzanabilir. Sullivan, çalışmalarını 20. yüzyılın başlarındaki Gestalt ve sosyal psikolog Alman asıllı Amerikalı Kurt Lewin'e dayandırdı. Sullivan'dan bağımsız olarak, Fransız-1960'larda Arjantinli analistler Madeline ve Willy Baranger, çok farklı türde bir analitik alan hakkında yazmaya başladılar. Analitik alan teorisindeki bu erken keşifler, yerini, psikanalitik teoride ilişkisel paradigma, Bion'un teorileri ve şu anda İtalyan Antonio Ferro ve Giuseppe Civitanese'nin Bion sonrası alan fikirleri ile daha güncel eğilimlere bıraktı.

Bu power point sunumu, psikanalitik alan teorilerinin tarihçesini ele almaktadır. Kişilerarası/ilişkisel psikanalist Donnel B. Stern ve diğerleri tarafından psikanalitik teori ekollerini karşılaştırmanın güçlüğünü vurgulamak için yakın zamanda yapılan eleştiriyi kapsamaktadır. Bazıları bu tür karşılaştırmalar yapmanın aptallık olduğunu söyleyebilir. Karşılaştırma ve zıtlık oluşturmanın her zaman ustalık isteyen bir faaliyet olduğunu biliyoruz. Uluslararası sınırları aştığında daha da zor oluyor.

Soyutlamadan kaçınmak ve bunun yerine fenomenlerle yakından ilişkili deneyime odaklanmak, pek çok alan teorisyeni arasında ortak bir eğilim gibi görünmektedir. Bu sunum, alan kavramının uygulamasını vurgulamak için hem klinik veriler hem de sanatsal örnekler sunacaktır.

Doç. Dr. Ahmet Bülent YAZICI

Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi
Sakarya Eğitim ve Araştırma Hastanesi AMATEM Kliniği

Bağımlılık Süreci ve Kaos

ÖZET

Bağımlılık depreşme (relaps) ve düzelmelerle (remisyon) giden kronik bir beyin hastalığı olarak kabul edilmektedir. Bağımlılık problemi hem sürecin başlangıcı hem de devamı açısından çok faktörlü bir yapıya sahiptir. Her ne kadar bağımlı insanlar için belirli kalıplaşmış davranış biçimleri olsa da (ki buna fraktal yapı diyebiliriz) depreşmelerin anlaşılması o kadar kolay gözükmemektedir. Bir bağımlı örneğin madde bağımlısı iyileşme döneminde kalabilmek için çok sayıda davranışçı önlem alabilir ve bu önlemler dışardan bakıldığında oldukça işlevsel görünebilir. Sayısız bağımlılıkla ilgili araştırma ve kurumsal yapılanmalara rağmen bağımlılık tedavilerinde depreşme oranları %90'lara varan rakamlara çıkıyor. Bağımlık süreçlerini araştıran çalışmalar bize bağımlılığın çevre, maddeye ulaşılabilirlik, bağımlılık şiddeti, bağımlının kişilik özellikleri, travmatik yaşantılar, ailenin bağımlılığa tepkisi gibi birçok özelliğin etkisi altında gerçekleştiğini bildirmektedir(Erdoğan Kaya, Yazici, Kaya, & Yazici, 2021). Bununla birlikte bu bilgiler istatistiki bilgilerdir ve bağımlı özelinde daha karmaşık süreçler gerçekleşmektedir. Bir bağımlının öznel yaşantısı bağlamında bağımlığın başlangıcı, ilk temas, devam ettiren faktörler, depreşmenin oluşması ve tekrar bırakma denemeleri hem birbirleriyle hem de anlık değişen çevresel ve intrapsişik koşullarla ilişkilidir(Karila & Benyamina, 2019). Bağımlılık davranışı sürprizlerle doludur; birçok risk faktörünü barındıran bir kişi bağımlılık geliştirmezken en iyi koşulların sağlandığı düşünülen bir kişi ciddi bağımlılık süreçlerine dahil olabilir. Tedavi ve danışmanlık süreçleri de benzer şekilde sürprizlere gebedir. Birçok negatif etken yanında tek bir atraktör etki sürecin yapısını olumlu yönde belirleyebilir. Sonuç olarak Kaos teorisi bağlamında bağımlılık süreçleri incelendiğinde, kendini tekrar eden bir davranış yapısı (bağımlılık döngüsü) göstermekle birlikte genellikle başlangıç süreçlerine bağlı ama çok kırılgan ve değişken bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu konuşmada Kaos teorisi bağlamında bağımlı hastaların hikayelerinden örneklerle bağımlılık süreçleri anlatılacaktır.

Anahtar kelimeler: Bağımlılık, kaos teorisi, fraktal yapı

Kaynaklar

Erdoğan Kaya, A., Yazici, A. B., Kaya, M., & Yazici, E. (2021). The relationship between expressed emotion, personality traits and prognosis of alcohol and substance addiction: 6-month follow-up study. Nord J Psychiatry, 1-11. doi: 10.1080/08039488.2021.1916835

Karila, L., & Benyamina, A. (2019). [Addictions]. Rev Mal Respir, 36(2), 233-240. doi: 10.1016/j.rmr.2018.12.001

Klinik Psikolog Cüneyt OKCU

Psikoterapist
cuneyt.okcu@hotmail.com

Fiziğin Evrimi: Newton ve Kuantum Fiziğinin Psikoterapi Kuramlarındaki Yansımaları

ÖZET

Amaç

İnsan, evrimsel yolculuk sürecinde kendiyle beraber canlı ve cansız birçok yapının evrimleşmesine de aracılık etmiştir. Tarih öncesi çağlarda başlayan bu süreç insanın keşif ve merak güdüsüyle inanç, felsefe ve bilim sistemleri geliştirmesini ve kendisiyle birlikte sistemlerinde evrimleşmesini sağlamıştır. Sürece doğa felsefesi olarak başlayan fizik zamanla felsefenin düşünsel yapısından ayrışarak bir bilim dalı halini almıştır. Günümüzde ise fizik deneysel bulgularıyla tüm düşünce sistemlerini etkileyen ve yön veren konuma gelmiştir. Psikoterapi kuramları da fizik biliminin etki ettiği disiplinler arasında yer almaktadır. Bu sebeple fizik biliminin evrimsel sürecinin bilinmesi evrenin olduğu kadar insanın da çözümlenmesi açısından önemlidir.

Bu kapsamda tarih öncesi çağdan başlayarak fizik biliminin evrimsel süreci ele alınıp fiziğin, psikoterapi kuramlarının oluşum ve gelişim süreçlerindeki etkilerinin ortaya konması amaçlanmaktadır.

Materyal ve Metot

İnsan, antik çağlardan bu yana doğayı ve kurallarını merak etmiştir. Özellikle korkutucu doğa olayları, Güneş ve Ay'ın yüceliği, gündüz ve gece döngüsünün bilinmezliği insanın kendini koruma içgüdüsüyle doğayı keşfetme yolculuğuna çıkmasına sebep olmuştur. Mezopotamya ve Mısır uygarlıklarıyla başlayan doğayı keşif yolculuğuna doğayla baş etmeyi sağlayacak teknik bilgilerde eklenmiştir. Bu bilgiler zamanla disiplin haline gelmiş ve Antik Yunanda felsefenin bir alanı olarak incelenmeye başlamıştır. Fizik (*physis*) sözcüğü Antik Yunanda doğa anlamına gelmektedir. Felsefenin bir alanı olarak başlayan fizik zamanla felsefeden ayrılarak bir bilim; doğa bilimi halini almış ve günümüze gelene kadar klasik fizik (Newton Fiziği) ve modern fizik (Kuantum Fiziği) gibi doğayı anladığı şekliyle açıklamaya çalışan disiplinlere ayrılmıştır.

Bu çerçevede nitel çalışma metodu kullanılarak bilimsel yayınlar taranmış, gelişimler kronolojik olarak ele alınmış, fiziğin ve felsefenin psikoterapi kuramları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bilimsel yayınlar ve özellikle deneyler ile deneysel süreçlerin sonuçları bu çalışmanın ana materyalleridir. Newton fiziği ve Kuantum fiziğindeki gelişmeler ve bu gelişmelerin yol açtığı paradigma değişimleri nitel bir araştırma olan bu çalışmanın başlıca ele aldığı kavramlardır.

Tartışma ve Sonuç

Doğanın yapısını tek bir maddeye indirgemeye çalışan Thales (su), Anaksimenes (hava), Herakleitos (ateş) ve Empedokles (toprak) gibi Antik Yunan düşünürleri fizik biliminin ilk bilimsel yaklaşımının temelini atmışlardır. Demokritos'un her şeyi oluşturan ve bölünemeyen madde olarak ifade ettiği "*atom*" sözcüğü fiziğin en temel kavramı olmuştur. Herakleitos'un doğada her şeyin her an yenilendiği, tek temel yasanın değişim olduğu ve bu sebeple asıl önemli olanın "*zaman*" olduğu görüşü ise fiziğin ikinci önemli kavramı olarak yerini almıştır. M.Ö. IV. yy'da Aristoteles, atom ile zaman kavramlarını entegre ederek fiziğin özünü maddenin devinimi olarak açıklamıştır(Dürüşken, 2020; Russell, 2020; Gökberk, 2019; Usta, 2020). "*Aristo Fiziği*" olarak tanımlanan bu görüş yüzyıllar boyunca etkisini sürdürmüş, Newton ve Galilei gibi bilim insanlarının düşüncelerini etkileyerek klasik fiziği oluşturmuştur

Günümüzde madde ve zaman kavramları klasik fizik ve modern fizik arasındaki ayrımı belirleyen en önemli faktörlerdir. Kütlesi büyük, hızı küçük olan maddenin makro düzlemde ele alındığı fizik alanı "*Klasik Fizik*"; atom ve atom altı parçacıkların ışık hızına yakın hareketlerinin mikro düzlemde ele alındığı fizik alanı ise "*Modern Fizik*" olarak tanımlanmaktadır. Doğa kurallarını mekanik, termodinamik ve elektromanyetik gibi kavramlarla makro düzlemde açıklayan klasik fizik açısından en önemli bilim insanı ise Isaac Newton'dur. Newton sadece klasik fiziğin kurucu değil aynı zamanda aydınlanmanın da öncüsü olarak kabul edilmektedir. Bilardo topu mekaniği olarak tanımlanan Newton fiziğine göre maddeler arasındaki harekette belirlilik ilkesine dayalı bir neden-sonuç ilişkisi vardır(Cankoçak, 2021; Gribben, 2015; Hawking, 2018).

Antik çağdan başlayan ve Newton ile en güçlü seviyesine ulaşan belirlenilmişlik kavramı sadece fizik bilimini değil beraberinde birçok farklı düşünce disiplinini de etkilemiştir. Felsefi açıdan determinizm olarak ifade edilen bu bakış açısı psikoterapi kuramlarına da yansımıştır. Tek kişilik psikoterapi kuramları olarak kabul edilen Psikanalitik Kuram ve Bilişsel Davranışçı Kuram, Newton fiziği bakış açısının psikoterapi kuramlarındaki açık yansımalarıdır. Psikanalitik kuramın kurucusu Freud'a göre nevroz, erken çocukluk dönemindeki gelişimsel duraklama veya saplanmadan kaynaklanmaktadır. Ruhsal bozukluklar Freud'un takipçileri olan ego psikologları tarafından zihinsel aygıt, çatışma ve savunma mekanizmaları; nesne ilişkileri kuramcıları tarafından ise erken çocuklukta edinilen içselleştirilmiş nesne temsilleri üzerinden açıklanmıştır. Bilişsel davranışçı kuram ise sorunların temelinde dışarıdan edinilmiş bilişsel çarpıtmalar ve davranış modellemelerinin yer aldığını savunmuştur(Özakkaş, 2018). Tek kişilik psikoterapiler ele alındığında insanın etken değil edilgen olduğu ve bugün yaşadığı sorunların geçmiş deneyimlerden ve/veya öğrenmelerden kaynaklandığı görüşü hâkimdir. Bu durum Newton fiziğinin neden sonuç ilişkisi perspektifindeki deterministik bakış açısının bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır.

20. yy ile birlikte özellikle Einstein'ın zaman ve enerji kavramları üzerinden ortaya koyduğu "*Görelilik*" kavramı Newton fiziği bakış açısını derinden sarsmış ve Planck, Heisenberg, Bohr gibi fizikçilerle farklı bir boyutun kapıları aralanmıştır. Klasik fizik kavramlarının doğayı mikro düzlemde açıklayamadığı görülmüş ve Kuantum fiziği ile Newton fiziğinin tüm paradigmaları yerinden sarsılmıştır. Fizikteki bu paradigma değişimi Newton fiziğinde olduğu gibi farklı bilim ve düşünce alanlarını da etkilemiştir(Cankoçak, 2021; Gribben, 2020; Hawking, 2009).

Newton fiziğindeki deterministik bakışın yerini görelilik, dolanıklık ve belirsizlik ilkelerine bırakması psikoterapi kuramlarına da yansımıştır. Kohut'un Kendilik Psikolojisi ile başlayan çift kişilik psikoterapiler İlişkisel Psikanaliz, Öznelerarası Alan, Çağdaş Kendilik Psikolojisi, Güdülenme Sistemleriyle devam etmiş, terapist-danışan arasındaki ilişki belirlenilmişlikten çıkarak yerini seans içi etkileşime ve öznelerarası alana bırakmıştır(Özakkaş, 2018).

Kuantum fiziği hala makro düzlemdeki doğa kanunlarını açıklamaktan uzak durumdadır. Ancak bu durum bir gün bilimsel olarak açıklayamayacağı anlamına gelmemektedir. Bu sebeple bazı fizikçiler bu iki düzlemin birbirine karıştırılmaması gerektiğini savunurken bazıları ise kuantum fiziğiyle makro boyutunda zaman içerisinde açıklanacağını savunmaktadır. Bu çerçevede atılan önemli adımlardan biri de kuantum fiziği ile görelilik kavramlarının bir arada incelendiği Kuantum Alan Teorisidir. Buna göre doğa, atom ve atom altı parçacık düzleminde zaman ve zamansızlık boyutuyla ele alınmaktadır. Kaos kavramının ele alındığı Kuantum Alan Teorisi açısından mikro ve makro düzlemdeki her sistem kendi alanları içerisinde birbirleriyle etkileşim içerisindedirler.

Newton fiziğinden Kuantum fiziğine doğru yaşanan bu evrim psikoterapi kuramlarına öncelikle kaotik yapı ve alan kuramı üzerinden yansımıştır. Buna göre tek ve çift kişilik psikoterapi kuramlarındaki tüm kavramların sabit ve üzerine inşa edilen kavramlar olmadığı, insanda kaotik yapı içerisinde iç içe geçmiş birçok sistem bulunduğu ve bu sistemlerin başkalarının sistemleriyle her an etkileşim içinde olduğu, değişim ve dönüşümün her an sonsuz olasılıklar içerisinde yaşandığı düşünülmektedir. Öte yandan kuantum fiziğindeki gelişmeler, bulgular ve Çoklu Evrenler gibi modellerin ortaya çıkmasının düşünce sistemlerini de farklı bir boyuta evrimleştireceği ve psikoterapi kuramlarında da bambaşka kapılar açacağı açık bir gerçektir.

Anahtar Kelimeler: Fizik, Newton, kuantum, psikoterapi, felsefe

Kazanımlar

Katılımcıların felsefe ve bilimin evrimsel süreci üzerinden psikoterapi kuramlarını ve çağdaş temsilcilerini değerlendirmeleri, tek ve çift kişilik psikoterapi yaklaşımları ile terapist-danışan arasındaki etkileşimlere ilişkin katkı sağlaması hedeflenmektedir. Ayrıca katılımcıların özellikle kuantum fiziği paylaşımları neticesinde psikoterapiye yönelik kuramsal bakış açılarının çeşitleneceği ve farklı yönlere doğru evrilebileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

Cankoçak, K. (2021). *50 Soruda Maddenin Evrimi.* İstanbul: Bilim ve Gelecek Kitaplığı.
Dürüşken, Ç. (2020). *Antikçağ Felsefesi.* İstanbul: Alfa Yayınları.
Gökberk, M. (2019). *Felsefe Tarihi.* İstanbul: Remzi Kitapevi.
Gribben, J. (2015). *Evren, Bir Biyografi* (çev. K. Kaynar). İstanbul: Alfa Yayınları.
Gribben, J. (2020). *Erwin Schrödinger ve Kuantum Devrimi* (çev. B. M. Baysal). İstanbul: Alfa Yayınları.
Hawking, S. (2009). *Ceviz Kabuğundaki Evren* (ed. M. Köpüşoğlu). İstanbul: Say Yayınları.
Hawking, S. (2018). *Zamanın Kısa Tarihi* (çev. B. Gönülşen). İstanbul: Say Yayınları.
Özakkaş, T. (2018). Alan Kuramının Diğer Psikanalitik Kuramlarla İlişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1*(2), s.1-28.
Russell, B. (2020). *Batı Felsefesi Tarihi - İlk Çağ Felsefesi* (çev. A. Fethi). İstanbul: Alfa Yayınları.
Usta, S. (2020a). *Dünyayı Değiştiren Düşünürler I*. İstanbul: Kafka Kitap.

Uzm. Psk. Dan. Deniz ALTINAY

Psikoterapist, Psikodrama Grup Psikoterapisti
İstanbul Psikodrama Enstitüsü Başkanı

Sosyometride Kişilerarası İlişkiler ve Sosyal Dinamikler

ÖZET

Psikodrama Grup Psikoterapisi ve Sosyometri sistemi kuramları felsefesi ve teknikleri ile ilk ilişki psikoterapilerinden sayılabilir. Sosyometri genel olarak kişiler arası ilişki biçimlerini ölçümlemeyi, grup içi dinamikleri araştırmayı ve gruplar arası ilişkileri incelemeyi hedeflemektedir. *Sosyometri* mikrososyolojidir. İnsan topluluğunun aktüel psikolojik yapısının araştırılması olarak tanımlanır.

Çift ve Aile ilişkilerinden başlamak üzere kişinin geniş çevresi ile ilişkileri seçimler itimler ve nötr kalmalar yolu ile olmaktadır. Tüm bu yapılar kişinin ruhsal organizasyonun anlaşılmasında önemli rol oynarlar ve bu yapıların içinde bireyler kişisel gelişimlerini tamamlarlar ve hatta bu yapı içinde ve nedeniyle ruh sağlıklarını kaybedebilirler. Kişinin seçimleri incelenerek kişilik yapısı, istekleri, yaşadığı güçlükler, acıları ve varsa patolojileri keşfedilebilir. Sosyometrik incelemeler ile kişilerin bilinçaltı ve bilinç dışı içeriklerine de ulaşılabilmekte ve önemli kestirimlerde bulunulabilmektedir.

Aşk, arkadaşlık, akraba ilişkileri, otorite ile ilişkiler belirgin bir sosyometrik örüntü içinde oluşurlar ve ölçümlenebilirler. Tüm bu ilişkiler *Tele* olgusunun varlığı ile olanaklı hale gelir. Tele kişiler arası ilişkilerde karşılıklı olarak birbirini bilme halidir ve seçimlerde en önemli rolü oynar. Diğer ilişki biçimleri olan empati ve transferans yine Tele üstünden var olan ilişki biçimleridir. Böylelikle sağlıklı ve sağlıksız tüm ilişki biçimlerimizi Tele'miz aracılığı ile gerçekleştirmiş oluruz.

Bireysel perspektiften gruba doğru ilerlediğimizde grup dinamiklerinin önemli belirleyicilerinde olan kohezyon yine sosyometrik olarak ölçülebilmektedir. Grup içi çatışmalar ve bunların nedenleri ve hatta çözüm yolları için kişilere yapılabilecek olan müdahaleler de sosyometrik kuramın bize sağladığı bilgilerle belirlenebilmektedir. Çeşitli Sosyometri Testleri ve bu testlerden elde edilen verilerle ilgili olarak çizilen Sosyogramlar Psikodrama Grup Psikoterapisinin Kurucusu J.L. Moreno'nun dahiyane yaratıcılıklarındandır.

Günümüz koşullarında bireysel ilişkiler ve sosyal grupların ilişkilerinin anlaşılması git gide daha fazla önem kazanmakta ve bireylerin ve toplumların ruh sağlığı üstündeki önemi gözlenmektedir. Bu konferans içinde detayları ile bu konuyu inceleyeceğiz.

Anahtar kelimeler: Grup psikoterapisi, sosyometri, psikodrama

Kaynaklar

Altınay, Deniz. (2021). *Psikodrama El Kitabı,* Nobel Yayıncılık, Ankara
Altınay, Deniz. (2021. *Psikodramada 450 Isınma Oyunu*, Nobel Yayıncılık, Ankara
Altınay, Deniz. (2021). *Spontanite Tiyatrosu*, Nobel Yayıncılık, Ankara
Altınay, Deniz. (2021). *Çocuk Psikodraması*, Nobel Yayıncılık, Ankara
Altınay, Deniz. (2021). *Psikodramada Çağdaş Yaklaşımlar*, Nobel Yayıncılık, Ankara
Altınay, Deniz. (2021). *Psikodramada Seçme Konular*, Nobel Yayıncılık, Ankara

Prof. Dr. Esra YAZICI

Sakarya Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı

Psikoterapi Eğitiminde Denge ve Denklemler

ÖZET

Psikoterapi, insana dair biyolojik ve indirgemeci yaklaşımların ön planda olduğu ve psikiyatriye dair pratik uygulamalarda yeterince yer almadığı uzun bir dönemden sonra son yıllarda yeniden tercih edilen, kullanılan ve araştırılan bir yöntem haline gelmiştir. Psikoterapinin uygulama alnındaki genişleme beraberinde yetkinlik ve eğitimle ilgili soruları yeniden gündeme getirmektedir.

Psikoterapi eğitiminde birçok farklı yöntem olmakla birlikte en sık kullanılan yöntem; kuramsal eğitimin verildiği teorik dönem ve usta çırak eğitimi olarak da değerlendirilebilecek pratik uygulama danışmanlığı yani süpervizyon dönemidir. Teorik eğitimin içeriği ve süresi, süpervizyonun içeriği ve süresi, farklı meslek gruplarında uygulama biçimleri, farklı yasal süreçlerle ilişkisi, elde edilen sertifika veya belgeler ise Türkiye'de ve Dünya'da tartışmalı ve sürekli gelişen değişen konular olmaya devam etmektedir. Amerika ve Avrupa'da ve ülkemizde psikoterapi eğitimi ve yeterliliğini değerlendirilen resmi kurullar bulunmakta, müfredatlar asgari standartlar belirlemektedirler. Diğer yandan özel kurumlar kendi müfredatları çerçevesinde son dönemde çevirim içi eğitimleri de içerecek şekilde eğitim vermektedirler. Resmi kurumların eğitim uygulamalarının yeterliliğinin yanı sıra artan eğitim merkezlerinin sunduğu içerikler ve yöntemler alanın uzmanları arasında tartışmalara yol açmaktadır.

Bu sunumda bu psikoterapi eğitim süreci ile ilgili Türkiye ve Dünya'da süregelen uygulama ve tartışmalara yer verilecek, nasıl bir denklem ile bir dengenin sağlanacağı sorusuna yanıt aranacaktır.

Anahtar kelimeler: Psikoterapi, eğitim, yeterlilik

Prof. Dr. Hayrettin KARA

İstanbul Medipol Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü

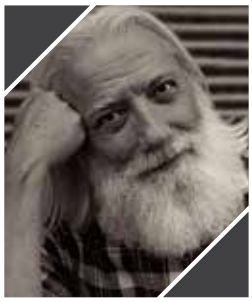
Görüneni Görünür Kılmak/Psikoterapide Fenomenolojik Yaklaşımın Vaatleri ve Sınırları

ÖZET

Psikoterapinin uzlaşılmış bir tanımı, uzlaşılmış normları ve yöntemleri yoktur. Temel varsayımları çoğu zaman karşıtlık içeren yüzlerce psikoterapötik yaklaşım mevcuttur. Bu haliyle güncel psikoterapötik alan oldukça kaotik görünmektedir. Bu kaotik görünümün ardında modern psikolojinin bir paradigmadan yoksunluğu yatmaktadır. Modern Psikoloji geleneksel psikolojinin 19. yüzyıl sonlarında felsefeden bağımsızlaşıp bir doğa bilimi olma çabasının ürünüdür. Bu açıdan Modern Psikolojinin temel amacı ve yönelimi dönemin doğa bilimlerinin nedensel-determinist kavrayışını ruhsal alana uyarlama ve uygulama olmuştur. Modern Psikoloji kuramlarına yaslanan psikoterapiler de doğal olarak determinist bir anlayışla şekillenmiştir. Bunu modern psikolojinin iki büyük okulu Psikanaliz ve Davranışçılık üzerinden görmek çok kolaydır. Sorun ruhsal dünyanın temel yasalar düzeyinde fiziksel dünya ile özdeşleştirilmeye çalışılmasıdır. Oysa ruhsal dünya için son derece önemli olan bilinç, sorumluluk, özgürlük, kendilik gibi kavramların determinist bir sistem içinde yerleri yoktur.

Fenomenoloji 20. yüzyılın en önemli düşünce geleneklerinden biridir ve bizim için önemli olan onun psikoterapilere bakan yönüdür. Fenomenoloji fenomenlerin neliğinden çok nasıllığıyla ilgilenir ve bu nasıllığı görünür kılmak için de fenomene dair tüm ön kabullerin, varsayımların, kuramların askıya alınmasına (epoche) yönelik bir yöntem önerir. Fenomenoloji bilincin yöneldiği nesne üzerine bir çalışmadır ama o daha öte bilinç-nesne ilişkisi üzerine bir çalışmadır. Fenomenolojik yöntem ve tutum hem danışanın öznel deneyimini hem de terapötik ilişkiyi pek de farkedilmeyen yönleriyle ne ise o olarak görüleyebilmeyi ve betimleyebilmeyi olanaklı kılar. Fenomenolojinin psikoterapilerin güncel kaotik görünümüne bir ölçüde düzen getirmeyi vaat eden tek yaklaşım olduğu söylenebilir. Zira fenomenoloji psikoterapötik alandaki karmaşada büyük bir payı olan nedenselliğe gönderme yapmaz. Nedenselliğe ilk elde gönderme yapmaması onun sınırlılığı gibi görünse de psikoterapinin kendine özgü doğası düşünüldüğünde bu vurgu son derece önemlidir. Zira nedensellik bize doğru ya da yanlış bir açıklama sunar ama bu açıklama psikoterapide son derece önemli olan empatinin içeriminde yer alan anlamayı çarpıtır ve örter. Kurama dayalı iddialar bir yana her deneyimli psikoterapistin teyit edeceği üzere psikoterapilerin kuram ötesi belli başlı temel dayanakları vardır. Bunlar *"psikopatoloji bilgi ve deneyimi"*, "öznel yaşantılara aşinalık" ve *"terapötik ilişki"*dir. Bu sunuda terapiyi temel dayanakları üzerine yapılandırmada fenomenolojik yöntem ve tutumun önemi açık hale getirilmeye çalışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Psikoterapi, fenomenoloji, modern psikoloji, determinizm



Prof. Dr. Mehmet Cengiz GÜLEÇ
Boylam Psikiyatri Hastanesi

Felsefe Ruha Şifa Olabilir Mi? Hangi Felsefe Ruha Şifa Olabilir?

ÖZET

Elli yıla yaklaşan psikiyatri ve psikoterapi alanındaki mesleki çalışmalarımdan edindiğim izlenimlere dayanarak iddia edebilirim ki, tıbbı ya da psikolojik yardım bazı ruhsal sorunlarla baş edebilmek için gerekli ama yeterli değildir. Özellikle günümüzde psikofarmakolojik ajanların sağladığı hızlı ama çoğu defa geçici düzelme ya da rahatlamalar, kalıcı bir iyileşme sağlamaktan uzak olduğu kadar yaşam kalitesini bozan ciddi yan etkilerinden ötürü tercih edilmemektedirler. Sayıları her geçen gün artan ve birbirleriyle amansız bir rekabet içinde çoğalan psikoterapi ekollerinin bazı yaşam krizleri ve ilişki sorunları içinde bunalan kişilere destek sunduklarını inkâr edecek değilim. Uzun yıllar psikoanalitik psikoterapi dersleri veren ve özel muayenehanesinde ağırlıklı olarak kısa süreli dinamik terapi uygulayan kıdemli bir terapist olmama ve bu uygulamanın mucidi dahi düşünür ve terapist olan Freud'un zihin ve insan kuramına yürekten bağlı olmam rağmen, psikoanalitik yaklaşımın da sınırlarını ve kısıtlılıklarını açık sözlülükle itiraf etmek durumundayım. İnsan ruhunun derinliklerine nüfuz etme bakımından psikoanalitik yöntemin hakkını teslim etmekle birlikte, türü ne olursa olsun ruhsal acılar içinde kıvranan insanlara fazlasıyla pozivistik ve mekanik bulduğum analitik yaklaşımın yeterli insani sıcaklığı sunma ve derin bir empatik diyaloğu sağlama bakımından kısıtlı olduğunu düşünüyorum. Nitekim bu kısıtlılığı aşma iddiasında olan hümanistik ve varoluşçu psikoterapi okullarına sempatim giderek artmaktadır. Psikanalizin kuramsal varsayımlarından beslenmekle birlikte hümanistik ve varoluşçu terapistler, felsefenin uygulamalı disiplinleri olan etik, ontoloji, değerler kuramı hatta metafizik ve estetik gibi yaşamsal konularla çok yakından ilgilenmektedirler. Erich Fromm, Carl Rogers, Abraham Maslow, Rollo May, Irvin Yalom gibi ünlü terapistleri aynı zamanda filozoflar olarak görmek pek ala mümkündür. Nitekim, ünlü bir sosyal filozof ve psikoanalist olan Erich Fromm, neredeyse tüm eserlerinde özgürlük, yalnızlık, anlam arayışı ve varoluşsal kaygı ile baş etmede sevginin değeri gibi pratik hayata dokunan konuları işlemesi tesadüf değildir. Yukarda saydığımız temaları işleyen yazılarından alıntılarla Fromm'un felsefesini özetlemek, özellikle filozof-terapistlerin ruha şifa sunma bakımından ne kadar başarılı olabileceğini göstermesi açısından yararlı olacaktır.

Adlarını saydığım ve daha sayamadığım pek çok filozof-terapist, felsefenin akademik kurumlarda büyük bir saygınlıkla karşılanan mantık ve analitik felsefe gibi soyut, kendi kendine göndermelerle dolu, dünya ve hayat hakkında söyleyecek pek az şeyi olan konularla ilgilenmemektedirler. Benim de kişisel olarak ruha şifa sunabilecek felsefeden beklediğim vaat de; hayata dokunan, iyi hayatın nasıl mümkün olabileceğine, bizi sürekli bir sevinçte kalmaktan alıkoyan dünya görüşlerimize ve insan anlayışlarımıza sinmiş olan ön kabullerin ve gizli varsayımların irdelenmesine ve sorgulanmasına yönelik araştırmalardan hareketle daha kutlu ve özgür bir hayat sürebilmemizde rehber olmasıdır.

Çağların bilgeliğinden yararlanmak, hayata dair sorunlarla ciddi bir şekilde uğraşmış filozofların tefekkürlerinden öğrenebileceğimiz çok şey olduğunu kabul etmekle başlar ve bu uğraş akademik felsefe eğitimi yapmamızı gerektirmez. Fakat seçilmiş filozofların düşüncelerini, görüşlerini ve sorunları irdeleme yöntemlerini kavramak için elbette entelektüel çaba gerekir.

Ruhumuza şifa verebileceğine inandığım felsefe tarzının antik Yunan'da Stoacılık diye bilinen felsefe okulu ile başladığını düşünüyorum. Modernitenin şafağında akılcılık akımının boy gösterdiği dönemde eserlerinin bir bölümünü yayımlamış ama baş yapıtı olan Ethica'yı ancak ölümünden sonra yayımlanmak üzere hazırlamış olan radikal aydınlanmacı filozof Spinoza ile zirve yapan modern Stoacılık'tan yaşam ustalığı ve kutlu, sevinç dolu bir varoluşa ulaşma konusunda öğreneceğimiz çok şey olduğuna inanıyorum.

Spinoza için ayrı bir bölüm ayırmanın uygun olacağını düşünerek bu bölümde antik Stoacıların öğüt ve önerilerine odaklanmak üzere felsefenin bizlere neler vaat ettiğine göz gezdirebiliriz.

Felsefe, Montaigne'nin veciz bir biçimde özetlediği gibi "ölmeyi bilmek sanatıdır". Yine Felsefenin kurucu babası sayılan Sokrates'e kulak verirsek; "sorgulanmamış hayat yaşanmaya değmez". Kadim Doğu'dan gelen bir ses: Budha, "Marangozlar ağaca, okçular oklara şekil verirler; bilgeler de kendilerine"

Antik Yunan'dan Epikuros: "Herhangi bir biçimde kafa karışıklığına sebep olan bütün sahte Anlayış ve Görüşleri dışlayan Akıl, yaşamı hoş ve mutlu kılan tek şeydir. Epikuros şöye devam ediyor: "Akıl hastalıklarına gelince, bu açıdan haklı olarak akıl ilacı olarak görülen felsefe, bunlara deva sağlar."

Roma İmparatoru, büyük stoacı Marcus Aurelius: "Yaşam süresi bir noktadan ibarettir; yaşamın özü bir akış, algıları kasvetli, gövdenin bileşimi bozulabilir, ruh hızlı bir deveran, kader esrarlı ve şöhret anlamsızdır... O zaman insana yol gösterebilecek ne var? Sadece tek bir şey: felsefe.."

Amerikan Bağımsızlık ve Demokrasi Mücadelesinin mütevazı düşünürü Henry David Thoreau : " Filozof olmak sadece ince kavrayışlı fikirlere sahip olmak ya da bir felsefe ekolü kurmak değildir...Filozofluk, hayatın bazı sorunlarını kuramsal değil, pratik anlamda çözmektir..."

Bütün bu özlü anlatımlarda ifadesini bulan şey, pratik felsefenin hayatın gerçek sorunları ile uğraşması gerektiği ve sahici bir felsefe yapmanın dertlerimize deva olabileceği inancıdır. O halde biz de haklı olarak soruyoruz, insan olmanın en dayanılmaz derdi nedir?

Sonlu bir varlık olan insan, diğer canlı türlerinden farklı olarak öleceğini bilir ve yakınlarının, sevdiklerinin de öleceğini bilir. Öyleyse insan, a priori kaygı veren, hatta saçma ya da dayanılmaz olan bu durumu sorgulamaktan kaçamaz. Bu yüzden ona "kurtuluş" vaat eden dinlere başvurur. Felsefe, dinlerin vaatlerini yeterince makul bulmayan, sağlam iman ve sevgi sayesinde "öte dünya"da tekrar dirileceğimize dair teselli verici sözlerini akla uygun görmeyen kuşkucular için başka bir yaklaşım önermektedir.

Felsefe, bize ölümün tüm veçheleri ile baş edebilmemiz için aşkın bir iradeye değil, kendimize dönmemizi ve aklımıza güvenmemizi salık veriyor.

Felsefe olmaksızın yaşadığımız dünya ile ilgili hiçbir şeyi anlayamayız. Felsefe aydınlatıcı bir rehberdir, ışık saçan Hakikatin nurudur. Çünkü bizler farkında olmasak da düşüncelerimizin, kanaatlerimizin, inançlarımızın ve değerlerimizin tümü, düşünce tarihi içinde geliştirilmiş ve kurulmuş dünya görüşleri içinde yer alırlar. Bu düşünce sistemlerinin mantığını, içeriğini, temellendirme ve gerekçelendirme tarzlarını tanımak demek felsefe yapmak demektir.

Stoacılık ve felsefenin üç boyutu

Ruhumuza şifa sunacak pratik felsefenin üç boyutu olduğunu söyleyebiliriz.

1. THEORİA: Felsefeyi soyut kavramlar icat etmek ve bu kavramlarla gerçekliğin özüne yolculuk yapmak olarak düşündüğümüzde, kuram anlamındaki theoria ile işe başlamak yadırgatıcı gelebilir. Ancak Stoistlerin "theoria" kavramından ne anladıklarını inceledikten sonra, sanırım yadırgamamıza gerek olmadığı anlaşılacaktır.

O halde işe etimoloji ile başlamalıyız. Eski Yunanca'da to theion: kutsal, oroa: görmek, temaşa etmek anlamına geliyor. Bileşik bir sözcük olan theoria ise, kutsal olanı görmek, temaşa etmektir.

Theoria, Dünyanın esasını, onda en sahih gerçeği, en önemli ve anlamlı olan şeyi görmek demektir. Bu derin gerçeklik de onlara göre hem adil hem güzel olan ahenktir, nizamdır. Yunanlılar bunu KOSMOS olarak adlandırırlar.

Kosmos; evrenin bütününü sanki düzenli ve canlı bir varlık gibi tasarlamak demektir. Stoacılar için dünyanın yapısı ve kozmik düzen, sadece muhteşem bir düzen değil, canlı varlığı andırır bir nizamdır. Bütünün her parçası, bu devasa bedenin her uzvu, mükemmel bir şekilde olması gerektiği yerdedir. Bu nizam, felaketler hariç kusursuz, hatasız ve öğeleriyle tam bir uyum içerisinde ezelden beri işler ve ebediyete kadar da sürecektir. Theoria'nın tanımamıza ve kavramamıza yardım edeceği tek hakikat, işte bu Kosmostur.

Stoacıların bizi temaşa etmeye çağırdıkları kutsal, kişileştirilmiş bir Tanrı ile hiçbir ilgisi olmayan, dünyanın nizamı ile iç içe geçmiş bu kutsaldır. Temaşa için her yola başvurulmalıdır. Fizik, astronomi, biyoloji ve matematik bu temaşa sürecinin güvenilir araçlarıdır. Ancak bu araçların verileri insan zihninde tam da Kosmos'un mahiyetine uyacak şekilde bütünleştirilmeli ve bizi kuşatan bu muazzam gerçekliğin doğru tasvir edilmesine hizmet etmelidir.

Evren, stoacılar için hem akli, yani LOGOS anlamında akledilebilir, hem de "theion" yani kutsaldır. Evren bir mucizedir ama yaratıcısı ne insandır ne de aşkın bir irade olan Tanrıdır.

Kutsal, mucizevi olduğundan insani bir şey olamaz. Çiçeron, "Dünya bilinç, akıl ve zeka dolu canlı bir varlıktır" derken tam da theoria'nın dilini kullanmaktadır.

Theoria'nın pratik sonuçları (ahlak, hukuk, politika ve estetik) bakımından konuya bakacak olursak, insanların davranış modeli olarak bu düzenli ve akli doğayı taklit etmeleri gerektiği sonucu çıkar. Estetik yaratıcılığın esin kaynağı da Kosmos'un logos'u olmalıdır. Bu ahenkli nizamın, adil ve kendinde iyi olduğu için bize ihtiyacımız olan ne varsa ihsan edeceğine inanç önemlidir. Doğa, dünyada hareket edebilmemiz için bir beden, dünyanın düzenine uyum sağlamamız için akıl, yaşamak için yeterli zenginliği temin eden varlıklar ihsan etmiştir. Geçici olan şeyler dünyası bizi yanıltmamalı. Bizi kuşatan duyumsanabilir dünya, doğumun ve çürümenin hâkim olduğu tek alandır; fakat bu alan, aslında bütünün önemsiz bir parçası bile değildir.

2. ETİK: Pratik felsefenin ikinci boyutu olan "İyi yaşam nedir? İyi nedir? Anlamlı ve değerli yaşam nasıl bir yaşamdır?" gibi sorularla uğraşan etik, theoria'dan hareketle nasıl kurulmaktadır?

Stoacılara göre "İYİ" her neyse o, Kosmosla bütünleşmek ve kendimizi ona göre ayarlamakla hayat bulabilir.

Ahlakın ve politikanın anahtarı olan İYİ, ancak Kosmos'tan hareketle tanımlanabilir. Hakkaniyet öncelikle doğruluktur. Yapay uzlaşıları ve sözde değerleri alaya almak, yaşamlarını doğanın düzenine uyarlamak ahlaki yaşamın da ön koşuludur. Kiniklerden (antik kuşkucular) Diyojen gibi, İskender'e "gölge etme, başka ihsan istemem" diyebilmektir, iyi yaşam.

3. Felsefenin üçüncü boyutu: *BİGELİK VE KURTULUŞ.*

Stoacılar felsefenin bu iki boyutunu bütünleyen bir üçüncü boyut olarak BİLGELİK nedir ve nasıl mümkündür? Diye sormaktan geri durmazlardı. Onlara göre insan için en büyük felaket olan ölüm, korkulacak bir şey değildir. Bir geçiştir sadece. Çünkü biz, kosmos'un ebedi bir parçası olduğumuz için ölümle yok olmamız diye bir şey söz konusu değildir, o halde korkmak için de makul bir neden yoktur.

Bütün dinlerin meşgul olduğu "kurtuluş" söylemleri ve vaatleri, Stoacılar için bir anlam ifade etmez. Bizler doğar ve ölürüz ama doğanın ebedi çevrimine katılmaktan başka mutlak yok oluş diye bir şeyden söz etmek anlamsızdır.

Ölüm, her şeyin nihai sonu değil, bir geçiş, bir durumdan diğer duruma "göç" tür; bu geçiş, evrenin bağrında gerçekleşir. Evrenin mükemmelliği, mutlak ve dolayısı ile kutsal bir kalıcılığa sahip olan külli bir mükemmelliktir.

İnsan, teorik ve pratik belli bir bilgeliğe eriştiğinde ölümün gerçekten var olmadığını, bir yok oluş değil başka bir var olma şekli olduğunu anlar. Kutsal ve ebedi olan Kosmos'un bir parçası olarak bizler de ezel-ebet olan kutsal gerçekliğe iştirak edebiliriz. Yeter ki, bu gerçeği anlayalım ve o andan itibaren ölüm korkumuzun, sadece öznel açıdan değil, fakat nesnel olarak da, tümtanrıcı (panteizm) bir bağlamda ne kadar temelsiz olduğunu kavrayabilelim.

Felsefenin ikinci boyutu olan pratik bilgelik bakımından zamanla ilişkimize yeni bir bakışla yaklaşmamız gerekir. Pişmanlıkların ve özlemlerin beslediği, geçmişten kaynaklanan kaygıların olduğu kadar, geleceğe yönelik tasarı ve umutlarımızın kaynağı, zaman ile ilgili tasarımlarımızda bulunmaktadır.

Epikuros ve Lucretos gibi antik, Spinoza ve Nietzche gibi modern stoacılarda olduğu kadar Tibet Budizmi gibi Doğu bilgeliklerinde zamanla ilişkili pratiklere büyük önem verildiği görülmektedir.

İki büyük kötülük: geçmişin ağırlığı ve gelecekten umut

Zamanın, aslında hiçbir şekilde var olmayan iki boyutuna, geçmiş ve geleceğe dalmayıp, mümkün mertebe "şimdi ve burada" olanla yetinmek, antik bilgeliğin temel ilkesidir.

"Başından sonuna düşündüğün hayatın seni sıkıntıya sokmasın, hiç. Gelecekte muhtemelen vuku bulacak acı olayları düşünme, her yeni anda, kendine şunu sor: "Bu olayda dayanılmayacak, katlanılmayacak ne var?" O zaman hatırla: Seni sıkıntıya sokan şey, gelecek ya da geçmiş değil, şimdiki zamandır." (Çiçeron)

"Umutsuz yaşanmaz" diyen popüler görüşün tersine Stoacılar, umudu en büyük kötülüklerden birisi olarak kabul ederler. Onların parolası "biraz daha az umut etmek, biraz daha çok sevmektir." Umut, doğası gereği, eksik olana, yatışmaz gerilim ve kaygıya dairdir. Hiç durmadan tasarılar düzleminde yaşıyoruz; az ya da çok uzak bir geleceğe yerleştirdiğimiz amaçların peşinde koşuyor ve en alasından bir yanılsamanın etkisi altında, mutluluğumuzun ister sıradan ister yüce olsun fark etmez, kendi önümüze koyduğumuz ve en nihayetinde ulaşacağımız hedeflere, amaçlara bağlı olduğunu düşünüyoruz. Şimdiki zamandan ileriye doğru bu kaçış, bir eksiklikten kaynaklanıyor ama tam bir fasit daire oluşturarak, hedefe ulaştığımızda hissettiğimiz "bunca çaba bunun için miydi?" biçiminde yaşanan düş kırıklığı, bizim daha da eksikli yaşamaya mahkum oluşumuza da neden oluyor.

Antik Yunan'da ünlü bir mitolojik öykü olan "Pandora'nın kutusu" meselinde umut ile ilgili çok özel bir tespit gözümüzden kaçmamalı. Malum Pandora'nın kutusu açılıp bütün kötülükler yeryüzüne dağıldıktan sonra kutuda tek bir kötülük kalır; o da umuttur. Umut kötülüklerin anasıdır, adeta.

Stoacılıktan esinlenen Nietzche'nin "amor fati" deyişinde özetlenen anlayış, tam da Seneca' nın "Biz yaşamayı beklerken hayat gelip geçiyor" özlü sözü ile örtüşüyor. Gerçeği sevme, bir başka düzlemde yazgımızı sevme (amor fati) olarak anlaşıldığında, başımıza her ne geliyorsa gelsin, hayattan kopmamayı ve yaşama sevincimizi kalıcı bir biçimde bozmasına izin vermememiz gerektiğini ima ediyor.

Epiktetos (azatlı bir köle):" İyi hayat, ne umudun ne de korkunun olduğu bir hayattır; yani olanla barışık hayat, dünyayı olduğu gibi kabul eden bir yaşamdır. Dünyanın kutsal, ahenkli ve iyi olduğu kanaati olmaksızın bu barışıklığın mümkün olamayacağını kabul edelim" derken iflah olmaz safdil Polyannacılık değil, gerçeklerle yüzleşme cesaretine işaret ediyor.

Epiktetos öğrencilerine şu öğüdü verirmiş: "Üzüntüyü, korkuyu, kıskançlığı, başkalarının felaketine sevinmeyi, cimriliği, gevşekliği, nefsine düşkünlüğü ruhundan söküp atmalısın. Kosmos'a saygı duymadan, ona tüm varlığınla bağlanmadan ve kendini onun düzenine ayarlamadan bütün bu kötülükleri söküp atmak mümkün olmaz. Bundan başka bir şey istersen, yakınırsın, senden güçlü olanların peşinden giderek sızlanırsın, kendi dışında ve asla bulamayacağın bir mutluluğu ararsın daima; çünkü mutluluğu bulamayacağın yerde arıyor, aslında olduğu yere bakmayı ihmal ediyorsun".

Bu sözler, hani Nasreddin Hoca'nın kaybettiği evin anahtarını sokak lambasının altında aramasına şaşıran komşusuna verdiği cevabı anımsatıyor: "Biliyorum komşu, ilerde kaybettim, orası karanlık ben de ışıkta anahtarı arıyorum".

Epiktetos'un "seni üzen, mutsuz eden şey olaylar, kişiler, nesneler değil; senin onlar hakkında geliştirdiğin düşüncelerin ve yargılarındır" ünlü sözü, tüm bilişsel terapilerin meşruiyetini kanıtlayan ve akılcı olmayan düşüncelerle çalışmanın ruha şifa sunabileceğine inancı temellendiren sağlam bir dünya görüşünün özeti gibidir.

Stoacılar, dünya varlıkları karşısında "bağlanmama" tavrının önemine vurgu yaparlar. Söz konusu olan, sevdiklerimize karşı sorumluluklarımız ve yükümlülüklerimiz bakımından duygusuz ve duyarsız olmak değildir. Bu dünyada hiçbir şeyin kalıcı olmadığı, her şeyin değiştiği ve geçip gittiği gerçeğini bizlere unutturan bağlılıklardan sakınmaktır. Önerilen yaşam tutumu, şimdiki zamanla yetinmeyi bilmek, anda yaşamaktır.

Stoacı yaşam tarzının ve altta yatan dünya görüşünün bizi, bize verilmiş biricik armağan olan hayatla barışık yaşama yönünde güvenilir ve yararlı görüşlerle donatabileceği inkâr edilemez. Fakat, sunduğu "kurtuluş" reçetesinin anonim ve gayrişahsi karakterde olması nedeni ile, kimileri için yeterince teselli niteliği taşımadığı da bir gerçektir. Bu görüş her ne kadar bize ebedilik vaat ediyor ise de bu vaat, kişisel değildir. Kosmos'un bir parçası olmak anlamındaki ebedilik, yaşayan, arzu varlığı ve ben bilinci taşıyan kişisel var oluşumuz için ne anlam ifade edebilir ki? Stoacıların dediği gibi ölüm bir geçiş olabilir ama bu "göç" sırasında bilinçli bireyselliğimizi oluşturan her şeyimizi kaybederiz. Dolayısı ile bu doktrin, fanilik karşısında duyduğumuz korku ve kaygılardan kurtulmayı hedefler ama bunu kozmik bir toz-duman ya da buluta dönüşmek pahasına vaat eder. İşte bu şekilsiz, bilinçsiz var oluşa razı olmayanlar için göç ya da geçiş anlayışı, sahici bir "kurtuluş" olarak görülmeyecektir. Bu noktada, özellikle semavi dinlerin vaat ettiği "öte dünyada diriliş" vaadinin neden bu kadar çekici geldiğini sanırım anlamakta zorlanmayız.

Stoacıların sevgi kavramı üzerinde önemle durmalarına şaşırmamak gerekir. Bu kavramı bence modern zamanlarda en iyi işleyen filozof-terapist Erich Fromm'dur. Bu nedenle onun sevme sanatı ile yaşam ustalığı ve bilgelik hakkında yazdıklarını kısaca özetlemekte fayda görüyorum.

Anahtar kelimeler: Felsefe, psikoterapi

Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR

İstanbul Kent Universitesi Öğretim Üyesi Istanbul
Kognitif Davranış Terapileri Derneği (KDTD) Başkanı
Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT) Eski Başkanı
Uluslararası Bilişsel Terapiler Birliği (IACP) Eski Başkanı
Bilişsel Terapiler Akademisi (ACT) Kurucu Üyesi, Eğiticisi ve Diplomatı
Beck Enstitüsü (BI) Uluslararası Danışma Kurulu Üyesi
Dünya Bilişsel Davranış Terapiler Konfederasyonu (WCCBT) Yönetim Kurulu Üyesi
Avrupa Seksoloji Federasyonu (EFS) Başkanı

Belirsizlikle Barışmak: Kaygı ve Endişeyi Yönetmek (Korona Günlükleri)

ÖZET

Bireyin kendisi için belirlediği standartlarla örtüşen yaşam olayları beklentisi, bu beklentilerle uyumlu olmayan yaşantıların protesto edilmesine neden olur. Yalnızca beklentilerin karşılanmasının umulduğu ve beklentilerle uyumlu olmayan yaşantıların kabullenilemediği bir yaşam, oldukça hayal kırıklığı oluşturucu deneyimlere gebedir. "Bugün yağmur yağmamalıydı", "Evliliğimizde bunlar olmamalıydı", ''Hayatlarımız bir virüs tarafından böyle değişmemeliydi" gibi ifadelerin ardında, beklentilerle uyumlu olmayan yaşantıları kabulle ilgili güçlükler, hatta mevcut gerçeği protesto etme eğilimi egemendir.

Protesto, anlaşılır bir davranış biçimi olmakla birlikte, yaşanmış acıları sağlıklı bir biçimde geride bırakmakta yeterli olmayacaktır. Daha da önemlisi, insan yaşamına anlamlı şeyler protesto ederken değil, dingin olduklarında girer. Beklentilerle uyumsuz gerçekleşen olayları protesto etmek yerine, kontrol dışında gerçekleşen olaylara göre beklentileri düzenleyebilmek ya da esnetebilmek gerekir. Böyle bir yaşamda belirsizlikleri ortadan kaldırmak gibi gerçekleşmesi imkânsız çabalar devre dışında kalır ve belirsizlikle daha barışık yaşanabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, insanın tüm kaygı ve endişelerinin anasıdır. Belirsizliğe tahammül edemeyen insan, belirsizliğe atfettiği tehlike algısı nedeniyle daha fazla kaygı ve endişe yaşar.

Yaşamın belirsizliklerini ve beklenmedik çeşitli felaketlerini ortak bir insanlık bilinci ve farkındalığı içinde karşılamaya katkı sağlamak amacıyla yazılan "Belirsizlikle Barışmak: Kaygı ve Endişeyi Yönetmek: KORONA GÜNLÜKLERİ" başlıklı kitabımın içeriğinden bir özet yapacağım bu söyleşide kaygı ve endişeyi anlamak ve daha iyi yönetmek, belirsizlikle daha barışık yaşamak ve de insan yaşamının kaçınılmazlarından birisi olan acıdan öğrenebilecekler konularında konuşulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Belirsizlik, kaygı, korona

Uzm. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı/ Kocaeli
ozakkas@psikoterapi.com

Terapide Geleneksel-Modernite Salınımında Çekim Merkezleri ve Kaos Kuramı

ÖZET

Amaç

Newton fiziğinin bazı önermelerinin geçersizliğinin ortaya çıkması, Heisenberg'in belirsizlikle başlayan, gözlenen gözleyenden etkilenir kuantum fiziği ilkeleri, Kurt Lewin'in alan kuramının temellerini ortaya koyması, Karl Ludwig von Bertalanffy'ın Genel Sistem Teorisi ve sabit açık sistemlerin kinetik teorisini geliştirmesi, Jules Henri Poincare ve Edward Norton Lorenz'in kaotik yapılar, çekim merkezleri ve kelebek etkisini tanımlaması bilim dünyasında bir paradigma değişikliğine neden olmuştur(Katz, 2017). Bu değişim, tüm bilimlerin yanında psikoloji ve onunla yakından ilişkili psikoterapi kavramını etkilemiştir. Bu çalışmada Newton fiziğinin tek kişilik terapi anlayışı yerine, iki kişilik terapilerin gelişimi ve bunun terapi seanslarına yansımalarının nedenleri ve sonuçları ele alınacaktır.

Materyal ve Metot

Epistemolojinin (Bilgi nedir? Bilginin kaynağı nedir? Bilginin değeri nedir? Doğru bilgi var mıdır? Bilginin sınırı nedir? Bilginin yöntemi nedir? İnsan neyi bilebilir?) irdelenmesi, tek kişilik terapilerden iki kişilik terapileri geçişin tarihsel hikayesi, iki kişilik terapilerin şekil aldığı post modern dünyanın kaos ve alan kuramına ulaşmasının süreci, kaos ve alan kuramlarının psikoterapiye yansıması, kültürler arasındaki insan ve zihin anlayışının irdelenmesi, uygulamada psikoterapi kuramlarının seans odasında nasıl şekil aldığını değerlendirilmesi inceleme alanındaki çalışma materyalleridir.

Psikoterapi literatüründe tarihsel akış içinde psikoterapilerin evrilme sürecini yakından inceleyerek ve etkileşimleri literatür takibi ile araştırarak bazı sonuçlar ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Psikoterapi pratiğinin getirmiş olduğu klinik uygulamalarımız, danışanlardan aldığımız geri bildirimler, eğitim süreçlerindeki ruh sağlığı profesyonellerine verdiğimiz süpervizyonlardan edinilen bilgi bu çalışmanın ana malzemesini oluşturmaktadır.

Cemaat tipi toplumlar ile cemiyet tipi toplumların kaos yapısı ve alan kuramı bağlamında salınımların tarihsel süreçlerini gözlemek ve belirlemek diğer bir çalışma alanını oluşturmuştur.

Tartışma ve Sonuç

İnsan beyni ruhsal yapımızın merkezi olarak kabul edilmektedir. Psikoloji ve psikiyatri literatüründe sıklıkla geçen karakter, kişilik, kendilik, kimlik gibi kavramları kullanan bilim insanlarının ortak bir tanımda anlaşamadığı görülmektedir. Betimleyici sınıflandırmalar olan ICD ve DSM bu kargaşayı ortadan kaldırmak için oluşturulmuş olabilir. Ancak psikoterapi uygulamaları bir şekilde psikopatolojiyi izah etmek durumundadır. Bu durumda betimleyici değil, etiyolojiyi önceleyen bir yaklaşım tarzını benimsemek zorundadır. Davranışçı, Bilişsel, Dinamik, Varoluşsal ve Hümanisttik kuramların her birinin önermeleri vardır. Kavramları kendi bakış tarzları çerçevesinde isimlendirmekte ve anlamlarını o bağlamda şekillendirmektedir. Tartışmanın özünde özellikle psikodinamik kuramların bulunması nedeniyle, bu çalışma ağırlıklı olarak psikodinamik kuramın çalışmaları etrafında şekillenmiştir. Bu süreçte Sigmund Freud ile başlayan etiyolojiye dayalı psikopatoloji izahı 100 yıl boyunca değişerek, çeşitlenerek, birbirinden etkilenerek çok değişik versiyonlara bürünmüştür(Lichtenberg, Lachmann ve Fosshage, 2011).

Newton fiziğinin hâkim olduğu mekanistik dönemde Freud ile başlayan yaklaşım, bilimin farklı bir paradigmaya dönüşmesi ile değişmiştir. Tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere dönüş diye adlandıracağımız bu hikâyede belirli kilometre taşları bulunmaktadır. Fizik anlayışının değişimine paralel bir şekilde arkeolojik model yerini fenomenolojik gelişimlere bırakmıştır.

Heinz Hartman, Ernest Kris ve diğer ego psikologları ile başlayan ego psikolojisi id analizinden ego analizine ve adaptasyon sürecine ulaşmıştır. Harry Stack Sullivan iki kişilik terapilerin babası kabul edilerek interpersonel yaklaşıma önem vermiştir. Melanie Klein aktarım-karşı aktarım döngüsünün mimarı olmuştur. Heinz Kohut dinamik kuramda devrim yapmış, arkeolojik modelden veya gözleme dayalı yaklaşımdan vazgeçerek, iki kişilik terapiye ve empatiye odaklanmıştır. Gözlem yerine gıyabında içe bakış yoluna girmiştir. Psikoterapi süreçleri tam bu noktada makas değiştirmiştir. Hemen ardından iki kişilik terapi bakış tarzı çağdaş kendilik psikolojisi ve ilişkisel psikanalizin gelişmesine öncülük etmiştir. Post modern dünyanın fiziği olan kuantum fiziğinin tüm bilimleri etkilemesi sonucunda, bu fırtına psikoterapi kuramlarını da etkilemiş iki kişilik terapi kuramları çok çeşitlenmiştir(Mitchell, 1988).

Tüm bunları kuşatan yeni bir dalga; oluşturulan birikimlerin ve uygulamaların kaos teorisi ve alan kuramı perspektifinde yeniden harmanlanmasını gerektirmiştir. Montana Katz'in toparladığı bu yeni anlayışlar kümesi üç grupta tanımlanmıştır. Klasik psikanalizin temel varsayımlarından kopmadan ve tekniğin büyük kısmını muhafaza eden karı koca Baranger'lerin Arjantin'de oluşturduğu **"mitos inşacı yaklaşımı"** birinci grubu oluşturmuştur. Heinz Kohut ile başlayıp takipçileri ile gelişen ve başını Joe Lichtenberg'in çektiği, Frank Lachmann ve Joe Fosshage'nin katkı verdiği güdülenme sistemleri kuramı ve Stephan Mitchell ve Joe Greenberg'in psikanalizi yeniden şekillendirdiği ilişkisel psikanaliz kuramı ikinci dalgayı oluşturmuştur. Buna da **"plazmik model"** adını vermiştir. Plazmik modeli Donald Winnicot'tan başlatıp Daniel Stern ve Donn Stern'e getirmek mümkündür. 3. Dalgayı İtalya'dan Antonino Ferro ve Giuseppe Civitarese tarafından oluşturulduğunu görüyoruz. **"Düşsel Alan"** teorisi olarak adlandırılan bu alan yaklaşımı Wilfred Bion'un beta elementlerin alfa elementlere dönüştürülmesi vurgusu üzerine bina edilmiştir(Katz, 2017).

Tüm bu alandaki gelişmelerin medeniyetler ve kültürler arası salınım boyutu yanında seans odasında analizan ile analist arsındaki mikro olayların etkisi de araştırılmış ve tartışılmıştır.

Kaos teorisi ve alan teorisi bizi bir belirsizliğin içine itmiş ve zihinsel konforumuz bozmuş olsa da gerçekliğe bir nebze daha yaklaşmış olmanın hazzını da içinde barındırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kaos, Alan, iki kişilik terapiler

Kazanımlar

- Bilimdeki paradigma değişimini kavrayacaklar,
- Paradigma değişiminin ardından domino taşı etkisi ile tüm bilim dallarının bundan etkileneceğini açıklayacaklar,
- Paradigma değişikliğinin özelde psikolojiyi ve psikoterapiyi nasıl etkilediğini izah edecekler,
- Paradigma değişimi ile birlikte tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere geçişin detaylarını ayırt edebilecekler,
- Kaos teorisi ve alan kuramlarının psikoterapiye nasıl girdiğinin tarihi sürecini açıklayacaklar,
- Psikoterapide yeni oluşan akımların seans odasındaki mikro ilişkilerden, medeniyetlerin ve kültürlerin kaotik salınım süreçlerini kavrayacaklar,
- Kaotik yapının her seferinde dengeye gelmeye çalıştığını ve bu dengenin her zaman bozularak yeni bir denge arayışına girmenin hayatın gerçekliği olduğunu izah edecekler,
- Dünyadaki bütün sistemlerin alan içinde hareket ettiğini açıklayacaklardır.

Kaynaklar

1. Katz M. (2017). Contemporary Psychoanalytic Field Theory: Stories, Dreams and metaphor, New York Routledge Press
2. Lichtenberg, J., Lachmann, F. & Fosshage, J. (2011). Psychoanalysis and Motivational Systems: A New Look. London: Routledge.
3. Mitchell, S. A. (1988). Relational Concepts in Psychoanalysis. Cambridge, MA: Harvard University Press

Robert
STOLOROW

Peter
MADURO

ÖZET

Amaç

Psikanalitik alan anlayışının başlıca, hatta kimine göre en başta gelen, öncüsü Wilfred Bion, psikanaliz kariyerine, kendi yaşam deneyimlerinden hareketle, grup mefhumundan başlamıştır; hatta daha spesifik olacak olursak, "lidersiz grup" mefhumundan. Grubun kendi içinde ve arasında bir alan oluşturduğu, bu alanın, grubun üyelerinden farklı bir şey olduğu düşüncesi, bugün psikanalitik alan kuramının bel kemiğidir. Bu çalışma, bir kavramı anlamak için o kavramın yaratıldığı "alanı" tanımanın önemine ve Bion'un "analitik çiftin küçük bir grup oluşturduğu önerisine" (Baranger, 2012, s.133; Conci, 2016) dayanarak, bugünkü çağdaş psikanalitik alan kavramını, grup terapisi bağlamında irdeleyip anlamayı hedeflemektedir. Bununla birlikte, grubun ve onun oluşturduğu alanın kaotik yapısını anlamanın daha mümkün hale geleceği düşünülmektedir ve etkileşimin söz konusu olduğu her alanda, alanın doğası gereği kaosun kaçınılmaz olduğu nosyonunu temellendirmek, çalışmanın ikinci ve aslında nihai hedefidir. Fakat bu yaklaşım, çalışmanın hedef kitlesini, alanın söz konusu olduğu tüm durumlarda kaotikliğin kaçınılmaz olduğu iddiasıyla baş başa bırakmaz. Yine Bion'un psikanalitik alan kavramı çerçevesinde ele aldığı negatif kapasite ve akabinde analitik tevazu kavramları, dinleyiciye, alanın bu kaotik karakteriyle "başa çıkabilmeyi " olabildiğince mümkün kılacak bir çözüm olarak sunulacaktır.

Materyal ve M etot

Psikoterapi literatürünün, alan kuramı, Bioncu grup terapileri ve sistem teorisi bağlamında taranması bu çalışmanın yöntemini, bu yolla elde edilen bilgiler bu çalışmanın ana malzemesini oluşturmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bion, intrapsişik nesnelerle ilişkiyi bir grup psikolojisi olarak değerlendirir, (Keyvan, 2021). Bu içsel nesneler, bireyin zihinsel yaşantısında bir içsel grup teşkil eder. Bireyin zihinsel yaşantısı, bu içsel nesnelerle kurduğu ilişkiler tarafından oluşturulur (de Bernardi, 2021). Yani zihinsel yaşantı, bir nevi grup yaşantısıdır aynı zamanda; birey sadece birey değildir, kendi zihninde dahi bireyin salt varlığından bahsedilemez. Sonuç olarak intrapsişik yapı, kendi içinde bir grup oluşturur. Sonra birey, içinde olduğu habitatla aslında bir grup üyesidir ve o grup içindeki diğer ötekilerle (diğer intrapsişik gruplarla) bir ilişki içindedir; bu da intra-grup ilişkiler olarak isimlendirilebilir. Aynı zamanda birey, Claduia Neri'nin (2021) ifadesiyle ve alan perspektifinden bir "önemli öteki" olarak alanın, Bion'un terimiyle ve grup terapisi perspektifinden ise bir-bütün-olarak-grubun (group-as-a-whole) kendisiyle ilişki içindedir. Bireyin içinde bulunduğu grup da başka birçok "öteki" grupla ilişkidedir. Yani birey, bağlı ya da parçası olduğu irili ufaklı gruplarla kaotik; içinde olduğu grup ise, onu oluşturan bireylerin beraberlerinde getirdiği başka birçok grubu içermekle ve aynı zamanda öteki gruplarla girdiği etkileşimlerle birlikte daha da kaotiktir.

Gregg HENRIQUES

Birleştirilmiş Bir Psikoterapi Vizyonuna Doğru

ÖZET

Prof. Dr. Zümra ATALAY

Mindfulness'ın Terapötik (İyileştirici) Etkisi

ÖZET

Prof. Dr. Alberta POS

The difficult client and Integrating EFT-TAU to get to EFT-CARDS

ÖZET

Prof. Dr. Nevzat TARHAN

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü-Psikiyatrist

Liderlik Psikolojisinin Nöropsikolojik Dinamikleri

ÖZET

2000li yıllarda iki davranış iktisatçısı Nobel aldıktan sonra liderlik ilgili tanımlar da değişti. Nöroliderlik olarak tanımlayacağımız liderlik vizyonunda kendi kendisinin lideri olamayan kişilerin başkasının da lideri olamayacağı anlaşıldı. İnsanın "homo ekonomikus değil homopsikolojikus" olduğu genel kabul görüyor.

Yaptığımız her şeyin beyinde biyokimyasal bir karşılığı vardır. Ruh yapımızın aracı organı beyindir, konuşurken, iş yaparken, aktivite halindeyken beyin aracı organ halindedir. Bunu bilerek, geleceğe yapılan yatırımların hepsinin beyinde biyokimyasal bir karşılığı vardır ve ileride karşımıza çıkacaktır. Eskiden bilinçaltı denilen şeye şimdi örtülü bellek denilmektedir. Yapılan bütün iş ve düşünceler beyinde tutuluyor ve yarın öbür gün bunu kullanıyoruz.

Liderlik çemberinde ortada güven vardır, arabanın tekerini düşünelim nasıl eksen, aks ordaysa liderlik çemberinde de aks güvendir. Bir liderde en önemli özellik güvenli olmasıdır. Sürdürebilir olması, kararlarının devamlılığı, tecrübeler, değerler önemlidir ama hepsi temelde güvene dayalıdır.

Albert Einstein büyük keşifler yapmıştır ama iyi bir lider değildir. Çünkü duygusal zekâsı yerlerde sürünüyor. Evlilik yıl dönümlerinde eşine şunu demiştir "seninle evli kalmamı istiyorsan yemeği üç öğün odama getir, benden dostluk ve yakınlık bekleme" hangi kadın bunu kabul eder? Etmeyeceği için ayrılmışlar. Yani başarılı ama mutlu olmayan bir insandır Einstein.

Liderlik aileden başlar. Ailede, evde liderlik yapabiliyorsa kişi iş yerinde de yapabilir. En büyük, en zor liderlik ise anneliktir. İş yerinde çalışanını değiştirebilirsin, evde eşini değiştirebilirsin ama çocuğunu değiştiremiyorsun. Babalıkta aynı şekildedir tabi ki. Kişi kendisinden başlamalıdır liderliğe, önce kendini sonra ailesini sonra iş yerindekileri yönetebilir.

Doğu toplumlarının en büyük özelliği liderliktir. Türkler için liderler, tarih boyunca çok önemli olmuştur. Öncülerinin din değiştirmesiyle kitlelerin de bu yeni dini kabul etmeleri, onlara verilen önemin bir göstergesidir. Toplumun, liderleri iyi bir model olduğu takdirde iyiye, kötü bir lider modeliyle karşılaştıklarında ise kötüye yöneleceği su götürmez bir gerçektir. Bu nedenle de toplumun çıkarını kendi çıkarının önünde tutan, sözünde duran, örnek davranışlar sergileyen ve övgüye layık eylemler gerçekleştiren, gönlü kirlenmemiş liderlere ihtiyaç vardır. Bu vasıflara sahip insanların öncülüğü, cemiyetin geneli tarafından çok kolay benimsenecektir.

Klasik, karizmatik ve bilimsel olmak üzere 3 tür liderlik vardır. Bu lider tipleri; ödül ceza yönetimi, kriz yönetimi, motivasyon, inisiyatif kullanma, fikir üretme, tecrübeden faydalanma, bürokrasi ile ilişki, iletişim yöntemi, iş yapma biçimi, sorun çözme biçimi, planlama yeteneği gibi çok çeşitli konularda farklı yöntemler kullanır.

Prof. Dr. Medaim YANIK

Disosiyatif Kimlik Bozukluğunun Tanı ve Tedavisi

ÖZET

Prof. Dr. Kenneth LEVY

ÖZET

Ana Tema;

"Kaotik Yapılar
ve Alan Kuramı"

5. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi

PANELLER

Klinik Psk.
Aysun AKTAŞ
ÖZKAFACI

Uzm. Psk. Dan.
Gülizar Mayda
ŞAHİN

Uzm. Psk. Dan.
Şeyma DEMİRTAŞ

Kaostan Düzene Geçiş: Sanat ve Yaratıcılık Bağlamında Üç Ayrı Sanatçının Yaşamına Bütüncül Bakış **(Ressam Fikret Mualla, Yazar Lewis Carroll & Müzisyen Chester Charles Bennington)**

ÖZET

Amaç

İnsandaki yaratıcılığın ilk (ham) izlerini küçük bir bebeğin annesinin yokluğunda zihninde onun tasarımını canlandırabilmesinde, yaşamsal gereksinimlerinde ortaya çıkan sorunlara çözüm üretmek isteyen insanın yarattığı imgeler veya nesnelerde (mağara resimleri, büyüsel törenler vb..), gerçeklik sınırlarını kaybederek hiçlik ve boşluk duygusuna düşmüş psikotik bir hastanın hezeyan ve halüsinasyonlarında görebiliriz. Sanat ve yaratıcılık; İçsel ve dışsal gerçeklikle bağ kurma geriliminden özgürleşen "ara-alanı" oluşturur, oyun içinde "kaybolan" küçük çocuğun süregelen hattının erişkinlikte devam etmesidir, düşle gerçek arasında kurulan köprüdür (Eren, 2020). Sanat ürünleri; akıl ile akıl dışı, düşlem ile gerçek, imgeler ile nesneler arasında bir bağ kurma eyleminden/bir karşılaşma anından doğar (May,2013). Bu anlamda sanatsal yaratıcılık insanın doğumdan ölüme kadar tüm gelişim süreçleri boyunca kendini yaratması, dönüştürmesi ve bütünleştirmesinin bir serüvenidir. Anthony Storr (2001), "Hem dış hem de iç dünyada uyumsuzluk yaşamak ve bu uyumsuzluğa yeni bir çözüm bularak son vermek insan türüne ait bir özelliktir" der. Bu uyumsuzluk bir tür 'kaos'tur. Yaşamın her bir evresinde temel birtakım ihtiyaçların karşılanması adına sistem (insan) bir dengeye gelme gayretindedir. Bu perspektiften evreni, doğayı ve insanı anlamanın yolu olarak "sanat" kaosdan düzene geçişte bir köprü işlevi görür. Bu amaçla, sanat ve yaratıcılık bağlamında Ressam Fikret Mualla, Yazar Lewis Carroll (Charles Lutwidge Dodgson), Müzisyen Charles Bennigton'ın yaşamı, sanat hayatı ve eserleri bütüncül bakış açısından değerlendirilerek yaşamlarında sanatsal yaratıcılığın dönüştürücü ve onarıcı işlevi tartışılacaktır. Yaratıcı süreci başlatan bazen bireysel kriz durumudur. Bu bir ruhsal kriz olabileceği gibi bir yitik, bir yas, bir başarısızlık ve hatta toplumsal, ekonomik veya politik bir kriz de olabilir. Birey krizde olabilir ya da bireyin içinde yaşadığı aile, grup, ülke krizde olabilir.

Katılımcıların Kazanımları

Bu panelde katılımcılar bu üç sanatçının yaratıcılık yoluyla krizle baş etme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olacaklardır. Ayrıca sanatçıların varoluş hallerini sanat yolu ile ifade edişleri, yaratıcı sürece psikopatoloji eşlik ettiğinde sanatın kendilik nesnesi işlevi ve sanatın psikopatolojiler üzerinde dönüştürücü etkisi hakkında fikir edineceklerdir.

Anahtar Kelimeler: Sanat, Yaratıcılık, Kaos

Kaynaklar

1. Eren, N. (2020). Sanat Psikoterapisi ve Rehabilitasyonu Programı Ders Notları, İstanbul
2. May, R. (2018). Yaratma Cesareti (çev. Oysal, A). İstanbul: Metis Yay.
3. Storr, A. (2001). Öteki Peygamberler (çev. A. Day). İstanbul: Okuyanus Yayınları.

Aysun AKTAŞ ÖZKAFACI

Fikret Mualla'nın Çizgideki Yaşamı

Amaç

Fikret Muallâ 1903 yılında ailenin ilk çocuğu olarak Kadıköy'de dünyaya gelmiştir. Babası, Avrupa devletlerinin Osmanlı'dan alacaklarını düzenleyen Düyun-u Umumiye'nin ikinci müdürü Ekrem Bey'dir. Ailenin kız çocuğuna sahip olma arzusu, Muallâ'ya bu ismin verilmesine, hatta uzun yıllar saçlarının kesilmeyip bir kız çocuğu gibi giydirilmesine yol açmıştır. Çocukluğunda, Fenerbahçe futbol takımında oynayan dayısı gibi futbolcu olmak istemiştir. Babası Fikret Mualla'yı futbol oynamaktan uzaklaştırmak için henüz onlu yaşlardayken Galatasaray Lisesine yatılı olarak verir.12 yaşında futbol oynarken ayağı sakatlanır, aylarca yürüyemez ve sınıfta kalır. Birinci Dünya Savaşı sırasında İstanbul'da yaygınlaşan İspanyol gribine yakalanan Fikret Mualla, hastalığı çok sevdiği annesi ve anneannesine bulaştırır. Kendisi hayatta kalır fakat anne ve anneannesi vefat eder. Fikret Mualla bu iki ölümden kendini sorumlu tutar. Kısa bir süre sonra babası tekrar evlenir. Fikret Mualla Galatasaray Lisesini bitirmeden henüz on yedi yaşındayken mühendislik okumak üzere İsviçre'ye gönderilir. Mühendislik eğitimi almak için gönderildiği İsviçre'den 20 yaşında ayrılarak Almanya'ya sanat eğitimi almak üzere gider. Fikret Mualla bir süre sonra oradan ayrılarak Türkiye döner ve karakolda son bulan adli vakalar yaşar. Yaşadığı büyük bir "karakol olayı" nın ardından Bakırköy Akıl ve Ruh Hastalıkları Hastanesi'ne kaldırılarak ünlü Doktor Mazhar Osman'ın hastası olur. Türkiye'ye döndükten sonra Galatasaray Lisesi ve Ayvalık'ta resim öğretmenliği yapar ancak mesleğini uzun süre sürdüremez. Bir süre sonra Paris'e döner, resim sanatına orada devam eder ve ölür. Hayatı boyunca yurtiçi ve yurt dışında birçok kez psikiyatri servislerine yatırılarak tedavi görür.

Tartışma ve Sonuç

Yaşamında birbiriyle bağlantılı, iç içe geçmiş birçok kaotik süreçten geçen Ressam Fikret Mualla için yaratıcılık, sanat nasıl bir işlev görmüştür? Resim, sanat ve yaratıcılığın yaşamının ilk yıllarından itibaren var olan kimlik arayışı, suçluluk ve değersizlik duygusu, öfke, alkol bağımlılığı ve paranoyaları ile baş etmede nasıl bir işlevi olmuştur? Fikret Mualla yaşadıklarını mı çizmiş, çizdiklerini mi yaşamış yoksa her an düşecek gibi çizgide mi yaşamıştır? Bu bağlamda Ressam Fikret Muallanın yaşamı, sanat hayatı ve eserleri bütüncül bakış açısından değerlendirilerek sanatsal yaratıcılığın yaşamı üzerindeki etkisi tartışılacaktır.

Katılımcıların Kazanımları

Panelde katılımcılar sanatsal süreç ve yaratıcılık kavramları hakkında bilgilendirilerek sanatın iyileştirici, onarım ve kendilik nesnesi işlevi hakkında fikir edineceklerdir.

Anahtar Kelimeler: Sanat, Yaratıcılık, Kaos

Kaynaklar

1. Alpay, Y. & Alkın, E. (2016) Moualla'nın Sanatı, Sosyal Yayınlar: İstanbul.
2. Dino,A . (2006). Gören Göz İçin Fikret Mualla. Dünya Kitapları: İstanbul
3. Toros, T. (1986). Fikret Mualla 1903-1967. Akbank Kültür Yayınları: İstanbul.
4. Winnicott, D. W. (2007). Oyun ve Gerçeklik (çev. T. Birkan). Metis Yayınları.ÖZET

Gülizar Mayda ŞAHİN

Alice: Kara Bir Delikten Yuvarlanmak

Amaç

Charles Lutwidge Dodgson (1832-1898) takma adıyla Lewis Carroll'un bugün dünya çocuk klasikleri arasında olan 'Alice Harikalar Diyarında' ve 'Aynanın İçinden' kitaplarını yazma süreci ile birlikte kitaplardaki bazı sembolik çağrışımlar üzerinden yaşamındaki dinamiklerin sanatını (eserlerini) nasıl etkilemiş olabileceği bütüncül bir bakış açısıyla tartışılacaktır. Her şeyin merakla başladığı Alice'in tavşan deliğinden Harikalar Diyarı'na düşmesi, Alice karakteri etrafında anlatılan bu masalımsı, absürt hikâyede insanın gelişim süreçlerine dair nüanslar, duygularına, derin felsefî irdelemeler içeren varoluşsal sorularına rastlanmaktadır.

İngiliz yazar Anglikan Kilisesi'ne mensup 11 çocuklu kalabalık bir ailenin üçüncü çocuğu olarak 1832'de Daresbury/İngiltere'de dünyaya geldi. İlk eğitimini evde, ailesinin yanında tamamlamıştı. Ancak kardeşlerinin pek çoğu gibi kekemelikten muzdaripti. İlk eğitiminin ardından Richmond Gramer Okulu'na (12 yaş) ardından yatılı bir okul olan Rugby School'a (16 yaş) gönderildi. Dış görünüş olarak yakışıklı ve asimetrik olarak tarif edilen Dodgson'un kulaklarından biri duymuyordu. Papaz yardımcılığına atandığı halde konuşma özrü yüzünden nadiren vaaz verdiği ve takdis merasimlerine katılmadığı söylenir. Alice'in yazılma sürecinin hikayesi ise şöyledir: Christ Church Dekanının üç kızı bir oğlu vardır. Aile dostu olarak Dodgson da onlarla zaman zaman vakit geçirmektedir. Öğleden sonraları birlikte kayık gezileri yaparlar ve Dodgson onlara tuhaf hikâyeler anlatır (kekemeliğine rağmen). İçlerinde en küçüğü olan Alice diğerlerinden daha meraklı ve ilgili bir şekilde dinler. En sonunda bir gün bu hikâyeleri kendisi için kaleme almasını ister. Dodgson bunu kabul eder ve yazmaya başlar. 1864 yılında tamamladığı ilk versiyonu yayımlandığında çok beğenilir ve sonrasında yeni bölümler eklenerek hep baskıya devam eder. O zamandan bu yana eser 176 dile çevrilmiştir. Dodgson 1855'de kendi yazınları hakkında şunları ifade etmektedir: "Şu ana kadar gerçekten yayımlanmaya değer bir şey yazmış olduğumu düşünmüyorum ancak bir gün bunu yapacağıma dair umutsuz değilim". Buradan anlaşılan Dodgson üretmeye devam ederken bir yandan da eserlerini yeniden gözden geçirmekte ve bir gün yayımlanmaya değer bir şey yazacağına inanmaktadır.

Katılımcıların kazanımları:

Bu çalışmada panel katılımcıları, sanatsal yaratıcılığın köprü işleviyle birlikte sanatın tüm güçlülüğü koruma ve endişeyle baş etmede nasıl bir kendilik nesnesi işlevi gördüğü hakkında fikir edineceklerdir.

Anahtar Kelimeler: Sanat, Yaratıcılık, Kaos

Kaynaklar

1. Lichtenberg, J.D., Lachmann F.M. ve Fosshage J.L. (2016). Kendilik ve Güdülenme Sistemleri: Psikanalitik Teknik Kuramına Doğru (çev. K. Kelebekoğlu), İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
2. Roussillon, R. (2014). Dürtülerin Bağlanması ve Bağlanamamasında Nesnenin İşlevi. Turkish Annual of Psychanal. Int., 6, 102-129.
3. Stolorow, R., Atwood, G., ve Brandchaft, B. (2014). Öznelerarası Bakış Açısı, (çev. Ö. Gelbal). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
4. Lewis Carroll. (t.y.) 4 Ağustos 2021 tarihinde https://tr.wikipedia.org/wiki/Lewis_Carroll adresinden erişildi.

Uzm. Psk. Dan. Şeyma DEMİRTAŞ

Müzisyen Chester Charles Bennington'ın Çığlığı

Amaç

Kaos teorisinden bütün bilim dalları gibi psikolojide nasibini almıştır ve insan zihnine doğrusal olan bakış açısı bütüncül bir bakış açısına doğru evrilmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada bütüncül bir bakış açısından Linkin Park isimli bir nu-metal grubunun Chester Bennington isimli vokalistinin yaşamı ele alınacaktır. Tam adı Chester Charles Bennington olan müzisyen 20 Mart 1976'da Phoenix, Arizona'da doğdu. Annesi Susan Elaine Johnson hemşire, babası Lee Russell Bennington ise çocuk cinsel istismarı vakalarında çalışan bir polis dedektifiydi. İlk kez 7 yaşındayken kendisinden birkaç yaş büyük bir tanıdığı tarafından cinsel tacize uğramış ve bu tacizler 13 yaşına kadar sürmüştür. Babasının çocuk cinsel istismarı vakalarından çalışan bir polis olmasına rağmen yıllarca bu durumdan ne babasına ne de bir başkasına hiç bahsetmemiştir. Anne ve babasının Chester 11 yaşındayken ayrılması üzerine babası ile yaşamaya başlamıştır. Tacizin, terk edilmişliğin ve ihmalin duygusal ağırlığıyla kaçıp gitme ve insanları öldürme dürtüleri hissettiğini söyleyen Chester, bunlarla baş edebilmek için resim yapmaya, şiir/şarkı yazmaya ve uzun yıllar bırakmak için mücadele edeceği yüksek miktarlarda alkol, esrar, afyon, kokain, metamfetamin ve LSD kullanmaya başlamıştır. Lise yılları boyunca dış görünüşü yüzünden fiziksel zorbalığa uğramıştır. Küçük yaşlardan beri müziğe olan ilgisi farkedilen Chester 17 yaşındayken şarkı sözlerinin büyük bir kısmını da kendisi yazdığı Grey Daze isimli ilk grubunu kurmuştur. Daha sonra Chester ona dünya çapında ününü kazandıracak olan Linkin Park'a solist olarak dahil olmuştur. Chester Bennington çok yakın arkadaşı olan Chriss Cornell'in evinden kendisini asarak intihar etmesinin ardından "İçinde sensiz bir dünya düşünemiyorum" şeklinde bir tweet atmıştır. Chester Bennington, Chriss Cornell'in doğum günü olan 20 Temmuz 2017'de saat 09:00 sıralarında Kaliforniya'daki evinde aynı Cornell gibi evinde kendini asmış bir şekilde ölü bulunmuştur.

Katılımcıların kazanımları

Bu çalışmada panel katılımcıları yaşamı boyunca kaotik süreçlerden geçen Müzisyen Chester Bennington 'nın travmalarıyla baş etmede sanatın, kendilik nesnesi ve onarım işlevi hakkında fikir edineceklerdir.

Anahtar Kelimeler: Sanat, Yaratıcılık, Kaos

Kaynaklar

1. Özkan, D. (2012). Modern Sanatta Öznelerarasılık, Refleksivite ve Tamamlanabilirlik. The Journal of Marmara Social Research, İstanbul
2. Rabain, J. F. (2006). Winnicott'da Oyun. Psikanaliz Yazıları, İstanbul.
3. Stolorow, R., Atwood, G., ve Brandchaft, B. (2014). Öznelerarası Bakış Açısı, (çev. Ö. Gelbal). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
4. Winnicott, D. W. (2007). Oyun ve Gerçeklik (çev. T. Birkan). Metis Yayınları.

Bana Doğumunu Anlat Sana Bağlanmanı Söyleyeyim

Klinik Psk.
Ece KOÇ

Klinik Psk.
Gülden ÖNDER

ÖZET

Ece Koç

Bağlanma Kuramı

Amaç

Bağlanma, çocuk ile bakım vereni arasında gelişen, bakım verenin varlığının çocuğun, güvenlik, rahatlık, emniyet hissine katkı sağladığı, bakım verenden ayrılığında rahatsızlık verdiği ve bağlanma figürüne yakınlığın arandığı duygusal bir bağdır.

Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) çocukların bağlanma davranışlarını, bağlanmada ki kalite farklılıklarını gözlemleyebilmek ve kategorize edebilmek için yaptıkları deneyler sonucunda geliştirdikleri bağlanma çeşitleridir. Ainsworth ve arkadaşları, bu amaçla "Yabancı Oda Durum" deneyi yapmış, bu deneyde çocukların annelerinden ayrılma, yeniden birleşme ve yabancıyla yalnız kalma durumlarını gözleyerek üç tip bağlanma stili geliştirmişlerdir: Güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma.

Doğum ve Bağlanma ilişkisi

Bağlanmanın hayat boyu sürebilecek bir süreç olduğundan bahsettik. Bu süreç bebeğin anne karnında fetüsün oluşumu ile başlayan yolculuğundan başlayarak, doğum sonrası dönemi de kapsayacak şekilde devam eder. İnsanlarda yapılan çalışmalarda, bağlanma ilişkisinin doğum öncesi dönemden başladığı ileri sürülmekte olup; özellikle yirmi altıncı haftada fetüsün algılama, tepki ve yakalama yeteneği ile annenin duygularına yanıt verdiği bildirilmektedir.

Doğum sonrası erken dönemde bağlanmayı etkileyen ve anne-bebek bağlanmasını kolaylaştıracak uygulamalar;

1. Erken ten tene temas
2. Kanguru yöntemi
3. Odanın paylaşılmasıdır.

Peki doğum anı ve bağlanmamız arasında nasıl bir ilişki var?

Yapılan birçok araştırma gösteriyor ki bağlanma süreci gebeliğin erken dönemlerinde başlayan, doğum anı ve doğum sonrasını kapsayan bir süreçtir. Yaklaşık kırk hafta boyunca annesinin bedeninde fiziksel ihtiyaçları eksiksiz yerine getirilen, güvende olan bebek doğum anı ile birlikte yepyeni bir dünya ile karşılaşır. Bu yenilik bebek için aynı zamanda bir tehdittir. Bu endişe ve kaygıyı ancak tanıdığı, bildiği bir kişi ile annesi ile giderebilir. Annenin sesini duymak, onun kokusunu hissetmek (rahim içi kokusu ve anne memesinin başı aynı kokmaktadır), onun sıcaklığını bilmek bebek için sakin ve huzurlu bir geçiş olacaktır. Bu sebeple dünyaya ilk gelinen o an aslında belki de en savunmasız, en kaygılı olduğumuz bir zaman olabilir. O esnada anneminiz orada olduğunu bilmek dünyanın güvenli bir yer olabileceğine dair ilk mesaj olabilir.

Kaynaklar

1. Uzun, K. N. (2017). Bağlanma stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
2. Akdağ, S. T. (2011). Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
3. Sümer, N., Sayıl, M., Kazak Berument, S., Doğruyol, B., Günaydın, G., Harma, M., ... & Selçuk, E. (2009). Çocuğun gelişiminde bağlanma, ilgi-bakım ve aile dinamiklerinin etkisi.
4. Gümüştepe, H. (2019) Çocukların bağlanma kaygısı ile bağlanma kaçınmasının okula bağlanma ve akran ilişkilerine etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi

Gülden Önder

Doğum ve Bağlanma için Güçlendirici Bir Model: 'Keşke'siz Doğum

Amaç

Doğum her kadının öznel bir deneyimdir ve kişiye göre olumlu veya olumsuz birçok duygu barındırmaktadır Doğum deneyimlerinin kadının sağlığı sonraki doğumlara bakışı, anne-çocuk veya çiftler arasındaki ilişkiye kalıcı ve uzun vadeli sonuçları bulunmaktadır.

Düşük sosyo-ekonomik durum, mevcut psikiyatrik problemler, yetersiz eş desteği, sağlık çalışanlarının yetersiz duygusal desteği; travmatik doğum öyküsü, yetersiz bilgi, acil operatif doğum, indüksiyon, doğum sırasındaki ağrı ile baş edememe, müdahaleler ve annenin karar sürecinde pasif kalması, ölü doğum vs. etmenler doğumun travmatik olarak algılanmasını sağlamaktadır. Bu durum da aile ilişkilerinde sıkıntılara ve çocuklarda, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz etkilere sebep olabilmektedir.

Doğum korkusu ve doğum travmaların mümkün olduğunca önlenmesi, anne ve bebek bağlanmasının olumlu yönde gelişmesi üzerinde ülkemizde son yıllarda uygulanan multidisipliner bir anlayışa sahip olan "Keşkesiz Doğum Modeli"nin önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu doğum modelinin temeli ailelerin mutlaka eğitim aldığı, tıbbi bir engel olmadığı sürece doğumun kendi sürecinde ilerlediği, mümkün olduğunca az müdahalenin yapıldığı, doğum şekli ile ilgili alınacak kararlarda ailenin dahil olduğu, babaların doğumun her aşamasında aktif rol oynadığı, anne bebek bağlanmasında ten tene temasın öneminin vurgulandığı; aile üyelerinden sağlık çalışanlarına kadar herkesin profesyonel olarak desteklendiği pozitif bir doğum oluşturmaktadır. Keşkesiz doğum her şeyden önce doktor, ebe, doula, doğum psikoterapistinin yer aldığı bir ekiple gerçekleşmektedir. Hamileliğin ilk yarısından itibaren hem anne adayına hem de anne adayının yakınlarına verilen psikoeğitimlerle bir taraftan doğumla ilgili bilgilendirme yapılırken diğer taraftan doğumu kolaylaştırıcı ilaç dışı teknikler öğretilmektedir. Doğum psikoterapisti doğum öncesi yaptığı görüşmelerle ve doğum anındaki terapötik müdahaleleri9 ile hem aile üyelerini hem de süreçte gerekse de sağlık çalışanlarını psikolojik olarak desteklemektedir. Temel psikodrama tekniklerinden olan eşleme, ayna ve rol değiştirme gibi yöntemlerle doğum anında yaşanan plasenta çıkışının gecikmesi, vajinal açılmanın olmaması gibi sorunlara terapotik müdahaleler yapılmaktadır.

Anahtar kelimeler: Bağlanma, keşkesiz doğum, ten tene temas

Kaynaklar:

1. Beck TC, Watson S. (2008). Impact of birth taruma on breastfeeing: a tale of two patways. Nursing Research ; 57: 22-236.
2. Yalnız, H., Canan, F., Ekti Genç, R., Kuloğlu, M. M., & Geçici, Ö. (2017). Travmatik doğum algısı ölçeğinin geliştirilmesi.
3. Aydın, N. ve Yıldız, H. (2018). Travmatik doğum deneyiminin etkileri ve nesiller arası aktarımın etkisi travmatik eğitiminin ve nesiller tatili dönüşü. İnsan Bilimleri Dergisi , 15 (1), 604-618.
4. Yılmaz, E., Şaşmaz, S., Çakıroğlu, S., Özdoğan, Ş., & Bay, F. (2020). Kadınlarda travmatik doğum algısı ve anne-bebek bağlanma durumlarının incelenmesi.
5. Karabekir, N.,Çoker, H. ve Varlık, S. (2015). Keşkesiz doğum modeli ve ekibi. Türkiye Klinikleri Dergisi. 1(3)

Klinik Psk.
Erdem AKGÜN

Psk.
Derya BALOĞLU

Psk. Dan.
Beyza DİKİCİBAŞI

Psk.
Gülderen DEMİR

Yeterince İyi Ebeveyn Olmak: Toplumsal ve Kuramsal Olarak

ÖZET

Erdem Akgün

Toplumsal ve Kuramsal Açıdan Ebeveyn Tutumlarının Yeterince İyi Ebeveyn Olma Açısından Değerlendirilmesi

Amaç

Yeterince iyi ebeveynlik kavramı ilk bakışta kolay bir başlık gibi görünse de aslında oldukça zor ve çok farklı etmenlerin etkisi altında şekillenen bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeterince iyi annelik ve yeterince iyi babalık olarak ikiye ayırdığımız ama aslında bir bütün olarak yeterince iyi ebeveynlik olarak tanımlanabilir.

Bir bakım verenin kendi çocuğuna davranışları, düşünceleri yani bir bütün olarak yaklaşımları kendi psikolojik dünyasından bir bütün olarak etkilenmektedir. Bakım verenin anne ve babasının eksik bıraktıklarını ya eksik bırakır veya aşırı bir doyurma yapar. Yine aynı şekilde toplumun da bakım verenin üzerinde bir etkisi bulunmaktadır. Toplumun beklentileri, idealleri yine bakım verenlerin üzerinde önemli bir baskı unsuru olmaktadır. Bu toplum kavramı kişinin kendi çekirdek ailesinden başlayarak mahalle, köy, şehit ve ülke hatta bunların kendi içlerindeki bölgelere göre değişmektedir. Bunun yanında mezhep, dini inanış ve benzeri durumlar da bakım verenin davranışları ve tutumları üzerinde önemli bir baskı unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. Birçok gelişim kuramı bir bebeğin varoluşundan itibaren bakım verenlerin tutum ve davranışlarının gelişim sürecinde nasıl bir etkiye yol açtığını tanımlamaya çalışmıştır ve hala daha tanımlama çabası devam etmektedir. Melanie Klein (2015) ve Donald Winnicott (2007) gibi kuramcılarla başlayan, bebek ve bakıcı arasındaki etkileşimin ruhsal gelişim üzerinde önemli etkisinin olduğu yönündeki görüş, Bowlby'nin (2014) bağlanma kuramıyla daha da güçlenmiştir.

Winnicott'un belirgin bir şekilde ortaya koyduğu bu yeterince iyi kavramı aslında bir çok kuram tarafından patolojik yönden ortaya konulmuştur. Bu konu aslında bir nevi nesilden nesle aktarılan yaşantıların formülünün ortaya çıkarılma çabasıdır. Sosyal açıdan, bilişsel açıdan, duygusal açıdan ve dinamik açıdan kuramlara bakıldığında tüm bu yapılar aslında gereğinde fazla ebeveyn olmak veya ihtiyaçtan az ebeveyn olmanın sınırlarını çizmek ve bunların sonuçlarını ortaya koymak için bir mücadele vermektedirler. Verilen bu mücadele bazen toplumsal normlar, beklentiler ve toplumun değer yargıları ile örtüşmekte veya çelişmektedir. Bu durum ise toplumun genelinde bir etki oluşturmaktadır. Bu örtüşme veya ayrışma kişilerin doğal ve içlerinden geldiği gibi bir ebeveyn olmalarının önünde önemli bir engel olmaktadır. Toplumsal beklenti ve rollerin kişilerin kendi içlerinden gelen yeterince iyi anne ve baba olma durumları üzerinde olumlu ve olumsuz etkisi değerlendirilecek önemli bir konu olmuştur.

Anahtar sözcükler: ebeveyn, toplumsal baskı, yeterince iyi olmak

Kaynaklar

1. Bowlby, J. (2014). Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
2. Klein, M. (2015). Çocuk Psikanalizi. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
3. Winnicott D. W., (2007). Oyun ve gerçeklik. İstanbul: Metis Yayınları.

Derya Baloğlu

Toplumsal Olarak Anneden Beklentilerin Yeterince İyi Anne Olmak Açısından Değerlendirilmesi

Amaç

İnsan hakları evrensel bildirisinde "tüm kadın ve erkekler ayrımcılığa uğramadan yaşama, sağlık, eğitim ve çalışma haklarından eşit olarak yararlanma hakkına sahiptirler" denilmektedir. Ancak geçmişten günümüze baktığımızda; toplumsal yaşamın birçok alanında erkeğe kadından daha fazla değer veren bir eşitsizlik modeli süregelmektedir. Bu eşitsizlik modeli özellikle çalışma yaşamı, toplumsal yaşam, evlilik ve aile yaşamı gibi alanlarda daha fazla göze çarpmaktadır (WHO, 1998). Bu alanlardaki eşitsizliklerin kadınların toplumsal statülerini olumsuz yönde etkilemesinin önüne geçilmesinin gerekliliği ilk defa 1995 yılında Pekin'de yapılan 4. Dünya Kadın Konferansı'nda ele alınmıştır. Bu konferansta kadın-erkek eşitliğinin sağlanması için toplumsal cinsiyet bakış açısının tüm program ve politikalara yerleştirilmesinin gerekliliği ortaya konmuştur (WHO, 1998; KSSGM, 2001). Toplumsal cinsiyetçi bakış açısının etkisi aile içi ilişkilerde de net bir şekilde varlığını hissettirmektedir. Ailenin tanımına baktığımızda; aile, toplumun yapıtaşı olarak tanımlanır. Anne, baba ve çocuklardan oluşan bu birimin, yasalarla belirlenen görevleri yanı sıra geleneksel olarak da belirlenen birçok görevleri vardır. Aile, içinde bulunduğu toplumun yapısını, kültür ve değerlerini üzerinde taşır. Ayrıca ailenin, bir iç yapısı ve kendine özgü kuralları olan bir iç yapılanması da vardır. Tüm toplumlarda olduğu gibi evlilik, çocuk sahibi olmayı beraberinde getirir. Ülkemizde evlilik sonrası çocuksuz bir ailenin düşünülemediği gibi, çiftlerden evlenir evlenmez çocuk yapmaları beklenir. Hatta bununla da yetinmezler; ilk çocuk doğduktan sonra ikinci çocuğun ne zaman yapılacağı büyük bir merak konusu haline gelir. Toplumsal cinsiyetçi rol kalıpları, kadınlığın annelikle özdeşleştirerek yetiştirilmesine, anne olma rütbesine ulaşmanın saygınlık kazanmak, kıymet görmek anlamına gelmesine ilişkin şemalarla büyümesine sebep olmaktadır. Literatürde toplumsal cinsiyet kavramı, kadının ve erkeğin sosyal olarak belirlenmiş kişilik özellikleri, rol ve sorumlulukları olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle toplumsal cinsiyet kavramının tanımında biyolojik farklılıklar değil, kadın ve erkek olarak toplumun bizi nasıl gördüğü, nasıl algıladığı, nasıl düşündüğü ve nasıl davranmamızı beklediği ile ilgili değerler, beklentiler, yargılar ve roller bulunmaktadır (Dökmen, 2004; Bhasin, 2003; Akın ve Demirel, 2003; Kottak, 2002; Staggenborg, 1998). Toplumsal olarak oluşturulan cinsiyet rolleri ve cinsel kimlik kadınların bedensel bütünlüğünü etkilemektedir. Öyle ki "anne olmak", kadının "gerçek bir kadın" olduğunu göstermenin en önemli yollarından biri olarak görülmektedir. Yani kadın anne olarak doğmamakta ancak anne haline gelmektedir. Toplumunda yüklediği sorumluluk duygusuyla anne olan kadın çocuğunu mükemmel bir şekilde yetiştirmek "anneliğin hakkını vermek" adına çocuğunu adeta cam fanus içine hapseder ve orada büyütmeye ve tüm istediklerini karşılamaya çalışır. Onları tüm olumsuzluklardan, negatif durumlardan koruyarak, çocuklarına iyilik yaptıklarını zannederken aslında çocuklarının duygusal bağışıklık sisteminin çökmesine neden olabilirler. Tam da bu noktada anne olmaya, çocuk yetiştirmeye yönelik kaygılar artmaktadır. İngiliz psikanalist Donald Winnicott'un en önemli kavramlarından biri "yeterince iyi anne" kavramıdır. Winnicott, çocuğun tüm istediklerini değil ihtiyaçlarını karşılayan anneyi "yeterince iyi anne" olarak tanımlar (Palombo ve diğerleri, 2018). Çocuğun olgunlaşabilmesi için tıpkı anne karnında olduğu gibi, her arzusunun karşılanmamasını ve tutarlı yoksunluklara maruz bırakılması gerektiğini ifade eder. Çocuk makul bir düzeyde yoksunluk yaşadıkça daha yaratıcı olacak, kişiliğini

ve zekâsını geliştirecek, beklemeyi, ertelemeyi öğrenecek ve hayatta karşılaşabileceği çeşitli sorunlara dair baş etme stratejilerini keşfedecektir. Yine makul bir düzeyde yalnız kaldıkça, çocuğun "tek başına kalabilme kapasitesi" gelişecektir. Kendine duygusal anlamda temas edip, kendi kendine yeter biri haline gelebilecektir. Tek başına kalabilme kapasitesi geliştikçe, bireyselleşme süreci daha sağlıklı bir şekilde tamamlanacaktır. Başkasına bağımlı ilişkiler kurmak yerine, daha sağlıklı birliktelikler yaşayacaktır. Ayrılıklar, ölümler karşısında daha metanetli durabilmeyi öğrenecektir. İşte tam da burada toplumun anneden beklentileri ve yeterince iyi anne olmak birbiriyle ters düşmektedir.

Anahtar Sözcükler: Yeterince iyi anne, yeterince iyi baba, ebeveyn olmak

Kaynaklar

1. Akın, A., Demirel, S., 2003. Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi Halk Sağlığı Özel Eki 25(4):73–83.
2. Bhasin, K., 2003. Toplumsal cinsiyet "bize yüklenen roller". Kadınlarla Dayanışma Vakfı Yayınları. İstanbul: Kuşak Ofset Birinci Basım, s.1-5.
3. Dökmen, Y.Z., 2004. Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar. Ankara: Sistem Yayıncılık.
4. Palombo, J. Bendicsen, H. Koch, B. (2018). Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehberi (1). (B. Helvacıoğlu, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
5. T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü. 2001. Pekin+5 Siyasi Deklarasyonu ve Sonuç Belgesi (Türkçe, İngilizce) Pekin Deklarasyonu ve Eylem Platformu. Ankara: Cem Web Ofset, s. 153-159.
6. World Health Organization. 1998. Gender and health, Technical paper. Switzerland, pp. 5-20.
7. Kottak, P.G., 2002. İnsan çeşitliliğine bir bakış. S. Altuntek, B. Aydın, D. Erdal, (Ed.), Antropoloji içinde (s. 442–463). Ankara: Ütopya Yayınevi.
8. Staggenborg, S., 1998. Gender, family and social movements. California: Pine Forge Press, p.1–3.

Toplum Algısında Yeterince İyi Baba Olmak

Beyza Dikicibaşı

Amaç

Günlük yaşantımızda babalar sorumluluk gereği evlerde çok vakit geçirememektedir. Bu yüzden çocuklarına ayırdıkları zaman oldukça kısıtlı ve yüzeyseldir. Böylelikle kendi sevgisini açıkça gösteremeyen baba modelleri trajik bir şekilde, "babalar çocuklarını uyurken sever" anlayışını benimsemesine neden olmuştur. Çocuklar, gelişimleri için anne kadar baba figürüne de ihtiyaç duyarlar. Freud Oedipal öncesi dönemde babanın etkin bir rolü olduğu, bu etkinin baba-çocuk dinamikleri doğrultusunda terapötik süreç içerisinde değerlendirilmesinin önemli olduğu vurgusu yapılmıştır. Çocuk için en önemli ikinci kişi babasıdır. Çocuğun bağ kurduğu ve model aldığı, önemli bir figürdür. Böylelikle çocuk sadece iki ayrı figürden sevgi, bakım ve ilgi görmektedir. Anne ile baba birbirlerinin yerini tutamazlar. Gelişmekte olan bir çocuk model alabileceği bir kadın, bir de erkek figürüne ihtiyaç duyar. Anne ya da baba birbirlerinin yerini alamazlar. Çocuğun gelişiminde sadece babanın yapabileceği birtakım şeyler vardır. Baba figürü ihtiyaçları karşılamadığı taktirde, anne ne yaparsa yapsın bu görevi üstüne alamaz. Erkek çocuğun kendi cinsiyetine uygun kimliği, babanın davranışlarından ve ailede yerine getirdiği görevlerden, babasıyla özdeşim kurarak, gözlemde bulunarak ve taklit edip örnekleyerek gelişmektedir. Kız çocuğu da babasını gözleyerek ve onunla etkileşime girerek, karşı cinsin davranışlarını ve karşı cinse nasıl bir tavır geliştireceğini ve nasıl bir erkeği seçeceğini babasından öğrenir. Her iki cinsiyetteki çocuk da babasının yakınlığına gereksinim duymaktadır (Dodson 2000; Saygılı & Çankırılı, 2003).

Çocuklarını küçük yaşlarda ihmal eden ve onlarla yakınlık kuramayan babalar, büyüdüklerinde çocuklarıyla iletişim kurmakta zorluk çekmeye devam etmektedir. Aslında kuşaklararası çatışması denilen şey, ilişki kopukluğunun bir yansıması olarak da ortaya çıkmaktadır (Saygılı ve Çankırılı, 2003). Yapılan araştırmalarda, çocuklarıyla erken ilgilenmeye başlayan babaların, daha sonra da çocuklarıyla ilgilenmeye devam ettikleri kanıtlanmıştır (Lamb, 2001). Araştırmalara göre, babaların çocuklarıyla ilgilenmeleri ile bebeklikte bebeklerin güvenli bağlanma (Notaro & Volling, 1999), okul öncesinde çocukların kendi olumsuz duygularını düzenleme (Davidov & Grusec, 2006), ikinci çocuklukta daha yüksek benlik algısı (Amato, 1987) ve ergenlikte de yüksek okul başarısı (Ramirez-Valles, Zimmerman, & Juarez, 2002) arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Sonuç olarak; babası ile yüzeysel bir ilişkinin ötesine geçip duygusal bir temas yaşayan çocuklar kendi kimliklerini daha sağlıklı oluşturmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Yeterince iyi anne, yeterince iyi baba, ebeveyn olmak

Kaynaklar

1. Amato, P.R. (1987). Family processes in intact, one-parent, and step-parent fa- milies: The child's point of view. Journal of Marriage and the Family, 49, 327-337.
2. Davidov, M., & Grusec, J.E. (2006). Untangling the links of parental respon- siveness to distress and warmth to child outcomes. Child Development, 77, 44-58.
3. Dodson, F. (2000). Baba Gibi Yar Ol- maz. İstanbul: Özgür Yayınları. Saygılı, S., Çankırılı, A. (2003). "Babacığım Nerdesin, Çocuk Eğitiminde Babanın Rolü," İstanbul: Elit Yayınları,
4. Lamb, M. E. (2001). Kültürlerarası bakış açısı ile babanın çocuk gelişimin- deki rolü ve önemi. Çocuğun Yaşamın- da Babanın Rolü ve Önemi Sempozyum Raporu. Anne Çocuk Eğitim Vakfı Yayını, İstanbul, 18-38.
5. Notaro, P.C. & Volling, B.L. (1999). Parental responsiveness and infant-pa- rent attachment: A replication study with fathers and mothers. Infant Behavior and Development, 22, 345-352.
6. Ramirez-Valles, J., Zimmerman, M.A., & Juarez, L. (2002). Gender diffe- rences of neighborhood and social con- trol processes: A study of the timing of first-intercourse among low-achieving, urban, African American youth. Youth & Society, 33, 418-441.
7. Saygılı, S., Çankırılı, A. (2003). "Ba- bacığım Nerdesin, Çocuk Eğitiminde Babanın Rolü," İstanbul: Elit Yayınları

Gülderen Demir

Kuramsal Açıdan Yeterince İyi Ebeveyn olmak

Amaç

İngiliz psikanalist Donald Winnicott'un psikoloji literatürüne kazandırdığı önemli kavramlardan biri olan "yeterince iyi anne"lik çocuğun tüm istediklerini değil, ihtiyaçlarını karşılayan anneyi ifade etmektedir. Yeterince iyi ebeveynlik kavramı da bu kavramdan gelmektedir. Yeterince iyi ebeveynlik kavramını anlamak ve tanımak çocuk yetiştirme hakkında daha sağlıklı bilgilere sahip olabilmenin önünü açmaktadır.

Yeterince iyi ebeveynler mükkemmel ebeveynler olmak için çabalamazlar ve çocuklarından da mükemmel olmalarını beklemezler. Bir çocuğu iyi yetiştirmek için kişi mükemmel bir ebeveyn olmaya çalışmamalı ve bir çocuğun da mükemmel bir birey olmasını beklememelidir. Mükemmellik sıradan insanların ulaşabileceği bir şey değildir. Buna erişme çabaları, başkalarının kusurlarına gösterilen o hoşgörülü tepkiyle çatışır. Oysa bu, bu kişi-

lerin çocuklarınınki de dahil, iyi insan ilişkilerini mümkün kılan yegane şeydir (Bettelheim, 1999). Ebeveynlikte mükemmelliğin ya da ona yakın bir şeyin mümkün olduğu inancı, suçlama eğilimini teşvik eder. Mükemmelliği arayan ebeveynler, bir şeyler doğru gitmediğinde kendilerini ya da eşlerini ya da çocuklarını suçlarlar. Suçlama hiçbir zaman işe yaramaz. Ve aile içindeki suçlama bir tür zehirdir. Yeterince iyi ebeveynler çocuklarının sadece ihtiyaç duyduğu ve istediği yardımı onlara sunarlar, ihtiyaç duyduklarından ya da istediğinden daha fazlasını değil. Çocukların doğasında, kendileri için yapabilecekleri kadar çok şey yapmak vardır. Çocuklar yetişkinliğe doğru sürekli böyle ilerlerler. Yeterince iyi ebeveynler bunu sezgisel olarak anlar ve bu yüzden çocuklarına risk alma ve kendileri için yapabileceklerini yapma özgürlüğünü tanırlar. Yeterince iyi ebeveynler çocuklarının hatalar yapmasına ve başarısız olmasına izin verir, çünkü hataların ve başarısızlıkların öğrenmenin kaçınılmaz bileşenleri olduğunu bilirler. Ebeveynlik tarzlarına güvenen ebeveynler, daha sakin ve sabırlı ve daha az kaygılı olurlar. Bu yüzden de çocuklarına, kendine bu kadar güvenmeyen ebeveynlere göre daha büyük bir güvenlik kaynağı sağlarlar. Bettelheim: "Çocuğun sallantılı güvenliği, gayet iyi bildiği bir şekilde kendi kendini koruma becerilerine değil, başkalarının iyi niyetine bağlıdır. Bu duyguyu, ebeveynlerinin ona verdiği güvenlik duygusundan ödünç alır. Yeterince iyi bir ebeveyn olmak aynı zamanda kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemizi ve buna güvenmemizi de gerektirir."

İyi ebeveynler, ev kurarlar, birbirleriyle dayanışırlar, böylelikle, çocuk bakımının temel payına zemin hazırlarlar, her çocuğun yavaş yavaş kendiliğini ve dünyayı bulabildiği bir ortamı ve ikisi arasındaki ilişkisini sürdürürler (Winnicott, 1998). Bunları yaparken amaçları çocuğun ulaşmak istediği ya da ihtiyaç duyduğu şeye ulaşmasına yardım etmektir, dünyaya harika ebeveynler olduklarını kanıtlamak ya da kendilerini eleştirilerden korumak değil. Yeterince iyi ebeveyne sahip olmak bir çocuğun bu dünyadaki en büyük zenginliğidir. Çünkü o daha güvenli, daha istikrarlı, daha fazla sağlıklı ilişkiler kurabilendir.

Anahtar Sözcükler: Yeterince iyi, yeterince iyi ebeveynlik, çocuk yetiştirme

Kaynaklar

1. Bettelheim , B. (1999). Annelerle söyleşi. (S. Terlemez, Çeviri Ed.). İstanbul: Doruk Yayınları.
2. Winnicott, D. (1971). Oyun ve gerçeklik. (T. Birkan, Çeviri Ed.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
3. Winnicott, D. (1998). Başlangıç noktamız ev. (N. Diner, Çeviri Ed.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık

Ana Tema;

"Kaotik Yapılar
ve Alan Kuramı"

5. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi

SÖZLÜ BİLDİRİLER

Psk. Derya BALOĞLU
deryabaloglu27@hotmail.com

Aktarımın Değiştirici Etkisi Olgu Sunumu: Tan Vakası

ÖZET

Amaç

Aktarım duygusu seans içerisinde terapisti zaman zaman çaresiz bırakan ve kendisine yabancı olan duygulara maruz kalmasına neden olan bir psikoterapi sürecidir. İlk bakışta korkutucu olarak görünmektedir. Seans esnasında danışan terapisti kendi hayatındaki o zalim, işkence eden veya hayatında olumsuz etkisi olan kişi her kimse; terapisti o kişi yerine koyar ve terapist de bir anda kendisini orada bulup kendisini sorgular vaziyette bulur. Bu etkileşim, psikoterapistin fark etmesi ve oluşan aktarımı doğru bir şekilde işlemlenmesi ile mihenk taşı olabilme potansiyeline sahip bir andır.

Aktarım bireyin çocukluk çağındaki kendisi için önemli kişilerle (anne, baba, kardeş vb.) deneyimlemiş olduğu duygu ve tutumları şimdi ilişki kurduğu önemli kişi ya da (terapist, öğretmen, vb) ile ilişkisinde yeniden yaşaması; bu kişilere kendi çocukluğundaki algı ve duygulara tepkiler göstermesidir. Psikoterapi sürecinde aktarım doğal ilişkilerde olduğundan daha yoğun ve süreklidir. Danışan kendi çocukluğundaki anne babası ve başka önemli kişilerle yaşamış olduğu sevgiyi, nefreti, korkuyu, bağımlılığı ya da bu duygularla ilgili savunmaları terapiste aktarır. Sanki terapist artık danışanın çocukluğundaki babası, annesi yerine konmaktadır. Bu yanıyla aktarım geçmişin terapi odasında yinelenmesi gibidir.

Tan 30 yaşında, erkek, evli, kamuda uzman olarak görev yapmaktadır. Sağlık kaygıları; gördüğü siyah noktaların onun gözlerini tamamen kaplayacağı, bundan hiç kurtulamayacağı düşüncesi ve hissettiği yoğun öfke duygusu nedeniyle kliniğimize başvurdu. Tan annesinden bahsederken sert, dominant; her istediğini yaptıran, emreden bir yapısının olduğunu, onu hep engellemeye çalıştığını ve her olayda yönettiğini dile getirdi. Babasından bahsederken ise uyumlu, etliye sütlüye karışmayan kendi halinde, karısının her dediğini yapan bir adam olarak bahsetti. Tan terapistinden her zaman sevgi, ilgi ve merhamet bekliyordu. Terapistinin onu anlamadığını düşündüğü anda zalim anne yerine koyup öfke kusuyordu. Aynı zamanda terapiyi sürekli yönetmeye çalışıyor, terapistle sürekli olarak bir savaş içerisine giriyordu. Bu olgu sunumunda danışanın terapiste olan aktarımından ve terapistin bu aktarımda nasıl çalıştığından bahsedilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Aktarım, psikoterapide aktarım, aktarımın etkisi

Aile Danışmanı Emrullah KILIÇ

Psikoterapist
emrullahkilic16@gmail.com

"Kimi Seveceğim, Kime Güveneceğim?": Bir Dissosiyatif Kimlik Vakası

ÖZET

Amaç

Disosiyatif kimlik bozukluğu, özellikle çocukluk döneminde yaşanan istismar ya da ihmal gibi travmatik yaşantılar sonucunda, kişiliği oluşturan farklı parçaların (alterlerin) birlikte işleyen tek bir organizasyon yani kişilik/ego altında toplanması mümkün olmayınca tek çare olarak her parçanın tek başına hareket ettiği bir sistem oluşumu ile gözlemlenen bir bozukluktur. Yerli ve yabancı literatürü taradığımızda hem teorik bilgiler hem de vaka deneyimi konusunda bu bozukluğun diğer bozukluklara göre daha az veriye sahip olduğu gözlemlenmektedir. Danışanın hayatında oluşan hafıza boşluklarını, seans odası tutumlarını (konu değiştirme, yüz ifadesi, ses tonu) incelediğimizde DKB parçalarına rastlamaktayız. Alan Kuramı açısından değerlendirdiğimizde danışanın anne rahminde başlayan sıkıntılı yaşamı, annenin ruhsal olarak zor bir süreçten geçmesi, boşanma ve üvey baba çatışmaları ve travmaların danışanın hayatına etki ettiğini görmekteyiz. Olumlu geçen terapötik sürecin danışanın hayatında olumlu etkiler oluşturması ve daha sağlıklı ilişkiler kurduğu gözlemlenmektedir. Disosiyatif kimliğin tespit edilmesi ve psikoterapisinin kademeli olarak çalışılması gerekmektedir.

Bu çalışmanın amacı yerli literatürde önemli bir eksiklik olan disosiyatif kimlik bozukluğunun bir vaka üzerinden tüm terapi sürecinin aktarılarak ufak da olsa literatüre bir katkı sunabilmektir.

Anahtar Kelimeler: Disosiyatif kimlik, alter, travma, disosiyasyon

Klinik Psikolog Erdem AKGÜN
erdem.akgn@gmail.com

Bütüncül Yaklaşım içerisinde Psikoterapi Basamaklarının Yapılandırılması

ÖZET

Amaç

Psikoterapi sürecinin basamakları düz yürünen yol gibi bir sefer aşılması gereken bir süreç gibi düşünülse de aslında bu basamaklar farklı zamanlarda yinelemekte ve tekrar tekrar geçilmesi gereken bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu basamaklar veya psikoterapi süreçleri ilk aşılacakları zaman zahmetli zor olabilmektedir. Her danışan, her terapist için yine farklı basamaklarda farklı zorluklar meydana gelebilmektedir. Bunlar hem iki kişilik psikoterapilerin hem de bireysel ve kişisel özelliklerin farkından dolayı meydana gelmektedir. Bu kişisel farklılıkların farkında olmak psikoterapiste esneklik sağlamakta ve basamaklar arasında geçiş sürecinin daha kısa olmasına yol açabilmektedir. Bahsettiğimiz basamaklar benzetme itibarı ile aşama aşama ve sıralı gelişen süreçler gibi görünse de aslında durum tam da o şekilde olmamaktadır. Bazı basamaklar yukarıda bahsettiğim kişisel farklılıklardan dolayı hızlı geçilebilirken bazıları ise hiç yaşanmadan geçilir. Süreç dinamik, değişken ve bu sebepten dolayıdır ki tanımlaması da oldukça zor olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu çalışmada tanımlamaya çalışacağımız basamaklar öncelikle danışanı bilgilendirme süreci ile başlar ve arkasından bu bilgilendirme süreci içerisinde güvenin oluşturulması yaşanırken aynı zamanda da terapotik bir hedefin konulması ve iyi bir ittifakın oluşması gerekliliği ile eş güdümlü bir şekilde devam eder. Bu süreçler devam ederken danışanın kendini yeterli bir şekilde ifade edebilmesi sağlanırken bu sağlamın içerisinde gelen kişinin psikoterapist tarafından anlaşılması ve psikoterapi ekolleri açısından formüle edilebiliyor olması da önemli bir yer almaktadır. Tüm yukarda saydığım süreçler içerisinde aynı zamanda gerekli müdahalelerin yapılarak psikoterapinin pişirilmeye başlaması da gerekmektedir.

Sürecin sadece bir kısmının geçtiği yukarıdaki paragrafa bakacak olursak aslında işin bir konuşmadan öte çok karmaşık ve neredeyse psikoterapist açısında çok zihinli ve dikkatli olunması gereken bir süreç olduğu görülmektedir. Bu kadar karmaşık bir süreç seans odasına girdiğimiz zaman akıp gitmekte ve biz farkına varmadan bu süreçler çalışmaktadır. Sanırım yapmanın anlatmaktan daha kolay olduğu bir şeyi tanımlamaya çalışıyoruz. Bu süreci tanımlamak için çıkılan bu yolda katkı sunulan her basamak ve adım bilinmezi çözmeye yardımcı olmaktadır. Bizim katkı sunmaya çalıştığımız ise psikoterapi sürecinde tanımlanmaya çalışılan bu ortak basamakların seans içerisinde nasıl işlediği, seans sürecinde nasıl ve hangi sıra ile veya makalede de belirtildiği üzere nasıl bir eşgüdüm içerisinde olduğudur.

Anahtar Kelime: Psikoterapi, bütüncül psikoterapi, psikoterapi süreci

Dr. Haluk ALAN

Psikoterapist, hipnoterapist
halukalan@gmail.com

Krize Müdahale Yöntemi Olarak Hipno-Meditatif Yeniden İşleme Terapisi (HYT)

ÖZET

Amaç

Kriz, Rosenbaum ve Calhouna (1977) göre; "zaman sınırlı ve bireyin olağan başa çıkma ve sorun çözme becerilerini olumsuz etkileyen bir takım tetikleyici olayları kapsayan bir unsur" olarak ele alınmaktadır. Öte yandan Slaiku (1990) krizi "olumsuz sonuçlar doğurma potansiyeli ile karakterize geçici bir dezorganizasyon hali" olarak görmektedir.

Travma ile kıyaslandığında her ne kadar benzer tanımlama içinde değerlendirilse de kriz, çoğu birey için, anlık, süreksiz ve geçicidir. Diğer bazı bireylerde bu geçicilik uzun süreli bir hal alarak PTSS kadar giden bir sürecin başlangıcı olabilir. Böylesi bir gelişme söz konusu olduğunda tedavi bağlamında sürece farklı yaklaşımlar dahil edilmelidir.

Travmatik deneyimler ve kriz durumları bireyler üzerinde çeşitli psikolojik ve fizyolojik sonuçlara yol açar. Bu her zaman bir sorunla sonlanmaz, kimi zaman olumlu değişimler de yaşanabilir. Bu sunumda bir madalyonun iki yüzü gibi her iki sürece yönelik HYT'nin yaklaşımlarına yer verilecektir.

Materyal ve metot

Kriz teorisi bağlamında Burges ve Roberts (2005) krizin sebebinin homeostazda yaşanan bozulmalarla açıklamaktadırlar. Birey bir kriz durumu ile karşı karşıya kaldığında bununla baş edemez ve denge sistemi bozulur. Çeşitli semptomlar gösterebilir (Roberts, 2000); anksiyete, korku, depresif ruh hali, psikolojik esneklikte bozulma, problem çözme yeteneğinde azalma, kaçınma ve inkar en çok göze çarpanlardır. Bu durum müdahaleyi zorunlu kılar. Aslında bütün mesele homeostazisin tekrardan sağlanmasıdır.

Hipno-Meditatif Yeniden işleme Terapisi, HYT; bilinç ile bilinçaltını beraberce işe koşan ve çift yönlü uyarımlarla bazı hipnomeditatif tekniklerden oluşan bütüncül bir yaklaşımdır. Bu uygulamada hipnomeditatif bazı teknikler eşliğinde çift yönlü uyarımlarla ilgili problem üzerinde desensitizasyon elde edilmektedir.

Beyinde doğuştan var olan bir bilgi işleme sisteminin varlığı göz önüne alındığında, Olumsuz yaşam deneyimleri ya da travmaların beynin fiziksel bilgi işleme sisteminin biyokimyasal dengesini (Homeostazisi) bozmuş olabileceğini söylemek mümkündür. Bu dengesizlik bilgi işleme sürecinin bir çözüme ulaşmasını engelleyebilir. Travmatik süreçler; olağan uyum mekanizmalarının bozulmasına yol açar. Uzmanlar; bu sürecin bilgi işlemeyi durduğunu ve bilgiyi anksiyete oluşturan orijinal haliyle dondurduğunu (DÜĞÜM) öne sürmektedir(Shapiro, 2001).

Travmatik olaylar ya da olumsuz yaşam deneyimleri, bilgi işleme sisteminde tıkanmaya yol açtığından artık orada yeni bir işlemlemeye gereksinim doğar. Yeniden işlemleme yapılmadığında süreç, ego-distonik haliyle kalır. Amaç, sürecin egoya uyumlu hale getirilmesidir. Bu konuda Alladin (2013) şöyle der; "(Bu gibi durumlarda) ...Gevşeme ve rahatlama yetmez, tedavinin önemli olan parçası; travmatik olan olayı (anıyı) yeniden işlemektir. Yeniden işlemleme yaptığınızda kaygı düzeyiniz azalıyor."

Kriz müdahalesi, yaşanan ani bir krizin yarattığı psikolojik çözülümü hedef alarak bireyi kriz öncesi işlevsellik düzeyine tekrar ulaştırmaktan geçer. Kriz öncesi sağlıklı sürece ve dengeye ulaşma noktasında, pozitif kendilik algısı (PKA) ile bütünleşme ve yeni sürece entegrasyon aşamalarıyla HYT büyük katkıda bulunur. HYT de amaç sadece krizin ya da travmatik sorunun çözümü ile sınırlı değildir. Bireyi yeni yaşama hazırlamak temel amaçlardan biridir.

Öte yandan hem kriz durumlarında hem de travmatik yaşantılarda sonuç her birey için aynı olmaz. Kriz ve travma durumlarından kriz öncesi denge durumuna ulaşmak ve bazen daha iyi sonuçlarla karşılaşmak ta mümkün olabilir. Bu konuda bazı otörler, travmatik yaşantı ve krizlerin mutlaka psikolojik sorunlara yol açmayacağını ve hatta bu tür yaşantılar sonucunda gelişimin de görülebileceğini vurgulamaktadırlar(Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası gelişim modelleri bağlamında ele alınan olumlu anlamdaki gelişmeler, bireyden bireye farklılıklar göstermektedir. İçsel ve dışsal bir çok faktörün etkisiyle şekillenen bu modeller madalyonun her iki yüzü gibi diyalektik bir bakış açısı sunar.

Tartışma ve Sonuç

Kriz boyunca ve travmatik yaşam sürecinde kendine, çevreye ve diğer kişilere karşı temel bir güven sorunu yaşayan bireyin tekrardan dengeli işlevselliğe hazırlanması HYT uygulamalarıyla mümkündür. Yeniden işleme süreci aslında kaotik sürecin hatırlanmasıyla şimdiki gerçekliğin farkındalığı arasındaki tutarsızlığın anlaşılarak algılanmanın yeni gerçeklik doğrultusunda yapılmasına imkan sağlar. Beyin bu yeni gerçekliği fark ederek arşivdeki homeostazisi bozan algıyı değiştirme gücüne ulaşabilir.

Travmatik yaşantı ve kriz durumlarıyla başarılı bir mücadelede büyük önem arz eden, psikolojik sağlamlık (resiliency), dayanıklılık (hardiness), iyimserlik ve tutarlılık algısı (sense of coherence) gibi bazı kişilik özellikleri PKA, ego güçlendiriciler ve entegratif çalışma protokolleri ile HYT uygulamaları içinde özellikle desteklenmektedir.

HYT yeniden öğrenmeyle birlikte Homeostazise giden yolda danışana önemli bir kolaylık sağlar.

Kazanımlar:

1. HYT'yi tanımak ve Kriz durumlarında kullanmaya yönelik bilgilenme,
2. Travma durumları ve kriz arasındaki ilişki ve farklar,
3. Krize müdahale ile Travma tedavilerinde farklar ve ilişkiler,
4. Travma sonrası gelişim modeline destek bağlamında HYT'nin kullanımı

Kaynaklar

1. Alladin, A. (2013). Açıklamalı Hipnoterapi **(Çev.** P.Tunalı). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları N?99. (Eserin orjinali 2008'de yayımlandı).
2. Burgess, A. W. & Roberts, A.R. (2005). Crisis intervention for persons diagnoses with clinical disorders based on the stress crisis continuum.
3. Rosenbaum, A., & Calhoun, J.F. (1977). The use of the telephone hotline in crisis intervention: A review, Journal of Community Psychology, 5, 325- 330
4. Slaiku, K., A. (1990). Crisis intervention. Boston. Allyn & Bacon.
5. Shapiro, F. (2001). EMDR. Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, andprocedures (2nd ed.). New York: GuilfordPress.
6. Tedeschi RG, Calhoun LG (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical
7. Evidence. Psychological Inquiry. 2004;15(1):1-18.

Dr. İbrahim SARI

Psikoterapist
dribrahimsari@gmail.com

Nörosinema, Shimamura'ya Göre

ÖZET

Amaç

Sinema, toplumumuzda çok güçlü ve etkili araçlardan biridir. Dünyanın her yerindeki insanlar üzerinde büyük bir etki yaratır. Bazıları bizi ağlatabilir, eğlendirebilir, eğitebilir ve aynı zamanda bir kişinin zihnini gençleştirebilir. Sinema, izleyicileri zaman içinde gelişen bir deneyime götürür; dikkat ve bir dizi algısal, bilişsel ve duygusal süreci tetikler.

Yıllar boyunca film yapımcıları, film izlerken izleyicilerin zihinlerini yönlendirmek için bir dizi sinema tekniği (örn. montaj, süreklilik kurgusu, yakın çekim) geliştirdiler. Jean-Luc Godard'a göre sinema, müzik, ses ve resim gibi farklı karmaşık uyaranları kullanan çok boyutlu bir sanattır.

Bahsedilen uyaranlara ek olarak, film kurgusu, tutarlı bir yapı sağlamak için çok sayıda resim ve sesi bütünleştirdiği için önemli bir role sahiptir. Sinirbilimci Uri Hasson, için "Filmler oldukça karmaşık, çok boyutlu uyaranlardır", sinema izleme sırasında beynin farklı alanlarını aktive ettiğini bulmuştur. "Beynin bazı alanları ses parçalarını, bazıları kelime bağlamını, bazıları cümle içeriğini, müziği, duygusal yönü, rengi veya hareketi analiz eder."

Anahtar Kelime: Nörobilim, sinema, nörosinema

Psikolojik Danışman İshak BÜYÜKYILDIRIM
pdishakb@gmail.com

Zihinleştirme Kuramı ve Alan Kuramı

ÖZET

Amaç

Wilfred Bion(1959,1965)'un anne-bebek arasında gerçekleşen tepki alışverişinde öne sürdüğü alfa-beta öğeleri, bu ikili ilişkideki zihinsel ve duygusal mesajların sürekli dönüşümünün ve içe aktarımının bir göstergesidir. Alan kuramının psikanalize yaptığı katkıda da bahsedildiği üzere, analiz ancak iki kişilik bir asimetrik ilişkiyle mümkündür(Katz, 2013). Bu ilişkide Bion'un ifade ettiği alfa işlevinin önemi büyüktür. Analistin görevi analiz sırasında karşısına çıkan algı, duygu, düşünce vb. bileşenlere aktif olarak katkıda bulunmasıdır. İkili etkileşimden doğan, ondan bağımsız olarak da bir varlık gösteren bu alan analist ve analizandın bilinçli ve bilinçdışı tüm malzemesini içeren, aktarım-karşı aktarım etkileşiminin mümkün ve önemli olduğu bir paylaşım alanıdır(Barrangers, 2008). Alfa işlevine dönecek olursak, analist analizandın daha önce kurduğu ve alana getirdiği her bir çatışmayı, aktarımı sahip olduğu empatik yaklaşım ve deneyimiyle dönüştürüp analizandla paylaşır. Bu paylaşım ve dönüşüm yöntemi kaynağını farklı birçok yaklaşım veya ekolden alabilir. Zihinselleştirme, yani kişinin kendi duygu ve düşüncelerini ve bir diğerinin zihinsel durumunu anlama, hissetme kapasitesi de bu yaklaşımlardan biridir. Tanımlandığı üzere bu kavram, ikili bir etkileşimin bulunduğu terapi odasında sürekli olarak kendisini gösterir(Harris, 2013). Zihinselleştirme kökenini ilk bağlanma figürleri ile olan ilişkilerden alır. Annenin bebeğinin ve kendisinin zihinsel durumlarının farkında olması, buna bağlı tepkiler geliştirmesi zihinselleştirme kapasitesinin gelişmesinde ana etkenlerdir(Bateman ve Fonagy, 2013). Bu sebeple bağlanma stilleri ile zihinselleştirme kapasitesi arasında da anlamlı bir ilişki söz konusudur(Asen ve Fonagy, 2012). Zihinselleştirme ayna nöronlarla ilgili artan çalışmalar, kavramın terapötik ortamlarda araç olarak kullanımının dışında başlı başına bir ekol olarak işlevselliğini göstermiştir. Zihinselleştirme Temelli Tedavi son dönemde özellikle aile terapilerinde ve Borderline kişilik bozukluğu hastalarında etkili bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır (Pulat ve Sarıkaya, 2019). Tedavilerde zihinselleştirme kapasitesi temel alınarak, bireylerin kendi duygu ve düşüncelerine ve diğerlerinin zihinsel durumlarına merak duymaları, sürekli bir keşif içerisinde olmaları sağlanır, kişiler diğerlerinin perspektifini alarak, analistin uzman yaklaşımına sürekli maruz kalarak zihinselleştirme kapasitelerini geliştirirler. Önemli olan noktalardan birisi de her iki tarafında zihinselleştirdiği şeyin kesin olarak doğru olduğundan emin olamayacağını, yani bilememeyi gönüllü olarak kabul edebilmesidir (Asen ve Fonagy, 2012).

Kaynaklar

1. Asen, E., & Fonagy, P. (2012). Mentalization-based therapeutic interventions for families. Journal of Family Therapy, 34(4), 347-370.
2. Barranger, M., & Baranger, W. (2008). The analytic situation as a dynamic field. International Journal of Psychoanalysis, 89(4), 795–826. doi:10.1111/j.1745-8315.2008.00074.x
3. Bateman, A., & Fonagy, P. (2013). Mentalization-based treatment. Psychoanalytic Inquiry, 33(6), 595-613.
4. Bion, W. R. (1959). Attacks on linking. Int. J. Psychoanal., 40:308-315.
5. Bion, W. R. (1965). Transformations. London: Karnac, 1984.
6. Harris, A. (2013). Discussion: Putting our heads together; mentalizing systems. Psychoanalytic Dialogues, 23(6), 700-707.
7. Katz, S. M. (2013). General psychoanalytic field theory: Its structure and applications to psychoanalytic perspectives. Psychoanalytic Inquiry, 33(3), 277-292.
8. Pulat, F., & Sarıkaya, M. E. (2019). İnsanı anlamanın tarihi: Klasik Eserlerin İzinde Psikoterapi Pratiği. Kanon kitap.

Dr. Öğr. Gör. Mahsum AVCI

mahsumavci@hotmail.com

Travmatik Yas Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Rüya İçeriği Temaları Nitel Bir Analiz

ÖZET

Amaç

Bu nitel araştırmanın amacı, travmatik yası olan üniversite öğrencilerinin kayıptan sonraki altı ay içinde gördükleri rüyaları derinlemesine inceleyerek kapsayıcı temalar belirlemektir.

Materyal ve metot

Travmatik yası olan katılımcıların anamnestik görüşme ve yazılı beyan yoluyla rüyaları kayıt altına alınmıştır. Rüyalardan sağlanan verilerin kodlama ve rüya içeriği temalarının oluşturulmasında hâlihazırdaki analitik ve dinamik psikoloji literatürü ve uygulamaları dikkate alınmıştır. Rüyalar analiz edildiğinde, beş ana tema altında yoğunlaştığı görülmektedir. 15 katılımcı ile yapılan nitel görüşmelerin içerik analizi sonucunda ortaya çıkan beş ana tema şunlardır: Rüyada hissedilen duygu teması, bağlanma teması, arzu ve zulüm teması, rüyada kriz teması ve savunma düzenekleri temasıdır.

Tartışma ve sonuç

Sonuç olarak rüyada hissedilen duygular bağlamında; travmatik yaslı üniversite öğrencilerinin rüya içeriğinde kayıp odaklı olumsuz duygular (öfke, suçluluk, pişmanlık) yaşadıkları söylenebilir. Rüya içeriğine yansıyan içsel çatışmalar bağlamında travmatik yaslı üniversite öğrencilerinin kaybedilene ilişkin kopmayı (ilişkisel, duygusal ve manevi) henüz başaramadıkları, travmatik yaslı olan bireylerin rüya içeriğine yansıyan savunma düzeneklerinin daha ziyade 'bastırma', 'inkâr' ve 'regresyon' olarak yorumlanmıştır. Rüya içeriğine yansıyan krizlerin, travmatik yası olan bireyin yasını tamamlamak istediğinde bunu ölmüş kişiye ihanet olarak duyumsaması nedeniyle ortaya çıkan suçluluk duyguları arasında sıkışıp kalınan noktada rüyaya yansıdığı ve bu kriz rüyasının travmatik yaşantılar sonrası oluşan depresyon ve kaygıyı çözmeye ve rüyalardan edinilen iç görüyü sağlamaya yönelik olduğu düşünülmüştür. Yanı sıra rüya içeriğine yansıyan arzu ve zulüm bağlamında, travmatik yası olan üniversite öğrencilerinin hem hoşlanılan ve hem de hoşlanılmayan rüya içeriklerine sahip olduğu, rüyada kaybedilenin aynı zamanda diliminde ölü ve diri olarak görülmesinin travmatik yaslı üniversite öğrencilerinde bölmenin belirgin yaşandığının bir göstergesi olarak yorumlanmıştır.

Psikolojik Danışman Mehmet Emin SARIKAYA
mehmetemin.sarikaya@hotmail.com

Çocuğun Kaotik Dünyası

ÖZET

Amaç

Tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere geçiş; Winnicott ile başlayıp, Sullivan, Daniel Stern ve diğer bebek çalışmaları ile olmuştur. Böylece psikolojinin kaos teorisi ve alan kuramıyla olan bağlantısı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada bazı kuramcıların, bebeklerin ruhsal dünyası ile ilgili ortaya koydukları savlar irdelenmiştir. Ayrıca bebek ile anne arasında oluşan alana vurgu yapmak amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot

Bu çalışmada, bebek gözlemleri üzerine bir literatür araştırması yapılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar çeşitli açılardan ele alınarak alan kuramı ve kaos teorisiyle bağdaştığı noktalar vurgulanmıştır.

Bulgular

Bebeğin gelişiminde anne ve çocuk ikilisinin yaşadıklarına önem veren Winnicott, "bir bebekten ya da bir anneden bahsedilemez, ancak bir bebek-anne ikilisinden bahsedilebilir." (Winnicott, 1965) diyerek ikili ilişkinin önemine dikkat çekmiştir. Anne, çocuğun ruhsal dünyasında bir düzenleyici işlev görerek onun zihinsel sağlığının yapıtaşlarını yerli yerine oturtmaktadır. Erken dönemde yaşananların, bebeğin dünyasında nasıl oluyor da bu denli önemli bir etkiye sahip olduğu sorusu başka araştırmacıların da ilgisini çekmiştir. Anne ve çocuk gözlemleriyle ünlü Margaret Mahler, insan yavrusunun psikolojik doğumunu araştırmıştır. Bebeğin çok yönlü bir gelişim sürecinden geçtiğini savunmuştur. Annenin ruhsal yapısındaki karmaşanın, çocuğun ruhsal dünyasında yaratacağı etkileri irdeleyerek psikopatolojinin kökenlerine ışık tutmuştur. Çocuğun duygularını nötralize edemeyecek derecede ruhsal sorunları olan bir annenin, çocuktaki kendilik ve nesne tasarımlarının oluşumunda da sorunlu bir yapı inşa edeceğini belirtmiştir. Bir diğer önemli kuramcı olan Daniel Stern, araştırmalarını laboratuvar bulgularına ve deneyime dayalı olarak ilerletmiştir. Stern'in gelişimsellikle ilgili keşfi, çocuğun edilgen ve pasif olmadığıdır(Pulat ve Sarıkaya, 2019).

Tartışma ve Sonuç

Alan, en yalın haliyle her bir parçanın diğer parçalardan etkilendiği dinamik bir sistemi tarif eder ve bazen küçük bir değişiklik, büyük bir etki yaratır. İnsan karşılıklı bir şekilde ötekiyle ilişki içerisinde olduğu zaman her an ötekinde ve kendisinde değişim yaratan bir alan var olur iddiası(Özakkaş, 2018), anne ve bebek arasındaki ilişkide görünümlerine ilişkin merak uyandırmaktadır. Bebek, tüm ihtiyaçlarının zahmetsiz bir biçimde karşılandığı adeta bir cennet hayatını andıran anne karnını doğumla birlikte terk etmektedir. Bu haliyle bebek, düzenden kaosa doğru sancılı geçişin ilk adımını atmış olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Winnicott, Stern, Mahler, Kaos, Alan Kuramı

Kaynaklar

1. Mahler, M. (2003). İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu. Babaoğlu A. N.(Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
2. Özakkaş, T. (2014). Mahler ve Kernberg'in Gelişim Kuramları. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
3. Özakkaş, T. (2018). Alan Kuramının Diğer Psikanalitik Kuramlarla İlişkisi. Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 2, 1-128.
4. Pulat, F. ve Sarıkaya E. M. (2019). İnsanı Anlamanın Tarihi. İstanbul: Kanon Kitap.
5. Stern, N. D.(2012). Bebeğin Kişilerarası Dünyası.Özakkaş, T.(Ed.), Karakaş, Ö.(Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
6. Winnicott, W. D. (2018). Ebeveynlerle Sohbet. Nilüfer Erdem (Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Dr. Mehmet Erdem MEMETOĞLU

dr.m.erdem07@hotmail.com

Bilinç ve Bilinçdışı Kavramlarına, Psikoloji Kuramları Perspektifinde Bakış

ÖZET

Amaç

Bilinç (conscious) ve bilinçdışı (unconscious) kavramları, felsefeyle birlikte insanlık kadar eskidir. Günümüze gelene kadar, bu iki kavramın kapsamı ve mahiyeti çok kereler değişip evrilmiştir. Modern psikolojinin kurulması ve yeni sentezlere ulaşılmasıyla bu kavramlar, bilimsel değerlendirme alanlarını da içerebilen yaklaşımlarda kendilerine yer bulmuştur.

Psikoterapi tarihi yüz yıllık bir bilimsel süreç içinde incelendiğinde, psikoterapi kuramlarını, ana çizgi itibarıyle; davranışa odaklanan, bilişe odaklanan, bilinçdışı süreçlere odaklanan ve varoluşa odaklanan terapiler olarak sınıflandırmak mümkündür. Bu kuramları ayrıca; bir kişinin iç dünyasına ve zihinsel yapısına statik, kalıcı, kişiye ait ve değişmez bir yapı olarak bakan ve oradaki psikopatolojiyi düzeltme iddiasında bulunan kuramlar bir tarafta durmaktadır. Tek kişilik terapiler olarak adlandırılan bu kuramlara, tamir eden ve edilen, gözleyen ve gözlenen, bilen ve bilmeyen bağlamları perspektiflerinde bakmak mümkündür. Tek kişilik terapilerin karşısına ise hem danışanın hem de danışılanın karşılıklı etkileşimine dayalı, zihinsel değişim ve dönüşümün yaşandığı, iki kişilik terapiler olarak adlandırılan diğer terapi kuramlarını koymak mümkündür.

Bilinç ve bilinçdışı kavramları, modern bilim öncesi psikolojiden, modern ve post modern dönemlere kadar tartışma ve araştırma konusu olmuşlardır. On yedinci yüzyılda yaşamış Fransız filozof Descartes'in bedeni ruh ile birlikte etkileşen bir makina olarak tanımladığı dönemde, bu görüşün aksine, Hobbes, evrendeki tek gerçeğin maddenin varlığı olduğunu öne sürmüştür. Hobbes'a göre bilinci, bu maddenin hareketiyle oluşan bir ürün olarak tanımlamaktadır(Bruno, 1982). Locke, bu görüşü daha da ilerleterek, bilincin organizmanın dış dünya ile etkileşimlerinde oluşan bileşenlerden oluştuğunu ifade etmiştir. Locke, bilince, çekim gücü ile oluşan maddenin özü olarak yaklaşmıştır(Cohen, 1980).

Onsekizinci yüzyıla geldiğimizde, Alman filozof Leibnitz, fiziksel dünya ve maddeyi, zihinsel deneyimlerle aynı temel gerçeğin iki ayrı yönü olarak tanımlamıştır. Bu görüşe göre bilinç madde, madde de bilinç olarak tanımlanmaktadır(Cohen, 1980) . Kendisinden sonra gelen ve Newton'un itici ve çekici kuvvetler yaklaşımını, aynı şekilde psikolojiye aktaran Herbart, bilinçlilik olduğu kadar bilinçsizlik halinden de bahsetmiştir.

Klasik psikanalitik kuramda olduğu gibi iki kişilik terapilerden doğan ve daha sonra bir sistem teorisine ve alan teorisine doğru genişleyen, karşılıklı etkileşimsel sistemleri merkeze alan yaklaşım tarzının egemen olduğu günümüzde; bilinç ve bilinçdışı süreçlerin psikoterapi kuramlarındaki önemi ve etkileri araştırma konusu olmaya devam etmektedir. Bu yazıda bilinç ve bilinç dışı kavramlarına, psikoloji kuramları çerçevesinde değerlendirmek amaçlanmıştır.

Anahtar Kelime: Bilinç, bilinçdışı, kuram, psikoloji

Dr. Mehmet Erdem MEMETOĞLU
dr.m.erdem07@hotmail.com

Bir Mıh Bir Nal Kurtarır, Bir Nal Bir At Kurtarır: Kaos Teorisi ve Biyolojik İzdüşümleri

ÖZET

Amaç

Kaos teorisi, doğal bilimlerdeki birçok fenomeni anlamamıza yardımcı olmuş ve modern bilimin yeni paradigmalarından biri olmuştur. Kaos teorisi; bilişsel, gelişimsel ve klinik psikoloji alanlarında uygulanmaya başlanmıştır. Bu çalışmada kaos teorisi ve teorinin biyolojik perspektifte izdüşümlerinden bahsedilmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot

Kaos kelimesi sözlük anlamı olarak, 'evrenin düzene girmeden önce içinde bulunduğu, biçimden ve düzenden yoksun, uyumsuz ve karmakarışık olan durumu' demektir. Akademik alanda kullanımındaysa tahmin edilemeyen, doğrusal özellikte olmayan karmaşık sistemleri tanımlar(1). Kaos teorisi, başta sinir bilim olmak üzere sağlık alanında ve diğer bilim dallarında yeni yaklaşımlara neden olmuştur(2).

Deterministik modeller, sistemin gelecek durumlarının belirlenmesinde hiçbir rastgelelik olmayan sistemlerdir. Stokastik modeller ise, tam tersi rastgelelik barındıran sistemlerdir. Günümüzde, Newton'un, Laplace'ın neden-sonuç ilişkili klasik determinizm anlayışı, yerini stokastik, olasılıkları da göz önünde bulunduran bir yaklaşıma bırakmıştır.

Bu bağlamda, birçok bilim adamının, yirminci yüzyıl biliminin üç sacayağı olarak gördükleri teoriler: görelilik, kuantum mekaniği ve kaos teorileridir(3).

Kaos Teorisi'nin ilk temelleri, 19. yüzyılın başlarında, Fransız matematikçi ve fizikçi Jules Henri Pointcare tarafından atılmıştır. Pointcare, kaosun dinamik sistemleri inceleyen bir süreç olduğunu ortaya koymuştur(4).

Kaos teorisi ilk olarak Amerikalı matematikçi ve meteorolog Edward Lorenz tarafından kullanıldı ve bir bilim olarak tanıtıldı. Lorenz, hava durumu döngüleri ve tahmininde önemsiz gibi görünen başlangıç değerlerindeki değişikliklerin, sonuçlarda büyük farklılıklara neden olabileceğini göstermiştir. Başlangıç koşullarına olan bu hassas bağımlılık, kelebek etkisi olarak adlandırılmıştır(5,6). Bir Türk atasözünde, bu bağlamda kaos teorisi ve yaklaşımını bulmak mümkündür. 'Bir mıh bir nal kurtarır; bir nal bir at kurtarır; bir at bir er kurtarır; bir er bir cenk kurtarır; bir cenk bir vatan kurtarır.' Bu atasözünde, basit bir çivinin olmaması, bir vatanın çöküşü gibi büyük bir olayı meydana getirmek için bir araya getirilen doğrusal bir birikmiş alt olaylar zincirini başlatır. Benzer şekilde, kaos teorisi ve 'kelebek etkisini', onkolojide tümörlerin epigenetik modülasyonla inhibisyonu için de ifade edebiliriz. Örneğin tümör yapısında küçük bir bozulma, histon deasitelaz gibi epigenetik modülatörlerin inhibisyonu, tümördeki koordineli gen ekspresyonunun modelini değiştirir ve dramatik akış aşağı sonuçları olan bir çarpan etkisi ile sonuçlanır(7).

Anahtar Kelime : Kaos teorisi, biyoloji, doğrusal olmayan sistemler

Klinik Psikolog Melike Feyza ATEŞ

melikefeyzaates@outlook.com

Duygu Odaklı Terapi Sürecinde Uygulanan Sandalye Çalışmalarının Vaka Üzerinden Gösterilmesi: Yetersizlik Duygusundan Öz Saygıya

ÖZET

Amaç

Duygu Odaklı Terapi, temeli Varoluşsal ve Hümanist yaklaşımlara dayanan fenomenolojik bir yaklaşımdır. Duygu Odaklı Terapi üzerine yapılan bilimsel çalışmalar, DOT uygulamalarının olumlu terapötik sonuçlar üzerindeki etkisini göstermiştir; yaklaşımın bilimsel araştırmalara dayanan bu güçlü yanı, özellikle son yıllarda DOT uygulamalarının daha fazla dikkat çekmesini sağlamıştır. DOT sürecinde özellikle kaygı, korku, utanç ve üzüntü gibi bazı belirgin duygular üzerinde deneyime dayalı olarak çalışılır. Bu duyguların altında örtük olarak kalan adaptif ve yeni duygulara ulaşılması sayesinde duygunun duyguyla değiştirilmesi mümkün hale gelir. Dolayısıyla terapi sürecinin en temel hedefi bireyin örtük olan adaptif duygularına ulaşarak uyumunu bozan maladaptif duyguların dönüştürülmesidir.

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında benimsenen görüşe göre duygular, insanoğlunun hayatta kalmasını sağlayan bilgilere işaret eden sinyaller gibidir. Bu yaklaşımda düşünce yapısının önemi göz ardı edilmese de bireylerin düşünce ve davranış eğilimlerinin büyük oranda duygulardan etkilendiği benimsenmektedir. İnsanoğlu duygularını düzenlemeye motivedir; dolayısıyla insanlar, kendilerine iyi hissettiren duyguları deneyimlemeye eğilim gösterirken acı veren ve hoşa gitmeyen duygulardan kaçınma eğilimi gösterirler. Bu açıdan bakacak olursak insanlar, keyif, neşe, heyecan, sevgi gibi duyguları hissetmek isterken öfke, utanç, tiksinti, değersizlik, yetersizlik ve korku gibi duygulardan kaçınırlar.

Çalışmanın amacı, katılımcıların DOT sürecinde uygulanan sandalye çalışmalarını vaka üzerinden değerlendirmek suretiyle kısa süreli Duygu Odaklı Terapi uygulamasını sunmaktır.

Materyal ve Metot

Bu sunumda özellikle utanç duygusunun altında örtük olarak hissedilen maladaptif yetersizlik, beceriksizlik, küçümsenme gibi duyguların öz saygı, öz yetkinlik gibi duygulara ulaşılması suretiyle dönüştürülmeye çalışıldığı bir vaka sunulmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Danışan, yirmi dört seanslık DOT süreci almıştır. Terapi sürecinin başında ve sürecin sonunda danışana Beck Anksiyete Ölçeği (Beck ve ark., 1988), Beck Depresyon Ölçeği (Beck ve ark., 1961) ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (Hollon ve Kendall, 1980) uygulanmış ve süreçte elde edilen kazanımlar değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Duygusal düzenleme, utanç, özsaygı

Kazanımlar

Kısa Süreli Duygu Odaklı Terapi uygulaması hakkında bilgi sahibi olmak,

Kısa Süreli Duygu Odaklı Terapi sürecinde danışanın değerlendirilmesi ve sürecin formülasyonunu yapabilmek,

DOT sürecinde müdahalelerinin belirlenmesi için dikkat edilen işaretleri tespit edebilmek,

DOT sürecinde uygulanan çift sandalye ve boş sandalye çalışmalarının uygulanması hakkında bilgi sahibi olmak,

DOT sürecinin sonlandırılma aşamasını değerlendirmektir.

Kaynaklar

Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). Working with emotions in psychotherapy (Vol. 13). Guilford Press.

Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). Emotion-focused therapy for depression. American Psychological Association.

Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2015). Case formulation in emotion-focused therapy: Co-creating clinical maps for change. American Psychological Association.

Greenberg, L. S., & Tomescu, L. R. (2017). Supervision essentials for emotion-focused therapy. American Psychological Association.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2019). Clinical handbook of emotion-focused therapy (pp. xiv-534). American Psychological Association.

Uzm. Psk. Dan. Merve ÇALIK

merve_pdr35@hotmail.com

Korona Günlerinde Masal Terapinin Çocukların Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlıkları Üzerine Etkisi

ÖZET

Amaç

Bu çalışmanın amacı koronavirüs (covıd-19) salgınının olduğu bu dönemlerde metaforik öykülere dayalı masal terapi grup çalışmasının okul öncesi çocukların sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları üzerine etkisi incelemektir.

Materyal ve metot

Bu çalışmada nicel yaklaşımın deneysel modellerinden yarı deneysel kontrol gruplu ön test– son test modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında, Sakarya'nın Erenler ilçesinde, devlet okulunda okuyan 8'i deney, 6'sı kontrol grubu olmak üzere toplam 14 okulöncesi düzeyinde öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmada Mayr ve Ulich (2006) tarafından geliştirilip Özbey (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan okul öncesi çocuklar için sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ölçeği (PERİK) deney ve kontrol gruplarına deney öncesi ve sonrası ön test/son test olarak uygulanmıştır. Metaforik öykülere dayalı masal terapi grup çalışması her bir oturumu yaklaşık 60-90 dakika arasında süren ve toplam 10 oturumdan oluşan bir çalışmadır. Verilerin analizinde örneklem sayısının düşük olması nedeniyle Mann Whitney-U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi gibi parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Sonuç

Araştırma sonucunda deney grubundaki katılımcıların PERİK Ölçeği ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Ayrıca bulgular, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, metaforik öykülere dayalı masal terapi grup çalışması programının okul öncesi çocuklarının sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlıklarını arttırmada etkili olduğu ifade edilebilir.

Anahtar Kelime: Masal terapi, sosyal duygusal iyi oluş, psikolojik sağlamlık

Psikolog Merve Özlem HIZAR

ozlemhizar@gmail.com

Nesiller Arası Aktarımın Alan Kuramı Düzleminde İncelenmesi: Olgu Sunumu

ÖZET

Amaç

Tıkanırcasına yeme bozukluğu (TYB); çoğu kişinin yiyebileceğinden daha fazla besini daha kısa bir zaman diliminde yeme ve yerken oto kontrolü kaybetme durumları ile karakterizedir. Tıkınırcasına yeme dönemlerinde; alışılanın üstünde bir hızla yeme, rahatsızlık verecek düzeyde tokluk hissedinceye kadar yeme, açlık hissi duymuyorken aşırı miktarlarda yeme, ne kadar yediğinden utandığı için yalnızken yeme, yemek sonrası kendinden tiksinme ya da suçluluk duyma durumlarından en az üçü ya da daha fazlası yaşanmaktadır(Güven ve ark., 2020).

Nesiller arası aktarım, bir nesilden diğerine temaların, ideolojilerin, normatif değerlerin, kişinin kendi ilişkisel ve duygusal özelliklerinin ve hatta biyolojik, fizyolojik tepkilerinin geçişini ifade etmektedir. Nesiller arası aktarım olumlu ya da olumsuz özelliklerin, ilişkisel ve özneler arası bir düzeyde iç içe geçen süreçlerle ebeveynlerden çocuklara geçişi ile oluşmaktadır(Fornaro, 2019).

Alan teorisi; Sisteme etki eden tüm etkenlerin, oluşan zihinsel aygıta nasıl etki edeceğinin ve zihinlerin birbirlerini nasıl etkileyebildiklerinin tanımlanmaya çalışıldığı bir alana yönelmiştir. Zihinsel aygıt bu manada ne içeride intrapsişik yapının sabit, arkeolojik bir modeliyle, ne ötekiyle kurulan bir ilişkinin standardize edilmiş biçimiyle, ne de güdülenme sistemlerinin doğrudan müdahalesiyle oluşmaktadır. Alan teorisi tüm bu etkenleri, sisteme giren bu faktörleri bir şekilde insanın zihinsel yapısını bir nevi kaotik bir sistem içerisinde inşa ettiği bağlamında ele almış, bununla ilgili bir teori ortaya koymuştur. Alan teorisi özellikle fizikte gelişen Newton fiziğinden kuantum fiziğine geçişle beraber zamanın ruhuna uygun (Zeitgeist) bir şekilde kendisini psikoloji alanında da ve psikoterapi alanında da ifade etme özelliğine sahip olmuştur(Ozakkas, 2018).

Bu vaka sunumunun amacı yineleyen tıkınırcasına yeme nöbetleri ile başvuran 35 yaşındaki kadın danışanın şikayetlerinin ailesinin geçmiş travmaları eşliğinde anlaşılmasıdır. Danışanın ses kayıtları ve seans notları incelenerek, süreçteki metafor değişimi incelenmiştir. Şikayetlerin oluşumunda nesiller arası aktarımın etkilerinin, kaos teorisi düzleminde ele alınıp tartışılması amaçlanmaktadır.

Kazanımlar

Bu vaka sunumundan kazanımların, nesiller arası aktarım kavramına alan kuramı çerçevesinde bakabilmek ve seans odasındaki görünümlerini bu çerçevede değerlendirmek olması planlanmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Nesiller Arası Aktarım, Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu, Alan Kuramı

Kaynaklar

Güven N, Özlü T, Kenger E. B., Tümer H., Ergün C. (2020). Anoreksiya Nervoza ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunu Bir Yıl Ara ile Yaşamak; Olgu Sunumu. Sdü Sağlık Bilimleri Dergisi / Cilt 11 Sayı 2 / 2020

Fornaro, A. (2019) In search of transgenerational footprints: The transgenerational script questionnaire. Transactional Analysis Journal, 49(4), 308-323. https://doi.org/10.1080/03621537.2019.1650231

Özakkaş T. (2018). Alan Kuramının Diğer Psikanalitik Kuramlarla İlişkisi, Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi Cilt 1(2018), Sayı 2, 1-28

Klinik Psikolog-Psikoterapist Özkan YİĞİT
ozkanyigit86@hotmail.com

Sistemik Çİft Terapisinde Aldatma Çalışılması

ÖZET

Amaç

Aile kuramcıları Mary Bowen, Salvador Minuchin, Virginia Satir ve Genel sistem teorisi kavramları (Ludwing von Bertalaffy 1988) döngüsel nedensellik / denge / sınır / bütünlük / eş sonluk / iletişim / amaçlı olmak / ilişki / açık-kapalı sistem -Kavramları senteziyle evlilikte aldatmanın çalışılması terapistin dikkat etmesi ve altını çizmesi gereken noktalar vardır. Bu aşamaların biri tamamlanmadan diğer aşamaya geçilmesi çalışmada tıkanmalara sebep olmaktadır. Sunumda aşamalar basamaklar halinde paylaşılacaktır.

Psikolojik Danışman Ramazan YILMAZ
pdramazanyilmaz@gmail.com

Çağdaş Psikanalitik Alan Kuramlarının Karşılaştırılması Mitos İnşacı, Düşsel ve Plazmik Model

ÖZET

Amaç

Bu çalışmada S.Montona Katz tarafından zihinsel yapılanmaya bakışları açısından üç gruba ayrılan Mitos İnşacı, Düşsel ve Plazmik Model olarak adlandırılan Çağdaş Psikanalitik Alan Kuramlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot

Tek kişilik terapilerden alan teorisine evirilen psikoterapi sürecinin kısa tarihçesi, mitolojik, düşsel ve plazmik modellerin alan kuramı perspektifinden karşılaştırılması, terapi uygulamalarında odaklanılan noktalar, modellerin analitik dinlemeye bakışlarının metaforik örnekleri, çalışmacının terapi deneyimlerinden elde ettiği bulgular ve örnek vakalar (danışanların izni alınarak) çalışma materyalleri olarak kullanılmıştır. Çağdaş Psikanalitik Alan Kuramlarının Karşılaştırılması konusunda literatür araştırması yapılarak hem teorik bilgiler hem de çalışmacının deneyimi çalışmaya katkı sağlamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Psikoterapi ekolleri yaklaşık bir asırdır çeşitli değişimler ve dönüşümler geçirmiştir. Bu değişimlerin belki de en köklüsü Newton fiziğinden Kuantum fiziğine geçiş sürecinde gerçekleşmiştir. İnsanın zihinsel yapısını kalıcı, değişmez bir yapı olarak ele alan, seans odasında bir bilenin bir bilmeyenin olduğu, terapistin danışan üzerinde hakimiyet kurduğu, kuralları net ve keskin, terapistin kafasında sorunlu bir hasta ve buna bağlı çözümlerin de önceden belli olduğu tek kişilik terapi ekollerinden karşılıklı iletişime ve etkileşime dayanan, sorunun ve çözümünün en başından itibaren belli olmadığı, danışan ile beraber terapistin de değişim ve dönüşüm geçirdiği iki kişilik terapi ekollerine geçilmiştir ve bu geçiş sürecinde Kohut bir köprü görevi görmüştür. Bu dönemde Kurt Lewin alan kuramını ortaya atmıştır. Alan kuramına göre bir bireyin davranışını değerlendirebilmek için kişinin yaşam alanı ve çevresi ile bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Birey ve çevre, sadece bir arada olduklarında anlaşılabilir ve tahmin edilebilir olan değişkenler olarak kabul edilmektedir. Kurt Lewin'in ortaya koyduğu yaklaşım genel bir alan kuramı yaklaşımı olsa da süreç içerisinde modeller kendi yaklaşımları ile alan kuramını entegre etmeye çalışmıştır. Alan Teorisi üzerine çalışan Montana Katz bu süreci sınıflandırmaya çalışmış, süreçte birbirine paralel seyreden üç alan kuramını betimlemeye gayret etmiştir ve bunları Mitos İnşacı, Düşşel ve Plazmik model olarak adlandırmıştır (Özakkaş, 2018). Modellerin hepsi alan konsepti ile ilgilense de zihinsel yapılanmaya bakış açıları, terapinin hedefleri, terapi teknikleri gibi konularda oldukça farklı yaklaşım sergiledikleri anlaşılmaktadır. Modellerin iki kişilik terapiler sınıfında yer alması, psikanalitik alandan bahsetmeleri, şimdiki zamana odaklanmaları, durağan değil sürekli devinim halinde olan bir yapıya inanmaları gibi ortak noktaları da mevcuttur. Görünen o dur ki; postmodern dünyanın kaotik ilişkileri, yani Alan Kuramının ilkeleri burada da kendini ortaya

koymaktadır. Alan kuramını belirli bir kuramcıya veya kuramcılara atfetmek mümkün değildir. Bu süreç kendi içinde devinim halinde sürmektedir. Bunu sınırlamaya veya belirli adreslere gönderme yaparak tanımlamaya çalışmak Alan Kuramının özüne de aykırı gözükmektedir(Özakkaş, 2018).

Anahtar Kelimeler: Alan Kuramı, Mitolojik Model, Düşsel Model, Plazmik Model

Kaynaklar

Bion, W. R. (2015). Psikanaliz Yazıları 30, İstanbul: Bağlam Yayınları

Ferro, A. (2009). Transformations en rêve et personnages dans le champ psychanalytique [1]. Revue française de psychanalyse, 73, 817 842. https://doi.org/10.3917/rfp.733.0817

Ferro, A. (2012). Working With, and After W. R. Bion: Enlightening the Post-Bion Model of the Mental Apparatus for the Understanding of Evacuative and Psychosomatic Disorders. Journal de la psychanalyse de l'enfant, 2, 61-84. https://doi.org/10.3917/jpe.003.0061

Ferro, A. (2018). Deconstruction and transformations in dreaming. Revue française de psychanalyse, 82, 1558-1567. https://doi.org/10.3917/rfp.825.1558

Kohut, H. (1971). The Analysis of the Self. Madison, CT: International Universities Press. Türkçesi; Kendiliğin Çözümlenmesi, çev. Cem Atbaşoğlu, Banu Büyükkal, Cüneyt **İşcan**, Metis, 1998.

Kohut, H. (1977). The Restoration of the Self. Madison, CT: International Universities Press.Sullivan, H. S. (1953). Interpersonal Theory of Psychiatry. New York: Norton Katz, S.M. Çağdaş Psikanalitik Alan Kuramı-Hikayeler Rüyalar ve Metafor. Aslıhan Coşkun (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Lichtenberg, D. J. (2016). Psikanaliz ve güdülenme. Zeynep Ertan (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Lichtenberg, D.J., Lachmann, M.F. & Fosshage, L.J. (2016). Kendilik ve güdülenme sistemleri. Kübra Kelebekoğlu (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Lichtenberg, D.J., Lachmann, M.F. & Fosshage, L.J. (2016). Klinik etkileşimler. Mirel Benveniste (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Özakkaş, T. (2015). Ruhun Somutlaştırma Yolları. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Özakkaş, T. (2018). Alan Kuramının Diğer Psikanalitik Kuramlarla İlişkisi. Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 2, 1-128.

Pulat, F. (2019). Tek Kişilik Terapilerden İki Kişilik Terapilere Geçiş: İlişkisel Psikoterapi . Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi , 2 (4) , 17-27.

Stern, D. (1985). The Interpersonal World of the Infant. New York: Basic Books. Türkçesi; Bebeğin Kişilerarası Dünyası; Psikanaliz ve Gelişimsel Psikolojiden Bir Bakış, çev. Öznur Karakaş, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2012.

Bütünün İçindeki Birey, Bireyin İçindeki Bütün: Grup Terapisi ve Kaotik Yapılar

Psk. Sümeyye Nur KÜLÇE

Uzm. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

ÖZET

Amaç

Psikanalitik alan anlayışının başlıca, hatta kimine göre en başta gelen, öncüsü Wilfred Bion, psikanaliz kariyerine, kendi yaşam deneyimlerinden hareketle, grup mefhumundan başlamıştır; hatta daha spesifik olacak olursak, "lidersiz grup" mefhumundan. Grubun kendi içinde ve arasında bir alan oluşturduğu, bu alanın, grubun üyelerinden farklı bir şey olduğu düşüncesi, bugün psikanalitik alan kuramının bel kemiğidir. Bu çalışma, bir kavramı anlamak için o kavramın yaratıldığı "alanı" tanımanın önemine ve Bion'un "analitik çiftin küçük bir grup oluşturduğu önerisine" (Baranger, 2012, s.133; Conci, 2016) dayanarak, bugünkü çağdaş psikanalitik alan kavramını, grup terapisi bağlamında irdeleyip anlamayı hedeflemektedir. Bununla birlikte, grubun ve onun oluşturduğu alanın kaotik yapısını anlamanın daha mümkün hale geleceği düşünülmektedir ve etkileşimin söz konusu olduğu her alanda, alanın doğası gereği kaosun kaçınılmaz olduğu nosyonunu temellendirmek, çalışmanın ikinci ve aslında nihai hedefidir. Fakat bu yaklaşım, çalışmanın hedef kitlesini, alanın söz konusu olduğu tüm durumlarda kaotikliğin kaçınılmaz olduğu iddiasıyla baş başa bırakmaz. Yine Bion'un psikanalitik alan kavramı çerçevesinde ele aldığı negatif kapasite ve akabinde analitik tevazu kavramları, dinleyiciye, alanın bu kaotik karakteriyle "başa çıkabilmeyi " olabildiğince mümkün kılacak bir çözüm olarak sunulacaktır.

Materyal ve M etot

Psikoterapi literatürünün, alan kuramı, Bioncu grup terapileri ve sistem teorisi bağlamında taranması bu çalışmanın yöntemini, bu yolla elde edilen bilgiler bu çalışmanın ana malzemesini oluşturmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bion, intrapsişik nesnelerle ilişkiyi bir grup psikolojisi olarak değerlendirir, (Keyvan, 2021). Bu içsel nesneler, bireyin zihinsel yaşantısında bir içsel grup teşkil eder. Bireyin zihinsel yaşantısı, bu içsel nesnelerle kurduğu ilişkiler tarafından oluşturulur (de Bernardi, 2021). Yani zihinsel yaşantı, bir nevi grup yaşantısıdır aynı zamanda; birey sadece birey değildir, kendi zihninde dahi bireyin salt varlığından bahsedilemez. Sonuç olarak intrapsişik yapı, kendi içinde bir grup oluşturur. Sonra birey, içinde olduğu habitatla aslında bir grup üyesidir ve o grup içindeki diğer ötekilerle (diğer intrapsişik gruplarla) bir ilişki içindedir; bu da intra-grup ilişkiler olarak isimlendirilebilir. Aynı zamanda birey, Claduia Neri'nin (2021) ifadesiyle ve alan perspektifinden bir "önemli öteki" olarak alanın, Bion'un terimiyle ve grup terapisi perspektifinden ise bir-bütün-olarak-grubun (group-as-a-whole) kendisiyle ilişki içindedir. Bireyin içinde bulunduğu grup da başka birçok "öteki" grupla ilişkidedir. Yani birey, bağlı ya da parçası olduğu irili ufaklı gruplarla kaotik; içinde olduğu grup ise, onu oluşturan bireylerin beraberlerinde getirdiği başka birçok grubu içermekle ve aynı zamanda öteki gruplarla girdiği etkileşimlerle birlikte daha da kaotiktir.

Bahsedilen şekilde, iç içe geçmiş sistemlerin hem bireyde ve hem grupta söz konusu olduğu düşünüldüğünde, negatif kapasitenin –bilmemeye gönüllü olmanın ve bilgi toplama yolunda gafil avlanmayı kabullenmenin- aksi bir tutum mümkün değil gibi görünmektedir.

Anahtar kelimeler: Alan kuramı, grup terapileri, sistem teorisi, negatif kapasite

Kazanımlar

Çağdaş psikanalitik alan kuramının kökeni olarak kabul edilebilecek Bioncu grup teorisinin ve grup terapisinin ana hatlarıyla anlaşılması

Bioncu grup terapisinin alan mefhumu bağlamında bireysel terapiyle ilişkisinin netleşmesi

Etkileşimin söz konusu olduğu yerde alanın, alanın söz konusu yerde kaosun, kaosun söz konusu olduğu yerde negatif kapasitenin mevcudiyetinin kaçınılmaz olduğunun anlaşılması

İnsanı anlamada "bilmemeyi kabullenmenin", "bilirkişi olmamanın", "analitik tevazunun" öneminin anlaşılması

Kaynaklar

Cooper, J. H. (2012). The forces involved in being a member of a small group (Doctoral dissertation, University of Pretoria).

Habip, B. (Ed.). (2002). Bensizbiz (Topluluk Zihniyetinin Psikanalizi) (Vol. 1). Ithaki Publishing.

Katz, S. M., Cassorla, R., & Civitarese, G. (Eds.). (2016). Advances in contemporary psychoanalytic field theory: Concept and future development. Taylor & Francis.

Keyvan, A. Psikanalitik grup terapisi (grup analizi). İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(3), 591-604.

Rioch, M. J. (1970). The work of Wilfred Bion on groups. Psychiatry, 33(1), 56-66.

Psikolojik Danışman Ümit AKÇAKAYA

Psikoterapist
umitakcakaya@gmail.com

Kuantum Mekaniğinin Bugünkü Geldiği Noktada; Carl Gustav Jung'un Kuramında Yer Alan "Eşzamanlılık" ve "Yaşayan Ruhun Mucizesi" Olguların Değerlendirilmesi

ÖZET

Amaç

İnsan, kendini fiziksel olarak güvenceye aldıktan ve temel bir takım sosyal ve fizyolojik ihtiyaçları karşıladıktan sonra sürdürdüğü yaşamı ve etkisi altında kaldığı olay ve olguları anlamlandırma ihtiyacı duymaya başlayan tek varlık olma özelliği taşımaktadır. Bu anlamlandırma ihtiyacına bağlı olarak insan, tarih boyunca kendisi açısından belirsizlikler içeren olguları, farklı paradigmalara başvurarak açıklama yoluna gitmiştir. İnsanın olay ve olgulara bir açıklık getirme ihtiyacı ve bu konudaki girişimleri, ister istemez onun da dünyayı algılayış biçimini değiştirmiş ve davranışlarında bir takım değişikliklere ya da düzenlemelere gitmesine neden olmuştur. İnsanda oluşan bu değişim ve dönüşüm, yaşamı anlamlandırmak amacıyla başvurduğu model ve yöntemlerin de süreç içerisinde değişmesine yol açmıştır. Bu durum insanı anlamaya çalışan psikoloji kuramları açısından da benzer bir süreci doğurmuş ve birbirinden farklı psikoterapi yaklaşımlarını açığa çıkmıştır. Bu hususta gelinen son nokta her etkileşimin kendi içinde ele alınmasıyla mümkün olabileceğini iddia eden öznelerarasılık ve bağlamsalcılık kuramları olmuştur. Bu bakış açısı belirli kuramsal tanımlamalar ve çerçeveler dâhilinde insanı ve onun etkileşimini anlamaya çalışmanın son derece sınırlayıcı hatta zaman zaman da yanıltıcı olabileceğinin altını çizilmiştir. Bu noktada bir terapistin, danışanına faydalı olmak amacıyla başvurabileceği an makul tutumlardan birinin de; danışanıyla tam bir eş duyuma geçip onunla senkronize bir hale gelerek, sezgisel bir alanda onun neye ihtiyacı olduğunu hissedip o ihtiyaç doğrultusunda davranması olabileceği sonucuna varılmıştır (Levenson, 2013).

Materyal ve Metot

Bu bilgiler ışığında bu sözlü sunumun ana çerçevesi bugün bilimin ulaştığı nihai nokta ve bu nokta açısından Carl Gustav Jung'un kuramının önemi hususu olacaktır. Bu bağlamda ilk olarak insanoğlunun bilinmeyenleri anlamlandırma serüveninde başvurduğu modellere kısaca yer vermekle başlanacaktır. Bu altyapıyı oluşturulduktan sonra kuantum mekaniğinin temel ilkeleri ile Jung'un yaklaşık yüzyıl öncesine dayanan Analitik Psikoloji Kuramının teorileri karşılaştırmalı olarak incelenecektir. Son kısımda ise kuantum mekaniği perspektifinden psikoterapinin bugünkü ulaştığı nokta ve Jung'un kuramının bu noktadaki kilit rolü yorumlanacaktır.

Ana Tema;
"Kaotik Yapılar
ve Alan Kuramı"

5. Ulusal
Bütüncül
Psikoterapi
Kongresi

ATÖLYE ÇALIŞMALARI

Dr. Psikolojik Dan. Ayşe Devrim BURÇAK MASALCI
admasalci@gmail.com

Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Uygulamaları

ÖZET

Amaç

Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi modeli Hanna Levenson'un geliştirdiği bir psikoterapi yöntemidir. "Şimdi, burada ne oluyor?" sorusu ile dışarıda olan ile seans sürecinde olanlar arasındaki benzerlikleri vurgulayan, danışanın güçlü yanları üzerinde duran, katılımcı gözlemci bir terapist, aktif bir danışan ilişkisinin olduğu bir süreci ifade eder. Kısa süreli dinamik terapide seans sayısı maksimum 25 seanstır, ancak seans sayısı 40'a kadar çıkabilir. Bu atölye çalışmasında SSDP'nin vaka formülasyonu ve tedavi planı hakkında kısaca bilgi verilecektir.

Materyal ve metot

SSDP sınırlı odakla çalışır. Odağı anlamak için kullanılan yöntem "döngüsel maladaptif örüntü"nün ne anlama geldiğini anlamaktan geçer. DMÖ hastanın başkalarıyla olan ilişkilerinde yaşadığı kişiye özgü kısır döngüsünü özetlemektedir. Bu döngüler ya da örüntüler, başkalarıyla maladaptif ve afonksiyonel etkileşimlere yol açan, esnek olmayan, kendi kendine varlığını sürdüren davranışları, kendini kandıran beklentiler ve kendi kendini olumsuz değerlendirmeleri içermektedir. (Akt. Levenson, 2010). SSDP kişilerarası kısa süreli bir psikoterapidir. Amacı hastanın afonksiyonel kişilerarası örüntülerini, terapötik ilişki bağlamında, yeni deneyimler ve anlayışlarla yer değiştirebilmektir. Bu nedenle odak noktası semptomları düşürmek değildir, kişilerarası ilişkilerdeki yerleşmiş örüntüleri değiştirmektir.

Döngüsel maladaptif örüntü (DMÖ) ve kategorileri, katılımcıların eline verilmek üzere hazırlanmış olan form üzerinden anlatılıp uygulamaya geçilecektir. Uygulama, katılımcılar üzerinden ve katılımcılarla DMÖ formunun nasıl doldurulduğunun bu sırada nelere dikkat edilmesi gerektiğinin gösterilmesi şeklinde yapılacaktır.

Kazanımlar

Bu atölye çalışmasıyla katılımcılar SSDP ve SSDP'ye göre ilk görüşmenin nasıl yapıldığı hakkında bilgilenmiş ve deneyim kazanmış olacaklardır.

Dr. Psikolojik Dan. Ayşe Devrim BURÇAK MASALCI

admasalci@gmail.com

Duygu Odaklı Terapide Müdahale Uygulamaları

ÖZET

Amaç

Duygu Odaklı Terapi Leslie Greenberg'in geliştirdiği hümanistik, deneyimsel ve süreç odaklı bir terapidir. Duygu odaklı terapinin kilit bir inancı, kişinin değiştirmek için duyguyu hissetmesi gerekliliğidir. "Hissediyorum öyleyse varım" anlayışından yola çıkar. Seans içinde terapist an be an danışanını empatik olarak takip eder. Danışanın yüzünü, sesini, gözlerini, bakışlarını okur ve tamamen orada olmaya odaklanır. Bunu yaparken danışanın hangi duygu içinde olduğuna, bu duygunun işlevine, danışan için anlamına bakar. Duygu odaklı terapide yapılan insanların verdikleri ilk tepkiyi değiştirmelerine yardım etmeye çalışmaktır, ama bu dışarıdan, anlatarak değiştirilemez. DOT deneyimsel bir modeldir. Terapist danışanının duygusunun belirlenmesi ve deneyimlemesi için çalışır. Duygu odaklı terapide danışanı ve sıkıntıyı anlamaya yönelik işaretler ve bunlara eşlik eden müdahalelerle çalışılır. İşaretler ne tür müdahalenin yapılması gerektiğini gösteren fırsatlardır. Müdahaleler üç temel aşamaya göre farklılaşır. birinci aşamada empatik sembolizasyon, ikinci aşamada dikkatin yönlendirilmesi, üçüncü aşamada duygusal deneyimlemenin sağlaması vardır. Müdahaleler içinde duyguya ve beden duyumlarına odaklanma, duyguları netleştirme, çatışmalı bölme, kendini ketleme, kendini suçlama, kendini kaygılandırma, bitmemiş işle çalışma, kendini şefkatle yatıştırma bulunmaktadır.

Materyal ve metot

Bu atölye çalışmasında danışanın problemine terapistin nasıl yaklaşacağı, durumu nasıl formüle edeceği üzerinde kısaca bilgilendirme yapılacaktır. Ardından katılımcılarla birlikte müdahale yöntemleri üzerinde uygulamalar yapılacaktır.

Anahtar kelimeler: Duygu odaklı terapi, duygu odaklı terapide formülasyon, müdahale

Uzm. Dr. Betul SEZGİN

Psikoterapist, Hipnoterapist
betulsezgin@yahoo.com

Alanda Ben, Ailem ve Sistemik Etkileşimlerim

ÖZET

Amaç

Çalışma grup üyelerinin oluşturduğu ortak alanda yapılacaktır. Grup dayanışmasının oluşturduğu bu alanda, kolaylaştırıcı rolünü üstlenen terapisin rehberliğinde, her bir grup üyesinin kendi iç dünyasında bir yolculuk yapması ve kendini keşfetmesini amaçlamaktadır.

Materyal ve Metot

Çalışmamızın kökeni Helinger'in aile dizimi, Leslie Greenberg'in duygu kalıbı kavramlarına ve Kurt Lewin'in alan teorisine dayanmaktadır. Hem felsefe hem de bilimsel yöntemleri birleştirerek Alan Kuramını geliştiren Kurt Lewin grup yaklaşımlarına temel olan grup dinamiği kavramını ortaya atan ilk kişidir. Lewin'in kuramı grup dinamiği, grup gerilimi, güç çatışma, değer kavramları ve diğer önermeleri içerir. Bu yaklaşım birçok grup yaklaşımı tarafından benimsenmiş ve yaratıcı görüşler için esin kaynağı olmuştur.

Sistem Dizemleri Kuramı ya da daha sık kullanılan adı ile Aile Dizimi Kuramı, klasik psikanaliz eğitimi almış olan Bert Helinger'in hayatı boyunca yapmış olduğu psikolojik gözlemleri ve deneyimlerini çeşitli kuramcıların kuramları ile birleştirmesinden ortaya çıkan kısa ve etkin bir bütüncül terapi yaklaşımıdır. Sistemik bir bakış açısına sahiptir. Alan teorisine dayanır. Bir grup içinde, bu grubu oluşturan bireyler arasındaki etkileşimden ortaya çıkan alanda, danışanın aile bireyleri ve aile bireylerinin birbirleri ile etkileşim şeklinin nasıl olduğunu inceler. Doğal olarak bireyler oluşturdukları ortak alanda, alandan yalıtılmış bir şekilde yaşayamazlar. Alandaki her bir birey, bir diğerini etkiler. Tıpkı bilardo toplarından birbirinin hareketi ile masadaki tüm topların masadaki konumlarının ve hareketlerinin değişmesi gibi. Ve doğal olarak bir ailede doğup büyüyen her birey kimliğini, benliğini, kişiliğini geliştirirken ister istemez bu alandan ve bu alandaki hareketlerden, bu hareketlerin geçmişinden etkilenir. Çünkü şimdi ve gelecekte yaşanacaklar geçmişte yaşanan hareketlerin bazan kısmen bazan tamamen devamı, ya da tekrarı niteliğinde olabilir.

Dizim Nedir?

Bu yöntemde kendi aile dinamiklerini görmek isteyen kişi, grup içinde kendisini ve aile bireylerini temsil edecek kişileri seçer. Temsilcilere hiçbir açıklama yapmadan ya da herhangi talimat vermeden kendini ve ailesini temsil etmek üzere oluşturulan alanda yerleştirir. Böylece önümüzde bir ailenin portresi belirir. Böylece temsilcilerin alanda almış oldukları konumlar ile aile bireylerinin birbirlerine karşı duydukları sevgi sonucu kurdukları yakınlık derecesi ve kızgınlık nefret duyguları nedeniyle birbirlerine olan uzaklık dereceleri ve çekilen acılar hakkında bilgi veren bir görüntü ortaya çıkar. Danışan, seansın büyük bir bölümünde gözlemci olarak edilgen kalsa da zaman zaman kendini temsil eden kişiyle yer değiştirerek alanda yer alabilir.

Dizimde rol alan aile temsilcileri, hiç tanımadıkları ve haklarında bilgi sahibi olmadıkları halde, yer aldıkları alanda aile bireylerinin duygularını sezgisel bir şekilde hissetmeye başlarlar. Yapılan çoğu çalışma sırasında alanda

ortaya çıkan bu hissedişlerin doğruluğu, çalışma sonrasında danışanın aile bireylerine sorulduğunda, kendileri tarafından doğrulanmıştır. Bu durum mantıkla pek açıklanamazsa da sezgisel olarak temsilcilerin temsil ettikleri kişilerin duygu düşünce ve davranışlarını yansıttığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda hissedişlerle ilgili bu durum kanıksanmıştır. Görülen odur ki aile sisteminin bir duygusal enerji alanı vardır ve temsilciler bu alana çalışma esnasında ulaşabilmektedirler.

Görülen o dur ki bir aile sisteminin içerdiği ilişkileri, sistemde yaşanan hisleri ve gerçekleri hislerimizi ve duygularımızı kullanarak algılayabiliriz. Bu morgenetik alan veya bilgilendirici alan olarak da adlandırılır. Terapist bu alanda kolaylaştırıcı pozisyonundadır. Yaşanılanlar ve ilişkiler, rol alan temsilciler tarafından alanda canlandırıldıkça, terapist alanda oluşan hareketleri izleyerek uygun cümlelerle alanda akışın düzenlenmesini kolaylaştırır. Bu müdahaleler ile aile sistemindeki yaşantılar tüm çıplaklığı ile açığa çıkar. Seans ilerledikçe temsilciler birbirine göre konum değiştirerek, duygusal boşalımlar yaşayarak ve terapistin de müdahalelerinin yardımı ile kendilerinin en rahat hissettikleri konumu bulurlar. Sistemden kaynaklanan sıkışıklık, sıkışıklığın kökeni ve sistemi oluşturan bireylerin bu sıkışıklığa etkileri ve bu durumdan nasıl etkilendikleri deneyimsel çalışma ile alanda sergilenmiş olur.

Tartışma ve Sonuç

Alandaki hareketleri belirleyen temel unsur, duygularımızdır. Duygularımız yaşam olayları ile tetiklendiği gibi, geçmişte yaşanan travmaların etkisi ile tıkanarak yaşam akışımızı kilitleyebilir. Bu kilitlenmeler de hayatımızda tekrarlayan kısır döngülere neden olur ve hayatımızdaki süreğen sorunların da kaynağını oluşturur. Otomatik olarak işleyen, dolayısı ile farkında olmadığımız bu duygu kilitlenmelerinin ve bu kilitlenmelerden kaynaklanan tekrarlayan kısır döngülerin iyileşmesi, ancak bunların bilinç dışından bilinç alanına çıkarılarak görünür hale getirilmesi ile mümkündür. Grupla birlikte alan oluşturularak yapılan bu deneyimsel çalışmanın iyileştirici gücü de bilinçdışındaki yaşantıların bilince çıkarılmasından kaynaklanmaktadır. Böylece, çalışmaya katılan her bireye, hayata dair yeni bakış açıları ve farkındalık geliştirmesine yardımcı olur.

Kazanımlar

Duyguları merkeze alarak, alanda yapılan bu grup çalışmasına katılan kişinin, katılım şekli ne olursa olsun (katılımcı ya da danışan), ailesiyle ya da mensup olduğu diğer sistemlerle ilgili yaşadığı endişeleri, sorunları ve baskılar konusunda yeni bir bakış açısı kazanmasının sağlanması

Yeni bir bakış açısı ve farkındalık kazanması yoluyla olumlu bir iyileşme sürecine girmesine yardımcı olunması

Uzm. Psk. Dan. Merve ÇALIK
merve_pdr35@hotmail.com

Dışavurumcu Sanat Terapileri Atölyesi

ÖZET

Amaç

Dışavurumcu sanat terapileri atölyesinin amacı, dışavurumcu sanat terapilerini tanıtmak ve dışavurumcu sanat terapilerinin görsel sanat terapisi alt dalına yönelik etkinlikler aracılığıyla kalıcı bir öğrenme sağlamaktır.

Materyal ve Metot

Bu atölyede sırasıyla sanat terapinin tanımı, tarihçesi, sanat terapisi seansının aşamaları, ısınma etkinlikleri ve görsel sanat terapisi ile ilgili genel bir bilgilendirme yapılacak olup ısınma ve görsel sanat terapisine yönelik etkinlikler gerçekleştirilecektir. Bu bağlamda ilk olarak atölye başlangıcında katılımcılarla tanışma etkinliği yapılacaktır. Ardından sanat terapisinin tanımı ve uygulama aşamaları incelendikten sonra sanat terapisinin ilk aşaması olan ısınma egzersizi kapsamında etkinlikler gerçekleştirilecek olup sonrasında görsel sanat terapisi ile bilgilendirme yapılarak bu alanla ilgili "karalamayı tamamlama" ve "geçmiş-gelecek" şeklinde iki etkinlik uygulanacaktır.

Tartışma ve Sonuç

Bu atölye sonrasında katılımcıların dışavurumcu sanat terapilerinin görsel sanat terapisi alt dalı ile ilgili farkındalık kazanma, bilgi edinme ve uygulama yapmaya yönelik kazanımlar elde etmesi sonucu beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dışavurum, sanat terapileri, atölye

Çocuk Gelişimi Uzmanı – Aile Danışmanı Nurşen ŞİRİN
nursensirin71@gmail.com

Çocuklarda Beş Boyutlu Odaklanma: Odak Kartları

ÖZET

Amaç

Öz farkındalık, hayatta yolumuzu bulmaya çalışırken bize rehberlik edebilecek esaslı bir iç radar sistemidir. Bu sistem, iyi şartlardaki bir hayat ile belli aksaklıkları içeren bir hayat arasındaki tüm farkı ortaya çıkarır. Öz farkındalık, aynı zamanda içsel bir kontrol mekanizması olarak da nitelenebilir. Odaklanma yetisi, öz farkındalığın gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Bu atölyede çocuklarda öz farkındalık ve odaklanma yetisinin nasıl kazandırıldığına dair örnek uygulamalar ve materyaller paylaşılacaktır.

Materyal ve metot

Günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan sorunlar ve çözümlerine yönelik öz farkındalık geliştirmek ve çocuğun içinde yaşadığı probleme çok boyutlu odaklanmasını sağlama amacı ile kullanılan beş adet kart dizisinden ve bu kartlara yönelik hazırlanmış psikoeğitim, oyun ve oyun materyallerin kullanılmasından oluşmaktadır.

Başlangıç: Öz Farkındalık ve Odaklanmaya Dair Psikoeğitim (Kuklalar ile)
Uygulama: Odaklanma Çalışması (Kartlar ile)

1. Kart: Problemi Değerlendirme (Ne oldu?, Ne hissettin?, Ne yaptın?)
2. Kart: Duyguyu Duyumsama ve Derecelendirme (Bedeninin neresinde hissettin?, Duygunun derecesi ne?)
3. Kart: Duygunun Beden Haritasının Çıkarılması
4. Kart: Bedensel Duyumsamaların Tanımlanması ve Anlatılması
5. Kart: Çözüme ve Değere Odaklanma

Tartışma ve sonuç

Bir probleme odaklanmayı çok boyutlu hale getirmek için oyunlaştırma yolunu kullanan bu materyalin teorik alt yapısını destekleyen pek çok yaklaşım bulunmaktadır. Daniel Goleman'nın odaklanma konusundaki çalışmaları, Eugene T. Gentlin'in odaklanma uygulamaları, Gestalt Terapinin "Varoluşun Boyutları" yaklaşımı, Somatik Deneyimleme Yaklaşımının temel varsayımları, Duygu Odaklı Terapinin "duyguya bakış felsefesi", Kabul ve Kararlılık Terapisinin "değer yaklaşımı" ve Bilişsel Terapinin "problem çözme evreleri" bu materyalin kullanımını destekler niteliktedir.

Bu materyal, araştırmalar sonucunda ulaşılan beynin üst/orta/alt kısımlarının gelişimine hizmet edeceği varsayılan teknik ve uygulamaları içermektedir. Uygulamalar sonucunda, bu üç beyin bölgesinin bütünleştiği ve materyalin problemlere dair öz farkındalık geliştirmeye katkı sunduğu deneyimsel anlamda gözlemlenmiştir. Bilimsel çalışmaları henüz devam etmektedir.

Anahtar kelimeler: çocuk, öğrenme, beceri

Kazanımlar

Atölyenin sonunda katılımcılar:

- Danışanın problemini nasıl somutlaştıracağını ve yapılandıracağını,
- Materyalin dayandığı kuramsal bilgiyi,
- Materyalin çocuklarda nasıl uygulandığını,
- Materyalin uygulanması sırasında çocuklara "odaklanma eşi" nasıl olunacağını öğreneceklerdir.

Psikolojik Danışman Selda KAVUN
seldakavun@gmail.com

Aile Oyun Terapisi Atölyesi

ÖZET

Amaç

John Gottman'a göre, iyi ebeveynlik kalbinizde başlar ve duyguların şahlandığı, çocuğunuzun üzüldüğü, öfkelendiği veya korktuğu anlarda tezahür eder. Ebeveynliğin kalbi, gerektiği anda, belli bir yöntem izleyerek çocuğunuzun yanında olduğunu göstermektir.

Bu atölyenin amacı; anne, baba ve çocukların dahil olduğu aile terapi seansları ile aileye bir takım etkinlikler ve oyunlar oynatılarak aile üyeleri arasındaki problemlerin kaynağını belirlemek ve gereken önlemleri almalarına yardımcı olmak, çocukları ile samimi sıcak iletişim kurmaları ve karşılaştıkları problemleri birlikte uyum içinde aşmaları konusunda desteklemek ve zor durumlarda doğru çıkış yolu bulmalarına yardımcı olmak, duygular şahlandığında nasıl davranılacağını konusunda yardımcı olacak aile oyun terapisi etkinliklerinin ve psikoeğitim sürecinin tanıtılmasıdır..

Materyal ve Metot

Çalışmalar aileler ile yapılmıştır. Aileler özel ofis ortamına kabul edilmiştir. Öncelikle ailelere ofis ortamında görsel işitsel materyaller üzerinden, teknik araçlar kullanılarak (Televizyon, Projeksiyon vb.), daha önce hazırlanmış standart program içeren eğitimler verilmiştir. Eğitimi verilecek konuların çıktısı da alınarak ailelere eğitim materyali olarak verilmiştir. Aile terapisinde aile içindeki davranışlar, terapi oturumunun içinde ve ötesinde incelenerek, terapist ve diğer aile üyelerinin belirli davranışlarının aileyi nasıl etkileyebileceğini oyun yoluyla gözlemlemelerine ve bu konularda oyun yoluyla farkındalık sağlama ve psikoeğitim ve rol uygulamaları yaptırılmıştır. Aile terapisi içinde çekilen video kayıtlar daha sonra aile ile birlikte incelenerek birlikte analiz edilmiştir.

Uygulamalar aşağıdaki aşamaları oluşturacak şekilde planlanmıştır:

1. aşama: Kişileri olduğu gibi kabul etmek,
2. aşama: Duygu koçluğu yapabilmek,
3. aşama: Üst ve alt beyin bütünleşmesini sağlamak,
4. aşama: Problem çözme basamaklarının öğretmek.

Tartışma ve sonuç

Bu çalışma; Türkiye'nin sosyal, ekonomik ve kültürel atmosferinde yeni bir anlayışı simgeleştirmektedir. Aileler geleneksel çocuk geliştirme yöntemleri yetersiz kaldığında ve çağın gelişim süratine ayak uyduramadıklarında yeni çözüm arayışına girmektedirler. Aile terapileri ve oyun terapileri bu değişimde ortaya çıkan ihtiyaçları gidermektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar Türkiye de büyük bir açığı kapmaktadır. Bu konunun Türkiye'de çok çalışılması, aile ve oyun terapileri bilen ruh sağlığı profesyonellerinin yetişmesinin çok önemli olduğu gerçeğini ortaya çıkarmaktadır.

Yaptığımız çalışmada; aile oyun seansı etkinlikleri ve psikoeğitim süreci ile ailelerde ve çocuklarda ilişkilerin olumlu yönde değiştiği ve geliş semptonlarının ortadan kalktığı görülmektedir. Bu konuda daha detaylı ve büyük örneklem gruplarında bilimsel çalışmaların yapılması önerilmektedir. Karşılaştırma yapacak bir grubun olmaması ve örneklem grubunun küçük olması bu çalışmanın eksik taraflarıdır.

Anahtar kelimeler: Kaos, aile, kelebek etkisi

Kazanımlar

Atölyenin sonunda katılımcılar:

Aile ile yapılan ilk görüşmeden son görüşmeye kadar süreç hakkında bilgi sahibi olacaklar,

Duygu koçluğu, problem çözme ve üst beyin alt beyin entegrasyonu konularında bilgi sahibi olacaklar,

Aile oyun seanslarında kullanılan etkinliklerin nasıl uygulandığını öğreneceklerdir.

Kaynaklar

1. Gottmann ve Ark. 2019, Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek, Görünmez Adam Yayıncılık, 4. Baskı
2. Siegel, D., &Bryson, T. P. (2019). Bütün beyinli çocuk. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
3. Kaduson ve Ark.2019, 101 Oyun Terapisi Tekniği, Nobel yaşam,3. Baskı
4. Landreth, G.2011. İlişki Sanatı, Tibyan yayıncılık, 2.Baskı

Psikolojik Danışman Ümit AKÇAKAYA

Psikoterapist
umitakcakaya@gmail.com

Kahramanın Yolculuğu – Kendin Olmak Atölyesi

ÖZET

Amaç

İsviçreli Psikiyatrist ve Analitik Psikoloji Kuramı'nın kurucusu Carl Gustav Jung açısından büyük arayışlar, keşifleri, kurtuluşlar ve yolculuklar; 'kahramanın dönüşümü', 'yolculuk' ya da 'aşama' arketipleriyle ifade edilmektedir. Kahramanın sembolik olarak ölmesinin ve sonrasında yeniden doğmasının ele alındığı bu süreç, Jung'a (2005: 50) göre. bilinçdışını aşıp kişiliğini bütün olarak gerçekleştirmeyi temsil etmektedir. Jung'un (2006: 176) 'gece deniz yolculuğu' olarak ta adlandırdığı bu olgu, Joseph Campbell'ın birçok kültürün mitleri, efsaneleri, masalları üzerinde yaptığı yıllar süren araştırmalar neticesinde 'Monomit Kuramı' olarak ortaya çıkmıştır. Campbell'a (2010: 41) göre bu yolculuk, belirsiz engellerin aşıldığı ve çoktandır unutulmuş, kayıp güçlerin dünyanın şekilde değişimi için hazır kılındığı insanın bilinçdışı derinliklerine doğru olmaktadır.

Sonuç olarak; 'yolculuk' ve 'kahraman' arketipleri -her ne kadar isimleri birbirinden farklı olsa da- arketipsel bir bakış açısıyla aynı olguya dikkat çekmektedir ve aslında hepsi insanın ruhsal anlamda gelişmesine ve dönüşmesine vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla kahramanların, 'ayrılma-aşama-dönme' şeklinde tecrübe ettiği bu modelin, insanların gerçek yaşamlarında da deneyimlediği bir model olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda insanın, sembol dilini bilerek; fantezilerini, düşlerini ve günlük yaşam deneyimlerini arketipsel bir bakış açısıyla yorumlamayı öğrenmesi; onun kendini tanıması, yaşamını anlamlandırması ve kendini gerçekleştirmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Bu bağlamda Kahramanın Yolculuğu – Kendin Olmak" atölye çalışmasında Carl Gustav Jung'un görüşlerini temel alarak katılımcıların; arketipsel bir bakış açısı geliştirerek kendi iç dünyalarını tanımaları, ilişkilerini ve yaşamı anlamlandırmaları, bireyselleşme (kendini gerçekleştirme) konularında farkındalık kazanmaları amaçlanmaktadır.

Kazanımlar

Bilgi edinme ve kendini keşfetmeye yönelik olarak tasarlanmış bu atölye sayesinde katılımcılar, asgari düzeyde Jung kuramı temelli sembolojik ve arketipsel çözümleme ve anlamlandırma becerisi geliştirebilecekler; böylelikle yaşamda maruz kaldıkları krizleri ve içsel çatışmaları fark edip çözümlemede yardımcı olacak bilgiler elde edeceklerdir. Bunların yanı sıra katılımcılar, kişisel ve kolektif (ortak) bilinçdışı, kolektif bilinçdışının ürünleri olarak mitler in, efsanelerin ve masalların vermeye çalıştığı sembolik mesajlar, 'kendin olmak' ve 'Kahramanın Yolculuğu' olguları hakkında farkındalıklar geliştireceklerdir.

Ana Tema;
"Kaotik Yapılar
ve Alan Kuramı"

5. Ulusal
Bütüncül
Psikoterapi
Kongresi

POSTER BİLDİRİLERİ

Dr. Mehmet Erdem MEMETOĞLU
dr.m.erdem07@hotmail.com

Genel Sistem Teorisi Perspektifinde Sistem Nedir?

ÖZET

Amaç

Genel Sistem Kuramı, Ludvig von Bertalnffy tarafından 1920'lerde ortaya konmuş olup, ilerleyen yıllarda daha da geliştirilmiş bir kuramdır. Sistem Kuramı, doğa bilimlerinden esinlenmiş ve çağdaş bilim paradigmaları olan kaos ve kuantum teorilerinin ortaya çıkmalarına neden olmuştur. Bilim dünyasının gittikçe uzmanlık dallarına ayrılarak, diğer bilim dallarıyla bağlantısını kesmesiyle, karmaşık olayların yapısının anlaşılması güçleşmiştir. Genel Sistem Kuramı, bütüncül yaklaşımı ile bu karmaşık yapıların anlaşılmasında rol oynamıştır. Bu sunuda; sistemlerin sistem teorisi perspektifinde incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve metot

Sistemin amacı, sistemi oluşturan alt sistemleri ve bu alt sistemlerin kendi içinde ve sistemin diğer sistemlerle olan ilişkisi bu kuramın temel öğeleridir. Sibernetik ve sistem mühendisliğiyle iç içe geçen bu disiplin; temel olarak bir sistemde yapı, ilişki ve hedef başlıkları altında incelenebilecek üç temel özellikle ilgilenir. Çalışmamızda, bu üç temel özellik üzerinden sistem yapısı ortaya konmaya çalışılmıştır.

Dünyamız, içinde bulunduğu evren ve etrafımızdaki birçok yapı sistemlerden oluşur. Bir sistem, birbirleriyle etkileşime giren ve benzer bir amacı gerçekleştirmek için birlikte çalışan parçaların bir araya gelmesiyle oluşur. Sistemleri, karmaşıklık düzeyi yönünden ana hatlarıyla basit ve karmaşık sistemler olarak ikiye ayırmak mümkündür. Basit sistemler, yapısında hiyerarşik bir düzen barındırmayan ve bağlantıları kolay anlaşılabilen sistemlerdir. Örneğin parçaları ayrılabilen bir masa basit sisteme bir örnektir. Bu masa; düz, üzerine eşya konması için tasarlanmış bir yüzeyi olan parça ve dört adet ayaktan oluşabilir. Karmaşık sistemlere örnek olarak iklimler, organizmalar ve insan vücudu verilebilir. Karmaşık sistemlerde bütün, her zaman parçalarının toplamından daha büyüktür. Karmaşık sistemleri, sınırlarına göre tanımlamak mümkündür. (1) Sınırlar, karmaşık sistemlerin etki veya yetki alanını veya sistemin içinde ve dışında ne olması gerektiğini belirlemeye yardımcı olur. Sınırlar içindeki tüm varlıklar sistemin bir parçasını oluşturur ve sınırlarının dışındaki varlıklar doğal sistemin bir parçası olur (Ertong, 2017).

Bir sistem basitçe, sistemin alt bileşenlerini oluşturan öğelerden (modül), ara bağlantılardan (ilişki) ve hedeften oluşur. Örneğin bir futbol takımı; teknik direktör, oyuncular, top ve saha gibi öğeleri olan bir sistemdir. Ayrıca oyunun kuralları, oyuncu iletişimi ve stratejisi gibi ara bağlantıları vardır. Takımın hedefleri maç kazanmak, maddi kazanç ve oyun oynarken eğlenmek ve eğlendirmek olabilir. Bir aile, içinde aile bireylerini barındıran bir sistemdir. Aile bireylerinin sayısı, bireysel durumları ve aile fertlerinin birbirleriyle ilişki durumlarına göre ailenin karmaşıklık düzeyi değişebilir.

Etrafımızdaki her şey sistem özelliği taşımaz. Birbiriyle herhangi bir bağlantısı olmayan herhangi bir küme veya öğe topluluğu bir sistem değildir. Örneğin etrafa dağılmış bir kum yığını sistem özelliği göstermez. Bu dağınık yapıya, kum eklemek veya kum çıkarmak hiçbir şeyi değiştirmez, kum yine kum olarak kalacaktır.

Bir sistem, parçalarının toplamından daha fazlası olan bir bütündür(Güler Ç, 2007). Örneğin bir insan, biyolojik yapısını oluşturan dolaşım, sindirim ve boşaltım gibi birçok sistemin toplamından daha fazla bir canlıdır. Biyolojik yapıyı oluşturan bu sistemlerin, birbirleriyle karmaşık bir geri ve ileri beslemeli ilişkileri vardır. Sistemler, öğelerinin (modül-bileşen) özelliklerinden ve davranışlarından farklı davranışlar üreten özellikler sergileyebilir. Sistemler denge arar ve genel olarak sistemlerin dört temel işlevi olduğu söylenebilir: Bunlar adaptasyon, hedefe ulaşma, örüntü (pattern) devamlılığı ve bütünleşmedir (entegrasyon). Bu fonksiyonlar sistemin varlığının, etkinliğinin ve işleyişini sürdürmek için gereklidir(Lai Chih-Hui & Sapphire Huili Lin, 2017).

Sistemlerdeki karmaşıklık fikri, sistemlerin davranışlarının ve ortaya çıkan ürünün, sistemi oluşturan yapılar ve özelliklerinden farklı olduğunu ortaya koyar. Sistem modellemelerinin, bu farklılıkları ortaya koyma ve sistemin diğer sistemlerle ilişkisini belirleme yönünden önemli olduğunu düşünüyoruz.

Kazanımlar

Bu çalışmanın amacının genel sistem teorisini perspektifinde sistem yapıları hakkında bilgi vermek olduğu düşünülürse, çalışma sistem yapılarının daha iyi anlaşılmasında faydalı olabilir.

Anahtar Kelime : Sistem Teorisi, Sistem analizi, alt sistemler

Uzm. Psk. Dan. Merve ÇALIK

merve_pdr35@hotmail.com

Şiir Terapi Odaklı Sorumluluk Eğitimi Programının Ergenlerin Kişisel ve Sosyal Sorumluluklarını Geliştirme Üzerindeki Etkisi

ÖZET

Amaç

Bu çalışmanın amacı şiir terapi odaklı sorumluluk eğitimi programının ergenlerin bireysel ve sosyal sorumluluklarını geliştirme üzerindeki etkisini incelemektir.

Materyal ve Metot

Bu çalışmada nicel yaklaşımın deneysel modellerinden yarı deneysel kontrol gruplu ön test– son test modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında, Sakarya'nın Erenler ilçesinde, devlet okulunda okuyan 8'i kontrol, 8'i deney grubu olmak üzere toplam 16 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada Conrad ve Hedin'in (1981) geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Taylı (2005) tarafından yapılan "Kişisel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek deney ve kontrol gruplarına deney öncesi ve sonrası ön test/son test olarak uygulanmıştır. Şiir terapi odaklı sorumluluk eğitimi programının oturumları yaklaşık 60-90 dakika arasında sürmekte olup toplam 10 oturumdan oluşan bir programdır. Verilerin analizinde örneklem sayısının düşük olması nedeniyle Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi gibi parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Sonuç

Araştırmanın sonucunda bulgular deney grubundaki katılımcıların Kişisel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Ayrıca bulgular, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Başka bir ifadeyle şiir terapi odaklı sorumluluk eğitimi programının ergenlerin bireysel ve sosyal sorumluluklarını geliştirme üzerindeki etkili olduğu belirtilebilir. Araştırma bulguları ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelime: Şiir terapi, ergenler, sorumluluk eğitimi

Psikolojik Danışman Merve SELİMOĞLU DEMİRCAN
selimoglu_58@hotmail.com

Kaos Teorisi ve Varoluşçu Yaklaşım

ÖZET

Amaç:

Bilim, sürekli olarak yeni alt disiplinler üreten sayısız disipline bölünmüştür. Bu disiplinler adeta kendi özel evrenlerini oluşturmuştur. Disiplinler arasındaki bağlantı kozalara benzetilebilir. Ayrıca bir kozadan diğerine haber almak da zordur. Ancak modern bilim ile bu görüş değişmeye başlamıştır. Birbirinden bağımsız olarak, benzer problemler ve kavramlar çok farklı alanlarda gelişmiştir. Modern fizikle birlikte yeni kavramlar diğer disiplinlere de etki etmiştir. Bu kavramlar Kuantum Teorisi ve Heisenberg'in Belirsizlik İlkesidir. Bu bildiride daha çok Heisenberg'in Belirsizlik İlkesini de içine alan "Kaos Teorisi" üzerinde durulacaktır. Kaos teorisi, ilk olarak pozitivizme bir eleştiri olarak ortaya çıkmış ve fen bilimleri dünyasında büyük bir değişime neden olmuştur. Sonraları bu kuram sosyal bilimler alanında çalışan bilim insanlarının da dikkatini çekmeye başlamıştır. Varoluşçuluk da kaos teorisinin fiziğe getirdiği gibi felsefeye yeni bir nefes getiren akım olmuştur. Bu çalışmada kaos teorisinin ilkeleri ve varoluşçu yaklaşımın ilkeleri arasında ki benzerlikler ve farklılıklar üzerinde durulmuştur.

Materyal ve Metod:

"Kaosun anlamı, kaos teorisinin tanımı, başlangıç durumuna hassaslık, kaos örüntüleri ilkesi, hassas bağlılık ve karşılıklı etkileşim ilkesi, kendi kendine örgütlenme ilkesi, kendi kendini yenileme ilkesi, türbülans ilkesi, çekerler ilkesi, varoluşçu yaklaşımın anlamı, varoluşçu yaklaşımın ilkeleri, kaos teorisinin ilkeleri ile varoluşçu yaklaşımın ilkeleri arasında benzerlikler ve farklılıklar inceleme alanındaki çalışma materyalleridir.

Bu çalışmanın ana malzemesini kaos teorisi ve varoluşçu yaklaşım ile ilgili yapılan araştırmalar oluşturmaktadır. Literatür takibi ile bazı sonuçlar ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Benzerlik ve farklılıklar irdelenmeye çalışılmıştır. Bu çalışma hazırlanırken betimsel tarama yöntemi kullanılarak, konuya katkısı olan bilgiler süzgeçten geçirilmiş amaç gerçekleştirilmeye çalışılmıştır.

Tartışma ve Sonuç:

Kaos denildiğinde akla kargaşa, karmaşık olaylar, aniden ortaya çıkan olumsuz durumlar gibi uç noktalarda yaşanan doğal veya yapay her türlü olay gelebilmektedir. Sözcük anlamı itibariyle bu tür izler taşısa da kaos teorisi, farklı bir kavramsal çerçeveyi ifade etmektedir.

Varoluşçuluk 19. yüzyılın ikinci yarısında temelleri atılan ve 20. yüzyıl içerisinde önemli ölçüde taraftar bulan bir felsefe akımıdır. Bireysel varoluş, özgürlük ve seçim yapabilme kudreti gibi temel varoluşçu esaslar çerçevesinde eser vermiş pek çok yazarın ortak çabalarının bir ürünü gibi görülebilir.

Kaos teorisi de varoluşçu yaklaşım da mevcut akımlara tepki olarak meydana gelmiştir. Kaos teorisi determinizme, varoluşçu yaklaşım ise baskın sistematik felsefi yaklaşıma tepki olarak ortaya çıkmıştır. Kaos teorisiyle

birlikte ontolojik indeterminizm varoluşçu bakış açısının özgürlük kavramını mümkün hale getirebilir. Kaos Teorisi ve varoluşçu yaklaşımın ilkeleri üzerinden benzerlikler ve farklılıklara bakacak olursak;

Başlangıç durumuna hassaslık ilkesini varoluşçu bakış açısına göre özgürlükle ilişkilendirebiliriz. Heidegger'e göre gerçek varoluş; insanın özgür olduğunu duyuşuyla ve böylece kendi yazgısını kendi eliyle çizmeye kalkışıyla ortaya konur ve bunalım deneyimiyle gerçekleştirilir. Özgürlük için ilk girişimi başlangıç durumuna hassaslık, sonrasında kelebek etkisiyle bunalıma girmek ise kaosa benzetilebilir. Kaos örüntüleri ilkesinde belirtildiği gibi nasıl ki düzen ve kaos birbirinden ayrılmayan iki parçaysa varoluşçu bakış açısına göre de hiçlik ve varlık ayrılmaz iki parçadır. Kaos Teorisi, fizik dünyada alışageldiğimiz düzenlilik yerine, düzenliliğin düzensizlik içinde olduğunu söyler. Sartre'a göre yabancı bir yerde olmadan insan kendi yurdunu tam bilemez (tanıyamaz). Varlığın yabancısı da hiçliktir. Bu ayrılık olmadan varlığın bilgisine erişilemezdi.

Hassas bağlılık ve karşılıklı etkileşim ilkesine göre insan kendi kendine yetecek bile olsa dışarıyla ilişki için olmalıdır. Bir girdi çıktı olmalıdır. Ancak varoluşçu bakış açısına göre bu durum tam tersidir. Tam anlamında insan olmak demek, toplumdan ayrıcalı bir tutum içinde olmak demektir.

Anahtar Kelimeler: Kaos teorisi, varoluşçu yaklaşım, ilkeler

Kaynaklar:

Arıcıoğlu, M. ve Karabıyık, H. (2019). Örgütlerin geleceğine bir önerme olarak kaos teorisi ve kaos olgusunu anlamak. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*. 3 (2), 145-156.

Bertalanffy, L. (1968). General system theory: Foundations, development, applications. In Bertalanffy, L. *The meanıng of general system theory the quest for a general system theory* (2th ed., pp.30-53). New York: George Braziller.

Uçar, S.(2010). *Kaos teorisinin felsefi özellikleri.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı

1. VE 2. ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ VE 3. ULUSAL 1. ULUSLARARASI BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİNDEN

2017, 2018 ve 2019 tarihlerinde Darıca'da gerçekleştirdiğimiz kongrelerimize dünyanın önde gelen kuramcılarından Hanna Levenson, Spyros Orfanos, John Norcross, Assen Alladin, Les Greenberg, Marvin Goldfried, Paul Wachtel, James Fosshage, Joseph Lichtenberg, Nonu Conceicao, Jeffrey Magnavita, Montana Katz, Jack Anchin gibi isimler video konferansla; ayrıca Türkiye'de psikoterapi alanının temsilcilerinden olan Mehmet Zihni Sungur, Emre Konuk, Deniz Altınay, Ertuğrul Köroğlu, Nilüfer Devecigil, Binnur Yeşilyaprak, Mehmet Zararsızoğlu, Mustafa Merter, Nevzat Tarhan, Nurhan Eren gibi isimler kongremize katılıp sunum yaparak destekte bulunmuştur.

Bunlara ilaveten kongreler süresinde toplam üç günde beş paralel salonda psikoterapi alanında gerçekleştirilen ve hazırlanan çok sayıda panel, sözlü bildiri, atölye çalışması ve poster sunumlarına katkıları için değerli ruh sağlığı uzmanlarımıza tek tek teşekkür ederiz.

18-19-20 Eylül 2020 tarihinde açılışı yapılacak olan Psikoterapi Enstitüsü Ankara Eğitim ve Kongre Merkezimizde gerçekleşecek olan 4. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde tekrar aynı çatı altında buluşmak ve aynı bilimsel heyecanı paylaşmak üzere kongremize katılımlarınızı bekleriz.

Kongre Düzenleme Kurulu

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ ULUSAL VE ULUSLARARASI BAĞLANTILAR

Psikoterapi Enstitüsü pek çok uluslararası kurumla eğitim işbirliği kurmuş olup, birçok psikoterapi ekolünün Türkiye temsilciliği ve eğitim planlamasını devam ettirmektedir. Eğitim ve süpervizyon işbirliği içinde olunan kurumlar ve yaklaşımlar arasında Personality Disorders Institute (Aktarım Odaklı Terapi), Emotion-Focused Therapy Clinic (Duygu Odaklı Terapi) ve Levenson Institute for Training (Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi) bulunmaktadır. Söz konusu kurumların kıdemli eğitmenlerinin yoğun eğitim ve süpervizyonundan geçmiş terapistlerden oluşan çekirdek eğitmen grubumuz tarafından Türkiye'de bu yaklaşımların eğitim çalışmaları sürdürülmektedir.

Psikoterapi Enstitüsü ayrıca SEPI (Psikoterapide Bütünleşme Araştırmaları Birliği) Bölgesel Ağ temsilcilerinden biridir. Türkiye'den çok sayıda psikoterapistin dünyanın çeşitli yerlerinde düzenlenen uluslararası SEPI kongrelerinde sunumlar yapmasına aracılık etmiştir. Arnkoff & Glass Yılın Bölgesel Ağ Temsilcisi Ödülü 2017 yılında ilk kez Psikoterapi Enstitüsü'ne verilmiştir.

Psikoterapi Enstitüsü'nün aktif işbirliği içinde olduğu diğer uluslararası kurumlar arasında Uluslararası Psikanalitik Kendilik Psikolojisi Birliği (IAPSP), Uluslararası İlişkisel Psikanaliz ve Psikoterapi Birliği (IARPP), Psikoterapi Araştırmaları Birliği (SPR) yer almaktadır.

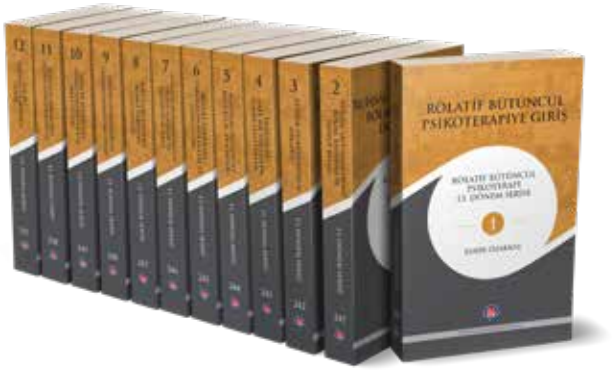
Psikoterapi alanının önde gelen isimlerini Türkiye'deki ruh sağlığı uzmanları ile buluşturma misyonu çerçevesinde bugüne kadar pek çok psikoterapi okulunun kurucu ve temsilcileri ile eğitimler ve atölye çalışmaları düzenlemiştir.Bütünleşme konusunda Paul Wachtel, Jeffrey Magnavita, John Norcross, Judith Shoenholtz; nesne ilişkileri ve dinamik psikoterapi üzerine Otto Kernberg ve ekibi, James Masterson ve ekibi, Vamık Volkan, Hanna Levenson; duygu odaklı bireysel ve çift terapisi üzerine Les Greenberg; nörobiyoloji üzerine Allan Schore; aile terapileri üzerine William Pinsof; bilişsel terapiler üzerine Frank Dattilio, Arthur Freeman; ilişkisel ve öznelerarasılık üzerine Lewis Aron, Spyros Orfanos, Joe Lichtenberg, James Fosshage; hipnoterapi konusunda Assen Alladin, Giuseppe de Benedittis gibi saygın isimlere ev sahipliği yapmıştır.

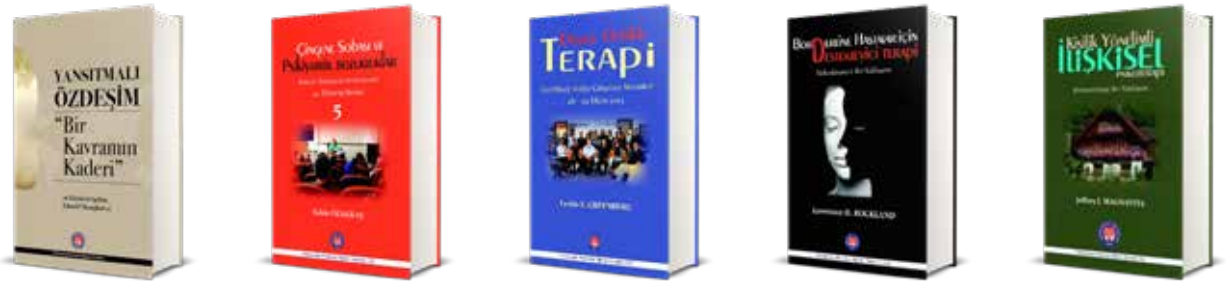
Dünya psikoterapi literatürünün klasik ve çağdaş eserlerini Türkçe'ye kazandırma çalışmaları kapsamında özenle seçilmiş 100'e yakın başucu kitabı tercüme edilip yayımlanmıştır. Yayıncılık faaliyetleri dinamik kuramlardan duygu kuramına, bebek araştırmalarından güdülenme kuramına, nörobiyolojiden hipnoza zengin bir yelpazeyi içermektedir.

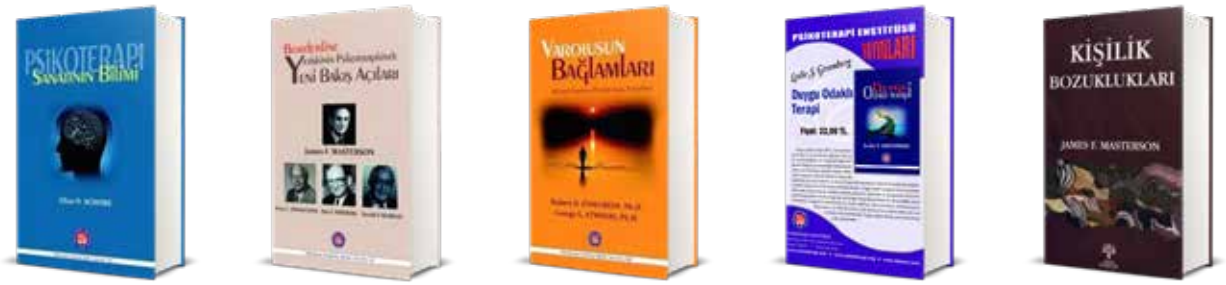
PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ YAYINLARI

Psikoterapi Enstitüsü faaliyetlerine başladığından beri bilimi referans almış ve bilgi paylaşımını amaç edinmiştir. Bu doğrultuda Türkiye'de çevirisi yapılmamış bir çok kaynağı Türkçe'ye çevirmiş ve çevirmeye devam etmektedir. Ayrıca düzenlenmiş ve düzenlenmeye devam eden, alanında uluslararası düzeyde uzman olan kişilerin eğitim ve atölye çalışmalarını içeren video materyallerimiz de yine bilginin sadece bizde saklı kalmayıp paylaşılması düsturuyla tüm gelişmek isteyenlere açıktır. Hedefimiz Türkiye'deki ruh sağlığı profesyonellerinin ulaşmak istedikleri makale, kitap vb. bilimsel kaynaklara ulaşabilmelerini sağlamak ve birlikte gelişerek ilerlemektir.

Yayınlanan kitaplarımız arasında; Masterson Tüm Kitapları Türkçe Çevirisi (2006-2012 yılları arasında), Allan N. Schore Tüm Kitapları Türkçe Çevirisi (2011-2014 yılları arasında), Jung'un Öznelliğinde Kuramlar Arası Bir Gezinti (2014), Bütüncül Psikoterapide Rüyalarla Çalışmak (2017) vb. bulunmaktadır. Bizim kaynaklarımızdan faydalanarak hazırladığımız ve yayına sunduğumuz 150'ye yakın kitabımız ve 100'e yakın çeviri kitabımız mevcuttur.







PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM FAALİYETLERİ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, bilginin paylaştıkça çoğaldığı ve küresel manada, bilginin bizim gelişimimize sağlayacağı katkının bilinciyle, eğitim faaliyetleri bizim en kıymet verdiğimiz noktalardan birisidir. Mesleki bilgilerimizi ve tecrübelerimizi, Türkiye'deki meslektaşlarımızla paylaşmak ve onların bilgi ve deneyimlerinden bu vesileyle faydalanıyor olmak, hem ülkemizdeki bilimsel faaliyetlerin artmasını ve kuvvetlenmesini, hem de biz ruh sağlığı profesyonellerinin daha donanımlı ve faydalı olmamızı sağlamaktadır. Bu amaç bizim için vazgeçilmez değerdedir.

Eğitim faaliyetlerimiz mesleki bilgilerimizin, meslektaşlarımızla paylaşılmasının yanı sıra, halka ve kurumlara yönelik faaliyetleri de kapsamaktadır. Bu doğrultuda Psikoterapi Enstitüsü Derneği ile ortak faaliyetler yürütmekteyiz. Ruh sağlığı alanında meslek dışından olan kişileri bilgilendirmek ve bu manada koruyucu ruh sağlığı görevini üstlenmek bizim sosyal sorumluluğumuzdur.

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ TEMSİLCİLİKLERİ

- Psikoterapi Enstitüsü Derneği Ankara Temsilciliği
- Psikoterapi Enstitüsü Derneği Bursa Temsilciliği
- Psikoterapi Enstitüsü Derneği Gaziantep Temsilciliği
- Psikoterapi Enstitüsü Derneği İstanbul Anadolu Temsilciliği
- Psikoterapi Enstitüsü Derneği İstanbul Avrupa Temsilciliği
- Psikoterapi Enstitüsü Derneği İzmir Temsilciliği
- Psikoterapi Enstitüsü Derneği Kayseri Temsilciliği
- Psikoterapi Enstitüsü Derneği Konya Temsilciliği

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİMLERİ

Bütüncül Psikoterapi Eğitimi	3 Ay 9 Gün	Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi Eğitimi	3 Ay 9 Gün
Bütüncül Psikoterapi 1 Yıllık Temel Giriş Eğitimi	3 Ay 9 Gün	Aktarım Odaklı Psikoterapi Eğitimi	3 Ay 9 Gün
Bütüncül Psikoterapi Kısa Tanıtım Eğitimi	3 Ay 9 Gün	Hipnoz Eğitimi	3 Ay 9 Gün
Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi	3 Ay 9 Gün	Psikanalitik Psikoterapi Masterson Yaklaşımı Psikoterapi Eğitimi	3 Ay 9 Gün
Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi	3 Ay 9 Gün	Bütüncül Psikoterapide Rüyalarla Çalışmak Eğitimi	3 Ay 9 Gün
Oyun Terapisi Eğitimi	3 Ay 9 Gün		

Editör kuruluna ulaşmak için: **http://dergipark.gov.tr/bpd/board** adresini ziyaret edebilirsiniz.

TÜRKİYE BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ DERGİSİ

Değerli Dostlar,

Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi (TBPD) sizlerin çok değerli katkılarıyla 1 Ocak 2018 tarihinde yayınlanan ilk sayısıyla yayın hayatına başlamıştır. Psikoterapi ile ilgili disiplinlerde çalışan, klinisyen, araştırmacı ve akademisyenlerin üretimlerinin değerlendirileceği, etki değeri yüksek, çok okunan ve indirilen, daha çok başvuru kabul eden, bilim dünyasına daha çok katkı sunan bir dergi haline getirmek için çıktığımız bu yolda emin adımlarla ilerlemekteyiz. Ocak ayında yayınlanan dergimizin ilk sayısında yer alan makaleler, şuana kadar **2000**'e yakın okuyucu tarafından görülmüş ve **3500**'e yakın okuyucu tarafından indirilmiştir.

Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi ulusal hakemli bir dergidir. Yılda iki defa yayınlanman dergimiz, yayın için ücret talep etmemekte, Türkçe ve İngilizce dillerindeki çalışmaları kabul etmektedir. İlerleyen yıllarda uluslararası bir dergi haline getirmeyi planladığımız dergimizi Türkçe, İngilizce, Arapça ve Rusça olmak üzere dört faklı dilde yayın kabul eden ve yılda en az dört sayı çıkartan bir dergi haline getirmeyi hedeflemekteyiz.

Dergimizin ikinci sayının yayınlanmasıyla birlikte ulusal ve uluslararası kabul gören indekslerde (ULAKBİLİM, EBSCO, ERIC, ELSEVIER, THOMSON REUTERS, APA, Proquest vb.) dergimizin taranması için gerekli başvurular yapılacaktır. Dergimizin yayın kurulunda ulusal ve uluslararası çok değerli hocalarımız bulunmaktadır. Editör kuruluna ulaşmak için **http://dergipark.gov.tr/bpd/board** adresini ziyaret edebilirsiniz. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, Uluslararası Bütüncül Psikoterapi Birliği (www.sepiweb.org) ve Amerikan Psikoloji Birliğinin yayınlarından biri olan SEPİ dergisi ile işbirliği içerisindedir. Felsefi ve bilimsel yaklaşımlarımız ortak olup strateji bütünlüğümüz söz konusudur.

İnsanın fizyolojik tepkilerini, düşünce, duygu ve davranışlarının nedenselliğini anlamaya çalışan, normal ile anormal kavramlarının sınırını biyopsikososyal model içerisinde ortaya koymaya çalışan tüm gayret ve üretimler dergimizin ilgi alanındadır. Sizlerde yayınlanmasını arzu ettiğiniz akademik çalışmalarınızı (Araştırma Makalesi, Olgu Sunumu, Derleme, Kitap İncelemesi, Klinik İnceleme, Konferans Bildirisi, Editöre Mektup vb.) *http://dergipark.gov.tr/journal/1842/submission/start* linki üzerinden dergimize gönderebilirsiniz. II. Ulusal Bütüncül Psikoterapi kongresine gönderilecek olan bildiri tam metinlerinin Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisinin özel sayısında yayınlanacağını bildirmekten mutluluk duyarız.

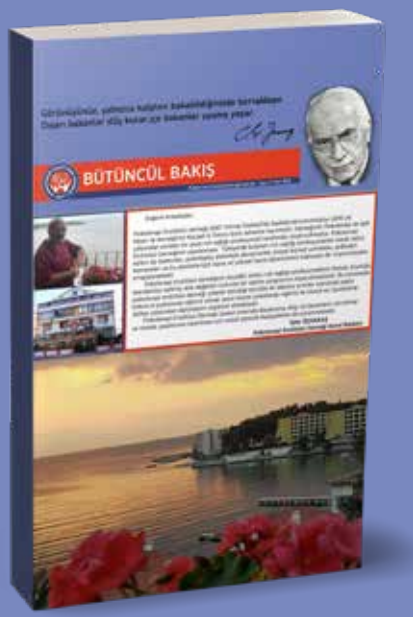
Çıktığımız bu yolda bizleri yalnız bırakmayacağınızı umar, saygılar sunarım.

Dr. Fatih USTA
TBPD Editör Yardımcısı

SEPI BÜLTENİ "BÜTÜNCÜL TERAPİST"

SEPI tarafından 2016 yılından bu yana 3 ayda bir hazırlanan Bütüncül Terapist bülteni, elektronik ortamda erişime sunulmaktadır. Sohbet akıcılığında ilerleyen samimi üslubuyla standart yayınlardan ayrılan Bütüncül Terapist, SEPI üyeleri ve psikoterapiyle ilgilenen herkes için resmi olmayan, erişilebilir ve eyleme geçirilebilir haber ve fikirlerin canlı kaynağı olmayı amaçlamaktadır. Araştırmacılar ve klinisyenler arasında köprüler kurulması, kültürler arası bütünleşmenin desteklenmesi ve bütüncül psikoterapi yaklaşımlarının geliştirilmesi konularına odaklanan bir yayın çizgisi izlemektedir. Türkiye'de Psikoterapi Enstitüsü tarafından tercüme edilip basılmaktadır.

Dergiyi **https://yayin.psikoterapi.com/psikoterapi-enstitusu-yayinlari/sureli-yayinlar/psikoterapide-butunlesme-dergisi** adresinden temin edebilirsiniz.



Bülten linki: **www.psikoterapi.com/e-bulten.pdf**

PSİKOTERAPİDE BÜTÜNLEŞME DERGİSİ

Uluslararası Bütüncül Psikoterapi Birliği (*www.sepiweb.org*) ve Amerikan Psikoloji Birliğinin yayınlarından biri olan SEPI dergisinin amacı, teorik yönelimleri, klinik uygulamaları ve farklı sorgulama yöntemlerini bütünleştiren psikoterapilerin gelişimine katkı sağlamaktır. Diğer bir ifadeyle SEPI dergisi, psikoterapi ve davranış değişikliği konusundaki tek okul ya da tek kuram yaklaşımlarının ötesine geçen, psikoterapilerin entegrasyonu ile ilgili dört ana yol ile tutarlı (Ortak Faktörler, Entegratif, Eklektik ve Asimilatif), orijinal hakemli gözden geçirilmiş makaleleri yayınlamaktadır. Dergide, psikoterapilerin entegrasyonunu önemli ölçüde geliştiren makaleler ve psikoterapilerin entegrasyonu ile ilgili yeni veriler, teori veya klinik teknikler sunulmaktadır.

Türkiye Bütüncül Psikoterapi Enstitüsü, Uluslararası Bütüncül Psikoterapi Birliği ile yakın işbirliği içerisindedir. Psikoterapi Enstitüsü Derneği genel başkanı Uzm. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ SEPI Danışma Kurulu üyesidir. Tüm bu yakın işbirliğinin yeni bir halkası olarak, ülkemizde bütüncül psikoterapinin tanınmasına ve gelişmesine katkı sağlamak amacıyla SEPI dergisi "Psikoterapide Bütünleşme Dergisi" adıyla Türkçeye tercüme edilmekte ve yayınlanmaktadır. Dergiyi **https://yayin.psikoterapi.com/psikoterapi-enstitusu-yayinlari/sureli-yayinlar/psikoterapide-butunlesme-dergisi** adresinden temin edebilirsiniz.

BÜTÜNCÜL BAKIŞ

Psikodinamik psikoterapiler başta olmak üzere duygu, düşünce, davranış ve varoluş olgularını kapsayan, bütüncül bir bakışla psikoterapiyi ele alan bir kurum olarak insanı, insana dair olanı, kültürümüzün ve coğrafyamızın öğeleriyle işlemlemek üzere biyopsikososyal çalışmalar yürütmekteyiz. Bu bağlamda Psikoterapi Enstitüsü Derneği çatısında ruh sağlığı alanının çeşitli mecralarında çalışan 1000 civarı uzman üyesi bulunmaktadır. Bu geniş ailenin üyeleri ruh sağlığı hizmetlerinin her aşamasında ve kademesinde her yaştan bireye hizmet sunmaktadırlar. Bu anlamda uzmanların birbirleriyle, alanımızda eğitimine devam eden üniversite öğrencileriyle ve psikoterapi alanına ilgi duyan herkesle deneyimlerini-bilgilerini paylaştıkları birçok faaliyet gerçekleştirilmektedir. Bu faaliyetlere yer verdiğimiz, belli aralıklarla yayınlanan haber bülteninin son olarak 5. Sayısı paylaşıma açılmıştır.

Psikoterapi Enstitüsü tarafından Türkiye temsilciliği yürütülen uluslararası kuruluşların tanıtımı, Uluslararası kongrelerde gerçekleştirilen faaliyetlerin (panel, poster, sunum...) özetleri, BPT üyelerinden sosyal medya, makale ve deneme yazıları, Her sayıda BPT ailesi üyesi bir arkadaşımızın bir yeteneğine/sanatına/becerisine/hobisine yer verdiğimiz bir yazı dizisi ve Psikoterapi Enstitüsü Derneklerinin tüm faaliyetlerinin paylaşıldığı bültenin yola çıkış amacı; Psikoterapi Enstitüsü çatısı altında bulunan tüm ruh sağlığı profesyonellerinin paylaşımlarını artırmak, hem de planlanan etkinliklerimizin düzenli aralıklarla takip eden tüm uzmanlarımızın haberdar olmasını sağlamaktır. Bülten çalışmamıza hem dijital hem basılı olarak ulaşım imkânları mevcuttur.

Bülten linki: **www.psikoterapi.com/e-bulten.pdf**

Terapi Neden İşe Yarar?

Zihnimizi Kullanarak Beynimizi Değiştirmek

Louis Cozolino

Beynimizin sosyal bir organ olarak evrimleşmesi sonucunda insan ilişkilerinin hem acı hem güç kaynağı olabildiğini gerek danışan öykülerinden gerek kendi hayatından örneklerle anlatıyor. Öykülerin ve anlatıların pozitif değişim, nöral bütünleşme ve özdüzenlemedeki büyük rolünü derinden hissedeceksiniz.

Zihnin Gelişimi

İlişkiler ve Beyin Arasındaki Etkileşim Bizi Nasıl Biz Yapar?

Louis Cozolino

Kişilerarası nörobiyoloji yaklaşımıyla insan ilişkilerinin beynin gelişimi üzerine etkisini anatomik, nörolojik ve klinik bilgilerle ortaya koyuyor. Bebek-ebeveyn ilişkisinden duygulara, bellekten kendi kendini düzenlemeye kadar güncel araştırma alanlarını bütünsel bir kavrayış içinde ustalıkla bir araya getiriyor.

Psikoterapinin Nörobilimi

Sosyal Beyni İyileştirmek

Louis Cozolino

Beyin araştırmalarını klinik örneklerle harmanlayarak psikiyatrik bozuklukları açık seçik bir nörobilimsel çerçeveye oturtan bu kitap, psikoterapi süreçlerinin sinir sistemini nasıl ve neden olumlu etkilediğine ışık tutuyor. 2002 yılında yayımlanan kitabın güncellenmiş bu ikinci baskısı, giderek önem kazanan nörobilimdeki yeni araştırma ve bulgularla zenginleştirilmiştir.

İnsan İlişkilerinin Nörobilimi

Bağlanma ve Sosyal Beynin Gelişimi

Louis Cozolino

Bu kitapta, sosyal çocuk gelişimi ile nörobilim arasındaki bağlantılar kolayca anlaşılan mükemmel bir hikayeye dönüştürülmüştür. Beyin, zihin ve insan davranışıyla ilgilenen herkes için zengin bir kaynak olarak uluslararası çapta kabul görmüş bu eserin hem çalışmalarınıza hem de günlük yaşamınıza yeni bir boyut getireceği kuşkusuzdur.

Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı

Atölye Çalışması

Allan N. Schore

Bugüne kadar soyut ve sanal şekilde algılanan ve ele alınan bilinç ve bilinçdışı kavramları, Dr. Schore'un çalışmalarında somutlaştırılmış ve bilinçdışının lokalizasyonunun kanıta dayalı yöntemlerle aydınlatılması yönünde ciddi adımlar atılmıştır.

Psikoterapi Sanatının Bilimi

Allan N. Schore

Psikoterapide bugün en çok tartışılan konular olan bağlanma, gelişimsel sinirbilim, travma ve beynin gelişimi üzerine odaklanan bu kitabın ilk kısmında başta erken dönemde ilişkisel travma yaşamış hastalar olmak üzere bütün hastaların tedavisindeki değişim mekanizmasının altında yatan kişilerarası nörobiyolojik duygulanımsal mekanizmalara odaklanılmaktadır.

Allan N. Schore'un Başyapıtı Duygulanım Düzenlemesi Üçlemesi

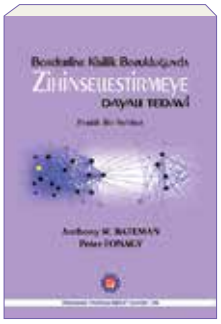
Allan N. Schore

Nörobiyoloji, gelişimsel nörokimya, davranışsal nöroloji, evrimsel biyoloji, sosyobiyoloji, gelişimsel psikoloji, gelişimsel psikanaliz ve bebek psikiyatrisinin içerisinde yer aldığı modern bilimler arasında görsel bir köprü kuran inanılmaz bir seri oluşturarak psikoloji bilimine eşsiz bir katkıda bulunan Allan Schore, ayrıca güvenli bağlanma ilişkilerinin psikonörobiyolojik mekanizmalarını tanımlamakta ve bu mekanizmaların psikoterapi sürecine nasıl uygulanacağını anlatmaktadır.

Klinik Uygulamada Zihinselleştirme

Jon G. Allen - Peter Fonagy
Anthony W. Bateman

Biz zihinselleştirmenin - kişinin kendisinin ya da diğerlerinin zihinsel durumlarına dikkat etmesinin - tüm psikoterapik tedaviler arasında en temel faktör olduğu ve dolayısıyla tüm ruh sağlığı uzmanlarının zihinselleştirme anlayışından ve pratik uygulamalarından faydalanacakları kanısındayız.

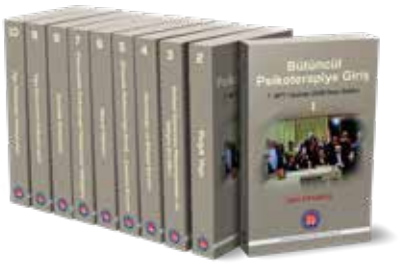


Borderline Kişilik Bozukluğunda Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi

Anthony W. Bateman
Peter Fonagy

Borderline kişilik bozukluğunun tedavisinde klinik olarak etkisi kanıtlanmış bir tedavi olan zihinselleştirmeye dayalı tedaviye pragmatik ve yapısal bir yaklaşım sunan bu pratik rehber, gerçek yaşamdan örneklerle birebir klinik uygulamaya odaklanmaktadır.

PSİKOTERAPİSTİN BAŞUCU KİTAPLARI / 7. Dönem



- Bütüncül Psikoterapiye Giriş
- Psişik Yapı
- Ruhsal Savunma Mekanizmaları ve Gelişim Evreleri
- Davranışçı ve Bilişsel Kuram
- Dinamik Psikoterapi Dürtü - Çatışma Kuramı
- Nesne İlişkileri
- Psikanalitik Psikoterapi Masterson Yaklaşımı
- Kendilik Psikolojisi
- Ego Durumları Psikoterapisi
- Ego Psikolojisi Yaklaşımları

PSİKOTERAPİSTİN BAŞUCU KİTAPLARI / 8. Dönem

- Bütüncül Psikoterapiye Giriş
- İnsanın Ruhsal Varoluşu
- Vakalarla Psikodinamik Gelişimsel Dönemler
- Psikoterapi Modelleri ve Formülasyon Farklılıkları
- Davranıştan Bilişe Etki - Tepki Sistemleri
- Uygulamalı Rüya Yorumları ve Dinamik Kuram
- Kimlik - Kendilik Ego Durumları ve Çoklu Kişilik
- Kernberg-Kohut-Masterson-Volkan'a göre Nesne İlişkileri
- Kendilik Nesnesi ve Narsisizm
- Şizoid-Narsisist-Borderline Kendilik Bozuklukları
- Hayatın Anlamı Nedir? Varoluşçuluk
- Bütüncül Psikoterapide Hipnoz

PSİKOTERAPİSTİN BAŞUCU KİTAPLARI / 9. Dönem

- Terapinin Özü ve İlk Tanışmanın Sırları
- Ruhsal Rahime Düşüş ve Doğuş Süreci
- Ya Öbür Yarım!.. Ruhumuzun Olgunlaşma Hikayesi
- Nasıl Değerli Olabilirim? Davranışçı Bilişsel Psikoterapi
- Freud'un Kuramı Serbest Çağrışım ve Rüyalar
- Çoğul Kişilik Nesne ve Kendilik Tasarımları Bağlantı ve Geçiş Nesnesi
- Terk Depresyonunu Anlamak
- Hamdım Piştim Yandım Kendilik Psikolojisi
- İçe Atımdan Tam Özdeşime Ruhsal Gelişim Ego Durumları ve Kimlik Oluşumu
- Varoluşçuluk ve Bütüncül Vak'a Formülasyonları
- Üç Günde Hipnoz Yapabilirsiniz
- Zihinselleştirme ve Psikoterapide Formülasyon

PSİKOTERAPİSTİN BAŞUCU KİTAPLARI / 10. Dönem

- Hücum Tedavisi Psikoterapiye Genel Bakış
- Savunma Düzenekleri & Nörobiyoloji
- Otohipnoz-Hipnotik Trans İlkel ve Orta Düzey Savunma Düzenekleri
- Bütüncül Psikoterapide Davranışçı-Bilişsel Kuram
- Rüyaların Yorumlanması ve Psikanalitik Kuram
- Kimlik Bocalaması-Kimlik Bunalımı ve Ego Psikolojileri
- Ayrışma ve Bireyleşme Süreçleri Paylaşılmış Paranoya
- İlkelden Olgun Narsisizme Geçişte Kendilik Psikolojisi
- Borderline Narsisist ve Şizoid Kişilikler
- Sağ Beyinden Sağ Beyine Nörobiyolojik Gelişimimiz
- Aktarım Odaklı Terapi ve Tedavi Teknikleri
- İlişkisel Psikoterapi ve Paul Watchel'in Döngüsel Bağlamsal Modeli

PSİKOTERAPİSTİN BAŞUCU KİTAPLARI / 11. Dönem

- Rölatif Bütüncül Psikoterapi Hoş Geldiniz Hayata ve Terapiye Giriş
- Rölatif Bütüncül Psikoterapide Bedenim Nasıl Ruh Oldu?
- Rölatif Bütüncül Psikoterapide Ruhsal Savunmalarımız
- DSM, ICD Ruhsal Hastalıkların Sınıflandırılması
- Rölatif Bütüncül Psikoterapide Davranış, Biliş ve Nörobiyoloji
- Rüya Analizi Freud'un Kuramı ve Nörobiyoloji
- Erik Homburger Erikson ve Ego Psikolojileri
- Ayrışma Bireyleşmede Masterson Yaklaşımı ve Psikoterapisi
- Rölatif Bütüncül Psikoterapide Nesne İlişkileri
- Mahler ve Kernberg'in Gelişim Kuramları
- Ruhun Somutlaşma Yolları Öznelerarası Alan
- Narsisizm ve Terapisi Kendilik Psikolojisi ve Diğer Yaklaşımlar
- Her Nesne'nin Bir Bitimi Var Ama Aşka Hudut Çizilmiyor Varoluşçuluk

PSİKOTERAPİSTİN BAŞUCU KİTAPLARI / 12. Dönem

- Terapistliğe İlk Adım Nasıl Terapist Olunur?
- Hücum Terapisi ve Uygulaması
- Bebeklikten Erişkinliğe Ruhsal Yolculuğumuz
- Rölatif Bütüncül Psikoterapide Formülasyon
- Çingene Sobası ve Psikiyatrik Bozukluklar
- Olayları, Verdiğin Anlam Belirler
- Bir Ben Var Ben'de, Ben'den İçerü
- Ben Kimim? Ben Neyim? Bütüncül Bir Model: Rölatif Psikoterapi
- Kendim Olmama, Engel Olma
- "Ben Kimim?" Sahtelikten Gerçekliğe, Kabuktan Öze Yolculuk Rölatif Bütüncül Psikoterapi
- Olgunlaşmanın Yolu Dönüştürerek İçselleştirme Rölatif Bütüncül Psikoterapi
- "Öleceksin... O Halde..." (Varoluşçuluk) Rölatif Bütüncül Psikoterapi

PSİKOTERAPİSTİN BAŞUCU KİTAPLARI / 13. Dönem

- Rölatif Bütüncül Psikoterapiye Giriş
- Ruhsal Savunmalarımız Bölme, Bastırma ve Donup Kalma
- Ruhsal Durumumuzun Hikayesi
- Derdin Ne? Hele Bir Anlayalım... Sonra Halledelim...
- Hastalık (İllness) ve Bozukluk (Disorder)
- Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kökenleri ve Uygulaması
- Bilimsel Bir Ruhbilim Projesi'nden "Dürtü-Çatışma"ya Freud'un Kuramı
- Soyut Örüntüden Somut Varoluşa Ego Analizi
- Çağdaş Nesne İlişkileri Aktarım odaklı Psikoterapi
- Gerçek Kendiliğin İnşası Ayrılabilmek ve Birey Olmak
- Kendilik Psikolojisi Öedipus'dan Odisseus'a
- Zor Bee. Özgürlüğe Mahkum Olmak...

4.ULUSAL 4.NATIONAL
KLİNİK CLINICAL
HİPNOZ HYPNOSIS
KONGRESİ CONGRESS

4.ULUSAL KLİNİK HİPNOZ KONGRESİ

4.NATIONAL CLINICAL HYPNOSIS CONGRESS

// 29 // 30 Nisan // 1 Mayıs 2022

Psikoterapi Enstitüsü Bayramoğlu Eğitim ve Kongre Merkezi

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. No: 285/29 Terapi İş Merkezi, Darıca/Kocaeli

4.khk2022.hipnoz.com

Merkez Tel: 0262 653 6699 • **Beyoğlu Tel:** 0212 243 23 97 • **Ankara Tel:** 0312 925 85 23 •
Merkez Wp: 0530 418 76 41 • **Beyoğlu Wp:** 0530 418 66 41

6. ULUSAL
BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ

Ana Tema;

Kuram, Kültür ve Görecelik

DETAYLAR ve BAŞVURU
2022kongre.psikoterapi.com

24-25-26 Eylül 2022
Psikoterapi Enstitüsü Ankara Kongre Merkezi

/psikoterapi_enstitusu /Psikoterapi.Enstitusu

6. ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. "Terapi İş Merkezi Ankara" No:57/1 Çankaya / ANKARA
+90 262 **653 66 99** • +90 532 **267 47 94** **www.psikoterapi.com**

Society for the Exploration
of Psychotherapy Integration

SEPI

41. SEPI Kongresi Türkiye'de!

"2025'te Dünya İstanbul'da"

Uluslararası Bütüncül Psikoterapileri
Araştırma Birliği